



# WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario -Attività di apprendimento attivo 1-

**DOCUMENTO PRODOTTO DA:**

**APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALIA**

## Attività di apprendimento attivo – descrizione

Modulo	Attività teatrali implementate da professionisti del sociale e della salute mentale e da operatori culturali che lavorano con gli anziani.
Capitolo	Attività teatrali per la stimolazione cognitiva delle persone anziane
Nome dell'attività	Risveglio fisico e cognitivo attraverso la musica e il movimento.
OBIETTIVO(I)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riscaldare il gruppo per le successive attività</li> <li>• Risvegliare il corpo – attivazione fisica/mentale/emotiva</li> <li>• Adattare il proprio ritmo a quello degli altri</li> <li>• Lavorare sulla consapevolezza del corpo, sia su sé stessi che sugli altri</li> <li>• Lavorare sull'equilibrio e sulla concentrazione</li> <li>• Sostegno reciproco, connessione, dialogo e contatto tra le persone</li> <li>• Permettere al facilitatore di iniziare a capire il tipo di gruppo e le persone che ne fanno parte</li> <li>• Stimolare l'immaginazione</li> </ul>
METODI	Seguendo la musica, sentendo l'energia degli altri e adattandosi al ritmo del gruppo, la comunicazione non verbale attraverso il movimento e la gestualità è utile per potenziare le funzioni cognitive e favorire l'interazione sociale. La discussione guidata e le istruzioni sono fondamentali per spiegare i movimenti da riprodurre e per sottolineare l'importanza di fare ciò che sentiamo, senza esagerare e farci male. È importante prestare attenzione e cogliere gli stimoli e le proposte di nuovi gesti e movimenti da parte del gruppo.



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

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

	<p>È possibile adattare l'attività alla modalità online. Avviando una videochiamata di gruppo con tutti i membri, il conduttore guiderà gesti e movimenti da remoto; la fotocamera sarà utile per mostrare come eseguirli. Seduta su una sedia o una poltrona davanti al computer, la persona procede dunque a svolgere l'esercizio in autonomia o eventualmente in compagnia del <i>caregiver</i>. L'aspetto del contatto con l'altro sarà un po' sacrificato – a meno che non si sia in compagnia di un <i>caregiver</i> o di un familiare –, ma si può comunque lavorare su sé stessi, esprimendo affetto e cura per il proprio corpo ascoltando musica.</p>
TEMPO ASSEGNATO	40 minuti
RISORSE NECESSARIE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sedie</li><li>• Brani musicali</li><li>• Casse per amplificazione</li></ul>
ISTRUZIONI*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutti i partecipanti sono seduti in cerchio;</li><li>• Concentrarsi sul linguaggio non verbale e sui gesti;</li><li>• Seguire il ritmo della musica;</li><li>• Il conduttore guida il gruppo proponendo i gesti;</li><li>• Alcuni partecipanti, a loro volta, possono prendere il posto del facilitatore nella conduzione del gruppo;</li><li>• Con i primi movimenti delicati, iniziamo a lavorare sulle singole parti del corpo: testa, spalle, fianchi, gomiti, polsi, ginocchia, caviglie e piedi;</li><li>• Ascoltiamo gli altri intorno a noi e cerchiamo di armonizzarci gli uni con gli altri;</li><li>• Il facilitatore deve invitare i partecipanti a fare quello che possono, senza sforzarsi troppo e rischiare di farsi male;</li><li>• I movimenti diventano sempre più intensi;</li></ul>



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

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ogni partecipante può scegliere un gesto per presentarsi;</li><li>• Sentiti libero di esplorare qualsiasi movimento e gesto</li><li>• Stimola l'immaginazione riproducendo gesti che ricordano quelli della vita quotidiana.</li></ul>
REFERENZE	
DISPENSE	

\* Istruzioni complete:

## Benvenuto, presentazioni personali e introduzione (10 minuti)

È importante accogliere tutti, uno per uno. Idealmente, bisogna lavorare in cerchio, in piedi o seduti non importa; il cerchio è la forma perfetta dove puoi vedere tutti e nessuno è escluso.

Prima di tutto, ognuno è invitato a presentarsi. Si può chiedere alla persona come si sente, i suoi sentimenti riguardo all'iniziativa, ecc. Questo permette alle persone di sentirsi a proprio agio, di iniziare ad aprirsi, ognuna con i propri tempi, e creare un clima e un ambiente confortevoli.

Infine, il conduttore spiega come verrà implementata l'attività e il suo scopo.

## Attività (40 minuti)

I presenti sono seduti in cerchio. L'incontro si apre ricordandoci quanto sia importante fare ciò che sentiamo, ognuno con il proprio tempo e ritmo, sentendosi liberi. È essenziale concentrarsi sul linguaggio non verbale e sull'importanza dei gesti. Quante cose si possono dire con i gesti e senza usare le parole? Si dice che un gesto valga più di mille parole. Questo è possibile proprio perché il corpo è universale e arriva a tutti.

A ritmo di musica e seguendo il conduttore, con i primi movimenti, iniziamo a lavorare sulle singole parti del corpo: testa, spalle, fianchi, gomiti, polsi,



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

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

ginocchia, caviglie e piedi. Facciamo movimenti delicati, controllando la nostra respirazione. Ascoltiamo gli altri intorno a noi e cerchiamo di armonizzarci gli uni con gli altri. Possiamo anche prenderci per mano e muovere i polsi insieme, guidando gli altri e lasciandoci guidare a nostra volta.

Sempre seguendo la base musicale, iniziamo a muovere le spalle e ad allungare le braccia a destra e a sinistra, seguendo il movimento anche con la testa; si procede poi allungandole anche verso l'alto. In caso di difficoltà motorie, il conduttore può suggerire di aiutarsi con l'altro braccio, invitando sempre a fare il possibile, senza sforzarsi troppo e rischiando di farsi male. Si passa poi a fare movimenti che assomigliano a pennellate nell'aria, sia a sinistra e a destra sia su e giù. Tutto viene fatto insieme a respiri profondi.

Passando e facendo scivolare la mano sul braccio, ci allontaniamo e scacciamo tutta la negatività dal nostro corpo. Tenendo la mano chiusa, ci diamo dei piccoli pugni lungo la parte superiore della gamba, dall'anca al ginocchio, sia lungo la parte esterna che quella interna, per riattivare la circolazione. Muoviamo i piedi al ritmo della musica, unendo anche il battito delle mani. Disegniamo dei cerchi sul pavimento con i piedi e poi alterniamo il movimento più o meno veloce della punta-tallone. Con i gomiti piegati, ci giriamo lentamente per guardare indietro, quasi come se aprissimo una porta.

Per presentarsi agli altri, il conduttore può proporre di pronunciare il proprio nome scegliendo di fare un gesto. Tutti gli altri rispecchiano/ripetono ciò che ciascuno ha detto e fatto. Ci può essere chi muove le braccia in aria, chi si inchina, chi batte mani e piedi, chi manda baci, ecc. Il giro può essere ripetuto più volte e qualcuno può anche decidere di alzarsi per fare il suo gesto.

Man mano che si continua con l'attività, il movimento può diventare sempre più intenso. Sempre a ritmo di musica, iniziamo battendo i piedi, strofinando le mani e mettendole sul cuore. Poi proseguiamo dandoci dei piccoli colpetti sulle gambe, sul busto e sul petto. Battiamo anche le mani, dandoci il cinque. Ci strofiniamo le mani da piano a veloce, finché non apriamo le braccia. Ancora seduti, ci dondoliamo avanti e indietro, di lato e facciamo movimenti circolari



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

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

mantenendo fermo il baricentro. Ci stiracchiamo inchinandoci, aprendo le braccia e sorridendo agli altri. Per "aprire" tutto il corpo, muoviamo i polsi, i gomiti, le spalle e le ginocchia e solleticando i fianchi e le costole. Muoviamo le braccia come per salire le scale e poi liberamente per scioglierle.

È importante combinare il movimento con l'aspetto immaginario. Per stimolare l'immaginazione, il conduttore propone di riprodurre gesti che ricordano azioni della vita quotidiana. Un esempio è l'imitazione del movimento di apertura di una finestra. Il conduttore chiede a tutti: "*Cosa vedete dalla vostra finestra?*".

È possibile adattare l'attività alla modalità online. Avviando una videochiamata di gruppo con tutti i membri, il conduttore guiderà gesti e movimenti da remoto; la fotocamera sarà utile per mostrare come eseguirli. Seduta su una sedia o una poltrona davanti al computer, la persona procede dunque a svolgere l'esercizio in autonomia o eventualmente in compagnia del *caregiver*. L'aspetto del contatto con l'altro sarà un po' sacrificato – a meno che non si sia in compagnia di un *caregiver* o di un familiare –, ma si può comunque lavorare su sé stessi, esprimendo affetto e cura per il proprio corpo ascoltando musica.

Playlist di brani musicali che si possono utilizzare:

*Suonata per pianoforte n°11* di Mozart – 1783/84

*La vie parisienne* di J. Offenbach

*Libiamo nei lieti calici* di Giuseppe Verdi – 1853

*Lo schiaccianoci* di Pëtr Il'ič Čajkovskij – 1891/92

*Non ti scordar di me* di E. De Curtis, D. Furnò – 1935

*Oltre l'arcobaleno* di Harold Arlen e E. Y. Harburg – 1939

*Arcobaleno* di Arlen, Harburg, Devilli – 1940

*Un bacio a mezzanotte* di C. Gorni, P. Garinei, A. Giovannini – 1952

*Amarcord* di Nino Rota – 1973

*Canzone dell'appartenenza* di A. Luporini e G. Gabersick – 1994

*I giorni* di L. Einaudi – 2001





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

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

*Il favoloso mondo di Amélie* di Y. Tiersen – 2005  
*Beethoven's Silence* – Ernesto Cortazar  
*Essence* – Aron van Selm, Ardie Son  
*Open Spaces* – Stanton Lanier  
*Kothbiro* – Ayub Ogada  
*Good to Go* – LÒNIS X Daphne Willis  
*Collateral Damage* – Burna Boy  
*Kodo* – Strobe's Nanafushi  
*Moon* (Alvaro Suarez Remix)  
*Eden* – Hania Rani  
*River Flows In You* – Yiruma  
*Pata Pata* – Miriam Makeba  
*Minor swing* – Django Reinhardt · Stéphane Grappelli · Quintette du Hot Club de France  
*I'm Walkin'* – Fats Domino  
*The Earth Prelude* – Ludovico Einaudi  
*Roll Down* – Victor Y. See Yuen/William Catanzaro  
*Stones Start Spinning* – David Darling  
*Transatlantic* – Quantic  
*La Cumparsita* – Gerardo Matos Rodríguez.  
*Nel blu, dipinto di blu (Volare)* – Domenico Modugno

### Discussione e momento conclusivo (10 minuti)

Il conduttore chiede a tutti un feedback finale e se qualcuno vuole condividere le sue sensazioni su ciò che ha fatto, anche solo una semplice parola conclusiva.



# "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](#)

