

DEMEDARTS

Dementia Empathy Education Arts

TOOL BOOK

Slovenščina

Kategória: Workshop

Cieľová skupina: osoby postihnuté mier-
nou demenciou, ako aj opatrovatelia osôb s
demenciou a študenti stredných škôl

Čas: minimálne 50 minút, radi aj dlhšie a bez
tlaku času

Materiál:

- 1) predmet, ktorý spája pozitívnu spomienku
niečo na písanie a papier/školský zošit
- 2) Prostredie: tichá a nerušená miestnosť

Dôležité vedieť:

Pracujeme s predmetom, ktorý máte pri sebe

a ktorý spája pozitívnu spomienku.

Tento workshop je chápaný ako experiment:
miesto, kde môžete vyskúšať niečo nové,
pretože nevíete, aký bude výsledok, a miesto,
kde môžete znovu prezrieť niečo, čo už
poznáte.

Zahrievacie cvičenia: mindfulness

3x po 1 minúte

1. Zavrite oči a počúvajte len zvuky prítomné-
ho okamihu.
2. Stanovte si určitý zámer pre túto spoločnú
hodinu: napríklad byť sústredení, byť pozorní,
byť pokojní a dôverčiví, atď.
3. Ďalšiu minútu pozorujte iba svoj dych,
„počúvajte“ ho. Pozorujte dych tak, aký je
práve v tomto momente.

PRESTÁVKA:

Uvoľnite sa a jednoducho sa pozrite, ako sa
práve cítite. Žiadne vysvetlenia alebo zdôvod-
nenia... len si to všimnite.



KROK 1

**Popis: Predmet umiestnite do zorného
poľa**

Zaznamenajte charakteristiky predmetu v
zozname.

Postupujeme, akoby sme boli v laboratórnej
situácii, kde najskôr skúmame, popíšeme a
spoznáme to, čo je pred nami.

- Veľkosť, objem, farba,
- Hmotnosť, textúra, teplota
- Zvuky, krehkosť, možnosť pohybu

KROK 2

Dotýkať sa: Držte predmet v rukách

3 minúty na to, aby ste si predstavili pozitívnu
spomienku spojenú s predmetom vo vašich
myšlienkach (stále dokola).

KROK 3

**Cítiť: Preskúmajte a znovu spoznajte
predmet**

Počas 5 až 10 minút umiestnite predmet
na rôzne časti tela a experimentujte s ním.
Nehľadiac na to, ako vyzerá. Dôležité je, ako
sa na tele cíti.

PRESTÁVKA: Minúta relaxácie a jednoducho
sa pozrite, ako sa práve cítite. Dýchanie.

Spomeňte si znovu: Čo bolo mojím zámerom
na začiatku hodiny?

KROK 4

Počúvať: Počúvať telom

5-10 minút si vezmite čas na reflexiu kroku 3
a pokračujte v experimentovaní.

Počas toho, ako je predmet na tele, stále sa v
myšlienkach vraciame k pozitívnej spomienke
a dáme si čas na jej aktuálne znovu vytvor-
enie.

Na ktorú časť tela „sedi“ môj predmet
skutočne dobre? Kde sa cíti „najlepšie“?

Kam môžem umiestniť predmet, aby som si
ho v myšlienkach dobre predstavil?

*Nemôžete spraviť nič zle, každý pocit je
správny. Môžete si predstaviť, že existuje
spolupráca, komunikácia medzi predmetom a
vami samotnými.*

Zaznamenajte si pre seba:

Kde sa spomienka v tele cíti najlepšie?

Urobte fotografiu predmetu na príslušnej časti
tela.

*Spomienku môžete v tejto časti tela stále
nosiť so sebou.*

Cieľová skupina: Ošetrojúci jednotlivci starajúci sa o osoby s demenciou a dotknuté osoby

Časový rámec: max. 45 minút

Predpoklady: žiadne

Materiál: Vlnitá niť dlhá 100 cm, vodové farby alebo akvarelové farby (farebné), listy

(približne 100 g), nádoba na farbu (napr. bežný pohár), farebné ceruzky

Krátke vysvetlenie vopred:

V tomto projekte ide o dôverovať náhodu. Prostredníctvom umeleckej techniky náhodu sa vzbudí hravý prístup k umeleckému a tvorivému tvoreniu. Dôležité je, že tu nie

je možné nič pokaziť a všetky individuálne nápady sú vítané. Preto dajte svojej fantázii voľný priebeh!



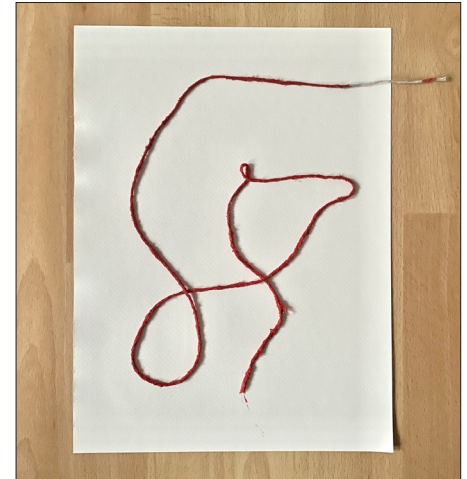
Krok 1:

Vyberte si zo súčasných vodových farieb svoju obľúbenú farbu a nalejte ju do pripraveného pohára. Potom vezmite niť a úplne ju namočte do kvapalnej farby. Počkajte chvíľu, kým sa niť nasaje farbou.



Krok 2:

Teraz položte niť (ako) na list. Niť sa môže krížiť na viacerých miestach. Napriek tomu by ste mali venovať pozornosť drobnosti: jeden koniec niťa by mal jemne prekračovať okraj listu.



Krok 3:

Vezmite teraz ďalší list a položte ho na ten prvý tak, aby obe listy obklopili niť medzi nimi.



Krok 4:

Stabilizujte oba listy zhora jednou rukou a potom vytiahnite niť von. Pozrite sa teraz na obe listy: Vytrhnutím niťa vznikol individuálny tlač, na ktorý ste nemali žiadny vplyv. Teraz máte pred sebou dve individuálne a abstraktné tlače, ktoré sa síce na prvý pohľad veľmi podobajú, ale predsa majú malé rozdiely. Tieto tlače môžete teraz použiť na to, aby ste



sa s ľuďmi, ktorí ich vytvorili, dostali do rozhovoru. Podneste fantáziu osoby s demenciou a zapojte sa do výmeny názorov. Nasledujúce otázky môžu byť užitočné:

Kde sa nachádzajú rozdiely medzi týmito dvoma obrázkami?
 Ako táto postava vyzerá pre teba?
 Spájaš s touto postavou nejaké miesto?
 Spájaš s touto postavou nejaký zápach?
 Spadne ti na túto postavu nejaká udalosť, na ktorú rád spomínaš?



POZOR: Dôležité je, aby ste pozorne počúvali. Zároveň nevnučujte osobe s demenciou svoje vlastné nápady a predstavy. V tomto workshope neplatí „správne“ alebo „nesprávne“.

A teraz sme zvedaví na vaše kombinácie!
Prosím, nahrajte nám niekoľko z nich!
Podelte sa tiež s nami o tom: Čo fungovalo dobre a čo nie tak dobre!
Ďakujeme veľmi pekne!

Krok 5:

Teraz môžete manuálne pridať do obrázka prvky, ktoré môžu ešte doplniť fantáziou postavu.

Doplnok:

Venujte pozornosť tomu, akú pozornosť má osoba, za ktorú sa staráte. Ak je stále zapojená do umeleckého procesu, môžete pripraviť farebné ceruzky, ktorými môžu byť vytvorené postavy vyfarbené.

Týmto spôsobom môžete znova začať výmenu názorov a klásť otázky:

čo pre teba zvolená farba znamená?
aký zážitok spájaš s touto farbou?
je táto farba tvoja obľúbená farba a prečo?
Objekt by teraz mal získať miesto v izbe alebo byte, pretože vyvoláva a evokuje pozitívne spomienky.
Kde by mal byť umiestnený? Umiestnite ho ako obľúbený obraz/objekt v miestnosti.

Cieľová skupina: Osoby poskytujúce starostlivosť a osoby s demenciou
Dĺžka trvania: Maximálne jedna hodina
Predpoklady: žiadne
Nastavenie: Skupina až troch osôb

1. Orientácia

Ako sa cíti moje oblečenie na pokožke?
Ako sa cíti materiál?

2. Biografické otázky

V akom oblečení sa cítite najlepšie?
Aké oblečenie nosíte najradšej a prečo?
Odráža váš štýl obliekania vašu osobnosť?
Vyrobitú si niekedy vlastné oblečenie?

3. Kreatívna časť

V akej farbe sa cítim najlepšie? Vytvorte obraz s touto farbou/týmito farbami!



4. Teraz si môžeme pozrieť a prediskutovať obrázky.

Pri diskusii o obraze:

- Chcete svoj obraz ukázať skupine?
- Ako vám šlo maľovanie?
- Existuje na obraze nejaká časť, ktorá sa vám páči najviac? Prečo?
- Otázka pre skupinu: Aký dojem na vás obrázok robí? Aké myšlienky vám vyvoláva?
- Aký názov chcete obrazu dať?
- Ako sa cítite teraz?

Cieľová skupina: Starostlivosť a postihnutí

(ľudia s demenciou)

Časový rámec: Maximálne jedna hodina

Požiadavky: žiadne

Nastavenie: Skupina až štyroch osôb

1. Biografická časť

Všetci účastníci môžu uviesť farbu vlastných očí. V skupine sa potom môže diskutovať o tom, aké farby môžu ešte byť viditeľné. Aké pohyby môžu oči vykonávať? Zatváranie očí, mrkkanie, ...

Koho alebo čo moje oči radi pozorujú? Aké farby, aké filmy, aké obrázky, akých ľudí, ...

2. Kreatívna časť

Pozrite sa do palety farieb.



Ktorá farba alebo farby vám skočia do očí?
 Pomocou nich vytvorte obrázok!



3. Obrázky môžu byť následne prezentované a diskutované v skupine.

Pri diskusií o obrázkoch:

- Chcete svoj obraz prezentovať v skupine?
- Ako ste sa cítili pri maľovaní?
- Je niektorá časť obrázka, ktorá sa vám osobitne páči? Prečo?
- Otázka pre skupinu: Ako na vás obrázok pôsobí? Aké myšlienky vám tento obrázok evokuje?
- Aký názov chcete obrázku dať?
- Ako sa cítite teraz?

Cieľová skupina: Ošetrojúci a postihnutí (ľudia s demenciou)

Časové trvanie: maximálne jedna hodina

Požiadavky: žiadne

Nastavenie: 1:1 alebo skupina až štyroch osôb

1. Aktivácia

Ruky sa uvoľnia, zatrasú, každý podľa svojich preferencií.

Napríklad pokľapkanie, trieť si ruky, mávnutie, škrtenie prstami, atď.

Variácia: Hudba, ku ktorej sa môže pokľakať.

2. Biografická časť

- Čo všetko moje ruky dokázali?

- Za čo som vďačný/á svojim rukám?

Dnes chceme svojim rukám povedať

„ďakujem“!

3. Kreativná časť

Otvoríme obrysy rúk.



Potom vymalujeme tieto obrysy.



4. Obrázky sa následne môžu ukázať a diskutovať v rámci skupiny.

Pri diskusii o obrázkoch:

- Chcete ukázať svoj obraz skupine?
- Ako sa vám malovanie podarilo?
- Je nejaká časť obrázka, ktorá sa vám páči najviac? Prečo?
- Otázka pre skupinu: Aký dojem na vás obrázok robí? Aké myšlienky vás k nemu napadajú?
- Aký názov by ste chceli obrazu dať?
- Ako sa teraz cítite?

Cieľová skupina: Ošetrojúci a postihnutí
(ľudia s demenciou)

Časový rámec: maximálne jedna hodina

Požiadavky: žiadne

Nastavenie: Skupina až troch osôb

Prosím, postupujte podľa nasledujúceho zoznamu krok za krokom...

1. Aktivácia

Orientácia a aktivácia: Hmatáme naše uši.
Ako sa cítia? Mäkké, tvrdé, teplé, studené...

2. Biografická časť

Čo moje uši radi počúvajú? (súvisí s hudbou, určitými výrazmi, pokynmi...)

3. Kreatívna časť

Maľovanie na hudbu



4. DObrázky sa následne môžu ukázať a diskutovať v rámci skupiny.

Pri diskusii o obrázkoch:

- Chcete ukázať svoj obraz skupine?
- Ako sa vám maľovanie podarilo?
- Je nejaká časť obrázka, ktorá sa vám páči najviac? Prečo?
- Otázka pre skupinu: Aký dojem na vás obrázok robí? Aké myšlienky vás k nemu napadajú?
- Aký názov by ste chceli obrazu dať?
- Ako sa teraz cítite?

Typ: Učebný koncept

Cieľová skupina: Školské triedy

Časový rámec: 30-60 minút

Požiadavky: žiadne

Materiál: Papier, starý papier alebo lepenka, všetko, čo máte k dispozícii, a lepidlo podľa vášho výberu (lepiaci pásek, lepiaci tyčinka, kvapalné lepidlo)

Pozadie:

Naša spoločnosť sa naučila stratégia kontaktu so všetkými zmyslami. Existuje nadbytok vizuálnych a zvukových podnetov. Táto cvičenie má posilniť vnímanie rôznych povrchov a potešiť tým, že sa budeme sústrediť na zmysel pokožky.

Otázka:

S veľmi jednoduchými prostriedkami môžeme dosiahnuť veľké efekty, keď pracujeme s haptikou papiera. V papieri sú vlákna, ktoré robia rozdiel, či je trhaný pozdĺžne alebo popriečne. Aj papier

Krok 1:

Nájdite papier, ktorý vám z haptického hľadiska vyhovuje, a roztrhnite ho na pásiky. Pozdĺžne a popriečne, tým sa definuje základ kompozície.

Krok 2:

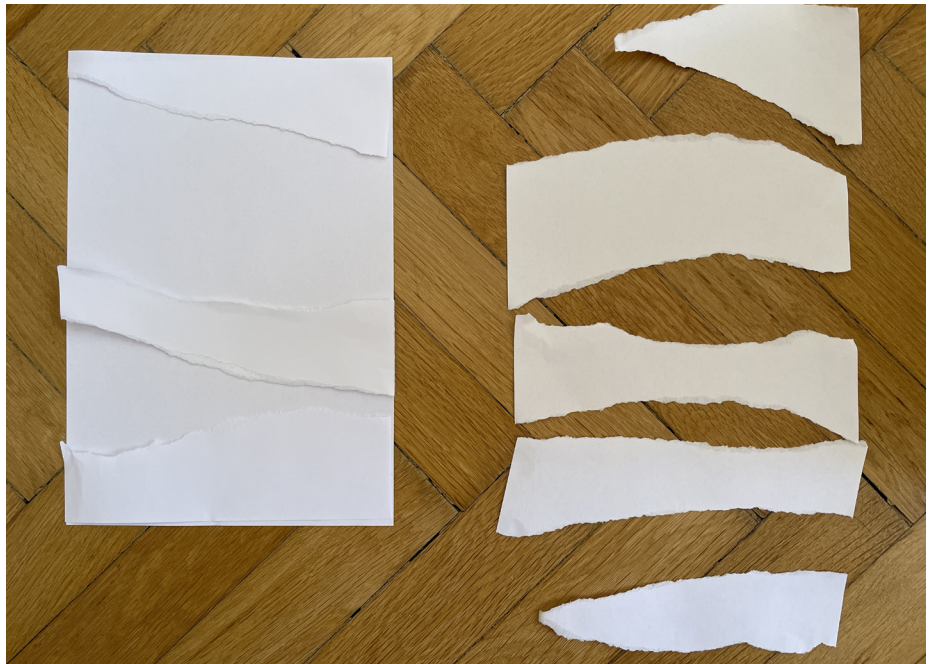
Vezmite si list papiera, ktorý bude slúžiť ako pozadie. Na ňom usporiadajte vaše prvé prvky, na ktorých bude kompozícia spočívať.

Krok 3:

Potom ide o vrstvenie. Krajiny vznikajú perspektívnym zhušťovaním a riedením na obzore.

Doplnok:

Existuje veľa spôsobov, ako tvoriť obrázky pomocou trhaného papiera. Tu sú ďalšie príklady. Zábava pri objavovaní vlastných ciest.



Cieľová skupina:

Študenti, ošetrojúci, ľudia žijúci s demenciou

Požiadavky: Žiadne, okrem chuti niečo urobiť pre seba a pre ostatných, urobiť perspektívnu zmenu a naučiť sa niečo o sebe a od iných.

Časový rámec: cca 30-60 minút

Materiál: Škriepky, lepidlo, noviny a / alebo časopisy

NÁVOD: Vytvoríme si vlastné novinové články



Krok 1

Nájdite si stránku v novinách, ktorá sa vám páči.

Môže to byť obrázok alebo časť o akciách, úplne nezáleží.

Krok 2

Teraz existuje viacero spôsobov, ako môžete stránku upraviť.

a) Nakreslite tvary na stránku a potom ich vystrihnite.

ALEBO

b) Zložte stránku a vystrihnite tvary pozdĺž zložených okrajov.

ALEBO

c) Prekryjte hrubým fixom jednotlivé slová alebo písmená na stránke tak, že vzniknú nové vety a súvislosti.

Krok 3

a) Otočte tvary niečo a zlepte ich späť dohromady na stránku. Grafická úprava stránk bude mať veľký efekt, aj keď ide iba o malý otočný pohyb.

ALEBO

b) Znovu prilepte vaše výstrižky na stránku v nových polohách. Dierky sú povolené, ale čím kompletnejšie sa to znova zostaví, tým efektívnejšia bude kompozícia.

ALEBO

c) Čím viac prekryjete alebo čiastočne zakryjete, tým viac sa zameriate na málo zostávajúce slová. Pokojne maľujte aj cez grafiku.

Krok 4

Zavesíte alebo položíte rôzne práce vedľa seba. Dajte si čas na to, aby ste sa navzájom prezentovali so svojou stránkou.

Cieľová skupina: Ošetrojúci a postihnutí ľudia (ľudia s demenciou)

Časový rámec: Max. 1 hodina

Požiadavky: Žiadne, okrem chuti niečo urobiť pre seba a pre iných, naviazať kontakt s ľuďmi s demenciou, naučiť sa niečo o sebe a od iných.

Pozadie:

PRE MŇA: Vo väčšine prípadov si pre seba venujeme príliš málo času.

PRE INÉ: Pre mnoho ošetrojúcich osôb je interakcia a komunikácia s ľuďmi s demenciou čoraz ťažšia. S pomocou obrázkov sa táto komunikácia často zlepšuje.

Dôležité: Predtým, než budete robiť túto cvičenie s ostatnými, venujte si čas na to, aby

ste ho sami pre seba vykonali. Tu konečne venujete čas sebe a zaoberáte sa vlastnými potrebami. Keď to urobíte, môžete sa lepšie prispôsobiť svojmu partnerovi a cítiť empatiu: Viete, kde ste sami mali problémy...

Prosím, postupujte podľa nasledujúceho zoznamu krok za krokom. Každý bod má byť malým prekvapením!

1. Napíšte prosím spontánne 5 najdôležitejších vecí vo vašom živote na lístok.

Poznámka: Tieto 5 vecí platia len pre teraz a zajtra môžu byť úplne iné.

2. Prečítajte si tieto 5 vecí nahlas.

3. Teraz sa pre dnešok rozhodnite pre jednu z týchto 5 vecí a začíarknite ju. Čo je dnes pre vás najdôležitejšie?



4. Teraz si vezmite čas a zozbierajte všetok možný (ak je to možné, biely) papier, ktorý máte doma: vreckovku, toaletný papier, kopírovací papier, kuchynský papier atď.



5. Teraz vytvorte 3-dimenzionálny objekt, ktorý vám umožní čo najlepšie zažiť túto dôležitú vec: Aký pocit má? Ako sa pohybuje? Aká by mohla byť jeho vôňa, chuť? Ako vyzerá a prečo tak? Aký zvuk by vydával?

Poznámka: Na výrobu tohto objektu použite zozbieraný papier (viď bod 4). Papier môžete trhať alebo rezať, lepiť, prepletať, použiť podľa svojich predstáv.



6. Teraz sa s niekým rozprávajte o tejto veci, opíšte ju. Ak ste ošetrojúcou osobou, pozorne a presne počúvajte, zaznamenajte výroky človeka s demenciou.

7. Objekt by mal teraz získať dôležité miesto v izbe alebo byte, pretože vyvoláva a evokuje pozitívne spomienky. Kam by ste ho mali umiestniť? Umiestnite ho ako obľúbený obrázok / predmet v miestnosti.

Cieľová skupina: Osoby poskytujúce starostlivosť a postihnuté osoby (ľudia s demenciou)

Časový rámec: max. 1 hodina

Cieľ: Komunikácia, kreativita, seba-starostlivosť, starostlivosť o iných

Prosím, postupujte podľa nasledujúceho zoznamu krok za krokom. Každý bod by mal predstavovať malé prevzapanie!

1. Teraz vezmite predmet (Kombinovanie príbehov Časť 1) a nakreslite/namaľujte malý výrez z neho na trochu silnejší papier (približne 100 g). Dôležité je, aby bol PESTRÝ. Možno by ste chceli použiť obľúbenú farbu v rôznych odtieňoch?



2. Keď budete hotoví, rozkrojte obrázok na malé kúsky: približne takto:



3. Teraz to bude zaujímavé - rôzne rozložte kúsky a spojte ich, kombinujte ich: Čo vám k tomu napadá?

Poznámka: Ak budete túto cvičenie robiť s človekom s demenciou: Prosím, uistite sa, že mu/jej ponecháte vlastný nápad, asociačný priestor a nenúťte mu/jej svoju vlastnú predstavivosť. Pridajte veci, ktoré dobre zapadajú do zmyslov ... a hovorte o tom.



4. Teraz položte jednotlivé kúsky a doplňte to, čo v nich vidíte, niekoľkými ťahmi ceruzky!



Cieľová skupina: Ošetrovatelia a postihnuté osoby (ľudia s demenciou)

Trvanie: max. 1 hodina

Cieľ: Komunikácia, kreativita, sebauvedomenie, starostlivosť o druhých

5. Uložte si tieto kúsky. Pri ďalšej príležitosti ich môžete pokračovať!

6. ZTeraz môžete vytvárať názvy obrazov k vzniknutým dielam.

Rozprava o názvoch obrazov umožňuje novú formu komunikácie. Nechajte sa inšpirovať názvami ostatných!

Tu sa môžete dozvedieť, čo práve druhých ľudí zaujíma.



Obraz 1: STRETNUTIE V LESOCH

Môžete sa opýtať: kto sa tu stretáva s kým? O čom sa s nimi hovorí? Čo sa práve deje?



Obraz 2: KRAJINA

Môžete sa opýtať: Kde sa nachádza tento pozemok?



Obraz 3: ČO SOM UŽ DLHO CHCEL(A) POVEDAŤ

Môžete sa opýtať: Čo by osoba napríklad povedala?



Cieľové skupiny: Študenti, Starostlivosť,

Ošetrovatelia rodinní príslušníci

Čas: maximálne 30 minút

Požiadavky: Žiadne, okrem túžby urobiť niečo pre seba a pre iných, prísť do kontaktu s ľuďmi s demenciou, naučiť sa niečo o sebe a o iných.

Pamätajte si, že ľudia s kognitívnymi obmedzeniami (dementiou) vnímajú vašu absolútnu prítomnosť a aj najmenšiu nepozornosť.

Od ľudí s kognitívnymi obmedzeniami (dementiou) sa môžete naučiť byť tu a teraz.

1. Pozorne si pozrite film.

Úplne sa zamerajte na svoje myšlienky.

2. Teraz prosím napíšte veci, ktoré vám pri pohľade na video napadli na mysl', aj keď nemajú nič spoločné s filmom.

Tu si môžete zaznamenať svoje myšlienky:



Cieľová skupina: Študenti, opatrovatelia, ľudia s demenciou, opatrovníci
Časový rámec: maximálne 60 minút
Cieľ: Vizuálne médiá, komunikácia, znovuobjavenie vlastného bytu alebo pracoviska, školy
Kontext: Ľudia s demenciou, ale aj ich opatrovatelia, žijú zväčša veľmi izolovane. Niekedy môžete mať pocit, že vám padá

strop na hlavu. V čase lockdownu si všetci vytvorili predstavu, ako je to pre ostatných (takmer vždy).
Materiál: Počítač, mobilný telefón, internet

1. Nájdite a vyfotografujte všetky veci vo svojom celom byte vrátane balkóna, ktoré majú tvar kruhu. 10'
2. Ukážte mi príklady a povedzte mi o svojich predmetoch. 10'
3. Teraz nájdite a vyfotografujte všetky veci vo svojom celom byte vrátane balkóna, ktoré majú tvar trojuholníka. 10'
4. Ukážte mi príklady a povedzte mi o svojich predmetoch. 10'
5. Teraz nájdite a vyfotografujte všetky veci vo svojom celom byte vrátane balkóna, ktoré sú štvorcového tvaru. 10'
6. Ukážte mi príklady a povedzte mi o svojich predmetoch. 10'



Cieľová skupina: Žiaci 2. stupňa

Trvanie: približne 5-6 dvojhodinových blokov

Cieľ: Vizuálne médiá, komunikácia, empatia, rozvoj povedomia

Materiál: Počítač, mobilný telefón, internet

Pozadie: Vzhľadom na množstvo prípa-

dov demencie a nárast absolútnych čísel postihnutých osôb je kontakt s touto chorobou takmer nevyhnutný, či už profesionálne alebo súkromne. Stále viac detí a mládeže sa musí zaoberať demenciou. Približne tretina všetkých mladých ľudí je v kontakte s osobou

postihnutou demenciou. Preto je dôležitá edukácia a osvetlenie mladých ľudí na túto tému.



1. Úvod s krátkym filmovým výsekom z filmu Malá morská víla (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>).

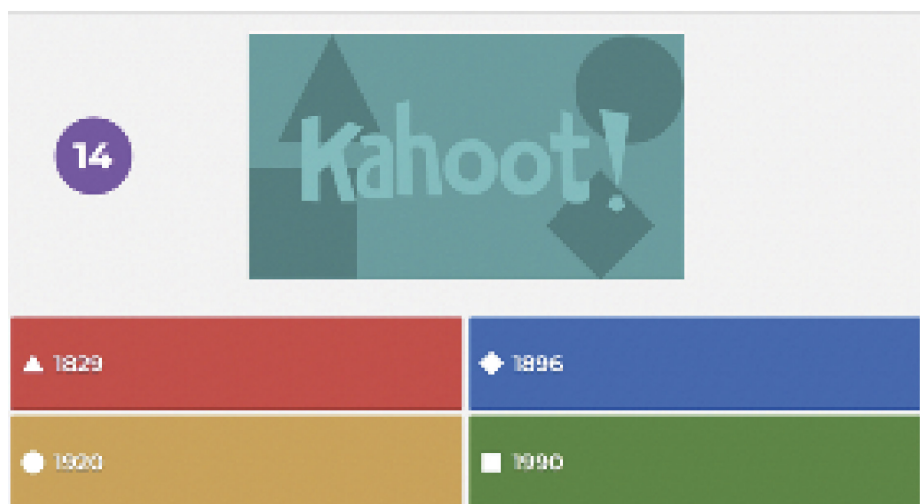
Výsek ukazuje Malú morskú vílu Arielu a jej priateľa Fabia, ako ukazujú čajke Skuttle svoj nález, ktorý získali z vraku lode. Skuttle vidí vidličku a nazýva ju „Dingelhopper“ a popisuje ju ako predmet, ktorý ľudia používajú na účesovanie. Dýmka je interpretovaná ako hudobný nástroj. Filmový výsek má hravým spôsobom poskytnúť študentom prvý dojem o nadchádzajúcej téme demencie a s ňou súvisiacich znakov, ako je zabúdanie na funkcie rôznych predmetov.

2. Otázka na Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>) na tému:

Čo je demencia, potom vytvorenie slovného oblaku (Wordcloud) - 10 minút

3. Úvod do médií Stop-Motion: História, žánre:

Animácia bábikami, animácia hmotou, animácia objektami, pixilácia, animácia reálnymi objektmi, koláčový animátor (pinscreen). Potom vytvorenie kvízu na túto tému na platforme Kahoot: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)



Cieľová skupina: Študenti druhého stupňa

Časové obdobie: približne 5-6 dvojhodín

Cieľ: Vizúálne médiá, komunikácia, empatia, rozvoj vedomia

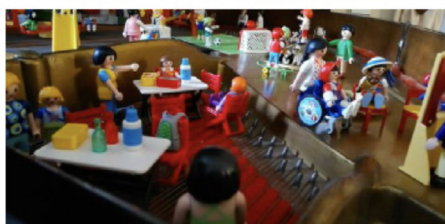
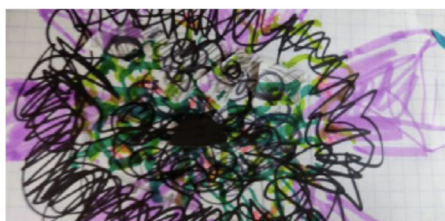
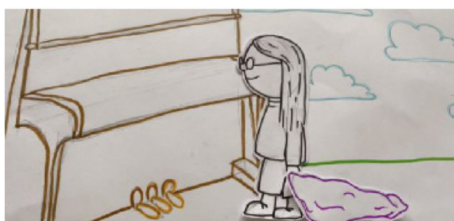


1. Téma koníčka: Hudobný nástroj, lopta, zvieratá atď.

Príklad otázky: Na akom nástroji hráš?; Už si ho niekedy použil/la inak?; Aké ďalšie funkcie by mohol tvoj nástroj splniť? Položené do kruhu. Po krátkej výmene rôznych odpovedí študentov sa dáva prvá úloha.

Študenti musia premýšľať nad otázkou „Čo by bolo, keby som už nedokázal/la rozoznať svoj nástroj/miču/zvieratá atď.“, s úmyslom rekontextualizovať nástroj/miču/zvieratá atď. a vytvoriť k nemu Stop-Motion film.

2. Prezentácia filmov v technike Stop-Motion, diskusia, reflexia



Cieľová skupina: Všetci ľudia

Čas: V závislosti od radosti a vytrvalosti 10 - 45 min.

Predpoklad: Radosť z pohybu. Nemusí to však byť nevyhnutne podmienkou. Niekedy sa niekto radšej pozerá a môže sa z toho tešiť alebo získať stimuláciu. Určitý priestor. Tanec sa dá tancovať osamote alebo v skupine.

Materiál: Hudobný prehrávač a pripravená hudba. Príklady hudby nájdete v bodoch 1 a

4. Atraktívne uteráky, prípadne niekoľko na výber.

Pozadie: Materiály sú vhodné na to, aby ste sa dostali do pohybu a tiež do tanca. Uchopenie predmetu je prvým pohybom, jeho precítenie je druhým pohybom. Či už ide o malé pohyby prstami, rukou, nohou, alebo o expanzívne pohyby celým telom, pohyb je život a život je pohyb. Tanec čistí myseľ a často aj srdce a možno v ňom prebudí chvíle radosti a vitality.

Hudba podporuje dostávanie sa do rytmu a vibrácií, niekedy tichých, niekedy hlasných, niekedy rýchlych, niekedy pomalých. Ak je vás viac, môžu vzniknúť aj tanečné stretnutia a neverbálny kontakt.

Aj každodenný predmet môže prebudí spomienky a vyzvať vás k rozprávaní príbehov.

Každý tanec je jedinečný a všetko, čo telo môže vytvoriť, je správne. Neexistujú nesprávne kroky ani pohyby. Zdrojom tela, kreativity a vlastného bytia je možné dať priestor a zažiť to.

Nasledujúce fázy môžu byť postupne realizované. Tieto umožňujú postupnú výstavbu a prípravu na individuálny tanec. Je možné aj vynechať malé časti nasledujúceho priebehu (napríklad len po dobu 1 skladby hudby) alebo začať priamo s bodom 2, 3 alebo 4.

1. Rozohrievanie tancovného tela

Príklady hudby: McFerrin Bobby: Don't worry be happy

Sinatra Nancy: The Boots are made for Walking

Skôr než sa utierky rozbalia, môže celé telo získať energiu a dôjsť do pohybu so živou hudbou. Podľa fyzických možností buď v sede alebo stojí.

Postup môže byť nasledovný. Každé cvičenie opakujte viackrát. Pri rozohrievaní buďte ku svojmu telu jemní a radšej zvolte pomalší rytmus hudby, aby sa kĺby a svaly postupne zohrievali. Ak máte skúsenosti s gymnastikou alebo tancom, môžete variabilne prispôbiť podľa potreby.

a) Na mieste (alebo aj cez priestor, ak je k dispozícii) choďte v rytme hudby.

b) V rytme hudby zdvíhajte a znížte ramená.

Najprv obe ramená súčasne, Potom striedavo pravé a ľavé rameno.

c) Otvárajte a zatvárajte ruky. Pri tom všetky prsty rozťahujte a potom ich zasa zovrite do päste. Ruky môžu byť pred telom alebo nad hlavou.

d) Oboma zápästiami krúžte.

e) Hlavu jemne horizontálne otáčajte z jednej strany na druhú. Špička nosa vedie pohyb.

f) Rotujte panvou. Ak cvičenie robíte v sede, rotujte hornú časť tela, najprv v jednom, potom v druhom smere.



g) Stojac alebo sediac zviniete všetkých desať prstov, podržíte zvinuté a do troch počítate, potom ich pomaly znovu roztvoríte a necháte prsty zdľhavo.

h) Nasledujúce cvičenie sa odporúča robiť v sede, pre tých, ktorí sa pohybujú a držia v rovnováhe, aj stojac. Postavte nohy paralelne vedľa seba. Teraz sa odrazte oboma nohami na špičky, aby sa päty odlepili od zeme. Potom znova zvalcujte obe chodidlá, až sa päty dostanú na zem. Teraz cítite svoje celé chodidlá v kontakte s podlahou.

i) Kto má teraz chuť na tanec, môže sa pohybovať podľa svojej obľúbenej hudby.

2. Cítienie utierky

a) Vyberte si jednu z existujúcich utierok.

b) Pozrite sa na ňu. Prečo ste si túto vybrali? Čo sa vám na nej páči?

c) Uvedomte si materiál utierky. Ako sa na dotyk cíti?

d) Aká je veľkosť utierky?

e) Ako sa dotýčny materiál tkan

3. Tvarovanie materiálu

Teraz začnite tvarovať materiál, hrajte sa s utierkou, objavujte. Čo všetko s ňou môžete robiť?



4. Tanec s utierkou

Príklady hudby:

1. Pharrell Williams: Šťastný (Happy)
2. Strauss Johann (otec): Radetzkyho pochod
3. Otmar Liebert, Ottmar: Španielske schody (Spanish Steps)

alebo

1. Offenbach, Jacques: Can Can
2. Johann Strauss (syn): Dunajský valčík
3. Koschat Thomas: Snehový valčík (interpretovaný rôznymi interpretmi, napríklad Peterom Alexanderom)

Teraz pridajte hudbu a tanec s utierkou môže začať. Pripravte si tri rôzne hudobné skladby. Môžete použiť uvedené skladby alebo si vybrať svoje obľúbené skladby. Prehrávajte tieto tri skladby za sebou. Alebo na začiatok si vyberte len jednu skladbu. Rôzne hudobné štýly sú inšpiráciou pre rôzne pohybové motívy a môžete nechať svojej kreativite voľný priebeh. Najdôležitejšia je však radosť z tanca. Dajte si povolenie nasledovať svoje vnútorné impulzy. Tanec vzniká spolu s pohybovým tokom. Môžete, ale nemusíte robiť nič špeciálne. Dajte sa inšpirovať utierkou a hudbou. Môžete ju točiť, tvarovať, tancovať rýchlo alebo pomaly, v rytme alebo mimo neho. Sami, v páre alebo v skupine. Na stoličke, v priestore, vo vzduchu, na zemi. Podľa vášho gusta a čo poteší vaše srdce.



Po poslednej hudobnej skladbe si dajte čas na ukončenie tanca. To môže byť aj v tichu, bez hudby. Cíťte, ktoré časti tela by sa ešte chceli pohybovať, dovoľte im vyklenúť a doviesť tanec k zreteľnému koncu.



5. Výmena názorov / Reflexia

Na záver môže dôjsť k výmene názorov alebo, kto chce, môže aj napísať:

- a) Ako som sa dostal(a) k tancu?
- b) Na čo ma utierka inšpirovala?
- c) Ako sa teraz cítim?
- d) Čo by som ešte chcel(a) povedať?

Variácia:

Spravilo vám radosť toto tanečné improvizovanie? Dajú sa použiť aj iné bežné predmety, ktoré sa budú inak ovládať a budú inšpirovať k tancu. Napríklad metlu so dlhou rukoväťou, novinový papier alebo môžete to vyskúšať s predmetom podľa vašej voľby.

Cieľová skupina: Pre ľudí všetkých vekových kategórií, ktorí si chcú urobiť niečo príjemné, pre starajúce sa osoby, pre ľudí s demenciou, ktorí akceptujú a užívajú si dotyk.

Doba trvania: V závislosti od radosti a vytrvalosti, 5 - 30 minút.

Požiadavky: 2 osoby, jedna osoba masíruje, druhá osoba prijíma. Najlepšie je zabezpečiť pokojné prostredie a čas.

Materiál:

1 uterák na zakrytie podložky (opierka stoličky, vlastné stehná, stôl, v závislosti od pozície)

1 uterák alebo kuchynský papier na osušenie rúk po masáži.

1 masťný krém.

Pozadie:

Väčšina ľudí pociťuje dotyk ako príjemný. Pomalé dotyky s jasným smerom pohybu môžu mať upokojujúci účinok na telo a myseľ a môžu prispieť k väčšej jasnosti alebo orientácii. V sensorickej integrácii patrí hmat - spolu s vnímaním seba a rovnováhou - k trom základným zmyslom. Tieto základné zmysly sú predpokladom pre dobré spracovanie vnímania. Pomalý dotyk umožňuje identifikovať a vnímať taktický podnet. Na to je však potrebný jasný taktický signál a smerovaný dotyk. To môže tiež podporovať orientáciu tela. Mnohí ľudia sa v tomto type masáže

dokážu úplne uvoľniť a dosiahnuť vnútorný pokoj. Tu predstavený podnet - masáž hlbokého stimulovania - sa vykonáva na ruke, ale môže mať vplyv na celý organizmus.

Umenie spomalenia

V často stresujúcom každodennom živote nie je vždy jednoduché dosiahnuť pokoj a pomalšie tempo. Často je potrebný čas, aby nervový systém mohol relaxovať. Preto si aj ty daj čas a buď trpezlivý voči sebe aj voči partnerovi. Spomalenie sa stalo umením. Tiež si dovoľte byť intuitívnym a prispôbiť sa partnerovi na tejto úrovni. Ako osoba vykonávajúca masáž, dovoľ si dávať bez konkrétnych očakávaní reakcií alebo výsledkov. Cieľom môže byť byť prítomný, v danom okamihu, v spojení a v stave dávania.

Kvalita dotyku

Tu predstavená kvalita dotyku podporuje spracovanie vnímania a vnímanie tela a tým aj povedomie o vlastnej existencii. Treba brať do úvahy, že každý človek má individuálne preferencie pri dotyku alebo vníma určité druhy dotyku ako príjemné, čo sa tiež môže líšiť v závislosti od súčasného nálady. Preto musí byť kvalita dotyku každým novým prípadom prispôbená konkrétnej osobe, ktorá ho prijíma. To je možné nonverbálne, pozorovaním alebo vnímaním, alebo dokonca konkrétnymi otázkami, či si dotyčný žiada zmenu alebo prispôbenie, aby to bolo vnímané ako príjemné a blahodarné. Zmena môže byť potrebná v súvislosti s tlakom alebo rýchlosťou pohybu, alebo dokonca v súvislosti s miestom na tele, ktoré je dotýkané.

Masáž rúk má nasledujúce charakteristiky:

1. Vykonáva sa pomaly, pohybmi mazania. Pomalšie ako rýchlosť v reálnom čase.
2. Dotyk má jasný smer pohybu (napríklad nie je vymazávanie alebo kruhový pohyb).
3. Vykonáva sa na väčšej ploche, so silným tlakom.



Vykonať

Osoba musí byť pripravená. Masáž sa tiež smie vykonávať len dotedy, kým nie je prijatá a/alebo žiadaná. Dotyk je možné vykonávať priamo na pokožke alebo, ak je to potrebné, v rukaviciach. Ak používate rukavice, najskôr si vyskúšajte masáž na sebe a skontrolujte, či je materiál znášateľný a pohodlný.

1. Najprv pripravte všetko a zabezpečte pokojné prostredie bez rušení.
2. Dajte pozor, aby mohol váš partner pohodlne sedieť alebo ležať. Aj vy sami by ste mali zaujať pohodlnú pozíciu.
3. Pripravte si uterák, ktorý posluží ako podložka a ochráni pred nežiaducimi zvyškami krému.
4. Urobte si niekoľko vedomých nádychov, než sa spojíte.
5. Potom sa spojte s rukou vášho partnera. Položte ju do vlastnej ruky.

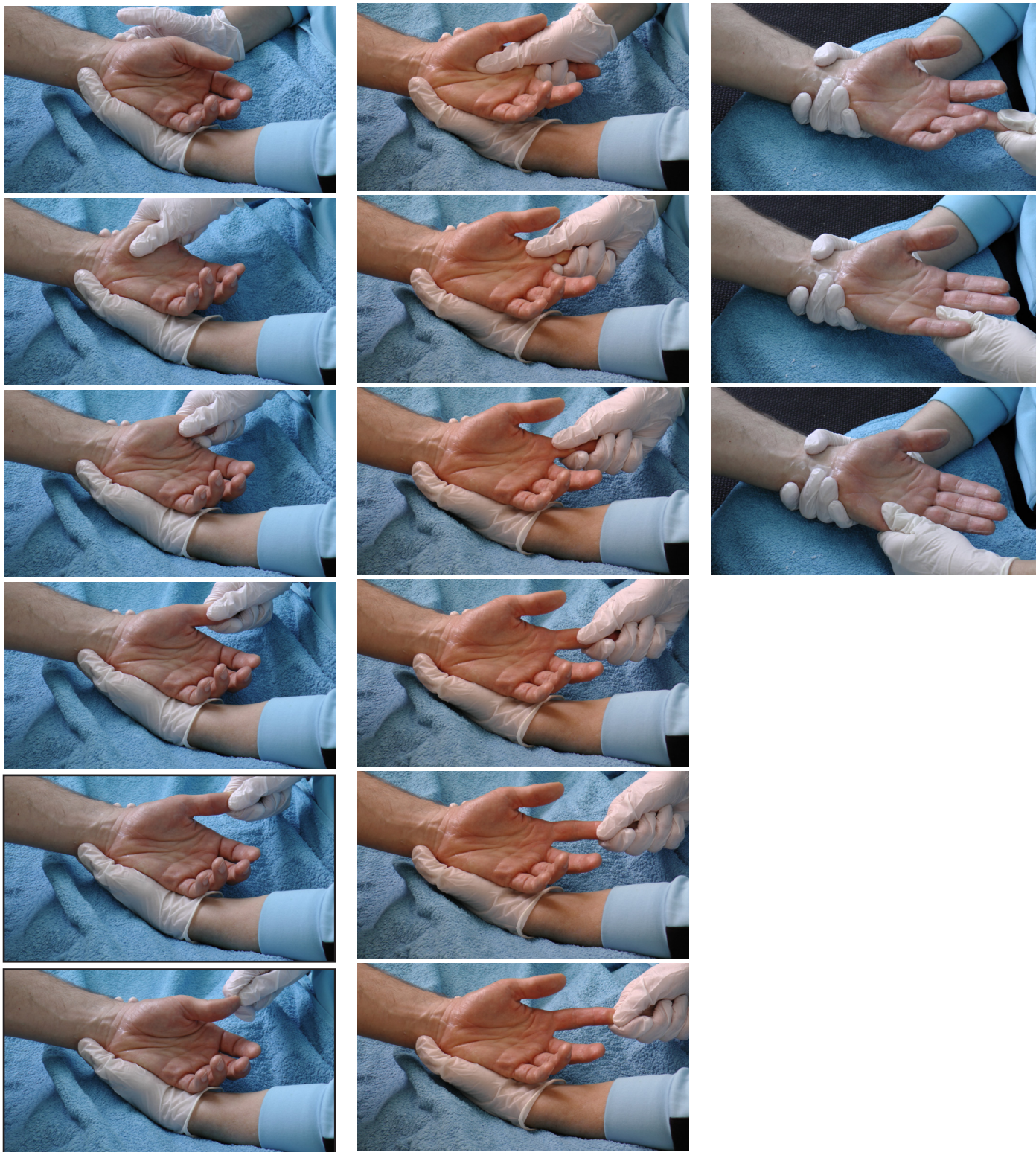


6. Teraz si vezmite dostatočné množstvo krému a najprv ho jemne rozotrite vo vlastných rukách, a potom aj na rukách vášho partnera.



7. Jednou rukou držte ruku, druhou rukou teraz začnite veľmi, veľmi pomaly masírovať palcom a prstami ruky od dlane nadol k špičkám prstov: pomaly, s veľkým tlakom a jasným smerom pohybu. Pre každý prst si môžete nechať asi 5 - 20 sekúnd.

8. Začnite u paleca a skončíte u malíčka. Každý prst masírujte dvakrát za sebou. Obejmite každý prst rukami, ako najlepšie viete.



9. Na záver celú ruku masírujte s pevným tlakom od zápästia po špičky prstov.



10. Ruku môžete osušiť po masáži utierkou alebo kuchynským papierom.



11. Trochu si oddýchnite potom. Môžete sa ticho tešiť alebo sa rozprávať.

Pre niektorých ľudí je krátka sekvencia dostatočná. Možno budete môcť stimulovať iba 1 alebo 2 prsty. To nevádi. Dôležité je, že hlboký stimulačný efekt má väčší význam ako dĺžka masáže! Bez ohľadu na to, či je krátka alebo dlhá. Dôverujte aj svojej intuícii!

Užite si to!

Cieľová skupina: Všetci záujemcovia (ošetrovatelia, ľudia s demenciou, príbuzní, učitelia a študenti)

Časový rámec: Podľa radosti a výdrže, 5 - 30 minút

Predpoklady: Pohodlné a pokojné prostredie s príjemnou teplotou na relaxáciu.

Materiál: Naše telo, osobná skúsenosť

Základné myšlienky: V bežnom živote aj v pracovnej oblasti sa často stretávame s požiadavkami a očakávaniami, ktoré môžu spôsobiť preťaženie. Takéto stresové situácie môžu byť pre všetkých zúčastnených veľmi

náročné. Týka sa to učiteľov a študentov, ošetrovateľov, ľudí s demenciou a príbuzných. Sebauvedomenie nám môže pomôcť uvoľniť sa, vnímať a vyjadrovať vlastné potreby, či trpezlivo zaobchádzať so sebou - a možno aj s druhým. Naše zmysly dotyku sú veľmi citlivé a úzko súvisia s nervovým systémom. Dotyk môže byť spôsobom, ako sa upokojiť, vyvážiť nervový systém a nadviazať spojenie. Kontakt so sebou cez zmysel dotyku nám umožňuje príjemne regulovať dotyk a vyvážiť sa. Podporuje prítomnosť a vnímanie vlastného tela,

uvedomenie si seba. Tento workshop vás pozýva, aby ste sa dobre zaobchádzali sami so sebou, aby ste sa do určitej miery lepšie spoznali a aby ste si uvedomili účinky dotyku - pre seba a následne aj pre iných.

PROSÍM, DÔRAŽAJTE NA TO, AB VŠETKO, ČO ROBÍTE, BOLÍ PRÍJEMNÉ PRE VÁS. STE POZVANÍ PRISPÔSOBIŤ KAŽDÝ NÁVRH NA INŠTRUKCIU PODĽA VLASTNÝCH POŽIADAVIEK NA POCIT KOMFORTU.



Každá sekvencia môže trvať tak dlho, ako je to pre vás príjemné.

1. Urobte si pohodlie. Na stoličke, pohovke alebo kdekoľvek, kde sa cítite pohodlne.
2. Začneme s suchým umývaním. Trieť a umývať si ruky, ako by ste to robili pod tečúcou vodou. Pri tom si zohrejte ruky. Užite si to.



3. Potom začnite masírovať jednou rukou druhú ruku. Palec môže masírovať dlaň s príjemným tlakom a následne aj prsty. Postupujte intuitívne.

Teraz môžete vykonať rovnakú masáž na druhej ruke.



4. Teraz ste pozvaní objaviť a pozorovať svoje ruky. Vaše ruky, ktoré sú denne aktívne a často vykonávajú mnoho pohybov automaticky. Cíťte svoju pokožku, svaly, kosti, kĺby. Dovoľte si vydať sa na objavovaciu cestu, akoby ste svoje ruky objavovali po prvýkrát.



5. Pokračujte s dlhým a pomalým pohybom rúk navzájom.

6. Legen Sie nun eine Hand intuitiv auf einen Körperbereich auf.



Für den folgenden Teil möchte ich sie einladen sich Zeit zu lassen und eine Weile zu bleiben, um den Fragen nachspüren zu können.

- Spüren Sie den Kontakt ihrer Hand auf diesem Körperbereich.
- Welche Temperatur hat dieser Körperbereich?
- Nehmen Sie ihre Haut wahr.
- Spüren Sie das darunter liegende Gewebe.
- Wie reagiert ihr Körpergewebe auf diesen Kontakt? Verändert es sich mit der Zeit?

7. Dann spüren Sie ihre Hand, die berührt?

Wie fühlt sich die berührende Hand an?

- Welche Temperatur hat sie?
- Ist sie weich oder fest?
- Wie ist der Hautkontakt, sanft oder satt?

8. Und dann spüren sie die Kontaktfläche, also den Bereich wo sich ihre Hand und der berührte Körperbereich treffen. Hier berühren zwei Körperbereiche einander.

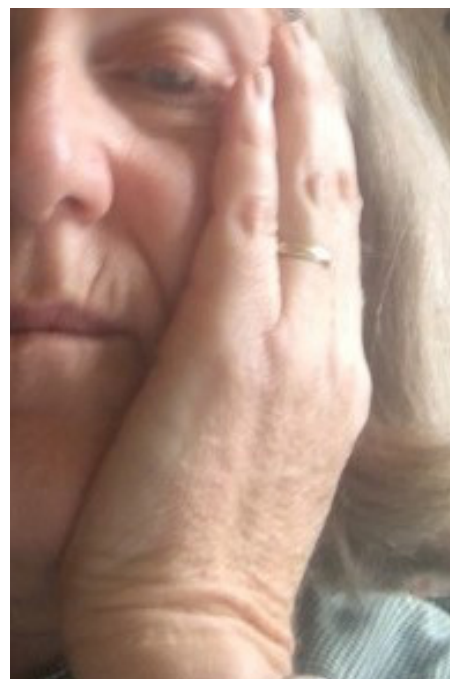


- Nehmen sie die Größe der Kontaktfläche wahr.
- Wie fühlt sich diese Kontaktfläche an? Ist sie angenehm? Ist es ein sanfter oder satter Kontakt?

Bleiben sie hier so lange wie es angenehm ist. Und wenn sie genug haben, lösen Sie diesen Kontakt langsam wieder.

9. Spüren Sie dann nach. Dazu möchte ich Sie sehr herzlich einladen, sich dafür wirklich Zeit zu nehmen. WIE fühlt sich der soeben berührte Körperbereich an? Was klingt nach? Hat sich etwas verändert?

10. Wenn sie mögen, wiederholen Sie diesen Ablauf an einer anderen Körperstelle. Beginnend mit dem Reiben der Hände (Punkt 5).



Sie können diesen Ablauf – auch in verkürzter Form oder auch noch ausgedehnter, je nach Wohlfühlfaktor - an verschiedenen Körperbereichen wiederholen.

Wenn Sie möchten, können Sie in bewegtere Berührung übergehen. Dies kann sein:

- Streichen, ausstreichen, z.B. einen Arm entlang oder ein Bein entlang, im Gesicht; Mit einem Finger oder der ganzen Handinnenfläche.
- Sanfte oder kräftige Selbstmassagen an beliebigen Stellen.
- Reiben, mit der flachen Hand oder einer leichten Faust. Z.B an den Oberschenkeln, im Nacken, am unteren Rücken.
- Sanftes klopfen mit den Fingerkuppen. Dies ist oft angenehm im Brustbereich oder am Kopf.
- Abklopfen mit einer leicht geformten Faust, dabei locker im Handgelenk bleiben. Z.B die Oberschenkel, Schultergürtel, unterer Rücken, usw.

Nehmen Sie sich nach dieser Berührungserfahrung noch etwas Zeit. Lassen Sie sie nachklingen und gehen Sie dann nach Möglichkeit ihren Bedürfnissen nach. Viel Freude dabei!

Cieľová skupina: Osoby poskytujúce starostlivosť a postihnuté osoby (ľudia s demenciou)

Materiál: Papierový list, perá, prípadne aj fixky a farebné ceruzky, ak sú k dispozícii.

Časový rámec: maximálne 1 hodina

Predpoklad: Byť v domácnosti osoby s

demenciou a mať osobné veci v okolí.

ter, iné rozprávajú o minulom zážitku, ktorý by sme nechceli stratiť.

Pozadie:

Za každým osobným predmetom sa skrýva príbeh, ktorý o niečom hovorí o identite, záľubách a hodnotách osoby.

Niektoré predmety majú symbolický charak-

Prosím, postupujte nasledujúci zoznam krok za krokom:

1. Pozrite sa okolo seba vo svojej izbe. Sme obklopení predmetmi, ktoré nás čiastočne sprevádzajú už dlhšiu dobu. Vezmite do ruky list formátu A4 a začnite zapisovať všetky veci, ktoré vidíte v tejto miestnosti.

Najlepšie je začať uprostred papiera s slovom „Moja izba“ a zakružovať ho.

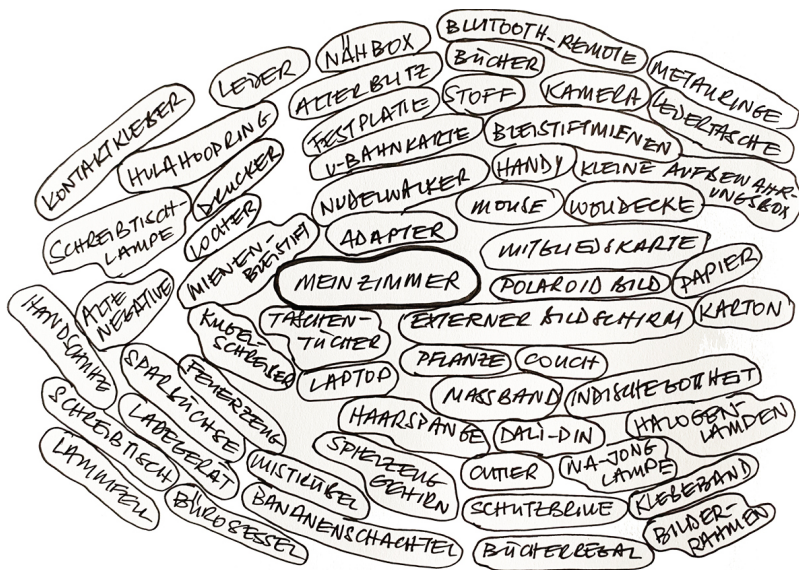
Potom pokračujte a pridajte všetky viditeľné predmety.

2. Teraz sa pozrite na oblak zapísaných predmetov a značkou (farbičkou/marketrom) označte minimálne päť predmetov, ktoré spájate s pozitívnym alebo cenným zážitkom alebo spomienkou.

3. Teraz si vyberte jeden z týchto predmetov. Mentálne sa preneste do tejto spomienky/zážitku.

Akoé farby, vône, emócie, tvary, teploty atď. si z tejto spomienky ešte dokázate vybaviť?

Vezmite si list papiera a nakreslite/vytvorte detail alebo scénu z tejto spomienky/zážitku.



Cieľová skupina: Osoby poskytujúce starostlivosť a postihnuté osoby (ľudia s demenciou)

Časový rámec: maximálne 1 hodina

Osoba poskytujúca starostlivosť môže v rámci tohto úkolu klásť otázky a zapísať príbehy, ktoré osoba s demenciou rozpráva.

1. Feladat: Te vagy az objektum.

Válassz ki egyet ezek közül az objektumok közül, és helyezkedj el benne. Írj egy szöveget, amiben te leszel az objektum.

- Hogyan nézek ki?
- Hol vagyok?
- Mit látok?
- Mit hallok?
- Milyen történet köt össze minket?

Cieľová skupina: Študenti, ľudia s demenciou, ich príbuzní a starajúce sa osoby

Časový rámec: max. 2 hodiny

Materiál: Levanduľový olej, (drevené) lyžice, dielne, štetec/ húbka/ uterák, biely papier (min. A4, 100-120g), plastová podložka, lepiaca páska, nôžky, zapaľovač, fotokoláž ako laserový tlač, laserová tlačiareň, prípadne program na úpravu obrázkov

Opatrenia: Vetrajte pracovný priestor počas

Popis:

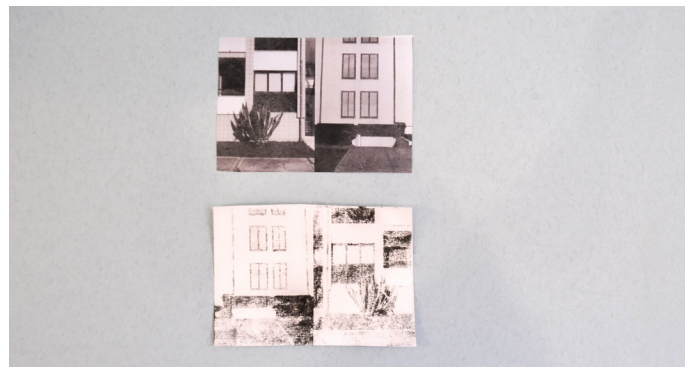
Chceme dať zhromaždeným spomienkam, ktoré sa skrývajú v fotoalbumoch alebo v záznamoch fotoaparátu, nový dotyk pomocou levanduľových tlačí. Nie sú dôležité detaily na fotografiách, ale momenty, ktoré boli kedysi zachytené.



Príprava fotokoláže:

1. Vyberte a vyberte (min. 8) fotografie z existujúcich fotoalbumov alebo z vášho záznamu fotoaparátu, ktoré sa vám osobitne páčia. Dajte pozor, aby boli všetky jednotné (vodorovné/zvislé). Či sa rozhodnete pre čierobiele alebo farebné fotografie, je na vás, ale dajte pozor, aby mali vysoký kontrast.
2. Usporiadajte fotografie (analogové alebo digitálne) v mriežke. To môže napríklad prebiehať v programoch na úpravu obrázkov alebo na skenovacej ploche laserovej tlačiarene.
3. Vytlačte svoju fotokoláž pomocou laserovej tlačiarene.





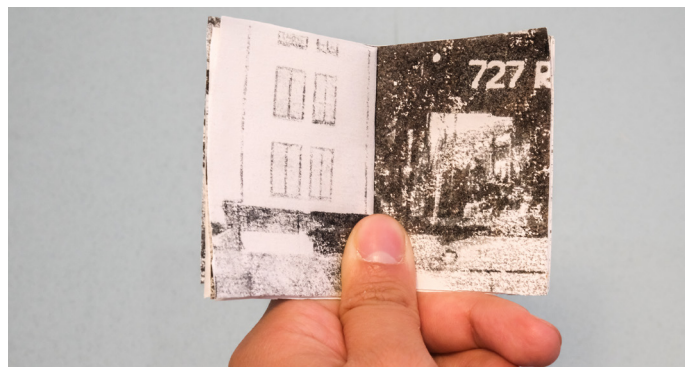
Krok 3:

Teraz s (kuchynskou) lyžicou vykonávajte tlak na olejovom mieste pomocou kruhových pohybov ruky. Opakujte tento postup (krok 2+3) až do chvíle, kým nebude celá laserová tlač spracovaná. Opatrne zvihnite kraj laserovej tlače a pozrite sa, či sa farba neodrazil na bielom papieri. Ak tomu tak nie je, vyvíjajte väčší tlak lyžicou alebo použite viac oleja.

Po vysušení tvojej levanduľovej tlače vystrihni obrázky do oblúčikov. Oblúčiky znamenajú, že na jednom papieri by mali byť vždy dve fotografie, takže papier možno zložiť na polovicu.

Krok 6:

Preložte vaše stránky a spojte ich ako knihu. Teraz ich môžete stisnúť



spolu v záhybe (v strede) sponkovačom alebo ich zviazať nitou. Najdôležitejšie je však, aby ste si so svojim novým fotoalbumom užili radosť!

Krok 4:

Teraz nechajte svoju levanduľovú tlač vyschnúť. Počas tohto času môžete porovnať laserovú tlač so svojou levanduľovou tlačou a zamyslieť sa nad niekoľkými otázkami alebo diskutovať o nich:

- Aký je rozdiel medzi laserovou tlačou a levanduľovou tlačou?
- Ktorý obraz sa mi páči najviac a prečo?
- Čo vidím na týchto obrázkoch?
- Páči sa mi vôňa levanduľového oleja a s čím ju spájam?

Ďalšie informácie:

Toto fotoalbum môže byť tvorené samostatne alebo spoločne. Je možné hovoriť o fotografiách. Ak sa fotoalbum tvorí s ľuďmi postihnutými demenciou, mali by sa vyhýbať otázkam ako: „Spomínaš si na to?“, Skôr by sa osoby mali podnecovať k tomu, aby sami rozprávali alebo opisovali obrázky, pričom by nemali byť prerušované.

Alternatívy:

Namiesto levanduľového oleja môže byť použitý aj náterovač na nechty ako menej dobre voniajúca alternatíva.

Krok 5:

Cieľová skupina: Študenti, ľudia s demenciou, ich príbuzní a starostlivé osoby

Časový rámec: 2-4 hodiny

Materiál: Čierny kartón, ceruzka, nožnice, štetec, biely (akvarelový) papier, chemikálie pre cyanotypiu (v sade alebo na miešanie), podložka, obálka, prípadne sklenená doska

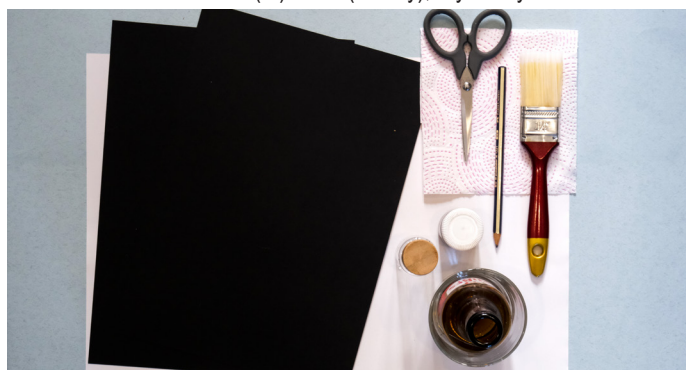
Opatrenia: Potrebný je zatienený priestor. Pri použití chemikálií dobre vetrajte a prípadne nosíte masku.

Popis:

Aký príbeh máš rád/rada a ktorý ťa naplňuje radosťou? Ako by si vytvoril/la obal knihy k tomuto príbehu? A dá sa to aj s trochou magie? Spoločne svoje obľúbené príbehy oživíme novým a modrým odtieňom.

Príprava cyanotypie, ak nemáte hotovú súpravu:

Materiál: Amónne železo(III)-citrát (zelený), kryštáliky draselného



hexacyanidoferrat(III), odmerkač, štetec, váha s gramovým mierkou, dva nádoby

V jednej nádobe zmiešajte 20 g amónneho železa(III)-citrátu (zeleného) s 100 ml vody. Potom v ďalšej nádobe zmiešajte 8 g kryštálikov draselného hexacyanidoferrátu s 100 ml vody. Následne v zatienenom priestore zmešajte obe roztoky v pomere 1:1. Zmes naneste štetcom (alebo houbičkou) na (akvarelový) papier a nechajte zaschnúť.

Upozornenie: Nanášaný roztok reaguje na UV svetlo. Môžete pripraviť viac papierov a uchovať ich v svetlotíznej obálke.

Knižný obal - Krok 1:

Premyslite si, ku ktorému príbehu by ste radi vytvorili knižný obal, a zodpovedajte nasledujúce otázky:

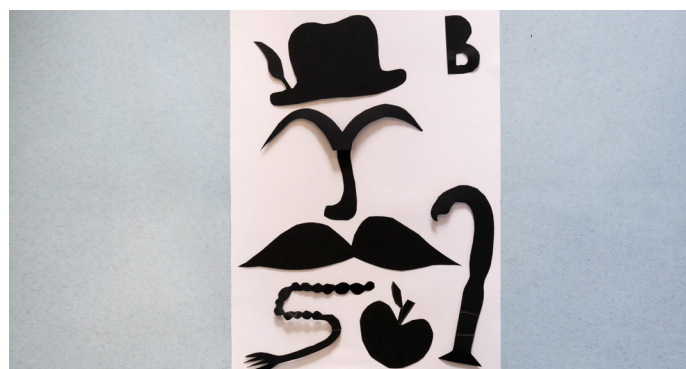
Ako sa volá príbeh?

Aké obrazy/symbyly vám prídu na myseľ v súvislosti s príbehom?

Prečo máte príbeh tak radi/rady?

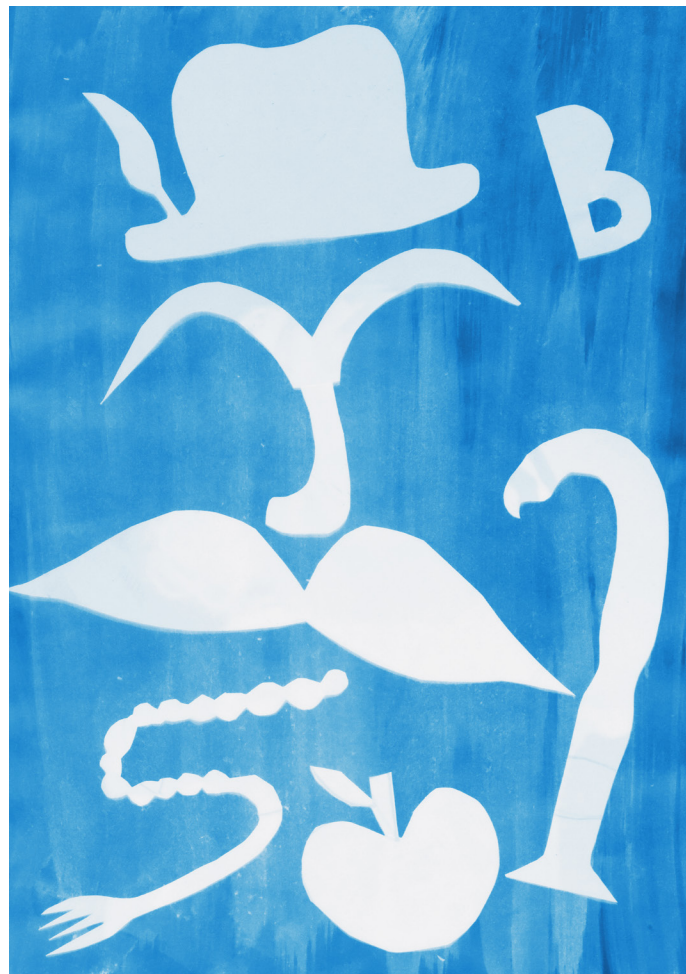
Krok 2:

Nakreslite na čierny farebný kartón symboly, ktoré sa hodia k vašej obľúbenej rozprávke, a potom ich vystrihnite.



Krok 3:

Položte svoje vystrihnuté symboly na hladkú plochu a usporiadajte ich podľa svojich predstáv.



Krok 4:

Upozornenie: Teraz budete musieť byť trochu rýchli, pretože za denného svetla začína kúzlo slnka. Najlepšie tento krok vykonávajte na slnku (napr. v záhrade).

Teraz vezmite papier s nanášanou cyanotypiou (tieto sú zelenkasté a citlivé na UV svetlo) z obálky a položte ich nanášanou stranou hore. Položte svoje symboly na papier s nanášaným roztokom. Profesionálny tip: Ak máte sklenený panel, položte ho na to, aby bol papier zakrytý. Tým sa zabráni posunu symbolov a tvorbe pevnejších obrysov.

Krok 5:

Teraz musíte čakať a pozorovať. Vidíte, ako farba mení zo zelenej na modrú?

Cyanotypia funguje najlepšie vonku (napr. na záhrade) pri priamom slnečnom svetle. Potom je hotová za 15-20 minút. V oblačných dňoch to môže trvať viac ako 45 minút. Hrúbka skleneného panela alebo zmes roztoku môže tiež ovplyvniť výsledok.

Krok 6:

Opatrne zdvihnite sklenený panel a jeden zo symbolov. Ak vidíte bielu plochu, podarilo sa! Teraz môžete odstrániť všetky symboly a obdivovať svoje dielo. Inak ju ešte nejaký čas nechajte na slnku.

Krok 7:

Aby sa odstránila žltá farba, cyanotypia sa opláchnutá pod čistou vodou a následne sa nechá osušiť.

Ďalšie:

Obálka knihy môže byť vytvorená samostatne alebo spoločne a malo by to povzbudzovať existujúce príbehy nájsť novým pohľadom. Nie je dôležité, aký je obsah príbehu, dôležitejšia je väzba osoby na príbeh.

Alternatívy:

Namiesto práce s čiernym farebným kartónom môžete použiť lepenku alebo objekty z okolia. Je tiež možné sa prejsť a zbierať prírodné objekty.

Cieľová skupina: Študenti, ľudia s demenciou, ich rodinní príslušníci a opatrovatelia

Časový rámec:

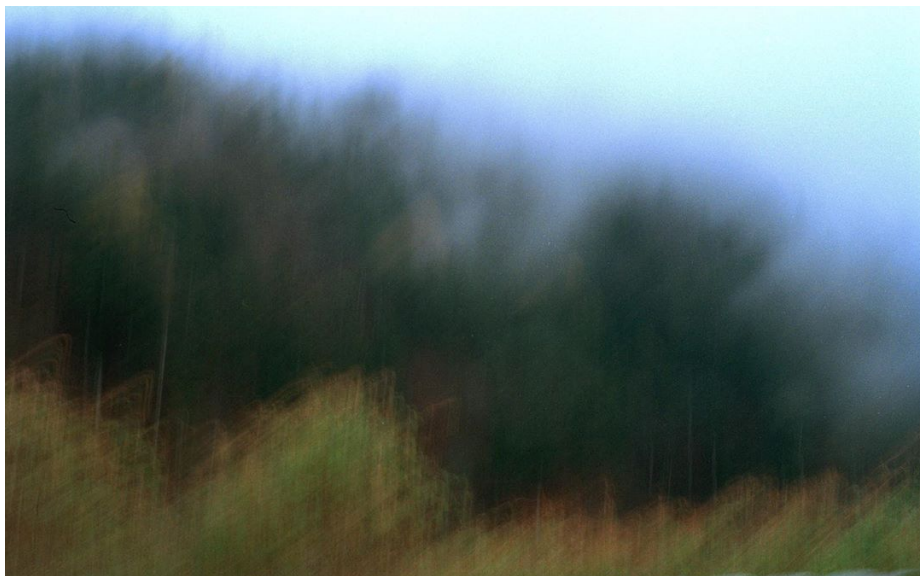
Práca s textom cca 1,5 hodiny

Vizuálna tvorba cca 1 hodina

Materiál: Papier, ceruzky, vodové farby a voliteľné ďalšie materiály na umeleckú tvorbu

Popis:

Kombinovaním a novým zoskupovaním príbehov, básní a rozprávok môžu vzniknúť nové svety, ktoré nesú obrovský kreatívny potenciál. Tento workshop má podnietiť rozhovor o príbehoch, vzájomné počúvanie a vytváranie nových rozprávání.



Krok 1:

Premyslite, aká báseň, aká rozprávka alebo aký príbeh vám zostal osobitne v pamäti. Na čo rádi spomínate? Začnite pre seba písať, prečo si na tento text pamätáte a s akým miestom alebo osobou ho spájate.

Krok 2:

Vezmite si kúsok papiera a napíšte túto rozprávku, tento príbeh, túto báseň. Ak si na všetko nepamätáte, napíšte len časť, ktorá vám ostala v pamäti. Ak sa vám podarí uviesť všetko, napíšte toľko, koľko viete.

Krok 3:

Teraz budete vy a ďalší účastníci rozdelení do skupín s aspoň 3 členmi.

Krok 4:

Vymeňte si svoje texty navzájom, takže každá osoba teraz má aspoň dva cudzie texty.

Prečítajte si tieto texty a definujte aspoň 5 kľúčových slov, ktoré podľa vás tieto texty charakterizujú.

Krok 5:

Na základe kľúčových slov napíšte nový príbeh / novú báseň / novú rozprávku. Môžete však tiež do svojho textu zahrnúť pasáže z pôvodných textov.

Krok 6:

Prečítajte svoj nový príbeh svojim členom tímu. Po tom, ako každý prečíta svoj príbeh, diskutujte o svojich skúsenostiach a úvahách, ktoré ste urobili v Kroku 1.

Krok 7:

Teraz ste počuli svoj príbeh vo dvoch hybridných formách. Na základe týchto rozprávání vytvorte plagát. Napríklad môžete nakresliť scénu z príbehu alebo vytvoriť koláž náladového plánu (moodboard).

Cieľová skupina: Ľudia s demenciou, ich rodinní príslušníci a opatrovatelia

Účastníci: Minimálne 2 osoby

Časový rámec: Minimálne 20 minút

Materiál: Fotografie, fotokopírka, papier, nôžky

Popis:

Fotografie nie sú určené na zhromažďovanie prachu, ale na pozorovanie a prebúdžanie príbehov. Aktivita „Memory puzzle“ je spôsob, ako hravým spôsobom pracovať s starými fotografiami.



Krok 1:

Otvorte svoje staré fotoalby alebo svoj album s fotkami a vyberte (minimálne 8) fotografie, ktoré sa vám osobne páčia. Dávajte pozor, aby boli všetky fotografie rovnakého formátu (šírka/výška). Rozhodnutie, či si



vyberiete čiernobiele alebo farebné fotografie, je na vás.

Krok 2:

Potom, čo ste si vybrali, skopírujte alebo



vytlačte fotografie v rovnakom formáte (napríklad 10x15 cm) a vystrihnite ich.



Krok 3:

Potom ich zase vystrihnite napoly, aby vaše fotografie vyzerali ako puzzle.

Krok 4:

Uložte fotografie s rubovou stranou nahor ako pri hre Memory a začnite hrať. Najprv obráťte jednu kartu a potom ďalšiu. Ak sa zhodujú, máte párovú kombináciu. Ak nie, obráťte



všetky otočené karty späť a je na rade ďalšej osoby.

Alternatíva:

Namiesto hrania Memory s fotkami môžete fotky zostaviť aj ako puzzle.

Keďže aktivita sa vykonáva minimálne v dvojici, je dôležité brať do úvahy pozornosť a trpezlivosť druhej osoby. Ak sa aktivita ukáže byť príliš ťažkou, môžu byť na fotografiách použité farby ako pomocné prvky.



Cieľová skupina: Študenti

Dĺžka: 2 hodiny

Predpoklady: Záujem o tvorbu

Nastavenie: Až po triedu, dvojice

Materiál: Tyče rôznych priemerov a dĺžok (plast, nerez...), rôzne materiály (látky, papier, korálky, perá, perie, vlna, perá...),

tenké šnúry, nôžky, lepidlo

Opatrenia: Hornú tyč (základ mobilu) položte medzi dva stoličky, aby ste mali priestor na prácu.

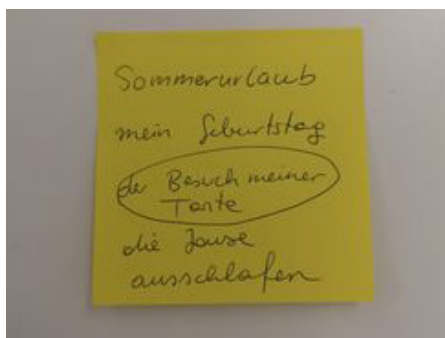
Pozadie

Mobil je veľmi krehký a každý vánok zmení jeho vzhľad. Pri demencii ide medzi iným o stratu spomienok - alebo aby sme to povedali pozitívnejšie: spomienky sa menia, ale nie sú preč! Rovnako ako mobil je vystavený vonkajším vplyvom, aj ľudia s demenciou musia žiť s týmto faktom, a aj príbuzní sa musia naučiť s tým zísť. Mobility sú vyvažovacím aktom, podobne ako zvládanie demencie. Nie je jednoduché sústrediť sa na pozitívne aspekty, keď sa zmení osoba, ktorú poznáme. Workshop sa týka spájania dvoch strán. Tieto dve strany môžu byť protichodné, ale môžu sa navzájom aj dopĺňať.

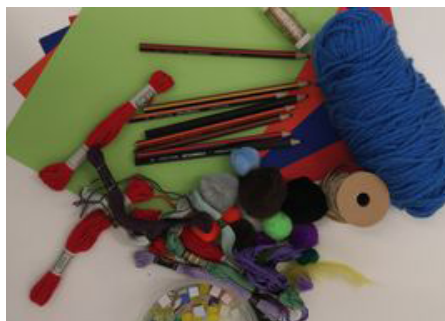
Popis

Workshop spočíva v tom, aby sa pozitívna spomienka stala skúšateľnou na viacerých úrovniach. Pracou v dvojiciach môžu účastníci svoje spomienky vymieňať a spoločnou činnosťou vytvárať novú spomienku.

1. Napíš päť pozitívnych spomienok na papier a vyber si jednu z nich.



2. Vyber si materiály, ktoré sa hodia k vybranej spomienke.



3. Tieto materiály sa potom upravia na tvar, ktorý sa hodí k tvojej spomienke, a pripútajú sa ku šnúram a tyčiam. Keďže pracujete vo dvojici, každý bude mať svoju stranu. Vytvorte toľko vrstiev, koľko chcete. Na vytvorenie rovnováhy budete potrebovať trochu zručnosti.



4. Predstavte váš mobil pred triedou, rozprávajte o pozitívnych spomienkach a ako sa vám darilo pri stavbe mobilu.

Cieľová skupina: Triedy študentov

Dĺžka: minimálne 45 minút

Predpoklady: žiadne

Materiál: štetce, akrylové farby, svetlý veľký materiál alebo veľký papier, hudobné skladby, reproduktory a/alebo slúchadlá



Krok 1:

Účastníkom bude prehraná pesnička. V ideálnom prípade naživo, keďže to má úplne iný efekt než cez reproduktory. Účastníci budú požiadaní, aby sa plne ponorili do skladby a maľovali k nej. Úplne voľne, či už abstraktne alebo konkrétne, hlavné je, aby sa pustili do hudby, do emócií, ktoré sa vynorí alebo do spomienok, ktoré sa objavia v myslí.

Krok 4:

Teraz by sa mala znova rozvinúť diskusia, kde sa účastníci budú vymieňať o spomienkach a pocitoch, ktoré vznikli.



Krok 2:

Následne budú osoby vyzvané, či chcú podeliť sa o svoje asociácie a diskutovať o nich. Každý sa môže rozhodnúť, či chce hovoriť o svojom obraze alebo nie.

Krok 5:

Na záver môžu účastníci porovnať svoje práce s ostatnými. Ide o to, že porovnajú práce a pocity ostatných s vlastnými a reflektujú ich. Ak sa objavia podobné emócie, podobné skúsenosti alebo podobné umelecké prvky, môžu byť tieto paralely umelecky podčiarknuté a zdôraznené.

Výsledkom je zbierka spomienok, ktoré boli individuálne spracované, ale fungujú ako spoločná práca vďaka výmene so skupinou a umeleckému zápasu s ostatnými. Vzniká veľké dielo, ktoré vzniklo spoločnými silami z individuálnych spomienok.

Krok 3:

Teraz je čas, aby si jednotlivci zvolili pieseň svojho výberu, ktorá je pre nich silne nabitá spomienkami. Majú si ju vypočuť cez slúchadlá (radi aj opakovane), zatiaľ čo skupina spoločne maľuje na veľkom kuse látky alebo papiera. Každý vyjadruje svoju vlastnú spomienku a aj tu je forma nezáležitá. Zameranie je na skúmanie spomienok, ktoré hudbou silne vyzdvihnutej spresňuje.

Cieľová skupina: Študenti, opatrovatelia a príbuzní ľudí s demenciou

Čas: 6-7 dvojhodinové bloky

Predpoklad: Zabezpečená zručná manipulácia s náradím

Materiál: Papier Din A4, ihla, niť, ceruzky, priehľadný papier, linorytové dosky, nože na linoryt, linová farba, valčeky na farbu, sklenné dosky, biely rukávový papier

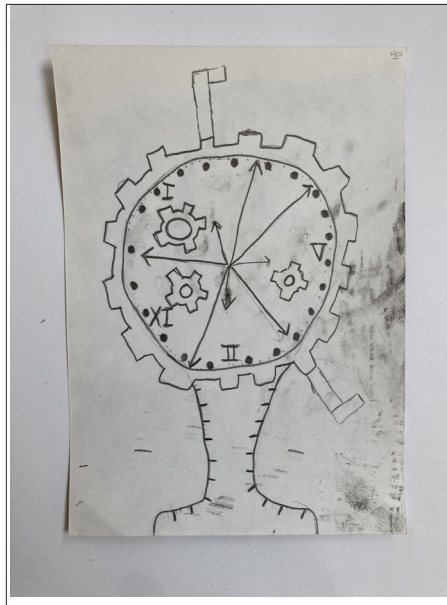
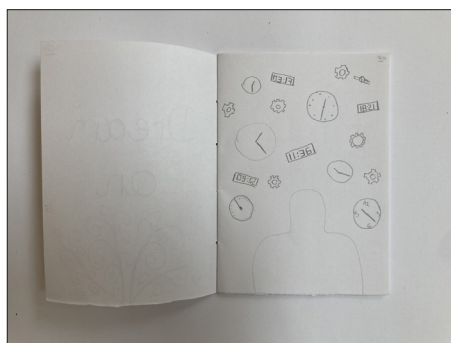
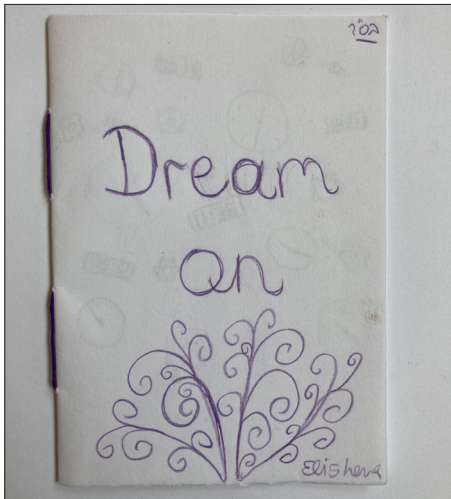
Prostredie: Priestor s dostatkom miesta, Prístup k umývadlu

Dôležité vedieť: V tomto koncepte sa vykresľuje paralela s ochorením demencie a vyžaduje maximálnu citlivosť, porozumenie, ako aj rešpekt. Cieľom je vyvinúť empatiu a podporiť pochopiteľnosť.

Popis:

Ako často snívate a koľko si pamätáte zo svojich snov? Aký je dej? Ktoré postavy sa vyskytujú? Čo počuješ, ochutnávaš, cítiš vôňu, cítiš?

Spoločne dáme našim snom vizuálnu možnosť vyjadrenia pomocou linorytu s ohľadom na ochorenie demencie.

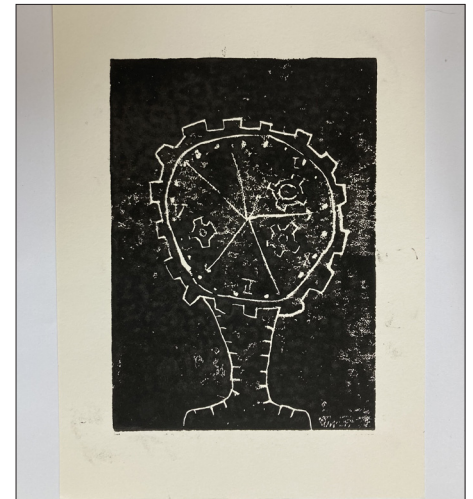


Krok 2:

Po diskusii o snoch sú účastníci vyzvaní nájsť vhodný motív pre linoryt. Formát by mal zodpovedať linorytovej doske a účastníci budú upozornení, že ak sa bude tlačiť, motív bude zrkadlovo obrátený.

Krok 3:

Pomocou priehľadného papiera sa konečný náčrt preniesie na linorytovú dosku a môže sa začať rýsovanie. Zabezpečiť bezpečné zaobchádzanie s nožmi na linoryt je nevyhnutné.

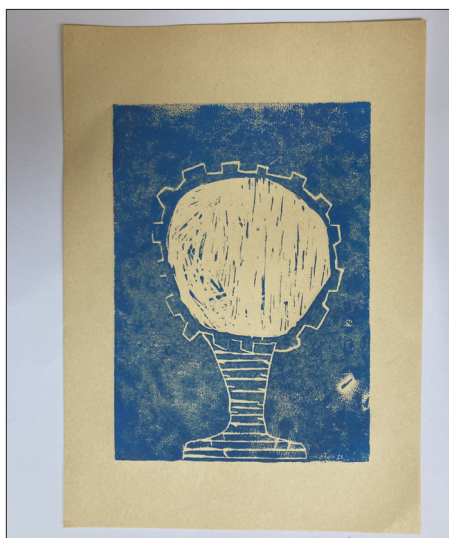
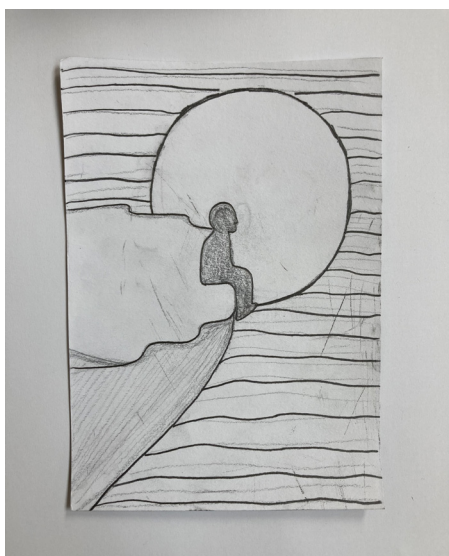


Krok 1:

V prvom kroku sa účastníkov zavedie k téme snov pomocou skúseností z vlastnej histórie. To vedie k predstaveniu Snažníka, ktorý sa potom spája ihlou, niťou a papierom Din A4. Počas týždňa majú účastníci vyjadriť svoje sny v Snažníkovi pomocou nákresov. Treba venovať pozornosť zvukom, hudbe, farbám, pocitom, rozhovorom a textu.

Krok 4:

Po dokončení linorytovej dosky sa vytlačia linoryty. Na to sa použijú valčeky na farbu, sklenné dosky (na nanášanie farby), linová farba a rukávový papier. To by sa malo konať v prostredí ateliéru, so rôznymi stanicami (nanášanie farby, tlač, miesto na sušenie).



Krok 1:

V prvom kroku sa účastníkov zavedie k téme snov pomocou skúseností z vlastnej histórie. To vedie k predstaveniu Snažníka, ktorý sa potom spája ihlou, niťou a papierom Din A4. Počas týždňa majú účastníci vyjadriť svoje sny v Snažníkovi pomocou nákresov. Treba venovať pozornosť zvukom, hudbe, farbám, počítom, rozhovorom a textu.

Krok 2:

Po diskusii o snoch sú účastníci vyzvaní nájsť vhodný motív pre linoryt. Formát by mal zodpovedať linorytovej doske a účastníci budú upozomení, že ak sa bude tlačiť, motív bude zrkadlovo obrátený.

Krok 3:

Pomocou priehľadného papiera sa konečný náčrt preniesie na linorytovú dosku a môže sa začať rýsovanie. Zabezpečiť bezpečné zaob-

chádzanie s nožmi na linoryt je nevyhnutné.

Krok 4:

Po dokončení linorytovej dosky sa vytlačia linoryty. Na to sa použijú valčeky na farbu, sklenené dosky (na nanášanie farby), linová farba a rukávový papier.

Cieľová skupina: Deti alebo opatrovatelia osôb s demenciou a postihnuté osoby

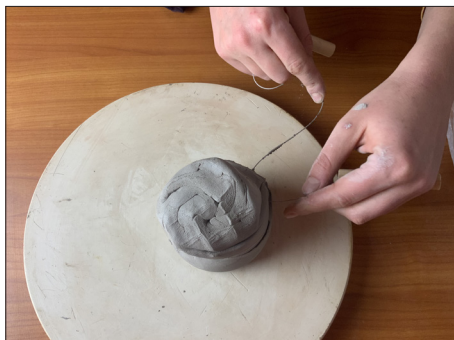
Časový rozsah: cca 60 minút

Požiadavky: Možnosť vypáliť keramik

Materiál: Hliny, miesto na sušenie keramiky, lanko na strihanie hlíny, modelovacie nástroje a špáradlá

Krátke úvodné vysvetlenie: Tento projekt sa zameriava na podporu kreatívneho tvorenia a vlastnej kompetencie prostredníctvom materiálu hlíny. Vytvára sa intenzívne zaoberanie sa zvukom a zmyslovými skúsenosťami.

Najprv sa vytvorí nádoba z hlíny pomocou techniky „Däumchenschalentechnik“ a následne sa integrujú ako zvukové objekty (tonové objekty) do hudobného projektu.



Krok 1:

Najprv sa oddelí kus hlíny od hrboľa pomocou rezu drôtom. Potom je táto guľa rozklopčovaná a miesi sa tak, aby sa odstránili vzduchové bubliny vo vnútri guľy. K tomu sa guľa umiestni do zohnutých dlaní a druhou rukou sa tvaruje. Tento proces sa opakuje asi 4-krát na každej ruke.



Krok 2:

Keď je guľa bez vzduchov a tvaruje sa, do stredu sa prstom vtlačí otvor. Otočením a tlakom sa táto diera rozširuje na hlbokú jamu. Pre rovnomerný výsledok je dôležité, aby tlak prsta zvnútra sa stretával so protitlakom zvonka.



Krok 3:

Tento postup sa teraz opakuje v kruhu. Pomaly rastie nádoba. Občas by sa mali steny nádoby stlačiť, aby zostali dostatočne stabilné na to, aby sa mohli rozširovať smerom nahor. Keď má nádoba pre účastníkov uspokojivý tvar,



Krok 4:

Po vyschnutí keramickej nádoby ju možno vypáliť v keramickej peci. Hneď ako je kus ochladený, môže sa začať hrať hudba. Počas vypaľovania sa hlinka zhušťuje, takže teraz znie zvuk, keď sa nádoba napríklad dotkne špáradla.

Cieľová skupina: opatrovatelia osôb s demenciou a postihnuté osoby, žiaci I. a II. stupňa

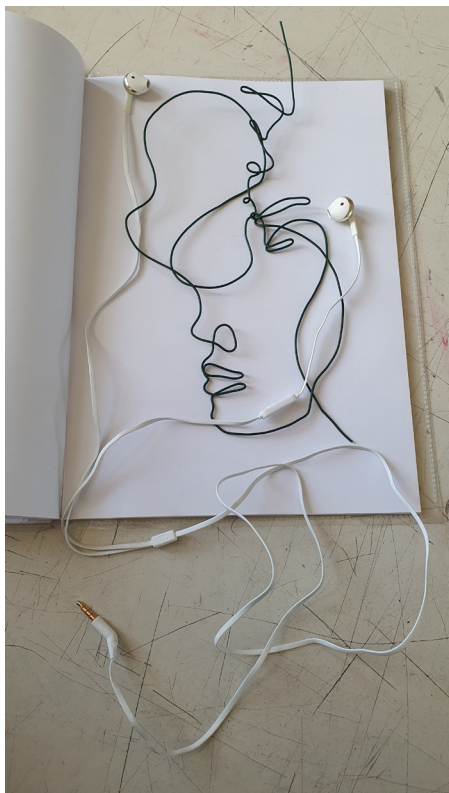
Časový rozsah: 60-90 minút

Požiadavky: žiadne

Prostredie: doma / v zariadení pre starších / vo škole

Materiál: Nájdené predmety, list papiera, pero

Pozadie: V tomto projekte ide o spojenie predmetov s individuálnym významom a vytvorenie z nich umeleckého diela. Každý človek spája určité predmety s pamäťami z vlastnej minulosti. Opätovné prebudenie spomienok je spojené s umeleckým procesom.



Krok 1:
 Premyslite, s akými predmetmi konkrétne spájate určité spomienky.

Krok 2:
 Brainstorming: Napíšte si, čo vám príde na myseľ. Otázky, na ktoré sa môžete zamyslieť:
 O Ktoré predmety mi obzvlášť pripomínajú niečo?
 O Prečo mi tento predmet pripomína ...?
 O Čo mi znamená?
 O Sú nejaké špeciálne okamihy, ktoré chcem zachytiť?
 O Ako sa tento predmet cíti? Ako vyzerá? Ako vonia?

Krok 3:
 Teraz nájdite a zhromaždite predmety, na ktoré ste mysleli.

Krok 4:
 Teraz môžete z týchto predmetov vytvoriť „umelecké dielo“, umiestňovaním ich vedľa seba, na seba, kolážovo alebo úplne voľne.

Krok 5:
 Premyslite si pre svoje umelecké dielo aj názov!

Cieľová skupina: Školské triedy

Požiadavky: žiadne

Materiály:

Papier a pero na poznámky a skice veľkosť

A3

Vodové farby, farebné ceruzky alebo fixky



Krok 1:

Pred tebou je obrázok s mnohými rôznymi prvkami. Máš približne jednu minútu, aby si si ho čo najpresnejšie zapamätal/a. Nemusiš si pamätať všetko presne.

Krok 2:

Po tom, čo obrázok už nevidíš, stručne sa porozprávame o tom, ako sa ti darila táto úloha. Bola ťažká? Dokázal/a si si zapamätať viac alebo menej? Bolo toto obdobie príliš krátke, alebo by stačilo menej? Máš obrázok stále v pamäti?

Dôležité!

Nerobte druhým to, čo ste si zapamätali. Tu neexistuje správne alebo nesprávne riešenie.

Krok 3:

Ako pomôcku pre pamäť si teraz môžeš napísať niekoľko pojmov alebo nakresliť skicu. Na to máš približne päť až desať minút.

Krok 4:

Na základe svojej pamäti nakreslíš teraz na veľkom kresliacom papieri (veľkosť A3) nový obrázok. Použi prvky, na ktoré si sa pamätal/a, a začni s nimi. Môžeš pridať aj nové časti obrázku, až kým nevytvoriš vlastné obrázky plné detailov. Môžeš použiť vodové farby, farebné ceruzky alebo fixky. Vytvor si živý celkový obraz a nechaj svoju kreativitu voľný priebeh!

Cieľová skupina: Školské triedy

Požiadavky: žiadne

Materiály:

Papier a pero na poznámky a skice

Kartonová krabica

Ďalšie materiály na „experimentálnu konštrukciu“

(Vytlačené fotografie, obrázky z časopisov, malé predmety, hlinená hmota...)



Krok 1:

Spoločne si pozrieme niekoľko obrázkov. Čo vidíš na týchto obrázkoch/fotografiách? Skús rekonštruovať, čo vidíš! Zdieľaj svoje myšlienky so spolužiakmi.

Krok 2:

Vymysli k tomu príbeh, nemusí to byť tak, ako to bolo naozaj na fotke. Nechaj voľný priebeh svojej fantázií. Vidíme napríklad strom z pohľadu dinosaura alebo mravca a oni si to takto vyfotografovali?

Čo sa stalo predtým, než vznikol presne tento obrázok?

Krok 3:

Nájdi si karton, najlepšie starý topánkový kartón. Vytvor v krabici situáciu: Môžeš tam umiestniť rôzne predmety a vnútri namaliť alebo prilepiť pozadie. Takto môžeš príbeh vykonať podobne ako na divadelnej javisku alebo skonštruovať ako v chemickom pokuse.

Čo to znamená byť v situácii, keď už nemáš orientáciu? Vieš si predstaviť, že sa dostaneš do takýchto situácií denne?

Cieľová skupina: Ľudia s a bez demencie, ktorí spolu hudobne tvoria a spievajú
Trvanie: približne 60 minút
Požiadavky: Hudobný pedagóg/ka, ktorý/á vedie jednotku
Nástroje: Rôzne nástroje, od hudobnej terapie, ORFF, malé perkusie, nástroje, ktoré

účastníci prinesú atď.
Nastavenie: 6 - 12 osôb
Pozadie: V živote nájdeme dosť opozícií. Teplo - chlad. Dobré - zlé. Tmavé - svetlé. Vysoké - nízke. Mäkké - tvrdé... Dá sa nájsť nekonečné množstvo opozícií a vyvolávajú asociácie v nás ľuďoch. Príbehy k nim vznikajú

jú v našich hlavách. S týmito asociáciami a príbehmi sa dá nádherným spôsobom hudobne improvizovať.



Krok 1:

Ľudia prichádzajú do miestnosti, každý si vyberie miesto v kruhu a je privítaný.

Krok 2:

Každý hovorí, ako sa má a na čo sa teší v tejto hodine.

Krok 3:

Ako úvod do témy hodiny sa nopolovým loptičkou hádzeme do kruhu a každý hovorí opozíciu, napríklad hlasno-ticho, vysoko-nízko, krátko-dlho, agresívne-uvolnene, hore-dole, hádzanie-chytenie, okrúhle-štvorcové, rovno-šikmo, veľké-malé, ticho-pohyb...

Krok 4:

Každý dostane nopolovú loptičku. Aktivujeme svoje ruky, nohy a hlavu tým, že loptičkou tlačíme, masírujeme, kruhujeme a podobne. Už s opozíciami spojenými (pomalý-rýchly, jemný-pevný, štipkajúci-kruhový, hore-dole...

Krok 5:

Hra sa dostáva do pohybu: každá účastnícka osoba si vyberie dva farebné šifónové utierky a vezme ich do oboch rúk. K rôznej hudbe, hranéj na klavíri alebo z nahrávky, sa pohybujeme s utierkami a zrkadlíme pohyby druhej osoby v skupine.

Krok 6:

Keď sa hudba zmení, každý nájde iného partnera na pohyb, ktorý je veľmi odlišný od predchádzajúcej hudby, a znova zrkadlí pohyby.

Krok 7:

Nájdene opozície z predchádzajúceho kroku sa zapíšu - každý účastník si poznačí opozície.

Krok 8:

Ako hudobnú akciu sa účastníci rozdelia do skupín po troch osobách a spolu hudobne vytvoria jednu opozíciu - ostatní ju hádajú.

Krok 9:

Opozície sa spontánne hrávajú: rozdelíme sa do dvoch skupín: jedna začne, druhá skupina na ňu „odpovie“ hudobne opozíciou, každý si zvolí jeden-dva alebo viac nástrojov na tento účel.

Krok 10:

Kruhový hodnotiaci okruh umožní zreflektovať to, čo sme práve zažili, a umožní spoločný výmenu názorov. „Ako sa ti to páčilo? Čo bolo osobitné na dnešnej hodine? Čo bolo iné?“

Cieľová skupina: Ľudia s a bez demencie, ktorí spolu hrajú a spievajú

Časový rámec: cca 60 minút

Požiadavky: Hudobný pedagóg/ka vedie jednotku

Nástroje: Djemben alebo iné bubny, tónové bloky C-dur stupnice

Nastavenie: 6 - 12 osôb

Pozadie: Afričské piesne sú relatívne jednoduché na naučenie, dobre sa počúvajú a sú rytmicky ladené, čo vytvára istý groove, keď skupina spoločne bubnuje a spieva, čo pohltí a uchváti. Vedci z Univerzity v Hamburgu preukázali, že pri spievaní v zbere

sa uvoľňuje hormón zviazania oxytocín. Tento takzvaný „objímací“ hormón podporuje vzájomnú dôveru, môže zmierniť strach a stres a posilňovať väzby.



Krok 1:

Skupina prichádza do miestnosti, každý si vyberie miesto v kruhu a je privítaný.

Krok 2:

Loptička (napríklad vo forme malého zemegule) prechádza kruhom. Rozpráva sa najkrajší moment z minulého týždňa. (Všetci účastníci sú vnímaní individuálne). Hudobne vedúca osoba presmeruje k témam hodiny: čaká nás hudobná cesta do Afriky.

Krok 3:

Djembeny a Doum Doumy (afričské bubny) sa umiestnia do kruhu, krátke predstavenie spôsobu hrania.

Krok 4:

Djembeny znejú v kruhu, jednotlivé rytmické vzory sa predstavujú a zopakujú, potom sa v kruhu spoločne vyvinie groove.

Krok 5:

Prvá zastávka v Afrike je Gambia s piesňou „Salaleo“. Text piesne je na nástenke alebo sa rozdáva - text sa už v správnom rytme učí cez hovor a odpoveď. potom prichádza melódia.

Krok 6:

Pieseň sa spieva a hudobne hrá na dostupné nástroje (kontrabas, Djemben, Caxaxis, claves...). Pieseň môže byť spievaná aj kanónom, k tomu je vhodná aj klavírna sprievod.

Krok 7:

Spoločne môžeme hrať aj na veľkom bubne položenom na stole.

Krok 8:

Ako druhá zastávka sa presúvame do Ghany: Každá účastná osoba dostane priradený tónový blok. Vytvárame postupne stupnicu C-dur. V určitom metru hrajeme postupne tóny stupnice. Viac kôl. Táto stupnica sa hodí ako sprievod k piesni „Ayelevi“. Text sa učí, slabiky sa predhovárajú a opakujú, nakoniec sa spievajú. Potom spieva a hraje všetko spolu, pieseň a sprievod s tónovými blokmi.

Krok 9:

K tejto piesni je tiež vhodný sprievod s gitarou, klavírom, kontrabasom a pod.

Krok 10:

Kruh spätnej väzby umožňuje zreflektovať to, čo sme práve zažili, a umožňuje spoločnú výmenu názorov.

Kategória: Krátky workshop

Cieľová skupina: Osoby starajúce sa o ľudí s demenciou a postihnuté osoby

Časový rámec: medzi 10 (krok 1 a 2) - 40 minút (krok 1 - ...)

Požiadavky: žiadne

Nastavenie: Stôl na sedenie, pokojná atmosféra

Materiál:

Pekná spomienka, na ktorú sa radi spätne spomínate

Cca 1 meter dlhý vlákno alebo šnúra, môže však byť aj dlhšia alebo trochu kratšia, akékoľvek vlákno (vlnové vlákno, nit na šitie, šnúra atď.)

2 prázdne papierové listy

1 pero (ceruzka alebo iné)

Zázemí/Vysvetlenie vopred:

Toto je experiment a vždy, keď robíte experiment, nepoznáte výsledok. Nechajte sa prekvapiť a neodsudzujúco pozorujte, čo sa deje.



Krok 1:

Pre prvý krok si vezmite 5 minút. Môžete si nastaviť budík/časovač, aby ste nemuseli hľadať na hodiny. Potom si pripravte prázdny papier a pero. Položte si svoju nekresiacu ruku vedľa papiera.



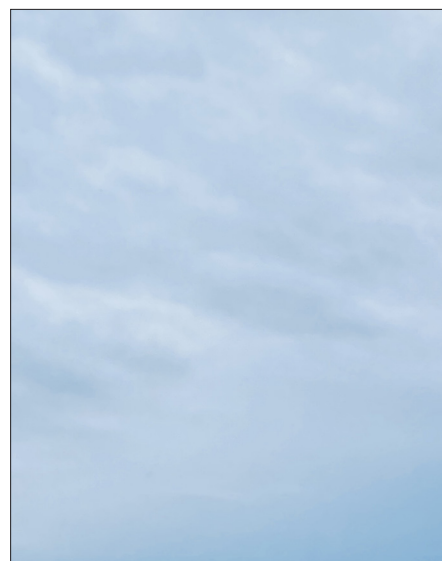
Krok 2:

Teraz nakreslite línie na dlaní na papier, keď si ruku pozorne prezriete. Môžu byť veľmi podrobné a presné, ale môžu byť aj experimentálne a abstraktné. Sami môžete rozhodnúť, koľko zo svojej dlaní chcete nakresliť.



Krok 3:

Po dokončení kresby si pozrite kresbu a svoju ruku vedľa seba. Nejde o „nesprávne“ alebo „správne“, ide jednoducho o pozorovanie kresby a ruky. Ako sa teraz cítite?



Krok 4:

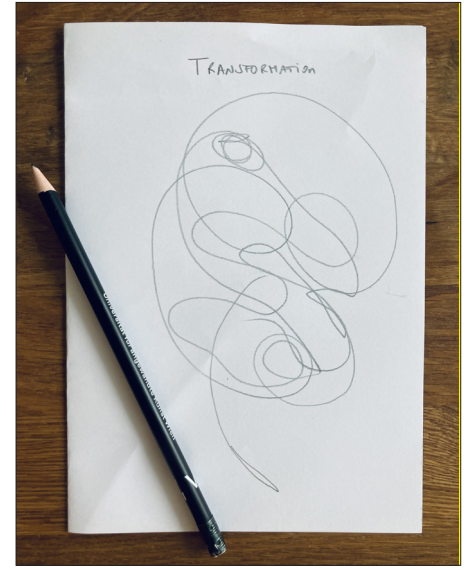
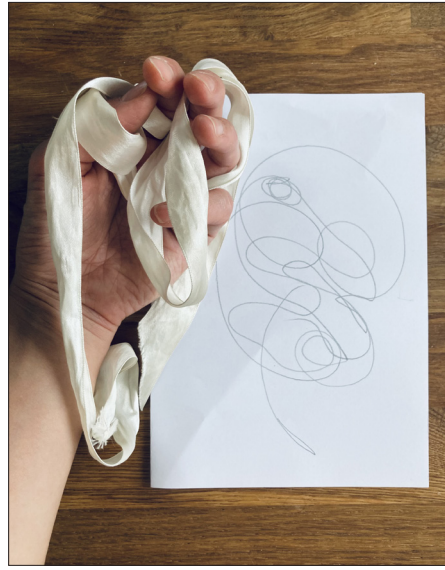
Vezmite si pár chvíľ na pokojné rozmyslenie, či máte momentálne nejakú peknú spomienku (či už nedávnu alebo starú), na ktorú sa radi spomínate. Môžete si úplne slobodne vybrať: veľmi čerstvú spomienku alebo aj



takú z vašich raných detstva.

Krok 5:

Keď sa rozhodnete pre jednu, vezmite do ruky pripravené vlákno.



Krok 6:

Vezmite si čas (minimálne 5 minút alebo dlhšie) a prejdite si túto spomienku konkrétne vo vašom pamäti. Môžete prejsť do všetkých detailov spomienky: Kto tam bol? Kde sa táto spomienka udiala? Ako ste sa cítili? Čo sa stalo? Bol tam nejaký zápach? Existuje konkrétny pocit alebo obraz, ktorý sa vynorí? Cítite to, čo ste v tom okamihu spomienky robili alebo prežívali?

Počas spomínania nechajte svoje ruky voľne pohybovať. To znamená, že držíte vlákno v ruke a môžete ho počas spomínania obmotať okolo prstov, zvlíniť, zviazať, zmačkať, potiahnuť, znova rozviazať, zviazať atď.

Až keď budete mať pocit, že ste si spomienku naplno vychutnali, spomnели si na ňu a chcete ísť ďalej k ďalšiemu kroku, potom sa uistite, že svoju peknú spomienku budete počas nasledujúceho kroku stále držať v mysli čo najlepšie.

Krok 7:

Vezmite si druhý prázdny papier a nakreslite naň vláknovú líniu alebo tvar šnúry, ktorú držíte v ruke. To môže byť opäť úplne voľná interpretácia.

Krok 8:

Keď budete mať pocit, že ste nakreslili dostatočne, rozhodnite sa pre názov spomienky alebo prehľadný termín, ktorý ju pre vás zastupuje, a napíšte ho na papier.

Doplnok:

Táto kresba vás môže stále pripomínať krásnu spomienku a tak ju vrátiť do súčasného okamihu. Umiestnite túto kresbu na miesto, kde ju budete môcť vidieť. Rovnako si môžete zachovať vlákno s kresbou a kedykoľvek ho držať v rukách.

Kategória: Školský workshop

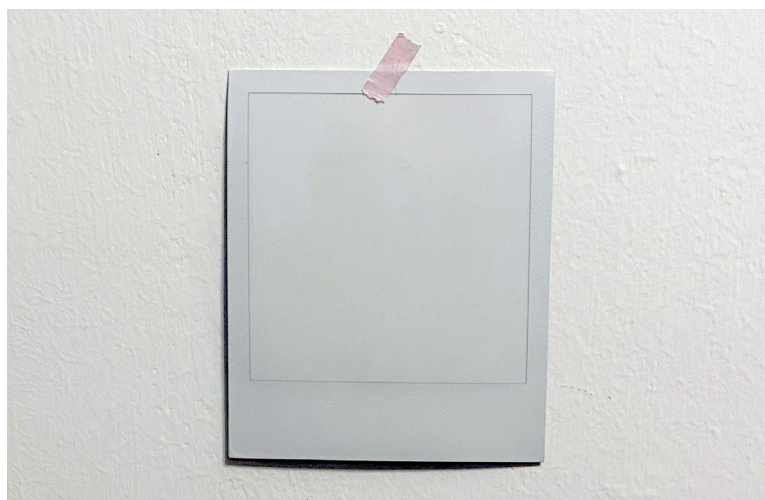
Cieľová skupina: Študenti strednej školy

Trvanie: Dvojhodinová lekcia

Požiadavky: žiadne

Materiál: Internet, program na úpravu obrázkov alebo kresliace materiály (perá, papier)

Cieľ: Študenti majú samostatne zaoberať sa témami demencie. Hľadajú vlastné prvky na vizuálne vyjadrenie témy tak, aby ju mohli pochopiť svojim spolužiakom.



1. Úloha:

Študenti sú vyzvaní, aby si pomocou internetu zoznámili so symptómami a výzvami demencie. (Toto môže prebiehať v skupinách)

2. Úloha:

Majú si vybrať jeden symptóm, výzvu, ... demencie a vizuálne ho zobraziť. To môže vzniknúť iba kreslením alebo aj ako digitálna koláž pomocou programu na úpravu obrázkov.

3. Úloha:

Všetky kresby a/alebo koláže (vytlačené) sa potom povesiavajú na stenu a študenti ich analyzujú a obrázky sa usporiadajú do zhlukov, ktoré zobrazujú rovnaké symptómy.

Kategória: Školský workshop

Cieľová skupina: Študenti stredných škôl

Trvanie: Minimálne jedna dvojhodinová lekcia

Požiadavky: žiadne

Materiál: Kresliace materiály (perá, papier), možnosť ďalších materiálov na remeslá

Pozadie: Podľa štúdie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa očakáva výrazný nárast počtu osôb trpiacich demenciou. Do roku 2030 by malo žiť s demenciou na celom svete približne o 40 percent viac ľudí než v súčasnosti. V roku 2019 podľa odhadov WHO trpelo demenciou približne 55 miliónov ľudí na celom svete. (sep 2021) Zdroj



© Lisa Kielmeier

Otázka:

Počet osôb trpiacich demenciou stále stúpa. V roku 2071 (v závislosti od veku študentov, +50 rokov) budete mať 66-67 rokov a budete trpieť demenciou. Liečba stále neexistuje. Ako bude vyzerat' váš život?

Študenti by sa mali s touto témou zaoberat' tak, akoby boli sami postihnutí.

1. Úloha:

Vytvorit' empatiu a porozumiet' problému.

Študenti sú vyzvaní, aby sa s pomocou internetu zoznámili s každodennými výzvami ľudí trpiacich demenciou.

Vlastným výskumom majú študenti uvažovat' o možnostiach, ktoré dnes existujú, čo funguje a čo nefunguje.

2. Úloha: Rozpoznať potreby.

V závislosti od veľkosti triedy by sa študenti mali rozdelit' do malých skupín o veľkosti 2-4 osôb, brainstormovat' a diskutovat' o tom, ako dnes vyzerá život ľudí s demenciou a ako by mohol v budúcnosti vyzerat'.

Dôležité: Všetky nápady by mali byť zapísané na samolepky (Post-it). Neexistuje správne alebo nesprávne. Každý nápad je legitímny.

3. Úloha: Ponúkať riešenia.

Aké riešenia by mohli existovat' v budúcnosti na zlepšenie života ľudí s demenciou? Aké veci možno už dnes zmenit', aby sa v budúcnosti umožnil lepší život ľuďom s demenciou? Dôležité: V tejto fáze by mali byť všetky nápady opäť zapísané na samolepky a následne zoskupené.

4. Úloha: Vizualizovat' riešenie.

Na konci by mali študenti vytvorit' prototyp, ktorý vizuálne a komunikačne zobrazuje ich nápad. Podľa povahy nápadu môže prototyp byť vo forme storyboardu, trojrozmerného objektu, rolu atď.

5. Úloha: Predstaviť prototyp.

Na záver by mali všetky skupiny predstaviť svoj prototyp celej triede a získať spätnú väzbu od spolužiakov.