



creative care

Training Resources



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PROJECT:

**CREATIVE CARE – PROGRAME DE ARTĂ PARTICIPATIVĂ
PENTRU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ DIN CENTRE DE ÎNGRIJIRE ȘI ASISTENȚA
MEDICALĂ**

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-VET-000151642



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

PARTENERI

KMOP - POLICY CENTER ASBL, Belgia

FUNDATIA DE SPRIJIN COMUNITAR, Romania (coordinators)

ARTIT, Grecia

ASOCIATIA HABILITAS - CENTRUL DE RESURSE SI FORMARE PROFESIONALA, Romania

Österreichische Jungarbeiterbewegung, ÖJAB, Austria



ARTIT



CONȚINUT

1. Introducere în practicile artistice intergeneraționale	4
2. Nevoile beneficiarilor, valoarea și beneficiile utilizării practicilor artistice intergeneraționale	6
3. Stimulare prin artele vizuale	10
Unitatea 1: Introducere în învățarea intergenerațională prin art	13
Unitatea 2: Tehnici de arte vizuale	16
Exemple de arte vizuale pentru activități intergeneraționale	22
Propunere de workshop: Stimulare prin arte vizuale	26
Desfasurarea atelierului	27
Unitatea 1: Introducere în învățarea intergenerațională prin artă	27
Unitatea 2: Tehnici de arte vizuale pentru interacțiunea intergenerațională	28
Unitatea 3: Facilitarea stimulării emoționale și cognitive prin artă	29
Rezultatele atelierului	30
4. Stimulare prin muzică, dramă, teatru	31
Unitatea 1: Introducere în beneficiile muzicii, teatrului și teatrului în activitățile intergeneraționale	33
Unitatea 2: Activități bazate pe muzică pentru interacțiunea intergenerațională	36
Unitatea de temelie 3: Teatru și teatru pentru simulare emoțională și socială	38
Exemple de activități care folosesc muzica, drama și teatrul pentru a stimula interacțiunea intergenerațională, concentrându-se pe stimularea emoțională, cognitivă și socială	40
Propunere de atelier: Stimulare prin muzică, drama și teatru	44
Desfasurarea atelierului	45
Unitatea 1: Introducere în beneficiile muzicii, dramei și teatrului în activitățile intergeneraționale	45
Unitatea 2: Activități bazate pe muzică pentru interacțiunea intergenerațională	46
Unitatea 3: Teatru și teatru pentru stimulare emoțională și socială	47
Rezultatele atelierului	48
5. Stimulare prin mișcare și dans	49
Unitatea 1: Introducere în mișcare și dans în activitățile intergeneraționale	51
Unitatea 2: Explorarea tehnicilor de mișcare pentru toate abilitățile	53
Unitatea 3: Proiectarea și facilitarea activităților de mișcare și dans	54
Agenda workshop	63
6. Comunicare și Colaborare Interdisciplinară	65
7. Finanțare și resurse pentru îngrijirea creativă	69
7.1. Înțelegerea surselor de finanțare	70
7.1.1. Oportunități de finanțare locală: punctul de plecare	70
7.1.2. Oportunități de finanțare ale Uniunii Europene	72
7.2. Ghid practic de aplicare	73
7.2.1. Gestionarea resurselor dvs.	73
8. STUDII DE CAZ	75
9. ȘABLOANE	85
ȘABLONUL 1	85
ȘABLONUL 2	89
Rezumatul pașilor cheie pentru solicitanți	94
Referințe	95



Introducere în practicile artistice intergeneraționale

Bine ați venit la materialul despre practici artistice intergeneraționale, un ghid inovator pentru formatorii și furnizorii VET activi în domeniul îngrijirii vârstnicilor, conceput pentru a sprijini integrarea artelor creative în practica lor. Dezvoltate ca parte a <Creative Care>, un proiect Erasmus+ dedicat îmbunătățirii capacității profesioniștilor care lucrează direct cu persoanele în vârstă în centrele de asistență medicală și îngrijire de lungă durată, aceste resurse reprezintă rezultatul unui proces de cercetare desfășurat în țările partenere – Austria, Grecia, România. Acest proces a inclus discuții de grup, sondaje online extinse și ateliere participative, oferind informații valoroase despre realitățile practice și potențialul transformator al încorporării artelor creative în îngrijirea vârstnicilor.

Bazându-ne pe această cercetare colaborativă, am identificat tendințele, provocările și oportunitățile cheie în implementarea practicilor artistice în cadrul serviciilor de sănătate și asistență socială. Materialele de instruire reflectă, de asemenea, rezultatele atelierelor participative pentru a sublinia abordările intergeneraționale, practicile implicate social și artele participative în contextul îngrijirii persoanelor în vârstă.

Resursele sunt structurate în capitole tematice, fiecare abordând un aspect crucial al acestei abordări multidisciplinare:

1. **Valoare, nevoi, beneficii:** înțelegerea valorilor fundamentale a integrării artelor creative în îngrijirea vârstnicilor, concentrându-vă pe nevoile indivizilor și pe beneficiile mai largi pentru comunități.
2. **Module de formare specifice prin arte vizuale:** Învățați cum să folosești artele vizuale ca mediu pentru a inspira creativitatea, a construi conexiuni și a sprijini exprimarea emoțională.
3. **Module de formare specifice prin dramă, teatru și muzică:** Explorați modul în care drama, teatrul și muzica pot încuraja poveștile, exprimarea de sine și conexiunile sociale în rândul participanților în vârstă.
4. **Module de formare specifice prin mișcare/dans:** Descoperiți cum mișcarea și dansul pot promova sănătatea fizică, bunăstarea mentală și un sentiment de stima de sine la persoanele în vârstă.
5. **Comunicare și colaborare interdisciplinară:** Dezvoltați strategii pentru a îmbunătăți comunicarea și colaborarea interdisciplinară între îngrijitori, artiști și profesioniști din domeniul sănătății și îngrijirii.
6. **Finanțare:** Obțineți informații despre peisajul financiar, inclusiv cum să identificați oportunitățile de finanțare și să creați modele durabile pentru integrarea artelor în îngrijirea vârstnicilor.

Aceste resurse urmăresc să inspire și să echipeze formatorii și furnizorii de educație profesională cu instrumente și cunoștințe practice, oferindu-le posibilitatea de a valorifica puterea transformatoare a artelor creative. În plus, aceste resurse sunt integrate într-o platformă inovatoare situată pe site-ul web al proiectului: <https://www.creativecare-project.eu/> designed să ofere materialele de instruire dezvoltate într-o manieră accesibilă și ușor de utilizat. Modulele de e-learning oferă formatorilor, educatorilor și îngrijitorilor un set cuprinzător de instrumente digitale pentru a sprijini predarea și învățarea lor și pentru a le spori impactul.

Imaginând îngrijirea printr-o lentilă artistică, putem îmbunătăți viața persoanelor în vârstă, putem consolida legăturile intergeneraționale și putem promova o societate mai incluzivă și mai plină de compasiune.



**Nevoile beneficiarilor,
valoarea și beneficiile
utilizării practicilor
artistice
intergeneraționale**

Practicile artistice intergeneraționale oferă o abordare unică și valoroasă pentru îmbunătățirea vieții adulților în vârstă în mediile de îngrijire. Prin promovarea conexiunilor între generații, aceste practici abordează nevoile sociale, cognitive și emoționale ale participanților în vârstă, beneficiind în același timp și generațiile mai tinere și comunitatea mai largă. Prin integrarea artei, aceste activități oferă o modalitate holistică de a îmbunătăți starea de bine, de a reduce izolarea și de a îmbunătăți funcția cognitivă. Acest capitol explorează nevoile beneficiarilor în vârstă, valoarea practicilor artistice intergeneraționale și perspectivele și provocările practice dezvăluite prin cercetările efectuate în România, Austria și Grecia.

Nevoile beneficiarilor

Adulții în vârstă, în special cei din mediile de îngrijire, se confruntă cu o serie de provocări pe care practicile artistice intergeneraționale încearcă să le abordeze:

1. **Izolare socială și singurătate:** Pe măsură ce indivizii îmbătrânesc, ei experimentează adesea interacțiuni sociale diminuate, ceea ce duce la sentimente de singurătate (Ageucate, 2023). Activitățile artistice intergeneraționale oferă oportunități semnificative de socializare, reducând izolarea și încurajând un sentiment de apartenență (Ageucate, 2023).
2. **Declinul cognitiv și fizic:** Declinul cognitiv și limitările fizice sunt frecvente la adulții în vârstă (Oxford Academic, 2022). Practicile artistice care implică mintea și corpul pot stimula funcțiile cognitive, îmbunătățind sănătatea mintală și oferind un sentiment de realizare (Oxford Academic, 2022).
3. **Pierderea identității și a scopului:** Tranziția la un mediu de îngrijire poate duce la sentimente de pierdere a identității (Friendship center, 2023). Activitățile creative permit participanților în vârstă să se exprime, păstrându-și individualitatea și scopul.

Teorii cognitive și de dezvoltare

Valoarea practicilor artistice intergeneraționale poate fi înțeleasă prin prisma diferitelor teorii cognitive și de dezvoltare:

1. Teoria socio-culturală (Vygotsky, 1978): Potrivit lui Vygotsky, învățarea are loc prin interacțiune socială, iar acest lucru este deosebit de semnificativ în mediile intergeneraționale. Prin artă, seniorii își pot împărtăși experiențele și înțelepciunea cu tinerii, promovând un schimb reciproc avantajos.
2. Teoria rezervei cognitive (Stern, 2002): Această teorie sugerează că interacțiunea în activități de stimulare mentală poate ajuta la întârzierea declinului cognitiv. Activitățile artistice, în special cele care implică rezolvarea problemelor și creativitatea, stimulează creierul și îmbunătățesc flexibilitatea cognitivă.
3. Teoria autodeterminării (Ryan & Deci, 2000): Teoria autodeterminării evidențiază importanța autonomiei, competenței și relaționării în promovarea motivației și a bunăstării. Practicile artistice intergeneraționale permit adulților în vârstă să-și exprime creativitatea, să facă alegeri și să interacționeze cu ceilalți, ceea ce se aliniază cu aceste nevoi psihologice.
4. Teoria dezvoltării psihosociale a lui Erikson (Erikson, 1950): Teoria lui Erikson sugerează că adulții în vârstă trebuie să reflecteze asupra vieții lor cu un sentiment de împlinire. Practicile artistice intergeneraționale le permit varstnicilor să-și împărtășească poveștile, încurajând sentimente de împlinire și moștenire.

Cteva Perspective practice extrase din cercetare

Datele colectate din ateliere și sondaje sustinute în Austria, Grecia și România dezvăluie informații cheie despre implementarea practicilor artistice intergeneraționale.

1. **Personalizarea activităților:** Adaptarea activităților la abilitățile cognitive și fizice ale participanților individuali este esențială pentru a asigura o interacțiune eficientă. Raportul național Artit (2024) evidențiază necesitatea unor programe adaptabile care să se adapteze la o gamă largă de abilități, asigurând incluziunea pentru toți participanții în vârstă. Activitățile ar trebui să fie concepute pentru a fi flexibile, cu opțiunea de a se ajusta în funcție de nevoile și limitările specifice ale participanților.
2. **Instruire și resurse flexibile:** Cercetările subliniază valoarea oferirii de instruire flexibilă și accesibilă pentru personalul de îngrijire. Raportul consolidat (2024) sugerează că resursele modulare de formare, cum ar fi studii de caz, tutoriale video și șabloane de activități adaptabile, permit personalului să dezvolte abilități în propriul ritm. Acest lucru asigură că îngrijitorii pot răspunde nevoilor diverse ale rezidenților în vârstă, oferind o îngrijire creativă mai personalizată și mai eficientă.
3. **Parteneriate comunitare:** Programele de succes se bazează adesea pe colaborări cu artiști locali, școli și voluntari. Aceste parteneriate oferă resursele și expertiza necesare care îmbogățesc procesul creativ. Interacțiunea comunităților locale ajută, de asemenea, la reducerea decalajelor dintre generații, permițând participanților mai tineri să interacționeze în mod semnificativ cu rezidenții de îngrijire a vârstnicilor.

Provocări și recomandări

În ciuda beneficiilor evidente ale practicilor artistice intergeneraționale, mai multe provocări trebuie abordate pentru implementarea lor pe scară mai largă:

1. **Constrângeri de finanțare:** Multe unități de îngrijire se confruntă cu limitări financiare care împiedică sustenabilitatea programelor de artă creativă. Dezvoltarea modelelor de finanțare pe termen lung, inclusiv parteneriate cu întreprinderi locale, granturi guvernamentale și sponsorizări comunitare, este esențială pentru depășirea acestei bariere (vezi capitolul 7 pentru mai multe detalii).
2. **Lipsa de formare:** Există un decalaj semnificativ în formare, mulți membri ai personalului de îngrijire neavând abilitățile specializate necesare pentru a proiecta, implementa și evalua intervențiile bazate pe artă. Pentru a aborda acest lucru, ar trebui oferită o formare specializată, concentrându-se atât pe abilitățile de facilitare, cât și pe potențialul terapeutic al practicilor artistice.
3. **Sprijin instituțional limitat:** În multe unități de îngrijire, programele de artă sunt văzute ca fiind suplimentare, mai degrabă decât esențiale, ceea ce limitează integrarea lor în cadrele de îngrijire instituțională. Este necesară o schimbare culturală, subliniind importanța artei ca element central al serviciilor de îngrijire. Încorporarea activităților de artă în planificarea strategică și alocarea resurselor va asigura că acestea devin o parte integrantă a furnizării de îngrijire a vârstnicilor.

Recomandări pentru depășirea provocărilor

Pe baza rezultatelor cercetării, pot fi implementate mai multe strategii pentru a aborda provocările identificate:

- **Asigurarea sprijinului financiar:** Stabilitatea financiară pe termen lung pentru programele de artă intergeneraționale ar trebui să fie o prioritate. Unitățile de îngrijire ar trebui să exploreze diverse oportunități de finanțare, cum ar fi granturi, parteneriate locale și sponsorizări corporative.
- **Investiții în formare:** Ar trebui să fie prioritară formarea cuprinzătoare și specializată pentru îngrijitori, dotând personalul cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a facilita în mod eficient activitățile artistice intergeneraționale.
- **Încorporarea practicilor în planurile de îngrijire:** Pentru a asigura sustenabilitatea, activitățile artistice ar trebui integrate în practicile unităților de îngrijire. Aceasta implică schimbarea percepției acestor activități de la suplimente ocazionale la componente esențiale ale modelului de îngrijire, abordând atât nevoile cognitive, cât și emoționale ale participanților în vârstă.



3

**Stimulare prin
artele vizuale**

Stimularea prin arte vizuale în activitățile intergeneraționale din cadrul mediilor de asistență medicală se referă la utilizarea angajamentului artistic - cum ar fi pictura, desenul, sculptura sau media digitală - pentru a încuraja interacțiunea între diferite grupe de vârstă (de exemplu, persoanele în vârstă și participanții mai tineri). Această abordare are mai multe beneficii:

În mediile de asistență medicală, cum ar fi centrele de îngrijire, spitalele sau centrele comunitare, activitățile artistice intergeneraționale pot crea un mediu pozitiv care aduce beneficii atât sănătății fizice, cât și mentale pentru toți participanții.

Obiective generale:

La sfârșitul instruirii, participanții vor:

1. avea cunoștințe necesare desfășurării activităților, inclusiv atitudini specifice de lucru cu beneficiarii
2. învăța cum să evalueze sesiunile de lucru și autoevaluarea

Obiective de învățare

OBJECTIVE	DETAILS
1. Obiective bazate pe cunoștințe	Înțelegerea implicării intergeneraționale:
	Participanții vor dobândi cunoștințe despre beneficiile activităților intergeneraționale, în special prin prisma artelor vizuale, în promovarea conectării, reducerea prejudecatilor legate de vârstă și promovarea bunăstării.
	Explorarea mediilor artistice:
	Participanții vor învăța despre diverse forme de artă vizuală (de exemplu, pictură, desen, sculptură, fotografie) și potențialul lor de a implica atât generațiile mai în vârstă, cât și cele mai tinere.
	Artă și stimulare neurocognitivă:
	Participanții vor înțelege rolul artelor vizuale în stimularea memoriei, a funcției cognitive și a expresiei emoționale în toate grupele de vârstă.

**2. Obiective bazate
pe abilități**

Facilitarea activităților artistice:

Participanții vor dezvolta abilități de a proiecta și conduce activități de arte vizuale accesibile și incluzive care implică persoane de diferite abilități și vârste.

Adaptare tehnicilor pentru nevoi diverse:

Participanții vor învăța cum să modifice tehnicile sau materialele artistice pentru a satisface diferite abilități fizice, cognitive și senzoriale.

Încurajarea colaborării:

Participanții vor dobândi metode pentru a încuraja munca în echipă și colaborarea prin proiecte artistice comune, punând accentul pe creativitatea împărtășită și învățarea reciprocă.

Crearea unui spațiu sigur:

Participanții vor învăța să creeze un mediu care încurajează exprimarea deschisă, respectul și participarea atât a generațiilor mai în vârstă, cât și a celor mai tinere.

**3. Obiective bazate
pe atitudini**

Încurajarea creativității și empatiei:

Participanții vor recunoaște puterea artelor vizuale în construirea empatiei și înțelegerii între generații.

Promovarea incluziunii:

Participanții vor cultiva angajamentul de a se asigura că activitățile de arte vizuale sunt incluzive, respectând diversitatea de vârstă, cultură și abilități.

Sărbătorirea contribuțiilor individuale și de grup:

Participanții vor aprecia atât expresia artistică individuală, cât și rezultatele colective ale colaborărilor intergeneraționale.

Unități de instruire

- **Unitatea 1:** Introducere în învățarea intergenerațională prin artă
- **Unitatea 2:** Tehnici de arte vizuale
- **Unitatea 3:** Facilitarea stimulării emoționale și cognitive

Fiecare unitate va dura 2 ore (1 oră de teorie, 1 oră de practică)

Unitatea 1: Introducere în învățarea intergenerațională prin art

Obiective

Definiți învățarea intergenerațională:

Articulați clar ce este învățarea intergenerațională și descrieți importanța acesteia în promovarea înțelegerii reciproce, reducerea stereotipurilor bazate pe vârstă și promovarea coeziunii sociale.

Explicați rolul artelor vizuale:

Înțelegeți și descrieți modul în care artele vizuale acționează ca un limbaj universal pentru a conecta indivizi din diferite generații, indiferent de mediul cultural sau educațional.

Identificați beneficiile activităților intergeneraționale de arte vizuale:

Enumerați beneficiile psihosociale, emoționale și cognitive specifice atât pentru participanții mai în vârstă, cât și pentru cei mai tineri, cum ar fi bunăstarea îmbunătățită, empatia sporită și exprimarea creativă.

Recunoașteți barierele și soluțiile:

Identificați provocările comune (de exemplu, diferențele generaționale, limitările fizice, încrederea artistică variabilă) și propuneți strategii pentru a le depăși în activitățile de arte vizuale intergeneraționale.

Aplicați conceptele de bază în practică:

Începeți să conceptualizați cum să utilizați artele vizuale ca instrument pentru a promova interacțiunea intergenerațională în propriile medii profesionale sau comunitare.

Conținut tematic

Definiția și beneficiile învățării intergeneraționale:

Prezentare generală a învățării intergeneraționale și importanța acesteia în promovarea înțelegerii reciproce, reducerea stereotipurilor și promovarea coeziunii sociale.

Accent pe modul în care artele vizuale stimulează în mod unic dialogul și conexiunea între generații.

Rolul artelor vizuale în interacțiunea intergenerațională:

Cum arta servește ca limbaj universal care acoperă decalajele generaționale.

Exemple de proiecte de artă intergeneraționale de succes (de exemplu, picturi murale comunitare, povestiri prin pictură, expoziții colaborative).

Beneficii psihosociale și cognitive:

Explorarea modului în care interacțiunea în artele vizuale aduce beneficii adulților în vârstă (de exemplu, îmbunătățirea funcției cognitive, izolare redusă) și tinerilor (de exemplu, empatie sporită, gândire creativă).

Cum poate arta să faciliteze împărtășirea istoriei personale și colective, a patrimoniului cultural și a valorilor.

Provocări și considerații:

Abordarea potențialelor bariere, cum ar fi diferențele generaționale, limitările fizice și cognitive și nivelurile diferite de încredere artistică.

Evaluare formativă (în timpul sesiunii)

Pentru un model de evaluare detaliat, vă rugăm să consultați modelul disponibil ca anexă.

Observare:

Facilitatorul observă interacțiunea participanților în timpul discuțiilor, activităților de grup și exercițiului de artă colaborativă. Indicatorii includ ratele de participare, entuziasmul și interacțiunea dintre participanții din diferite medii profesionale.

Verificări rapide:

Folosiți întrebări deschise în timpul sesiunii pentru a evalua înțelegerea (de exemplu, "Ce rezonază cel mai mult cu tine până acum?" sau "Cum crezi că acest lucru se aplică muncii tale?").

Sondaje live sau semnale cu mâna:

Evaluati înțelegerea prin sondaje live sau semnale simple (de exemplu, degetul mare în sus/în jos) pentru a evalua rapid încrederea participanților în conceptele predate.

Rezultate

Până la sfârșitul acestui modul participanții vor:

- Înțelege principiile fundamentale ale învățării intergeneraționale și impactul său social.
- Recunoaște valoarea artelor vizuale ca instrument pentru promovarea conexiunilor intergeneraționale.
- Aprecia diversele beneficii ale activităților artistice intergeneraționale atât pentru participanții mai în vârstă, cât și pentru cei mai tineri.
- Identifica potențialele provocări în utilizarea artelor vizuale pentru interacțiunea intergenerațională și explorați modalități de a le aborda.

Metode/ Tipuri de activitate

Lectură interactivă:

Prezentați concepte cheie folosind multimedia, inclusiv studii de caz și imagini ale proiectelor de artă intergeneraționale.

Activitate de tip ice breaker/ <spart gheata>: "Artă și memorie":

Participanții fac perechi sau formează grupuri mici pentru a împărtăși o experiență memorabilă legată de artă din trecutul lor, încurajând reflecția asupra naturii universale a artei.

Brainstorming de grup:

Explorați și enumerați modurile în care artele vizuale pot conecta generațiile, încurajând participanții să împărtășească idei bazate pe experiențele sau așteptările lor.

Discuție despre studii de caz:

Analizați exemple din lumea reală de proiecte de arte vizuale intergeneraționale. Discutați despre ce le-a făcut să aibă succes și cum au fost abordate provocările.

Scurt exercițiu de artă colaborativă:

Creați o simplă "operă de artă comună" în grupuri mixte (de exemplu, un desen sau un design colaborativ) pentru a demonstra modul în care artele vizuale pot stimula în mod natural munca în echipă și dialogul.

Reflecție și feedback:

Încheiați sesiunea cu reflecții individuale despre ceea ce au învățat și cum își imaginează aplicarea acestor perspective în contextul lor.

Unitatea 2: Tehnici de arte vizuale

Obiectivele

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor putea:

1. Recunoașteți o varietate de tehnici de arte vizuale:

Identificați și înțelegeți diferite metode de arte vizuale (de exemplu, desen, pictură, colaj, sculptură) potrivite pentru activități intergeneraționale.

2. Adaptați tehnicile pentru accesibilitate limitată:

Modificați tehnicile artelor vizuale pentru a se adapta diverselor abilități fizice, cognitive și senzoriale, asigurând incluziunea.

3. Selectați materialele și instrumentele adecvate:

Alegeți și utilizați materiale și instrumente accesibile, sigure și accesibile, adaptate nevoilor participanților de toate vârstele și abilitățile.

4. Încorporați tehnologia:

Integrați instrumente digitale, cum ar fi tablete sau aplicații, în activitățile de arte vizuale pentru a îmbunătăți accesibilitatea și interacțiunea participanților cu limitări fizice sau deficiențe de vedere.

5. Identificați bariere și soluții:

Analizați potențialele provocări (de exemplu, mobilitate limitată, deficiențe senzoriale, lipsă de încredere) și aplicați soluții practice pentru a încuraja participarea deplină.

6. Încurajați exprimarea creativă pentru toți:

Promovați un mediu în care participanții, indiferent de abilități, să se simtă încrezători în a se exprima prin arte vizuale.

7. Aplicați principiile sustenabilității:

Încorporează materiale reciclabile și ecologice în proiectele de artă pentru a face activitățile atât eficiente din punct de vedere al costurilor, cât și responsabile față de mediu.

8. Promovați încrederea și incluziunea:

Împuterniciți participanții să se simtă capabili să conducă sau să participe la activități de arte vizuale care se potrivesc nevoilor diverse și promovează incluziunea.

Conținut tematic

Prezentare generală a tehnicilor de arte vizuale:

Introducere într-o serie de metode de arte vizuale, inclusiv desen, pictură, colaj, sculptură, gravură și artă digitală.

Concentrați-vă pe tehnici simple și adaptabile, potrivite pentru diferite niveluri de calificare și abilități.

Principii de accesibilitate în artele vizuale:

Asigurarea incluziunii prin adaptarea materialelor și proceselor pentru persoanele cu diverse abilități fizice, cognitive și senzoriale.

Strategii de facilitare a participării: instrumente mari pentru dificultățile motorii, culori contrastante pentru deficiențe de vedere etc.

Interacțiuni între generații:

Identificarea punctelor forte și provocărilor specifice vârstei în participarea la artele vizuale.

Utilizarea tehnicilor care încurajează colaborarea și sprijinul reciproc între participanții mai tineri și mai în vârstă.

Folosind materiale accesibile și reciclabile:

Idei pentru crearea de artă cu materiale rentabile și durabile pentru a asigura accesibilitatea pentru toate mediile socio-economice.

Încorporarea tehnologiei în artele vizuale:

Explorarea modului în care instrumentele digitale (tablete, aplicații) pot face creația de artă mai ușoară și mai captivantă, în special pentru participanții cu limitări fizice.

Rezultate

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor putea:

- Identifica și aplica o varietate de tehnici de arte vizuale adecvate pentru activitățile intergeneraționale.
- Adapta activități artistice pentru a asigura accesibilitatea participanților cu abilități și nevoi diverse.
- Selecta materiale și instrumente care sporesc incluziunea și încurajează interacțiunea între generații.
- Integra instrumente tehnologice simple în activitățile de arte vizuale pentru a îmbunătăți accesibilitatea.
- Facilita proiecte de artă colaborativă care echilibrează nevoile și abilitățile tuturor participanților.

Metode/ Tipuri de activitate

Demonstrarea tehnicilor: Facilitatorii demonstrează tehnici simple, cum ar fi șablonul, crearea de colaje și modelarea lutului pentru a arăta cum acestea pot fi adaptate pentru diferite abilități.

Atelier interactiv: Participanții exersează tehnici folosind materialele furnizate, cum ar fi:

- Desen: Experimentarea cu diferite instrumente (de exemplu, cărbune, pasteluri) pentru interacțiunea tactilă.
- Colaj: Folosind forme sau șabloane pre-tăiate pentru a ușura participarea.

Artă digitală: Utilizarea aplicațiilor simple sau a software-ului pentru a crea piese digitale colaborative.

Brainstorming de accesibilitate: În grupuri mici, participanții se gândesc la potențiale bariere în calea accesibilității în activități specifice de arte vizuale și propun soluții practice.

Rezolvarea practică a problemelor: Participanții modifică o activitate artistică existentă pentru a o face mai accesibilă (de exemplu, folosind instrumente adaptive sau simplificând pașii).

Analiza studiului de caz: Revizuiți exemple din lumea reală de proiecte de artă incluzivă, discutând ce a funcționat bine și ce ar putea fi îmbunătățit.

Reflecție și partajare de grup: Participanții își împărtășesc experiențele din activități și modul în care își imaginează aplicarea tehnicilor de artă accesibile în munca sau comunitățile lor.

Materiale necesare

- Rechizite de artă de bază: hârtie, creioane, vopsea, pensule, lut, foarfece, lipici.
- Instrumente adaptive: perii cu prindere mare, șabloane, forme pretăiate, lupe.
- Instrumente digitale: tablete, aplicații de desen sau software simplu de design.
- Materiale reciclabile: carton, resturi de țesătură, capace de sticle etc.
-

Unitatea 3: Facilitarea stimulării emoționale și cognitive

Obiectivele

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor putea:

1. Înțelegeți legătura dintre artă și bunăstarea emoțională:

Explicați cum artele vizuale pot încuraja exprimarea emoțională, pot reduce stresul și pot spori rezistența emoțională.

2. Recunoașteți beneficiile cognitive ale creației artistice:

Descrieți modul în care artele vizuale stimulează memoria, concentrarea, abilitățile de rezolvare a problemelor și neuroplasticitatea la participanții din toate generațiile.

3. Proiectați activități de stimulare emoțională și cognitivă:

Creați și facilitați activități artistice care promovează exprimarea emoțională și interacțiunea cognitivă adaptate nevoilor grupurilor intergeneraționale.

4. Folosește arta ca instrument pentru a spune povești:

Facilitați povestirea și dialogul între participanți folosind arta personală sau colaborativă ca catalizator pentru împărtășirea amintirilor și experiențelor.

5. Construiește empatie prin artă:

Încurajați înțelegerea și conexiunile emoționale între generații folosind arta pentru a explora teme, valori și experiențe comune.

6. Abordați provocările în facilitare:

Identificați și gestionați potențialele provocări în timpul activităților artistice, cum ar fi stresul emoțional sau frustrarea cognitivă, cu sensibilitate și incluziune.

7. Creați un mediu sigur și de susținere:

Stabiliți un spațiu deschis, fără judecăți, în care participanții să se simtă confortabil să se exprime prin artă.

Conținut tematic

Rolul artelor vizuale în interacțiunea emoțională și cognitivă:

Cum arta stimulează memoria, emoțiile, rezolvarea problemelor și creativitatea în toate grupele de vârstă.

Înțelegerea efectelor terapeutice ale artelor vizuale asupra bunăstării emoționale și sănătății cognitive, în special la adulții în vârstă.

Arta ca instrument de exprimare emoțională:

Utilizarea artelor vizuale pentru a ajuta participanții să-și exprime sentimentele, amintirile și ideile pe care le pot articula verbal.

Explorarea rolului artei în promovarea empatiei și a conexiunilor emoționale între generații.

Beneficiile cognitive ale creației artistice:

Îmbunătățirea atenției, concentrării și abilităților de rezolvare a problemelor prin activități creative. Impactul implicării în artă asupra neuroplasticității, în special la adulții în vârstă care se confruntă cu declin cognitiv.

Facilitarea conversațiilor semnificative prin artă:

Folosind lucrări de artă pentru a inspira dialogul și povestirea între participanții mai tineri și mai în vârstă. Tehnici de ascultare activă și interpretare pentru a construi conexiuni.

Rezultate

Până la sfârșitul acestui modul, participanții vor putea:

1. Înțelegeți modul în care artele vizuale stimulează interacțiunea emoțională și cognitivă între generații.
2. Folosiți activități artistice pentru a încuraja exprimarea emoțională și empatia între participanți.
3. Proiectați activități bazate pe artă adaptate pentru a stimula memoria, creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor.
4. Creați un mediu de suport care respectă diferențele emoționale și cognitive dintre participanți.

Metode/ Tipuri de activitate

Brainstorming de accesibilitate:

În grupuri mici, participanții se gândesc la potențialele bariere în calea accesibilității în activități specifice de arte vizuale și propun soluții practice.

Rezolvarea practică a problemelor:

Participanții modifică o activitate artistică existentă pentru a o face mai accesibilă (de exemplu, folosind instrumente adaptive sau simplificând pașii).

Analiza studiului de caz:

Revizuiți exemple din lumea reală de proiecte de artă incluzivă, discutând ce a funcționat bine și ce ar putea fi îmbunătățit.

Reflecție și împărtășire în grup:

Participanții își împărtășesc experiențele din activități și modul în care își imaginează aplicarea tehnicilor de artă accesibilă în munca sau comunitățile lor.

Materiale necesare

- Rechizite de artă de bază: hârtie, creioane, vopsea, pensule, lut, foarfece, lipici.
- Instrumente adaptive: perii cu prindere mare, șabloane, forme pretăiate, lupe.
- Instrumente digitale: tablete, aplicații de desen sau software simplu de design.
- Materiale reciclabile: carton, resturi de țesătură, capace de sticle etc.



Exemple de arte vizuale pentru activități intergeneraționale

Artele vizuale sunt versatile și incluzive, oferind oportunități de exprimare, dialog și colaborare între generații. Prin alegerea proiectelor care se potrivesc intereselor și abilităților participanților, activitățile intergeneraționale devin semnificative și plăcute pentru toți.

Iată o varietate de forme de arte vizuale care pot fi încorporate în activități intergeneraționale. Fiecare exemplu include utilizarea sa potențială în promovarea conexiunii și a implicării între generații:

1. Desen și schiță

- **Idei de activitate:**
 - Schițe colaborative: Participanți crearea unor părți dintr-o operă de artă partajată, cum ar fi ca un arbore genealogic sau opictură murală cu tematică comunitară.
 - Desen portret: Tinerii și adulții în vârstă se desenează unul pe celălalt, încurajând dialogul și observația.
- **Beneficii:** Simplu și accesibil pentru toate abilitățile



2. Pictură

- **Idei de activitate:**
 - Pictură pe pânză de grup: Participanții contribuie la o singură operă de artă mare, simbolizând unitatea.
 - Povestire prin acuarele: Creați picturi inspirate din povești sau amintiri comune.
- **Beneficii:** Oferă oportunități de creativitate și explorare a emoțiilor prin culoare și textură.

3. Colaj și tehnică mixtă

- **Idei de activități:**
 - Colaje de memorie: Combinați fotografii, revistă decupaje și suveniruri pentru a reflecta Partajate Istoriile.
 - Panouri de viziune: Creați în colaborare panouri exprimarea speranțelor sau obiectivelor pentru comunitate.
- **Beneficii:** Încurajează împărtășirea experiențelor personale și colaborare creativă.



4. Sculptură

- **Idei de activități:**
 - Modelarea lutului: Participanții modelează mici figuri sau obiecte reprezentând teme precum prietenie sau moștenire.
 - Reciclat artă: Crea Sculpturi Utilizar materiale de zi cu zi, cum ar fi cartonul, plasticul sticle sau resturi de țesătură.
- **Beneficii:** Oferă un tactil și mâini - Pe experiență care angajează participanți cu abilități diferite.



5. Fotografie

- **Idei de activități:**
 - Povestiri foto: Participanții surprind imagini reprezentând viața lor de zi cu zi sau locuri semnificative.
 - Proiect foto istoric: Asociați participanți mai mari și mai tineri pentru a documenta istoria locală prin fotografii.
- **Beneficii:** Încurajează schimbul de perspective și încurajează discuțiile despre istoria personală și culturală.

6. Crearea de picturi murale

- **Idei de activități:**
 - Proiectați și pictați un fototapet într-un spațiu comunitar, încorporând idei de la ambele generații.
 - Folosiți șabloane și modele pentru a permite tuturor să contribuie, indiferent de nivelul de calificare.
- **Beneficii:** Construiește un sentiment de împlinire și creează o moștenire de durată pentru comunitate.



7. Arte textile

- **Activity Ideas:**
 - Realizarea tapiseriilor: Combinați bucăți de țesătură contribuie de diferiți participanți pentru a spune o poveste comună.
 - Broderie sau țesut: Creați modele simple împreună, explorând tehnici tradiționale.
- **Beneficii:** Oferă o activitate liniștitoare și facilitează povestirea tradițiilor trecute.

8. Arte digitale

- **Idei de activități:**
 - Desen digital: Utilizați aplicații sau tablete pentru a crea artă în colaborare.
 - Proiecte de artă video: Participanții filmează și editează videoclipuri creative scurte despre subiecte comune.
- **Beneficii:** Introduce generațiile mai în vârstă în tehnologie, implicând în același timp tinerii în leadership creativ.

9. Artă mozaicului

- **Idei de activitate:**
 - Asamblați un mozaic folosind plăci, sticlă sau alte materiale pentru a reprezenta o temă comunitară sau de familie.
- **Beneficii:** Încurajează munca în echipă și are ca rezultat o piesă de impact vizual.

10. Instalații comunitare

- **Idei de activitate:**
 - Creați instalații cu obiecte găsite sau materiale naturale, expuse în spații publice.
- **Beneficii:** Inspiră proprietatea comună și mândria în proiectele de artă publică.

11. Fabricarea păpușilor și a măștilor

- **Idei de activitate:**
 - Creați măști sau păpuși care reprezintă identități personale sau comune și folosiți-le într-o activitate de povestire.
- **Beneficii:** Combină măiestria cu performanța, făcându-l captivant și interactiv.



Propunere de workshop: Stimulare prin arte vizuale

Titlu: Interacțiunea intergenerațională prin arte vizuale

Durata: 6 ore (trei module de 2 ore)

Public țintă: Educatori, îngrijitori, organizatori comunitari, artiști și voluntari interesați să folosească artele vizuale pentru interacțiunea intergenerațională.

Obiective generale: Până la sfârșitul atelierului, participanții vor:

- Dobândiți cunoștințe despre utilizarea artelor vizuale pentru interacțiunea intergenerațională.
- Dezvoltați abilități pentru a facilita activități artistice incluzive și accesibile.
- Învăța cum să evaluați sesiunile de artă și să reflectați asupra propriilor tehnici de facilitare.

Desfasurarea atelierului

Unitatea 1: Introducere în învățarea intergenerațională prin artă

Obiectiv:

- Definirea învățării intergeneraționale și a rolului acesteia în promovarea înțelegerii reciproce.
- Explicați modul în care artele vizuale servesc ca limbaj universal pentru conexiune.
- Identificarea beneficiilor și provocărilor activităților artistice intergeneraționale.

Activități:

1. **Ice breaker: "Artă și memorie"** – Participanții împărtășesc amintiri personale legate de artă pentru a evidenția universalitatea expresiei artistice.
2. **Discuții despre studii de caz** – Revizuiți și analizați proiectele de artă intergeneraționale de succes, evidențiind cele mai bune practici și lecțiile învățate.
3. **Exercițiu de artă colaborativă** – Grupurile mici creează o operă de artă comună folosind o varietate de materiale, încurajând munca în echipă și discuțiile.
4. **Reflecție și feedback** – Participanții reflectează asupra modului în care arta intergenerațională poate fi aplicată în contextul lor prin întrebări ghidate și partajare de grup.

Consumabile necesare:

- Foi mari de hârtie sau pânze
- Vopsele acrilice, acuarele, creioane colorate
- Pensule, bureți și role
- Reviste și ziare pentru colaje
- Bețișoare de lipici, foarfece și bandă de mascare
- Scaune confortabile și mese amenajate pentru lucrul în grup

Unitatea 2: Tehnici de arte vizuale pentru interacțiunea intergenerațională

Obiectiv:

- Introduceți diverse tehnici de arte vizuale potrivite pentru toate vârstele și abilitățile.
- Predați strategii pentru adaptarea activităților artistice la diverse nevoi.
- Încurajarea utilizării instrumentelor de artă durabile și digitale.

Activități:

1. **Demonstrație de tehnici** – Facilitatorii prezintă tehnici precum desenul, colajul, pictura și sculptura, cu demonstrații live.
2. **Atelier interactiv** – Participanții exersează crearea de artă folosind diferite instrumente, inclusiv media digitală, ghidați de facilitatori.
3. **Brainstorming de accesibilitate** – Grupurile analizează și modifică activitățile pentru a se adapta provocărilor fizice și cognitive, propunând abordări alternative.
4. **Rezolvarea practică a problemelor** – Participanții adaptează un exercițiu de artă tradițională pentru incluziune, experimentând instrumente și metode.
5. **Reflecție și împărtășire de grup** – Discuții despre cum să implementăm aceste tehnici în medii comunitare, inclusiv povești de succes și provocări.

Consumabile necesare:

- Materiale de artă de bază: caiete de schițe, seturi de acuarelă, acrilice, pasteluri
- Instrumente adaptive: pensule cu prindere mare, hârtie texturată, șabloane, lupe
- Instrumente digitale: tablete cu aplicații de desen, stilouri
- Materiale reciclabile: carton, resturi de țesături, elemente naturale precum frunze și crenguțe
- Șorțuri de protecție și mănuși de unică folosință
- Fișe imprimate cu ghiduri tehnice pas cu pas

Unitatea 3: Facilitarea stimulării emoționale și cognitive prin artă

Obiectiv:

- Înțelegeți cum artele vizuale pot îmbunătăți expresia emoțională și funcția cognitivă.
- Învăța să proiectezi activități artistice care încurajează povestirea și empatia.
- Creați un mediu sigur și de susținere pentru exprimarea artistică.

Activități:

1. **Exercițiu de artă și emoție** – Participanții creează lucrări de artă care reflectă emoțiile lor folosind culoarea și forma, urmate de o discuție de grup ghidată.
2. **Povestire prin artă** – Facilitatorii ghidează participanții în utilizarea elementelor vizuale pentru a spune povești personale sau culturale, integrând media mixtă.
3. **Analiza studiului de caz** – Revizuiți exemple din lumea reală de artă folosită pentru stimularea cognitivă, inclusiv proiecte prietenoase cu demență.
4. **Proiect colaborativ** – Participanții co-creează o piesă care simbolizează conexiunea intergenerațională, folosind experiențele împărtășite ca inspirație.
5. **Reflecție finală și feedback** – Fiecare participant împărtășește cea mai mare concluzie și un plan de acțiune pentru aplicarea învățării în comunitățile lor.

Consumabile necesare:

- Materiale mixte: cărbune, cerneală, hârtie texturată
- Jurnale pentru reflecție personală și dezvoltare de idei
- Pânze mari pentru lucru în colaborare
- Imagini de referință și solicitări de povestire vizuală
- Muzică ușoară pentru o atmosferă creativă relaxată
- Scaune confortabile și spațiu de lucru amplu

Rezultatele atelierului

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor:

- Înțelegeți rolul artelor vizuale în promovarea relațiilor intergeneraționale.
- Aveți experiență practică cu diverse tehnici de artă adaptabile pentru diferite abilități.
- Fiți echipați cu strategii pentru depășirea provocărilor în facilitarea artei intergeneraționale.
- Să se simtă încrezători în proiectarea și conducerea proiectelor de artă incluzive și colaborative în comunitățile lor.

Metode de evaluare:

- Observarea angajamentului și participării.
- Discuții de grup și feedback de la egal la egal.
- Exerciții de auto-reflecție.
- Sondaj post-atelier privind rezultatele învățării.



4

**Stimulare prin
muzică, dramă,
teatru**

Stimularea prin muzică, teatru și teatru prin activități intergeneraționale în cadrul centrelor de îngrijire implică utilizarea artelor expresive pentru a implica diferite grupe de vârstă, în special adulții în vârstă și participanții mai tineri, pentru a promova bunăstarea cognitivă, emoțională și socială.

Aceste activități creează interacțiuni semnificative care promovează bunăstarea, sănătatea cognitivă și împlinirea emoțională pentru persoanele în vârstă.

Obiective generale:

La sfârșitul instruirii, participanții vor:

1. dobândirea cunoștințelor necesare desfășurării activităților, inclusiv atitudini specifice de lucru cu beneficiarii
2. să cunoască cum să evalueze sesiunile de lucru și autoevaluarea

Obiective de învățare:

OBIECTIV	DETALII
1. Înțelegeți rolul muzicii, Dramă și teatru în activități intergeneraționale:	Recunoașteți beneficiile terapeutice și cognitive ale utilizării muzicii, dramei și teatrului pentru a stimula dezvoltarea emoțională, socială și cognitivă între generații.
2. Proiectați activități intergeneraționale care încorporează muzică:	Dezvoltați activități bazate pe muzică (de exemplu, exerciții de ritm, cântece, povestiri muzicale) care încurajează colaborarea și interacțiunea între participanții de diferite vârste.
3. Utilizați drama și teatrul pentru stimularea cognitivă și emoțională:	Folosiți exerciții de teatru (de exemplu, jocuri de rol, improvizație, povestire) pentru a îmbunătăți memoria, creativitatea și comunicarea, promovând în același timp exprimarea emoțională și empatia.

Unități de formare: stimularea prin muzică, dramatizare și teatru în activități intergeneraționale:

Unitatea 1: Introducere în beneficiile muzicii, dramei și teatrului în activitățile intergeneraționale

Unitatea 2: Activități bazate pe muzică pentru interacțiunea intergenerațională

Unitatea de temelie 3: drama și teatru pentru simulare emoțională și socială

Fiecare unitate va dura 2 ore (1 oră de teorie, 1 oră de practică)

Unitatea 1: Introducere în beneficiile muzicii, teatrului și teatrului în activitățile intergeneraționale

Obiective

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor putea: y the end of this unit, participants will be able to:

- 1. Recunoașteți beneficiile cognitive, emoționale și sociale:**
 - Identificați principalele beneficii cognitive, emoționale și sociale pe care muzica, teatrul și teatrul le oferă participanților de diferite vârste, în special într-un context intergenerațional.
- 2. Înțelegeți cum muzica, drama și teatrul promovează conexiunile intergeneraționale:**
 - Explicați modul în care aceste forme de artă reduc decalajele generaționale și promovează colaborarea, empatia și înțelegerea între participanții mai tineri și mai în vârstă.
- 3. Explorați impactul dramei și teatrului asupra comunicării și empatiei:**
 - Demonstrați o înțelegere a modului în care activitățile dramatice (de exemplu, jocul de rol, improvizația, povestirea) promovează creativitatea, rezolvarea problemelor și exprimarea emoțională.
- 4. Discutați despre valoarea socială a muzicii și teatrului colaborativ:**
 - Recunoașteți modul în care activitățile muzicale și teatrale de grup contribuie la interacțiunea socială, reduc izolarea și promovează un sentiment de comunitate între participanții din diferite generații.
- 5. Identificați potențialele provocări și soluții:**
 - Identificați potențialele provocări atunci când utilizați muzica, teatrul și teatrul în medii intergeneraționale (de exemplu, niveluri diferite de participare, abilități cognitive sau limitări fizice) și propuneți soluții pentru a depăși aceste provocări.
- 6. Conectați teoria la practică:**
 - Dezvoltați o înțelegere a modului în care cunoștințele teoretice de muzică, teatru și teatru pot fi aplicate în practică pentru a crea activități intergeneraționale semnificative.

Conținut tematic

Prezentare generală a beneficiilor:

Beneficiile cognitive, emoționale și sociale ale muzicii, teatrului și teatrului pentru diferite grupe de vârstă.

Explorarea modului în care aceste forme de artă fac legătura între generații și încurajează conexiunile intergeneraționale.

Muzica îmbunătățește memoria, abilitățile lingvistice și abilitățile de rezolvare a problemelor.

Drama și jocurile de rol încurajează gândirea creativă, empatia și cogniția socială.

Teatrul implică mai multe regiuni ale creierului, îmbunătățind concentrarea, atenția și funcția executivă.

Muzica evocă emoții și întărește conexiunile.

Teatrul oferă un spațiu sigur pentru exprimarea de sine și explorarea emoțională.

Participarea intergenerațională reduce izolarea socială și promovează înțelegerea reciprocă.

Rolul muzicii, dramei și teatrului în stimularea cognitivă și emoțională:

Discutați despre modul în care muzica poate stimula memoria, limbajul și expresia emoțională.

Impactul teatrului și al teatrului în îmbunătățirea creativității, empatiei și abilităților de rezolvare a problemelor.

Cum pot aceste activități să ajute la dezvoltarea abilităților sociale, la reducerea izolării și la promovarea spiritului comunitar.

Muzica ca instrument de stimulare cognitivă și emoțională

Muzica are un efect profund asupra creierului, influențând memoria, dezvoltarea limbajului și bunăstarea emoțională.

Muzica activează mai multe regiuni ale creierului, în special cele asociate cu memoria și amintirea.

Ascultarea unor cântece familiare poate declanșa amintiri de mult uitate, în special la adulții în vârstă (de exemplu, terapia prin muzică pentru persoanele cu demență).

Cântarea versurilor sau a instrumentelor implică creierul în amintirea cuvintelor și modelelor, întărind conexiunile neuronale.

Ritmul muzical și melodia ajută la îmbunătățirea procesării și înțelegerii vorbirii.

Cântatul încurajează articularea, pronunția și fluenta.

Studiile arată că persoanele care se recuperează după accidente vasculare cerebrale sau leziuni cerebrale pot recâștiga vorbirea prin terapia de intonație melodică (folosind cântatul pentru a reeduca vorbirea).

Muzica oferă o ieșire non-verbală pentru emoții, ajutând indivizii să proceseze sentimentele pe care le pot exprima prin cuvinte.

Cântatul sau ascultarea muzicii poate reduce stresul, anxietatea și depresia.

Sesiunile de cântat intergeneraționale creează o experiență emoțională comună, încurajând legătura și empatia.

Rezultate

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor:

- Recunoașteți beneficiile cognitive, emoționale și sociale ale muzicii, teatrului și teatrului în activitățile intergeneraționale.
- Înțelegeți cum aceste forme de artă promovează legăturile intergeneraționale și învățarea reciprocă.

Metode/ Tipuri de activitate

- Discuții de grup despre beneficiile muzicii, dramei și teatrului.
- Studii de caz ale proiectelor muzicale sau teatrale intergeneraționale de succes.
- Sesiune de brainstorming cu privire la potențialele activități de implementat.



Unitatea 2: Activități bazate pe muzică pentru interacțiunea intergenerațională

Obiectivele

1. **Proiectați și facilitați activități bazate pe muzică:**

Creați o serie de activități bazate pe muzică (de exemplu, cântece, exerciții ritmice, povestiri muzicale) care să implice atât participanții mai tineri, cât și cei mai în vârstă într-un cadru intergenerațional.

2. **Înțelegeți beneficiile cognitive și emoționale ale muzicii:**

Explicați modul în care muzica poate stimula memoria, expresia emoțională și funcția cognitivă, în special pentru adulții în vârstă, implicând în același timp participanții mai tineri într-un mod semnificativ.

3. **Adaptați activitățile muzicale pentru participanții cu abilități diverse:**

Modificați activitățile muzicale pentru a fi incluzive și accesibile pentru participanții cu diferite niveluri de abilități fizice, senzoriale sau cognitive (de exemplu, utilizarea instrumentelor adaptive sau ajustarea tempo-ului melodiilor).

4. **Promovați participarea activă:**

Încurajați toți participanții, indiferent de vârstă, să participe activ la activități muzicale, promovând un mediu de incluziune, distracție și interacțiune.

Conținut tematic

Activitățile muzicale intergeneraționale creează oportunități pentru o conexiune semnificativă între generațiile mai în vârstă și cele mai tinere. Aceste activități stimulează funcția cognitivă, îmbunătățesc bunăstarea emoțională și încurajează legătura socială. Cheia este de a asigura accesibilitatea, incluziunea și participarea reciprocă, permițând ambelor grupe de vârstă să contribuie și să învețe una de la cealaltă.

Introducere în muzică ca instrument de stimulare:

Rolul muzicii în activarea memoriei, bunăstarea emoțională și stimularea cognitivă.

Înțelegerea diferitelor tipuri de activități muzicale (de exemplu, cântat, exerciții de ritm, ascultare de muzică, creare de muzică).

Proiectarea activităților bazate pe muzică:

Activități practice precum cântece, jocuri muzicale, exerciții ritmice și compoziție.

Exerciții de apreciere și ascultare a muzicii care implică participanți din diferite generații.

Adaptarea activităților muzicale pentru diverse abilități:

Ajustarea activităților pentru a răspunde diferitelor abilități senzoriale și motorii (de exemplu, utilizarea instrumentelor de percuție, cântece simplificate sau instrumente adaptive).

Rezultate

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor:

- Să fie capabil să proiecteze și să faciliteze activități bazate pe muzică care să implice atât participanții mai tineri, cât și cei mai în vârstă.
- Aflați cum să modificați activitățile muzicale pentru a se potrivi diverselor nevoi și abilități.

Metode/ Tipuri de activitate

- Activitate de grup: Proiectarea și participarea la un cântec.
- Sesiune de muzică creativă folosind instrumente simple (de exemplu, maracas, tamburine).
- Reflecție: Discutarea modalităților de adaptare a activităților pentru diferite abilități cognitive și fizice.

Unitatea de temelie 3: Teatru și teatru pentru simulare emoțională și socială

Obiectivele

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor putea:

1. Înțelegeți rolul dramei și teatrului în dezvoltarea emoțională și socială:

Explicați modul în care activitățile de teatru promovează exprimarea emoțională, empatia și dezvoltarea abilităților sociale atât pentru participanții mai tineri, cât și pentru cei mai în vârstă.

2. Proiectați și facilitați activități dramatice pentru interacțiunea intergenerațională:

Creați și conduceți activități dramatice, cum ar fi jocuri de rol, improvizație, povestiri și spectacole mici care implică participanții de toate vârstele.

3. Încurajați crearea colaborativă a proiectelor dramatice:

Ghidați participanții să lucreze împreună pentru a crea spectacole scurte sau scenete care combină idei și contribuții de la ambele generații, consolidând munca în echipă și respectul reciproc.

4. Adaptați activitățile de teatru pentru diverse nevoi și abilități:

Modificați activitățile dramatice pentru a se potrivi nevoilor fizice, cognitive și emoționale ale participanților, asigurându-vă că toți indivizii se pot implica și contribui în mod semnificativ.

5. Construiește empatie intergenerațională prin teatru:

Facilitați activități care promovează înțelegerea și empatia între generații, folosind drama ca vehicul pentru a explora teme, provocări și experiențe comune.

Conținut tematic:

Drama ca instrument de exprimare emoțională:

Utilizarea exercițiilor de teatru (de exemplu, joc de rol, improvizație și povestire) pentru a promova exprimarea emoțională și empatia.

Utilizarea limbajului corpului, a vocii și a imaginației pentru a se conecta cu ceilalți.

Beneficiile teatrului în stimularea cognitivă:

Cum drama îmbunătățește funcțiile cognitive precum memoria, concentrarea și creativitatea.

Folosirea jocurilor de teatru pentru a îmbunătăți abilitățile de comunicare și a spori încrederea în sine.

Facilitarea proiectelor de teatru colaborativ:

Planificarea și executarea unor spectacole sau scenete simple de teatru intergeneraționale.

Încurajarea povestirii colaborative și a exprimării creative.

Rezultate

Până la sfârșitul acestei unități, participanții vor:

- Înțelegeți cum drama și teatrul pot promova stimularea emoțională și socială.
- Să fie capabil să proiecteze și să conducă activități de teatru care încurajează exprimarea de sine, munca în echipă și interacțiunea cognitivă.

Metode/ Tipuri de activitate

- Jocuri dramatice spărgătoare de gheață pentru a încuraja exprimarea emoțională și colaborarea.
- Activitate de construire a poveștii, crearea de scenete scurte împreună în grupe de vârstă mixtă.
- Exerciții de joc de rol pentru a demonstra modul în care drama încurajează empatia și comunicarea.

Exemple de activități care folosesc **muzica, drama și teatrul** pentru a stimula interacțiunea intergenerațională, concentrându-se pe stimularea emoțională, cognitivă și socială

Aceste activități sunt concepute pentru a implica atât participanții mai tineri, cât și cei mai în vârstă în moduri creative, promovând dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială prin artă. Prin integrarea muzicii, teatrului și teatrului în medii intergeneraționale, aceste activități ajută la reducerea decalajelor generaționale, încurajează colaborarea și promovează relații semnificative.



Activități bazate pe muzică

1. Cantam împreună

- **Obiectiv:** Încurajarea exprimării emoționale și a legăturii sociale prin muzică.
- **Descriere:** alegeți melodii care rezonază atât cu participanții mai în vârstă, cât și cu cei mai tineri (de exemplu, melodii clasice, muzică populară sau melodii populare din diferite epoci). Încurajați participanții să cânte împreună, fie într-un grup, fie în cercuri mai mici. Această activitate stimulează memoria, conexiunea emoțională și participarea.
- **Beneficiu:** Îmbunătățește memoria, construiește încrederea și încurajează amintirile împărtășite.

2. Jocuri de ritm și percuție

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea coordonării, concentrării și interacțiunii sociale.
- **Descriere:** Folosiți instrumente de percuție simple, cum ar fi tamburine, maracas sau tobe. Conduceți participanții prin modele ritmice, încurajându-i să imite sau să urmeze exemplul celuilalt. Activitatea poate progresa de la ritmuri simple la compoziții de grup mai complexe.
- **Beneficiu:** Promovează abilitățile motorii fine, procesarea auditivă și sincronizarea socială.

3. Povestire muzicală

- **Obiectiv:** Îmbunătățirea creativității, stimulării cognitive și implicării emoționale.
- **Descriere:** Asociați muzica cu povestirea, în care participanții contribuie pe rând cu părți dintr-o poveste sau efectuează acțiuni bazate pe o temă muzicală. De exemplu, puneți muzică instrumentală și lăsați participanții să joace o scenă, adăugând la narațiune.
- **Beneficiu:** Stimulează imaginația, îmbunătățește memoria și promovează interacțiunea intergenerațională prin exprimare creativă împărtășită.

4. Partajarea melodiilor de memorie

- **Obiectiv:** Stimularea memoriei și a conexiunilor emoționale.
- **Descriere:** Cereți participanților să aleagă o melodie din trecut care are o semnificație specială și să împărtășească povestea din spatele acesteia cu grupul. Cântați melodia și încurajați-i pe toți să se alătore sau să reflecteze asupra propriilor amintiri legate de muzică.
- **Beneficiu:** Activează memoria pe termen lung, încurajează conexiunea emoțională și promovează povestirea intergenerațională.



Activități bazate pe teatru

1. Jocuri de rol

- **Obiectiv:** Dezvoltați empatia, abilitățile de comunicare și gândirea creativă.
 - **Descriere:** Alegeți scenarii simple care permit participanților să își asume diferite roluri, cum ar fi membri ai familiei, profesori sau animale. De exemplu, creați o scenetă despre o cină în familie sau o vizită în parc. Participanții își improvizează părțile, reacționând unul la celălalt în timp real.
 - **Beneficiu:** Îmbunătățește rezolvarea problemelor, exprimarea emoțională și interacțiunea socială.

2. Tablou (Înghetare cadre)

- **Obiectiv:** Încurajarea creativității, colaborării și conștientizării corpului.
 - **Descriere:** Cereți participanților să creeze "imagini vii" prin adoptarea unei poziții care reprezintă o scenă, o temă sau o emoție. De exemplu, creați un tablou al unei întâlniri de familie, un eveniment emoționant sau o sărbătoare plină de bucurie. Restul grupului ghicește tema.
 - **Beneficiu:** Construiește munca în echipă, comunicarea non-verbală și exprimarea creativă.

3. Teatrul Forum (Improvizație)

- **Obiectiv:** Încurajarea spontaneității, flexibilității cognitive și colaborării.
 - **Descriere:** Introduceți o poveste în care participanților li se oferă o solicitare aleatorie (de exemplu, "Ești într-o vânătoare de comori!" sau "Apare o creatură magică"). Participanții trebuie să-și improvizeze replicile și acțiunile pe baza solicitării. Fără repetiții, doar creativitate în timp real.
 - **Beneficiu:** Îmbunătățește comunicarea, adaptabilitatea și agilitatea cognitivă.

4. Povestire cu recuzită

- **Obiectiv:** Stimularea creativității, memoriei și comunicării.
 - **Descriere:** Oferiți o colecție de recuzită (de exemplu, pălării, eșarfe, jucării) și cereți participanților să creeze o povestire scurtă sau un spectacol folosind recuzita. Încurajați-i să lucreze împreună pentru a țese o narațiune care să implice toate recuzita.
 - **Beneficiu:** Îmbunătățește imaginația, amintirea memoriei și colaborarea în grup.



Activități bazate pe teatru

1. Scenete sau piese de teatru intergeneraționale

- **Obiectiv:** Încurajarea colaborării, comunicării și creativității expresie.
- **Descriere:** Lucrați cu participanți de diferite vârste pentru a crea o scenetă scurtă sau o piesă de teatru, fie dintr-un scenariu existent, fie ca o creație de grup. Activitatea poate implica pe toată lumea în învățare replicile lor, crearea de costume și interpretarea piesei.
- **Beneficiu:** Promovează munca în echipă, sporește încrederea și îmbunătățește abilitățile cognitive și de memorie prin repetiții și interpretare.

2. Crearea personajelor și designul costumelor

- **Obiectiv:** Stimulați imaginația, creativitatea și jocul de rol.
- **Descriere:** Participanții își creează propriile personaje, proiectând costume și dezvoltând povești de fundal. Aceasta ar putea fi urmată de un spectacol de grup în care fiecare își portretizează personajul.
- **Beneficiu:** Îmbunătățește creativitatea, povestirea și munca în echipă, oferind în același timp un sentiment de mândrie pentru munca creativă.

3. Teatru Forum

- **Obiectiv:** Încurajarea reflecției sociale și a rezolvării problemelor.
- **Descriere:** În această formă participativă de teatru, participanții joacă un scenariu care înfățișează o provocare sau o problemă cu care se confruntă. După spectacol, publicul (alți participanți) este invitat să pășească în spectacol pentru a sugera și pune în scenă diferite soluții sau perspective.
- **Beneficiu:** Stimulează gândirea critică, dialogul social și rezolvarea colectivă a problemelor, promovând în același timp empatia și înțelegerea.

4. Șarade emoționale

- **Obiectiv:** Explorarea exprimării emoționale și a comunicării non-verbale.
- **Descriere:** Creați o listă de emoții (de exemplu, bucurie, surpriză, frustrare, tristețe) și rugați-i pe participanți să le interpreteze fără să vorbească. Ceilalți participanți trebuie să ghicească emoția exprimată.
- **Beneficiu:** Îmbunătățește alfabetizarea emoțională, comunicarea non-verbală și empatia între generații.



Propunere de atelier: Stimulare prin muzică, drama și teatru

Titlu: interacțiune intergenerațională prin muzică, dramă și teatru

Durata: 6 ore (trei module de 2 ore)

Public țintă: Educatori, îngrijitori, organizatori comunitari, artiști și voluntari interesați să folosească muzica, teatrul și teatrul pentru a promova conexiunile intergeneraționale.

Obiective generale: Până la sfârșitul atelierului, participanții vor:

- Dobândiți cunoștințele necesare pentru a desfășura activități intergeneraționale de muzică, teatru și teatru, inclusiv tehnici specifice de facilitare.
- Dezvoltați abilități de evaluare a eficienței sesiunilor și auto-reflecție asupra tehnicilor lor de facilitare.

Desfasurarea atelierului

Unitatea 1: Introducere în beneficiile muzicii, dramei și teatrului în activitățile intergeneraționale

Obiectivele:

- Recunoașteți beneficiile cognitive, emoționale și sociale ale muzicii, teatrului și teatrului pentru interacțiunea intergenerațională.
- Explorați modul în care aceste forme de artă încurajează colaborarea, empatia și comunicarea.
- Identificați potențialele provocări și soluții în activitățile artistice intergeneraționale.

Activități:

1. Spărgător de gheață: "Sunet și mișcare" – Participanții se angajează în aplauze ritmice sau exerciții vocale simple pentru a stabili un spațiu creativ comun.
2. Studiu de caz – Analizați proiecte din lumea reală care demonstrează impactul muzicii, dramei și teatrului asupra relațiilor intergeneraționale.
3. Încălzire teatrală – Exerciții simple de teatru pentru a promova exprimarea și munca în echipă.
4. Discuție reflexivă – Participanții împărtășesc informații despre cum să adapteze activitățile pentru diverse grupuri.

Materiale necesare:

- Instrumente muzicale: tamburine, maracas, tobe mici.
- Spațiu deschis pentru exerciții de mișcare.
- Echipament audio pentru redarea muzicii.
- Materiale vizuale care prezintă studii de caz de succes.

Unitatea 2: Activități bazate pe muzică pentru interacțiunea intergenerațională

Obiectivele:

- Proiectați și facilitați activități bazate pe muzică care să implice atât participanții mai tineri, cât și cei mai în vârstă.
- Înțelegeți cum muzica îmbunătățește bunăstarea cognitivă și emoțională.
- Adaptați exercițiile muzicale pentru participanți cu abilități diferite.

Activități:

1. Sesiune de cântat – Cântat în grup folosind cântece familiare și intergeneraționale.
2. Jocuri de ritm și percuție – Participanții creează modele ritmice colaborative folosind instrumente de percuție.
3. Povestire muzicală – Povestire prin muzică și mișcare.
4. Împărtășirea melodiilor de amintiri – Participanții împărtășesc melodii care au o semnificație personală, încurajând amintirile împărtășite.
5. Atelier de adaptare la accesibilitate – Ajustarea tempo-ului, utilizarea instrumentelor adaptive și asigurarea incluziunii.

Materiale necesare:

- Cărți de cântece cu versuri din diferite epoci.
- Instrumente de percuție (tobe de mână, agitatoare de ouă, clopoței).
- Instrumente audio digitale (tabletă sau laptop pentru redarea și înregistrarea muzicii).
- Scaune și scaune pentru accesibilitate.

Unitatea 3: Teatru și teatru pentru stimulare emoțională și socială

Obiectivele:

- Facilitați activități de teatru și teatru care promovează exprimarea de sine și empatia.
- Folosiți drama ca instrument pentru interacțiunea cognitivă și explorarea emoțională.
- Adaptați activitățile de teatru pentru diferite abilități și niveluri de confort.

Activități:

1. Jocuri de rol și improvizație – Participanții pun în scenă scenarii scurte de improvizație pentru a încuraja spontaneitatea și empatia.
2. Tableau (Freeze Frames) – Crearea de imagini înghețate cu teme emoționale sau sociale pentru a dezvolta abilități de povestire.
3. Povestire cu recuzită – Încurajarea imaginației prin utilizarea recuzitei pentru a construi o narațiune colectivă.
4. Scenete intergeneraționale – Crearea și interpretarea de piese scurte axate pe experiențe comune.
5. Șarade emoționale – Interpretarea emoțiilor fără cuvinte pentru a dezvolta abilități de comunicare non-verbală.

Materiale necesare:

- Recuzită: eșarfe, pălării, obiecte mici pentru povestire.
- Cărți de cue cu solicitări de scenariu.
- Spațiu deschis mare pentru activități de mișcare.
 - Costume simple pentru exerciții de joc de rol.

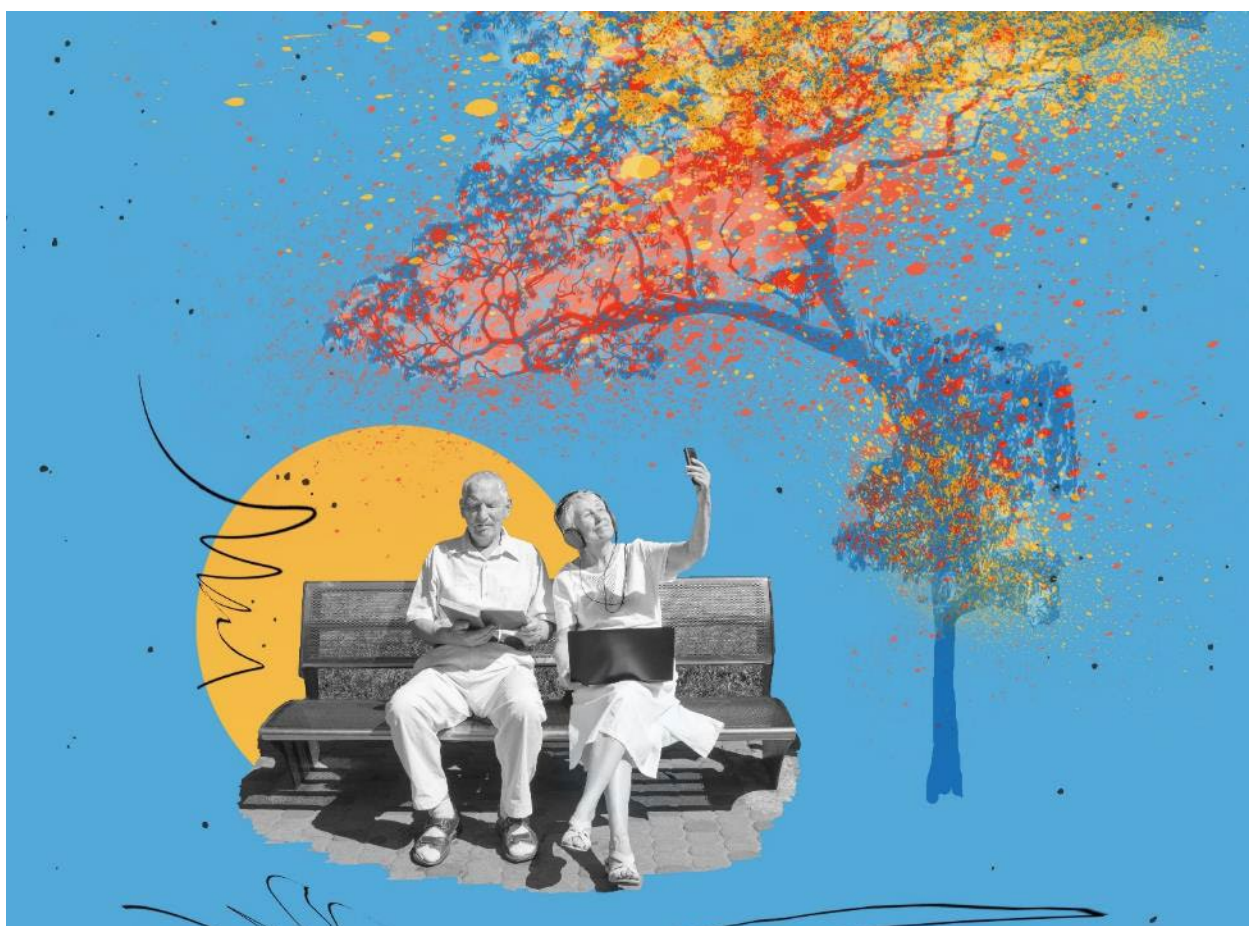
Rezultatele atelierului

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor:

- Să înțeleagă bine modul în care muzica, drama și teatrul promovează conexiunile intergeneraționale.
- Posedă experiență practică în proiectarea și conducerea activităților bazate pe arte incluzive.
- Dezvoltați încrederea în adaptarea activităților pentru a satisface nevoile diverse.
- Să fie echipați cu strategii pentru evaluarea tehnicilor lor de facilitare și îmbunătățirea sesiunilor viitoare.

Metode de evaluare:

- Observarea angajamentului și participării.
- Discuții de grup și feedback de la egal la egal.
- Exerciții de auto-reflecție.
- Sondaj post-atelier privind rezultatele învățării.



5

**Stimulare prin
mișcare și dans**

Mișcarea și dansul joacă un rol puternic în stimularea bunăstării fizice, cognitive, emoționale și sociale în mediile de asistență medicală, în special atunci când reunesc generații diferite. Aceste activități creează oportunități de exprimare, conectare și terapie, de care beneficiază atât participanții mai în vârstă, cât și cei mai tineri. Aceste activități creează un mediu vesel, captivant și terapeutic, benefic atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mentală, promovând în același timp conexiuni intergeneraționale profunde.

Obiective generale:

La sfârșitul instruirii, participanții vor:

1. dobândirea cunoștințelor necesare desfășurării activităților, inclusiv atitudini specifice de lucru cu beneficiarii
2. să cunoască cum să evalueze sesiunile de lucru și autoevaluarea

Obiective de învățare

Până la sfârșitul acestui program de formare, participanții vor putea:

OBIECTIVE	DETALII
1. Understand the Benefits of Movement and Dance in Intergenerational Engagement:	○ Explicați modul în care mișcarea și dansul îmbunătățesc bunăstarea fizică, emoțională și socială de-a lungul generațiilor. ○ Recunoașteți rolul mișcării în construirea conexiunilor intergeneraționale și promovarea incluziunii.
2. Incorporate Movement into Intergenerational Activities:	○ Identificați și utilizați tehnici de mișcare și stiluri de dans care rezonază cu participanții din diferite grupe de vârstă și medii culturale. ○ Adaptați activitățile de mișcare pentru a se alinia cu preferințele și abilitățile diversilor participanți.
3. Facilitate Inclusive and Accessible Movement Activities:	○ Demonstrați capacitatea de a adapta activitățile de mișcare și dans pentru participanții cu abilități fizice și cognitive diferite. ○ Promovați un mediu incluziv care încurajează participarea și exprimarea de sine.

Unitatea 1: Introducere în mișcare și dans în activitățile intergeneraționale

Obiectivele

- **Recunoașteți rolul mișcării și dansului în interacțiunea intergenerațională:**
 - Înțelegeți cum mișcarea și dansul pot îmbunătăți conexiunile fizice, emoționale și sociale între generații.
- **Identificați beneficiile dansului între generații:**
 - Explicați beneficiile fizice, cognitive și emoționale ale încorporării mișcării și dansului în activitățile intergeneraționale pentru participanții de toate vârstele.
- **Explorați relevanța culturală și generațională în dans:**
 - Aflați cum să selectați și să adaptați activitățile de dans și mișcare care se aliniază cu preferințele culturale și generaționale ale diverșilor participanți.

Conținut tematic

Rolul mișcării și dansului în promovarea sănătății fizice și a bunăstării emoționale.

- Prezentare generală a angajamentului intergenerațional prin dans.
- Înțelegerea semnificației culturale și sociale a dansului de-a lungul generațiilor.

Rezultate

Participanții înțeleg beneficiile mișcării și dansului pentru persoanele de toate vârstele.

Participanții devin conștienți de modul în care mișcarea poate promova conexiunile intergeneraționale.

Metode/ Tipuri de activitate

- Prelegere despre importanța mișcării și a dansului în interacțiunea intergenerațională.
- Discuție de grup despre preferințele culturale și generaționale în dans.
- Exerciții de mișcare pentru spărgătorul de gheață

Unitatea 2: Explorarea tehnicilor de mișcare adaptate

Obiectivele

- **Adaptați activitățile de mișcare pentru participanții cu abilități diverse:**

Dezvoltați abilitățile de modificare a tehnicilor de mișcare pentru a se adapta diferitelor abilități fizice și cognitive, asigurând incluziunea și accesibilitatea.

- **Facilitați participarea pentru toate nivelurile de calificare:**

Aflați strategii pentru a încuraja interacțiunea activă și interacțiunea participanților, indiferent de mobilitatea sau nivelul lor de calificare.

- **Promovați creativitatea și încrederea prin mișcarea adaptivă:**

Permiteți participanților să se exprime creativ și cu încredere prin adaptarea activităților de mișcare la abilitățile și nevoile lor unice.

Conținut tematic

Introducere în tehnicile de mișcare potrivite pentru diverse abilități fizice.

Atunci când încorporăm mișcarea în activitățile intergeneraționale, este esențial să se creeze un mediu incluziv în care toți participanții, indiferent de abilitățile fizice, să se simtă confortabil și implicați. Mișcarea poate fi expresivă, ritmică și adaptivă pentru a se adapta la o gamă largă de niveluri de mobilitate, de la persoane complet ambulatorii la cele cu mobilitate redusă sau care folosesc scaune cu roțile.

Adaptarea activităților pentru a găzdui participanții cu dificultăți de mobilitate.

Mișcarea ar trebui abordată cu flexibilitate, asigurându-se că fiecare participant poate contribui într-un mod confortabil pentru ei. Mai jos sunt câteva tehnici cheie de mișcare care se adresează diverselor abilități fizice:

A. Mișcări blânde și adaptate

Se concentrează pe mișcări mici, controlate, mai degrabă decât pe mișcări mari, de mare energie.

Include balansări ale brațelor, rotații ale încheieturii mâinii, încuviințări ușoare ale capului și ridicări ale picioarelor așezate.

Poate fi efectuat în picioare, așezat sau cu sprijinul ajutoarelor de mobilitate.

B. Mișcare expresivă și mișcare bazată pe gesturi

Încurajează utilizarea expresiilor faciale, a gesturilor mâinilor și a limbajului corpului pentru a comunica emoțiile.

Încorporează povestirea prin mișcare, cum ar fi imitarea naturii (de exemplu, mișcarea ca valurile, creșterea ca un copac).

Ideal pentru participanții care pot avea dificultăți cu mișcările motorii mari.

Adaptarea activităților pentru participanții cu provocări de mobilitate

Adaptări de dans și mișcare așezate

Pentru participanții care folosesc scaune rulante sau cei cu mobilitate redusă, mișcările pot fi adaptate după cum urmează:

- ✓ Concentrarea părții superioare a corpului – Folosiți valuri de brațe, rotații ale încheieturii mâinii, rotații de umeri și mișcări ale capului.
- ✓ Angajament instrumental – Utilizați eșarfe, panglici sau instrumente de percuție portabile.
- ✓ Bătăi ritmice ale piciorului sau mișcări ale genunchilor – Încurajați mișcarea subtilă a părții inferioare a corpului acolo unde este posibil.

Rezultate

Participanții învață tehnici de adaptare a activităților de mișcare pentru a se potrivi diferitelor abilități fizice.

Participanții câștigă încredere în facilitarea exercițiilor de mișcare incluzivă.

Metode/ Tipuri de activitate

Demonstrație și practică a mișcărilor de dans adaptiv.

Studii de caz privind accesibilitatea în activitățile de dans.

Exerciții de parteneriat pentru a explora strategiile de modificare a mișcării.

Unitatea 3: Proiectarea și facilitarea activităților de mișcare și dans

Obiectivele

- **Planificați sesiuni de mișcare și dans incluzive:**

Dezvoltarea capacității de a proiecta activități de mișcare și dans captivante și adaptabile care să se adreseze diverselor grupuri intergeneraționale, asigurând incluziunea și accesibilitatea.

- **Aplicați tehnici eficiente de facilitare:**

Învață și practică strategii pentru a conduce activități de mișcare și dans, încurajând colaborarea, participarea și plăcerea în rândul participanților de toate vârstele.

- **Asigurați siguranța și confortul în timpul activităților:**

Implementați cele mai bune practici pentru a crea un mediu sigur și de susținere, acordând prioritate bunăstării fizice și confortului emoțional al participanților pe parcursul sesiunilor.

Conținut tematic

Planificarea activităților de mișcare structurate și nestructurate pentru interacțiunea intergenerațională

Atunci când proiectați activități de mișcare pentru medii intergeneraționale, un echilibru între structură și flexibilitate este esențial. Unii participanți pot prospera în rutine bine organizate, în timp ce alții preferă mișcarea spontană și creativă. Prin încorporarea atât a activităților structurate, cât și a celor nestructurate, puteți satisface diverse preferințe, niveluri de energie și abilități de mobilitate.

1. Activități de mișcare structurate vs. nestructurate

A. Activități structurate de mișcare

Implicați linii directoare clare, stabiliți rutine și urmați adesea un lider sau un instructor.

Sunt utile pentru participanții care preferă modele de mișcare previzibile sau au nevoie de asistență.

Încurajați încrederea, coordonarea și ritmul într-un mod ghidat.

Exemple:

- ✓ Dansuri coregrafice simple – Rutine de pas de bază adaptate pentru toate nivelurile.
- ✓ Yoga pe scaun sau secvențe de mișcare așezate – Întindere ușoară și respirație.
- ✓ Dansul Follow-the-Leader – O persoană demonstrează o mișcare, iar alții o oglindesc.

B. Activități de mișcare nestructurate

Permiteți participanților să se exprime liber prin mișcare spontană.

Încurajați creativitatea, interacțiunea socială și conexiunea emoțională.

Poate fi la fel de simplu ca dansul liber pe muzică sau răspunsul la solicitări.

Exemple:

- ✓ Dans de interpretare muzicală – Participanții se mișcă ca răspuns la diferite genuri muzicale.
- ✓ Mișcare bazată pe emoții – "Mișcă-te ca o frunză în vânt" sau "exprimă fericirea prin mișcare".
- ✓ Improvizatie de grup – Participanții adaugă pe rând mișcări la o secvență de dans colectiv.

2. Strategii pentru încurajarea participării și colaborării între generații

A. Mișcare incluzivă și accesibilă

Modificări ale ofertei – Oferiți versiuni așezate și în picioare ale activităților.

Folosiți recuzită – Eșarfe, panglici și instrumente ușoare fac mișcarea captivantă.

Încurajați exprimarea personală – Permiteți participanților să interpreteze mișcările în felul lor.

B. Activități bazate pe parteneri și grupuri

Asociați între generații – Solicitați participanților mai în vârstă și mai tineri să colaboreze la secvențe de mișcare.

Creați o poveste cu mișcare – Fiecare generație adaugă o mișcare la o rutină colectivă.

Dans în cerc intergenerațional – Pași simpli și repetitivi pe care toată lumea îi poate urma împreună.

C. Încurajare și întărire pozitivă

Sărbătoriți toată participarea – Fie că sunt mari sau mici, toate eforturile mișcării sunt apreciate.

Fă-l distractiv – Folosește muzică care rezonază cu ambele grupe de vârstă.

Minimizați presiunea – Permiteți participanților să se miște în ritmul lor, fără reguli stricte.

3. Echilibrarea activității fizice cu siguranța și plăcerea

A. Considerații de siguranță

- ✓ Încălzire și răcire – Începeți cu întinderi ușoare și terminați cu relaxare.
- ✓ Verificați mediul – Asigurați-vă podele antiderapante, spațiu adecvat și scaune accesibile.

- ✓ Încurajați pauzele de hidratare și odihnă – Permiteți participanților să facă o pauză atunci când este necesar.
- ✓ Respectați diferențele de mobilitate – Adaptați mișcările pentru diferite abilități și niveluri de confort.
B. Păstrarea plăcută și captivantă
- ✓ Folosiți muzică familiară – Un amestec de melodii nostalgice și moderne poate atrage toate vârstele.
- ✓ Variați activitățile – Combinați diferite stiluri, viteze și niveluri de mișcare.
- ✓ Concentrați-vă pe conexiune în detrimentul performanței – Scopul este experiența împărtășită, nu perfecțiunea.

Rezultate

Participanții pot proiecta activități bazate pe mișcare care sunt captivante și sigure pentru toți participanții.

Participanții dezvoltă abilități pentru a facilita eficient exercițiile de mișcare de grup.

Metode/ Tipuri de activitate

O sesiune de mișcare intergenerațională de succes ar trebui să fie incluzivă, captivantă și adaptabilă pentru toți participanții. Indiferent dacă sunt structurate sau libere, activitățile de mișcare ar trebui să încurajeze bucuria, creativitatea și conexiunea între generații.

Planificarea activității colaborative în grupuri mici.

Recomandări pentru activități de dans intergeneraționale de succes

- Alegeți mișcări accesibile – Asigurați-vă că mișcările pot fi modificate pentru toate nivelurile de mobilitate.
- Selectați muzică familiară și plăcută – Amestecați melodii nostalgice cu melodii moderne pentru a atrage toți participanții.
- Încurajați creativitatea și exprimarea – Permiteți participanților să contribuie cu propriile mișcări și stiluri.
- Păstrați-l social și distractiv – Concentrați-vă pe plăcere și conexiune, mai degrabă decât pe facilitatorii perfecțiunii tehnice în sesiuni intergeneraționale simulate.

Exemple de activități care folosesc mișcarea și dansul

1. Copie mișcarea <în oglindă>

- **Descriere:** Participanții fac perechi (unul mai tânăr și unul mai în vârstă) și își conduc și imită reciproc mișcările ca și cum s-ar uita într-o oglindă.
- **Obiectiv:** Construirea coordonării, încrederii și conexiunii între participanți.
- **Beneficii:** Îmbunătățește abilitățile motorii, concentrarea și comunicarea non-verbală.

2. Dans în linie intergenerațional

- **Descriere:** Învățați participanții dansuri simple în linie (de exemplu, tobogan electric, dans în linie salsa) cu pași ușor de urmat.
- **Obiectiv:** Încurajarea colaborării și a ritmului prin secvențe de mișcare comune.
- **Beneficii:** Încurajează munca în echipă, îmbunătățește ritmul și promovează activitatea fizică.



3. Povestire prin mișcare

- **Descriere:** creați o poveste în grup și folosiți mișcarea pentru a juca scene. De exemplu, participanții ar putea descrie o zi la plajă mimând înotul, construind castele de nisip sau urmărind valurile.
- **Obiectiv:** Încurajarea creativității și a exprimării emoționale prin povestiri fizice.
- **Beneficii:** Stimulează imaginația, memoria și legătura de grup.

4. Cercuri ritmice

- **Descriere:** Participanții stau în cerc și aplaudă sau calcă în picioare pentru a crea un ritm de grup. Adăugați straturi punând persoanele să introducă diferite mișcări, cum ar fi bătaia umerilor sau fluturarea brațelor.
- **Obiectiv:** Dezvoltarea ritmului și a sentimentului de unitate între participanți.
- **Beneficii:** Îmbunătățește coordonarea și munca în echipă, promovând în același timp o atmosferă distractivă.





5. Dansuri traditionale

- **Descriere:** Introduceți dansuri tradiționale din diferite culturi. Participanții învață și cântă împreună, împărtășind pe rând informații culturale.
- **Obiectiv:** Promovarea conștientizării culturale și a învățării intergeneraționale.
- **Beneficii:** Îmbunătățește înțelegerea diversității culturale și construiește respectul reciproc.

6. Jocuri de mișcare (de exemplu, Freeze Dance)

- **Descriere:** puneti o melodie și cereți participanților să danseze liber. Când muzica se oprește, toată lumea trebuie să< înghețe> pe loc. Adăugați provocări precum înghețarea într-o anumită poziție sau formă.
- **Obiectiv:** Încurajarea jocului și a reflexelor rapide.
- **Beneficii:** Crește energia, îmbunătățește concentrarea și aduce bucurie grupului.





7. Dans adaptat pe scaun

- **Descriere:** Pentru participanții cu mobilitate redusă, conduceți o sesiune de dans așezat, concentrându-vă pe mișcările brațelor, aplauze și balansarea trunchiului. Folosiți muzică optimistă pentru interacțiune.
- **Obiectiv:** Asigurarea incluziunii, încurajând în același timp activitatea fizică.
- **Beneficii:** Stimulează activitatea fizică, îmbunătățește coordonarea și construiește încrederea.



8. Improvizație de dans

- **Descriere:** Oferiți eșarfe, panglici sau bile mici și lăsați participanții să creeze mișcări care încorporează aceste elemente de recuzită.

9. Schimb generațional de dans

- **Obiectiv:** Stimularea creativității și exprimarea de sine prin dans.
- **Descriere:** Participanții mai tineri îi învață pe participanții mai în vârstă un dans contemporan popular,
 - **Beneficii:** Încurajează improvizația, în timp ce participanții mai în vârstă îi învață pe participanții mai tineri un dans din epoca lor.

10. Dans de grup în cerc

- **Descriere:** Toată lumea se ține de mână într-un cerc și se mișcă împreună în pași simpli și repetitivi pe muzică. Aceasta ar putea include dansuri populare precum grecescul Sirtaki sau un vals simplificat într-un cerc.
- **Obiectiv:** Promovarea unității și a angajamentului fizic prin mișcare colectivă.
- **Beneficii:** Promovează sincronizarea, munca în echipă și un sentiment de comunitate.

11. Explorarea mișcării bazate pe emoții

- **Descriere:** Cântați diferite tipuri de muzică (de exemplu, veselă, calmă, dramatică) și cereți participanților să se miște într-un mod care să reflecte emoțiile transmise de muzică.
- **Obiectiv:** Dezvoltarea expresiei emoționale și a creativității prin dans.
- **Beneficii:** Îmbunătățește conștientizarea emoțională și încurajează libera exprimare.





12. Amintirea poveștii bazate pe mișcare

- **Descriere:** Împărtășiți o poveste simplă cu grupul și rugați participanții să creeze mișcări pentru a reprezenta părți cheie ale narațiunii (de exemplu, mimarea animalelor, vremea sau activitățile din poveste).
- **Obiectiv:** Îmbunătățirea memoriei și a creativității prin povestiri fizice.
- **Beneficii:** Stimulează funcția cognitivă și promovează ascultarea activă.

13. Flash Mob intergenerațional

- **Descriere:** Învăța o rutină de dans distractivă și simplă grupului și o interpretează împreună ca o surpriză pentru alți membri ai comunității sau pentru familie.
- **Obiectiv:** Construiți încredere și camaraderie printr-un obiectiv comun de performanță.
- **Beneficii:** Crește moralul, munca în echipă și sentimentul de realizare.



Agenda workshop

Ziua 1

Sesiunea 1: Introducere în mișcare și dans în activitățile intergeneraționale (60 min)

Obiectiv: Înțelegerea rolului mișcării și dansului în promovarea conexiunilor intergeneraționale.

Pasul 1: Bun venit și ice breaker (15 min)

- **Activitate:** "Nume și mișcare" – Fiecare participant se prezintă printr-o mișcare simplă, iar grupul o repetă.
- **Scop:** Încurajează interacțiunea și creează o atmosferă confortabilă.

Pasul 2: Mini prelegere despre beneficiile mișcării și dansului (20 min)

- Discutați despre beneficiile fizice, emoționale și sociale.
- Evidențiați rolul dansului în promovarea incluziunii și a expresiei culturale.

Pasul 3: Discuție de grup (15 min)

- **Prompt:** "Ce rol joacă mișcarea în viața de zi cu zi și în comunitate?"
- Încurajați participanții să împărtășească experiențe personale.

Pasul 4: Încălzirea pentru mișcare (10 min)

- Întindere ușoară și mișcări ritmice pentru a vă pregăti pentru următoarea sesiune.

Sesiunea 2: Explorarea tehnicilor de mișcare pentru toate abilitățile (90 min)

Obiectiv: Învățați cum să adaptați activitățile de mișcare pentru participanții cu diverse abilități fizice și cognitive.

Pasul 1: Demonstrație de tehnici de dans adaptiv (20 min)

- Prezentați exemple de dans așezat, gesturi expresive ale mâinilor și mișcări adaptative blânde.

Pasul 2: exercitii practice (30 min)

- **Activitate:** Participanții fac perechi și exersează conducându-se reciproc în mișcări adaptive.
- Concentrați-vă pe modificarea mișcărilor în funcție de nivelurile de abilitate.

Pasul 3: Discuție despre accesibilitate (20 min)

- Cum să creezi spații de mișcare incluzive.
- Adaptarea activităților pentru participanții cu mobilitate redusă.

Pasul 4: Exercițiu de grup – "Rutina de dans așezat" (20 min)

- Facilitatorul conduce o scurtă secvență de dans așezat pe muzică.
- Participanții urmăresc și discută modificările.

Ziua 2

Sesiunea 3: Proiectarea și facilitarea activităților de mișcare și dans (120 min)

Obiectiv: Învățați cum să planificați și să conduceți sesiuni de mișcare intergenerațională atractive

Pasul 1: Prezentare generală a activităților structurate și nestructurate (20 min)

- Explicați diferența dintre rutinele de dans structurate și jocurile de mișcare liberă.

Pasul 2: Planificarea activității în grupuri mici (40 min)

- Grupurile proiectează o scurtă sesiune de mișcare folosind cadrul furnizat.
- Luați în considerare incluziunea, adecvarea vârstei și diversitatea culturală.

Pasul 3: Simulare de facilitare – Exersați conducerea unei sesiuni (40 min)

- Fiecare grup conduce sesiunea de mișcare proiectată.
- Feedback oferit de colegi cu privire la claritate, adaptabilitate și interacțiune.

Pasul 4: Reflecție și întrebări și răspunsuri (20 min)

- Discutați provocările, perspectivele și concluziile din experiența de facilitare.

Activități bonus: exemple de activități de mișcare și dans

Dacă timpul permite, facilitatorii pot include aceste exerciții interactive de mișcare:

1. **Mișcarea în oglindă:** O persoană conduce o mișcare; partenerul o oglindește.
2. **Povestire prin dans:** Interpretează o poveste simplă folosind gesturi și mișcare.
3. **Dans intergenerațional:** Învăță un dans simplu cu pași repetitivi.
4. **Explorarea mișcării bazate pe emoții:** Mișcă-te pe baza diferitelor stări muzicale.
5. **Adaptive Chair Dancing:** O sesiune de dans complet așezat folosind recuzită.
6. **Cercuri ritmice:** Participanții aplaudă, tapotează sau se mișcă pentru a crea un ritm colectiv

6

**Comunicare și
Colaborare
Interdisciplinară**

Introducere

Comunicarea și colaborarea dintre personalul de îngrijire, artiști și îngrijitorii de familie sunt esențiale în procesul de implementare a programelor de artă participativă intergenerațională în mediile de îngrijire, având ca țintă principală bunăstarea persoanelor în vârstă. Din acest motiv, abordarea care ar asigura o comunicare și planificare eficientă a acestor programe este abordarea îngrijirii centrate pe persoană, care ia în considerare nevoile individualizate și caracteristicile particulare ale persoanei, cu personalitatea sa unică, și implicată în procesul de îngrijire și în deciziile de îngrijire și a persoanei, care este cea mai capabilă să știe ce este mai bine pentru ea însăși. Acest capitol descrie modul în care comunicarea și colaborarea ar putea fi îmbunătățite în practica artelor participative intergeneraționale în instituțiile de îngrijire, având în vedere beneficiile implementării unor astfel de programe nu numai pentru persoanele în vârstă, ci și pentru personalul de îngrijire și pentru comunitate în ansamblu.

Comunicarea între părțile interesate în cadrul Programelor de Arte Participative Intergeneraționale

Comunicarea este procesul de schimb de informații prin mesaje, dar o comunicare eficientă înseamnă și înțelegerea emoțiilor și intențiilor care sunt transmise împreună cu informația. O comunicare eficientă între părțile interesate din cadrul Programelor de Arte Participative Intergeneraționale creează încredere între persoanele implicate, pune bazele unei abordări comune a muncii, oferă aceeași înțelegere a nevoilor beneficiarilor și a procesului de a întreprinde în continuare, sporește respectul reciproc și învățarea, pentru obținerea rezultatelor preconizate.

Comunicarea și colaborarea interdisciplinară în acest context sunt o cale și un instrument necesar pentru:

- Schimbarea practicilor și îmbrățișarea creativității în procesul de îngrijire
- Explorarea unor modalități noi și inovatoare de lucru și de exprimare în medii rezidențiale pentru persoanele în vârstă, prin artă
- Crearea și consolidarea relațiilor între rezidenți, precum și între rezidenți și personalul de îngrijire, membrii familiei și comunitatea mai largă
- Permitearea artiștilor să facă parte din cultura organizațională a instituțiilor și îmbunătățirea practicilor lor de îngrijire prin noi abordări
- Dezvoltarea empatiei la toate nivelurile
- Explorarea atitudinilor față de procesul de îngrijire și față de utilizarea artelor în acest proces pentru toate părțile implicate și pentru rezidenții înșiși
- Acordarea de timp pentru a crea legături între membrii echipei implicate în aceste programe
- Interacțiunea rezidenților vârstnici în toate etapele implementării programelor de artă în instituții, pe baza acelorași principii ale abordării îngrijirii centrate pe persoană, care va permite persoanelor vârstnice să ia propriile decizii și să participe în ritmul lor
- Înțelegerea intergenerațională, deoarece deschide calea pentru încredere și prietenie între tineri și bătrâni în contextul creației și discuțiilor despre arte

Strategii de îmbunătățire a comunicării între părțile interesate în cadrul Programelor de Arte Participative Intergeneraționale

Programele de Arte Participative Intergeneraționale au mai multe etape de activitate, cum ar fi: fazele de planificare, implementare și evaluare. În toate aceste etape, comunicarea este esențială pentru asigurarea unei aplicări cu succes a programului și pentru interacțiunea tuturor părților interesate în proces. Comunicarea ar putea fi îmbunătățită în fiecare dintre aceste etape, luând în considerare următoarele:

- În faza **de planificare** a programului, este esențial să se mențină o consultare și un dialog continuu între toate persoanele implicate, cum ar fi persoanele în vârstă din azilul de bătrâni, personalul de îngrijire, artiștii care vor fi implicați în programul de artă și potențialii membri ai familiei care vor fi implicați. Acest lucru se va realiza prin explorarea mai întâi a nevoilor și așteptărilor grupului țintă și prin discuții despre modul în care aceste nevoi vor fi satisfăcute și care vor fi rolurile fiecărei părți interesate implicate. De asemenea, este esențial să stabilim obiectivele programului de artă într-o manieră clară și să-l prezentăm tuturor persoanelor implicate. Acest lucru va spori colaborarea lor și șansele de a atinge obiectivele activităților prevăzute. Dacă rezidenții și personalul nu au abilități artistice sau experiențe anterioare în acest domeniu, va fi rolul artiștilor să introducă această noțiune, iar acest lucru se poate face printr-un atelier artistic introductiv care va explora interesele și abilitățile participanților și le va oferi o privire asupra a ceea ce ar putea însemna arta în aceste medii. În această fază inițială, este obligatoriu să se țină seama de diferitele culturi ale persoanelor implicate, de experiența lor de viață, de caracteristicile persoanelor în vârstă în ceea ce privește abilitățile cognitive și deficiențele senzoriale și de a se asigura că feedback-ul este oferit de toți participanții. Experiența, abilitățile și abilitățile persoanelor în vârstă sunt un atu pe care să se bazeze în implementarea acestor programe de artă, contribuția lor fiind esențială pentru învățarea reciprocă într-o manieră intergenerațională.
- În **etapa de implementare**, elementul cheie pentru facilitarea comunicării între părțile interesate va fi construirea încrederii. Încrederea va fi dezvoltată în mod progresiv, prin interacțiuni care vor avea loc în timp între membrii echipei, artiști și rezidenți. Persoanele în vârstă vor trebui să se familiarizeze cu persoanele care vor participa la program pentru a se cufunda în procesul creativ și pentru a permite emoțiilor și experiențelor lor personale să iasă la suprafață și să fie exprimate. Personalul de îngrijire, membrii familiilor și artiștii vor trebui să dezvolte un mediu sigur, bazat pe o comunicare clară și fără judecăți, permițând rezidenților în vârstă să se exprime fără temeri sau îndoieli și ținând cont întotdeauna de păstrarea demnității. Dezvoltarea relațiilor și între rezidenți este o modalitate bună de a spori succesul programului. Artiștii care facilitează programul vor trebui să-și dezvolte abilitățile de empatie pentru a se putea pune în "pielea" persoanei în vârstă și a înțelege ce simte sau gândește. În acest fel, artiștii vor fi mai capabili să faciliteze procesul de exprimare artistică la rezidenții mai în vârstă, deoarece își pot contesta convingerile cu privire la vârstă și îmbătrânire și își pot depăși propriile limite personale în expresiile artistice pentru ei înșiși. Artiștii și personalul de îngrijire vor avea responsabilitatea de a oferi rezidenților în vârstă posibilitatea de a reflecta pe cont propriu experiențe și muncă artistică, pentru a descoperi un nou sens și pentru a experimenta programul creativ la nivelul dorit și au libertatea de a alege cum vor experimenta acest lucru. Experiențele artistice facilitate în medii rezidențiale ar putea declanșa o nouă împlinire și schimbare de perspectivă, ceea ce va îmbunătăți și calitatea vieții persoanelor în vârstă.

- În timpul etapei **de evaluare** a programului de artă, este esențial să înțelegeți feedback-ul și contribuția fiecărui participant cu privire la rezultatele și implementarea programului de artă, deoarece acest lucru va permite îmbunătățiri pentru lucrările viitoare. Comunicarea este jucătorul cheie și în această fază, deoarece permite tuturor participanților să se exprime fără critici și într-o manieră constructivă. Ar putea fi organizate întâlniri de evaluare, care să implice toți participanții la programul de arte participative, sau întâlniri separate cu rezidenții în vârstă, personalul de îngrijire, artiștii și membrii familiei. Aceste discuții de grup pot fi o modalitate foarte eficientă de a înțelege impactul programului asupra grupului țintă și asupra tuturor participanților și de a planifica noi căi pentru a avansa în alte activități. Comunicarea între părțile interesate în faza de evaluare va trebui să se concentreze pe punctele forte ale programului și impactul pozitiv asupra grupului țintă și participanților, precum și pe provocările și dificultățile întâmpinate în timpul procesului și pe ideile de îmbunătățire. Un proces de comunicare fără probleme va spori colaborarea dintre părțile interesate și va permite posibilități viitoare de colaborare și muncă în domeniul artistic aplicat în contexte de îngrijire.

Concluzie

Comunicarea este procesul central care trebuie utilizat în aplicarea practicilor artistice intergeneraționale în medii rezidențiale, implicând toate părțile interesate și sporind colaborarea dintre acestea.

Comunicarea va fi esențială în toate etapele programelor de arte participative intergeneraționale, cum ar fi planificarea, implementarea și evaluarea. Comunicarea va fi îmbunătățită ținând cont de nevoile personale, experiențele de viață, biografia, abilitățile și abilitățile grupului țintă – rezidenții în vârstă și ale celorlalți participanți – echipa de îngrijire, membrii familiei și artiștii înșiși. Acesta este un proces continuu de creare a încrederii într-o manieră progresivă și de co-creare de noi perspective, în beneficiul persoanelor în vârstă și pentru deschiderea de noi perspective în îngrijirea persoanelor în vârstă, încorporând colaborarea și perspectivele transdisciplinare.



Finanțare și resurse pentru îngrijirea creativă

Prin cercetări ample efectuate în țările partenere în cadrul proiectului Creative Care, s-a demonstrat că activitățile artistice îmbunătățesc semnificativ bunăstarea și calitatea vieții adulților varstnici. Cu toate acestea, a fost identificată o provocare critică: obținerea de finanțare adecvată pentru astfel de programe în centrele de îngrijire, pentru voluntari și personal de îngrijire. În calitate de trainer care implementează aceste activități valoroase, va trebui să navighezi prin diverse oportunități de finanțare pentru a-ți susține munca. Acest capitol vă va ghida pe parcursul procesului, de la inițiative locale la programe ale Uniunii Europene, ajutându-vă să construiți o bază durabilă pentru activitățile dumneavoastră creative de îngrijire.

7.1. Înțelegerea surselor de finanțare

Înainte de a începe să căutați finanțare, este important să înțelegeți cum au fost stabilite diferite mecanisme de finanțare. Cercetarea proiectului Creative Care a arătat că programele de succes combină adesea mai multe surse de finanțare, creând o bază financiară solidă. Pe măsură ce citiți acest capitol, veți descoperi cum puteți adapta aceste strategii pentru propria muncă.

7.1.1. Oportunități de finanțare locală: punctul de plecare

Deși oportunitățile de finanțare la nivelul UE sunt substanțiale, călătoria dumneavoastră pentru a asigura resursele va începe cel mai eficient în comunitatea locală. Sursele locale de finanțare au fost concepute pentru a fi mai accesibile și veți descoperi că procesele lor de aplicare sunt de obicei mai puțin complexe decât programele naționale sau UE.

În calitate de trainer de îngrijire creativă, puteți aborda mai multe surse de finanțare locale prezentate mai jos.

Consiliile de Artă pentru comunitate

Aceste organizații au fost înființate special pentru a sprijini inițiative precum a dumneavoastră. Când îi abordezi, concentrează-te pe explicarea modului în care munca ta leagă expresia artistică de grija socială. Înțelegerea lor profundă a nevoilor locale îi face parteneri deosebit de valoroși pentru munca dumneavoastră.

Fundații comunitare

Aceste organizații au dezvoltat conexiuni profunde în zona dvs. Când le prezinți proiectul tău, subliniază modul în care activitățile tale creative îmbunătățesc bunăstarea comunității. Veți descoperi că sunt interesați în special de programe care:

- Unește generațiile prin activități creative
- Aduceți experiențe artistice în centrele de îngrijire a vârstnicilor
- Creați conexiuni comunitare de durată

Sprijin municipal

Structurile guvernamentale locale au înființat adesea departamente dedicate afacerilor culturale sau serviciilor pentru seniori. Pe măsură ce explorați aceste oportunități, veți descoperi că, chiar dacă nu au fost create programe de granturi specifice, puteți obține sprijin valoros în natură, cum ar fi:

- Acces la locații pentru activitățile dumneavoastră
- Asistență pentru promovare
- Ajutor la recrutarea participanților
- Suport administrativ

Construirea rețelei de parteneriate locale

În timp ce oportunitățile formale de finanțare au fost stabilite prin diverse canale, succesul tău va depinde adesea de parteneriatele pe care le construiești. Iată cum puteți aborda diferiți potențiali parteneri:

Centrele de îngrijire

Multe unități de îngrijire au alocat bugete pentru activitățile rezidenților. Când abordați managerii de unități, prezentați-vă programul ca o îmbunătățire a serviciilor lor existente. Va trebui să demonstrați:

- Beneficii clare pentru rezidenți
- Metode profesionale de livrare
- Implementare eficientă din punctul de vedere al costurilor
- Rezultate măsurabile

Afaceri locale

Parteneriatele comerciale s-au dovedit a oferi un sprijin valoros pentru programele de îngrijire creativă. Puteți aborda:

- Magazine de materiale de articole de artă
- Imprimante locale pentru materiale de documentare
- Companii de transport pentru accesul participanților
- Centre comunitare pentru spațiul de desfășurare

7.1.2. Oportunități de finanțare ale Uniunii Europene

Uniunea Europeană a stabilit mai multe fluxuri de finanțare substanțiale pe care le puteți accesa pentru activitățile de îngrijire creativă. Deși aceste cereri vor necesita o pregătire mai detaliată decât cererile de finanțare locale, ele pot oferi resurse semnificative pentru programe bine concepute.

Cadrul Erasmus+

Dincolo de schimburile de studenți, fondurile Erasmus+:

- Dezvoltare profesională: Sprijin pentru formare și ateliere pentru a vă îmbunătăți abilitățile în îngrijirea creativă.
- Schimb de practici: Oportunități de colaborare cu colegii europeni și de a împărtăși metode inovatoare.
- Metode inovatoare: Finanțare pentru dezvoltarea și testarea de noi abordări în îngrijirea vârstnicilor.
- Materiale de instruire: Sprijin pentru crearea de resurse care facilitează adoptarea practicilor creative de îngrijire.

Aflați mai multe la: Ghidul programului

Erasmus+ Programul Europa creativă

Cu un buget de 2,44 miliarde EUR pentru perioada 2021-2027, Europa creativă sprijină sectoarele culturale și creative. La aplicare:

- Diversitate culturală: Subliniați modul în care proiectul dumneavoastră celebrează și integrează diverse expresii culturale.
- Înțelegere intergenerațională: Evidențiați activitățile care conectează diferite grupe de vârstă, încurajând învățarea reciprocă și empatia.
- Alinierea la obiectivele UE: Prezentați modul în care proiectul dumneavoastră contribuie la prioritățile culturale și sociale europene mai largi.
- Nevoi specifice în îngrijirea vârstnicilor: Detaliați modul în care munca dumneavoastră îmbunătățește calitatea vieții participanților în vârstă.

Aflați mai multe la: Programul Europa creativă

Orizont Europa

Orizont Europa se concentrează pe cercetare și inovare, oferind finanțare pentru proiecte care dezvoltă noi metodologii sau studiază impactul activităților creative. Domeniile relevante includ:

- Dezvoltarea metodologiei: Explorați tehnici inovatoare pentru interacțiunea artistică.
- Studii de impact: Beneficiile cercetării asupra sănătății mintale, conexiunilor sociale și bunăstării generale.
- Proiecte de colaborare: Colaborați cu cercetători și instituții pentru a consolida domeniul de aplicare și credibilitatea proiectului dvs.

Aflați mai multe la: Orizont Europa

7.2. Ghid practic de aplicare

Când sunteți gata să solicitați finanțare, va trebui să vă prezentați programul în mod eficient. Iată cum vă puteți structura aplicațiile:

Pentru finanțare locală

Prezentați-vă cazul în mod clar și concis. Va trebui să includeți:

- Beneficii specifice pentru participanți
- Defalcare detaliată a costurilor
- Calendarul implementării
- Metode de evaluare

Pentru finanțare din partea UE

Aceste aplicații au fost concepute pentru a fi mai cuprinzătoare. Va trebui să demonstrați:

- Valoare europeană mai largă
- Structuri de parteneriat
- Planuri de sustenabilitate
- Bugete detaliate
- Metode de măsurare a impactului

7.2.1. Gestionarea resurselor dvs.

Odată ce finanțarea a fost asigurată, gestionarea eficientă devine crucială. Va trebui:

- Păstrați evidența detaliată a tuturor cheltuielilor
- Documentați-vă activitățile în mod regulat
- Mențineți o comunicare clară cu finanțatorii
- Colectați feedback-ul participanților
- Măsurați și raportați rezultatele

7.3. Continuitate

Pe măsură ce vă dezvoltați activitățile creative de îngrijire, amintiți-vă că sursele de finanțare evoluează continuu. Rămâneți informat cu privire la noile oportunități prin:

- Rețele profesionale
- Organizații culturale
- Portaluri de informare ale UE
- Buletinele informative ale autorităților locale

În timp ce asigurarea finanțării necesită o planificare atentă și un efort constant, amintiți-vă că munca dumneavoastră aduce beneficii valoroase participanților în vârstă. Structurile și oportunitățile descrise în acest capitol au fost stabilite pentru a sprijini inițiative semnificative ca a dumneavoastră. Pe măsură ce începeți călătoria de finanțare, concentrați-vă pe construirea de fundații locale puternice în timp ce vă pregătiți pentru oportunități de finanțare mai mari.

Următorii pași ar trebui să fie:

- Evaluarea nevoilor specifice de finanțare ale programului dvs
- Identificarea potențialilor parteneri locali
- Pregătirea documentației de bază a programului
- Începerea construirii de relații cu potențialii finanțatori

Amintiți-vă, finanțarea de succes vine adesea din combinarea mai multor surse și fiecare mic succes se construiește către oportunități mai mari!

STUDII DE CAZ

CASE STUDIES: FUNDATIA DE SPRIJIN COMUNITAR, ROMANIA

SESIUNE:	STIMULARE PRIN MIȘCARE ȘI DANS
SESSION TITLE:	"Ne miscam impreuna: o calatorie placuta prin dans"
LOCAȚIE:	Centrul de zi pentru seniori Locul a fost adaptat, toate scaunele și mesele așezate în cerc
NUMĂR DE BENEFICIARI:	25 seniori
FACILITATORI:	• 1 lucrător prin arte combinate, 1 persoană • 1 psiholog • 1 kinetoterapeut
GRUP DE TINERET:	5 adolescenți, cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani
DURATA:	1 oră
MATERIALE NECESARE:	Elastice, eșarfe, panglici, hoola hoops, pahare de plastic, paie
OBIECTIVELE SESIUNII:	Scopul este de a încuraja conectarea, de a stimula corpul și mintea și de a asigura accesibilitatea și bucuria pentru toți participanții.

Structura sesiunii:

1. Bun venit și încălzire (10 minute)

- **Condus de:** Psiholog + Kinetoterapeut
- **Obiective:** Stabilirea conectării, crearea unui spațiu sigur, pregătirea corpurilor cu blândețe
- **Activitate:**
 - Formați un Cerc de participanți așezați sau în picioare
 - Joc de nume cu gesturi (spune-ți-va numele și faceți o mișcare, ceilalți repetă)
 - Încălzire ușoară a articulațiilor: miscări ale gâtului, ridicarea umerilor, rotirea gleznei o Respirație profundă cu mișcări ale brațelor pentru a se relaxa

2. Explorarea mișcării tematice (20 de minute)

- **Conduc de:** lucrator prin arta combinate+ kinetoterapeut
- **Tema:** "O plimbare printre anotimpuri"
- **Activitate:**
 - Improvizatie ghidată bazată pe muzică folosind imagini (de exemplu, îndepărtarea frunzelor de toamnă, plutirea ca fulgii de zăpadă, înflorirea ca florile de primăvară, dansul în ploaia de vară)
 - Tinerii fac pereche cu seniori sau grupe mici de vârstă mixtă
 - Utilizarea eșarfelor sau panglicilor pentru a îmbunătăți expresia mișcării

Accesibilitate: Mișcările sunt adaptabile - pot fi făcute așezat sau în picioare, cu o gamă variabilă de mișcare.

3. Dans cu partener și grup (15 minute)

- **Conduc de:** Lucrator prin arte combinate
- **Activitate:**
 - Dans repetitiv simplu (dans în cerc sau în linie) bazat pe muzică populară
 - Perechi intergeneraționale (tânăr + senior) oglindesc mișcările celuilalt
 - Opțiune de a roti partenerii și de a face contact vizual pentru a îmbunătăți conexiunea
- **Focus:** Ritm, coordonare, comunicare non-verbală

4. Încheiere și reflecție emoțională (10 minute)

- **Conduc de:** Psiholog + Kinetoterapeut
- Activitate:**
 - Întinderi lente și fluide pe muzică relaxantă
 - Vizualizare ghidată sau scanare corporală
 - Scurtă partajare de grup: "Ce mișcare ți s-a părut cea mai bună astăzi?"
 - Utilizarea de cartonașe emoționale colorate sau cuvinte simple pentru împărtășirea non-verbală

5. Ritualul de închidere (5 minute)

- **Conduc de:** Toți facilitatorii
- **Activitate:**
 - Gest colectiv sau cântec de grup (de exemplu, ridicarea mâinilor împreună și spunând "mulțumesc")
 - Exprimarea recunoștinței
 - Opțional: schimb de jetoane mici (cum ar fi o panglică) între generații

Adaptări opționale:

- Folosiți scaune pentru mișcarea așezată dacă mobilitatea este limitată
- Ajustați tempo-ul și complexitatea dansului pentru a se potrivi capacităților fizice
- Includeți muzică live, dacă este disponibilă (de exemplu, tobe sau chitară acustică)

Rezultate cheie:

- Îmbunătățirea stării de spirit și stimularea cognitivă
- Legături intergeneraționale consolidate
- Activare fizică blândă
- Expresie creativă și distracție

IMAGINI DIN SESIUNEA PRACTICĂ

toți beneficiarii au semnat acorduri GDPR.





EVALUARE

Evaluarea a fost făcută de facilitatori pe baza următoarelor: liste de verificare observaționale, feedback colaborativ între lucrătorul de artă, psiholog și kinetoterapeut

1. Reflecție generală (toți facilitatorii)

O descriere generală a modului în care s-a simțit sesiunea din perspectiva facilitatorilor. Ce a ieșit cel mai mult în evidență (pozitiv sau ca provocare)?

- Lucratorul prin arta:**

g., "Participanții au răspuns bine la imaginile din secțiunea de mișcare sezonieră..."

- Psiholog:**

g., "A existat o înălțare emoțională vizibilă în timpul porțiunii de dans de grup..."

- Kinetoterapeut:**

g., "Mișcările au fost bine adaptate; participanții au menținut un angajament sigur..."

2. Lista de verificare a observației

(Fiecare facilitator a punctat individual sau colectiv)

Aspecte observate	Da	Oarecum	Nu	Observație
Participanții au fost implicați pe tot parcursul				
Mișcările erau accesibile tuturor abilităților				
Niveluri				
Interacțiune intergenerațională pozitivă				
Apărut				
Instrucțiunile au fost clare și bine ritmate				
Siguranța emoțională și confortul au fost				
Menținut				
Participanții și-au exprimat bucuria sau satisfacția				
Facilitatorii au colaborat fără probleme				

3. Reflecții specifice rolului: fiecare facilitator a luat notițe care au fost introduse în planurile individuale personale

Lucratorul prin arta:

- Cum au răspuns participanții la solicitările de mișcare creativă?
- Materialele (muzică, recuzită) au fost eficiente și captivante?
- Sugestii pentru îmbunătățirea fluxului expresiv?

Psiholog:

- Participanții au prezentat semne de stimulare emoțională sau conexiune socială?
- Au fost nevoi emoționale nesatisfăcute sau nerecunoscute?
- Cum au susținut reflecția și ritualurile de încheiere bunăstarea psihologică?

Kinetoterapeut:

- Participanții au rămas în limite fizice sigure?
- A fost suficientă încălzirea și răcirea?
- Aveți probleme de tensiune fizică sau mobilitate observate pentru data viitoare?

4. Ajustări pentru sesiunile viitoare

Pe baza observațiilor de astăzi, ce am păstra, îmbunătăți sau schimba data viitoare?

- Ce să păstrezi:
- Ce să schimbi:
- Ce să adaugi:

5. Rezumatul feedback-ului participanților

Facilitatorii au rezumat comentariile verbale sau cardurile de feedback dacă au fost colectate

- "Nu am mai dansat de ani de zile, asta mi-a adus amintiri."
- "Mi-a plăcut să mă mut cu voluntarul, ne-am distrat."

Note finale:

Considerații logistice (spațiu, sunet, timp)?

STUDII DE CAZ: COMUNICARE

Studiu de caz nr. 1: "Culorile tăcerii" – Când lipsește comunicarea, participarea devine formală

La Centrul Rezidențial "Floarea", un grup de artiști vizuali voluntari și-a propus organizarea unui program de artă participativă axat pe pictură, dedicat seniorilor care locuiesc acolo. Conducerea centrului a acceptat rapid inițiativa, considerând-o o oportunitate excelentă de diversificare a activităților. Cu toate acestea, entuziasmul inițial nu a fost urmat de o fază de consultare sau planificare aprofundată. Nu a existat un dialog prealabil cu rezidenții sau echipa de îngrijire, iar artiștii nu au primit informații relevante despre nevoile specifice ale grupului țintă.

Atelierele au fost programate o dată pe săptămână timp de patru săptămâni, într-o sală de activități spațioasă dotată cu materiale de pictură de înaltă calitate. Artiștii au adus propuneri creative inspirate din propriul lor univers vizual – teme abstracte, compoziții libere, culori expresive. Dar dificultățile au apărut încă de la prima sesiune.

Printre participanți s-a numărat domnul John, un rezident în vârstă de 71 de ani care a fost pasionat de pictură în tinerețe, dar acum suferea de o afecțiune neurologică care i-a provocat tremurături severe la mâini. Deși fericit să se reconecteze cu arta, s-a simțit frustrat de lipsa de adaptare a activității la limitările sale fizice. A încercat să picteze, dar fiecare pensulă scăpată i-a adâncit sentimentul de neputință. A plecat după prima sesiune, spunând: "Este mai rău să simți că nu poți face asta decât să nu fii deloc acolo".

Doamna Sofia, în vârstă de 80 de ani, avea dificultăți severe de auz și nu purta aparat auditiv. Artiștii, fără să știe acest lucru, i s-au adresat cu instrucțiuni verbale fără să se uite direct la ea sau să verifice dacă a înțeles. Sofia a rămas retrasă, zâmbind politicos, dar fără a participa activ. Întreaga experiență a fost confuză și obositoare pentru ea.

Un alt participant, domnul George, în vârstă de 89 de ani, suferea de degenerescență maculară care i-a afectat grav vederea. Era dornic să se implice și iubea culorile, dar nu putea distinge formele și contururile folosite în exerciții. Artiștii nu au adaptat materialele – hârtia nu avea textură, nuanțele erau prea asemănătoare ca ton și nu exista suport tactil sau verbal suplimentar. Frustrarea lui a crescut și ea foarte mult.

Personalul de îngrijire nu a fost prezent în timpul atelierelor, considerând că "nu este treaba lor", iar echipa de artă nu a încercat să construiască o punte de comunicare cu ei. În absența unei atmosfere sigure și familiare, rezidenții s-au simțit mai mult ca oaspeți pasivi decât ca parteneri activi în procesul creativ. La final, nu a existat o sesiune de reflecție comună, niciun spațiu pentru ca participanții să-și exprime experiențele, impresiile, provocările și sentimentele. Programul s-a încheiat formal, fără o evaluare reală.

Doar doi rezidenți au participat în mod constant la toate cele patru sesiuni. Ceilalți au renunțat treptat, simțind că activitatea nu era pentru ei, că era concepută pentru altcineva. Artiștii au plecat dezamăgiți, concluzionând că "seniorii nu sunt suficient de receptivi la artă" – o judecată pripită născută din lipsa de comunicare, empatie și adaptare.

Întrebări de reflecție pentru profesioniști:

1. Ce a lipsit în etapa de planificare?
2. A existat o consultare cu rezidenții? A fost evaluată disponibilitatea sau starea lor cognitivă/senzorială?
3. Erau artiștii pregătiți să lucreze cu oameni în vârstă?
4. Cum ar putea fi adaptată comunicarea în timpul atelierelor?
5. Ce metode ar fi ajutat rezidenții cu dizabilități (de exemplu, comunicare vizuală, demonstrații, traducere într-un limbaj simplificat)? Ce rol ar putea avea personalul medical?
6. Cum ar fi trebuit să arate o evaluare eficientă?

Studiu de caz nr.2: "Prima zi" – Atelierul Maria

Maria a pășit pentru prima dată în Centrul de zi "Lumina vieții", purtând o emoție pe care nu o putea ascunde. Se mutase recent într-un oraș nou, iar fiica ei spera că activitățile oferite aici o vor ajuta să se simtă din nou parte dintr-o comunitate. În acea dimineață, a fost programat un atelier de arte participative intitulat "Colaj de memorie", parte a unui proiect mai amplu axat pe explorarea intergenerațională a memoriei prin imagini.

La recepție, Maria a fost întâmpinată de un îngrijitor care i-a spus rapid: "Trebuie să mergi direct în camera mare dacă vrei să participi. Este seminarul de fotografie și amintiri – sper că ați venit pregătiți."

Maria nu era sigură ce înseamnă "pregătit". Nu a primit nicio informație prealabilă despre atelier, ce presupune participarea sau dacă există cerințe specifice. Îngrijorat că ar putea întârzia; și-a lăsat haina și a intrat.

În camera mare, scaunele erau aranjate în cerc. Ceilalți participanți – în mod clar familiarizați cu decorul – discutau și răsfoiau albumele foto. Facilitatorul, un tânăr artist, s-a uitat în jurul camerei și a început sesiunea cu un gest simbolic – un semn făcut cu două degete în aer, urmat de o atingere la piept. Toți participanții au oglindit mișcarea. Neștiind semnificația, Maria a rămas nemișcată. Dintr-o dată s-a simțit ca o străină.

Atelierul a continuat rapid. "Astăzi, fiecare dintre voi va prezenta o fotografie a locului copilăriei și va crea un colaj care reflectă o amintire semnificativă. Vom începe cu doamna Violet și apoi vom trece în sensul acelor de ceasornic." Când a venit rândul Mariei, ea a spus încet: "Nu știam că trebuie să aducem o fotografie... Este prima mea zi."

Facilitatorul a zâmbit, ușor stângaci, și a răspuns: "Ei bine... De obicei, fără materiale, este greu să contribui. Ai fi putut să ne întrebi sau să ne anunți. Poate data viitoare." Apoi a trecut la următorul participant.

Maria a rămas tăcută pentru restul sesiunii. Nimeni nu i-a oferit o alternativă. Nimeni nu a întrebat-o ce i-ar plăcea să creeze sau să împărtășească. Nu a fost încurajată să participe în ritmul ei sau să se exprime într-un alt mod. Nu a existat niciun moment de introducere sau familiarizare cu grupul, niciun efort de a o ajuta să se conecteze cu ceilalți sau cu activitatea în sine. Când a plecat, a simțit că atelierul – care trebuia să fie un spațiu de exprimare și conexiune – s-a transformat într-o experiență de excludere și neînțelegere.

În acea seară, fiica ei a întrebat: "Cum a fost astăzi?"

Maria ezită o clipă. "A fost frumos... pentru ceilalți. Poate că nu este locul potrivit pentru mine."

Întrebări de reflecție pentru profesioniști:

1. Ce a lipsit în faza de planificare a programului care ar fi putut asigura o comunicare eficientă și o abordare centrată pe persoană în cazul Mariei?
2. Cum ar fi putut fi susținută includerea și participarea treptată a unei noi persoane într-un grup deja format, respectând ritmul, experiențele și trecutul acesteia?
3. Ce instrumente de comunicare ar fi putut fi folosite pentru a reduce riscul de excludere sau jenă?
4. În ce moduri colaborarea interdisciplinară (între personalul de îngrijire, artiști și familie) ar fi putut pregăti mai bine integrarea Mariei în activitate?
5. Cum pot fi folosite atelierile introductive pentru a evalua nevoile, a explora abilitățile și a construi conexiuni înainte de a lansa un program de artă?
6. Cum poate fi încurajată reflecția în echipă după o astfel de experiență pentru a adapta viitoarea implementare a programelor și a facilita conectarea participanților?

ȘABLOANE

ȘABLONUL 1

CUM SĂ ORGANIZEZI O SESIUNE CU BENEFICIARII

Tipul beneficiarilor:	un grup de 15 persoane vârstnice care locuiesc în centre de îngrijire de lungă durată, 5 cu mobilitate redusă 5 tineri
Decor:	30 minute
Decor:	• Spațiu deschis, sigur, cu scaune dispuse în semicerc sau cerc pentru a încuraja interacțiunea • Ar fi frumos să avem oglinzi • Pre-verificați spațiul: Eliminați pericolele de împiedicare, asigurați-vă că scaunele sunt stabile și plasate cu spațiu între ele.
Facilitatori:	2 persoane (îngrijitor social/psiholog/terapeut ocupațional/etc.)
Desemnați ajutoare:	Dacă este posibil, aveți 1-2 voluntari pentru a ajuta participanții cu nevoi de mobilitate.

Planul sesiunii: 30 de minute (mișcare și dans intergenerațional)

Participanți: 15 în total (10 mobili, 5 cu mobilitate redusă)

Stabiliți obiectivele sesiunii:

Sesiunea va echilibra **incluziunea, creativitatea, siguranța și interacțiunea.**

- Stimulați activitatea fizică într-un mod sigur și incluziv
- Încurajați conexiunea și colaborarea intergenerațională
- Încurajează creativitatea și exprimarea emoțională prin mișcare

Stabiliți tipul de activitate:

EXEMPLU: "Ritm și mișcare cu eșarfe"

Pregătiți materialele necesare::

- Eșarfe colorate sau țesătură ușoară, elastice
- Dispozitiv muzical, playlist

1. Bun venit și încălzire (5 minute)

Scop: Slăbește mușchii, crește circulația și creează o atmosferă primitoare.

Cum::

- Toată lumea așezată sau în picioare în spatele scaunelor.
- Conduceți o încălzire ușoară folosind întinderi ale părții superioare a corpului, rostogoliri ale umerilor, cercuri ale încheieturii mâinii, mișcări ale gâtului și atingeri ușoare ale picioarelor.
- Folosiți muzică calmă, familiară.

Sfat incluziv: Asigurați-vă că toate mișcările de încălzire pot fi făcute așezat. Mișcări în oglindă pentru a fi ușor de urmărit.

2. Activitate de mișcare structurată (10 minute)

Scop: Oferirea unei activități distractive și coordonate pentru toate abilitățile.

Instrucțiun:

- Ghidați participanții prin mișcări lente și ritmice folosind eșarfe (de exemplu, balansare, figuriopt, aruncare și prindere).
- Potrivii mișcarea cu muzică familiară (cum ar fi "You Are My Sunshine" sau o piesă clasică Motown).
- Strigați indicii vizuale: "Pictați cerul!" "Salută!" "Desenează un curcubeu!"

Sfat incluziv: Toată lumea poate participa cu o singură mână, dacă este necesar. Cei cu mobilitate limitată se pot concentra pe gesturile mâinilor și brațelor, expresiile faciale și mișcările mici ale trunchiului.

3. Mișcare creativă nestructurată (8 minute)

Scop: Încurajarea expresiei, a jucăușului și a legăturii intergeneraționale.

Activitate: "Povestiri în mișcare în perechi"

Instrucțiuni:

- Asociați participanți mai în vârstă și mai tineri (raport 3 la 1)
- Puneți muzică instrumentală (sau pur și simplu bateți la tobe mai tare) și dați un mesaj (de exemplu, "Spune povestea unui fluture" sau "O zi în parc")
- Fiecare pereche conduce pe rând o mică secvență de gesturi sau mișcări pentru a exprima tema.
- Opțional: grupurile pot arăta tuturor poveștile lor scurte despre mișcare.

Sfat incluziv: Încurajați participanții să comunice și să improvizeze în zonele lor de confort - gesturile așezate contează la fel de mult ca mișcarea întregului corp!

4. Răcire și reflecție (5-7 minute)

Scop: Reduceți ușor nivelul de energie, promovați mindfulness și reflectați.

Cum:

- Ghidați o răcire lentă cu respirație profundă, întinderea brațelor în sus și în afară, rostogolirea ușoară a umerilor și "scuturarea" oricărei tensiuni.
- Invitați participanții să-și pună mâinile pe inimă și să zâmbescă cuiva din cerc.
- Încurajați fiecare persoană să împărtășească un cuvânt sau un gest care să reflecte modul în care se simte (de exemplu, "fericit", "calm", degetul mare în sus, zâmbet).

SFATURI UTILE

- **Volum și tempo:** Utilizați muzică cu un tempo constant, moderat, ușor de urmărit.
- **Fii flexibil:** Dacă energia este mare, poți extinde secțiunea creativă; dacă participanții par obosiți, aduci jocuri așezate.
- Aveți un plan clar, dar fiți flexibili pe moment.
- Utilizați **indicii vizuale, limbaj simplu și oglindire.**
- Concentrați-vă pe **întărire pozitivă și bucurie** - este vorba despre conexiune, nu despre performanță.
- Urmăriți limbajul corpului pentru semne de oboseală sau confuzie și ajustați-vă în consecință

CINE SUNT FACILITATORII ȘI CARE ESTE ROLUL LOR

Facilitorii din sesiunile de mișcare intergenerațională sunt esențiali pentru a crea o experiență sigură, incluzivă și plăcută pentru toată lumea. În funcție de mediul dvs., facilitatorii pot include o varietate de roluri.

Facilitorii primari

Aceste persoane **conduc sesiunea**, gestionează fluxul și se asigură că activitățile sunt captivante și accesibile.

1. Facilitator de mișcare sau arte / practician creativ

- **Context:** Poate avea experiență în dans, teatru, muzică sau terapie prin arte expresive.
- **Rol:**
 - Proiectează și conduce sesiunea o Demonstrează mișcări și oferă opțiuni de adaptare o Încurajează participarea și exprimarea emoțională

2. Facilitator terapeutic (de exemplu, terapeut ocupațional sau terapeut recreațional)

- **Context:** Cunoașterea limitărilor fizice, adaptărilor la mobilitate și programării incluzive.
- **Rol:**
 - Se asigură că mișcările sunt sigure și potrivite pentru adulții în vârstă sau persoanele cu dizabilități
 - Oferă opțiuni de mișcare așezate sau alternative o Susține bunăstarea fizică și interacțiunea

Co-facilitatori de sprijin

Acești specialiști ajută la nevoile individuale și ajută la promovarea conexiunilor intergeneraționale.

Lideri de tineret / Voluntari

- **Context:** Adolescenți sau adulți tineri instruiți să interacționeze respectuos cu adulții în vârstă.
- **Rol:**
 - Acționați ca prieteni sau parteneri în timpul activităților
 - Demonstrați mișcări alături de participanții mai în vârstă
 - Promovați comunicarea și construiți legături între generații

Personalul de îngrijire sau coordonatorii de activități (dacă se află într-un cadru de îngrijire)

- **Rol:**
 - Oferiți asistență individuală persoanelor cu nevoi mai mari de sprijin o Ajutor cu ajutoare pentru mobilitate, scaune, hidratare etc.
 - Încurajarea participării continue pe tot parcursul sesiunii

Facilitatori de la egal la egal (beneficiari ca lideri)

- Puteți împuternici câțiva participanți (atât mai tineri, cât și mai în vârstă) să conducă segmente mici ale activității, cum ar fi:
 - Conducerea unei mișcări
 - Sugerarea unei mișcări de dans o Alegerea unui cântec
 - Co-povestire a unei povești în mișcare

Acest lucru promovează **proprietatea, incluziunea și încrederea**.

ȘABLONUL 2

Evaluarea sesiunii

Evaluarea unei sesiuni de mișcare intergenerațională vă ajută să înțelegeți **ce a funcționat, ce s-ar putea îmbunătăți și cum s-au simțit** participanții. O evaluare completă include atât **feedback-ul participanților, cât și observațiile facilitatorilor**.

Vă rugăm să vă asigurați că reveniți întotdeauna la planul personalizat de intervenție (PPI) pentru fiecare dintre beneficiari!

Un plan personalizat de intervenție (PPI) este un document personalizat, orientat spre obiective, care prezintă **strategii, activități și sprijin specifice** concepute pentru a satisface **nevoile, abilitățile și interesele unice** ale unui individ - în special în medii precum îngrijirea sănătății, educația, terapia sau programele comunitare.

În contextul **artelor intergeneraționale sau al activităților bazate pe mișcare**, un PPI ajută la asigurarea faptului că **fiecare participant - indiferent de vârstă, mobilitate sau capacitate cognitivă - se poate implica în mod semnificativ și în siguranță în program**.

1. Obiectivele evaluării

- Măsurați **interacțiunea, satisfacția și adecvarea** sesiunii.
- Evaluați **incluziunea**, în special pentru cei cu mobilitate redusă.
- Identificați **răspunsurile emoționale, sociale și fizice**.
- Adunați idei pentru **îmbunătățiri sau adaptări viitoare**.

2. Instrumente și metode de evaluare

A. Feedback-ul participanților (metode simple și incluzive)

✓ Check-in verbal (sfârșitul sesiunii – 5 minute) Puneți întrebări deschise)

Puneți întrebări deschise, prietenoase::

- *"Cum te-ai simțit pentru corpul tău?"*
- *"Ce parte ți-a plăcut cel mai mult?"*
- *"Ți-ar plăcea să faci din nou așa ceva?"*

Sfat: Pentru participanții cu dificultăți de comunicare, folosiți gesturi sau expresii (de exemplu, degetul mare în sus/în jos, cărți cu fețe zâmbitoare, arătând spre o scară fericită/tristă).

✓ Instrumente de feedback vizuals

- **Panoul cu fețe emoționale:** Invitați participanții să arate spre o față care se potrivește cu starea lor de spirit (fericit, calm, obosit etc.).
- **Contoare de mișcare:** Folosiți culori sau simboluri pentru a reprezenta energia și plăcerea (verde = "mi-a plăcut", galben = "bine", roșu = "nu pentru mine").

B. Lista de verificare a observației facilitatorului

Creați un formular simplu de completat după sesiune. Includeți întrebări precum:

- Participanții au fost implicați și activi pe tot parcursul meciului?
- Adaptările au satisfăcut nevoile celor cu mobilitate redusă?
- Participanții mai tineri și mai în vârstă au interacționat sau au colaborat?
- Au existat probleme de siguranță sau momente de confuzie?
- Vreun semn de bucurie, încredere sau relaxare crescută?

C. Sondaj scris rapid (pentru participanți sau îngrijitori capabili/dispuși)

Exemple de întrebări (folosiți cântare zâmbitoare sau bifați):

1. Mi-au plăcut activitățile de mișcare. 😊 😐 😞
2. M-am simțit inclus și capabil să particip.
2. Muzica și ritmul au fost potrivite pentru mine.
3. Aș vrea să fac asta din nou.
4. Vreo sugestie sau părți preferate?

3. Reflecție post-sesiune (debriefing facilitator)

Adună-ți echipa pe scurt pentru a revizui:

- Ce a mers bine?
- Ce te-a surprins (pozitiv sau negativ)?
- Ce ai schimba data viitoare (de exemplu, durata, muzica, spațiul)?
- Au existat participanți care ar putea beneficia de mai mult sprijin sau roluri de conducere data viitoare?

4. Urmărire opțională

- Partajați fotografii sau povești (cu permisiune) pentru a sărbători sesiunea.
- Oferiți scurte note de mulțumire sau rezumate de feedback participanților sau organizațiilor partenere.
- Invitați sugestii pentru teme viitoare (de exemplu, anotimpuri, sărbători, culturi).

Studii de caz: Finanțare și resurse

Bazându-se direct pe mecanismele și strategiile de finanțare descrise în acest ghid, iată o prezentare detaliată și practică a modului în care proiectele din lumea reală din țările UE au navigat și au combinat fluxurile de finanțare locale, naționale și europene în mod specific pentru activități artistice în îngrijirea vârstnicilor.

Oportunități de finanțare locală

Consiliile Comunității de Artă

- **Exemplu:** [Artist în rezidență într-un cadru de îngrijire](#) (Irlanda)
 - **Cum a funcționat finanțarea:** Consiliile locale de artă (cum ar fi Consiliul Artelor din Irlanda) organizează în mod regulat apeluri deschise pentru proiecte care leagă arta de asistența socială. Solicitanții (artiști sau organizații) depun o propunere de proiect care detaliază conceptul artistic, beneficiile pentru rezidenții în vârstă și rezultatele planificate. Selecția se bazează pe relevanța, incluziunea și fezabilitatea comunității. Finanțarea acoperă onorariile artiștilor, materialele și, uneori, instruirea.
 - **Sfat:** Când aplicați, subliniați modul în care proiectul dvs. face legătura între artă și îngrijire și modul în care abordează nevoile specifice din comunitatea dvs.

Sprijin municipal

- **Exemplu:** [Povești din domeniul Well-field](#) (Irlanda)
 - **Cum a funcționat finanțarea:** Municipalitățile pot oferi granturi directe sau sprijin în natură (locații gratuite, promovare, asistență pentru recrutare). Artiștii sau organizațiile abordează departamentele culturale locale sau de servicii pentru seniori cu o schiță de proiect și o cerere de sprijin specific. Chiar dacă nu există un grant formal, municipalitățile pot alocă fonduri discreționare sau resurse pentru proiecte de beneficii comunitare.
 - **Sfat:** Nu ezitați să cereți sprijin non-financiar – spațiul gratuit, ajutorul pentru informare sau asistența administrativă pot fi la fel de valoroase ca banii.

Unități de îngrijire și întreprinderi locale

- **Exemplu:** [Muzeele pop-up ale Fundației S MAAK](#) (Olanda)
 - **Cum a funcționat finanțarea:** Unitățile de îngrijire au adesea bugete mici pentru activitățile rezidenților. Artiștii își pot prezenta programul ca o îmbunătățire a serviciilor existente, concentrându-se pe beneficii măsurabile și rentabilitate. Companiile locale (magazine de articole de artă, tipografii, companii de transport) pot sponsoriza materiale sau servicii în schimbul recunoașterii.
 - **Sfat:** Prezentați managerilor unităților de îngrijire un plan clar, profesional, cu rezultate definite. Pentru companii, evidențiați impactul și vizibilitatea comunității.

Oportunități de finanțare pentru Uniunea Europeană
 Erasmus+

- **Exemplu:** [Proiectul Creative Care](#)
 - **Cum a funcționat finanțarea:** Organizațiile formează consorții internaționale (u parteneri din diferite țări ale UE). Aceștia dezvoltă o propunere de proiect detaliată care abordează prioritățile Erasmus+ (de exemplu, dezvoltarea profesională, metode inovatoare în îngrijirea vârstnicilor). Propunerea este depusă prin intermediul portalului Erasmus+, cu finanțare care acoperă personalul, călătoriile, materialele și diseminarea. Proiectele sunt selectate pe baza relevanței, inovației și impactului.
 - **Sfat:** Evidențiați modul în care proiectul dvs. dezvoltă noi abilități, împărtășește cele mai bune practici și creează resurse pentru activități creative în îngrijirea vârstnicilor. Utilizați analiza dovezilor și a nevoilor pentru a vă consolida aplicația.

Europa creativă

- **Exemplu:** [PERFARE](#) – *Artele spectacolului pentru a promova accesul la asistența socială în Europa*
 - **Cum a funcționat finanțarea:** Europa creativă sprijină proiecte de cooperare transnațională, cu diferite dimensiuni (mici, medii, mari) în funcție de numărul de parteneri și buget. Solicitanții formează un consorțiu, depun o propunere în cadrul componentei Cultură și trebuie să demonstreze dimensiunea europeană, diversitatea culturală și impactul social. Finanțarea poate acoperi rezidențe, ateliere și acțiuni pilot în medii de îngrijire. Procesul include apeluri deschise, selecție transparentă și cerințe clare de raportare.
 - **Sfat:** Subliniați modul în care proiectul dumneavoastră promovează diversitatea culturală, înțelegerea între generații și se aliniază la obiectivele UE privind incluziunea și bunăstarea. Pentru proiectele la scară mică, este necesar un minim de 3 organizații din 3 țări.

Orizont Europa

- **Exemplu:** [CultureForHealth](#)
- **Cum a funcționat finanțarea:**

CultureForHealth a fost finanțat în cadrul programului Orizont 2020 (predecesorul programului Orizont Europa) ca proiect de cercetare și inovare. Proiectul a reunit universități, ONG-uri și organizații culturale din mai multe țări ale UE. Partenerii au răspuns la un apel specific Horizon axat pe rolul culturii și artelor în sănătate și bunăstare. Aceștia au prezentat o propunere de cercetare detaliată, subliniind obiectivele, metodologiile și impactul preconizat. Finanțarea a fost acordată competitiv și a acoperit personalul de cercetare, coordonarea, activitățile pilot (inclusiv intervențiile artistice în îngrijirea vârstnicilor) și diseminarea rezultatelor. Proiectul a pus accentul pe recomandările de politici bazate pe dovezi și pe colaborarea intersectorială.
- **Sfat:** Pentru a vă maximiza șansele cu Orizont Europa, colaborați cu universități sau instituții de cercetare și proiectați un proiect care combină cercetarea solidă cu intervenții artistice practice. Concentrați-vă pe impactul măsurabil, relevanța politicilor și scalabilitatea constatărilor dvs.

Sfaturi și trucuri pentru abordarea diferitelor organisme de finanțare:

Sursa de finanțare	Cum să abordezi (pe baza Proiecte)	Ce să subliniați în aplicația dvs.
Comunitate Consiliile artelor	Prezentați o propunere clară, relevantă la nivel local; Arată legătura dintre artă și îngrijire	Nevoi locale, impact social, incluziune, livrare profesională
Fundații comunitare	Evidenția beneficii intergeneraționale/comunitare; concis, axat pe rezultate	Legături comunitare de durată, bunăstare, legături între generații
Sprijin municipal	Solicitați sprijin în natură sau financiar; să prezinte un plan practic	Accesibilitate, sensibilizare comunitară, rentabilitate
Facilități de îngrijire	Pitch ca îmbunătățire a serviciilor; Afișați beneficii și rezultate clare	Bunăstarea rezidenților, impact măsurabil, rentabilitate
Local Întreprinderi	Oferiți oportunități de sponsorizare sau parteneriat; Vizibilitate evidențiată	Impact comunitar, recunoaștere, beneficiu reciproc
Erasmus+	Construiți un consorțiu puternic; propunere detaliată și inovatoare	Dezvoltare profesională, schimb de practici, metode inovatoare, formare
Europa creativă	Formați un consorțiu transnațional; să se alinieze la prioritățile UE	Diversitate culturală, înțelegere intergenerațională, incluziune, dimensiune europeană
Orizont Europa	Parteneriat cu organisme de cercetare; Accent pe inovație și dovezi	Dezvoltarea metodologiei, impact studii, colaborare, beneficii societale

Rezumatul pașilor cheie pentru solicitanți

- **Identificați fluxul de finanțare potrivit** pentru domeniul de aplicare al proiectului dumneavoastră (local pentru proiecte mai mici, imediate; UE pentru cele mai mari, transnaționale sau axate pe cercetare).
- **Construirea de parteneriate puternice** – unități locale de îngrijire, întreprinderi și, în cazul granturilor UE, organizații internaționale.
- **Dezvoltați o propunere clară, bazată pe rezultate**, arătând modul în care activitățile artistice vor aduce beneficii participanților în vârstă și comunității mai largi.
- **Demonstrați sustenabilitatea și impactul** - cum va crea munca dumneavoastră schimbări de durată sau va informa practica viitoare?
- **Utilizați analize de dovezi și nevoi** - bazați-vă pe cercetări sau date locale pentru a arăta necesitatea și potențialul proiectului dvs.

Începeți la nivel local, construiți parteneriate și extindeți la finanțare națională sau europeană pe măsură ce proiectul crește. Fiecare flux de finanțare are propriile cerințe, dar toate prețuiesc obiective clare, beneficii comunitare și parteneriat. Utilizați strategiile și exemplele de mai sus pentru a vă adapta abordarea și pentru a vă maximiza șansele de succes.

Citate:

- Creative Care: <https://www.creativecare-project.eu/de>
- EFECTUA: <https://www.perfare.eu/about/>
- Artist în rezidență într-un cadru de îngrijire (Age & Opportunity, Irlanda): <https://ageandopportunity.ie/arts/artists-residencies/2020-2021-artist-residency-in-a-care-setting/>
- Povești din câmpul fântânii: <https://www.artsandhealth.ie/case-studii/povești-din-câmpul-fântânii/>
- Fundația SMAAK: <https://en.smaakamsterdam.com/pages/contact>
- Erasmus+ (finanțare UE): <https://erasmus-plus.ec.europa.eu>
- Europa creativă (finanțare UE): <https://creative-europe.lu>
- Orizont Europa (finanțare UE): <https://horizonteuropencpportal.eu>

Referințe

- Age Cymru (2023). Policy Position Paper Embedding arts and cultural activities in every care home in Wales: Why they are vital, and how it can be done.
- Ageucate (2023). Addressing Social Isolation through Intergenerational Arts. Retrieved from blog.ageucate.com
- Artit National Report, 2024.
- Consolidated Report on Enhancing Creative Care for VET Providers in Elderly Care Settings, 2024.
- Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. New York: W.W. Norton.
- European Commission (2023a) 'About the Creative Europe programme', Available at: <https://culture.ec.europa.eu/creative-europe/about-the-creative-europe-programme> (Accessed: 6 December 2024).
- European Commission (2023b) 'Important features of the Erasmus+ Programme', Available at: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-a/important-characteristics-of-the-erasmus-programme> (Accessed: 6 December 2024).
- European Commission (2024) 'Horizon Europe', Available at: https://research-and-innovation.ec.europa.eu/funding/funding-opportunities/funding-programmes-and-open-calls/horizon-europe_en (Accessed: 13 December 2024).
- Friendship Centers (2023). Creative Arts and Aging: The Benefits of Art Therapy. Retrieved from friendshipcenters.org
- Gordon-Nesbitt, R., & Howarth, A. (2020). The arts and the social determinants of health: findings from an inquiry conducted by the United Kingdom All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing. Arts & Health, 12(1), 1-22.
- Moloney, O. (2006). Age & Opportunity Guidelines for Working with Older People in the Arts.
- Oxford Academic (2022). Art-Based Interventions in Cognitive Decline. Retrieved from academic.oup.com
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78.
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. Journal of the International Neuropsychological Society, 8(3), 448-460.
- Thomas Fritsch, Jung Kwak, Stacey Grant, Josh Lang, Rhonda R. Montgomery, Anne D. Basting, Impact of TimeSlips, a Creative Expression Intervention Program, on Nursing Home Residents With Dementia and their Caregivers, The Gerontologist, 49(1), February 2009, Pages 117-127. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp008>.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Windle, G., Algar-Skaife, K., Caulfield, M., Pickering-Jones, L., Killick, J., Zeilig, H., & Tischler, V. (2019). Enhancing communication between dementia care staff and their residents: an arts-inspired intervention. Aging & Mental Health, 24(8), 1306-1315. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1590310>.

www.freepik.com



creative care

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.