



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

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

WP3

- Κοινό Πρόγραμμα Κατάρτισης για τον Κοινωνικό, Πολιτιστικό και Υγειονομικό Τομέα

Δραστηριότητα 3, Ενότητα 4

ΤΟ ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΟ: ΕΔΡΑ



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ 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 ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



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

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

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης - περιγραφή

Ενότητα	4. Θέατρο και θεατρικές δραστηριότητες ως διαχείριση και μέθοδοι θεραπείας των διαταραχών της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων
Κεφάλαιο	Τύποι θεατρικών δραστηριοτήτων που εφαρμόζονται για την ψυχική Διαταραχές της υγείας στην τρίτη ηλικία και οι επιπτώσεις τους
Ονομασία της δραστηριότητας	Ενσώματο θέατρο και κίνηση
ΣΤΟΧΟΣ(ΟΙ)	• Προώθηση της συναισθηματικής απελευθέρωσης και της σωματικής ευεξίας μέσω θεατρικών ασκήσεων που βασίζονται στην κίνηση. • Για την ενίσχυση της επίγνωσης του σώματος και τη μείωση του στρες σε ηλικιωμένους ενθαρρύνοντας τη μη λεκτική έκφραση.
ΜΕΘΟΔΟΙ	Ενσώματο θέατρο και σωματική κίνηση: Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε απλές κινητικές ασκήσεις που δίνουν έμφαση στη μη λεκτική έκφραση. Θα εξερευνήσουν τις χειρονομίες και το σώμα κινήσεις για να εκφράσουν συναισθήματα ή να αφηγηθούν μια ιστορία.
ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ	50m
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	Πρόσωπο με πρόσωπο: καρέκλες για να κάθονται οι συμμετέχοντες αν χρειάζεται, μαντήλια ή μαλακά στηρίγματα για χρήση στις κινήσεις. Σε απευθείας σύνδεση: Εικονική πλατφόρμα με δυνατότητα λήψης βίντεο, απαλή μουσική υπόκρουση που παίζει ο συντονιστής και οδηγίες για το πώς να προσαρμόσετε τις κινήσεις μέσα σε ένα μικρότερο χώρο στο σπίτι.



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

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

ΟΔΗΓΙΕΣ*	Εισαγωγή (10 λεπτά): Συζητήστε το ρόλο του ενσώματου θεάτρου στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της σωματικής επίγνωσης. Αναφερθείτε στη θεωρία της ενσάρκωσης και πώς αυτή σχετίζεται με τη γνωστική και συναισθηματική υγεία των ηλικιωμένων. Δραστηριότητα προθέρμανσης (5 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες με ήπιες ασκήσεις διατάσεων και αναπνοών για να χαλαρώσουν και να αποκτήσουν επίγνωση του σώματός τους. Δραστηριότητα Παιχνίδι (20 λεπτά): Πρόσωπο με πρόσωπο: Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε απλές ασκήσεις κίνησης χρησιμοποιώντας κασκόλ ή σκηνικά. Ενθαρρύνετε τους να κινηθούν ανταποκρινόμενοι σε διαφορετικά συναισθήματα (π.χ. "Κινηθείτε σαν να αισθάνεστε χαρά", "Εκφράστε τη θλίψη μέσω των χεριών και των ποδιών σας"). Σε απευθείας σύνδεση: καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε μικρές, περιορισμένες κινήσεις στο δικό τους χώρο. Χρησιμοποιήστε κασκόλ ή απλά στηρίγματα που υπάρχουν στο σπίτι για να βοηθήσετε την έκφραση ή μιμηθείτε τις κινήσεις με τα χέρια τους. Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης κίνησης και συζητούν πώς η σωματική έκφραση τους βοήθησε να απελευθερωθούν συναισθήματα ή μείωση του στρες
-----------------	--

	Κλείσιμο (5 λεπτά): Ο συντονιστής συνοψίζει το ρόλο της κίνησης στη συναισθηματική ευημερία και τη σημασία της επανασύνδεσης με το σώμα.
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	Θεωρία της ενσωμάτωσης, αρχές της νευροπλαστικότητας στη γνωστική διέγερση
ΕΝΤΥΠΑ	Δεν χρειάζεται.



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

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



"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 ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ 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 ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.