

DEMEDARTS

Dementia Empathy Education Arts

TOOL BOOK

Română

Categorie: Workshop

Public țintă: Persoane afectate de demență ușoară, precum și îngrijitori de persoane cu demență și elevi din învățământul secundar

Temp: Cel puțin 50 de minute, cu plăcere mai mult și fără presiunea timpului

Materiale:

1) Un obiect care vă leagă de o amintire pozitivă

2) Ceva de scris și hârtie/carte

Cadru: Un spațiu liniștit și neluat în considerare

Informații importante:

Lucrăm cu un obiect pe care îl aveți la dumneavoastră și care vă leagă de o amintire pozitivă.

Acest atelier se înțelege ca un experiment: unde puteți încerca, deoarece încă nu cunoașteți rezultatul, și unde puteți privi din

xerciții de introducere: conștiința de sine
De 3 ori câte 1 minut fiecare

1. Închideți ochii și ascultați doar sunetele momentului
2. Stabiliți o intenție specifică pentru această oră comună: de exemplu, să rămâneți concentrați, să fiți atenți, să fiți liniștiți și încrezători, etc.
3. Observați-vă propriul respirație timp de încă un minut, „ascultați-l”. Urmați respirația exact așa cum este în acest moment.

PAUZĂ:

Relaxați-vă și verificați cum vă simțiți acum. Fără explicații sau justificări... doar observați.



PASUL 1

Descriere: Plasați obiectul în câmpul vizual

Scrieți caracteristicile obiectului într-o listă. Acționăm aici ca într-o situație de laborator, unde prima dată examinăm, declarăm și învățăm ceea ce avem în fața noastră.

- Mărimea, volumul, culoarea
- Greutatea, textura, temperatura
- Zgomotele, fragilitatea, posibilitatea de mișcare

PASUL 2

Atingere: Țineți obiectul în mâini

3 minute timp pentru a merge cu obiectul în mâini și pentru a trece prin gândurile proprii (din nou și din nou) despre amintirea pozitivă pe care o legați de obiect.

PASUL 3

Simți: Explorați și redescoperiți obiectul

Treceți obiectul timp de 5 până la 10 minute pe diferite părți ale corpului și experimentați cu el. Indiferent de aspectul său. Importanța stă în cum se simte pe corp.

PAUZĂ: Un minut de relaxare și verificați cum vă simțiți acum. Respirați. Amintiți-vă din nou: Care a fost intenția mea la începutul orei?

PASUL 4

Ascultați: Ascultați cu corpul

Luați-vă timp pentru 5-10 minute pentru a reflecta asupra Pasului 3 și pentru a continua experimentele.

În timp ce obiectul este pe corp, treceți din nou prin amintirea pozitivă în gânduri și luați-vă timpul necesar pentru a o reînvia acum. Pe care parte a corpului „se potrivește cel mai bine obiectul meu? Unde se simte „cel mai bine“?

Unde pot plasa/ține obiectul pentru a-mi imagina din nou amintirea în gânduri?

Aici nu puteți greși, fiecare senzație este corectă. Puteți să vă imaginați că există o colaborare, o comunicare între obiect și dumneavoastră.

Pentru a vă aminti:

Unde în corp este amintirea cel mai bine „păstrată“?

Faceți o fotografie a obiectului pe partea respectivă a corpului.

Amintirea poate fi purtată întotdeauna în această parte a corpului.

Public-țintă: Persoanele care îngrijesc persoane cu demență și persoanele afectate

Durată: maxim 45 de minute

Cerințe: niciuna

Materiale: Un fir de lână de 100 cm, acuarele colorate sau culori acuarelă (colorate), foi de hârtie (aproximativ 100g), recipient pentru

culoare (de ex. un pahar obișnuit), creioane colorate

Explicație scurtă prealabilă:

În acest proiect, ideea este să ai încredere în coincidență. Prin intermediul unei tehnici artistice bazate pe întâmplare, se deschide o

abordare jucăușă a muncii artistice și creative. Este important să înțelegem că nu putem greși în această activitate și că toate ideile individuale sunt binevenite. Așadar, lăsați-vă imaginația să zburde!



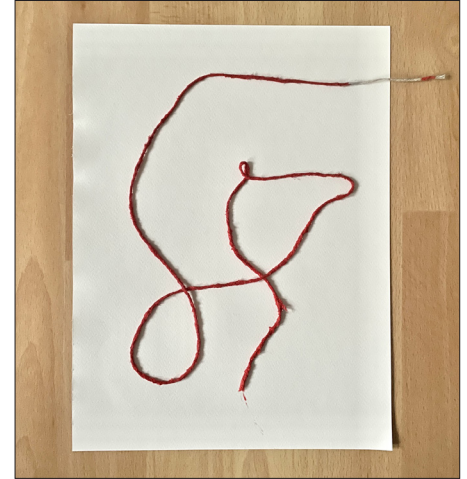
Pasul 1:

Alegeți-vă culoarea preferată dintre acuarelele disponibile și umpleți o mică parte din ea în paharul pregătit. Apoi luați firul și înmuiați-l complet în culoarea lichidă. Așteptați un moment până când firul se va înmuia cu culoare.



Pasul 2:

Așezați firul pe foaia de hârtie (nu contează cum). Firul poate să se încrucișeze în mai multe locuri. Cu toate acestea, ar trebui să fiți atenți la un mic detaliu: un capăt al firului ar trebui să depășească ușor marginea foii.



Pasul 3:

Apoi, luați o altă foaie de hârtie și așezați-o peste prima foaie, astfel încât cele două foi să închidă firul între ele.



Pasul 4:

Stabilizați cele două foi de sus cu o mână și trageți apoi firul afară. Acum priviți cele două foi: prin tragerea firului a apărut o presiune individuală, asupra căreia nu ați avut niciun control.

Acum aveți două printuri individuale și abstracte în fața dumneavoastră, care, deși pot arăta foarte similare la început, au totuși mici



diferențe. Puteți folosi aceste printuri pentru a discuta cu persoanele care le-au făcut înșiși. Stimulați imaginația persoanelor cu demență și intrați într-un schimb de idei. Urătoarele întrebări pot fi de ajutor:

- Care sunt diferențele dintre cele două imagini?
- Cum arată această figură pentru tine?
- Asociezi un loc cu această figură?
- Asociezi un miros cu această figură?
- Gândești la un eveniment legat de această figură, la care ai dori să te întorci cu gândul?



ATENȚIE: Este important să ascultați cu atenție. De asemenea, nu insistați să impuneți propria voastră idei și fantezii persoanei cu demență. În acest atelier, nu există un lucru corect sau greșit.

Pasul 5:

Acum puteți adăuga manual elemente în imagine care să completeze și să îmbunătățească figura de fantezie.

Informații suplimentare:

Acordați atenție cât de multă capacitate de atenție are persoana pe care o îngrijiți. În cazul în care încă dorește să lucreze artistic la imprimare, puteți pregăti creioane colorate cu care pot colora figurile create.

De asemenea, puteți intra într-un schimb de idei adresând întrebări:

Ce înseamnă pentru tine culoarea pe care ai ales-o?

Cu ce experiență asociazi această culoare? Este aceasta culoarea ta preferată și de ce? Obiectul trebuie să primească un loc în cameră sau apartament, deoarece evocă și aduce amintiri pozitive.

Unde ar trebui plasat? Plasați-l ca pe o imagi-

ne sau obiect favorit în cameră.

Acum suntem nerăbdători să vedem combinațiile voastre! Vă rugăm să încărcați câteva imagini.

De asemenea, ne-ar plăcea să aflăm: Ce a funcționat bine și ce nu a funcționat atât de bine?

Mulțumim mult!

Grup țintă: Cei care îngrijesc și cei afectați (persoane cu demență)

Durata: maxim o oră

Cerințe: niciuna

Cadru: Grup de până la trei persoane

1.Orientare

Cum se simte hainele mele pe piele?

Cum se simte materialul?

2.Întrebări biografice

În ce îmbrăcăminte vă simțiți cel mai confortabil?

Ce îmbrăcăminte purtați cel mai des și de ce?

Reflectă stilul vostru vestimentar personalitatea mea?

Ați confecționat voi înșivă haine?

3.Partea creativă

În ce culoare vă simțiți cel mai bine? Realizați o pictură folosind această culoare/aceste culori!



4.Imaginile pot fi acum privite și discutate.

Pentru discuție:

- Doriți să arătați grupului pictura voastră?
- Cum v-ați simțit în timp ce pictați?
- Există o parte din desen care vă place în mod deosebit? De ce?
- Întrebare către grup: Cum vi se pare imaginea? Ce gânduri aveți despre această pictură?
- Ce titlu ați dori să dați acestei picturi?
- Cum vă simțiți acum?

Grup țintă: Persoane care oferă îngrijire și persoane afectate (persoane cu demență)

Durață: maxim o oră

Cerințe: niciuna

Cadru: Grup de până la patru persoane

1. Partea biografică

Toate persoanele participante pot menționa culoarea propriilor ochi. În grup, se poate observa, de asemenea, ce culori pot fi încă percepute.

Ce mișcări pot face ochii? Închiderea ochilor, clipirea, ...

Pe cine sau ce preferă să vadă ochii mei? Ce culori, ce filme, ce imagini, ce oameni, ...

2. Partea creativă

Aruncați o privire în paleta de culori.



Ce culoare sau culori vă atrag atenția?
 Folosiți-le pentru a crea o imagine!



3. Imaginile pot fi apoi prezentate și discutate în grup.

Pentru discuția imaginilor:

- Doriți să prezentați imaginea în grup?
- Cum v-a mers pictatul?
- Există o parte a paginii pe care o apreciați în mod deosebit? De ce?
- Întrebare către grup: Cum vi se pare imaginea? Ce gânduri aveți despre această imagine?
- Ce titlu doriți să dați imaginii?
- Cum vă simțiți acum?

Grup țintă: Îngrijitori și persoane afectate (persoane cu demență)

Durață: maxim o oră

Cerințe: niciuna

Cadru: 1:1 sau grup de până la patru persoane

1. Activare

Mâinile sunt relaxate, scuturate, fiecare cum dorește.

De exemplu, aplaudat, frecat mâinile, salutat, pocnit din degete, etc.

Varianta: Muzică la care să se aplaude.

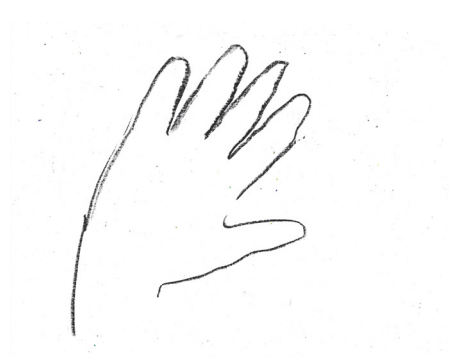
2. Parte biografică

- Ce au realizat mâinile mele până acum?
- Pentru ce sunt recunoscătoare/recunoscător mâinilor mele?

Astăzi vrem să le mulțumim mâinilor noastre!

3. Partea creativă

Vom desena conturul mâinilor noastre.



Apoi vom colora conturul.



4. Imaginile pot fi apoi prezentate și discutate în grup.

La discuția imaginilor:

- Doriți să vă arătați imaginea în grup?
- Cum v-ați simțit când ați desenat?
- Există o parte a paginii care vă place în mod deosebit? De ce?
- Întrebare pentru grup: Cum vi se pare imaginea? Ce gânduri aveți despre această imagine?
- Ce titlu ați dori să-i dați imaginii?
- Cum vă simțiți acum?

Zielgruppe: Betreuende und Betroffene
(Menschen mit Demenz)
Zeitraum: maximal eine Stunde
Voraussetzungen: keine
Setting: Gruppe bis zu drei Personen

Bitte arbeiten Sie folgende Liste Schritt für Schritt durch...

1. Aktivierung

Orientierung und Aktivierung: Wir betasten unsere Ohren. Wie fühlen sie sich an? Weich, hart, warm, kalt...

2. Biographischer Teil

Was hören meine Ohren besonders gerne? (bezogen auf Musik, bestimmte Ausdrücke, Anweisungen...)

3. Kreativer Teil

Malen zu Musik



4. Die Bilder können dann in der Gruppe hergezeigt und besprochen werden.

Zur Bildbesprechung:

- Möchten Sie Ihr Bild in der Gruppe herzeigen?
- Wie ist es Ihnen beim Malen gegangen?
- Gibt es einen Teil am Blatt, der Ihnen besonders gut gefällt? Warum?
- Frage an die Gruppe: Wie wirkt das Bild auf Sie? Welche Gedanken haben Sie zu diesem Bild?
- Welchen Titel wollen Sie dem Bild geben?
- Wie geht es Ihnen jetzt?

Tip: Concept de predare

Grup țintă: Clase școlare

Perioadă: 30-60 de minute

Cerințe: Niciuna

Materiale: Hârtie, hârtie reciclată sau carton, orice este disponibil și adeziv la alegere (Tixo, lipici solid, adeziv lichid)

Context: Societatea noastră a uitat să

interacționeze cu toate simțurile. Existența unei supraabundențe de stimuli vizuali și acustici. Această activitate are scopul de a consolida percepția diferitelor suprafețe și de a stimula interesul pentru concentrarea asupra organului senzorial al pielii.

Întrebare:

Cu mijloace foarte simple, se pot obține efecte mari lucrând cu hapticitatea hârtiei. Există fibre în hârtie care fac o diferență în funcție de direcția în care este ruptă, fie în lungime, fie în lățime. De asemenea, hârtia...

Paso a paso:

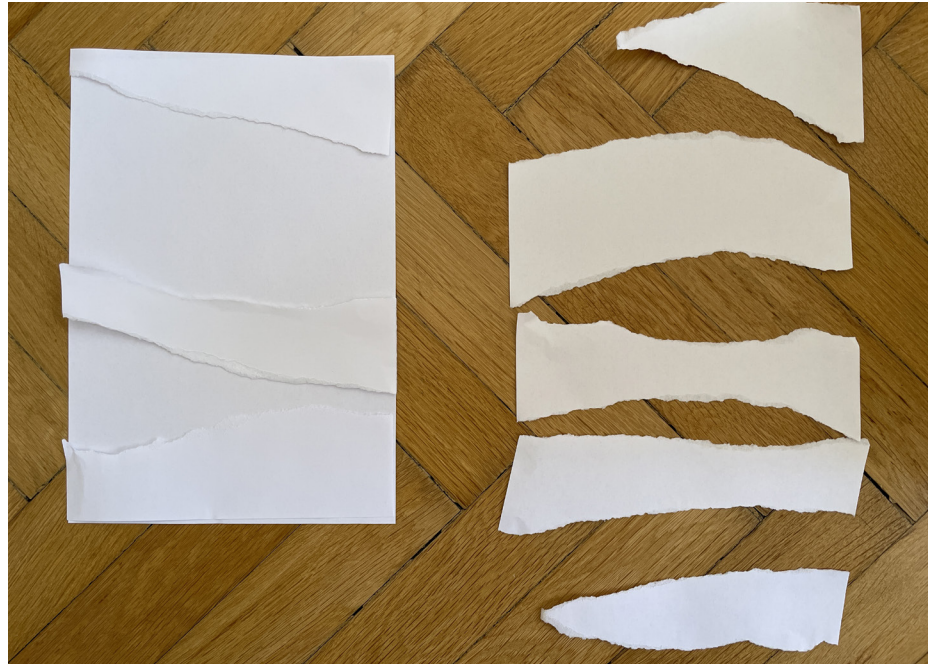
1. Caută o hârtie care să-ți placă la atingere și rupe-o în fâșii, în lung și în lat, pentru a defini baza compoziției.

2. Alege o foaie de hârtie care să servească ca fundal. Aranjează-ți primele elemente pe care se va sprijini compoziția.

3. Apoi, creează straturi. Peisajele vor apărea prin condensarea și rarifierea perspectivă la orizont.

Suplimentar:

Există multe posibilități de a crea imagini folosind hârtia ruptă. Mai jos sunt câteva exemple suplimentare. Distrează-te să descoperi propriile metode.



Public țintă:

Elevi, îngrijitori, persoane care trăiesc cu demență

Cerințe: Niciuna, în afară de dorința de a face ceva pentru sine și pentru ceilalți, de a adopta o perspectivă diferită și de a învăța ceva despre sine și despre ceilalți.

Durată: Aproximativ 30-60 de minute

Materiale: Foarfece, lipici, ziare și/sau reviste

INSTRUCȚIUNI: Vom crea propriile noastre știri în ziar



Pasul 1

Alegeți o pagină din ziar care vă place. Poate fi o imagine sau o secțiune despre acțiuni, nu contează.

Pasul 2

Acum există mai multe moduri în care puteți lucra cu foaia.

- a) Desenați forme pe foaie și apoi tăiați-le. SAU
- b) Îndoii foaia și tăiați forme de-a lungul liniilor îndoite. SAU
- c) Acoperiți cu un marker gros cuvinte sau litere individuale pe pagină, astfel încât să apară propoziții și conexiuni noi.

Pasul 3

- a) Rotiți puțin formele și lipiți-le din nou împreună pentru a forma o foaie. Grafica de pe pagini va avea un efect mare, chiar dacă faceți doar o mică rotație. SAU
- b) Lipiți tăieturile în poziții noi pe foaie. Găuri sunt permise, dar cu cât este mai completă refacerea, cu atât compoziția va fi mai efectivă. SAU
- c) Cu cât acoperiți sau ștergeți mai mult, cu atât se va concentra atenția asupra puținelor cuvinte rămăși. Puteți picta chiar și peste grafică.

Pasul 4

Așezați diferitele lucrări unul lângă altul. Luați-vă timp să vă prezentați reciproc foaia.

Grup țintă: Persoanele care oferă îngrijire și persoanele afectate (oameni cu demență)

Perioadă: maxim 1 oră

Cerință prealabilă: Nicio cerință, în afara dorinței de a face ceva pentru sine și pentru alții, de a intra în contact cu persoane cu demență și de a învăța ceva despre sine și despre ceilalți.

Context:

Pentru MINE: De obicei, ne acordăm prea puțin timp nouă înșine.

Pentru CEL/CEA ALTCEINEVA: Pentru mulți oameni care oferă îngrijire, interacțiunea și comunicarea cu persoanele cu demență devin din ce în ce mai dificile. Comunicarea este adesea mai ușoară cu ajutorul imaginilor.

Important: Înainte de a face acest exercițiu cu alții, accordați-vă timp să-l faceți singuri.

Aici vă puteți dedica în sfârșit timp pentru voi înșivă și să vă concentrați pe propriile nevoi. După ce ați făcut acest lucru, veți putea să vă puneți mai bine în locul celuilalt și să simțiți empatie: Veți ști unde v-ați confruntat și voi cu dificultăți...

1. Vă rugăm să parcurgeți următoarea listă pas cu pas. Fiecare punct ar trebui să reprezinte o mică surpriză!

2. Vă rugăm să scrieți spontan cele 5 lucruri cele mai importante din viața dumneavoastră pe o bucată de hârtie.

Notă: Aceste 5 lucruri sunt valabile doar pentru momentul de acum și pot fi altele mâine.

Vă rugăm să le citiți cele 5 lucruri în glas.

3. Alegeți acum unul dintre aceste 5 lucruri pentru astăzi și înconjurați-l cu un cerc. Care este cel mai important pentru dumneavoastră astăzi?



4. Acum, adunați tot hârtia albă (pe cât posibil) pe care o aveți acasă: șervețele, hârtie igienică, hârtie de copiator, prosoape de bucătărie, etc.



5. Acum creați un obiect tridimensional care să permită cea mai bună experiență a acestui lucru important: Cum se simte? Cum se mișcă? Cum ar putea mirosi, avea gust? Cum arată și de ce așa? Ce sunet ar face?

Notă: Pentru realizarea acestui obiect, utilizați hârtia adunată (vezi punctul 4). Puteți să rupeți sau să tăiați hârtia, să lipiți, să împlețiți, să o folosiți în funcție de imaginația dumneavoastră.



6. Acum vorbiți despre acest lucru cu cineva, descrieți-l. Dacă sunteți o persoană care oferă îngrijire, ascultați cu atenție și precizie și notați declarațiile persoanei cu demență.

7. Obiectul ar trebui acum să primească un loc important în cameră sau în apartament, deoarece aduce și trezește amintiri pozitive. Unde ar trebui plasat? Amplasați-l în spațiu ca pe o fotografie sau un obiect preferat.

Grup țintă: Persoanele care oferă îngrijire și persoanele afectate (oameni cu demență)

Perioadă: maxim 1 oră

Scop: Comunicare, Creativitate, Auto-îngrijire, Îngrijire a celorlalți

Vă rugăm să parcurgeți următoarea listă pas cu pas. Fiecare punct ar trebui să reprezinte o mică surpriză!

1. Acum luați obiectul (Combinarea Poveștilor - Partea I) și desenați o mică porțiune a acestuia pe o hârtie puțin mai groasă (aproximativ 100g). Este important să fie COLORAT. Poate doriți să folosiți o culoare preferată în diferite nuanțe?



2. Când ați terminat, tăiați imaginea în bucăți mici, aproximativ astfel:



3. Acum devine interesant: Așezați piesele în mod diferit și asociați-le, combinați-le: Ce vă vine în minte?

Notă: Dacă efectuați acest exercițiu cu o persoană cu demență, vă rugăm să vă asigurați că îi lăsați propria idee, asociație și să nu îi impuneți propria voastră imaginație. Adăugați elem



4. Acum așezați părțile individuale și completați ceea ce vedeți în ele cu câteva linii!



Grup țintă: Persoanele care oferă îngrijire și persoanele afectate (oameni cu demență)

Perioadă: maxim 1 oră

Scop: Comunicare, Creativitate, Auto-îngrijire, Îngrijire a celorlalți

5. Păstrați bucățelele. Data viitoare puteți continua!

6. Puteți inventa acum titluri pentru imaginile create.

Discuția despre titlurile imaginilor permite o nouă formă de comunicare. Lăsați-vă inspirați de titlurile celorlalți!

Aflați aici, printre altele, ce îi preocupă pe ceilalți în acest moment.



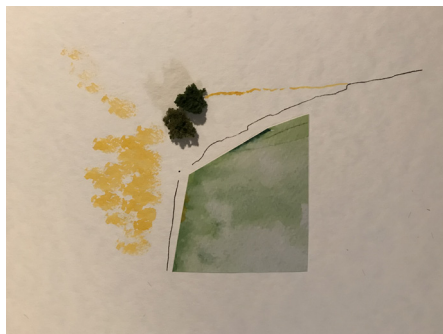
Imaginea 1: ÎNTÂLNIRE ÎN PĂDURE

Aici puteți întreba mai departe: cine întâlnește pe cine aici? Despre ce vorbesc? Ce se întâmplă în acest moment?



Imaginea 2: PEISAJ

Aici puteți întreba mai departe: Unde se află această bucățică de țară?



Imaginea 3: CE AM VRUT SĂ SPUN ÎNTOTDEAUNA

Aici puteți întreba mai departe: Ce ar spune persoana aici, de exemplu?



Grupuri țintă: Elevi, Îngrijitori, Aproțiați care îngrijesc

Timp: maxim 30 de minute

Cerințe preliminare: Niciuna, în afara dorinței de a face ceva pentru sine și pentru alții, de a intra în contact cu persoanele cu demență, de a învăța ceva despre sine și despre ceilalți.

Țineți cont că persoanele cu restricții cognitive (demență) percep prezența dumneavoastră absolută și chiar cea mai mică neatenție.

De la persoanele cu restricții cognitive (demență) puteți învăța să fiți aici și acum.

1. Uitați-vă atent la film.

Concentrați-vă complet asupra gândurilor dumneavoastră.

2. Vă rugăm să scrieți acum lucrurile care v-au venit în minte când ați vizionat videoclipul, chiar dacă nu au legătură cu filmul.

Aici puteți să vă notați gândurile:



Grup țintă: Elevi, îngrijitori, persoane cu demență, membri ai familiei care îngrijesc

Perioadă: maxim 60 de minute

Scop: Media vizuală, comunicare, redescoperirea propriei locuințe sau a locului de muncă, școlii

Context: Persoanele cu demență, precum și cei care le îngrijesc, trăiesc în mare parte izolate. Uneori, se poate avea senzația că

tavanul te apasă. În timpul perioadelor de carantină, toți au avut o idee cum este pentru alții (aproape întotdeauna).

Material: Calculator, telefon mobil, internet

1. Caută și fotografiază toate obiectele din întreaga ta locuință, inclusiv balconul, care au forma unui cerc. 10'

2. Arată-mi exemple și povestește-mi despre obiectele tale. 10'

3. Caută și fotografiază acum toate obiectele din întreaga ta locuință, inclusiv balconul, care au forma unui triunghi. 10'

4. Arată-mi exemple și povestește-mi despre obiectele tale. 10'

5. Caută și fotografiază acum toate obiectele din întreaga ta locuință, inclusiv balconul, care au forma unui pătrat. 10'

6. Arată-mi exemple și povestește-mi despre obiectele tale. 10'



Audiență țintă: Elevi ai clasei a doua secundare

Perioadă: aproximativ 5-6 ore de curs

Obiectiv: Medii vizuale, comunicare, empatie, dezvoltare a conștiinței

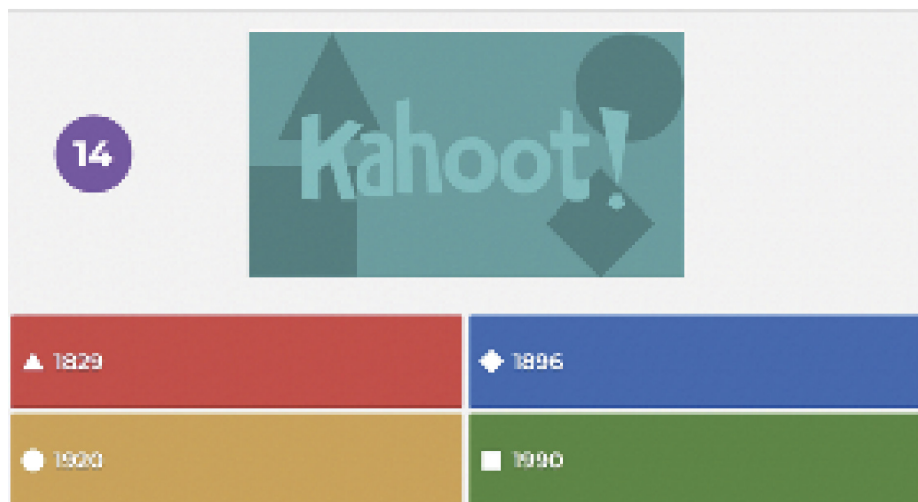
Material: Calculator, telefon mobil, internet

Context: Din cauza cantității de cazuri de demență și a creșterii numărului absolut de persoane afectate, intrarea în contact cu afecțiunea este aproape inevitabilă profesional sau personal. Din ce în ce mai mulți copii și adolescenți trebuie să se confrunte

cu demența. Aproximativ o treime din toți tinerii sunt în contact cu o persoană afectată de demență. De aceea, este esențial să se educe și să se sensibilizeze tinerii cu privire la această problemă.



Seit wann gibt es diese Technik?



1. Introducere cu o scurtă secvență din filmul Arielle, mica sireună (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>).

Secvența arată-o pe Arielle și pe prietenul ei Fabius, cum îi arată găsirea lor cormoranului Scuttle, pe care au prins-o dintr-un vas naufragiat. Scuttle vede furculița și o numește „Dingelopper“ și o descrie ca fiind un obiect pe care oamenii îl folosesc pentru a-și face coafuri. Coarda de fum o interpretează ca fiind un instrument muzical. Fragmentul de film ar trebui să ofere elevilor o primă impresie ludică asupra subiectului viitor al demenței și a caracteristicilor asociate, cum ar fi uitarea funcțiilor diferitelor obiecte.

2. O întrebare pe Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>) referitoare la:

Ce este demența, urmată de crearea unui nor de cuvinte (Wordcloud) - 10 minute

3. Introducere în mediu

Stop-Motion: Istoric, genuri:

Animație cu păpuși, animație cu plastilină, animație cu obiecte, pixilație, animație cu obiecte reale, ecran de cuișoare (pinscreen). Apoi, crearea unui quiz Kahoot pe această temă: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)

Grup țintă: Elevi ciclul secundar 2

Perioadă: aproximativ 5-6 ore duble

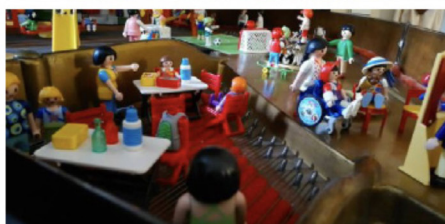
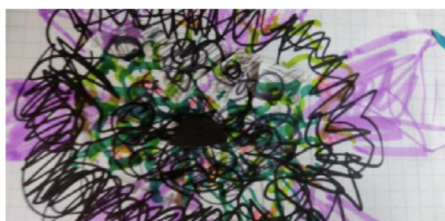
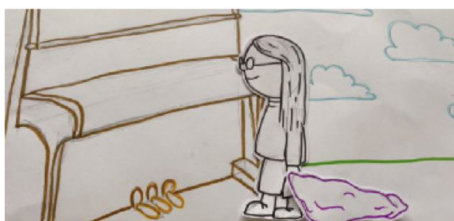
Obiectiv: Media vizuală, comunicare, empatie, dezvoltarea conștiinței



1. Tema hobby-ului: Instrument muzical, minge, animal etc.

Exemplu de întrebare: Ce instrument muzical cântați?; L-ați folosit vreodată în alt mod?; Ce alte funcții ar putea îndeplini instrumentul dvs.? După o scurtă discuție despre diferitele răspunsuri ale elevilor, se dă prima sarcină. Cursanții trebuie să reflecteze asupra întrebării „Cum ar fi dacă nu aș mai putea recunoaște instrumentul meu/mingea/animalul?“, cu gândul de a recontextualiza instrumentul/mingea/animalul etc. și de a produce un film Stop-Motion despre acesta.

2. Prezentarea filmelor Stop-Motion, discuție, reflecție



Grup țintă: Toate persoanele

Perioadă: În funcție de bucurie și rezistență, între 10 și 45 de minute.

Cerințe: Bucurie în mișcare. Dar nu este obligatoriu. Uneori cineva preferă să privească și să se bucure sau să primească inspirație. Un spațiu adecvat. Dansul poate fi efectuat singur sau în grup.

Materiale: Un dispozitiv de redare muzicală și muzică pregătită. Exemple de muzică pot fi găsite la Punctul 1 și 4. Prosoape de vase

atrăgătoare, poate chiar mai multe pentru a alege.

Context: Materialele sunt potrivite pentru a se mișca și a intra în dans. Chiar și să apuci un obiect reprezintă o primă mișcare, simțirea aceluiasi obiect este a doua. Fie că sunt mișcări mici cu degetele, mâna, un picior, sau ample cu tot corpul, mișcarea înseamnă viață, iar viața înseamnă mișcare. Dansul eliberează mintea și adesea și inima, iar momentele de bucurie și vitalitate pot

fi trezite. Muzica sprijină intrarea în ritm și vibrație, uneori în liniște, alteori zgomotos, uneori rapid, alteori încet. Dacă sunteți mai mulți, pot apărea și interacțiuni prin dans și contact nonverbal. Un obiect din viața de zi cu zi poate aduce amintiri și poate invita la povestit.

Fiecare dans este unic și tot ce corpul poate crea este corect. Nu există pași sau mișcări greșite. Resursele corpului, creativitatea și existența proprie trebuie să fie trăite și experimentate.

Următoarele faze pot fi parcurse în ordine. Acestea permit o construire și o pregătire continuă până la dansul individual. Se pot exclude și părți mici ale fluxului următor (de exemplu, doar pe durata unei piese muzicale) sau puteți începe direct cu Punctul 2, 3 sau 4.

1. Încălzirea prin dans

Exemple muzicale: McFerrin Bobby: Don't worry be happy

Sinatra Nancy: The Boots are made for Walking

Înainte ca prosoapele de vase să fie desfăcute, întregul corp poate fi mobilizat și adus în mișcare cu muzică antrenantă. În funcție de posibilitățile fizice, fie în șezut, fie în picioare.

Secvența poate fi efectuată în felul următor. Repetați fiecare exercițiu de mai multe ori. În timpul încălzirii, abordați cu delicatețe corpul și adoptați un ritm lent pentru a permite încălzirea treptată a articulațiilor și mușchilor. Dacă aveți experiență în gimnastică sau dans, puteți varia în funcție de nevoi.

- Pe loc (sau și prin spațiu, dacă este posibil) mergeți în ritmul muzicii.
- Ridicați și coborâți umerii în ritmul muzicii. Întâi ambii umeri în același timp
Apoi alternând între umerii drept și stâng.
- Deschideți și închideți mâinile. În acest timp, întindeți toate degetele și apoi reveniți la pumn. Brațele pot fi în fața corpului sau ridicate deasupra capului.
- Rotiți ambele încheieturi
- Rotați ușor capul într-o direcție orizontală, de la o parte la alta. Vârful nasului conduce mișcarea.
- Rotiți cu șoldurile. Dacă executați exercițiul în șezut, rotați partea superioară a corpului mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.



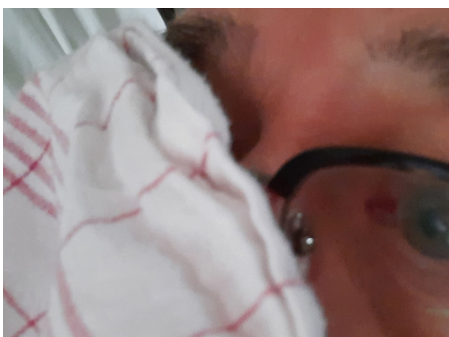
- În picioare sau în șezut, înfășurați toate cele zece degete, mențineți-le înfășurate și numărați până la 3, apoi desfășurați-le încet și lăsați degetele să se întindă.
- Urmează un exercițiu recomandat în șezut, dar poate fi făcut și în picioare pentru cei obișnuiți cu mișcarea și echilibrul. Așezați-vă picioarele paralel una lângă alta. Ridicați-vă în vârful degetelor de la picioare, astfel încât călcâiele să se ridice de la sol. Apoi, rostogoliți ambele tălpi înapoi până când călcâiele ating din nou solul. Simțiți întreaga talpă în contact cu solul.
- Cine simte dorința de a dansa poate să se miste liber la muzica preferată.

2. Simțirea prosopului de vase

- Alegeți unul dintre prosoapele de vase disponibile.
- Examinați-l. De ce l-ați ales? Ce vă place la el?
- Simțiți materialul prosopului. Cum se simte?
- Cât de mare este prosopul de vase?
- Cum se simte structura materialului?

3. Formarea materialului

Începeți acum să dați formă materialului, să vă jucați cu prosopul de bucătărie, să descoperiți. Ce puteți face cu el?"



4. Dansul cu prosopul de bucătărie

1.Exemple de muzică:

2.Pharrell Williams: Happy

3.Strauss Johann (tatăl): Marsul Radetzky

4.Otmar Liebert, Ottmar: Spanish Steps sau

1.Offenbach, Jacques: Can Can

2.Johann Strauss (fiul): Valurile Dunării

3.Koschat Thomas: Valsul Zăpezilor (interpretat de diferiți artiști, cum ar fi Peter Alexander)

Acum adăugăm muzica și poate începe dansul cu prosopul de bucătărie. Aveți pregătite 3 piese muzicale diferite. Puteți folosi piesele de mai sus sau puteți alege numere preferate. Redați cele 3 piese muzicale una după alta. Sau puteți începe mai întâi cu o singură piesă. Diferitele stiluri muzicale invită la diverse motive de mișcare și puteți da frâu liber creativității voastre. Cel mai important este însă bucuria de a dansa. Permiteți-vă să urmați impulsurile interioare. Dansul se naște din fluxul mișcării. Aveți voie să faceți ceva special, dar nu trebuie. □ Lăsați-vă inspirați de prosopul de bucătărie și de muzică. Puteți să rostogoliți, să dați formă, să dansați, rapid sau încet, în ritm sau în afara ritmului. Singuri, în pereche sau în grup. Pe scaun, în cameră, în aer, pe podea. Cum doriți și cum vă încântă inima.



Acordați-vă timp după ultima piesă muzicală pentru a încheia dansul. Acest lucru poate fi făcut chiar și în tăcere, fără muzică. Simțiți ce părți ale corpului mai dorec să se miște, permiteți-le să se estompeze și să conducă dansul către o concluzie simțită.



5. Schimb de experiențe / Reflecție

La final, se poate discuta sau, cine dorește, poate fi scris:

- Cum am ajuns să dansez?
- La ce m-a inspirat prosopul de bucătărie?
- Cum mă simt acum?
- Ce mai am de spus.

Varianta:

Această improvizație de dans a adus bucurie? Pot fi folosite și alte obiecte obișnuite, care pot fi manipulate într-un mod cu totul diferit și care să inspire dansul. De exemplu, o mătură cu mâner lung, o foaie de ziar sau puteți încerca cu un obiect la alegerea dumneavoastră.

Grup țintă: Pentru oameni de toate vârstele care doresc să li se facă bine, pentru persoanele care îngrijesc, pentru cei cu demență care permit și se bucură de atingere.

Perioadă: În funcție de plăcere și rezistență, între 5 și 30 de minute.

Cerințe: 2 persoane, o persoană efectuează masajul, cealaltă persoană primește. Un mediu lipsit de perturbări și timp ar fi benefice.

Material:

1 prosop pentru acoperirea suprafeței (șpătarul scaunului, coapsele proprii, masă, în funcție de poziție)
 1 prosop sau o șervețelă de bucătărie pentru

ștergerea mâinilor după masaj.
 1 cremă grasă.

Context:

Majoritatea oamenilor simt atingerea ca fiind binefăcătoare. Atingerile lente, cu o direcție clară a mișcării pot avea un efect calmant asupra corpului și minții și pot contribui la o mai mare claritate sau orientare. În integrarea senzorială, simțul tactil - alături de percepția proprie și simțul echilibrului - este unul dintre cele trei simțuri de bază. Aceste simțuri de bază sunt un prerequisite pentru o procesare bună a percepției. Atingerea lentă permite localizarea și percepția stimulului tactil. Pentru aceasta, este necesară, însă, o informație

tactilă clară și o atingere direcționată. Aceasta poate susține, de asemenea, orientarea corporală. Mulți oameni pot relaxa complet și dobândi liniște interioară. Stimularea prezentată aici - un masaj de stimulare profundă - se desfășoară la nivelul mâinii, dar poate avea efecte asupra întregului organism.

Arta liniștii

Într-o rutină adesea stresantă, nu este întotdeauna ușor să găsești liniștea și lentoarea. Adesea durează până când sistemul nervos poate ajunge la relaxare. Prin urmare, acordați-vă și timp și aveți răbdare cu voi înșivă, dacă este necesar, și cu partenerul dumneavoastră. Lentoarea a devenit, în prezent, o artă. Permiteți-vă să fiți și intuitiv și să vă ajustați la partenerul dumneavoastră la acest nivel. Ca persoană care face masaj, permiteți-vă să oferiți fără a avea așteptări specifice în privința unei reacții sau a unui rezultat. Scopul poate fi de a rămâne prezent, în moment, în conexiune și într-o prezență generoasă.

Calitatea atingerii

Calitatea atingerii prezentate aici susține procesarea percepției, percepția corpului și, prin urmare, conștientizarea existenței proprii. Trebuie să se țină cont de faptul că fiecare persoană are preferințe individuale în ceea ce privește atingerea sau percepe ca binefăcătoare, iar acest lucru poate depinde și de dispoziția din ziua respectivă. Prin urmare, calitatea atingerii trebuie adaptată de fiecare dată în mod unic pentru persoana care primește. Aceasta poate avea loc nonverbal, prin observație sau simțire, sau chiar prin întrebări concrete dacă atingerea necesită o schimbare sau ajustare pentru a fi percepută ca plăcută și benefică. Schimbarea poate fi necesară în ceea ce privește presiunea sau viteza mișcării sau chiar zona corpului atinsă.

Calitatea masajului mâinilor are următoarele caracteristici:



1. Se efectuează lent, cu mișcări de mângâiere. Mai lent decât viteza unei înregistrări video redată în timp real.
2. Atingerea are o direcție clară a mișcării (de exemplu, nu este dată cu ștergere sau circulară).
3. Este realizată pe o zonă mai mare, cu o presiune puternică.

Realizare

Persoana trebuie să fie pregătită pentru asta. De asemenea, masajul trebuie să fie efectuat doar atât timp cât este acceptat și/sau dorit. Atingerea poate avea loc fie cu contact direct al pielii, fie, dacă este necesar, cu mănuși. Dacă utilizați mănuși, încercați masajul mai întâi pe voi înșivă și verificați dacă materialul este tolerabil și confortabil.

1. Pregătiți totul mai întâi și asigurați-vă că sunteți cât mai puțin deranjați.
2. Asigurați-vă că partenerul dumneavoastră poate sta sau se poate întinde confortabil. De asemenea, asigurați-vă că sunteți într-o poziție confortabilă.
3. Pregătiți prosopul, care va servi drept suport și va proteja împotriva resturilor nedorite de cremă.

4. Luați câteva respirații conștiente înainte de a intra în contact.

5. Apoi, intrați în contact cu mâna partenerului dumneavoastră. Așezați-o în propria mână.

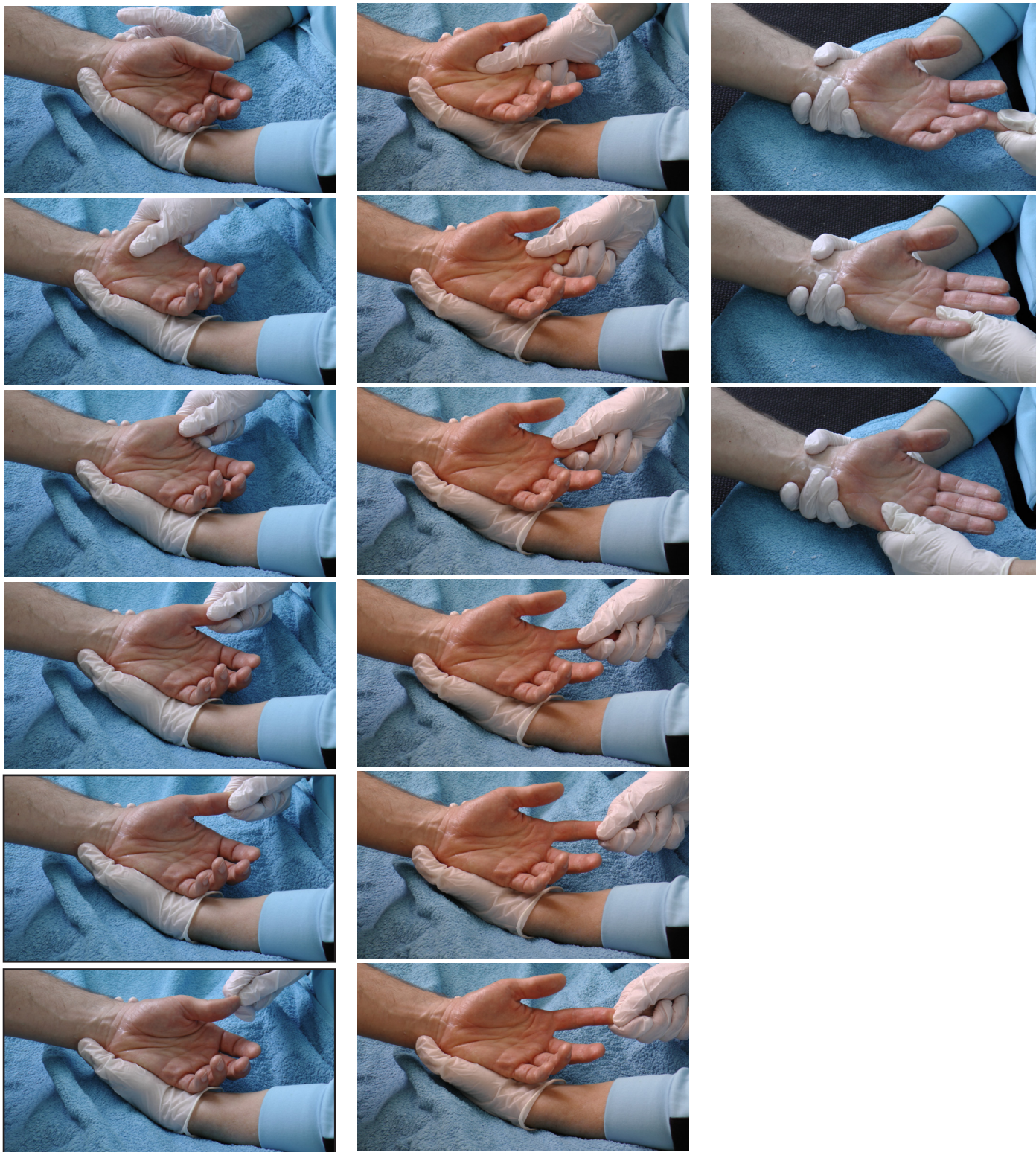


6. Acum, luați o cantitate generoasă de cremă și întindeți-o mai întâi puțin pe mâinile dumneavoastră, apoi pe mâinile partenerului dumneavoastră.



7. Cu o mână ții mână, iar cu cealaltă mână începeți acum, foarte, foarte încet, cu degetul mare și degetele, să masați mâna de la palmă în jos până la vârfurile degetelor: încet, cu o presiune puternică și o direcție clară a mișcării. Puteți să vă acordați aproximativ 5 - 20 secunde pentru fiecare deget.

8. Începeți cu degetul mare și terminați cu degetul mic. Masați fiecare deget de două ori la rând. Înconjurați fiecare deget cât mai mult cu mâinile.



9. În final, masați întreaga mână cu o presiune fermă de la încheietura mâinii până la vârfurile degetelor.



10. Mâna poate fi ștersă cu un prosop sau cu hârtie de bucătărie după masaj.



11. Odihniți-vă puțin după aceea. Puteți să vă bucurați în tăcere sau să vă plimbați.

Pentru unii oameni, o scurtă secvență este suficientă. Poate puteți stimula doar 1 sau 2 degete. Asta nu contează. Importantă nu este durata masajului, ci efectul de stimulare în profunzime! Indiferent dacă este scurt sau lung. Aveți încredere și în intuiția voastră!

Bucurați-vă de aceasta!

Public țintă: Toți cei interesați (persoane care îngrijesc, persoane cu demență, membri ai familiei, profesori și elevi)

Perioadă: În funcție de plăcere și rezistență, 5 - 30 de minute

Cerințe: Un mediu confortabil și bine temperat pentru a vă simți bine, cât mai puțin deranjat.

Material: Corpul nostru, prin experiență proprie

Context: Atât în viața de zi cu zi, cât și în viața profesională, suntem adesea confrunțați cu cerințe și așteptări care duc la suprasoli-

citare. Astfel de situații de stres pot fi extrem de provocatoare pentru toți cei implicați. Acest lucru este valabil pentru profesori și elevi, persoanele care îngrijesc, persoanele cu demență și membrii familiei. Auto-îngrijirea poate ajuta la relaxare, la conștientizarea și exprimarea propriilor nevoi sau la a fi răbdător cu sine - și, eventual, cu cei din jur. Simțurile noastre tactile sunt foarte sensibile și strâns legate de sistemul nervos. Atingerile pot fi o modalitate de a vă relaxa, de a echilibra sistemul nervos și de a crea legături. Contactul cu sine prin simțul tactil vă permite

să dozați plăcut atingerea și să vă echilibrați. Aceasta promovează prezența, precum și simțirea propriei existențe, conștientizarea de sine. Acest atelier vă invită să vă faceți bine, să vă cunoașteți într-o măsură și să vă reamintiți de impactul atingerii - atât pentru voi, cât și pentru ceilalți.

VĂ RUGĂM SĂ VĂ ASIGURAȚI ÎNTOTDEAUNA CĂ CEEA CE FACEȚI ESTE PLĂCUT PENTRU DVS. SUNTEȚI INVITAȚI SĂ ADAPTAȚI ORICE IDEE DE INSTRUCȚIUNE FORMULATĂ AICI ÎN FUNCȚIE DE PROPRIILE DVS. NEVOI DE BINESTARE.



Fiecare secvență poate fi efectuată atât timp cât vă simțiți confortabil.

1. Faceți-vă confortabil. Pe un scaun sau canapea, sau oriunde vă simțiți comod.
2. Începem cu o uscare. Frecați și spălați-vă mâinile, la fel cum ați face sub apă curentă. Încălziți-vă mâinile în timpul acestui proces. Bucurați-vă de aceasta.



3. Apoi începeți să masați o mână cu cealaltă. Degetul mare poate masa palma mâinii cu o presiune plăcută, apoi și degetele. Acționați în mod intuitiv.

Acum puteți efectua aceeași masaj și pentru cealaltă mână.



4. Acum sunteți invitat să explorați și să observați mâinile voastre. Mâinile voastre, care sunt active în fiecare zi și efectuează adesea multe mișcări automat. Simțiți pielea lor, mușchii, oasele, articulațiile. Permiteți-vă să vă aventurați într-o călătorie de descoperire, ca și cum ați descoperi mâinile pentru prima dată.



5. Reveniți la explorarea și interacțiunea cu mâinile voastre.

6. Acum, așezați o mână intuitiv pe o zonă a corpului.



Pentru următoarea parte, vă invit să vă luați timp și să rămâneți câteva timp pentru a putea reflecta la întrebări.

- Simțiți contactul mâinii dvs. pe această zonă a corpului.
- Care este temperatura acestei zone a corpului?
- Observați pielea dvs.
- Simțiți țesutul de sub piele.
- Cum reacționează țesutul corpului dvs. la acest contact? Se schimbă odată cu trecerea timpului?

7. Apoi, simțiți mâna voastră care atinge. Cum vă simțiți mâna care atinge?

- Care este temperatura ei?
- Este moale sau fermă?
- Cum este contactul pielii, delicat sau plin?

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



- Simțiți dimensiunea suprafeței de contact.
- Cum se simte această suprafață de contact? Este plăcută? Este un contact delicat sau plin?
Stați aici atât timp cât vi se pare confortabil. Și atunci când considerați că a fost suficient, eliberați lent acest contact.

9. Apoi, simțiți după. Vă încurajez sincer să vă acordați timp pentru asta. CUM se simte zona corpului atinsă acum? Ce rezonă? S-a schimbat ceva?

10. Dacă doriți, repetați această secvență pe o altă zonă a corpului. Începând cu frecarea mâinilor (punctul 5).



Puteți repeta acest proces - fie într-o formă mai scurtă, fie mai extinsă, în funcție de confortul dumneavoastră - pe diferite părți ale corpului.

Variante

Dacă doriți, puteți trece la atingeri mai active. Acestea pot fi:

- Ștergerea, întinderea, de exemplu, de-a lungul unui braț sau picior, pe față; cu un deget sau cu toată palma mâinii.
- Auto-masaj ușor sau ferm în diverse zone ale corpului.
- Frecare, cu palma plată sau cu un pumn ușor. De exemplu, pe coapse, în zona gâtului, pe partea inferioară a spatelui.
- Bătăi ușoare cu vârfurile degetelor. Acest lucru este adesea plăcut în zona pieptului sau pe cap.
- Lovire ușoară cu un pumn ușor modelat, menținând în același timp încheietura mâinii relaxată. De exemplu, pe coapse, umeri, partea inferioară a spatelui, etc.

După această experiență de atingere, acordați-vă încă puțin timp. Lăsați-o să răsunе și apoi, pe cât posibil, răspundeți nevoilor voastre. Bucurați-vă de aceasta!

Audiență țintă: Persoane care furnizează îngrijire și persoane afectate (persoane cu demență)

Material: Foaie de hârtie, creioane, preferabil markere și creioane colorate dacă sunt disponibile.

Durată: maxim 1 oră

Cerință prealabilă: Să vă aflați în casa persoanei cu demență și să existe obiecte personale în împrejurimi.

Context:

În spatele fiecărui obiect personal se ascunde o poveste, care dezvăluie ceva despre identitatea, preferințele și valorile unei persoane.

Unele obiecte au un caracter simbolic, altele povestesc o experiență trecută pe care nu vrei să o pierzi.

Vă rugăm să parcurgeți următoarea listă pas cu pas.

1. Priviți în jurul camerei dvs. Suntem înconjurați de obiecte care ne însoțesc uneori de mult timp.

Luiați o foaie A4 și începeți să scrieți toate lucrurile pe care le vedeți în această cameră. Începeți cel mai bine în mijlocul hârtiei cu cuvântul „Camera mea” și trasați un cerc în jurul lui. Apoi continuați și adăugați toate obiectele vizibile.

2. Acum priviți norul de obiecte scrise și marcați cu un creion colorat cel puțin cinci obiecte la care asociați o experiență pozitivă sau valoroasă sau o amintire.

3. Alegeți acum unul dintre aceste obiecte. Plasați-vă mental în acea amintire/experiență.

Ce culori, mirosuri, emoții, forme, temperaturi etc. puteți să le rechemați în memorie din acea amintire?

Luiați o foaie de hârtie și desenați/construiți un detaliu sau o scenă din acea amintire/experiență.



Grup țintă: Persoane care oferă îngrijire și persoane afectate (oameni cu demență)

Perioadă: maxim 1 oră

Persoana care oferă îngrijire poate pune întrebări în cadrul acestei activități și poate scrie povestea pe care persoana cu demență o spune.

1. Sarcină: Sunteți obiectul.

Alegeți unul dintre aceste obiecte și puneți-vă în locul lui. Scrieți un text în care sunteți obiectul respectiv.

- Cum arăt?
- Unde sunt?
- Ce văd?
- Ce aud?
- Ce poveste ne leagă împreună?

Grup țintă: Elevi, persoane cu demență, membrii familiilor acestora și persoane care le oferă îngrijire

Perioadă: maxim 2 ore

Materiale: Ulei de lavandă, linguriță (din lemn), pensulă/burete/șervețel, hârtie albă (min. A4, 100-120g), protecție din plastic,

bandă adezivă, foarfece, capsator, colaj foto tipărit cu laser, imprimantă laser, eventual program de editare foto
Măsuri: Aerisiți camera de lucru pe durata atelierului.

Descriere:

Dorim să adăugăm un nou accent amintirilor colectate, ascunse în albumele foto sau în galeria de imagini, prin imprimate cu ulei de lavandă. Nu detaliile din fotografii sunt importante, ci momentele capturate în trecut.



Pregătirea colajului foto:

1. Caută și alege (minim 8) fotografiile din albumele foto existente sau din galeria ta de imagini care îți plac în mod special. Asigură-te că sunt uniforme (format orizontal/vertical). Dacă alegi fotografiile alb-negru sau colorate este la alegerea ta, dar asigură-te că au un contrast ridicat.

2. Așază fotografiile (analog sau digital) într-un raster. Aceasta poate fi făcută, de exemplu, într-un program de editare foto sau pe suprafața de scanare a unei imprimante cu laser.

3. Tipărește colajul tău foto folosind o imprimantă cu laser.

Imprimare cu ulei de lavandă - Pasul 1:



După ce ai pregătit instrumentele, pregătește o protecție din plastic și așază foaia ta albă de hârtie pe aceasta.

Așază apoi imprimanta ta cu laser cu fața tipărită pe hârtia albă și fixează colțurile cu bandă adezivă. Ai grijă să nu îți deplasezi hârtiile.

Pasul 2:

Începe preferabil dintr-un colț și picură puțin ulei de lavandă pe partea



din spate a tiparului cu laser. Întinde uleiul cu o pensulă/burete/șervețel. Este important să nu lăsăm hârtiile în uleiul de lavandă. Se recomandă să ne concentrăm inițial pe o zonă, în loc să acoperim întregul tipar cu laser deodată.

**Krok 3:**

Použijte (kuchařskou) lžici na místě s olejem a provádějte tlak kruhovými pohyby ruky. Opakujte tento postup (Krok 2+3) dokud nebude celý laserový tisk zpracován. Opatrně zvedněte kraj laserového tisku a zkontrolujte, zda se barva neodezní na bílý papír. Pokud tomu tak není, provádějte větší tlak lžicí nebo použijte více oleje.

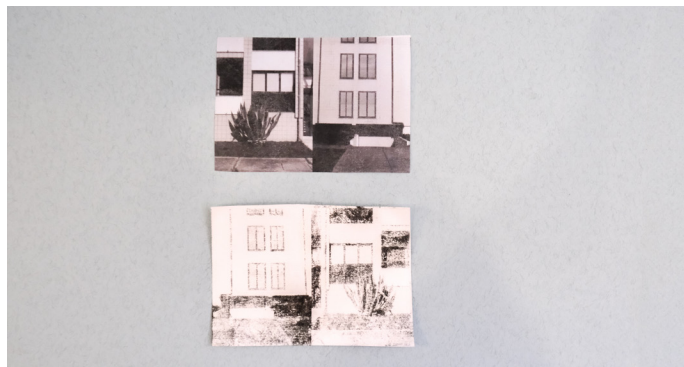
Krok 4:

Nyní nechte svůj levandulový otisk vyschnout. Během tohoto procesu můžete porovnat laserový tisk s levandulovým otiskem a přemýšlet nebo hovořit o několika otázkách:

- Jaký je rozdíl mezi laserovým tiskem a levandulovým otiskem?
- Který obrázek se mi líbí nejvíce a proč?
- Co vidím na obrázcích?
- Líbí se mi vůně levandulového oleje a co si s ní spojuji?

Krok 5:

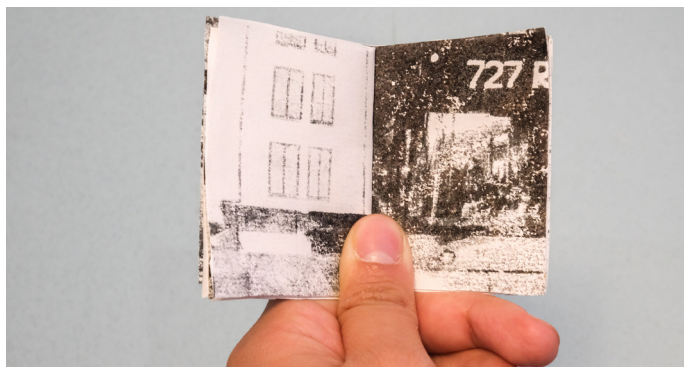
Poté, co váš levandulový otisk vyschne, vyřízněte obrázky do archů.



„Ve vrstvách“ znamená, že vždy by měly být dva snímky na jednom listu, takže list lze složit napůl.

Krok 6:

Složte své archy a spojte je dohromady jako knihu. Nyní můžete buď zavinutí (ve středu) připevnit sponkami nebo je svázat nití.



Nejdůležitější je však mít radost z nového fotoalba!

Další informace:

Fotoalbum může být vytvářeno samostatně nebo společně. Je možné hovořit o fotografiích. Pokud je fotoalbum vytvářeno s lidmi postiženými demencí, měly by být otázky jako „Pamatuješ si to?“ vyhnuty. Raději by měli být povzbuzeni, aby sami vyprávěli nebo popisovali obrázky, aniž by byli přerušováni.

Alternativy:

Místo levandulového oleje lze použít jako méně příjemnou alternativu odstraňovač laku na nehty.

Grup țintă: Elevi, persoane cu demență, rudele și persoanele care îngrijesc
Durată: 2-4 ore
Material: Carton colorat (negru), creion, foarfece, pensulă, hârtie albă (aquarelă), substanțe chimice de cianotipie (sub formă de kit sau pentru amestecare proprie), suport,

plic, eventual o placă de sticlă
Măsuri: Este necesar un spațiu întunecat. În timpul utilizării substanțelor chimice, asigurați o bună aerisire și purtați eventual o mască.

Descriere:

Ce poveste îți place și care îți aduce bucurie? Cum ai proiecta o copertă de carte pentru acea poveste? Și se poate face asta cu un pic de magie? Împreună vom da poveștilor noastre preferate o nuanță nouă și albastră.



Pregătirea cianotipiei, dacă kitul finit nu este disponibil:

Material: Citrat de amoniu-fer(III) (verde), hexacianoferrat de potasiu(III), cilindru gradat, pensulă, cântar precis la gram, două recipiente

Într-un recipient se amestecă 20 g citrat de amoniu-fer(III) (verde) cu 100 ml apă. Apoi, într-un alt recipient, se amestecă 8 g hexacianoferrat de potasiu cu 100 ml apă. Apoi, într-un spațiu întunecat, ambele soluții se amestecă în raport 1:1. Se aplică soluția amestecată pe hârtia (aquarelă) cu o pensulă (sau burete) și se lasă să se usuce.

Atenție: Soluția aplicată reacționează la lumina UV. Se pot pregăti mai multe foi și se pot păstra într-un plic etanș la lumină.

Copertă de carte - Pasul 1:

Gândește-te la ce poveste ai vrea să creezi o copertă de carte și

răspunde următoarelor întrebări:

Cum se numește povestea?

Ce imagini/simboluri îți vin în minte în legătură cu povestea?

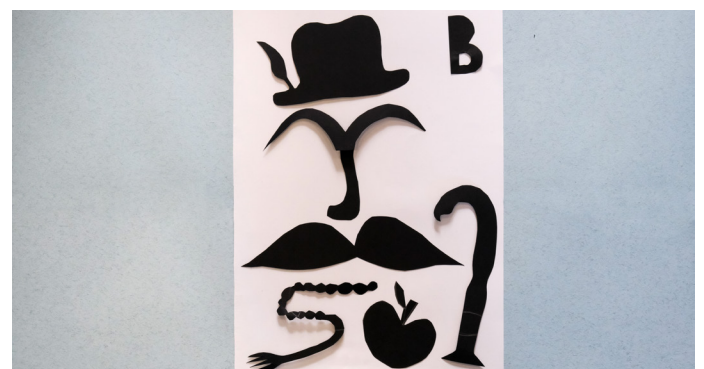
De ce îți place atât de mult această poveste?

Pasul 2:

Desenează pe cartoul negru simboluri care se potrivesc cu povestea

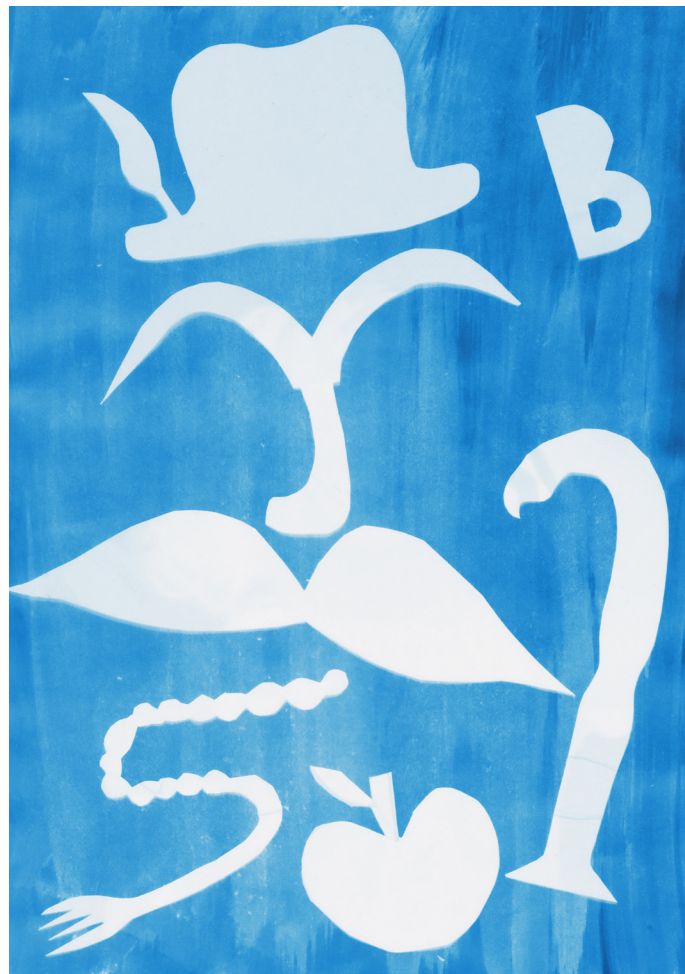


ta preferată și apoi taie-le.



Pasul 3:

Așează simbolurile decupate pe o suprafață plană și aranjează-le după preferințele tale.



Pasul 4:

Atenție: Acum trebuie să fii puțin rapid, deoarece vraja soarelui începe în lumina zilei. Este indicat să efectuați acest pas sub soare (de exemplu, în grădină).

Luați acum coli de cianotipie aplicate (acestea sunt de culoare verde și sensibile la UV!) din plic și așezați-le cu partea aplicată în sus. Așezați simbolurile din cartonul colorat pe hârtia aplicată. Sfat profesional: dacă aveți o placă de sticlă, așezați-o și pe aceasta, astfel încât hârtia să fie acoperită. Acest lucru permite ca simbolurile să nu alunece și să se obțină contururi mai precise.

Pasul 5:

Acum trebuie să așteptați și să observați. Vedeți cum culoarea se schimbă de la verde la albastru?

Cianotipia funcționează cel mai bine atunci când este plasată afară (de exemplu, în grădină) sub lumina directă a soarelui. Atunci se finalizează în 15-20 de minute. În zilele înnorate poate dura mai mult de 45 de minute. Grosimea plăcii de sticlă sau amestecul soluției pot afecta, de asemenea, rezultatul.

Pasul 6:

Ridicați cu grijă placa de sticlă și unul dintre simboluri. Dacă vedeți o zonă albă, ați reușit! Acum puteți îndepărta toate simbolurile și să vă admirați lucrarea. În caz contrar, puteți să o mai lăsați puțin sub soare.

Pasul 7:

Pentru a elimina nuanța gălbuie, cianotipia se spală sub apă curată și apoi se lasă să se usuce prin atârnare.

Detalii suplimentare:

Coperta cărții poate fi realizată individual sau în colaborare și ar trebui să încurajeze analizarea poveștilor existente dintr-o nouă perspectivă.

Nu este important ce conține povestea, ci mai degrabă relația persoanei cu acea poveste.

Alternativ:

În loc să lucrați cu carton negru, puteți utiliza carton sau obiecte din împrejurimi. O plimbare în aer liber în timpul căreia puteți colecta obiecte naturale poate fi, de asemenea, o alternativă.

Grup țintă: Elevi, persoane cu demență, membri ai familiilor și persoane de îngrijire

Durată:

Lucrul cu textul: aproximativ 1,5 ore

Creare vizuală: aproximativ 1 oră

Materiale: Hârtie, creioane, acuarele și opțional alte materiale pentru creație artistică

Descriere:

Prin amestecarea și recompunerea poveștilor, poeziilor și basmelor, pot să se deschidă lumi noi care au un imens potențial creativ. Acest atelier își propune să stimuleze discuțiile despre povești, să ascultăm unii pe alții și să inventăm noi povestiri împreună.



Pasul 1:

Gândește-te la ce poezie, ce basm sau ce poveste ți-a rămas în minte în mod deosebit. La ce te gândești cu drag? Notează pentru tine de ce îți amintești acest text și cu ce loc sau persoană îl asociezi.

Pasul 2:

Ia o bucată de hârtie și scrie acest basm, această poveste sau această poezie. Dacă nu îți amintești totul, scrie doar partea pe care o ai în memorie. Dacă poți să redai totul, scrie cât mai mult posibil.

Pasul 3:

Acum vei fi repartizat în grupuri de cel puțin 3 membri.

Pasul 4:

Schimbați textele între voi, astfel încât fiecare persoană să aibă acum cel puțin două texte străine. Citește aceste texte și identifică cel puțin 5 cuvinte cheie care, pentru tine, definesc aceste texte.

Pasul 5:

Scrie o nouă poveste/ o nouă poezie/ un nou basm pe baza cuvintelor cheie. Poți, de asemenea, să introduci pasaje din textele originale în textul tău.

Pasul 6:

Citește noua ta poveste colegilor tăi. După ce toți au citit poveștile lor, discutați despre experiențele voastre și despre reflecțiile pe care le-ați avut în Pasul 1.

Pasul 7:

Acum ai auzit povestea ta în două forme hibride. Realizează un poster bazat pe aceste povestiri. Poți să desenezi, de exemplu, o scenă din poveste sau să realizezi o colaj Moodboard.

Grup țintă: Persoane cu demență, rudele lor și persoanele care le îngrijesc

Participanți: Cel puțin 2 persoane

Durată: Minim 20 de minute

Material: Fotografii, copiator, hârtie, foarfece

Descriere:

Fotografiile nu sunt pentru a se aduna praful, ci pentru a fi privite și pentru a aduce la viață poveștile. Activitatea „Puzzleul Memoriei” oferă o modalitate jucăușă de a explora fotografii vechi.



Pasul 1:

Deschide albumele tale de fotografii vechi sau galeria de imagini și alege (cel puțin 8) fotografii care îți plac în mod deosebit. Asigură-te că sunt toate de aceeași dimensiune (orizontal/vertical). Dacă optezi pentru



fotografii alb-negru sau color, depinde de tine.

Pasul 2:

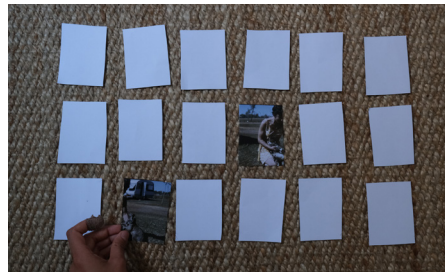
După ce ai făcut o selecție, copiază sau tipărește fotografiile la aceeași dimensiune



(de exemplu, 10x15 cm) și taie-le la dimensiune.

Pasul 3:

Apoi taie-le din nou pe jumătate, astfel



încât imaginile tale să arate ca un puzzle.

Pasul 4:

Așază fotografiile cu partea din spate asemănătoare cu un joc de memorie și începe să joci. Mai întâi se întoarce o carte, apoi alta. Dacă se potrivesc, un cuplu este format. Dacă nu se potrivește, toate cărțile întoarse trebuie să fie întoarse din nou, iar următoarea persoană este la rând.



Alternativă:

În loc să joci un joc de memorie cu fotografiile, acestea pot fi așezate ca un puzzle. Deoarece activitatea se desfășoară cu cel puțin două persoane, este important să ții cont de atenția și răbdarea celuilalt. Dacă activitatea se dovedește prea dificilă, pot fi adăugate elemente de ajutor prin accente colorate pe fotografiile respective.



Grup țintă: Elevi

Durață: 2 ore

Cerințe: Interes față de creație

Cadru: Până la o clasă școlară, grupuri de două persoane

Material: Bățuri de diferite grosimi și lungimi (plastic, oțel inoxidabil, ...), materiale diverse

(țesături, hârtie, mărgel, pene, lână, creioane, ...), sfoi subțiri, foarfece, adeziv

Măsuri: Așezați bățul de sus (baza mobilei) între două scaune pentru a crea spațiu de lucru.

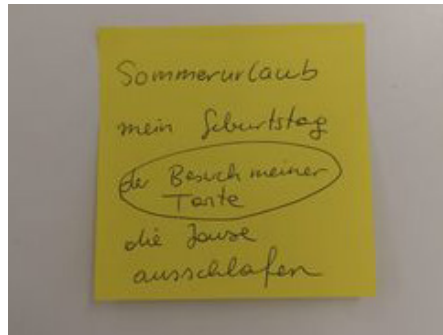
Context

O mobilă este foarte fragilă și fiecare adiere de vânt îi schimbă într-un fel aspectul. În cazul demenței, este vorba, printre altele, despre pierderea amintirilor - sau ca să spunem într-un mod mai pozitiv: amintirile se schimbă, dar nu dispar! La fel cum mobilele sunt expuse influențelor exterioare, oamenii cu demență trebuie să trăiască cu asta, iar rudele trebuie să învețe să facă față acestei situații. Mobilele sunt un echilibru, la fel ca și abordarea demenței. Nu este ușor să te concentrezi pe aspectele pozitive atunci când o persoană apropiată se schimbă. Workshop-ul are ca scop aducerea în armonie a două perspective. Aceste două perspective pot fi opuse, dar se pot și completa reciproc.

Descriere

În cadrul acestui workshop, ideea este să faci o amintire pozitivă să devină tangibilă pe mai multe niveluri. Lucrând în echipe de două persoane, participanții pot discuta despre această amintire și pot crea împreună o nouă amintire prin activitatea lor comună.

1. Notează cinci amintiri pozitive pe o hârtie și alege una dintre ele.



2. Alege materiale care se potrivesc cu amintirea selectată.



3. Aceste materiale vor fi apoi configurate într-o formă potrivită pentru amintirea ta, iar apoi vor fi prinse pe sfoi și bățuri. Deoarece lucrați în perechi, fiecare dintre voi va avea o parte. Creați cât de multe niveluri doriți. Pentru a obține un echilibru, este nevoie de puțină pricepere.



4. Prezentați-vă mobilul în fața clasei, povestiți despre amintirile pozitive și cum v-ați simțit construind mobilul.

Grup țintă: Clase școlare

Durată: minim 45 de minute

Cerințe prealabile: niciuna

Materiale: Pensule, culori acrilice, un material luminos mare sau o hârtie mare, piese muzicale, difuzoare și/sau căști.



Pasul 1:

Participanților li se va reda o melodie. Ideal ar fi să se întâmple în timp real, deoarece acest lucru are un efect diferit față de a reda prin difuzoare. Participanților li se va cere să se dedice complet piesei și să picteze în timp ce o ascultă. Liber, fie abstract sau figurativ, important este să se conecteze cu muzica, cu emoțiile ce apar în timpul ascultării sau cu amintirile ce apar în minte.

Pasul 4:

Apoi, o discuție ar trebui să apară, în care participanții să-și împărtășească amintirile și sentimentele apărute în timpul ascultării.



Pasul 2:

Apoi, participanților li se va cere dacă doresc să împărtășească asociațiile lor și să reflecteze asupra lor. Fiecare decide dacă dorește să comenteze tabloul său sau nu.

Pasul 5:

La final, participanții pot compara lucrările lor cu cele ale celorlalți. Ideea este să compare și să reflecteze asupra lucrărilor și sentimentelor celorlalți în comparație cu ale lor. Dacă sunt recunoscute emoții asemănătoare, experiențe similare sau mijloace stilistice asemănătoare, aceste paralele pot fi subliniate și evidențiate prin artă.

Rezultatul este o colecție de amintiri abordate individual, dar care funcționează ca o lucrare colectivă prin schimbul cu grupul și prin abordarea artistică a celorlalți. Se creează o operă de artă mare, realizată în comun din amintiri individuale.

Pasul 3:

A sosit momentul ca fiecare persoană să aleagă o melodie pe care o asociază puternic cu amintirile. Aceasta trebuie ascultată cu căștile (de preferat de mai multe ori), în timp ce grupul pictează pe un material mare sau pe o hârtie mare. Toți își vizualizează propria amintire și aici forma nu contează. Accentul se pune pe explorarea amintirii, accentuată puternic prin muzică.

Audiența țintă: Elevi, îngrijitori și membri ai familiilor persoanelor cu demență

Durata: 6-7 ore de curs duble

Cerințe preliminare: Trebuie să existe o cunoaștere sigură a manipulării instrumentelor

Materiale: Hârtie format A4, ac, ață, creioane, hârtie transparentă, plăci de linoleum, cuțite de linoleum, vopsele de linoleum, role

de vopsea, plăci de sticlă, hârtie de calcar albă

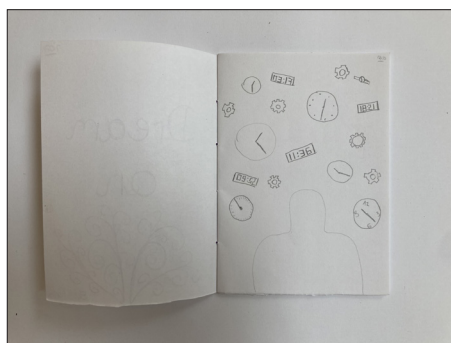
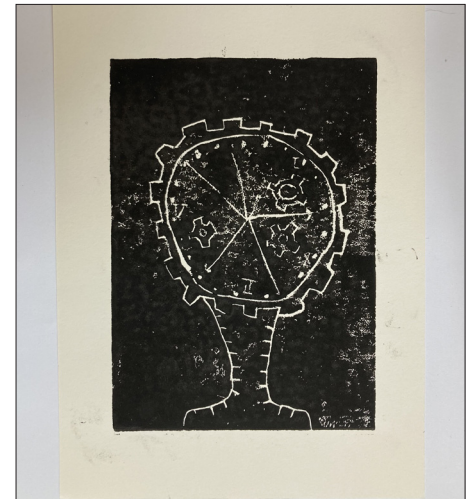
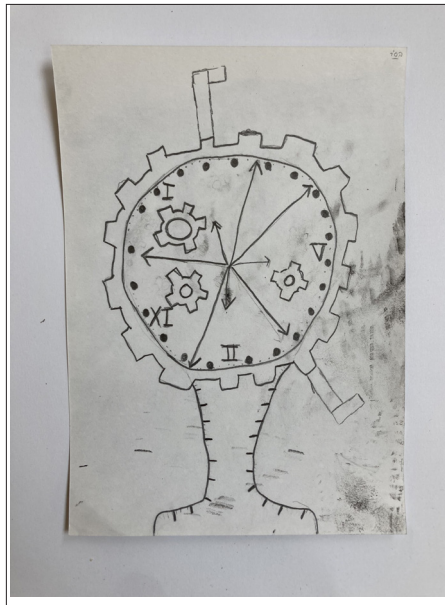
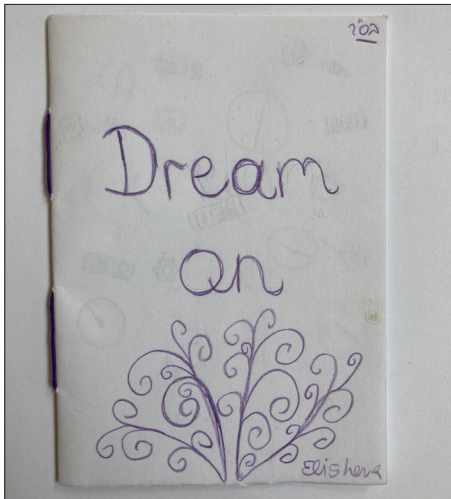
Cadru: Spațiu cu mult loc, acces la un chiuveță

Important de știut: În acest concept se face o paralelă cu boala de Alzheimer și cere cea mai mare sensibilizare, înțelegere și respect. Scopul este de a dezvolta empatie și de a promova înțelegerea.

Descriere:

Cât de des visezi și cât de mult îți amintești din visele tale? Care este acțiunea? Ce persoane apar? Ce auzi, simți gustul, mirosi, simți?

Împreună, dăm viselor noastre o reprezentare vizuală prin intermediul unei gravuri pe linoleum, cu referire la boala de Alzheimer.



Pasul 2:

După discuții despre vise, participanții sunt invitați să găsească o imagine potrivită pentru gravură pe linoleum. Formatul trebuie să corespundă plăcii de linoleum și se va atrage atenția asupra faptului că imaginea va fi oglindită atunci când se face tipărirea.



Pasul 1:

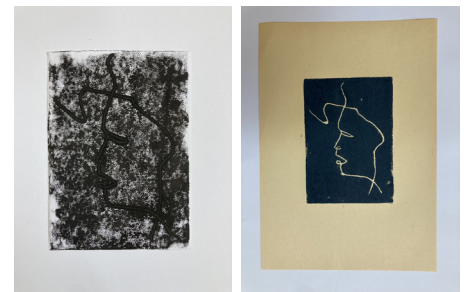
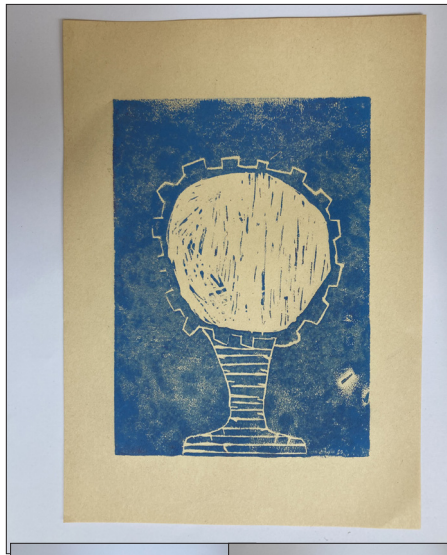
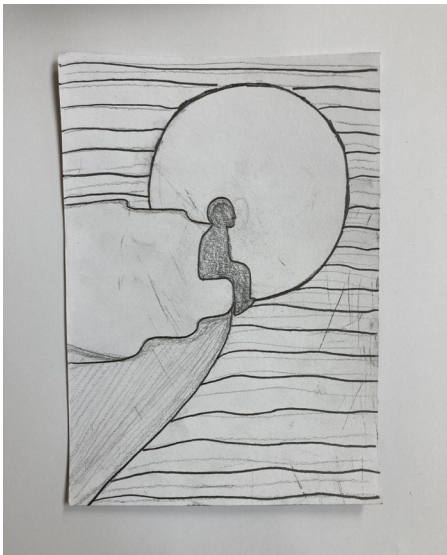
În primul rând, se aduce subiectul viselor prin discuții despre experiențele personale din trecut. Acest lucru duce la prezentarea unui jurnal de vis, care va fi apoi legat cu ac, ață și hârtie format A4. Pe parcursul unei săptămâni, participanții vor trebui să își redea visele în jurnalul de vis, utilizând schițe. Se va acorda atenție sunetelor, muzicii, culorilor, sentimentelor, conversațiilor și textului.

Pasul 3:

Cu hârtie transparentă, schița finală va fi transferată pe placa de linoleum și se poate începe să se graveze. Trebuie să existe o manipulare sigură a cuțitelor de linoleum.

Pasul 4:

După finalizarea plăcii de linoleum, se vor tipări gravurile. Pentru aceasta, vor fi folosite rolele de vopsea, plăcile de sticlă (pentru întinderea vopselei), vopseaua de linoleum și hârtia de calcar.



Pasul 1:

În primul rând, se aduce subiectul viselor prin discuții despre experiențele personale din trecut. Acest lucru duce la prezentarea unui jurnal de vis, care va fi apoi legat cu ac, ață și hârtie format A4. Pe parcursul unei săptămâni, participanții vor trebui să își redea visele în jurnalul de vis, utilizând schițe. Se va acorda atenție sunetelor, muzicii, culorilor, sentimentelor, conversațiilor și textului.

Pasul 2:

După discuții despre vise, participanții sunt invitați să găsească o imagine potrivită pentru gravură pe linoleum. Formatul trebuie să corespundă plăcii de linoleum și se va atrage atenția asupra faptului că imaginea va fi oglindită atunci când se face tipărirea.

Pasul 3:

Cu hârtie transparentă, schița finală va fi transferată pe placa de linoleum și se poate începe să se graveze. Trebuie să existe o manipulare sigură a cuțitelor de linoleum. ewährleistet werden.

Pasul 4:

După finalizarea plăcii de linoleum, se vor tipări gravurile. Pentru aceasta, vor fi folosite rolele de vopsea, plăcile de sticlă (pentru întinderea vopselei), vopseaua de linoleum și hârtia de calcar.

Grupul țintă: Copii sau îngrijitori ai persoanelor cu demență și persoane afectate

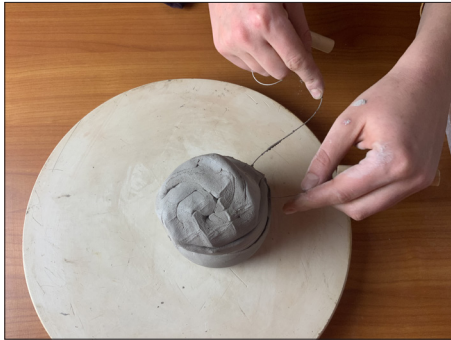
Durata: aproximativ 60 de minute

Cerințe: o modalitate de ardere a ceramicii

Materiale: lut, suport pentru uscarea vaselor din lut, fir pentru tăiat lutul, unelte de modelat și bețișoare

Explicație scurtă înainte: Acest proiect își propune să promoveze creativitatea și competența proprie și de acțiune prin intermediul materialului de lut. Se creează o explorare intensă a sunetului și experiențelor senzoriale. Mai întâi, vasele din lut vor fi create folosind tehnica „Däumchenschalen-technik“ (modelarea cu degetele), apoi vor fi integrate într-un proiect muzical ca obiecte

de sunet (obiecte de lut). Prin activitatea manuală se încurajează motricitatea fină și percepția proprie.



Pasul 1:

În primul rând, o bucată de lut este tăiată din băta cu ajutorul firului. Apoi, această bucată trebuie bătută și frământată astfel încât să fie eliminate bulele de aer din interiorul său. În acest scop, bila de lut este așezată în palma curbată a unei mâini și bătută în formă cu cealaltă mână. Acest lucru se repetă de aproximativ 4 ori pentru fiecare mână.



Pasul 2:

Odată ce bila de lut este lipsită de aer și are o formă potrivită, se presează cu degetul un orificiu în mijloc. Prin rotire și presare, orificiul devine o cavitate. Pentru un rezultat uniform, este important ca presiunea degetului să fie contracarată din exterior cu o contrapresiune.



Pasul 3:

Acest proces se repetă acum în cerc. Astfel, vasul crește treptat în înălțime. Din când în când, pereții vasului trebuie să fie comprimați împreună pentru a rămâne suficient de stabili pentru a putea fi extinși în înălțime. Odată ce vasul are o formă satisfăcătoare pentru participanți, putem trece la următorul pas.



Pasul 4:

După ce vasul din lut s-a uscat, poate fi ars într-un cuptor ceramic. Odată ce piesa s-a răcit, se poate începe să se cânte. Lutul s-a densificat în timpul arderei, astfel că acum se produce un sunet atunci când vasul este lovit, de exemplu, cu un bețișor.

Grup țintă: Persoanele care îngrijesc persoane cu demență și persoanele afectate, elevi din clasele primare și secundare

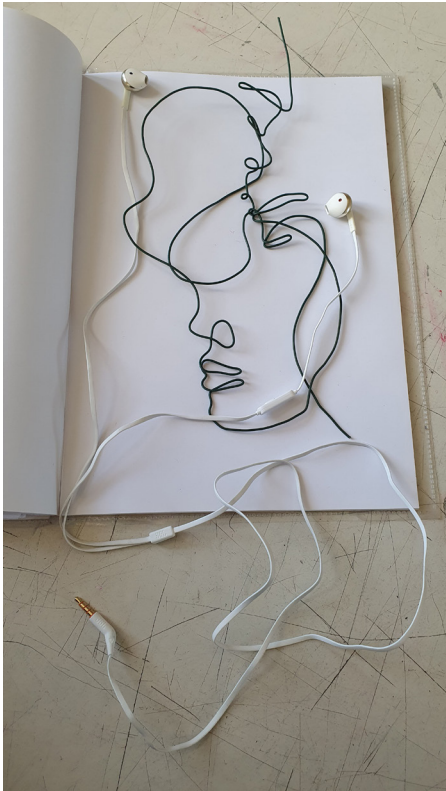
Durata: 60-90 de minute

Cerințe: Niciune

Cadru: Acasă / într-un centru de îngrijire / la școală

Materiale: Obiecte găsite, o coală de hârtie, un pix

Context: Acest proiect se concentrează pe asocierea obiectelor cu semnificație individuală și transformarea lor într-o operă de artă. Fiecare persoană asociază anumite obiecte cu amintiri din trecutul său. Reapariția amintirii este legată de un proces artistic.



Pasul 1:

Gândește-te la obiectele cu care asociezi în special anumite amintiri.

Pasul 2:

Brainstorming: Notează ce îți vine în minte. Întrebări la care te poți gândi:

- Care obiecte mă fac să mă gândesc în mod special la ceva?
- De ce acest obiect mă face să mă gândesc la ...?
- Ce înseamnă pentru mine?
- Există momente speciale pe care vreau să le păstrez?
- Cum se simte obiectul? Cum arată? Cum miroase?

Pasul 3:

Acum caută și colectează obiectele la care ai gândit.

Pasul 4:

Apoi poți crea o „operă de artă” din aceste obiecte, așezându-le unul lângă altul, unul peste altul, în stil de colaj sau în mod complet liber.

Pasul 5:

Gândește-ți și un nume pentru opera ta de artă!

Grup țintă: Clasele școlare

Cerințe: Niciuna

Materiale:

Hârtie și pix pentru notițe și schițe

Hârtie format DIN A3

Acuarele, creioane colorate sau markere



Pasul 1:

În fața ta vezi o imagine cu multe elemente diferite. Ai aproximativ un minut să o observi cât mai atent posibil.

Nu trebuie să îți amintești totul în detaliu.

Pasul 2:

După ce nu mai vezi imaginea, vom discuta pe scurt cum ți-a mers cu această sarcină. A fost dificil? Ai putut să îți amintești mult sau puțin? Timpul a fost prea scurt sau ar fi fost suficient și mai puțin?

Mai ai imaginea în minte?

Important!

Nu vă dezvăluiți reciproc ce ați reținut.

Aici nu există soluții corecte sau greșite.

Pasul 3:

Pentru a-ți ajuta memoria, acum poți scrie câteva cuvinte cheie sau puteți realiza o schiță. Ai la dispoziție aproximativ cinci până la zece minute.

Pasul 4:

Pornind de la amintirea ta, desenează acum o nouă imagine pe o foaie mare (format DIN A3). Folosește elementele pe care ți le amintești și începe cu ele. Poți adăuga și părți noi ale imaginii, până când dezvolti o adevărată imagine „Imagine aglomerată”. Pentru asta poți folosi acuarele, creioane colorate sau markere.

Creează o imagine vie și lasă-ți creativitatea să curgă liber!

Grup țintă: Clasele școlare

Cerințe: Niciuna

Materiale:

Hârtie și pix pentru notițe și schițe

O cutie (carton)

Materiale diverse pentru „experiment” (Fotografii tipărite, imagini din reviste, obiecte mici, plastilină...)



Pasul 1:

Vom analiza împreună câteva imagini. Ce vezi în aceste imagini/fotografii?

Încearcă să reconstitui ce vezi! Împărtășește gândurile tale cu colegii tăi de clasă.

Pasul 2:

Inventează o poveste pentru aceste imagini, care nu trebuie să fie neapărat așa cum a fost fotografiată în realitate. Lasă-ți imaginația să curgă liber. Poate vedem un copac din perspectiva unui dinozaur sau a unei furnici, și acestea au fotografiat imaginea astfel? Ce s-a întâmplat înainte pentru ca această imagine să fie creată?

Ce înseamnă să te afli într-o situație în care nu mai ai orientare? Poți să-ți închipui că întâlnești astfel de situații zilnic?

Pasul 3:

Alege o cutie, preferabil o cutie veche de pantofi.

Recrează situația înăuntru cutiei: Poți așeza diverse obiecte înăuntru și poți picta sau lipi un fundal în interior. Astfel, poți juca povestea ca pe o scenă de teatru sau să o reconstitui ca într-un experiment chimic.

Grup țintă: Persoane cu și fără demență care fac muzică și cântă împreună
Durată: aproximativ 60 de minute
Cerințe preliminare: Un educ:ator muzical care va coordona unitatea
Instrumente: Diverse instrumente, inclusiv cele de muzicoterapie, ORFF, percuție mică,

instrumente aduse de participanți, etc.
Cadru: 6 - 12 persoane
Context: În viață întâlnim suficiente opoziții. Cald-Frig. Bun-Rău. Întuneric-Lumină. Înalt-Scăzut. Moale-Tare... Există o mulțime de opoziții care ne stârnesc asociații în mintea noastră. Se nasc povești în mintea noastră

legate de aceste asociații și opoziții. Cu ajutorul acestor asociații și povești, putem face muzică și improvisa minunat.



Pasul 1:

Participanții intră în cameră, fiecare își alege un loc în cerc și este salutat.

Pasul 2:

Fiecare participant împărtășește cum se simte și ce așteaptă cu nerăbdare în această oră.

Pasul 3:

Pentru a introduce subiectul orei, se aruncă o minge cu nopți prin cercul de scaune, iar fiecare spune o opoziție, cum ar fi tare-încet, sus-jos, scurt-lung, agresiv-relaxat, deasupra-de jos, aruncat-prins, rotund-pătrat, drept-încinat, mare-mic, liniștit-miscat, gras-subțire, etc.

Pasul 4:

Fiecare participant primește o minge cu nopți. Ne activăm brațele, picioarele și capul folosind mingea prin apăsare, masaj, mișcare circulară, etc. Opozițiile sunt deja implicate (încet-repede, ușor-tare, batere-circulară, deasupra-jos...)

Pasul 5:

Începe mișcarea: fiecare participant alege două ștergere colorate și le ține în mâini. La muzică diferită, interpretată la pian sau din înregistrări, ne mișcăm cu ștergarele și reflectăm mișcările altcuiva din grup.

Pasul 6:

Când muzica se schimbă, contrar celei anterioare, oamenii găsesc un alt partener de mișcare și reflectă din nou mișcările acestuia.

Pasul 7:

Opozițiile descoperite mai devreme sunt scrise - fiecare participant înregistrează opozițiile.

Pasul 8:

Ca acțiune muzicală, participanții se grupează în echipe de 3 persoane și interpretează împreună o opoziție - ceilalți o ghicesc.

Pasul 9:

Opozițiile sunt interpretate spontan: ne împărțim în două grupuri: un grup începe, iar celălalt grup „răspunde” muzical cu opoziția, fiecare persoană alegând unul, doi sau mai mulți instrumente pentru a le utiliza.

Pasul 10:

O rundă de feedback reflectă asupra experienței recente și permite un schimb comun de idei. „Cum ți-a plăcut? Ce a fost special în ora de astăzi? Ce a fost diferit?”

Grup țintă: Persoane cu și fără demență, care fac muzică și cântă împreună
Durată: aproximativ 60 de minute
Cerințe preliminare: Un/una educator/educatoare muzicală conduce activitatea
Instrumente: Djembe sau alte tobe, blocuri sonore cu tonuri în tonalitatea Do major

Cadru: 6 - 12 persoane
Context: Cântecul african este relativ ușor de învățat, ajung ușor la auz și sunt marcate de ritmuri care generează un anumit groove când grupul cântă și tobește împreună, captând atenția și entuziasmul. Oamenii de știință de la Universitatea din Hamburg au

demonstrat că, la cântatul în cor, hormonul de legătură oxitocina este eliberat. Acest așa-numit „hormon al îmbrățișărilor” promovează încrederea reciprocă, poate reduce anxietatea și stresul și poate consolida legăturile.



Pasul 1:

Grupul ajunge în încăpere, fiecare persoană își alege un loc pe scaun în cerc și este salutată.

Pasul 2:

Un balon (de exemplu, sub forma unei mici globuri) circulă prin cerc. Se spune cel mai frumos moment din săptămâna trecută (toți participanții sunt observați individual). Persoana care conduce muzical îndrumă spre tema orei: o călătorie muzicală în Africa ne așteaptă.

Pasul 3:

Djembe și doum doum-uri (tobe africane) intră în cerc, scurtă prezentare a modului de joc.

Pasul 4:

Djembedele sună în cerc, ritmuri individuale sunt redată înainte și după, apoi apare un groove comun în cerc.

Pasul 5:

Prima stație în Africa este Gambia cu cântecul „Salaleo”: textul cântecului poate fi văzut pe panou sau distribuit - prin apel și răspuns, textul este învățat în ritmul corect. Apoi se adaugă melodia.

Pasul 6:

Cântecul este cântat și muzicalizat cu instrumentele disponibile (contrabas, djembe, caxixis, clave...), cântecul poate fi cântat și în canon, iar o însoțire la pian se potrivește perfect.

Pasul 7:

De asemenea, putem cânta împreună pe o tobă mare pe jos (așezată pe o masă).

Pasul 8:

Ca a doua stație, „călătorim” în Ghana: fiecărei persoane participante i se atribuie o piesă sonoră. Împreună, reprezintă scara tonală Do major. Într-un anumit metru, sunăm în rândul nostru scara. Mai multe runde. Această scară tonală se potrivește ca însoțire la cântecul „Ayelevi”. Textul este învățat, silabele sunt rostite înainte și după, în cele din urmă cântate. Apoi cântăm și muzicalizăm împreună, cântecul și însoțirea cu piesele sonore.

Pasul 9:

Pentru acest cântec, o însoțire cu chitară, pian, contrabas etc. este de asemenea potrivită.

Pasul 10:

Un rundă de feedback permite reflectarea experienței recente și posibilitatea unui schimb comun.

Categorie: Atelier scurt

Grup țintă: Persoanele care îngrijesc persoane cu demență și persoanele afectate

Perioadă: între 10 (Pasul 1 și 2) - 40 de minute (Pasul 1 - ...)

Cerințe: niciuna

Configurație: Masă pentru a sta jos, atmosferă liniștită

Material:

O amintire frumoasă pe care doriți să vă amintiți cu plăcere

Un fir sau șnur de aproximativ 1 metru lungime, poate fi și mai lung sau puțin mai scurt, de orice fel (fir de lână, fir de cusut, șnur, etc.)

2 foi goale de hârtie

1 stilou (creion sau altceva)

Context/Explicație înainte:

Acesta este un experiment, și de fiecare dată când faci un experiment, nu cunoști rezultatul înainte. Lăsați-vă surprinși și observați fără judecată ce se întâmplă.



Pasul 1:

Alocați 5 minute pentru primul pas. Puteți să vă setați și un ceasornic sau cronometru pentru a nu fi nevoie să vă uitați la ceas. Luați foaia voastră goală de hârtie și stiloul. Puneți mâna care nu scrie lângă foaia de hârtie.



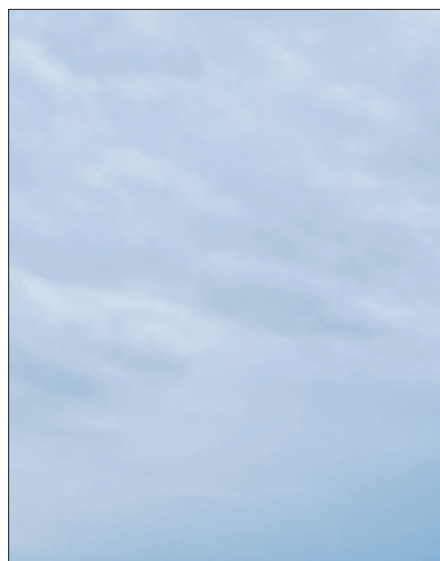
Pasul 2:

Desenați acum liniile palmei pe foaia de hârtie, în timp ce o priviți atent. Desenul poate fi foarte detaliat și precis, dar poate fi și experimental și abstract. Puteți decide cât de mult din palma dvs. doriți să desenați.



Pasul 3:

După ce ați terminat de desenat, priviți desenul și mâna dvs. una lângă alta. Nu există „greșit” sau „corect” aici, ci doar observația desenului și a mâinii. Cum vă simțiți acum?



Pasul 4:

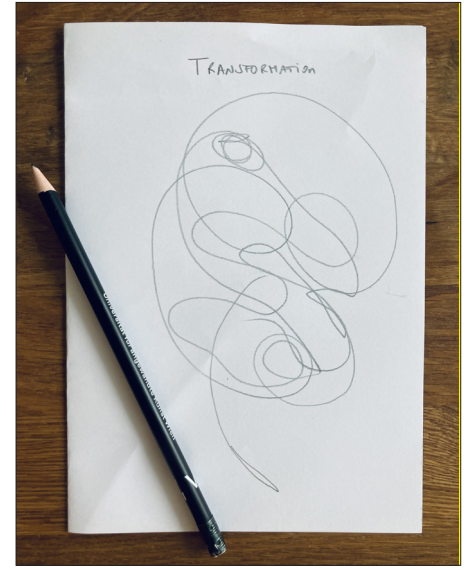
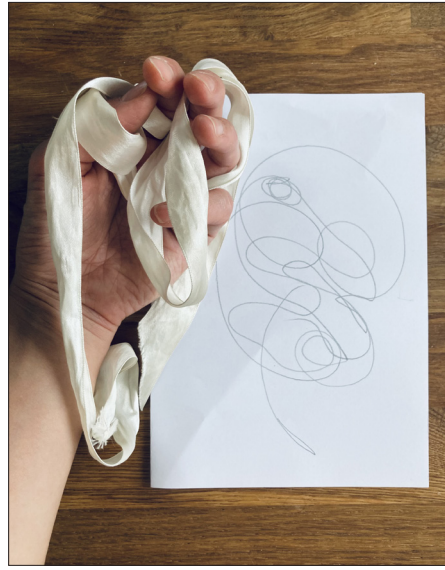
Petreceți câteva momente în liniște și observați dacă există în acest moment o amintire frumoasă (recentă sau mai veche) pe care doriți să o evocați cu plăcere. Puteți alege liber: o amintire foarte proaspătă sau chiar una din copilăria



voastră timpurie.

Pasul 5:

Dacă v-ați decis pentru una, luați firul pregătit în mână.



Krokul 6:

Acordați-vă timp (minim 5 minute sau mai mult) și parcurgeți această amintire în memoria dvs. puteți intra în toate detaliile amintirii: Cine era acolo? Unde a fost această amintire? Cum v-ați simțit? Ce s-a întâmplat? A fost un miros acolo? Există o senzație sau o imagine concretă care apare? Simțiți ceea ce ați făcut sau ați experimentat în momentul amintirii? Lăsați-vă mâinile să se desfășoare în timp ce vă amintiți. Acest lucru înseamnă că aveți firul în mână, îl puteți înfășura în jurul degetelor în timpul amintirii, îl puteți împleți, lega în noduri, păstrați-l strâns, trageți-l, deschideți-l din nou, legați noduri etc.

Abia atunci când aveți senzația că v-ați bucurat din nou de amintire, v-ați putut aminti de ea și doriți să continuați cu următorul pas, asigurați-vă că în timpul următorului pas păstrați amintirea frumoasă în gândurile dvs. cât de mult puteți.

Krokul 7:

Luați al doilea foaie de hârtie goală și acum desenați linia firului sau forma șnurului pe care o țineți în mâini. Acest lucru poate fi, de asemenea, interpretat în mod liber.

Krokul 8:

Când simțiți că ați terminat desenul, decideți-vă pentru un titlu pentru amintire sau un termen general care vă descrie amintirea și scrieți-l pe foaie.

Adăugare:

Acest desen vă poate aduce mereu în atenție frumoasa amintire și vă poate aduce înapoi în momentul prezent. Plasați acest desen într-un loc unde să-l puteți vedea mereu. De asemenea, puteți păstra firul cu desenul și să-l țineți mereu în mână.

Categorie: Atelier școlar

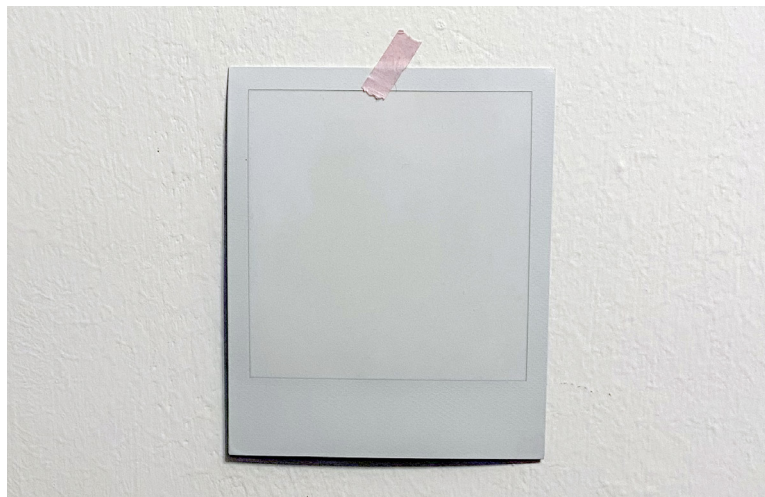
Grup țintă: Elevi din ciclul secundar

Durată: O oră de curs

Cerințe preliminare: Niciunele

Materiale: Internet, program de editare foto sau materiale de desen (creioane, hârtie)

Scop: Abordarea independentă a subiectului demenței. Elevii caută elemente de design proprii pentru a face subiectul înțeles colegilor lor.



Sarcina 1:

Se cere elevilor să se folosească de internet pentru a se informa cu privire la simptomele și provocările demenței. (Acest lucru poate fi realizat în grupuri)

Sarcina 2:

Ei trebuie să aleagă un simptom, o provocare etc. a demenței și să ilustreze vizual. Acest lucru poate fi realizat fie prin desen, fie ca o colaj digital cu ajutorul unui program de editare foto.

Sarcina 3:

Toate desenele sau colajele (tipărite) sunt apoi expuse pe un perete și apoi analizate de către elevi. Imaginile sunt grupate în cluster-e care reprezintă aceleași simptome.

Categorie: Atelier școlar

Grup țintă: Elevi din ciclul secundar

Perioadă: Cel puțin o oră dublă

Cerințe: Niciuna

Materiale: Materiale de desen (creioane, hârtie), alte materiale pentru creație sunt posibile

Context:

Numărul persoanelor afectate de demență va crește semnificativ, conform unui studiu al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Până în 2030, se estimează că în întreaga lume vor trăi cu aproximativ 40% mai multe persoane cu demență decât astăzi. În 2019, potrivit estimărilor OMS, aproximativ 55 de milioane de oameni din întreaga lume erau

afecțați. (septembrie 2021) sursa



© Lisa Kielmeier

Întrebare:

Numărul persoanelor afectate de demență continuă să crească. În anul 2071 (în funcție de vârsta elevilor, +50 de ani), aveți 66-67 de ani și suferiți de demență. Nu există încă nicio vindecare. Cum arată viața voastră?

Elevii sunt îndemnați să se confrunte cu această problemă, ca și cum ar fi afectați personal.

1. Sarcină:

Creați empatie și înțelegeți problema.

Elevii sunt îndemnați să se familiarizeze cu provocările zilnice ale persoanelor cu demență folosind internetul.

Prin cercetare independentă, elevii trebuie să reflecteze la posibilitățile existente astăzi și la ceea ce funcționează și ce nu.

2. Sarcină:

Identificați nevoile.

În funcție de dimensiunea clasei, elevii trebuie să se grupeze în echipe mici de 2-4 persoane, să facă brainstorming și să discute cum arată viața persoanelor cu demență astăzi și cum ar putea arăta în viitor.

Important: Toate ideile trebuie scrise pe post-it-uri. Nu există răspuns corect sau greșit. Orice contribuție este legitimă.

3. Sarcină:

Propuneți soluții.

Ce abordări de rezolvare ar putea exista în viitor pentru a îmbunătăți viața persoanelor cu demență? Ce aspecte pot fi schimbate încă de azi pentru a permite o viață mai bună pentru persoanele cu demență în viitor?

Important: Aici, toate ideile ar trebui scrise din nou pe post-it-uri în faza de generare a ideilor și apoi grupate.

4. Sarcină:

Vizualizați o abordare de rezolvare.

La final, elevii ar trebui să creeze un prototip care să vizualizeze și să comunice ideea lor într-un mod înțeles de toată lumea. În funcție de idee, prototipul poate lua forma unui storyboard, a unui obiect tridimensional, a unei piese de teatru, etc.

5. Sarcină:

Prezentați prototipul.

La final, toate grupurile ar trebui să prezinte prototipurile întregii clase și să primească feedback de la colegii lor.