



WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario -Attività di apprendimento attivo 3-

DOCUMENTO PRODOTTO DA:

EDRA, GRECIA

Attività di apprendimento attivo – descrizione

Modulo	4. Teatro e attività teatrali come gestione e metodi di trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento
Capitolo	Tipi di attività teatrali implementate per la gestione e il trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento e il loro impatto
Nome dell'attività	Teatro incarnato e movimento
OBIETTIVO(I)	- Promuovere il rilascio emotivo e il benessere fisico attraverso esercizi teatrali basati sul movimento. - Migliorare la consapevolezza del corpo e ridurre lo stress negli anziani incoraggiando l'espressione non verbale.
METODI	Teatro incarnato e movimento somatico: i partecipanti si impegnano in semplici esercizi di movimento che enfatizzano l'espressione non verbale. Esploreranno i gesti e i movimenti del corpo per esprimere emozioni o raccontare una storia.
TEMPO ASSEGNATO	50 minuti
RISORSE NECESSARIE	Faccia a faccia: spazio aperto per il movimento, musica soft, sedie per far sedere i partecipanti se necessario, sciarpe o oggetti di scena morbidi da utilizzare nei movimenti. Online: piattaforma virtuale con funzionalità video, musica di sottofondo soft riprodotta dal conduttore e istruzioni su come adattare i movimenti all'interno di uno spazio più piccolo della casa.
ISTRUZIONI*	Introduzione (10 minuti): Illustrare il ruolo del teatro incarnato nel ridurre lo stress e migliorare la consapevolezza del corpo. Riferimento alla Teoria dell'incarnazione e come si relaziona alla salute cognitiva ed emotiva negli anziani. Attività di riscaldamento (5 minuti): Il conduttore guida i partecipanti attraverso delicati esercizi di stretching e respirazione per rilassarsi e diventare consapevoli del proprio corpo. Attività (20 minuti): Faccia a faccia: Il conduttore guida i partecipanti in semplici esercizi di movimento usando sciarpe o oggetti di scena e

	incoraggiarli a muoversi in risposta a diverse emozioni (ad esempio, <i>"Muoviti come se ti sentissi gioioso"</i>, <i>"Esprimi tristezza attraverso le mani e i piedi"</i>). Online: Il conduttore guida i partecipanti a impegnarsi in piccoli movimenti contenuti nel proprio spazio. Usa scarpe o semplici oggetti di scena disponibili a casa per facilitare l'espressione o imitare i movimenti con le mani. Discussione e riflessione (10 minuti): i partecipanti condividono come si sono sentiti durante l'esercizio di movimento e discutono di come l'espressione fisica li abbia aiutati a rilasciare le emozioni o a ridurre lo stress. Chiusura (5 minuti): Il facilitatore riassume il ruolo del movimento nel benessere emotivo e l'importanza di riconnettersi con il corpo.
REFERENZE	Teoria dell'embodiment, Principi di neuroplasticità nella stimolazione cognitiva
DISPENSE	



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



"ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING"

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

SITO WEB: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSI SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.