



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

WP3 - Κοινό πρόγραμμα κατάρτισης για τον κοινωνικό, πολιτιστικό και υγειονομικό τομέα -Δραστηριότητα μάθησης 1-

DOCUMENT PRODUCED BY:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALY



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

Δραστηριότητα 1 – περιγραφή

Ενότητα	Πρακτικές θεατρικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν από επαγγελματίες της κοινωνικής και ψυχικής υγείας και πολιτιστικούς φορείς που εργάζονται με ηλικιωμένους
Κεφάλαιο	Θεατρικές δραστηριότητες για τη γνωστική τόνωση των ηλικιωμένων
Όνομα Δραστηριότητας	Σωματική και γνωστική αφύπνιση μέσω της μουσικής και της κίνησης.
Στόχοι	• Για να προθερμάνετε την ομάδα για τις ακόλουθες δραστηριότητες • Αφύπνιση του σώματος - σωματική/διανοητική/συναισθηματική ενεργοποίηση • Προσαρμογή του ρυθμού του ατόμου σε αυτόν των άλλων • Να εργαστεί στην επίγνωση του σώματος, τόσο του εαυτού του όσο και των άλλων ανθρώπων • Να εργαστεί στην ισορροπία και τη συγκέντρωση • Αμοιβαία υποστήριξη, σύνδεση, διάλογος και επαφή μεταξύ των ανθρώπων • Να επιτρέψει στον συντονιστή να αρχίσει να κατανοεί τον τύπο της ομάδας και τους ανθρώπους που συμμετέχουν σε αυτήν • Να διεγείρει τη φαντασία
METHODS	Ακολουθώντας τη μουσική, νιώθοντας την ενέργεια των άλλων και προσαρμοζόμενοι στο ρυθμό της ομάδας, η μη λεκτική επικοινωνία μέσω της κίνησης και των χειρονομιών είναι χρήσιμη για την ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών και την προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η καθοδηγούμενη συζήτηση και οι οδηγίες είναι θεμελιώδεις για να εξηγήσουν τις κινήσεις που πρέπει να αναπαραχθούν και να τονίσουν τη σημασία του να κάνουμε αυτό που αισθανόμαστε, χωρίς να υπερβάλλουμε και να πληγωθούμε. Είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή και να αντιλαμβανόμαστε τα ερεθίσματα και τις προτάσεις για νέες χειρονομίες και κινήσεις από την ομάδα. Είναι δυνατόν να προσαρμοστεί η δραστηριότητα στην ηλεκτρονική λειτουργία. Ξεκινώντας μια ομαδική βιντεοκλήση με όλα τα μέλη της ομάδας, ο μαέστρος θα καθοδηγεί τις χειρονομίες και τις κινήσεις από απόσταση- η κάμερα θα είναι



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

	χρήσιμη για να δείξει πώς να τις εκτελέσετε. Ως εκ τούτου, καθισμένος σε μια καρέκλα ή πολυθρόνα μπροστά από τον υπολογιστή, το άτομο προχωρά στην εκτέλεση της άσκησης ανεξάρτητα ή ενδεχομένως με τη συνοδεία του φροντιστή. Η πτυχή της αφής και της επαφής με τον άλλον θα θυσιαστεί λίγο -εκτός αν βρίσκεστε στην παρέα ενός φροντιστή ή ενός μέλους της οικογένειάς σας-, αλλά μπορείτε ακόμα να δουλέψετε πάνω στον εαυτό σας, εκφράζοντας στοργή και φροντίδα για το σώμα σας ακούγοντας μουσική.
Απαιτούμενος Χρόνος	40 λεπτά
Απαραίτητοι Πόροι	• Καρέκλες • Μουσικά κομμάτια • Ηχεία για ενίσχυση
Οδηγίες*	• Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται σε έναν κύκλο, • Επικεντρωθείτε στη μη λεκτική γλώσσα και τις χειρονομίες, • Ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής, • Ο μαέστρος καθοδηγεί την ομάδα προτείνοντας τις χειρονομίες, • Κάποιοι συμμετέχοντες, με τη σειρά τους, μπορούν να αναλάβουν τη θέση του συντονιστή στην καθοδήγηση της ομάδας, • Με τις πρώτες απαλές κινήσεις, αρχίζουμε να δουλεύουμε στα επιμέρους μέρη του σώματος: κεφάλι, ώμοι, γοφοί, αγκώνες, καρποί, γόνατα, αστράγαλοι και πόδια, • Ακούμε τους άλλους γύρω μας και προσπαθούμε να εναρμονιστούμε μεταξύ μας, • Ο συντονιστής πρέπει να καλεί τους συμμετέχοντες να κάνουν ό,τι μπορούν, χωρίς να υπερβάλλουν εαυτόν και χωρίς να κινδυνεύουν να τραυματιστούν, • Οι κινήσεις γίνονται όλο και πιο έντονες, • Κάθε συμμετέχων μπορεί να επιλέξει μια χειρονομία για να συστηθεί, • Μπορείτε ελεύθερα να εξερευνήσετε οποιαδήποτε κίνηση και χειρονομία, • Διεγείρετε τη φαντασία αναπαράγοντας χειρονομίες που θυμίζουν ενέργειες της καθημερινής ζωής.
REFERENCES	
HANDOUTS	



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

* Πλήρεις οδηγίες:

(10 ΛΕΠΤΑ)

Είναι σημαντικό να καλωσορίσετε όλους, έναν προς έναν. Ιδανικά, πρέπει να εργαστείτε σε κύκλο, όρθιοι ή καθιστοί δεν έχει σημασία- ο κύκλος είναι το τέλειο σχήμα όπου μπορείτε να βλέπετε τους πάντες και κανείς δεν αποκλείεται.

Πρώτα απ' όλα, ο καθένας καλείται να συστηθεί. Μπορείτε να ρωτήσετε το άτομο πώς αισθάνεται, τα συναισθήματά του σχετικά με την πρωτοβουλία κ.λπ. Αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να νιώσουν άνετα, να αρχίσουν να ανοίγονται, ο καθένας με το δικό του χρόνο, και να δημιουργήσουν ένα άνετο κλίμα και περιβάλλον.

Τέλος, εξηγήστε τον τρόπο με τον οποίο θα υλοποιηθεί η δραστηριότητα και τον σκοπό της.

Δραστηριότητα (40 λεπτά)

Οι παρευρισκόμενοι κάθονται σε έναν κύκλο. Η συνάντηση ανοίγει υπενθυμίζοντας πόσο σημαντικό είναι να κάνουμε αυτό που νιώθουμε, ο καθένας με το δικό του χρόνο και ρυθμό, νιώθοντας ελεύθεροι. Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στη μη λεκτική γλώσσα και στη σημασία των χειρονομιών. Πόσα πράγματα μπορούν να ειπωθούν με χειρονομίες και χωρίς τη χρήση λέξεων; Λέγεται ότι μια χειρονομία αξίζει όσο χίλιες λέξεις- αυτό είναι εφικτό ακριβώς επειδή το σώμα είναι παγκόσμιο και φτάνει σε όλους.

Στο ρυθμό της μουσικής και ακολουθώντας τον μαέστρο, με τις πρώτες κινήσεις, αρχίζουμε να δουλεύουμε τα επιμέρους μέρη του σώματος: κεφάλι, ώμοι, γοφοί, αγκώνες, καρποί, γόνατα, αστράγαλοι και πόδια. Κάνουμε απαλές κινήσεις, ελέγχοντας την αναπνοή μας. Ακούμε τους άλλους γύρω μας και προσπαθούμε να εναρμονιστούμε μεταξύ μας. Μπορούμε επίσης να πιάσουμε ο ένας τον άλλον από το χέρι και να κινήσουμε τους καρπούς μας μαζί, οδηγώντας και οδηγούμενοι με τη σειρά μας.

Ακολουθώντας πάντα τη μουσική βάση, αρχίζουμε να κινούμε τους ώμους μας και να τεντώνουμε τα χέρια μας δεξιά και αριστερά, ακολουθώντας την κίνηση και με το κεφάλι μας- στη συνέχεια προχωρούμε τεντώνοντάς τα και προς τα πάνω. Σε περίπτωση δυσκολίας στην κινητικότητα, ο μαέστρος μπορεί να σας προτείνει να βοηθήσετε τον εαυτό σας με το άλλο χέρι, καλώντας σας πάντα να κάνετε ό,τι μπορείτε, χωρίς να καταπονείστε υπερβολικά και χωρίς να κινδυνεύετε να



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

χτυπήσετε. Στη συνέχεια προχωράμε σε κινήσεις που μοιάζουν με πινελιές στον αέρα, τόσο αριστερά και δεξιά όσο και πάνω και κάτω. Όλα γίνονται μαζί με βαθιές αναπνοές. Περνώντας και γλιστρώντας το χέρι μας πάνω στο χέρι μας, διώχνουμε και διώχνουμε όλη την αρνητικότητα από το σώμα μας. Κρατώντας το χέρι κλειστό, δίνουμε στον εαυτό μας μικρές γροθιές κατά μήκος του πάνω μέρους του ποδιού, από το ισχίο μέχρι το γόνατο, τόσο στο εξωτερικό όσο και στο εσωτερικό μέρος, για να επανενεργοποιήσουμε την κυκλοφορία. Κινούμε τα πόδια μας στο ρυθμό της μουσικής, ενώνοντας επίσης το χειροκρότημα των χεριών. Σχεδιάζουμε κύκλους στο πάτωμα με τα πόδια μας και στη συνέχεια εναλλάσσουμε την περισσότερη ή λιγότερη γρήγορη κίνηση με τα δάχτυλα των ποδιών. Με τους αγκώνες μας λυγισμένους, γυρίζουμε αργά για να κοιτάξουμε πίσω, σχεδόν σαν να ανοίγουμε μια πόρτα.

Για να συστηθείτε στους άλλους, ο μαέστρος μπορεί να σας προτείνει να πείτε το όνομά σας, ενώ επιλέγετε να κάνετε μια χειρονομία όπως θέλετε. Όλοι οι υπόλοιποι καθρεφτίζουν αυτό που είπε και έκανε ο καθένας. Μπορεί να υπάρχουν εκείνοι που κουνάνε τα χέρια τους στον αέρα, εκείνοι που υποκλίνονται, εκείνοι που χειροκροτούν τα χέρια και τα πόδια τους, εκείνοι που στέλνουν φιλιά κ.λπ. Η ξενάγηση μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές και κάποιος μπορεί επίσης να αποφασίσει να σηκωθεί όρθιος για να κάνει τη δική του χειρονομία.

Καθώς συνεχίζετε τη δραστηριότητα, η κίνηση μπορεί να γίνεται όλο και πιο έντονη. Πάντα στο ρυθμό της μουσικής, ξεκινάμε χτυπώντας τα πόδια μας, τρίβοντας τα χέρια μας και τοποθετώντας τα στην καρδιά μας. Στη συνέχεια, συνεχίζουμε δίνοντας στον εαυτό μας μικρά χτυπήματα στα πόδια, τον κορμό και το στήθος. Χτυπάμε επίσης τα χέρια μας παλαμάκια, δίνοντας ο ένας στον άλλον ένα high five. Τρίβουμε τα χέρια μας από επίπεδα προς γρήγορα, μέχρι να ανοίξουμε τα χέρια μας. Ακόμα καθιστοί, κουνιόμαστε μπρος-πίσω, στο πλάι και κάνουμε κυκλικές κινήσεις, διατηρώντας το κέντρο βάρους ακίνητο. Τεντωνόμαστε υποκλινόμενοι, ανοίγοντας τα χέρια μας και χαμογελώντας στους άλλους. Για να «ανοίξουμε» όλο το σώμα, κινούμε τους καρπούς, τους αγκώνες, τους ώμους και τα γόνατα και γαργάλαμε τους γοφούς και τα πλευρά μας. Κινούμε τα χέρια μας σαν να ανεβαίνουμε σκάλες και μετά ελεύθερα για να τα λύσουμε.

Είναι σημαντικό να συνδυάσουμε την κίνηση με τη φανταστική πτυχή. Για να διεγείρει τη φαντασία, ο μαέστρος προτείνει την αναπαραγωγή χειρονομιών που θυμίζουν ενέργειες της καθημερινής ζωής. Ένα παράδειγμα είναι η μίμηση της κίνησης του ανοίγματος ενός παραθύρου- εν τω μεταξύ, ο μαέστρος ρωτά όλους: «Τι βλέπετε από το παράθυρό σας;».



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

Είναι δυνατή η προσαρμογή της δραστηριότητας στη διαδικτυακή λειτουργία. Ξεκινώντας μια ομαδική βιντεοκλήση με όλα τα μέλη της ομάδας, ο οικοδεσπότης θα καθοδηγήσει τις χειρονομίες και τις κινήσεις από απόσταση- η κάμερα θα είναι χρήσιμη για να δείξει πώς να τις εκτελέσετε. Ως εκ τούτου, καθισμένος σε μια καρέκλα ή πολυθρόνα μπροστά στον υπολογιστή, το άτομο προχωρά στην εκτέλεση της άσκησης ανεξάρτητα ή ενδεχομένως με τη συνοδεία του φροντιστή. Η πτυχή της αφής και της επαφής με τον άλλον θα θυσιαστεί λίγο -εκτός αν βρίσκεστε στην παρέα ενός φροντιστή ή ενός μέλους της οικογένειάς σας-, αλλά μπορείτε ακόμα να δουλέψετε πάνω στον εαυτό σας, εκφράζοντας στοργή και φροντίδα για το σώμα σας ακούγοντας μουσική.

Λίστα αναπαραγωγής μουσικών κομματιών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

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

Over the rainbow 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

Il favoloso mondo di Amélie di Y. Tiersen – 2005

Συζήτηση και κλείσιμο (10 λεπτά)

Ο συντονιστής ζητάει από όλους μια τελική ανατροφοδότηση και αν κάποιος θέλει να μοιραστεί τα συναισθήματά του σχετικά με αυτό που έκανε, έστω και με μια απλή καταληκτική λέξη.



“On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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



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

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

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

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

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)