



Δραστηριότητα 3 - Ενίσχυση της ενσυναίσθησης για την υπέρβαση των εμποδίων επικοινωνίας και την υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης σε ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον και σκλήρυνση κατά πλάκας

ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΌ:
ΡΟΥΜΑΝΙΚΉ ΚΟΙΝΩΝΊΑ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης – περιγραφή

Ενότητα	Ενότητα 1. Οι κυριότερες διαταραχές της ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία (γνωστική έκπτωση, άνοια και νόσος Alzheimer, άλλες νευρολογικές διαταραχές – π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας, νόσος του Πάρκινσον): συμπτώματα, προειδοποιητικά σημάδια, στάδια
Κεφάλαιο	Άλλες νευρολογικές διαταραχές
Ονομασία της δραστηριότητας	Ενίσχυση της ενσυναίσθησης για την υπέρβαση των εμποδίων επικοινωνίας και την υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης σε ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον και η σκλήρυνση κατά πλάκας
ΣΤΟΧΟΣ(ΕΣ)	Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και επικοινωνίας, μαθαίνοντας πώς να ξεπερνούν τα εμπόδια επικοινωνίας, να εκφράζουν συναισθήματα με υγιή τρόπο και να υποστηρίζουν τη συναισθηματική έκφραση σε ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον και η σκλήρυνση κατά πλάκας.
ΜΕΘΟΔΟΙ	Το εργαστήριο χρησιμοποιεί παντομίμα, μη λεκτική επικοινωνία και καθοδηγούμενη συζήτηση για να ενισχύσει την κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με την ενσυναίσθηση και τις στρατηγικές επικοινωνίας κατά την αλληλεπίδραση με άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον ή την πολλαπλή σκλήρυνση. Αυτή η

	μεθοδολογία έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι ευέλικτη και προσαρμόσιμη τόσο για διαδικτυακές όσο και για προσωπικές μορφές, εξασφαλίζοντας την προσβασιμότητα και τη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων.
ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ	40 λεπτά
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	Χώρος για κίνηση Κάρτες συναισθημάτων (κάρτες με διαφορετικά συναισθήματα γραμμένα πάνω τους) Χρονοδιακόπτης Σενάρια παιχνιδιού ρόλων Πλατφόρμες διαδικτυακών σεμιναρίων (π.χ. Microsoft teams, zoom, google meet) Σημειωματάρια ή flipchart για ομαδικές παρατηρήσεις και συμπεράσματα
ΟΔΗΓΙΕΣ*	Εισαγωγή Άσκηση συναισθηματικής επίγνωσης Άσκηση παιχνιδιού ρόλων – Ξεπερνώντας τα εμπόδια επικοινωνίας Τεχνικές ενσυναισθητικής επικοινωνίας Άσκηση κλεισίματος και αναστοχασμός
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	
ΕΝΤΥΠΑ	Κάρτες συναισθημάτων (κάρτες με διαφορετικά συναισθήματα γραμμένα πάνω τους) Γρήγορα σενάρια για την αναγνώριση συναισθημάτων Σενάρια παιχνιδιού ρόλων



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

* Πλήρεις οδηγίες:

Ενίσχυση της ενσυναίσθησης για την υπέρβαση των εμποδίων επικοινωνίας και την υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης σε νευρολογικές καταστάσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον και η σκλήρυνση κατά πλάκας

1. Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσίαση του θέματος:

Ο συντονιστής εξηγεί τη σημασία της ενσυναίσθησης στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ειδικά στο πλαίσιο της επικοινωνίας με άτομα που δυσκολεύονται να εκφράσουν συναισθήματα.

Η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για τη σύνδεση με τους άλλους, ιδίως όταν επικοινωνούμε με άτομα που δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Βάζοντας τον εαυτό μας στη θέση τους, ανοίγουμε έναν δρόμο για βαθύτερη κατανόηση, υπομονή και υποστήριξη. Αυτό το εργαστήριο θα διερευνήσει πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τα εμπόδια στην επικοινωνία, επιτρέποντάς μας να οικοδομήσουμε ισχυρότερες, πιο ουσιαστικές σχέσεις.

Ερώτηση έναρξης:

"Τι σημαίνει για εσάς ενσυναίσθηση και πώς πιστεύετε ότι μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις νευρολογικών παθήσεων όπως η νόσος του Πάρκινσον ή η σκλήρυνση κατά πλάκας;"



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

2. Άσκηση συναισθηματικής επίγνωσης (10 λεπτά)

Διανομή καρτών συναισθημάτων:

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει κάρτες με διαφορετικά συναισθήματα (π.χ. απογοήτευση, θλίψη, σύγχυση, χαρά, φόβος).

Γρήγορα σενάρια:

Ο συντονιστής διαβάζει διάφορα σύντομα σενάρια που σχετίζονται με αλληλεπιδράσεις με άτομα με Πάρκινσον ή σκλήρυνση κατά πλάκας.

Παραδείγματα σεναρίων:

Σύμπτωμα	Σενάριο	Συναίσθημα
Ανασφάλεια που προκαλείται από τρόμο	Κατά τη διάρκεια ενός οικογενειακού δείπνου, το άτομο προσπαθεί να χρησιμοποιήσει ένα κουτάλι αλλά χύνει συνέχεια το φαγητό του.	Αμηχανία και ανασφάλεια καθώς παρατηρούν ότι οι άλλοι παρακολουθούν.
Χρόνια κόπωση και συναισθηματική μουδιάσματα	Ο ασθενής εξηγεί σε έναν φίλο του: "Είμαι τόσο κουρασμένος όλη την ώρα που δεν μπορώ πια να νιώθω ενθουσιασμένος ή χαρούμενος για τα πράγματα".	Μούδιασμα και απάθεια, όπου η συνεχής εξάντληση αμβλύνει την ικανότητά τους να ασχολούνται με τη ζωή και τις σχέσεις.
Σωματική αδυναμία	Ο ασθενής πασχίζει να φορέσει μόνος του ένα πουκάμισο και, νιώθοντας εξαντλημένος, αναστενάζει: "Δεν βλέπω το νόημα να προσπαθώ πια" και στη συνέχεια ζητά επανειλημμένα συγγνώμη από την κόρη του,	Αίσθημα ήττας και απώλεια κινήτρων, καθώς οι κάποτε απλές εργασίες γίνονται συντριπτικές.

	λέγοντας: "Συγγνώμη που είμαι βάρος".	
Αγώνας για την ομιλία και απομόνωση	Το άτομο προσπαθεί να μοιραστεί μια ιστορία με τους φίλους του, αλλά τα λόγια του βγαίνουν αργά και οι άνθρωποι δυσκολεύονται να καταλάβουν.	Θλίψη και αίσθηση απομόνωσης.
Μυϊκή ακαμψία και εξάρτηση	Προσπαθώντας να πιάσουν ένα ποτήρι σε ένα ψηλό ράφι, διαπιστώνουν ότι το χέρι τους δεν εκτείνεται όπως χρειάζεται και πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον. Ο ασθενής ψιθυρίζει: "Γιατί να προσπαθήσω καν; Δεν είμαι καλός για τίποτα πια".	Απώλεια ανεξαρτησίας και ελαφρύς ερεθισμός.
Κενά μνήμης και σύγχυση	Στη μέση μιας συζήτησης, ξεχνούν για τι μιλούσαν και σκοντάφτουν στις	Σύγχυση και αμηχανία.

	λέξεις.	
Απώλεια λεπτών κινητικών δεξιοτήτων	Ο ασθενής παρακολουθεί κάποιον άλλο να εκτελεί μια απλή εργασία, όπως το κούμπωμα ενός πουκαμίσου, και μουρμουρίζει: "Παλιά το έκανα αυτό χωρίς δεύτερη σκέψη. Δεν είναι δίκαιο".	Δυσαρέσκεια και φθόνος, καθώς τους λείπει η ευκολία με την οποία κάποτε εκτελούσαν καθημερινές εργασίες.
Δυσκολία κατάποσης	Σε ένα εστιατόριο, το άτομο πνίγεται για λίγο με το φαγητό του, γεγονός που προκαλεί ανησυχητικά βλέμματα από τους άλλους στο τραπέζι.	Αμηχανία και άγχος.
Χρόνια κόπωση	Ο ασθενής μοιράζεται τον ενθουσιασμό του για ένα νέο συμπλήρωμα που ελπίζει ότι θα τονώσει την ενέργειά του, λέγοντας: "Ίσως αυτό μου δώσει επιτέλους τη δύναμη να κάνω περισσότερα!"	Αισιοδοξία και ελπίδα ότι οι νέες θεραπείες μπορεί να τους βοηθήσουν να ανακτήσουν κάποια ανεξαρτησία.

Κόπωση από χρόνια ασθένεια	Ο ασθενής παρατηρεί ότι ο φροντιστής φαίνεται κουρασμένος και λέει: "Ξέρω ότι είναι δύσκολο και για σένα. Λυπάμαι που πρέπει να το περάσεις αυτό".	Αμοιβαία ενσυναίσθηση και συμπόνια, αναγνωρίζοντας την κοινή επιβάρυνση της νόσου στις σχέσεις και την καθημερινή ζωή.
-----------------------------------	--	--

Παραδείγματα συναισθημάτων και μαθήματα για τους συμμετέχοντες:

Απομόνωση: Η ασθένεια μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απόσυρση λόγω της δυσκολίας σύνδεσης με άλλους. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και ένταξη.

Θυμός και απογοήτευση: Αυτές είναι φυσικές αντιδράσεις στην απώλεια ελέγχου. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να μην παίρνουν αυτές τις αντιδράσεις προσωπικά και να αντιδρούν με κατανόηση.

Φόβος και σύγχυση: Μπορούν να αντιμετωπιστούν με σαφή πληροφόρηση και συναισθηματική υποστήριξη.

Ενοχή και ντροπή: Η αναγνώριση και αποδοχή αυτών των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να αισθανθεί πιο άνετα και να εκτιμηθεί.

Αμοιβαία ενσυναίσθηση: Αναγνωρίστε τις στιγμές που οι ασθενείς δείχνουν ενδιαφέρον για τους φροντιστές και ανταποκριθείτε με εκτίμηση.

Αναγνώριση συναισθημάτων:

Μετά από κάθε σενάριο, οι συμμετέχοντες κρατούν ψηλά την κάρτα

συναισθήματος που θεωρούν ότι είναι πιο σχετική με την κατάσταση που περιγράφεται.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τα ποικίλα και πολύπλοκα συναισθήματα των ασθενών με Πάρκινσον και να αναπτύξουν στρατηγικές ενσυναίσθησης για να ανταποκρίνονται με τρόπο που να υποστηρίζει την ανοιχτή επικοινωνία και την αμοιβαία υποστήριξη.

3. Άσκηση παιχνιδιού ρόλων – Ξεπερνώντας τα εμπόδια επικοινωνίας (15 λεπτά)

Σενάρια επικοινωνίας:

Κάθε ομάδα συμμετεχόντων λαμβάνει ένα σενάριο που απεικονίζει ένα εμπόδιο επικοινωνίας (π.χ. κάποιος που δεν αισθάνεται ότι τον ακούνε, κάποιος που φοβάται να εκφράσει συναισθήματα απογοήτευσης).

Ρόλοι:

Οι συμμετέχοντες υποδύονται τους ρόλους του "φροντιστή" και του "ατόμου με Πάρκινσον ή σκλήρυνση κατά πλάκας" (ή άλλους, ανάλογα με την περίπτωση) για να διερευνήσουν πώς μπορούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια στην επικοινωνία.

Παραδείγματα σεναρίων:

Σενάριο	Περιγραφή
Έλλειψη	Το άτομο με Πάρκινσον αισθάνεται ότι δεν ακούγεται

ενσυναίσθησης	από τον φροντιστή του και αποσύρεται συναισθηματικά. Ο φροντιστής πρέπει να εκφράσει την επιθυμία του να κατανοήσει και να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο για την έκφραση συναισθημάτων.
Επαναλαμβανόμενες παρεξηγήσεις	Ένα άτομο με σκλήρυνση κατά πλάκας αισθάνεται ότι ο φροντιστής του δεν καταλαβαίνει πραγματικά τι λέει λόγω δυσκολιών στην ομιλία. Ο φροντιστής προσπαθεί να δείξει υπομονή και να προσαρμόσει τη γλώσσα του για να βελτιώσει την επικοινωνία.
Έλλειψη ανεξαρτησίας	Ο ασθενής θέλει να εκτελεί ορισμένες εργασίες ανεξάρτητα, αλλά ο φροντιστής επεμβαίνει κάθε φορά από ανησυχία για την ασφάλειά του. Αυτό απογοητεύει τον ασθενή, ο οποίος αποσύρεται από τη συζήτηση. Ο φροντιστής πρέπει να αναγνωρίσει την ανάγκη του ασθενούς για ανεξαρτησία και να διαπραγματευτεί μια ισορροπία.
Ανεκδήλωτα συναισθήματα	Το άτομο με Πάρκινσον αποφεύγει να εκφράσει θλίψη ή ανησυχία για το μέλλον, μη θέλοντας να επιβαρύνει την οικογένειά του. Ο φροντιστής το ενθαρρύνει να μιλήσει ανοιχτά και δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για συναισθηματική έκφραση.
Κοινωνική πίεση	Ο ασθενής αρνείται να παραστεί σε μια κοινωνική συγκέντρωση λόγω άγχους για πιθανό τρόπο ή δυσκολίες στην ομιλία. Ο φροντιστής πρέπει να δείξει

	ενσυναίσθηση και να βρει τρόπους να μειώσει το άγχος και να παράσχει υποστήριξη.
Ξαφνική αλλαγή διάθεσης	Μια μέρα, ο ασθενής είναι πιο ευερέθιστος από το συνηθισμένο και απορρίπτει τη βοήθεια. Ο φροντιστής, μπερδεμένος, προσπαθεί να κατανοήσει την αιτία της απογοήτευσης και προσφέρει χώρο για έκφραση.
Ανάγκη για επικύρωση	Το άτομο με σκλήρυνση κατά πλάκας αισθάνεται απογοητευμένο και εκφράζει το φόβο ότι δεν θα είναι πλέον χρήσιμο. Ο φροντιστής πρέπει να επικυρώσει αυτά τα συναισθήματα και να προσφέρει γνήσια ενθάρρυνση χωρίς να υποβαθμίζει τις εμπειρίες του ασθενούς.
Απογοήτευση από τους φυσικούς περιορισμούς	Ο ασθενής αισθάνεται ντροπή και απογοήτευση για τις δυσκολίες στις καθημερινές δραστηριότητες. Ο φροντιστής, αν και θέλει να βοηθήσει, πρέπει να βρει έναν τρόπο να υποστηρίξει χωρίς να αυξήσει το αίσθημα αδυναμίας.
Άρνηση αποδοχής βοήθειας	Το άτομο με Πάρκινσον επιμένει να διεκπεραιώνει τις εργασίες μόνο του, αλλά χρειάζεται σαφώς βοήθεια. Ο φροντιστής πρέπει να βρει έναν τρόπο να βοηθήσει χωρίς να υπονομεύσει την αυτονομία του.
Ανάγκη για ιδιωτικότητα και	Ο ασθενής επιθυμεί να συζητήσει οικεία ή ευαίσθητα θέματα χωρίς ο φροντιστής να είναι πολύ

εμπιστευτικότητα	παρεμβατικός. Ο φροντιστής πρέπει να σέβεται την επιθυμία του ασθενούς να διατηρήσει ορισμένα όρια και να δείχνει ότι είναι διαθέσιμος να παράσχει υποστήριξη όταν χρειάζεται.
-------------------------	--

Συζήτηση:

Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, η ομάδα συζητά ποιες τεχνικές λειτούργησαν για να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να διευκολυνθεί η επικοινωνία.

4. Τεχνικές ενσυναισθητικής επικοινωνίας (5 λεπτά)

Ο διαμεσολαβητής προσφέρει διάφορες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των εμποδίων επικοινωνίας, όπως:

Στρατηγική	Περιγραφή
Ενεργητική ακρόαση	Να είστε πλήρως προσεκτικοί σε αυτά που λέει ο άλλος χωρίς να τον διακόπτετε ή να σκέφτεστε απαντήσεις. Αυτό βοηθάει το άτομο να αισθάνεται ότι τον καταλαβαίνουν και ότι τον εκτιμούν.
Ερωτήσεις ανοικτού τύπου	Κάντε ερωτήσεις που ενθαρρύνουν το άτομο να εκφράσει συναισθήματα και σκέψεις (π.χ. "Πώς σε κάνει να νιώθεις αυτό;").
Επικύρωση συναισθήματος	Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματα του άλλου ατόμου χωρίς να το κρίνετε.

Αντανάκλαση συναισθήματος	Επαναδιατυπώστε ή επαναδιατυπώστε αυτά που είπε ο άλλος για να δείξετε ότι καταλαβαίνετε, για παράδειγμα: "Από αυτά που λέτε, καταλαβαίνω ότι αισθάνεστε απογοητευμένοι επειδή...". Αυτό βοηθά στην επιβεβαίωση των συναισθημάτων και ενθαρρύνει την περαιτέρω έκφραση.
Απλοποιημένη γλώσσα	Χρησιμοποιήστε σύντομες, σαφείς και άμεσες προτάσεις για να αποφύγετε τη σύγχυση και να διευκολύνετε την παρακολούθηση της συζήτησης.
Μη λεκτική γλωσσική επίγνωση	Παρατηρήστε τις εκφράσεις του προσώπου, τον τόνο της φωνής και τη γλώσσα του σώματος, οι οποίες συχνά μπορούν να μεταφέρουν περισσότερα για τη συναισθηματική κατάσταση κάποιου από ό,τι οι λέξεις από μόνες τους.
Παρέχετε χρόνο για να απαντήσετε	Δώστε στο άτομο αρκετό χρόνο για να απαντήσει χωρίς πίεση, καθώς οι δυσκολίες στην ομιλία μπορεί να κάνουν τις άμεσες απαντήσεις δύσκολη υπόθεση.
Διευκρίνιση και παράφραση	Αναδιατυπώστε ασαφείς δηλώσεις και ζητήστε επιβεβαίωση ("Δηλαδή, εννοούσατε ότι...;") για να μειώσετε τις παρεξηγήσεις.
Εποικοδομητική αυτοαποκάλυψη	Ενθαρρύνετε το άνοιγμα με το μοντέλο της ειλικρίνειας. Για παράδειγμα, "Ξέρω ότι μερικές φορές φαίνομαι αγχωμένος, αλλά είμαι εδώ για σένα

	και θέλω να σε καταλάβω".
Ήρεμος και ενθαρρυντικός τόνος	Ένας ζεστός, ενσυναισθητικός τόνος μπορεί να μειώσει την ένταση και να κάνει τη συζήτηση να μοιάζει πιο ανοιχτή.

5. Άσκηση κλεισίματος και αναστοχασμός (5 λεπτά)

Ανταλλαγή ιδεών:

Οι συμμετέχοντες συζητούν τα διδάγματα που έμαθαν και πώς σκοπεύουν να εφαρμόσουν αυτές τις τεχνικές στις καθημερινές τους σχέσεις.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

"Πώς αισθάνεστε για την έκφραση των συναισθημάτων σας μετά από αυτό το εργαστήριο;"

"Ποια συγκεκριμένα βήματα θα κάνετε για να βελτιώσετε την επικοινωνία με τους ανθρώπους στη ζωή σας;"

Αξιολόγηση δραστηριότητας

Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμπληρώσουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο στο τέλος για να αξιολογήσουν τι έμαθαν σχετικά με την ενσυναίσθηση και την υπέρβαση των εμποδίων επικοινωνίας.

Δομή δραστηριότητας (προσαρμοσμένη για online)

1. Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε το θέμα και την εναρκτήρια ερώτηση μέσω μιας κοινής οθόνης. Χρησιμοποιήστε τη συνομιλία για αρχικούς προβληματισμούς.

2. Άσκηση συναισθηματικής επίγνωσης (10 λεπτά)

Μοιραστείτε κάρτες συναισθημάτων ψηφιακά (εικόνες ή λέξεις σε κοινή διαφάνεια).

Χρησιμοποιήστε σύντομα σενάρια, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να κρατήσουν την ψηφιακή κάρτα συναισθημάτων που θεωρούν ότι ταιριάζει σε κάθε κατάσταση (χρησιμοποιήστε αντιδράσεις Zoom ή συνομιλία).

3. Άσκηση παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε αίθουσες διαχωρισμού. Μοιραστείτε ένα ψηφιακό έγγραφο με σενάρια παιχνιδιού ρόλων.

Οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται ως "φροντιστές" και "ασθενείς" και συζητούν τις απαντήσεις τους σε μικρές ομάδες.

4. Τεχνικές ενσυναισθητικής επικοινωνίας (5 λεπτά)

Μοιραστείτε μια διαφάνεια με τις στρατηγικές και καλέστε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν ποιες τεχνικές έχουν μεγαλύτερη απήχηση. Χρησιμοποιήστε τη συζήτηση για να συζητήσετε πρακτικά παραδείγματα.

5. Αναστοχασμός κλεισίματος (5 λεπτά)

Χρησιμοποιήστε μια δημοσκόπηση για τις τελικές σκέψεις ή μια συζήτηση μέσω chat με τελικές ερωτήσεις.

Συμβουλές προσαρμογής σε απευθείας σύνδεση

Χρησιμοποιήστε εικονικούς πίνακες για ομαδικές παρατηρήσεις.



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Μοιραστείτε ένα ψηφιακό σημειωματάριο με σενάρια και υλικό πριν από τη συνεδρία.

Ενθαρρύνετε τη χρήση emoji αντίδρασης για γρήγορες, διαδραστικές απαντήσεις κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ANPCDEF). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ANPCDEF ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙ' ΑΥΤΕΣ.



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Θέατρο για την υγιή γήρανση](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΪΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙ' ΑΥΤΕΣ.