



creative care

Εκπαιδευτικό Υλικό



Co-funded by
the European Union

ΕΡΓΟ:

CREATIVE CARE – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ/-ΝΕΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-VET-000151642



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the ANPCDEFP. Neither the European Union nor the ANPCDEFP can be held responsible for them.

ΕΤΑΙΡΟΙ

KMOP - POLICY CENTER ASBL, Βέλγιο

FUNDATIA DE SPRIJIN COMUNITAR, Ρουμανία (συντονιστής)

ARTIT, Ελλάδα

ASOCIATIA HABILITAS - CENTRUL DE RESURSE SI FORMARE PROFESIONALA, Ρουμανία

Österreichische Jungarbeiterbewegung, ÖJAB, Αυστρία



ARTIT



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή στις Διαγενεακές Καλλιτεχνικές Πρακτικές	5
2. Ανάγκες των Ωφελούμενων, Αξία και Οφέλη της Χρήσης Διαγενεακών Καλλιτεχνικών Πρακτικών	8
3. Διέγερση μέσω των Εικαστικών Τεχνών	13
Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Διαγενεακή Μάθηση μέσω της Τέχνης	16
Ενότητα 2: Τεχνικές Εικαστικών Τεχνών για Διαγενεακή Δέσμευση	19
Ενότητα 3: Διευκόλυνση της Συναισθηματικής και Γνωστικής Διέγερσης μέσω της Τέχνης	23
Παραδείγματα Εικαστικών Τεχνών για Διαγενεακές Δραστηριότητες	26
Πρόταση Εργαστηρίου: Διέγερση μέσω των Εικαστικών Τεχνών	30
Διάρθρωση Εργαστηρίου	31
Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Διαγενεακή Μάθηση μέσω της Τέχνης	31
Ενότητα 2: Τεχνικές Εικαστικών Τεχνών για Διαγενεακή Δέσμευση	32
Ενότητα 3: Διευκόλυνση της Συναισθηματικής και γνωστικής Διέγερσης μέσω της Τέχνης	33
Αποτελέσματα Εργαστηρίου	34
4. Διέγερση μέσω της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου	35
Ενότητα 1: Εισαγωγή στα Οφέλη της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στις Διαγενεακές Δραστηριότητες	37
Ενότητα 2: Δραστηριότητες που Βασίζονται στη Μουσική για Διαγενεακή Δέσμευση	40
Ενότητα 3: Δραματοποίηση και Θέατρο για Συναισθηματική και Κοινωνική Διέγερση	42
Παραδείγματα δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούν τη μουσική, τη δραματοποίηση και το θέατρο για την ενθάρρυνση της διαγενεακής δέσμευσης, με έμφαση στη συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική διέγερση	44
Πρόταση Εργαστηρίου: Διέγερση μέσω της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου	49
Διάρθρωση Εργαστηρίου	50
Ενότητα 1: Εισαγωγή στα Οφέλη της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στις Διαγενεακές Δραστηριότητες	50
Ενότητα 2: Δραστηριότητες που Βασίζονται στη Μουσική για Διαγενεακή Δέσμευση	51
Ενότητα 3: Δραματοποίηση και Θέατρο για Συναισθηματική και Κοινωνική Διέγερση	52
Αποτελέσματα Εργαστηρίου	53
5. Διέγερση μέσω της Κίνησης και του Χορού	54
Ενότητα 1: Εισαγωγή στην Κίνηση και τον Χορό στις Διαγενεακές Δραστηριότητες	56
Ενότητα 2: Εξερευνώντας Τεχνικές Κίνησης για Άτομα Όλων των Ικανοτήτων	57
Ενότητα 3: Σχεδιασμός και Διευκόλυνση Δραστηριοτήτων Κίνησης και Χορού	60
Παραδείγματα Δραστηριοτήτων που Χρησιμοποιούν Κίνηση και Χορό	64
Ατζέντα Εργαστηρίου	70
6. Επικοινωνία και Διεπιστημονική Συνεργασία	72
7. Χρηματοδότηση και Πόροι για Δημιουργική Φροντίδα	77
7.1. Κατανόηση του Τοπίου Χρηματοδότησης	78
7.1.1. Τοπικές Ευκαιρίες Χρηματοδότησης: Η Αφετηρία Σας	78
7.1.2. Ευκαιρίες Χρηματοδότησης από την Ευρωπαϊκή Ένωση	79
7.2. Οδηγίες Πρακτικής Εφαρμογής	81
7.2.1. Διαχείριση των Πόρων σας	81
7.3. Ατενίζοντας το Μέλλον	82
8. ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ	83
ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: FUNDATIA DE SPIRIJIN COMUNITAR, ROYMANIA	83
Δομή Συνεδρίας:	83
Προαιρετικές Προσαρμογές:	85
Βασικά Αποτελέσματα:	85
ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ	85
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	86

1. Συνολικός Αναστοχασμός (όλοι/-λες οι συντονιστές/-στριες)	87
2. Λίστα Ελέγχου Παρατήρησης	87
3. Αναστοχασμοί για Κάθε Ρόλο	88
4. Ρυθμίσεις για Μελλοντικές Συνεδρίες	88
5. Σύνοψη Ανατροφοδότησης των Συμμετεχόντων/-χουσών	88
Τελικές Σημειώσεις:	88
ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	89
Μελέτη Περίπτωσης 1: «Τα χρώματα της σιωπής» – Όταν λείπει η επικοινωνία, η συμμετοχή γίνεται τυπική	89
Μελέτη Περίπτωσης 2: «Η πρώτη μέρα» – Η Μαρία στο εργαστήριο μνήμης	91
9. ΠΡΟΤΥΠΑ	93
ΠΡΟΤΥΠΟ 1	93
ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ/-ΝΕΣ	93
Σχέδιο Συνεδρίας: (Διαγενεακή Κίνηση & Χορός)	93
ΠΡΟΤΥΠΟ 2	98
Αξιολόγηση της συνεδρίας	98
1. Στόχοι της Αξιολόγησης	98
2. Εργαλεία και Μέθοδοι Αξιολόγησης	98
3. Αναστοχασμός Μετά τη Συνεδρία (Ενημέρωση του/της Συντονιστή/-στριας)	99
4. Προαιρετική Μεταπαρακολούθηση	100
Μελέτες περιπτώσεων: Χρηματοδότηση και Πόροι	101
Τοπικές Ευκαιρίες Χρηματοδότησης	101
Κοινοτικά Συμβούλια Τεχνών	101
Δημοτική Υποστήριξη	101
Μονάδες Φροντίδας & Τοπικές Επιχειρήσεις	101
Ευκαιρίες Χρηματοδότησης από την Ευρωπαϊκή Ένωση	102
Πρόγραμμα Erasmus+	102
Creative Europe	102
Horizon Europe	103
Περίληψη Βασικών Βημάτων για Αιτούντες/-σες	104
Παραπομπές:	105
10. Αναφορές	106

1 Εισαγωγή στις Διαγενεακές Καλλιτεχνικές Πρακτικές

Καλώς ήρθατε στις Διαγενεακές Καλλιτεχνικές Πρακτικές, έναν καινοτόμο οδηγό για εκπαιδευτές/-τριες Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) και παρόχους που δραστηριοποιούνται στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων, ο οποίος σχεδιάστηκε με σκοπό να συμβάλει στην ενσωμάτωση των δημιουργικών τεχνών στην πρακτική τους. Οι πόροι αυτοί, που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του Creative Care, ενός έργου Erasmus+ με στόχο την ενίσχυση της ικανότητας των επαγγελματιών που εργάζονται άμεσα με ηλικιωμένους/-νες σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης, αποτελούν το επιστέγασμα μιας διεξοδικής ερευνητικής διαδικασίας που διεξήχθη στις χώρες-εταίρους (Αυστρία, Ελλάδα, Ρουμανία). Η εν λόγω διαδικασία περιλάμβανε ομάδες εστιασμένης συζήτησης (focus groups), εκτεταμένες διαδικτυακές έρευνες και εργαστήρια συμμετοχικού σχεδιασμού (co-design workshops) προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την πρακτική πραγματικότητα και τις μετασχηματιστικές δυνατότητες της ενσωμάτωσης των δημιουργικών τεχνών στη φροντίδα ηλικιωμένων.

Αξιοποιώντας αυτή τη συνεργατική έρευνα, εντοπίσαμε βασικές τάσεις, προκλήσεις και ευκαιρίες στην εφαρμογή καλλιτεχνικών πρακτικών στις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Το εκπαιδευτικό υλικό αντικατοπτρίζει επίσης τα αποτελέσματα των εργαστηρίων συμμετοχικού σχεδιασμού που έδωσαν έμφαση στις διαγενεακές προσεγγίσεις, στις πρακτικές κοινωνικής δέσμευσης και στη συμμετοχική τέχνη στο πλαίσιο της φροντίδας ηλικιωμένων.

Οι πόροι είναι δομημένοι σε θεματικά κεφάλαια, καθένα από τα οποία ασχολείται με μια κρίσιμη πτυχή αυτής της διεπιστημονικής προσέγγισης:

1. **Αξία, Ανάγκες, Οφέλη:** Κατανοήστε τη θεμελιώδη αξία της ενσωμάτωσης των δημιουργικών τεχνών στη φροντίδα των ηλικιωμένων εστιάζοντας στις ανάγκες των ατόμων και στα ευρύτερα οφέλη για τις κοινότητες.
2. **Ειδικές Εκπαιδευτικές Ενότητες μέσω των Εικαστικών Τεχνών:** Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις εικαστικές τέχνες ως μέσο για την έμπνευση της δημιουργικότητας, την ανάπτυξη σχέσεων και την υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης.
3. **Ειδικές Εκπαιδευτικές Ενότητες μέσω της Δραματοποίησης, του Θεάτρου και της Μουσικής:** Εξερευνήστε πώς η δραματοποίηση, το θέατρο και η μουσική μπορούν να προωθήσουν την αφήγηση ιστοριών, την αυτοέκφραση και τις κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των ηλικιωμένων συμμετεχόντων/-χουσών.
4. **Ειδικές Εκπαιδευτικές Ενότητες μέσω της/του Κίνησης/Χορού:** Ανακαλύψτε πώς η κίνηση και ο χορός μπορούν να προάγουν τη σωματική υγεία, την ψυχική ευημερία και την αίσθηση ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων.
5. **Επικοινωνία και Διεπιστημονική Συνεργασία:** Αναπτύξτε στρατηγικές για τη βελτίωση της επικοινωνίας και της διεπιστημονικής συνεργασίας μεταξύ φροντιστών/-στριών, καλλιτεχνών/-χνιδων και επαγγελματιών υγείας.
6. **Χρηματοδότηση:** Αποκτήστε γνώσεις σχετικά με το οικονομικό τοπίο, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου εντοπισμού ευκαιριών χρηματοδότησης και δημιουργίας βιώσιμων μοντέλων για την ενσωμάτωση των τεχνών στη φροντίδα των ηλικιωμένων.

Αυτοί οι πόροι φιλοδοξούν να εμπνεύσουν και να εφοδιάσουν τους/τις εκπαιδευτές/-τριες και τους παρόχους ΕΕΚ με πρακτικά εργαλεία και γνώσεις που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν τη μετασχηματιστική δύναμη των δημιουργικών τεχνών. Επιπλέον, οι πόροι αυτοί περιλαμβάνονται σε μια καινοτόμο πλατφόρμα που βρίσκεται στον δικτυακό τόπο (website) του έργου (<https://www.creativecare-project.eu/designed>) για τη διάθεση του εκπαιδευτικού υλικού που αναπτύχθηκε με τρόπο προσβάσιμο και φιλικό προς τους/τις χρήστες/-στριες. Οι ενότητες ηλεκτρονικής μάθησης (e-learning) παρέχουν στους/στις εκπαιδευτές/-τριες, τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις φροντιστές/-στριες ένα ολοκληρωμένο σύνολο ψηφιακών εργαλείων που θα τους/τις βοηθήσουν στη διδασκαλία και τη μάθηση και θα ενισχύσουν τον αντίκτυπό τους.

Επανεξετάζοντας τη φροντίδα μέσα από έναν καλλιτεχνικό φακό, μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή των ηλικιωμένων, να ενισχύσουμε τους δεσμούς μεταξύ των γενεών και να προωθήσουμε μια πιο συμπεριληπτική και συμπονετική κοινωνία.



Ανάγκες των
Ωφελοούμενων, Αξία και
Οφέλη της Χρήσης
Διαγενεακών
Καλλιτεχνικών
Πρακτικών

Οι διαγενεακές καλλιτεχνικές πρακτικές προσφέρουν μια μοναδική και πολύτιμη προσέγγιση για τη βελτίωση της ζωής των ηλικιωμένων σε χώρους φροντίδας. Οι εν λόγω πρακτικές, ενισχύοντας τις σχέσεις μεταξύ των γενεών, αντιμετωπίζουν τις κοινωνικές, γνωστικές και συναισθηματικές ανάγκες των ηλικιωμένων συμμετεχόντων/-χουσών, ενώ παράλληλα ωφελούν τις νεότερες γενιές και την ευρύτερη κοινότητα. Μέσω της ενσωμάτωσης της τέχνης, οι δραστηριότητες αυτές παρέχουν έναν ολιστικό τρόπο ενίσχυσης της ευεξίας, μείωσης της απομόνωσης και βελτίωσης της γνωστικής λειτουργίας. Το παρόν κεφάλαιο εξετάζει τις ανάγκες των ηλικιωμένων ωφελομένων, την αξία των διαγενεακών καλλιτεχνικών πρακτικών και τις πρακτικές γνώσεις και προκλήσεις που αποκαλύφθηκαν μέσα από την έρευνα που διεξήχθη στη Ρουμανία, την Αυστρία και την Ελλάδα.

Οι Ανάγκες των Ωφελομένων

Οι ηλικιωμένοι/-νες ενήλικες, ιδίως όσοι/-σες βρίσκονται σε περιβάλλοντα φροντίδας, αντιμετωπίζουν μια σειρά από προκλήσεις που μπορούν να αντιμετωπιστούν με διαγενεακές καλλιτεχνικές πρακτικές. Ενδεικτικά, αναφέρουμε τις εξής:

1. Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά: Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους συχνά μειώνονται, γεγονός που οδηγεί σε αισθήματα μοναξιάς (Ageucate, 2023). Οι διαγενεακές καλλιτεχνικές δραστηριότητες παρέχουν ουσιαστικές ευκαιρίες κοινωνικοποίησης μειώνοντας την απομόνωση και ενισχύοντας το αίσθημα του ανήκειν (Ageucate, 2023).
2. Γνωστική και Σωματική Εξασθένηση: Η γνωστική έκπτωση και οι σωματικοί περιορισμοί είναι συνηθισμένα φαινόμενα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Oxford Academic, 2022). Οι καλλιτεχνικές πρακτικές που απασχολούν το μυαλό και το σώμα μπορούν να τονώσουν τις γνωστικές λειτουργίες βελτιώνοντας την ψυχική υγεία και δημιουργώντας ένα αίσθημα επιτεύγματος (Oxford Academic, 2022).
3. Απώλεια Ταυτότητας και Σκοπού: Η μετάβαση σε ένα περιβάλλον φροντίδας μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απώλειας της ταυτότητας (Friendship Centers, 2023). Οι δημιουργικές δραστηριότητες επιτρέπουν στους/στις ηλικιωμένους/-νες συμμετέχοντες/-χουσες/-χουσες να εκφραστούν διατηρώντας την ατομικότητα και τον σκοπό τους (Friendship Centers, 2023).

Γνωστικές και Αναπτυξιακές Θεωρίες

Η αξία των διαγενεακών καλλιτεχνικών πρακτικών μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από το πρίσμα διαφόρων γνωστικών και αναπτυξιακών θεωριών:

1. Κοινωνικοπολιτισμική Θεωρία (Vygotsky, 1978): Σύμφωνα με τον Vygotsky, η μάθηση συντελείται μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε διαγενεακά περιβάλλοντα. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν μέσω της τέχνης να μοιραστούν τις εμπειρίες και τη σοφία τους με άτομα νεότερης ηλικίας προωθώντας μια αμοιβαία επωφελή ανταλλαγή.

2. Θεωρία του Γνωστικού Αποθέματος (Stern, 2002): Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η ενασχόληση με δραστηριότητες που διεγείρουν τη λειτουργία του εγκεφάλου μπορεί να συμβάλει στην καθυστέρηση της γνωστικής έκπτωσης. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες, ιδίως εκείνες που περιλαμβάνουν την επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργικότητα, διεγείρουν τον εγκέφαλο και ενισχύουν τη γνωστική ευελιξία.
3. Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Ryan & Deci, 2000): Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού υπογραμμίζει τη σημασία της αυτονομίας, της ικανότητας και της συσχέτισης στην προώθηση των κινήτρων και της ευημερίας. Οι διαγενεακές καλλιτεχνικές πρακτικές δίνουν τη δυνατότητα στους/στις ηλικιωμένους/-νες να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους, να κάνουν επιλογές και να αλληλεπιδρούν με άλλους/-λες, γεγονός που ευθυγραμμίζεται με αυτές τις ψυχολογικές ανάγκες.
4. Θεωρία της Ψυχοκοινωνικής Ανάπτυξης του Έρικσον (Erikson, 1950): Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, οι ηλικιωμένοι/-νες ενήλικες έχουν ανάγκη να αναστοχάζονται τη ζωή τους για να βιώσουν ένα αίσθημα ολοκλήρωσης. Οι διαγενεακές καλλιτεχνικές πρακτικές δίνουν τη δυνατότητα στους/στις ηλικιωμένους/-νες να μοιραστούν τις ιστορίες τους ενισχύοντας τα αισθήματα προσωπικής ολοκλήρωσης και παρακαταθήκης.

Πρακτικές Γνώσεις από την Έρευνα

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από εργαστήρια και έρευνες που διεξήχθησαν στην Αυστρία, την Ελλάδα και τη Ρουμανία αποκάλυψαν βασικές γνώσεις σχετικά με την εφαρμογή των διαγενεακών καλλιτεχνικών πρακτικών.

1. Εξατομίκευση των Δραστηριοτήτων: Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις γνωστικές και σωματικές ικανότητες των μεμονωμένων συμμετεχόντων/-χουσών είναι αποφασιστικής σημασίας για τη διασφάλιση της αποτελεσματικής συμμετοχής. Η Εθνική Έκθεση Artit (2024) υπογραμμίζει την ανάγκη για εξατομικευμένα προγράμματα που προσαρμόζονται σε ένα εύρος ικανοτήτων, ώστε να εξασφαλίζεται συμμετοχικότητα για όλους/-λες τους/τις ηλικιωμένους/-νες συμμετέχοντες/-χουσες. Οι δραστηριότητες θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να είναι ευέλικτες, με δυνατότητα προσαρμογής βάσει των συγκεκριμένων αναγκών και περιορισμών των συμμετεχόντων/-χουσών.
2. Ευέλικτη Εκπαίδευση και Πόροι: Η έρευνα υπογραμμίζει την αξία της παροχής ευέλικτης και προσβάσιμης εκπαίδευσης για το προσωπικό φροντίδας. Η Συγκεντρωτική Έκθεση (2024) επισημαίνει ότι οι σπονδυλωτοί εκπαιδευτικοί πόροι, όπως οι μελέτες περίπτωσης, τα εκπαιδευτικά βίντεο και τα προσαρμόσιμα πρότυπα δραστηριοτήτων, επιτρέπουν στο προσωπικό να αναπτύσσει τις δεξιότητές του με τον δικό του ρυθμό. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται ότι οι φροντιστές/-στριες μπορούν να ανταποκριθούν στις ποικίλες ανάγκες των ηλικιωμένων ενοίκων παρέχοντάς τους πιο εξατομικευμένα και αποτελεσματική δημιουργική φροντίδα.

3. Συνεργασίες με την Κοινότητα: Τα επιτυχημένα προγράμματα συχνά βασίζονται σε συνεργασίες με τοπικούς/-κές καλλιτέχνες/-χνιδες, σχολεία και εθελοντές/-ντριες. Αυτές οι συνεργασίες παρέχουν απαραίτητους πόρους και εμπειρογνώση που εμπλουτίζουν τη δημιουργική διαδικασία. Η συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων συμβάλλει επίσης στη γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενιών επιτρέποντας στους/στις νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες να εμπλακούν ουσιαστικά με τους/τις ενοίκους των μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων.

Προκλήσεις και Συστάσεις

Παρά τα προφανή οφέλη των διαγενεακών καλλιτεχνικών πρακτικών, υπάρχουν αρκετές προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν για την ευρύτερη εφαρμογή τους:

1. Περιορισμοί Χρηματοδότησης: Πολλές μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων αντιμετωπίζουν οικονομικούς περιορισμούς που εμποδίζουν τη βιωσιμότητα των προγραμμάτων δημιουργικής τέχνης. Η ανάπτυξη μακροπρόθεσμων μοντέλων χρηματοδότησης, συμπεριλαμβανομένων των συνεργασιών με τοπικές επιχειρήσεις, των κρατικών επιχορηγήσεων και των χορηγιών της κοινότητας, είναι απαραίτητη για την υπέρβαση αυτού του εμποδίου (βλ. κεφάλαιο 7 για περισσότερες λεπτομέρειες).
2. Έλλειψη Εκπαίδευσης: Υπάρχει σημαντικό κενό στην εκπαίδευση, με πολλά μέλη του προσωπικού φροντίδας να μην διαθέτουν τις εξειδικευμένες δεξιότητες που απαιτούνται για τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση παρεμβάσεων που βασίζονται στην τέχνη. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, θα πρέπει να παρέχεται εξειδικευμένη εκπαίδευση, η οποία θα επικεντρώνεται τόσο στις δεξιότητες διευκόλυνσης όσο και στις θεραπευτικές δυνατότητες των καλλιτεχνικών πρακτικών.
3. Περιορισμένη Θεσμική Υποστήριξη: Σε πολλές μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, τα προγράμματα τέχνης θεωρούνται συμπληρωματικά και όχι απαραίτητα, γεγονός που περιορίζει την ενσωμάτωσή τους στα θεσμικά πλαίσια φροντίδας. Για τον λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία μια πολιτισμική αλλαγή, η οποία θα τονίζει τη σημασία της τέχνης ως κεντρικού στοιχείου των υπηρεσιών φροντίδας. Η ενσωμάτωση των δραστηριοτήτων τέχνης στον στρατηγικό σχεδιασμό και την κατανομή των πόρων θα διασφαλίσει ότι θα αποτελέσουν αναπόσπαστο μέρος της παροχής φροντίδας σε ηλικιωμένα άτομα.

Συστάσεις για την Αντιμετώπιση των Προκλήσεων

Με βάση τα ευρήματα της έρευνας, μπορούν να εφαρμοστούν διάφορες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που εντοπίστηκαν. Για παράδειγμα:

- Εξασφάλιση Οικονομικής Υποστήριξης: Η μακροπρόθεσμη οικονομική σταθερότητα για τα διαγενεακά καλλιτεχνικά προγράμματα θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα. Οι μονάδες φροντίδας θα πρέπει να εξετάσουν ποικίλες ευκαιρίες χρηματοδότησης, όπως επιχορηγήσεις, τοπικές συνεργασίες και εταιρικές χορηγίες.
- Επένδυση στην Εκπαίδευση: Θα πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στην ολοκληρωμένη, εξειδικευμένη εκπαίδευση των φροντιστών/-στριών, η οποία θα εφοδιάζει το προσωπικό με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τον αποτελεσματικό συντονισμό των διαγενεακών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.
- Ενσωμάτωση Πρακτικών σε Περιβάλλοντα Φροντίδας: Για να εξασφαλιστεί η βιωσιμότητα, οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες θα πρέπει να ενσωματωθούν στις πρακτικές των μονάδων φροντίδας. Αυτό συνεπάγεται τη μετατόπιση της αντίληψης αυτών των δραστηριοτήτων από περιστασιακές προσθήκες σε ουσιώδη συστατικά του μοντέλου φροντίδας καλύπτοντας τόσο τις γνωστικές όσο και τις συναισθηματικές ανάγκες των ηλικιωμένων συμμετεχόντων/-χουσών.





Διέγερση μέσω των Εικαστικών Τεχνών

Η καλλιτεχνική διέγερση μέσω των εικαστικών τεχνών σε διαγενεακές δραστηριότητες σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης αφορά την αξιοποίηση της ενασχόλησης με την τέχνη—όπως η ζωγραφική, το σχέδιο, η γλυπτική ή τα ψηφιακά μέσα—για την προώθηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (π.χ. ηλικιωμένων και νεότερων συμμετεχόντων/-χουσών). Η προσέγγιση αυτή μπορεί να αποφέρει διάφορα οφέλη:

Σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης, όπως οίκοι ευγηρίας, νοσοκομεία ή κέντρα κοινότητας, οι διαγενεακές καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον που ωφελεί τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία όλων των συμμετεχόντων/-χουσών.

Γενικοί στόχοι:

Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

1. θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των ειδικών στάσεων εργασίας με τους/τις ωφελούμενους/-νες.
2. θα έχουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης των συνεδριών εργασίας και της αυτοαξιολόγησης.

Μαθησιακοί στόχοι

ΣΤΟΧΟΣ	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ
1. Στόχοι Βασισμένοι στη Γνώση	Κατανόηση της Διαγενεακής Δέσμευσης: Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα οφέλη των διαγενεακών δραστηριοτήτων, ιδίως μέσα από το πρίσμα των εικαστικών τεχνών, για την προώθηση της σύνδεσης, τη μείωση του ηλικιακού ρατσισμού και την προαγωγή της ευημερίας.
	Εξερεύνηση Καλλιτεχνικών Μέσων: Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μάθουν για διάφορες μορφές εικαστικών τεχνών (π.χ. ζωγραφική, σχέδιο, γλυπτική, φωτογραφία) και τις δυνατότητές τους να εμπλέξουν τόσο τις μεγαλύτερες όσο και τις νεότερες γενιές.
	Τέχνη και Νευρογνωστική Διέγερση: Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κατανοήσουν το ρόλο των εικαστικών τεχνών στην τόνωση της μνήμης, της γνωστικής λειτουργίας και της συναισθηματικής έκφρασης σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

2. Στόχοι
Βασισμένοι σε
Δεξιότητες

Συντονισμός Καλλιτεχνικών Δραστηριοτήτων:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν δεξιότητες για να σχεδιάζουν και να καθοδηγούν προσβάσιμες και συμπεριληπτικές εικαστικές δραστηριότητες που εμπλέκουν άτομα διαφορετικών ικανοτήτων και ηλικιών.

Προσαρμογή Τεχνικών για Διαφορετικές Ανάγκες:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μάθουν πώς να τροποποιούν τεχνικές ή υλικά τέχνης ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές φυσικές, γνωστικές και αισθητηριακές ικανότητες.

Ενθάρρυνση της Συνεργασίας:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα διδαχθούν μεθόδους για την προώθηση της ομαδικής εργασίας και της συνεργασίας μέσω κοινών καλλιτεχνικών έργων δίνοντας έμφαση στην κοινή δημιουργικότητα και την αμοιβαία μάθηση.

Δημιουργία ενός Ασφαλούς Χώρου:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μάθουν να δημιουργούν ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την ανοιχτή έκφραση, τον σεβασμό και τη συμμετοχή τόσο των μεγαλύτερων όσο και των νεότερων γενεών.

3. Στόχοι
Βασισμένοι στη
Στάση

Προώθηση της Δημιουργικότητας και της Ενσυναίσθησης:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα εκτιμήσουν τη δύναμη των εικαστικών τεχνών στην οικοδόμηση ενσυναίσθησης και κατανόησης μεταξύ των γενεών.

Προώθηση της Συμμετοχικότητας:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα καλλιεργήσουν τη δέσμευση να διασφαλίσουν ότι οι δραστηριότητες των εικαστικών τεχνών είναι συμπεριληπτικές, σεβόμενοι/-νες την ποικιλομορφία ως προς την ηλικία, τον πολιτισμό και τις ικανότητες.

Εορτασμός της Ατομικής και Ομαδικής Συνεισφοράς:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα εκτιμήσουν τόσο την ατομική καλλιτεχνική έκφραση όσο και τα συλλογικά αποτελέσματα των διαγενεακών συνεργασιών.

Ενότητες Εκπαίδευσης

- **Ενότητα 1:** Εισαγωγή στη Διαγενεακή μάθηση μέσω της Τέχνης
- **Ενότητα 2:** Τεχνικές Εικαστικών Τεχνών
- **Ενότητα 3:** Διευκόλυνση της Συναισθηματικής και Γνωστικής Διέγερσης

Κάθε ενότητα θα διαρκεί δύο (2) ώρες (1 ώρα θεωρία, 1 ώρα πρακτική).

Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Διαγενεακή Μάθηση μέσω της Τέχνης

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. Να ορίζουν την έννοια της διαγενεακής μάθησης:

Θα διατυπώνουν με σαφήνεια τι είναι η διαγενεακή μάθηση και θα περιγράφουν τη σημασία της για την προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης, τη μείωση των στερεοτύπων που βασίζονται στην ηλικία και την προώθηση της κοινωνικής συνοχής.

2. Να εξηγούν τον ρόλο των εικαστικών τεχνών:

Θα κατανοούν και θα περιγράφουν πώς οι εικαστικές τέχνες λειτουργούν ως μια παγκόσμια γλώσσα που συνδέει άτομα από διαφορετικές γενιές ανεξαρτήτως πολιτισμικού ή εκπαιδευτικού υπόβαθρου.

3. Να προσδιορίζουν τα οφέλη των διαγενεακών δραστηριοτήτων εικαστικών τεχνών:

Θα αναφέρουν συγκεκριμένα ψυχοκοινωνικά, συναισθηματικά και γνωστικά οφέλη τόσο για τους/τις μεγαλύτερους/-ρες όσο και για τους/τις νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες, όπως η βελτιωμένη ευημερία, η ενισχυμένη ενσυναίσθηση και η δημιουργική έκφραση.

4. Να αναγνωρίζουν εμπόδια και λύσεις:

Θα εντοπίζουν κοινές προκλήσεις (π.χ. διαφορές γενεών, φυσικοί περιορισμοί, διαφορετική καλλιτεχνική αυτοπεποίθηση) και θα προτείνουν στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους σε διαγενεακές δραστηριότητες εικαστικών τεχνών.

5. Να εφαρμόζουν τις βασικές έννοιες στην πράξη:

Θα αρχίσουν να αντιλαμβάνονται πώς να χρησιμοποιούν τις εικαστικές τέχνες ως εργαλείο για την προώθηση της συμμετοχής των γενεών στο δικό τους επαγγελματικό ή κοινοτικό περιβάλλον.

Θεματικό περιεχόμενο

Ορισμός και Οφέλη της Διαγενεακής Μάθησης:

Επισκόπηση της διαγενεακής μάθησης και της σημασίας της για την προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης, τη μείωση των στερεοτύπων και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι εικαστικές τέχνες διεγείρουν με μοναδικό τρόπο τον διάλογο και τη σύνδεση μεταξύ των γενεών.

Ο Ρόλος των Εικαστικών Τεχνών στη Διαγενεακή Δέσμευση:

Πώς η τέχνη χρησιμεύει ως παγκόσμια γλώσσα που γεφυρώνει τα χάσματα των γενεών.

Παραδείγματα επιτυχημένων διαγενεακών έργων τέχνης (π.χ. κοινοτικές τοιχογραφίες, αφήγηση ιστοριών μέσω ζωγραφικής, συνεργατικές εκθέσεις).

Ψυχοκοινωνικά και Γνωστικά Οφέλη:

Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η ενασχόληση με τις εικαστικές τέχνες ωφελεί τους/τις ηλικιωμένους/-νες (π.χ. βελτιωμένη γνωστική λειτουργία, μειωμένη απομόνωση) και τους/τις νέους/-ες (π.χ. ενισχυμένη ενσυναίσθηση, δημιουργική σκέψη).

Πώς η τέχνη μπορεί να διευκολύνει την ανταλλαγή προσωπικών και συλλογικών ιστοριών, πολιτιστικής κληρονομιάς και αξιών.

Προκλήσεις και Προβληματισμοί:

Αντιμέτωπιση πιθανών εμποδίων, όπως οι διαφορές μεταξύ των γενεών, οι φυσικοί και γνωστικοί περιορισμοί και τα διαφορετικά επίπεδα καλλιτεχνικής αυτοπεποίθησης.

Διαμορφωτική Αξιολόγηση (κατά τη διάρκεια της συνεδρίας)

Για ένα λεπτομερές μοντέλο αξιολόγησης ανατρέξτε στο πρότυπο που διατίθεται ως παράρτημα.

Παρατήρηση:

Ο/Η συντονιστής/-στρια παρατηρεί τη συμμετοχή των συμμετεχόντων/-χουσών κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, των ομαδικών δραστηριοτήτων και της συλλογικής καλλιτεχνικής άσκησης. Οι δείκτες περιλαμβάνουν τα ποσοστά συμμετοχής, τον ενθουσιασμό και την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών με διαφορετικό επαγγελματικό υπόβαθρο.

Γρήγοροι Έλεγχοι:

Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου κατά τη διάρκεια της συνεδρίας για να αξιολογήσετε την κατανόηση (π.χ. «Τι σας έχει κάνει περισσότερη αίσθηση μέχρι στιγμής;» ή «Πώς βλέπετε να εφαρμόζεται αυτό στη δουλειά σας;»).

Ζωντανές Δημοσκοπήσεις ή Σήματα με το Χέρι:

Μετρήστε την κατανόηση μέσω ζωντανών δημοσκοπήσεων ή απλών σημάτων (π.χ. αντίχειρες πάνω/κάτω) για να αξιολογήσετε γρήγορα την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων/-χουσών στις έννοιες που διδάσκονται.

Αποτελέσματα

Μετά τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές της διαγενεακής μάθησης και τον κοινωνικό της αντίκτυπο.
- Να αναγνωρίζουν την αξία των εικαστικών τεχνών ως εργαλείο για την ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των γενεών.
- Να εκτιμούν τα ποικίλα οφέλη των διαγενεακών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων τόσο για τους/τις μεγαλύτερους/-ρες όσο και για τους/τις νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες.
- Να εντοπίζουν τις πιθανές προκλήσεις στη χρήση των εικαστικών τεχνών για τη διαγενεακή δέσμευση και να διερευνούν τρόπους αντιμετώπισής τους.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

Διαδραστική Διάλεξη

Παρουσιάστε βασικές έννοιες με τη χρήση πολυμέσων, συμπεριλαμβανομένων μελετών περίπτωσης και εικόνων από διαγενεακά έργα τέχνης.

Δραστηριότητα Γνωριμίας: «Τέχνη και Μνήμη»

Οι συμμετέχοντες/-χουσες σχηματίζουν ζεύγη ή μικρές ομάδες για να μοιραστούν μια αξέχαστη εμπειρία που σχετίζεται με την τέχνη από το παρελθόν τους, γεγονός που ενθαρρύνει τον αναστοχασμό σχετικά με την οικουμενική φύση της τέχνης.

Ομαδικός Καταιγισμός Ιδεών

Εξερευνήστε και καταγράψτε τους τρόπους με τους οποίους οι εικαστικές τέχνες μπορούν να συνδέσουν τις γενιές παροτρύνοντας τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν ιδέες με βάση τις εμπειρίες ή τις προσδοκίες τους.

Συζήτηση Σχετικά με τις Μελέτες Περίπτωσης

Αναλύστε πραγματικά παραδείγματα διαγενεακών εικαστικών έργων. Συζητήστε ποια ήταν τα στοιχεία που τα κατέστησαν επιτυχημένα και πώς αντιμετωπίστηκαν οι προκλήσεις.

Σύντομη Συνεργατική Άσκηση Τέχνης

Δημιουργήστε ένα απλό «κοινό έργο τέχνης» σε μικτές ομάδες (π.χ. ένα συνεργατικό σκίτσο ή σχέδιο) για να δείξετε πώς οι εικαστικές τέχνες μπορούν να διεγείρουν με φυσικό τρόπο την ομαδική εργασία και τον διάλογο.

Αναστοχασμός και Ανατροφοδότηση

Ολοκληρώστε τη συνεδρία με ατομικούς αναστοχασμούς σχετικά με το τι έμαθαν οι συμμετέχοντες/-χουσες και πώς οραματίζονται να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στο δικό τους πλαίσιο.

Ενότητα 2: Τεχνικές Εικαστικών Τεχνών για Διαγενεακή Δέσμευση

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- 1. Να αναγνωρίζουν μια ποικιλία τεχνικών των εικαστικών τεχνών:**
Θα προσδιορίζουν και θα κατανοούν διάφορες μεθόδους εικαστικών τεχνών (π.χ. σχέδιο, ζωγραφική, κολάζ, γλυπτική) κατάλληλες για διαγενεακές δραστηριότητες.
- 2. Να προσαρμόζουν τις τεχνικές για περιορισμένη προσβασιμότητα:**
Θα τροποποιούν τις τεχνικές των εικαστικών τεχνών ώστε να προσαρμόζονται σε διαφορετικές φυσικές, γνωστικές και αισθητηριακές ικανότητες διασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα.
- 3. Να επιλέγουν κατάλληλα υλικά και εργαλεία:**
Θα επιλέγουν και θα χρησιμοποιούν προσιτά, ασφαλή και προσβάσιμα υλικά και εργαλεία προσαρμοσμένα στις ανάγκες των συμμετεχόντων/-χουσών όλων των ηλικιών και ικανοτήτων.
- 4. Να ενσωματώνουν την τεχνολογία:**
Θα εντάσσουν ψηφιακά εργαλεία, όπως ταμπλέτες (tablets) ή εφαρμογές (apps), σε δραστηριότητες εικαστικών τεχνών για να ενισχύσουν την προσβασιμότητα και τη συμμετοχή των συμμετεχόντων/-χουσών με φυσικούς περιορισμούς ή προβλήματα όρασης.
- 5. Να εντοπίζουν εμπόδια και λύσεις:**
Θα αναλύουν τις πιθανές προκλήσεις (π.χ. περιορισμένη κινητικότητα, αισθητηριακές διαταραχές, έλλειψη αυτοπεποίθησης) και θα εφαρμόζουν πρακτικές λύσεις για την προώθηση της πλήρους συμμετοχής.
- 6. Να ενθαρρύνουν τη δημιουργική έκφραση για όλους/-λες:**
Θα προωθούν ένα περιβάλλον στο οποίο οι συμμετέχοντες/-χουσες, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, θα αισθάνονται αυτοπεποίθηση στην έκφρασή τους μέσω των εικαστικών τεχνών.
- 7. Να εφαρμόζουν τις αρχές της βιωσιμότητας:**
Θα ενσωματώνουν ανακυκλώσιμα και φιλικά προς το περιβάλλον υλικά σε έργα τέχνης, ώστε οι δραστηριότητες να είναι οικονομικά αποδοτικές και περιβαλλοντικά υπεύθυνες.
- 8. Να προωθούν την αυτοπεποίθηση και τη συμπερίληψη:**
Θα ενδυναμώνουν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες ώστε να αισθάνονται ικανοί/-νές να ηγηθούν ή να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες εικαστικών τεχνών που ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες και προωθούν τη συμμετοχικότητα.

Θεματικό περιεχόμενο

Επισκόπηση Τεχνικών Εικαστικών Τεχνών:

Εισαγωγή σε μια σειρά από μεθόδους εικαστικών τεχνών, όπως σχέδιο, ζωγραφική, κολάζ, γλυπτική, χαρακτηριστική και ψηφιακή τέχνη.

Εστίαση σε απλές και προσαρμόσιμες τεχνικές κατάλληλες για διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων και ικανοτήτων.

Αρχές Προσβασιμότητας στις Εικαστικές Τέχνες:

Εξασφάλιση της συμμετοχικότητας με την προσαρμογή υλικών και διαδικασιών για άτομα με διαφορετικές φυσικές, γνωστικές και αισθητηριακές ικανότητες.

Στρατηγικές για τη διευκόλυνση της συμμετοχής: μεγάλα εργαλεία για κινητικές δυσκολίες, αντίθεση χρωμάτων για προβλήματα όρασης κ.λπ.

Δέσμευση Μεταξύ των Γενεών:

Εντοπισμός των δυνατών σημείων και των προκλήσεων της συμμετοχής στις εικαστικές τέχνες ανάλογα με την ηλικία.

Χρήση τεχνικών που ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ νεότερων και μεγαλύτερων συμμετεχόντων/-χουσών.

Χρήση Προσιτών και Ανακυκλώσιμων Υλικών:

Ιδέες για τη δημιουργία έργων τέχνης με οικονομικά αποδοτικά και βιώσιμα υλικά, ώστε να εξασφαλίζεται η προσβασιμότητα για όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα.

Ενσωμάτωση της Τεχνολογίας στις Εικαστικές Τέχνες:

Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία (π.χ. ταμπλέτες, εφαρμογές) μπορούν να κάνουν τη δημιουργία τέχνης ευκολότερη και πιο ελκυστική, ειδικά για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες με φυσικούς περιορισμούς.

Αποτελέσματα

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν ποικίλες τεχνικές εικαστικών τεχνών κατάλληλων για διαγενεακές δραστηριότητες.
- Να προσαρμόζουν τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες ώστε να εξασφαλίζεται η προσβασιμότητα των συμμετεχόντων/-χουσών με διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες.
- Να επιλέγουν υλικά και εργαλεία που ενισχύουν τη συμμετοχικότητα και την εμπλοκή όλων των γενεών.
- Να ενσωματώνουν απλά τεχνολογικά εργαλεία σε δραστηριότητες εικαστικών τεχνών για τη βελτίωση της προσβασιμότητας.
- Να συντονίζουν συνεργατικά έργα τέχνης που εξισορροπούν τις ανάγκες και τις δεξιότητες όλων των συμμετεχόντων/-χουσών.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

Επίδειξη Τεχνικών: Οι συντονιστές/-στριες επιδεικνύουν απλές τεχνικές όπως το στένσιλ, το κολάζ και η μοντελοποίηση με πηλό για να δείξουν πώς αυτές μπορούν να προσαρμοστούν για διαφορετικές ικανότητες.

Διαδραστικό Εργαστήριο: Οι συμμετέχοντες/-χουσες εξασκούνται σε τεχνικές χρησιμοποιώντας τα υλικά που παρέχονται, όπως:

- Σχέδιο: Πειραματισμός με διαφορετικά εργαλεία (π.χ. κάρβουνο, παστέλ) για απτική εμπλοκή.
- Κολάζ: Χρήση εκ των προτέρων κομμένων σχημάτων ή προτύπων για ευκολία συμμετοχής.

Ψηφιακή Τέχνη: Χρήση απλών εφαρμογών ή λογισμικού για τη δημιουργία συνεργατικών ψηφιακών έργων.

Κатаιγισμός Ιδεών για την Προσβασιμότητα: Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες/-χουσες κάνουν καταιγισμό ιδεών για πιθανά εμπόδια στην προσβασιμότητα σε συγκεκριμένες εικαστικές δραστηριότητες και προτείνουν πρακτικές λύσεις.

Πρακτική Επίλυση Προβλημάτων: Οι συμμετέχοντες/-χουσες τροποποιούν μια υπάρχουσα καλλιτεχνική δραστηριότητα με στόχο να την κάνουν πιο προσβάσιμη (π.χ. χρησιμοποιώντας προσαρμοστικά εργαλεία ή απλουστεύοντας τα βήματα).

Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης: Ανασκόπηση πραγματικών παραδειγμάτων έργων συμπεριληπτικής τέχνης συζητώντας τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Αναστοχασμός και Ομαδική Ανταλλαγή Απόψεων: Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται τις εμπειρίες τους από τις δραστηριότητες και πώς φαντάζονται να εφαρμόζουν τεχνικές προσβάσιμης τέχνης στην εργασία τους ή στις κοινότητές τους.

Απαιτούμενα Υλικά

- Βασικά είδη εικαστικών: χαρτιά, μολύβια, χρώματα, πινέλα, πηλός, ψαλίδια, κόλλες.
- Προσαρμοστικά εργαλεία: πινέλα με μεγάλη λαβή, στένσιλ, εκ των προτέρων κομμένα σχήματα, μεγεθυντικοί φακοί.
- Ψηφιακά εργαλεία: ταμπλέτες, εφαρμογές σχεδίασης ή απλό λογισμικό σχεδιασμού.
- Ανακυκλώσιμα υλικά: χαρτόνι, υπολείμματα υφασμάτων, καπάκια μπουκαλιών κ.λπ.

Ενότητα 3: Διευκόλυνση της Συναισθηματικής και Γνωστικής Διέγερσης μέσω της Τέχνης

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- 1. Να κατανοούν τη σχέση μεταξύ τέχνης και συναισθηματικής ευημερίας:**
Θα εξηγούν πώς οι εικαστικές τέχνες μπορούν να προωθήσουν τη συναισθηματική έκφραση, να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- 2. Να αναγνωρίζουν τα γνωστικά οφέλη της καλλιτεχνικής δημιουργίας:**
Θα περιγράφουν πώς οι εικαστικές τέχνες διεγείρουν τη μνήμη, την εστίαση, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τη νευροπλαστικότητα σε συμμετέχοντες/-χουσες διαφορετικών γενεών.
- 3. Να σχεδιάζουν δραστηριότητες συναισθηματικής και γνωστικής διέγερσης:**
Θα δημιουργούν και θα συντονίζουν καλλιτεχνικές δραστηριότητες που προάγουν τη συναισθηματική έκφραση και τη γνωστική εμπλοκή, τις οποίες θα προσαρμόζουν στις ανάγκες ομάδων διαφορετικών γενεών.
- 4. Να χρησιμοποιούν την τέχνη ως εργαλείο αφήγησης:**
Θα διευκολύνουν την αφήγηση ιστοριών και τον διάλογο μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών χρησιμοποιώντας προσωπική ή συνεργατική τέχνη ως καταλύτη για την ανταλλαγή αναμνήσεων και εμπειριών.
- 5. Να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση μέσω της τέχνης:**
Θα ενισχύουν την κατανόηση και τους συναισθηματικούς δεσμούς μεταξύ των γενεών με τη χρήση της τέχνης για τη διερεύνηση κοινών θεμάτων, αξιών και εμπειριών.
- 6. Να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με τον συντονισμό:**
Θα εντοπίζουν και θα διαχειρίζονται πιθανές προκλήσεις κατά τη διάρκεια καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, όπως συναισθηματική δυσφορία ή γνωστική απογοήτευση, με ευαισθησία και συμμετοχικότητα.
- 7. Να δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον:**
Θα δημιουργούν έναν ανοιχτό χώρο χωρίς προκαταλήψεις στον οποίο οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αισθάνονται άνετα να εκφράζονται μέσω της τέχνης.

Θεματικό περιεχόμενο

Ο Ρόλος των Εικαστικών Τεχνών στη Συναισθηματική και Γνωστική Δέσμευση:

Πώς η τέχνη διεγείρει τη μνήμη, το συναίσθημα, την επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργικότητα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Κατανόηση των θεραπευτικών επιδράσεων των εικαστικών τεχνών στη συναισθηματική ευημερία και τη γνωστική υγεία, ιδίως σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Η Τέχνη ως Εργαλείο Συναισθηματικής Έκφρασης:

Χρήση εικαστικών τεχνών για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες/-χουσες να εκφράσουν συναισθήματα, αναμνήσεις και ιδέες που μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν προφορικά.

Διερεύνηση του ρόλου της τέχνης στην προώθηση της ενσυναίσθησης και των συναισθηματικών δεσμών μεταξύ των γενεών.

Γνωστικά Οφέλη της Καλλιτεχνικής Δημιουργίας:

Ενίσχυση της προσοχής, της συγκέντρωσης και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων.

Ο αντίκτυπος της ενασχόλησης με την τέχνη στη νευροπλαστικότητα, ιδίως σε ηλικιωμένους/-νες ενήλικες που βιώνουν γνωστική έκπτωση.

Διευκόλυνση Ουσιαστικών Συζητήσεων μέσω της Τέχνης:

Χρήση έργων τέχνης για την έμπνευση διαλόγου και αφήγησης ιστοριών μεταξύ νεότερων και ηλικιωμένων συμμετεχόντων/-χουσών.

Τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και ερμηνείας για την ανάπτυξη δεσμών.

Αποτελέσματα

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. Να κατανοούν πώς οι εικαστικές τέχνες διεγείρουν τη συναισθηματική και γνωστική δέσμευση μεταξύ των γενεών.
2. Να χρησιμοποιούν καλλιτεχνικές δραστηριότητες για να προωθήσουν τη συναισθηματική έκφραση και την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών.
3. Να σχεδιάζουν δραστηριότητες βασισμένες στην τέχνη, οι οποίες προσαρμόζονται ώστε να διεγείρουν τη μνήμη, τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
4. Να δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που σέβεται τις συναισθηματικές και γνωστικές διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

Καταιγισμός Ιδεών για την Προσβασιμότητα:

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες/-χουσες κάνουν καταιγισμό ιδεών για πιθανά εμπόδια στην προσβασιμότητα σε συγκεκριμένες δραστηριότητες εικαστικών τεχνών και προτείνουν πρακτικές λύσεις.

Πρακτική Επίλυση Προβλημάτων:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες τροποποιούν μια υπάρχουσα καλλιτεχνική δραστηριότητα για να την κάνουν πιο προσβάσιμη (π.χ. χρησιμοποιώντας προσαρμοστικά εργαλεία ή απλουστεύοντας τα βήματα).

Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης:

Ανασκόπηση πραγματικών παραδειγμάτων έργων συμπεριληπτικής τέχνης συζητώντας τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Αναστοχασμός και Ομαδική Ανταλλαγή Απόψεων:

Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται τις εμπειρίες τους από τις δραστηριότητες και πώς οραματίζονται να εφαρμόσουν τεχνικές προσβάσιμης τέχνης στην εργασία τους ή στις κοινότητές τους.

Απαιτούμενα Υλικά

- Βασικά είδη εικαστικών: χαρτιά, μολύβια, χρώματα, πινέλα, πηλός, ψαλίδια, κόλλες.
- Προσαρμοστικά εργαλεία: πινέλα με μεγάλη λαβή, στένσιλ, εκ των προτέρων κομμένα σχήματα, μεγεθυντικοί φακοί.
- Ψηφιακά εργαλεία: ταμπλέτες, εφαρμογές σχεδίασης ή απλό λογισμικό σχεδιασμού.
- Ανακυκλώσιμα υλικά: χαρτόνι, υπολείμματα υφασμάτων, καπάκια μπουκαλιών κ.λπ.



Παραδείγματα Εικαστικών Τεχνών για Διαγενεακές Δραστηριότητες

Οι εικαστικές τέχνες είναι ευέλικτες και συμπεριληπτικές παρέχοντας ευκαιρίες έκφρασης, διαλόγου και συνεργασίας μεταξύ των γενεών. Με την επιλογή έργων που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες των συμμετεχόντων/-χουσών, οι διαγενεακές δραστηριότητες αποκτούν νόημα και είναι ευχάριστες για όλους/-λες.

Ακολουθεί μια ποικιλία μορφών εικαστικών τεχνών που μπορούν να ενσωματωθούν σε διαγενεακές δραστηριότητες. Κάθε παράδειγμα περιγράφει τη δυνητική χρήση του για την προώθηση της σύνδεσης και της δέσμευσης μεταξύ των γενεών:

1. Σχέδιο και Σκίτσο

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**

- Συνεργατικό σκίτσο: Οι συμμετέχοντες/-χουσες δημιουργούν μέρη ενός κοινού έργου τέχνης, όπως ένα οικογενειακό δέντρο ή μια τοιχογραφία με θέμα την κοινότητα.
- Σχέδιο πορτρέτου: Νέοι/-ες και ηλικιωμένοι/-νες ζωγραφίζουν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη ενθαρρύνοντας τον διάλογο και την παρατήρηση.

Οφέλη: Είναι απλά και προσιτά για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα προωθούν την προσωπική έκφραση.



2. Ζωγραφική

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**

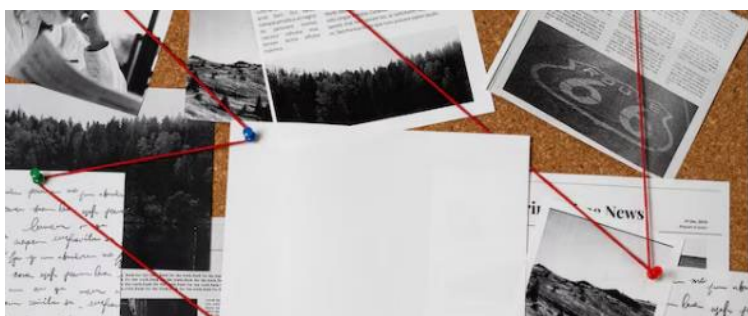
- Ομαδική ζωγραφική σε καμβά: Οι συμμετέχοντες/-χουσες συνεισφέρουν σε ένα ενιαίο μεγάλο έργο τέχνης που συμβολίζει την ενότητα.
- Αφήγηση ιστοριών μέσω ακουαρέλας: Δημιουργούν πίνακες εμπνευσμένους από κοινές ιστορίες ή αναμνήσεις.

- **Οφέλη:** Παρέχει ευκαιρίες για δημιουργικότητα και εξερεύνηση των συναισθημάτων μέσω του χρώματος και της υφής.



3. Κολάζ και Μικτά Μέσα

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Κολάζ μνήμης: Συνδυάστε φωτογραφίες, αποκόμματα περιοδικών και αναμνηστικά για να αποτυπώσετε προσωπικές ή κοινές ιστορίες.
 - Πίνακες οραματισμού: Δημιουργήστε συνεργατικά πίνακες που εκφράζουν ελπίδες ή στόχους για την κοινότητα.
- **Οφέλη:** Ενθαρρύνει την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και τη δημιουργική συνεργασία.



4. Γλυπτική

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Μοντελοποίηση πηλού: Οι συμμετέχοντες/-χουσες πλάθουν μικρές φιγούρες ή αντικείμενα που αντιπροσωπεύουν θέματα όπως η φιλία ή η κληρονομιά.
 - Ανακυκλωμένη τέχνη: Δημιουργούν γλυπτά χρησιμοποιώντας καθημερινά υλικά όπως χαρτόνια, πλαστικά μπουκάλια ή υπολείμματα υφασμάτων.



5. Φωτογραφία

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Αφήγηση ιστοριών με φωτογραφίες: Οι συμμετέχοντες/-χουσες αποτυπώνουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν την καθημερινή τους ζωή ή σημαντικούς τόπους.
 - Ιστορικό φωτογραφικό έργο: Δημιουργήστε ζεύγη μεγαλύτερων και μικρότερων συμμετεχόντων/-χουσών για την καταγραφή της τοπικής ιστορίας μέσω φωτογραφιών.
- **Οφέλη:** Ενθαρρύνει την ανταλλαγή απόψεων και προωθεί συζητήσεις σχετικά με την προσωπική και πολιτιστική ιστορία.

6. Δημιουργία Τοιχογραφίας

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Σχεδιάστε και ζωγραφίστε μια τοιχογραφία σε έναν χώρο της κοινότητας ενσωματώνοντας ιδέες και από τις δύο γενιές.
 - Χρησιμοποιήστε στένσιλ και μοτίβα για να μπορέσουν όλοι/-λες να συνεισφέρουν ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων τους.
- **Οφέλη:** Δημιουργεί μια αίσθηση επιτυχίας και μια διαχρονική κληρονομιά για την κοινότητα.



7. Κλωστοϋφαντουργικές Τέχνες

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Κατασκευή ταπισερί: Συνδυάστε κομμάτια υφάσματος που συνεισέφεραν διαφορετικοί/-κές συμμετέχοντες/-χουσες για να αφηγηθούν μια κοινή ιστορία.
 - Κεντητική ή υφαντική: Δημιουργήστε μαζί απλά μοτίβα εξερευνώντας παραδοσιακές τεχνικές.
- **Οφέλη:** Προτείνουν μια χαλαρωτική δραστηριότητα και διευκολύνουν την αφήγηση ιστοριών σχετικά με παραδόσεις του παρελθόντος.

8. Ψηφιακές Τέχνες

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Ψηφιακό σχέδιο: Χρησιμοποιήστε εφαρμογές ή ταμπλέτες για να δημιουργήσετε συνεργατικά έργα τέχνης.
 - Έργα τέχνης με βίντεο: Οι συμμετέχοντες/-χουσες γυρίζουν και επεξεργάζονται μικρά δημιουργικά βίντεο για κοινά θέματα.
- **Οφέλη:** Εισάγουν τις μεγαλύτερες γενιές στην τεχνολογία, ενώ παράλληλα εμπλέκουν τους/τις νέους/-ες στη δημιουργική ηγεσία.

9. Τέχνη Ψηφιδωτού

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Συναρμολογήστε ένα ψηφιδωτό χρησιμοποιώντας πλακάκια, γυαλί ή άλλα υλικά για να αναπαραστήσετε ένα θέμα της κοινότητας ή της οικογένειας.
- **Οφέλη:** Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και οδηγεί σε ένα έργο με ισχυρό οπτικό αντίκτυπο.

10. Κοινοτικές Εγκαταστάσεις

- **Ιδέες Δραστηριοτήτων:**
 - Δημιουργήστε εγκαταστάσεις με αντικείμενα ή φυσικά υλικά που εκτίθενται σε δημόσιους χώρους.
- **Οφέλη:** Εμπνέει το αίσθημα της κοινής ιδιοκτησίας και υπερηφάνειας για τα έργα δημόσιας τέχνης.

11. Κατασκευή Μαριονέτας και Μάσκας

- **Ιδέες δραστηριοτήτων:**
 - Δημιουργήστε μάσκες ή μαριονέτες που αντιπροσωπεύουν προσωπικές ή κοινές ταυτότητες και χρησιμοποιήστε τις σε μια δραστηριότητα αφήγησης ιστοριών.
- **Οφέλη:** Συνδυάζει τη δεξιότητα με την απόδοση καθιστώντας τη δραστηριότητα ελκυστική και διαδραστική.



Πρόταση Εργαστηρίου: Διέγερση μέσω των Εικαστικών Τεχνών

Τίτλος: Διαγενεακή Δέσμευση μέσω των Εικαστικών Τεχνών

Διάρκεια: 6 ώρες (Τρεις δίωρες ενότητες)

Κοινό-στόχος: Εκπαιδευτικοί, φροντιστές/-στριες, υπεύθυνοι/-νες οργάνωσης κοινοτήτων, καλλιτέχνες/-χνιδες και εθελοντές/-ντριες που ενδιαφέρονται να αξιοποιήσουν τις εικαστικές τέχνες για τη διαγενεακή δέσμευση.

Γενικοί στόχοι: Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

- Θα έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τη χρήση των εικαστικών τεχνών για τη διαγενεακή δέσμευση.
- Θα έχουν αναπτύξει δεξιότητες για τη διευκόλυνση συμπεριληπτικών και προσβάσιμων καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.
- Θα έχουν μάθει πώς να αξιολογούν συνεδρίες τέχνης και να αναστοχάζονται σχετικά με τις δικές τους τεχνικές διευκόλυνσης.

Διάρθρωση Εργαστηρίου

Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Διαγενεακή Μάθηση μέσω της Τέχνης

Στόχοι:

- Να ορίσετε τη διαγενεακή μάθηση και τον ρόλο της στην προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης.
- Να εξηγήσετε πώς οι εικαστικές τέχνες χρησιμεύουν ως παγκόσμια γλώσσα σύνδεσης.
- Να προσδιορίσετε τα οφέλη και τις προκλήσεις των διαγενεακών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.

Δραστηριότητες:

1. **Δραστηριότητα Γνωριμίας: «Τέχνη και Μνήμη»** – Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται προσωπικές αναμνήσεις που σχετίζονται με την τέχνη για να τονίσουν την οικουμενικότητα της καλλιτεχνικής έκφρασης.
2. **Συζήτηση σχετικά με Μελέτες Περίπτωσης** – Ανασκόπηση και ανάλυση επιτυχημένων διαγενεακών έργων τέχνης δίνοντας έμφαση στις βέλτιστες πρακτικές και τα διδάγματα που αντλήθηκαν.
3. **Συνεργατική Άσκηση Τέχνης** – Μικρές ομάδες δημιουργούν ένα κοινό έργο τέχνης χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά προωθώντας την ομαδική εργασία και τη συζήτηση.
4. **Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση** – Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναστοχάζονται σχετικά με το πώς μπορεί να εφαρμοστεί η διαγενεακή τέχνη στο δικό τους πλαίσιο μέσω καθοδηγούμενων ερωτήσεων και ομαδικής ανταλλαγής απόψεων.

Απαιτούμενα Υλικά:

- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή καμβάδες
- Ακρυλικά χρώματα, ακουαρέλες, ξυλομπογιές
- Πινέλα, σφουγγάρια και ρολά
- Περιοδικά και εφημερίδες για κολάζ
- Κόλλα, ψαλίδι και κολλητική ταινία
- Άνετα καθίσματα και τραπέζια για ομαδική εργασία

Ενότητα 2: Τεχνικές Εικαστικών Τεχνών για Διαγενεακή Δέσμευση

Στόχοι:

- Να παρουσιάσετε διάφορες τεχνικές εικαστικών τεχνών κατάλληλες για όλες τις ηλικίες και ικανότητες.
- Να διδάξετε στρατηγικές για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων τέχνης σε διαφορετικές ανάγκες.
- Να ενθαρρύνετε τη χρήση βιώσιμων και ψηφιακών εργαλείων τέχνης.

Δραστηριότητες:

1. **Επίδειξη Τεχνικών** – Οι συντονιστές/-στριες παρουσιάζουν τεχνικές όπως σχέδιο, κολάζ, ζωγραφική και γλυπτική, με ζωντανές επιδείξεις.
2. **Διαδραστικό Εργαστήριο** – Οι συμμετέχοντες/-χουσες εξασκούνται στη δημιουργία έργων τέχνης χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών μέσων, με την καθοδήγηση των συντονιστών/-στριών.
3. **Καταιγισμός Ιδεών για την Προσβασιμότητα** – Οι ομάδες αναλύουν και τροποποιούν τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις φυσικές και γνωστικές προκλήσεις προτείνοντας εναλλακτικές προσεγγίσεις.
4. **Πρακτική Επίλυση Προβλημάτων** – Οι συμμετέχοντες/-χουσες προσαρμόζουν μια παραδοσιακή καλλιτεχνική άσκηση για τη συμμετοχικότητα δοκιμάζοντας διάφορα εργαλεία και μεθόδους.
5. **Αναστοχασμός και Ομαδική Ανταλλαγή Απόψεων** – Συζήτηση σχετικά με τον τρόπο εφαρμογής αυτών των τεχνικών σε περιβάλλοντα κοινότητας, καθώς και ιστορίες επιτυχίας και προκλήσεις.

Απαιτούμενα Υλικά:

- Βασικά είδη εικαστικών: μπλοκ σχεδίου, σεντ ακουαρέλας, ακρυλικά, παστέλ
- Προσαρμοστικά εργαλεία: πινέλα με μεγάλη λαβή, χαρτιά με διαφορετικές υφές, στένσιλ, μεγεθυντικοί φακοί
- Ψηφιακά εργαλεία: ταμπλέτες με εφαρμογές σχεδίασης, γραφίδες
- Ανακυκλώσιμα υλικά: χαρτόνια, υπολείμματα υφασμάτων, φυσικά στοιχεία όπως φύλλα και κλαδιά
- Προστατευτικές ποδιές και γάντια μίας χρήσης
- Εκτυπωμένα φυλλάδια με οδηγούς τεχνικής βήμα προς βήμα

Ενότητα 3: Διευκόλυνση της Συναισθηματικής και γνωστικής Διέγερσης μέσω της Τέχνης

Στόχοι:

- Να κατανοήσετε πώς οι εικαστικές τέχνες μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική έκφραση και τη γνωστική λειτουργία.
- Να μάθετε να σχεδιάζετε καλλιτεχνικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την αφήγηση ιστοριών και την ενσυναίσθηση.
- Να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για την καλλιτεχνική έκφραση.

Δραστηριότητες:

1. **Άσκηση Τέχνης και Συναισθήματος** – Οι συμμετέχοντες/-χουσες δημιουργούν έργα τέχνης που αντικατοπτρίζουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας χρώμα και μορφή, και στη συνέχεια ακολουθεί μια καθοδηγούμενη συζήτηση στην ομάδα.
2. **Αφήγηση Ιστοριών μέσω της Τέχνης** – Οι συντονιστές/-στριες καθοδηγούν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες στη χρήση οπτικών στοιχείων για να αφηγηθούν προσωπικές ή πολιτιστικές ιστορίες ενσωματώνοντας μικτά μέσα.
3. **Ανάλυση Μελετών Περίπτωσης** – Ανασκόπηση παραδειγμάτων από τον πραγματικό κόσμο για την τέχνη που χρησιμοποιείται για τη γνωστική διέγερση συμπεριλαμβανομένων έργων φιλικών προς την άνοια.
4. **Συνεργατικό Έργο** – Οι συμμετέχοντες/-χουσες συνδημιουργούν ένα έργο που συμβολίζει τη σύνδεση μεταξύ των γενεών χρησιμοποιώντας κοινές εμπειρίες ως έμπνευση.
5. **Τελικός Αναστοχασμός και Ανατροφοδότηση** – Κάθε συμμετέχων/-χουσα μοιράζεται το σημαντικότερο συμπέρασμα που εξήγαγε και ένα σχέδιο δράσης για την εφαρμογή όσων έμαθε στις κοινότητές του/της.

Απαιτούμενα Υλικά:

- Υλικά μικτών μέσων: κάρβουνο, μελάνι, χαρτιά με διαφορετικές υφές
- Ημερολόγια για προσωπικό αναστοχασμό και ανάπτυξη ιδεών
- Μεγάλοι καμβάδες για συνεργατική εργασία
- Εικόνες αναφοράς και προτροπές οπτικής αφήγησης
- Απαλή μουσική για χαλαρή δημιουργική ατμόσφαιρα
- Άνετα καθίσματα και άφθονος χώρος εργασίας

Αποτελέσματα Εργαστηρίου

Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

- Θα έχουν κατανοήσει τον ρόλο των εικαστικών τεχνών στην ενίσχυση των διαγενεακών σχέσεων.
- Θα έχουν αποκτήσει πρακτική εμπειρία με διάφορες τεχνικές εικαστικών τεχνών που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές ικανότητες.
- Θα έχουν εφοδιαστεί με στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων στη διευκόλυνση της καλλιτεχνικής δημιουργίας μεταξύ των γενεών.
- Θα νιώθουν αυτοπεποίθηση στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση συμπεριληπτικών, συνεργατικών έργων τέχνης στις κοινότητές τους.

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

- Παρατήρηση της δέσμευσης και της συμμετοχής.
- Ομαδικές συζητήσεις και ανατροφοδότηση από ομότιμους/-μες.
- Ασκήσεις αυτοαναστοχασμού.
- Έρευνα μετά το εργαστήριο σχετικά με τα μαθησιακά αποτελέσματα.



4

Διέγερση μέσω της
Μουσικής, της
Δραματοποίησης και του
Θεάτρου

Η διέγερση μέσω της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου μέσω διαγενεακών δραστηριοτήτων σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης περιλαμβάνει τη χρήση εκφραστικών τεχνών για την εμπλοκή διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, ιδίως ηλικιωμένων και νεότερων συμμετεχόντων/-χουσών, με σκοπό την προώθηση της γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευημερίας.

Οι δραστηριότητες αυτές δημιουργούν ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις που προάγουν την ευημερία, τη γνωστική υγεία και τη συναισθηματική ολοκλήρωση των ηλικιωμένων.

Γενικοί στόχοι:

Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

1. Θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των ειδικών στάσεων εργασίας με τους/τις ωφελούμενους/-νες
2. Θα έχουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης των συνεδριών εργασίας και της αυτοαξιολόγησης.

Μαθησιακοί στόχοι

ΣΤΟΧΟΣ	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ
1. Κατανόηση του Ρόλου της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στη Διαγενεακή Δέσμευση:	Αναγνωρίστε τα θεραπευτικά και γνωστικά οφέλη της χρήσης της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου για την τόνωση της συναισθηματικής, κοινωνικής και γνωστικής ανάπτυξης σε όλες τις γενιές.
2. Σχεδιασμός Διαγενεακών Δραστηριοτήτων που Περιλαμβάνουν Μουσική:	Αναπτύξτε δραστηριότητες βασισμένες στη μουσική (π.χ. ασκήσεις ρυθμού, τραγούδια, μουσικές αφηγήσεις) που προάγουν τη συνεργασία και τη δέσμευση μεταξύ συμμετεχόντων/-χουσών διαφορετικών ηλικιών.
3. Αξιοποίηση της Δραματοποίησης και του Θεάτρου για Γνωστική και Συναισθηματική Διέγερση:	Χρησιμοποιήστε ασκήσεις δραματοποίησης (π.χ. παιχνίδι ρόλων, αυτοσχεδιασμός, αφήγηση ιστοριών) για να ενισχύσετε τη μνήμη, τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία, ενώ παράλληλα προωθείτε τη συναισθηματική έκφραση και την ενσυναίσθηση.

Ενότητες Εκπαίδευσης

- **Ενότητα 1:** Εισαγωγή στα Οφέλη της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στις Διαγενεακές Δραστηριότητες
- **Ενότητα 2:** Δραστηριότητες που Βασίζονται στη Μουσική για Διαγενεακή Δέσμευση
- **Ενότητα 3:** Δραματοποίηση και Θέατρο για Συναισθηματική και Κοινωνική Διέγερση

Κάθε ενότητα θα διαρκεί δύο (2) ώρες (1 ώρα θεωρία, 1 ώρα πρακτική).

Ενότητα 1: Εισαγωγή στα Οφέλη της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στις Διαγενεακές Δραστηριότητες

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. **Να αναγνωρίζουν τα γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη:**
 - Θα προσδιορίζουν τα βασικά γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη που προσφέρει η μουσική, η δραματοποίηση και το θέατρο στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες διαφορετικών ηλικιών, ιδίως σε ένα διαγενεακό πλαίσιο.
2. **Να κατανοούν πώς η μουσική, η δραματοποίηση και το θέατρο προωθούν τις διαγενεακές σχέσεις:**
 - Θα εξηγούν πώς αυτές οι μορφές τέχνης γεφυρώνουν το χάσμα των γενεών και θα προωθούν τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και την κατανόηση μεταξύ νεότερων και μεγαλύτερων συμμετεχόντων/-χουσών.
3. **Να εξετάζουν τον αντίκτυπο της δραματοποίησης και του θεάτρου στην επικοινωνία και την ενσυναίσθηση:**
 - Θα κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο οι δραστηριότητες δραματοποίησης (π.χ. παιχνίδι ρόλων, αυτοσχεδιασμός, αφήγηση ιστοριών) προάγουν τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων και τη συναισθηματική έκφραση.
4. **Να συζητούν την κοινωνική αξία της συνεργασίας στη μουσική και το θέατρο:**
 - Θα αναγνωρίζουν πώς οι ομαδικές μουσικές και θεατρικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην κοινωνική δέσμευση, μειώνουν την απομόνωση και ενισχύουν την αίσθηση κοινότητας μεταξύ συμμετεχόντων/-χουσών διαφορετικών γενεών.
5. **Να προσδιορίζουν πιθανές προκλήσεις και λύσεις:**
 - Θα εντοπίζουν πιθανές προκλήσεις κατά τη χρήση της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου σε περιβάλλοντα διαγενεακών ομάδων (π.χ. διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής, γνωστικές ικανότητες ή φυσικοί περιορισμοί) και θα προτείνουν λύσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.
6. **Να συνδέουν τη θεωρία με την πράξη:**
 - Θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι θεωρητικές γνώσεις της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη για τη δημιουργία ουσιαστικών διαγενεακών δραστηριοτήτων.

Θεματικό περιεχόμενο

Επισκόπηση των Πλεονεκτημάτων:

Γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου για διάφορες ηλικιακές ομάδες.

Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο αυτές οι μορφές τέχνης γεφυρώνουν το χάσμα γενεών και ενισχύουν τις σχέσεις μεταξύ των γενεών.

Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη, τις γλωσσικές δεξιότητες και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων.

Η δραματοποίηση και τα παιχνίδια ρόλων ενθαρρύνουν τη δημιουργική σκέψη, την ενσυναίσθηση και την κοινωνική γνώση.

Το θέατρο εμπλέκει πολλαπλές περιοχές του εγκεφάλου βελτιώνοντας την εστίαση, την προσοχή και την εκτελεστική λειτουργία.

Η μουσική προκαλεί συναισθήματα και ενισχύει τις σχέσεις.

Το θέατρο παρέχει έναν ασφαλή χώρο για αυτοέκφραση και συναισθηματική εξερεύνηση.

Η διαγενεακή συμμετοχή μειώνει την κοινωνική απομόνωση και προάγει την αμοιβαία κατανόηση.

Ο ρόλος της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στη Γνωστική και Συναισθηματική Διέγερση:

Συζητήστε πώς η μουσική μπορεί να διεγείρει τη μνήμη, τη γλώσσα και τη συναισθηματική έκφραση.

Ο αντίκτυπος του θεάτρου και της δραματοποίησης στην ενίσχυση της δημιουργικότητας, της ενσυναίσθησης και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

Πώς αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, στη μείωση της απομόνωσης και στην προώθηση του κοινοτικού πνεύματος.

Η μουσική ως Εργαλείο Γνωστικής και Συναισθηματικής Διέγερσης

Η μουσική ασκεί βαθιά επίδραση στον εγκέφαλο επηρεάζοντας τη μνήμη, τη γλωσσική ανάπτυξη και τη συναισθηματική ευημερία.

Η μουσική ενεργοποιεί πολλαπλές περιοχές του εγκεφάλου, ιδίως εκείνες που σχετίζονται με τη μνήμη και την ανάκληση.

Η ακρόαση οικείων τραγουδιών μπορεί να ενεργοποιήσει μνήμες που έχουν ξεχαστεί από καιρό, ιδίως σε ηλικιωμένους/-νες (π.χ. μουσικοθεραπεία για άτομα με άνοια).

Το τραγούδι των στίχων ή το παίξιμο οργάνων ενεργοποιεί τον εγκέφαλο στην ανάκληση λέξεων και μοτίβων ενισχύοντας τις νευρικές συνδέσεις.

Ο μουσικός ρυθμός και η μελωδία συμβάλλουν στη βελτίωση της επεξεργασίας και της κατανόησης του λόγου.

Το τραγούδι ενθαρρύνει την άρθρωση, την προφορά και την ευχέρεια λόγου.

Μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα που αναρρώνουν από εγκεφαλικά επεισόδια ή εγκεφαλικές κακώσεις μπορούν να ανακτήσουν την ομιλία μέσω της θεραπείας μελωδικού επιτονισμού (χρήση τραγουδιού για την επανεκπαίδευση της ομιλίας).

Η μουσική παρέχει μια μη λεκτική διέξοδο για τα συναισθήματα βοηθώντας τα άτομα να επεξεργαστούν συναισθήματα που μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια.

Η αναπαραγωγή ή η ακρόαση μουσικής μπορεί να μειώσει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.

Οι διαγενεακές συνεδρίες τραγουδιού δημιουργούν μια κοινή συναισθηματική εμπειρία ενισχύοντας το δέσιμο και την ενσυναίσθηση.

Αποτελέσματα

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν τα γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου σε διαγενεακές δραστηριότητες.
- Να κατανοούν πώς αυτές οι μορφές τέχνης ενισχύουν τον δεσμό μεταξύ των γενεών και την αμοιβαία μάθηση.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

- Ομαδικές συζητήσεις σχετικά με τα οφέλη της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου.
- Μελέτες περίπτωσης επιτυχημένων διαγενεακών μουσικών ή θεατρικών προγραμμάτων.
- Συνεδρία καταιγισμού ιδεών σχετικά με πιθανές δραστηριότητες προς υλοποίηση.



Ενότητα 2: Δραστηριότητες που Βασίζονται στη Μουσική για Διαγενεακή Δέσμευση

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. Να σχεδιάζουν και να συντονίζουν δραστηριότητες που βασίζονται στη μουσική:

Θα αναπτύξουν μια σειρά από δραστηριότητες βασισμένες στη μουσική (π.χ. τραγούδια, ρυθμικές ασκήσεις, μουσικές αφηγήσεις) που θα εμπλέκουν τόσο τους/τις νεότερους/-ρες όσο και τους/τις μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες σε ένα διαγενεακό περιβάλλον.

2. Να κατανοούν τα γνωστικά και συναισθηματικά οφέλη της μουσικής:

Θα εξηγούν πώς η μουσική μπορεί να διεγείρει τη μνήμη, τη συναισθηματική έκφραση και τη γνωστική λειτουργία, ιδίως στους/στις ηλικιωμένους/-νες, ενώ παράλληλα να εμπλέκει τους/τις νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες με ουσιαστικό τρόπο.

3. Να προσαρμόζουν μουσικές δραστηριότητες για συμμετέχοντες/-χουσες με διαφορετικές ικανότητες:

Θα τροποποιούν τις μουσικές δραστηριότητες ώστε να είναι συμπεριληπτικές και προσβάσιμες για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες με διαφορετικά επίπεδα φυσικών, αισθητηριακών ή γνωστικών ικανοτήτων (π.χ. χρησιμοποιώντας προσαρμοστικά όργανα ή προσαρμόζοντας τον ρυθμό των τραγουδιών).

4. Να προωθούν την ενεργό συμμετοχή:

Θα ενθαρρύνουν όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να συμμετέχουν ενεργά στις μουσικές δραστηριότητες καλλιεργώντας ένα περιβάλλον συμμετοχικότητας, διασκέδασης και δέσμευσης.

Θεματικό περιεχόμενο

Οι διαγενεακές μουσικές δραστηριότητες δημιουργούν ευκαιρίες για ουσιαστική σύνδεση μεταξύ των μεγαλύτερων και των νεότερων γενεών. Οι δραστηριότητες αυτές διεγείρουν τη γνωστική λειτουργία, ενισχύουν τη συναισθηματική ευημερία και προωθούν τον κοινωνικό δεσμό. Το κλειδί είναι να εξασφαλιστεί η προσβασιμότητα, η συμμετοχικότητα και η αμοιβαία συμμετοχή επιτρέποντας και στις δύο ηλικιακές ομάδες να συνεισφέρουν και να μαθαίνουν η μία από την άλλη.

Εισαγωγή στη Μουσική ως Εργαλείο Διέγερσης: Ο ρόλος της μουσικής στην ενεργοποίηση της μνήμης, τη συναισθηματική ευημερία και τη γνωστική διέγερση.

Κατανόηση διαφορετικών τύπων μουσικών δραστηριοτήτων (π.χ. τραγούδι, ασκήσεις ρυθμού, μουσική ακρόαση, μουσική δημιουργία).

Σχεδιασμός Δραστηριοτήτων με Βάση τη Μουσική: Πρακτικές δραστηριότητες όπως τραγούδια, μουσικά παιχνίδια, ρυθμικές ασκήσεις και σύνθεση τραγουδιών.

Ασκήσεις ακρόασης και εκτίμησης της μουσικής που περιλαμβάνουν συμμετέχοντες/-χουσες από διαφορετικές γενιές.

Προσαρμογή Μουσικών Δραστηριοτήτων για Διαφορετικές Ικανότητες: Προσαρμογή των δραστηριοτήτων ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές αισθητηριακές και κινητικές ικανότητες (π.χ. χρήση κρουστών οργάνων, απλουστευμένων τραγουδιών ή προσαρμοστικών εργαλείων)

Αποτελέσματα

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- Να σχεδιάζουν και να συντονίζουν δραστηριότητες με βάση τη μουσική που εμπλέκουν τόσο τους/τις νεότερους/-ρες όσο και τους/τις μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες.
- Να γνωρίζουν πώς να τροποποιούν τις μουσικές δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

- Ομαδική δραστηριότητα: Σχεδιασμός και συμμετοχή σε ένα τραγούδι.
- Δημιουργική συνεδρία μουσικής με τη χρήση απλών οργάνων (π.χ. μαράκες, ντέφια).
- Αναστοχασμός: Συζήτηση τρόπων προσαρμογής των δραστηριοτήτων για διαφορετικές γνωστικές και σωματικές ικανότητες.

Ενότητα 3: Δραματοποίηση και Θέατρο για Συναισθηματική και Κοινωνική Διέγερση

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. **Να κατανοούν τον ρόλο της δραματοποίησης και του θεάτρου στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη:**

Θα εξηγούν πώς οι δραστηριότητες δραματοποίησης και θεάτρου προάγουν τη συναισθηματική έκφραση, την ενσυναίσθηση και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων τόσο για τους/τις νεότερους/-ρες όσο και για τους/τις μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες.

2. **Να σχεδιάζουν και να συντονίζουν δραστηριότητες δραματοποίησης για διαγενεακή δέσμευση:**

Θα δημιουργούν και θα διευθύνουν δραστηριότητες δραματοποίησης, όπως παιχνίδια ρόλων, αυτοσχεδιασμούς, αφηγήσεις ιστοριών και μικρές παραστάσεις, που θα εμπλέκουν συμμετέχοντες/-χουσες όλων των ηλικιών.

3. **Να ενθαρρύνουν τη συνεργατική δημιουργία θεατρικών έργων:**

Θα καθοδηγούν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να συνεργαστούν για τη δημιουργία σύντομων παραστάσεων ή σκετς που συνδυάζουν ιδέες και συνεισφορές και από τις δύο γενιές ενισχύοντας την ομαδική εργασία και τον αμοιβαίο σεβασμό.

4. **Να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες δραματοποίησης για διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες:**

Θα τροποποιούν τις δραστηριότητες δραματοποίησης ώστε να ανταποκρίνονται στις σωματικές, γνωστικές και συναισθηματικές ανάγκες των συμμετεχόντων/-χουσών διασφαλίζοντας ότι όλα τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν και να συνεισφέρουν ουσιαστικά.

5. **Να αναπτύσσουν διαγενεακή ενσυναίσθηση μέσω του θεάτρου:**

Θα συντονίζουν δραστηριότητες που προωθούν την κατανόηση και την ενσυναίσθηση μεταξύ των γενιών χρησιμοποιώντας η δραματοποίηση ως μέσο για τη διερεύνηση κοινών θεμάτων, προκλήσεων και εμπειριών.

Θεματικό περιεχόμενο:

Η Δραματοποίηση ως Εργαλείο Συναισθηματικής Έκφρασης:

Χρήση ασκήσεων δραματοποίησης (π.χ. παιχνίδι ρόλων, αυτοσχεδιασμός και αφήγηση ιστοριών) για την προώθηση της συναισθηματικής έκφρασης και της ενσυναίσθησης.

Η χρήση της γλώσσας του σώματος, της φωνής και της φαντασίας για τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.

Τα Οφέλη του Θεάτρου στη Γνωστική Διέγερση:

Πώς η δραματοποίηση ενισχύει γνωστικές λειτουργίες όπως η μνήμη, η συγκέντρωση και η δημιουργικότητα.

Χρήση θεατρικών παιχνιδιών για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Συντονισμός Συνεργατικών Θεατρικών Έργων:

Σχεδιασμός και εκτέλεση απλών διαγενεακών θεατρικών παραστάσεων ή σκετς.

Ενθάρρυνση της συνεργατικής αφήγησης και της δημιουργικής έκφρασης.

Αποτελέσματα

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν πώς η δραματοποίηση και το θέατρο μπορούν να προωθήσουν τη συναισθηματική και κοινωνική διέγερση.
- Να σχεδιάζουν και να καθοδηγούν δραστηριότητες δραματοποίησης που ενθαρρύνουν την αυτοέκφραση, την ομαδική εργασία και τη γνωστική δέσμευση.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

- Θεατρικά παιχνίδια για «σπάσιμο του πάγου» που ενθαρρύνουν τη συναισθηματική έκφραση και τη συνεργασία.
- Δραστηριότητα δημιουργίας ιστοριών κατά την οποία συγγράφονται μικρά σκετς σε ομάδες μικτής ηλικίας.
- Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων που δείχνουν πώς η δραματοποίηση προάγει την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούν τη μουσική, τη δραματοποίηση και το θέατρο για την ενθάρρυνση της διαγενεακής δέσμευσης, με έμφαση στη συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική διέγερση

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να εμπλέκουν τόσο τους/τις νεότερους/-ρες όσο και τους/τις μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες με δημιουργικούς τρόπους προωθώντας τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη μέσω των τεχνών. Οι εν λόγω δραστηριότητες, ενσωματώνοντας τη μουσική, τη δραματοποίηση και το θέατρο σε διαγενεακά περιβάλλοντα, συμβάλλουν στη γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενεών, ενθαρρύνουν τη συνεργασία και καλλιεργούν ουσιαστικές σχέσεις.





Δραστηριότητες με Βάση τη Μουσική

1. Τραγούδια

- **Στόχος:** Προώθηση της συναισθηματικής έκφρασης και του κοινωνικού δεσμού μέσω της μουσικής.
- **Περιγραφή:** Επιλέξτε τραγούδια που έχουν απήχηση τόσο σε μεγαλύτερους/-ρες όσο και σε νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες (π.χ. κλασικά τραγούδια, λαϊκή μουσική ή δημοφιλή τραγούδια από διαφορετικές εποχές). Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να τραγουδήσουν μαζί είτε σε μια ομάδα είτε σε μικρότερους κύκλους. Αυτή η δραστηριότητα διεγείρει τη μνήμη, τη συναισθηματική σύνδεση και τη συμμετοχή.
- **Οφέλη:** Βελτιώνει τη μνήμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και ενθαρρύνει την ανταλλαγή αναμνήσεων.

2. Παιχνίδια Ρυθμού και Κρουστών

- **Στόχος:** Βελτίωση του συντονισμού, της συγκέντρωσης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- **Περιγραφή:** Χρησιμοποιήστε απλά κρουστά όργανα όπως ντέφια, μαράκες ή τύμπανα. Καθοδηγήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες μέσα από ρυθμικά μοτίβα ενθαρρύνοντάς τους/τες να μιμηθούν ή να ακολουθήσουν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη. Η δραστηριότητα μπορεί να προχωρήσει από απλούς ρυθμούς σε πιο σύνθετες ομαδικές συνθέσεις.
- **Οφέλη:** Προάγει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, την ακουστική επεξεργασία και τον κοινωνικό συγχρονισμό.

3. Μουσική Αφήγηση

- **Στόχος:** Ενίσχυση της δημιουργικότητας, της γνωστικής διέγερσης και της συναισθηματικής εμπλοκής.
- **Περιγραφή:** Συνδυάστε τη μουσική με την αφήγηση ιστοριών στη διάρκεια των οποίων οι συμμετέχοντες/-χουσες συνεισφέρουν εκ περιτροπής μέρη μιας ιστορίας ή εκτελούν ενέργειες με βάση ένα μουσικό θέμα. Για παράδειγμα, παίξτε οργανική μουσική και αφήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να παίξουν μια σκηνή, προσθέτοντας στην αφήγηση.

- **Οφέλη:** Διεγείρει τη φαντασία, ενισχύει τη μνήμη και προωθεί την αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών μέσω της κοινής δημιουργικής έκφρασης.
4. **Κοινή Χρήση Τραγουδιών Μνήμης**
- **Στόχος:** Διέγερση της ανάκλησης της μνήμης και των συναισθηματικών συνδέσεων.
 - **Περιγραφή:** Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να επιλέξουν ένα τραγούδι από το παρελθόν τους που έχει ιδιαίτερη σημασία και να μοιραστούν την ιστορία που το συνοδεύει με την ομάδα. Παίξτε το τραγούδι και ενθαρρύνετε όλους/-λες να συμμετάσχουν ή να αναλογιστούν τις δικές τους αναμνήσεις που σχετίζονται με τη μουσική.
 - **Οφέλη:** Ενεργοποιεί τη μακροπρόθεσμη μνήμη, ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση και προωθεί την αφήγηση ιστοριών μεταξύ των γενεών.



Δραστηριότητες με Βάση τη Δραματοποίηση

1. **Παιχνίδια Ρόλων**
- **Στόχος:** Ανάπτυξη ενσυναίσθησης, επικοινωνιακών δεξιοτήτων και δημιουργικής σκέψης.
 - **Περιγραφή:** Επιλέξτε απλά σενάρια που επιτρέπουν στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους, όπως μέλη της οικογένειας, εκπαιδευτικοί ή ζώα. Για παράδειγμα, δημιουργήστε ένα σκετς για ένα οικογενειακό δείπνο ή μια επίσκεψη στο πάρκο. Οι συμμετέχοντες/-χουσες αυτοσχεδιάζουν τους ρόλους τους αντιδρώντας ο/η ένας/μία στον/στην άλλο/-λη σε πραγματικό χρόνο.
 - **Οφέλη:** Ενισχύει την επίλυση προβλημάτων, τη συναισθηματική έκφραση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.
2. **Πίνακας/Στατικό Πλαίσιο (Freeze Frame)**
- **Στόχος:** Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της επίγνωσης του σώματος.
 - **Περιγραφή:** Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να δημιουργήσουν «ζωντανές εικόνες» παίρνοντας μια πόζα που αντιπροσωπεύει μια σκηνή, ένα θέμα ή ένα συναίσθημα. Για παράδειγμα, δημιουργήστε έναν πίνακα μιας οικογενειακής

συγκέντρωσης, ενός συναισθηματικού γεγονότος ή μιας χαρούμενης γιορτής. Η υπόλοιπη ομάδα μαντεύει το θέμα.

- **Οφέλη:** Ενισχύει την ομαδική εργασία, τη μη λεκτική επικοινωνία και τη δημιουργική έκφραση.

3. Θέατρο Φόρουμ (Αυτοσχεδιασμός)

- **Στόχος:** Ενθάρρυνση του αυθορμητισμού, της γνωστικής ευελιξίας και της συνεργασίας.
- **Περιγραφή:** Παρουσιάστε μια ιστορία στην οποία δίνετε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες μια τυχαία πρόταση (π.χ. «Είστε σε ένα κυνήγι θησαυρού!» ή «Εμφανίζεται μπροστά σας ένα μαγικό πλάσμα»). Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να αυτοσχεδιάσουν τις ατάκες και τις ενέργειές τους με βάση την πρόταση. Δεν κάνουν πρόβες, αξιοποιούν μόνο τη δημιουργικότητά τους σε πραγματικό χρόνο.
- **Οφέλη:** Ενισχύει την επικοινωνία, την προσαρμοστικότητα και τη γνωστική ευελιξία.

4. Αφήγηση Ιστοριών με Σκηνικά

- **Στόχος:** Διέγερση της δημιουργικότητας, της μνήμης και της επικοινωνίας.
- **Περιγραφή:** Προσφέρετε μια συλλογή από σκηνικά (π.χ. καπέλα, κασκόλ, παιχνίδια) και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να δημιουργήσουν μια σύντομη ιστορία ή παράσταση χρησιμοποιώντας τα σκηνικά. Ενθαρρύνετε τους/τες να συνεργαστούν για να συνθέσουν μια αφήγηση που περιλαμβάνει όλα τα σκηνικά.
- **Οφέλη:** Ενισχύει τη φαντασία, την ανάκληση μνήμης και τη συνεργασία σε ομάδες.

Δραστηριότητες με Βάση το Θέατρο

1. Διαγενεακά Σκετς ή Θεατρικά Έργα

- **Στόχος:** Προώθηση της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της δημιουργικής έκφρασης.
- **Περιγραφή:** Εργαστείτε με συμμετέχοντες/-χουσες διαφορετικών ηλικιών για να δημιουργήσετε ένα σύντομο σκετς ή θεατρικό έργο είτε από ένα υπάρχον σενάριο είτε ως ομαδική δημιουργία. Η δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει όλα τα άτομα στην εκμάθηση των ρόλων τους, στη δημιουργία κοστούμιών και στην εκτέλεση του έργου.
- **Οφέλη:** Προωθεί την ομαδική εργασία, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και βελτιώνει τις γνωστικές δεξιότητες και τη μνήμη μέσω της πρόβας και της παράστασης.

2. Δημιουργία Χαρακτήρων και Σχεδιασμός Κοστούμιών

- **Στόχος:** Ενθάρρυνση της φαντασίας, της δημιουργικότητας και του παιχνιδιού ρόλων.
- **Περιγραφή:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες δημιουργούν τους δικούς τους χαρακτήρες σχεδιάζοντας κοστούμια και αναπτύσσοντας ιστορίες. Θα μπορούσε να ακολουθήσει μια ομαδική παράσταση στην οποία κάθε άτομο θα υποδύεται τον χαρακτήρα του.
- **Οφέλη:** Ενισχύει τη δημιουργικότητα, την αφήγηση ιστοριών και την ομαδική εργασία, ενώ παράλληλα προσφέρει μια αίσθηση υπερηφάνειας για το δημιουργικό έργο του ατόμου.

3. Θέατρο των Καταπιεσμένων (Θέατρο Φόρουμ)

- **Στόχος:** Ενθάρρυνση του κοινωνικού προβληματισμού και της επίλυσης προβλημάτων.
- **Περιγραφή:** Σε αυτή τη συμμετοχική μορφή θεάτρου, οι συμμετέχοντες/-χουσες παίζουν ένα σενάριο που απεικονίζει μια πρόκληση ή ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Μετά την παράσταση, το κοινό (άλλοι/-λες συμμετέχοντες/-χουσες) καλείται να παρέμβει στην παράσταση για να προτείνει και να θέσει σε εφαρμογή διαφορετικές λύσεις ή προοπτικές.
- **Οφέλη:** Διεγείρει την κριτική σκέψη, τον κοινωνικό διάλογο και τη συλλογική επίλυση προβλημάτων, ενώ παράλληλα προάγει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση.

4. Παντομίμα Συναισθημάτων

- **Στόχος:** Εξερεύνηση της συναισθηματικής έκφρασης και της μη λεκτικής επικοινωνίας.
- **Περιγραφή:** Δημιουργήστε έναν κατάλογο συναισθημάτων (π.χ. χαρά, έκπληξη, απογοήτευση, θλίψη) και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να τα αναπαραστήσουν χωρίς να μιλήσουν. Οι υπόλοιποι/-πες συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα που εκφράζεται.
- **Οφέλη:** Ενισχύει τη συναισθηματική παιδεία, τη μη λεκτική επικοινωνία και την ενσυναίσθηση μεταξύ των γενεών.

Πρόταση Εργαστηρίου: Διέγερση μέσω της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου

Τίτλος: Διαγενεακή Δέσμευση μέσω της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου

Διάρκεια: 6 ώρες (Τρεις δίωρες ενότητες)

Κοινό-στόχος: Εκπαιδευτικοί, φροντιστές/-στριες, υπεύθυνοι/-νες οργάνωσης κοινοτήτων, καλλιτέχνες/-χνιδες και εθελοντές/-ντριες που ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν τη μουσική, η δραματοποίηση και το θέατρο για να ενισχύσουν τις διαγενεακές σχέσεις.

Γενικοί στόχοι: Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

- Θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για τη διεξαγωγή διαγενεακών δραστηριοτήτων μουσικής, δραματοποίησης και θεάτρου, συμπεριλαμβανομένων ειδικών τεχνικών διευκόλυνσης.
- Θα έχουν αναπτύξει δεξιότητες αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των συνεδριών και αυτοαναστοχασμού σχετικά με τις τεχνικές διευκόλυνσης που εφάρμοσαν.

Διάρθρωση Εργαστηρίου

Ενότητα 1: Εισαγωγή στα Οφέλη της Μουσικής, της Δραματοποίησης και του Θεάτρου στις Διαγενεακές Δραστηριότητες

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσετε τα γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου για τη διαγενεακή δέσμευση.
- Να εξερευνήσετε πώς αυτές οι μορφές τέχνης ενισχύουν τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία.
- Να εντοπίσετε πιθανές προκλήσεις και λύσεις στις διαγενεακές καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

Δραστηριότητες:

1. Δραστηριότητα Γνωριμίας: «Ήχος και Κίνηση» – Οι συμμετέχοντες/-χουσες συμμετέχουν σε ρυθμικά παλαμάκια ή σε απλές φωνητικές ασκήσεις για να διαμορφώσουν έναν κοινό δημιουργικό χώρο.
2. Συζήτηση Μελέτης Περίπτωσης – Αναλύστε έργα του πραγματικού κόσμου που δείχνουν τον αντίκτυπο της μουσικής, της δραματοποίησης και του θεάτρου στις σχέσεις μεταξύ των γενεών.
3. Θεατρικές Ασκήσεις για Ζέσταμα – Απλές ασκήσεις δραματοποίησης για την προώθηση της έκφρασης και της ομαδικής εργασίας.
4. Αναστοχαστική συζήτηση – Οι συμμετέχοντες/-χουσες ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των δραστηριοτήτων για διαφορετικές ομάδες.

Απαιτούμενα Υλικά:

- Μουσικά όργανα: ντέφια, μαράκες, μικρά τύμπανα.
- Ανοιχτός χώρος για κινητικές ασκήσεις.
- Εξοπλισμός ήχου για την αναπαραγωγή μουσικής.
- Οπτικό υλικό που παρουσιάζει επιτυχημένες μελέτες περίπτωσης.

Ενότητα 2: Δραστηριότητες που Βασίζονται στη Μουσική για Διαγενεακή Δέσμευση

Στόχοι:

- Να σχεδιάσετε και να συντονίσετε μουσικές δραστηριότητες που εμπλέκουν τόσο τους/τις νεότερους/-ρες όσο και τους/τις μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες.
- Να κατανοήσετε πώς η μουσική ενισχύει τη γνωστική και συναισθηματική ευημερία.
- Να προσαρμόσετε μουσικές ασκήσεις για συμμετέχοντες/-χουσες με διαφορετικές ικανότητες.

Δραστηριότητες:

1. Συνεδρία Τραγουδιού – Ομαδικό τραγούδι με γνωστά και διαγενεακά τραγούδια.
2. Παιχνίδια ρυθμού και κρουστών – Οι συμμετέχοντες/-χουσες δημιουργούν συνεργατικά ρυθμικά μοτίβα χρησιμοποιώντας κρουστά όργανα.
3. Μουσική Αφήγηση – Αφήγηση ιστοριών μέσω της μουσικής και της κίνησης.
4. Κοινή Χρήση Τραγουδιών Μνήμης – Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται τραγούδια που τους/τις αγγίζουν συναισθηματικά σε προσωπικό επίπεδο προωθώντας κοινές αναμνήσεις.
5. Εργαστήριο Προσαρμογής Προσβασιμότητας – Προσαρμογή του ρυθμού, χρήση προσαρμοστικών μέσων και διασφάλιση της συμμετοχικότητας.

Απαιτούμενα Υλικά:

- Βιβλία τραγουδιών με στίχους από διάφορες εποχές.
- Κρουστά όργανα (τύμπανα χειρός, μαράκες, κουδούνια).
- Ψηφιακά εργαλεία ήχου (τάμπλετ ή φορητός υπολογιστής για αναπαραγωγή και εγγραφή μουσικής).
- Καρέκλες και καθίσματα για διευκόλυνση της προσβασιμότητας.

Ενότητα 3: Δραματοποίηση και Θέατρο για Συναισθηματική και Κοινωνική Διέγερση

Στόχοι:

- Να συντονίσετε δραστηριότητες δραματοποίησης και θεάτρου που προάγουν την αυτοέκφραση και την ενσυναίσθηση.
- Να χρησιμοποιήσετε τη δραματοποίηση ως εργαλείο για γνωστική δέσμευση και συναισθηματική εξερεύνηση.
- Να προσαρμόσετε τις θεατρικές δραστηριότητες για διαφορετικές ικανότητες και επίπεδα άνεσης.

Δραστηριότητες:

1. Παιχνίδι Ρόλων και Αυτοσχεδιασμός – Οι συμμετέχοντες/-χουσες εκτελούν σύντομα αυτοσχεδιαστικά σενάρια για να ενθαρρύνουν τον αυθορμητισμό και την ενσυναίσθηση.
2. Πίνακας/Στατικό Πλαίσιο (Freeze Frame) – Δημιουργία «παγωμένων» εικόνων συναισθηματικών ή κοινωνικών θεμάτων για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αφήγησης.
3. Αφήγηση Ιστοριών με Σκηνικά – Ενθάρρυνση της φαντασίας με τη χρήση σκηνικών για τη δημιουργία μιας συλλογικής αφήγησης.
4. Διαγενεακά Σκετς – Δημιουργία και εκτέλεση σύντομων θεατρικών παραστάσεων που εστιάζουν σε κοινές εμπειρίες.
5. Παντομίμα Συναισθημάτων – Εκδήλωση συναισθημάτων χωρίς λόγια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας.

Απαιτούμενα Υλικά:

- Σκηνικά: κασκόλ, καπέλα, μικρά αντικείμενα για την αφήγηση ιστοριών.
- Κάρτες με προτροπές σεναρίων.
- Μεγάλος ανοιχτός χώρος για κινητικές δραστηριότητες.
- Απλά κοστούμια για ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων.

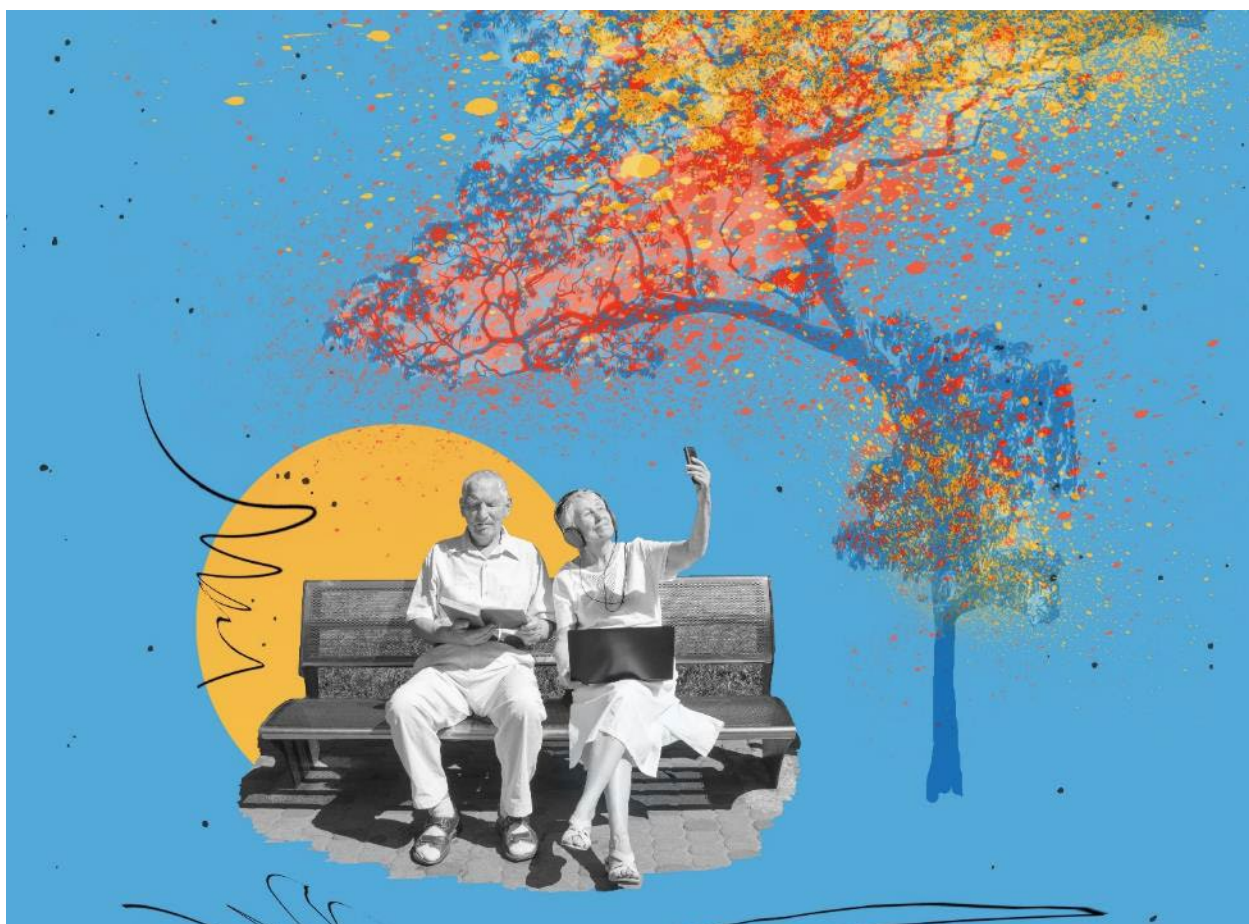
Αποτελέσματα Εργαστηρίου

Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

- Θα έχουν κατανοήσει πώς η μουσική, η δραματοποίηση και το θέατρο ενισχύουν τις διαγενεακές σχέσεις.
- Θα έχουν αποκτήσει πρακτική εμπειρία στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση συμπεριληπτικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.
- Θα έχουν αποκτήσει αυτοπεποίθηση στην προσαρμογή δραστηριοτήτων για την κάλυψη διαφορετικών αναγκών.
- Θα έχουν εφοδιαστεί με στρατηγικές για την αξιολόγηση των τεχνικών διευκόλυνσης και τη βελτίωση των μελλοντικών συνεδριών.

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

- Παρατήρηση της δέσμευσης και της συμμετοχής.
- Ομαδικές συζητήσεις και ανατροφοδότηση από ομότιμους/-μες.
- Ασκήσεις αυτοαναστοχασμού.
- Έρευνα μετά το εργαστήριο σχετικά με τα μαθησιακά αποτελέσματα.



5

Διέγερση μέσω της
Κίνησης και του Χορού

Η κίνηση και ο χορός διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην τόνωση της σωματικής, γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευημερίας σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως όταν φέρνουν κοντά διαφορετικές γενιές. Οι δραστηριότητες αυτές δημιουργούν ευκαιρίες έκφρασης, σύνδεσης και θεραπείας προς όφελος τόσο των μεγαλύτερων όσο και των νεότερων συμμετεχόντων/-χουσών. Οι εν λόγω δραστηριότητες δημιουργούν ένα χαρούμενο, ελκυστικό και θεραπευτικό περιβάλλον που ωφελεί τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία, ενώ παράλληλα καλλιεργούν βαθιές σχέσεις μεταξύ των γενεών.

Γενικοί στόχοι:

Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες/-χουσες:

1. θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των ειδικών στάσεων εργασίας με τους/τις ωφελούμενους/-νες.
2. θα έχουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης των συνεδριών εργασίας και της αυτοαξιολόγησης.

Μαθησιακοί στόχοι

ΣΤΟΧΟΣ	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ
1. Κατανόηση των Πλεονεκτημάτων της Κίνησης και του Χορού στη Διαγενεακή Δέσμευση:	Εξηγήστε πώς η κίνηση και ο χορός ενισχύουν τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία σε όλες τις γενιές. Αναγνωρίστε τον ρόλο της κίνησης στην οικοδόμηση δεσμών μεταξύ των γενεών και στην προώθηση της συμμετοχικότητας.
2. Ενσωμάτωση της Κίνησης στις Διαγενεακές Δραστηριότητες:	Προσδιορίστε και χρησιμοποιήστε τεχνικές κίνησης και στυλ χορού που βρίσκουν απήχηση σε συμμετέχοντες/-χουσες από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και πολιτισμικά υπόβαθρα. Προσαρμόστε τις κινητικές δραστηριότητες ώστε να ευθυγραμμιστούν με τις προτιμήσεις και τις δυνατότητες διαφορετικών συμμετεχόντων/-χουσών.
3. Διευκόλυνση Συμπεριληπτικών και Προσβάσιμων Δραστηριοτήτων Κίνησης:	Δείξτε την ικανότητα να προσαρμόζετε την κίνηση και τις χορευτικές δραστηριότητες ώστε να διευκολύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες με διαφορετικές σωματικές και γνωστικές ικανότητες. Πρωθήστε ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη συμμετοχή και την αυτοέκφραση.

Ενότητα 1: Εισαγωγή στην Κίνηση και τον Χορό στις Διαγενεακές Δραστηριότητες

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. **Να αναγνωρίζουν τον ρόλο της κίνησης και του χορού στη διαγενεακή δέσμευση:** Θα κατανοήσουν πώς η κίνηση και ο χορός μπορούν να ενισχύσουν τις φυσικές, συναισθηματικές και κοινωνικές συνδέσεις μεταξύ των γενεών.
2. **Να προσδιορίζουν τα οφέλη του χορού σε όλες τις γενιές:** Θα εξηγούν τα σωματικά, γνωστικά και συναισθηματικά οφέλη από την ενσωμάτωση της κίνησης και του χορού σε διαγενεακές δραστηριότητες για συμμετέχοντες/-χουσες όλων των ηλικιών.
3. **Να εξερευνούν την πολιτιστική και γενεαλογική συνάφεια στον χορό:** Θα μάθουν πώς να επιλέγουν και να προσαρμόζουν δραστηριότητες χορού και κίνησης που ευθυγραμμίζονται με τις πολιτισμικές και γενεαλογικές προτιμήσεις των διαφορετικών συμμετεχόντων/-χουσών.

Θεματικό περιεχόμενο

Ο ρόλος της κίνησης και του χορού στην προαγωγή της σωματικής υγείας και της συναισθηματικής ευημερίας.

- Επισκόπηση της διαγενεακής δέσμευσης μέσω του χορού.
- Κατανόηση της πολιτιστικής και κοινωνικής σημασίας του χορού σε όλες τις γενιές.

Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-χουσες κατανοούν τα οφέλη της κίνησης και του χορού για άτομα όλων των ηλικιών.

Οι συμμετέχοντες/-χουσες αποκτούν επίγνωση του τρόπου με τον οποίο η κίνηση μπορεί να ενισχύσει τις διαγενεακές σχέσεις.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

- Διάλεξη για τη σημασία της κίνησης και του χορού στη διαγενεακή δέσμευση.
- Ομαδική συζήτηση για τις πολιτισμικές και γενεαλογικές προτιμήσεις στον χορό.
- Ασκήσεις κίνησης για «σπάσιμο του πάγου».

Ενότητα 2: Εξερευνώντας Τεχνικές Κίνησης για Άτομα Όλων των Ικανοτήτων

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. **Να προσαρμόζουν κινητικές δραστηριότητες για συμμετέχοντες/-χουσες με διαφορετικές ικανότητες:**

Θα αναπτύξουν δεξιότητες τροποποίησης των τεχνικών κίνησης, ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές φυσικές και γνωστικές ικανότητες εξασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα και την προσβασιμότητα.

2. **Να διευκολύνουν τη συμμετοχή για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων:**

Θα μάθουν στρατηγικές για να ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή και εμπλοκή των συμμετεχόντων/-χουσών ανεξάρτητα από την κινητικότητα ή το επίπεδο δεξιοτήτων τους.

3. **Να προωθούν τη δημιουργικότητα και την αυτοπεποίθηση μέσω της προσαρμοστικής κίνησης:**

Θα δώσουν στους/-στις συμμετέχοντες/-χουσες τη δυνατότητα να εκφράζονται δημιουργικά και με αυτοπεποίθηση προσαρμόζοντας τις κινητικές δραστηριότητες στις μοναδικές τους ικανότητες και ανάγκες.

Θεματικό περιεχόμενο

Εισαγωγή σε τεχνικές κίνησης κατάλληλες για διαφορετικές σωματικές ικανότητες.

Κατά την ενσωμάτωση της κίνησης σε διαγενεακές δραστηριότητες, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον στο οποίο όλοι/-λες οι συμμετέχοντες/-χουσες, ανεξάρτητα από τις σωματικές τους ικανότητες, θα αισθάνονται άνετα και θα συμμετέχουν. Η κίνηση μπορεί να είναι εκφραστική, ρυθμική και προσαρμοστική ώστε να εξυπηρετεί ένα εύρος επιπέδων κινητικότητας, από άτομα που κινούνται πλήρως μέχρι άτομα με περιορισμένη κινητικότητα ή που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια.

Προσαρμογή των δραστηριοτήτων για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων/-χουσών με κινητικές δυσκολίες.

Η κίνηση πρέπει να προσεγγίζεται με ευελιξία διασφαλίζοντας ότι κάθε συμμετέχων/-χουσα μπορεί να συνεισφέρει με τρόπο που τον/τη βολεύει. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες βασικές τεχνικές κίνησης που καλύπτουν διαφορετικές σωματικές ικανότητες:

A. Ήπιες και Προσαρμοστικές Κινήσεις

Εστιάζει σε μικρές, ελεγχόμενες κινήσεις και όχι σε μεγάλες, υψηλής ενέργειας κινήσεις.

Περιλαμβάνει ταλαντεύσεις βραχιόνων, περιστροφές καρπών, ήπια νεύματα του κεφαλιού και ανυψώσεις ποδιών σε καθιστή θέση.

Μπορούν να εκτελεστούν σε όρθια ή καθιστή θέση ή ακόμη και με την υποστήριξη κινητικών βοηθημάτων.

B. Εκφραστική Κίνηση & Κίνηση σε Χειρονομίες

Ενθαρρύνει τη χρήση εκφράσεων του προσώπου, χειρονομιών και της γλώσσας του σώματος για τη μετάδοση συναισθημάτων.

Ενσωματώνει την αφήγηση ιστοριών μέσω της κίνησης, όπως η μίμηση της φύσης (π.χ. κίνηση σαν κύματα, ανάπτυξη σαν δέντρο).

Ιδανικό για συμμετέχοντες/-χουσες που μπορεί να έχουν δυσκολία με κινήσεις μεγάλου εύρους.

Προσαρμογή Δραστηριοτήτων για Συμμετέχοντες/-χουσες με Προβλήματα Κινητικότητας

Προσαρμογές Καθιστού Χορού & Κίνησης

Για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια ή άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, οι κινήσεις μπορούν να προσαρμοστούν ως εξής:

- ✓ Εστίαση στο Άνω Μέρος του Σώματος – Χρησιμοποιήστε τις κινήσεις των βραχιόνων, τις περιστροφές των καρπών και των ώμων, καθώς και τις κινήσεις του κεφαλιού.
- ✓ Ορχηστρική Εμπλοκή – Χρησιμοποιήστε κασκόλ, κορδέλες ή κρουστά όργανα χειρός.
- ✓ Ρυθμικά Χτυπήματα των Ποδιών ή Κινήσεις των Γονάτων – Ενθαρρύνετε τη διακριτική κίνηση του κάτω μέρους του σώματος, όπου είναι δυνατόν.

Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-χουσες μαθαίνουν τεχνικές για την προσαρμογή των κινητικών δραστηριοτήτων σε διάφορες σωματικές ικανότητες.

Οι συμμετέχοντες/-χουσες αποκτούν αυτοπεποίθηση στη διευκόλυνση συμπεριληπτικών ασκήσεων κίνησης.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

Επίδειξη και εξάσκηση προσαρμοστικών κινήσεων χορού.

Μελέτες περίπτωσης για την προσβασιμότητα σε δραστηριότητες χορού.

Ασκήσεις με παρτενέρ για τη διερεύνηση στρατηγικών τροποποίησης της κίνησης.

Ενότητα 3: Σχεδιασμός και Διευκόλυνση Δραστηριοτήτων Κίνησης και Χορού

Στόχοι

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα είναι σε θέση:

1. Να σχεδιάζουν συμπεριληπτικές συνεδρίες κίνησης και χορού:

Θα αναπτύξουν την ικανότητα να σχεδιάζουν ελκυστικές και προσαρμόσιμες δραστηριότητες κίνησης και χορού που απευθύνονται σε διαφορετικές ομάδες γενεών διασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα και την προσβασιμότητα.

2. Να εφαρμόζουν αποτελεσματικές τεχνικές διευκόλυνσης:

Θα μάθουν και θα εξασκηθούν σε στρατηγικές για την καθοδήγηση δραστηριοτήτων κίνησης και χορού προωθώντας τη συνεργασία, τη συμμετοχή και την ευχαρίστηση συμμετεχόντων/-χουσών όλων των ηλικιών.

3. Να παρέχουν ασφάλεια και άνεση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων:

Θα εφαρμόσουν βέλτιστες πρακτικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος δίνοντας προτεραιότητα στη σωματική ευημερία και τη συναισθηματική άνεση των συμμετεχόντων/-χουσών σε όλη τη διάρκεια των συνεδριών.

Θεματικό περιεχόμενο

Σχεδιασμός Δομημένων και Μη Δομημένων Κινητικών Δραστηριοτήτων για Διαγενεακή Δέσμευση

Όταν σχεδιάζετε κινητικές δραστηριότητες για διαγενεακά περιβάλλοντα, η ισορροπία μεταξύ δομής και ευελιξίας είναι απαραίτητη. Ορισμένοι/-νες συμμετέχοντες/-χουσες μπορεί να ευδοκιμούν σε καλά οργανωμένες ρουτίνες, ενώ άλλοι/-λες προτιμούν την αυθόρμητη και δημιουργική κίνηση. Για να ανταποκριθείτε καλύτερα σε διαφορετικές προτιμήσεις, επίπεδα ενέργειας και κινητικές ικανότητες, αξιοποιήστε τόσο δομημένες όσο και μη δομημένες δραστηριότητες.

1. Δομημένες και Μη Δομημένες Κινητικές Δραστηριότητες

Α. Δομημένες Κινητικές Δραστηριότητες

Περιλαμβάνουν σαφείς κατευθυντήριες οδηγίες, καθορισμένες ρουτίνες και συχνά ακολουθούν έναν/μια αρχηγό ή εκπαιδευτή/-τρια.

Είναι χρήσιμες για συμμετέχοντες/-χουσες που προτιμούν προβλέψιμα μοτίβα κίνησης ή χρειάζονται βοήθεια.

Ενθαρρύνετε την αυτοπεποίθηση, τον συντονισμό και τον ρυθμό με καθοδηγούμενο τρόπο.

Παραδείγματα:

- ✓ Απλοί Χορογραφημένοι Χοροί – Βασικά βήματα προσαρμοσμένα για όλα τα επίπεδα.
- ✓ Γιόγκα σε Καρέκλα ή Ακολουθίες Καθιστής Κίνησης – Ήπιες διατάξεις και αναπνοές.
- ✓ Χορός “Follow-the-Leader” – Ένα άτομο δείχνει μια κίνηση και οι άλλοι τη μιμούνται.

Β. Δραστηριότητες Μη Δομημένης Κίνησης

Αφήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να εκφραστούν ελεύθερα μέσω αυθόρμητης κίνησης.

Πρωθήστε τη δημιουργικότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική σύνδεση.

Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο ο ελεύθερος χορός με μουσική ή η ανταπόκριση σε προτροπές.

Παραδείγματα:

- ✓ Χορός Μουσικής Ερμηνείας – Οι συμμετέχοντες/-χουσες κινούνται ανταποκρινόμενοι/-νες σε διαφορετικά μουσικά είδη.
- ✓ Κίνηση με Βάση το Συναίσθημα – «Κινήσου σαν φύλλο στον άνεμο» ή «Δείξε την ευτυχία μέσω της κίνησης».
- ✓ Ομαδικός Αυτοσχεδιασμός – Οι συμμετέχοντες/-χουσες προσθέτουν εναλλάξ κινήσεις σε μια συλλογική ακολουθία χορού.

2. Στρατηγικές για την Ενθάρρυνση της Συμμετοχής και της Συνεργασίας Μεταξύ των Γενεών

Α. Συμπεριληπτική και Προσβάσιμη Κίνηση

Προσφέρετε τροποποιήσεις – Προτείνετε καθιστές και όρθιες εκδοχές των δραστηριοτήτων.

Χρησιμοποιήστε σκηνικά – Αντικείμενα όπως κασκόλ, κορδέλες και ελαφριά όργανα κάνουν την κίνηση ελκυστική.

Ενθαρρύνετε την προσωπική έκφραση – Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να ερμηνεύσουν τις κινήσεις με τον δικό τους τρόπο.

Β. Δραστηριότητες που Βασίζονται σε Συνεργάτες/-τιδες και Ομάδες

Συνδυάστε ζευγάρια από διαφορετικές γενιές – Ζητήστε από τους/τις μεγαλύτερους/-ρες και τους/τις μικρότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες να συνεργαστούν σε ακολουθίες κινήσεων.

Δημιουργήστε μια ιστορία με κίνηση – Κάθε γενιά προσθέτει μια κίνηση σε μια συλλογική ρουτίνα.

Διαγενεακός κυκλικός χορός – Απλά, επαναλαμβανόμενα βήματα που όλοι/-λες μπορούν να ακολουθήσουν μαζί.

Γ. Ενθάρρυνση & Θετική Ενίσχυση

Γιορτάστε όλες τις συμμετοχές – Είτε μεγάλες είτε μικρές, όλες οι προσπάθειες κίνησης εκτιμώνται.

Κάντε τη διαδικασία διασκεδαστική – Χρησιμοποιήστε μουσική που έχει απήχηση και στις δύο ηλικιακές ομάδες.

Ελαχιστοποιήστε την πίεση – Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να κινηθούν με τον δικό τους ρυθμό χωρίς αυστηρούς κανόνες.

3. Εξισορρόπηση της Σωματικής Δραστηριότητας με την Ασφάλεια και την Ευχαρίστηση

Α. Σκέψεις για την Ασφάλεια

✓ Δώστε έμφαση στο ζέσταμα και τη χαλάρωση – Ξεκινήστε με ήπιες διατάσεις και τελειώστε με χαλάρωση.

✓ Ελέγξτε το περιβάλλον – Εξασφαλίστε αντιολισθητικά δάπεδα, επαρκή χώρο και προσβάσιμα καθίσματα.

✓ Ενθαρρύνετε την πραγματοποίηση διαλειμμάτων για ενυδάτωση και ξεκούραση – Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να κάνουν παύσεις όταν χρειάζεται.

✓ Σεβαστείτε τις διαφορές κινητικότητας – Προσαρμόστε τις κινήσεις για διαφορετικές ικανότητες και επίπεδα άνεσης.

Β. Διατήρηση Ευχάριστης & Ελκυστικής Ατμόσφαιρας

- ✓ Χρησιμοποιήστε οικεία μουσική – Ένας συνδυασμός νοσταλγικών και σύγχρονων μελωδιών μπορεί να προσελκύσει όλες τις ηλικίες.
- ✓ Αλλάξτε τις δραστηριότητες – Συνδυάστε διαφορετικά στυλ, ταχύτητες και επίπεδα κίνησης.
- ✓ Εστιάστε στη σύνδεση έναντι της απόδοσης – Ο στόχος είναι η κοινή εμπειρία, όχι η τελειότητα.

Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να σχεδιάζουν δραστηριότητες που βασίζονται στην κίνηση, οι οποίες είναι ελκυστικές και ασφαλείς για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.

Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναπτύσσουν δεξιότητες για την αποτελεσματική διευκόλυνση ομαδικών ασκήσεων κίνησης.

Μέθοδοι/ Τύποι δραστηριοτήτων

Μια επιτυχημένη συνεδρία διαγενεακής κίνησης πρέπει να είναι συμπεριληπτική, ελκυστική και προσαρμόσιμη σε όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες. Είτε είναι δομημένες είτε ελεύθερες, οι κινητικές δραστηριότητες θα πρέπει να προωθούν τη χαρά, τη δημιουργικότητα και τη σύνδεση μεταξύ των γενεών.

Συνεργατικός σχεδιασμός δραστηριοτήτων σε μικρές ομάδες.

Συστάσεις για Επιτυχημένες Διαγενεακές Δραστηριότητες Χορού

- Επιλέξτε προσβάσιμες κινήσεις – Βεβαιωθείτε ότι οι κινήσεις μπορούν να τροποποιηθούν για όλα τα επίπεδα κινητικότητας.
- Επιλέξτε οικεία και ευχάριστη μουσική – Συνδυάστε νοσταλγικά τραγούδια με σύγχρονες μελωδίες για να προσελκύσετε όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την έκφραση – Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να συνεισφέρουν τις δικές τους κινήσεις και στυλ.
- Διατηρήστε τον κοινωνικό και αστείο χαρακτήρα των δραστηριοτήτων - Εστιάστε στην ευχαρίστηση και τη σύνδεση και όχι στην τεχνική τελειότητα των συντονιστών/-στριών σε εικονικές διαγενεακές συνεδρίες.

Παραδείγματα Δραστηριοτήτων που Χρησιμοποιούν Κίνηση και Χορό

1. Κίνηση Καθρέφτη

- **Περιγραφή:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες σχηματίζουν ζεύγη (ένα άτομο μικρότερης ηλικίας και ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας) και καθοδηγούν εναλλάξ και μιμούνται ο/η ένας/μία τις κινήσεις του/της άλλου/-λης σαν να κοιτάζονται σε καθρέφτη.
- **Στόχος:** Ανάπτυξη συντονισμού, εμπιστοσύνης και σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών.
- **Οφέλη:** Ενισχύει τις κινητικές δεξιότητες, τη συγκέντρωση και τη μη λεκτική επικοινωνία.

2. Διαγενεακός Χορός σε Σειρές

- **Περιγραφή:** Διδάξετε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες απλούς χορούς σε σειρές (π.χ. electric slide, σάλσα) με εύκολα βήματα.
- **Στόχος:** Προώθηση της συνεργασίας και του ρυθμού μέσω κοινών ακολουθιών κίνησης.
- **Οφέλη:** Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία, βελτιώνει τον ρυθμό και προωθεί τη σωματική δραστηριότητα.



3. Αφήγηση Ιστοριών μέσω της Κίνησης

- **Περιγραφή:** Δημιουργήστε μια ιστορία ως ομάδα και χρησιμοποιήστε την κίνηση για να παίξετε διάφορες σκηνές. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μπορούσαν να αναπαραστήσουν μια μέρα στην παραλία μιμούμενοι/-νες το κολύμπι, το χτίσιμο κάστρων στην άμμο ή την παρακολούθηση των κυμάτων.
- **Στόχος:** Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της συναισθηματικής έκφρασης μέσω της σωματικής αφήγησης.
- **Οφέλη:** Διεγείρει τη φαντασία, τη μνήμη και τον ομαδικό δεσμό.

4. Κύκλοι Ρυθμού

- **Περιγραφή:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες κάθονται ή στέκονται σε έναν κύκλο και χτυπούν παλαμάκια ή τα πόδια τους στο έδαφος με στόχο να δημιουργήσουν έναν ομαδικό ρυθμό. Προσθέστε στρώματα βάζοντας τα άτομα να εισάγουν διαφορετικές κινήσεις, όπως το χτύπημα των ώμων ή το κούνημα των χεριών.
- **Στόχος:** Ανάπτυξη ρυθμού και αίσθησης ενότητας μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών.
- **Οφέλη:** Βελτιώνει τον συντονισμό και την ομαδική εργασία, ενώ παράλληλα καλλιεργεί μια διασκεδαστική ατμόσφαιρα.





5. Ανταλλαγή Πολιτιστικών Χορών

- **Περιγραφή:** Παρουσίαση παραδοσιακών χορών από διάφορους πολιτισμούς. Οι συμμετέχοντες/-χουσες μαθαίνουν και χορεύουν μαζί ανταλλάσσοντας εναλλάξ γνώσεις για τους πολιτισμούς τους.
- **Στόχος:** Προώθηση της πολιτισμικής ευαισθητοποίησης και της μάθησης μεταξύ των γενεών.
- **Οφέλη:** Ενισχύει την κατανόηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας και δημιουργεί αμοιβαίο σεβασμό.

6. Παιχνίδια Κίνησης (π.χ. Freeze Dance)

- **Περιγραφή:** Παίξετε μουσική και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να χορέψουν ελεύθερα. Όταν η μουσική σταματήσει, όλοι/-λες πρέπει να μείνουν ακίνητοι/-τες στη θέση τους. Προσθέστε δυσκολίες όπως το «πάγωμα» σε μια συγκεκριμένη στάση ή σχήμα.
- **Στόχος:** Ενθάρρυνση του παιχνιδιού και των γρήγορων αντανακλαστικών.
- **Οφέλη:** Αυξάνει την ενέργεια, βελτιώνει τη συγκέντρωση και φέρνει χαρά στην ομάδα.





7. Προσαρμοστικός Χορός με Καρέκλα

- **Περιγραφή:** Για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες με περιορισμένη κινητικότητα, καθοδηγήστε μια συνεδρία καθιστού χορού εστιάζοντας στις κινήσεις των χεριών, το χειροκρότημα και τις κινήσεις του κορμού. Χρησιμοποιήστε αισιόδοξη μουσική για αύξηση της εμπλοκής.
- **Στόχος:** Εξασφάλιση της συμμετοχικότητας με ταυτόχρονη ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας.
- **Οφέλη:** Ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα, βελτιώνει τον συντονισμό και ενισχύει την αυτοπεποίθηση.



8. Χορευτικός Αυτοσχεδιασμός

- **Περιγραφή:** Παρέχετε κασκόλ, κορδέλες ή μικρές μπάλες και αφήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να δημιουργήσουν κινήσεις που ενσωματώνουν αυτά τα σκευα.
- **Στόχος:** Τόνωση της δημιουργικότητας και της αυτοέκφρασης μέσω του χορού.
- **Οφέλη:** Ενθαρρύνει τον αυτοσχεδιασμό, ενισχύει τη δημιουργικότητα και καλλιεργεί ένα παιχνιδιάρικο πνεύμα.

9. Ανταλλαγή Διαγενεακών Χορών

- **Περιγραφή:** Οι νεότεροι/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες διδάσκουν στους/στις μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες έναν δημοφιλή σύγχρονο χορό, ενώ οι μεγαλύτεροι συμμετέχοντες/-χουσες διδάσκουν στους/στις νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες έναν χορό της εποχής τους.
- **Στόχος:** Μοίρασμα και εκμάθηση στυλ χορού μεταξύ των γενεών.
- **Οφέλη:** Δημιουργεί αμοιβαίο σεβασμό, πολιτιστική ανταλλαγή και σύνδεση.

10. Ομαδικός Κυκλικός Χορός

- **Περιγραφή:** Όλοι/-λες κρατιούνται από τα χέρια σε έναν κύκλο και κινούνται μαζί με απλά, επαναλαμβανόμενα βήματα σύμφωνα με τη μουσική. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δημοτικούς χορούς όπως το ελληνικό συρτάκι ή ένα απλουστευμένο βαλς σε κύκλο.
- **Στόχος:** Ενίσχυση της ενότητας και της σωματικής εμπλοκής μέσω της συλλογικής κίνησης.
- **Οφέλη:** Προωθεί τον συγχρονισμό, την ομαδική εργασία και το αίσθημα της κοινότητας.

11. Εξερεύνηση της Κίνησης με Βάση το Συναίσθημα

- **Περιγραφή:** Παίξτε διαφορετικά είδη μουσικής (π.χ. χαρούμενη, ήρεμη, δραματική) και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να κινηθούν με τρόπο που να αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα που μεταδίδει η μουσική.
- **Στόχος:** Ανάπτυξη συναισθηματικής έκφρασης και δημιουργικότητας μέσω του χορού.
- **Οφέλη:** Ενισχύει τη συναισθηματική επίγνωση και ενθαρρύνει την ελεύθερη έκφραση.





12. Ανάκληση Ιστοριών με Βάση την Κίνηση

- **Περιγραφή:** Μοιραστείτε με την ομάδα μια απλή ιστορία και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να δημιουργήσουν κινήσεις για να αναπαραστήσουν βασικά μέρη της αφήγησης (π.χ. μιμούμενοι/-νες ζώα, τον καιρό ή δραστηριότητες της ιστορίας).
- **Στόχος:** Ενίσχυση της μνήμης και της δημιουργικότητας μέσω της σωματικής αφήγησης.
- **Οφέλη:** Διεγείρει τη γνωστική λειτουργία και προάγει την ενεργητική ακρόαση.

13. Διαγενεακό Flash Mob

- **Περιγραφή:** Διδάξετε ένα διασκεδαστικό, απλό χορευτικό πρόγραμμα στην ομάδα και παρουσιάστε το μαζί ως έκπληξη για άλλα μέλη της κοινότητας ή την οικογένειά σας.
- **Στόχος:** Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και συντροφικότητας μέσω ενός κοινού στόχου απόδοσης.
- **Οφέλη:** Ενισχύει το ηθικό, την ομαδικότητα και το αίσθημα του επιτεύγματος.



Ατζέντα Εργαστηρίου

1η Ημέρα

1η Συνεδρία: Εισαγωγή στην Κίνηση και τον Χορό στις Διαγενεακές Δραστηριότητες (60 λεπτά)

Στόχος: Κατανόηση του ρόλου της κίνησης και του χορού στην προώθηση των διαγενεακών δεσμών.

1ο Βήμα: Καλωσόρισμα και Αλληλογνωριμία (15 λεπτά)

- **Δραστηριότητα:** «Όνομα και Κίνηση» – Κάθε συμμετέχων/-χουσα συστήνεται με μια απλή κίνηση και η ομάδα την επαναλαμβάνει.
- **Σκοπός:** Ενθαρρύνει τη δέσμευση και δημιουργεί μια άνετη ατμόσφαιρα.

2ο Βήμα: Μίνι Διάλεξη για τα Οφέλη της Κίνησης και του Χορού (20 λεπτά)

- Συζητήστε τα σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη.
- Αναδείξτε τον ρόλο του χορού στην προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής έκφρασης.

3ο Βήμα: Ομαδική Συζήτηση (15 λεπτά)

- **Αφόρμηση:** «Τι ρόλο παίζει η κίνηση στην καθημερινή σας ζωή και στην κοινότητά σας;»
- Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.

4ο Βήμα: Προθέρμανση Κινήσεων (10 λεπτά)

- Ελαφρές διατάσεις και ρυθμικές κινήσεις για την προετοιμασία της επόμενης συνεδρίας.

2η Συνεδρία: Εξερευνώντας Τεχνικές Κίνησης για Άτομα Όλων των Ικανοτήτων (90 λεπτά)

Στόχος: Εκμάθηση του τρόπου προσαρμογής των κινητικών δραστηριοτήτων για συμμετέχοντες/-χουσες με διαφορετικές σωματικές και γνωστικές ικανότητες.

1ο Βήμα: Επίδειξη Τεχνικών Προσαρμοστικού Χορού (20 λεπτά)

- Παρουσιάστε παραδείγματα καθιστού χορού, εκφραστικών χειρονομιών και ήπιων προσαρμοστικών κινήσεων.

2ο Βήμα: Πρακτική Εξάσκηση (30 λεπτά)

- **Δραστηριότητα:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες σχηματίζουν ζεύγη και εξασκούνται στο να καθοδηγούν ο/ή ένας/μία τον/την άλλον/-λη σε προσαρμοστικές κινήσεις.
- Εστιάστε στην τροποποίηση των κινήσεων ανάλογα με τα επίπεδα ικανότητας.

3ο Βήμα: Συζήτηση για την Προσβασιμότητα (20 λεπτά)

- Πώς να δημιουργήσετε συμπεριληπτικούς χώρους κίνησης.
- Προσαρμογή δραστηριοτήτων για συμμετέχοντες/-χουσες με περιορισμένη κινητικότητα.

4ο Βήμα: Ομαδική Άσκηση - «Ρουτίνα Χορού σε Καθιστή Θέση» (20 λεπτά)

- Ο/Η συντονιστής/-στρια καθοδηγεί μια σύντομη καθιστή χορευτική ακολουθία με μουσική.
- Οι συμμετέχοντες/-χουσες παρακολουθούν και συζητούν τις τροποποιήσεις.

2η Ημέρα

3η Συνεδρία: Σχεδιασμός και Διευκόλυνση Δραστηριοτήτων Κίνησης και Χορού (120 λεπτά)

Στόχος: Εκμάθηση του τρόπου σχεδιασμού και διεύθυνσης συναρπαστικών διαγενεακών συνεδριών κίνησης.

1ο Βήμα: Επισκόπηση των Δομημένων και Μη Δομημένων Δραστηριοτήτων (20 λεπτά)

- Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ των δομημένων χορευτικών ρουτινών και των ελεύθερων κινητικών παιχνιδιών.

2ο Βήμα: Σχεδιασμός Δραστηριοτήτων σε Μικρές Ομάδες (40 λεπτά)

- Οι ομάδες σχεδιάζουν μια σύντομη συνεδρία κίνησης χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο πλαίσιο.
- Εξετάστε τη συμμετοχικότητα, την καταλληλότητα για την ηλικία και την πολιτισμική ποικιλομορφία.

3ο Βήμα: Προσομοίωση Συντονισμού – Εξάσκηση στη Διεύθυνση μιας Συνεδρίας (40 λεπτά)

- Κάθε ομάδα διευθύνει τη συνεδρία κίνησης που έχει σχεδιάσει.
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους/-μες σχετικά με τη σαφήνεια, την προσαρμοστικότητα και τη δέσμευση.

4ο Βήμα: Αναστοχασμός και Ερωτήσεις και Απαντήσεις (20 λεπτά)

- Συζητήστε τις προκλήσεις, τις ιδέες και τα συμπεράσματα από την εμπειρία του συντονισμού.

Πρόσθετες Δραστηριότητες: Δραστηριότητες Κίνησης & Χορού

Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, οι συντονιστές/-στριες μπορούν να συμπεριλάβουν τις ακόλουθες διαδραστικές ασκήσεις κίνησης:

1. **Κίνηση Καθρέφτη:** Ένα άτομο δείχνει μια κίνηση και ο/η διπλανός/-νή του τη μιμείται.
2. **Αφήγηση Ιστοριών μέσω του Χορού:** Παρουσιάστε μια απλή ιστορία χρησιμοποιώντας χειρονομίες και κίνηση.
3. **Διαγενεακός Χορός σε Σειρές:** Διδάξτε έναν απλό χορό με επαναλαμβανόμενα βήματα.
4. **Εξερεύνηση της Κίνησης με Βάση το Συναίσθημα:** Κινηθείτε σύμφωνα με τις διαφορετικές μουσικές διαθέσεις.
5. **Προσαρμοστικός Χορός με Καρέκλα:** Μια χορευτική συνεδρία σε καθιστή θέση με χρήση στηριγμάτων.
6. **Κύκλοι Ρυθμού:** Οι συμμετέχοντες/-χουσες χειροκροτούν, χτυπούν επιτόπου τα πόδια τους ή κινούνται για να δημιουργήσουν έναν συλλογικό ρυθμό.

6

Επικοινωνία και
Διεπιστημονική
Συνεργασία

Εισαγωγή

Η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ του προσωπικού φροντίδας, των καλλιτεχνών/-χνιδων και των οικογενειακών φροντιστών/-στριών είναι απαραίτητες στη διαδικασία υλοποίησης διαγενεακών προγραμμάτων συμμετοχικής τέχνης σε χώρους φροντίδας που αποσκοπούν στην ευημερία των ηλικιωμένων. Για τον λόγο αυτό, η προσέγγιση που θα εξασφάλιζε την αποτελεσματική επικοινωνία και τον σχεδιασμό αυτών των προγραμμάτων είναι η ανθρωποκεντρική προσέγγιση της φροντίδας, η οποία λαμβάνει υπόψη τις εξατομικευμένες ανάγκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου, με τη μοναδική προσωπικότητά του, και εμπλέκει στη διαδικασία και τις αποφάσεις φροντίδας το ίδιο το άτομο, το οποίο είναι πιο ικανό να γνωρίζει τι είναι καλύτερο για τον εαυτό του. Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο θα μπορούσε να βελτιωθεί η επικοινωνία και η συνεργασία στην πρακτική των διαγενεακών συμμετοχικής τέχνης στις μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων έχοντας κατά νου τα οφέλη από την υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων όχι μόνο για τα ηλικιωμένα άτομα, αλλά και για το προσωπικό φροντίδας και την κοινότητα στο σύνολό της.

Η Επικοινωνία μεταξύ των Ενδιαφερομένων στο πλαίσιο των Διαγενεακών Προγραμμάτων Συμμετοχικής Τέχνης

Η επικοινωνία είναι η διαδικασία ανταλλαγής πληροφοριών μέσω μηνυμάτων. Ωστόσο, μια αποτελεσματική επικοινωνία συνεπάγεται επίσης την κατανόηση των συναισθημάτων και των προθέσεων που μεταδίδονται μαζί με τις πληροφορίες. Η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των ενδιαφερομένων μερών στο πλαίσιο των Διαγενεακών Προγραμμάτων Συμμετοχικής Τέχνης: (α) δημιουργεί εμπιστοσύνη μεταξύ των εμπλεκόμενων προσώπων, (β) θέτει τις βάσεις για μια κοινή προσέγγιση εργασίας, (γ) εξασφαλίζει την ίδια κατανόηση για τις ανάγκες των ωφελούμενων και για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθηθεί περαιτέρω και τέλος, (δ) ενισχύει τον αμοιβαίο σεβασμό και τη μάθηση για την επίτευξη των προβλεπόμενων αποτελεσμάτων.

Η επικοινωνία και η διεπιστημονική συνεργασία σε αυτό το πλαίσιο αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για:

- την αλλαγή των πρακτικών και υιοθέτηση της δημιουργικότητας στη διαδικασία φροντίδας·
- τη διερεύνηση νέων και καινοτόμων τρόπων εργασίας και έκφρασης σε περιβάλλοντα φιλοξενίας ηλικιωμένων μέσω των τεχνών·
- τη δημιουργία και ενδυνάμωση των σχέσεων μεταξύ των ενοίκων, αλλά και μεταξύ των ενοίκων και του προσωπικού φροντίδας, των μελών της οικογένειας και της ευρύτερης κοινότητας·
- τη δυνατότητα των καλλιτεχνών/-χνιδων να αποτελέσουν μέρος της οργανωτικής κουλτούρας των ιδρυμάτων και να ενισχύσουν τις πρακτικές φροντίδας τους μέσω νέων προσεγγίσεων·
- την ανάπτυξη ενσυναίσθησης σε όλα τα επίπεδα·

- την εξέταση της στάσης όλων των εμπλεκόμενων και των ίδιων των ενοίκων απέναντι στη διαδικασία φροντίδας και στη χρήση των τεχνών σε αυτή τη διαδικασία·
- την παροχή χρόνου για τη δημιουργία δεσμών μεταξύ των μελών της ομάδας που συμμετέχουν σε αυτά τα προγράμματα·
- τη συμμετοχή των ηλικιωμένων ενοίκων σε όλα τα στάδια της υλοποίησης των καλλιτεχνικών προγραμμάτων στα ιδρύματα, με βάση τις αρχές της ανθρωποκεντρικής προσέγγισης της φροντίδας, η οποία θα επιτρέπει στους/στις ηλικιωμένους/-νες να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις και να συμμετέχουν με τον δικό τους ρυθμό·
- τη διαγενεακή κατανόηση, καθώς ανοίγει τον δρόμο για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης και φιλίας μεταξύ νεότερων και μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων στο πλαίσιο της δημιουργίας και της συζήτησης για τις τέχνες.

Στρατηγικές για τη Βελτίωση της Επικοινωνίας μεταξύ των Ενδιαφερομένων στο πλαίσιο των Διαγενεακών Προγραμμάτων Συμμετοχικής Τέχνης

Τα Διαγενεακά Προγράμματα Συμμετοχικής Τέχνης έχουν διάφορα στάδια δραστηριοτήτων, όπως φάσεις σχεδιασμού, υλοποίησης και αξιολόγησης. Σε όλα αυτά τα στάδια, η επικοινωνία είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της επιτυχούς υλοποίησης του προγράμματος και για τη συμμετοχή όλων των ενδιαφερομένων στη διαδικασία. Η επικοινωνία θα μπορούσε να ενισχυθεί σε καθένα από αυτά τα στάδια, λαμβάνοντας υπόψη τα ακόλουθα:

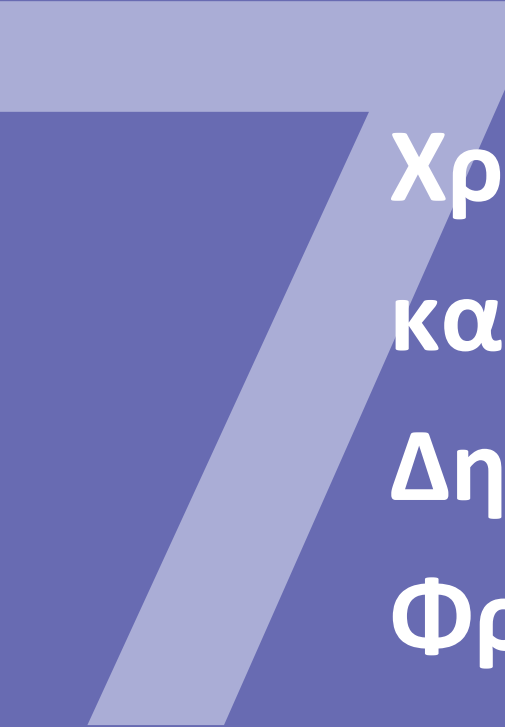
- Κατά το **στάδιο σχεδιασμού** του προγράμματος, είναι σημαντικό να υπάρχει συνεχής διαβούλευση και διάλογος μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων προσώπων, όπως οι ηλικιωμένοι/-νες του οίκου ευγηρίας, το προσωπικό φροντίδας, οι καλλιτέχνες/-χνιδες που θα συμμετέχουν στο καλλιτεχνικό πρόγραμμα και τα πιθανά μέλη της οικογένειας που θα εμπλακούν σε αυτό. Αυτό θα γίνει διερευνώντας πρώτα τις ανάγκες και τις προσδοκίες της ομάδας-στόχου και συζητώντας για το πώς θα ικανοποιηθούν αυτές οι ανάγκες και ποιοι θα είναι οι ρόλοι κάθε ενδιαφερόμενου μέρους. Εξίσου σημαντικό είναι να καθοριστούν με σαφήνεια οι στόχοι του καλλιτεχνικού προγράμματος και να παρουσιαστούν σε όλα τα εμπλεκόμενα πρόσωπα. Αυτό θα ενισχύσει τη συνεργασία τους και τις πιθανότητες επίτευξης των στόχων των προβλεπόμενων δραστηριοτήτων. Αν οι ένοικοι και το προσωπικό δεν έχουν καλλιτεχνικές δεξιότητες ή προηγούμενες εμπειρίες σε αυτόν τον τομέα, θα πρέπει οι καλλιτέχνες/-χνιδες να εισαγάγουν αυτή την έννοια. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ενός εισαγωγικού καλλιτεχνικού εργαστηρίου, το οποίο θα εξετάζει τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες των συμμετεχόντων/-χουσών και θα τους δίνει μια ιδέα για το τι θα μπορούσε να σημαίνει η τέχνη σε αυτά τα πλαίσια. Σε αυτή την αρχική φάση, χρειάζεται να ληφθούν υπόψη οι διαφορετικές κουλτούρες των συμμετεχόντων/-χουσών, οι εμπειρίες ζωής τους, τα χαρακτηριστικά των ηλικιωμένων όσον αφορά τις γνωστικές ικανότητες και τις αισθητηριακές διαταραχές τους και να διασφαλιστεί η ανατροφοδότηση από όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες. Η πείρα, οι δεξιότητες και οι ικανότητες των ηλικιωμένων αποτελούν ένα πλεονέκτημα που πρέπει να αξιοποιηθεί στην υλοποίηση αυτών των καλλιτεχνικών προγραμμάτων, καθώς η συμβολή τους είναι απαραίτητη για την αμοιβαία διαγενεακή μάθηση.

- Στο **στάδιο της υλοποίησης**, το βασικό στοιχείο για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας μεταξύ των ενδιαφερόμενων μερών είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Η εμπιστοσύνη θα αναπτυχθεί με προοδευτικό τρόπο, μέσω των αλληλεπιδράσεων που θα πραγματοποιηθούν με την πάροδο του χρόνου μεταξύ των μελών της ομάδας, των καλλιτεχνών/-χνιδων και των ενοίκων. Οι ηλικιωμένοι/-νες θα πρέπει να εξοικειωθούν με τα άτομα που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα, προκειμένου να εμπιστοσύν στη δημιουργική διαδικασία και να επιτρέψουν στα συναισθήματα και τις προσωπικές τους εμπειρίες να έρθουν στην επιφάνεια και να εκφραστούν. Το προσωπικό φροντίδας, τα μέλη της οικογένειας και οι καλλιτέχνες/-χνιδες θα πρέπει να αναπτύξουν ένα ασφαλές περιβάλλον, ου θα στηρίζεται στη σαφή και μη επικριτική επικοινωνία, επιτρέποντας στους/στις ηλικιωμένους/-νες ενοίκους να εκφράζονται χωρίς φόβο ή αμφιβολίες και λαμβάνοντας πάντα υπόψη τη διατήρηση της αξιοπρέπειάς τους. Η ανάπτυξη σχέσεων ακόμη και μεταξύ των ίδιων των ενοίκων είναι ένας καλός τρόπος για την ενίσχυση της επιτυχίας του προγράμματος. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες που συντονίζουν το πρόγραμμα θα πρέπει να αναπτύξουν τις ικανότητές τους στην ενσυναίσθηση, ώστε να μπορούν να μπαίνουν στη θέση του ηλικιωμένου ατόμου και να κατανοούν τι αισθάνεται ή σκέφτεται. Με αυτόν τον τρόπο, οι καλλιτέχνες/-χνιδες θα μπορούν να συντονίσουν με μεγαλύτερη ευκολία τη διαδικασία της καλλιτεχνικής έκφρασης στους/στις ηλικιωμένους/-νες ενοίκους, καθώς θα μπορούν να αμφισβητήσουν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με την ηλικία και τη γήρανση και να ξεπεράσουν τα προσωπικά τους όρια στην καλλιτεχνική έκφραση. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες και το προσωπικό φροντίδας θα έχουν την ευθύνη να προσφέρουν στους/στις ηλικιωμένους/-νες ενοίκους τη δυνατότητα να αναστοχαστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες και το καλλιτεχνικό τους έργο, να ανακαλύψουν νέες αισθήσεις και να βιώσουν το δημιουργικό πρόγραμμα στο επίπεδο που επιθυμούν, καθώς και να έχουν την ελευθερία να επιλέξουν τον τρόπο με τον οποίο θα το βιώσουν. Οι καλλιτεχνικές εμπειρίες που συντονίζονται σε περιβάλλοντα φροντίδας θα μπορούσαν να προκαλέσουν ένα νέο αίσθημα πληρότητας και αλλαγή προοπτικής, γεγονός που θα βελτιώσει επίσης την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.
- Κατά τη διάρκεια του **σταδίου αξιολόγησης** του καλλιτεχνικού προγράμματος, είναι σημαντικό να γίνουν κατανοητές η ανατροφοδότηση και η συμβολή κάθε συμμετέχοντα/-χουσας σχετικά με τα αποτελέσματα και την υλοποίηση του καλλιτεχνικού προγράμματος, διότι αυτό θα επιτρέψει βελτιώσεις για μελλοντικές εργασίες. Η επικοινωνία είναι ο βασικός παράγοντας και σε αυτό το στάδιο, καθώς δίνει τη δυνατότητα σε όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να εκφραστούν χωρίς επικρίσεις και με εποικοδομητικό τρόπο. Θα μπορούσαν να οργανωθούν συναντήσεις αξιολόγησης, στις οποίες θα συμμετέχουν όλα τα άτομα που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα συμμετοχικής τέχνης, ή χωριστές συναντήσεις με τους/τις ηλικιωμένους/-νες ενοίκους, το προσωπικό φροντίδας, τους/τις καλλιτέχνες/-χνιδες και μέλη της οικογένειας. Αυτές οι ομαδικές συζητήσεις μπορούν να είναι πολύ αποτελεσματικές για την κατανόηση του αντικτύπου του προγράμματος στην ομάδα-στόχο και σε όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες, καθώς και για τον σχεδιασμό νέων διαδρομών για την προώθηση άλλων δραστηριοτήτων. Η επικοινωνία μεταξύ των ενδιαφερομένων στο στάδιο της αξιολόγησης θα πρέπει να εστιάζει στα δυνατά σημεία του

προγράμματος και τις θετικές συνέπειες στην ομάδα-στόχο και τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες, καθώς και στις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και στις ιδέες για βελτιώσεις. Μια ομαλή διαδικασία επικοινωνίας θα ενισχύσει τη συνεργασία μεταξύ των ενδιαφερομένων και θα επιτρέψει μελλοντικές δυνατότητες συνεργασίας και εργασίας στον καλλιτεχνικό τομέα με εφαρμογή σε περιβάλλοντα φροντίδας.

Συμπέρασμα

Η επικοινωνία είναι η κεντρική διαδικασία που πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εφαρμογή των διαγενεακών καλλιτεχνικών πρακτικών σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων εμπλέκοντας όλους/-λες τους/τις ενδιαφερόμενους/-νες και ενισχύοντας τη μεταξύ τους συνεργασία. Η επικοινωνία είναι απαραίτητη σε όλα τα στάδια των διαγενεακών προγραμμάτων συμμετοχικής τέχνης, όπως ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η αξιολόγηση. Η επικοινωνία θα ενισχυθεί λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές ανάγκες, τις εμπειρίες ζωής, τη βιογραφία, τις δεξιότητες και τις ικανότητες της ομάδας-στόχου – δηλ. των ηλικιωμένων ενοίκων, καθώς και των άλλων συμμετεχόντων/-χουσών – της ομάδας φροντίδας, των μελών της οικογένειας και των καλλιτεχνών/-χνιδων. Πρόκειται για μια συνεχή διαδικασία οικοδόμησης εμπιστοσύνης με προοδευτικό τρόπο και συνδημιουργίας νέων οριζόντων προς όφελος των ηλικιωμένων και για το άνοιγμα νέων προοπτικών στη φροντίδα της τρίτης ηλικίας ενσωματώνοντας τη διεπιστημονική συνεργασία και γνώση.



Χρηματοδότηση και Πόροι για Δημιουργική Φροντίδα

Μέσα από εκτεταμένη έρευνα που διεξήχθη σε όλες τις χώρες-εταίρους στο πλαίσιο του έργου Creative Care, κατέστη σαφές ότι οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βελτιώνουν σημαντικά την ευημερία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Ωστόσο, εντοπίστηκε μια κρίσιμη πρόκληση: η εξασφάλιση επαρκούς χρηματοδότησης για τέτοια προγράμματα σε οίκους ευγηρίας για εθελοντές/-ντριες και εργαζόμενους στη φροντίδα. Ως εκπαιδευτής/-τρια που υλοποιείτε αυτές τις πολύτιμες δραστηριότητες, θα πρέπει να προσανατολιστείτε σε διάφορες ευκαιρίες χρηματοδότησης για να διατηρήσετε το έργο σας. Αυτό το κεφάλαιο θα σας καθοδηγήσει στην εν λόγω διαδικασία, από τις τοπικές πρωτοβουλίες έως τα προγράμματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, και θα σας βοηθήσει να οικοδομήσετε μια βιώσιμη βάση για τις δραστηριότητες δημιουργικής φροντίδας.

7.1. Κατανόηση του Πλαισίου Χρηματοδότησης

Προτού αρχίσετε να αναζητάτε χρηματοδότηση, είναι σημαντικό να κατανοήσετε πώς έχουν δημιουργηθεί οι διάφοροι μηχανισμοί χρηματοδότησης. Η έρευνα του έργου Creative Care έδειξε ότι τα επιτυχημένα προγράμματα συχνά συνδυάζουν πολλαπλές πηγές χρηματοδότησης δημιουργώντας κατ' αυτόν τον τρόπο ένα ισχυρό οικονομικό υπόβαθρο. Καθώς διαβάζετε αυτό το κεφάλαιο, θα ανακαλύψετε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές για το δικό σας έργο.

7.1.1. Τοπικές Ευκαιρίες Χρηματοδότησης: Η Αφετηρία Σας

Παρά το γεγονός ότι οι ευκαιρίες χρηματοδότησης σε επίπεδο ΕΕ είναι σημαντικές, η διαδρομή σας για την εξασφάλιση πόρων θα ξεκινήσει αποτελεσματικότερα από την τοπική σας κοινότητα. Οι τοπικές πηγές χρηματοδότησης έχουν σχεδιαστεί ούτως ώστε να είναι πιο προσιτές και θα διαπιστώσετε ότι οι διαδικασίες υποβολής αιτήσεων είναι συνήθως λιγότερο περίπλοκες από τα εθνικά προγράμματα ή τα προγράμματα της ΕΕ.

Ως εκπαιδευτής/-τρια δημιουργικής φροντίδας, μπορείτε να προσεγγίσετε διάφορες τοπικές πηγές χρηματοδότησης οι οποίες περιγράφονται παρακάτω.

Κοινοτικά Συμβούλια Τεχνών

Οι οργανισμοί αυτοί έχουν συσταθεί ειδικά για να στηρίξουν πρωτοβουλίες όπως η δική σας. Όταν τους προσεγγίζετε, επικεντρωθείτε στο να εξηγήσετε πώς το έργο σας γεφυρώνει την καλλιτεχνική έκφραση με την κοινωνική φροντίδα. Η βαθιά κατανόηση των τοπικών αναγκών τους καθιστά ιδιαίτερα πολύτιμους εταίρους για το έργο σας.

Κοινοτικά Ιδρύματα

Οι οργανισμοί αυτοί έχουν αναπτύξει ισχυρές διασυνδέσεις στην περιοχή σας. Όταν τους παρουσιάζετε το έργο σας, τονίστε πώς οι δημιουργικές σας δραστηριότητες ενισχύουν την ευημερία της κοινότητας. Θα διαπιστώσετε ότι ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για προγράμματα που:

- γεφώνουν το χάσμα γενεών μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων
- εισάγουν καλλιτεχνικές εμπειρίες στις μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων
- δημιουργούν μόνιμες συνδέσεις με την κοινότητα.

Δημοτική Υποστήριξη

Οι δομές της τοπικής αυτοδιοίκησης έχουν συχνά ιδρύουν τμήματα που ασχολούνται με πολιτιστικά θέματα ή υπηρεσίες για ηλικιωμένους/-νες. Καθώς εξετάζετε αυτές τις ευκαιρίες, θα ανακαλύψετε ότι, ακόμη και αν δεν έχουν δημιουργηθεί ειδικά προγράμματα επιχορήγησης, μπορεί να εξασφαλίσετε πολύτιμη υποστήριξη σε είδος, όπως:

- Πρόσβαση σε χώρους για τις δραστηριότητές σας·
- Βοήθεια στην προώθηση·
- Βοήθεια στην προσέλκυση συμμετεχόντων/-χουσών·
- Διοικητική υποστήριξη·

Αναπτύσσοντας ένα Τοπικό Δίκτυο Εταίρων

Αν και μπορεί να έχουν δημιουργηθεί επίσημες ευκαιρίες χρηματοδότησης μέσω διαφόρων καναλιών, η επιτυχία σας εξαρτάται συχνά από τις συνεργασίες που θα αναπτύξετε. Ακολουθεί ο τρόπος με τον οποίο μπορείτε να προσεγγίσετε διάφορους πιθανούς εταίρους:

Μονάδες Φροντίδας

Πολλές μονάδες φροντίδας διαθέτουν προϋπολογισμό για δραστηριότητες των ενοίκων. Όταν προσεγγίζετε τους/τις διευθυντές/-ντριες των εν λόγω μονάδων, παρουσιάστε το πρόγραμμά σας ως ενίσχυση των υφιστάμενων υπηρεσιών τους. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να παρουσιάσετε τα εξής:

- Σαφή οφέλη για τους/τις ενοίκους·
- Επαγγελματικές μεθόδους παράδοσης·
- Οικονομικά αποδοτική υλοποίηση·
- Μετρήσιμα αποτελέσματα.

Τοπικές Επιχειρήσεις

Όπως έχει αποδειχθεί, οι εμπορικές συμπράξεις παρέχουν σημαντική υποστήριξη σε προγράμματα δημιουργικής φροντίδας. Για τον λόγο αυτό, μπορείτε να προσεγγίσετε:

- Καταστήματα με είδη εικαστικών για την προμήθεια υλικών·
- Τοπικά τυπογραφεία για υλικό τεκμηρίωσης·
- Εταιρείες μεταφορών για την πρόσβαση των συμμετεχόντων/-χουσών·
- Κέντρα κοινότητας για χώρους εκδηλώσεων.

7.1.2. Ευκαιρίες Χρηματοδότησης από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει δημιουργήσει διάφορες σπουδαίες πηγές χρηματοδότησης στις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση για τις δραστηριότητες δημιουργικής φροντίδας. Αν και οι αιτήσεις αυτές απαιτούν λεπτομερέστερη προετοιμασία από τις τοπικές αιτήσεις χρηματοδότησης, μπορούν να παράσχουν σημαντικούς πόρους σε άρτια σχεδιασμένα προγράμματα.

Πρόγραμμα Erasmus+

Πέρα από τις ανταλλαγές φοιτητών/-τριών, το Erasmus+ χρηματοδοτεί τα εξής:

- Επαγγελματική Ανάπτυξη: Υποστήριξη για εκπαίδευση και εργαστήρια για την ενίσχυση των δεξιοτήτων σας στη δημιουργική φροντίδα.
- Ανταλλαγή Πρακτικών: Ευκαιρίες συνεργασίας με Ευρωπαίους/-ες συναδέλφους και ανταλλαγής καινοτόμων μεθόδων.
- Καινοτόμες Μέθοδοι: Χρηματοδότηση για την ανάπτυξη και τη δοκιμή νέων προσεγγίσεων στη φροντίδα ηλικιωμένων.
- Εκπαιδευτικό Υλικό: Υποστήριξη για τη δημιουργία πόρων που διευκολύνουν την υιοθέτηση πρακτικών δημιουργικής φροντίδας.

Μάθετε περισσότερα στο: Οδηγός Προγράμματος Erasmus+

Πρόγραμμα «Δημιουργική Ευρώπη»

Με προϋπολογισμό 2,44 δισ. ευρώ για την περίοδο 2021-2027, το Πρόγραμμα Creative Europe στηρίζει τον πολιτιστικό και δημιουργικό τομέα. Κατά την υποβολή της αίτησης, συμπεριλάβετε στοιχεία που αφορούν τα παρακάτω:

- Πολιτιστική Ποικιλομορφία: Τονίστε πώς το έργο σας γιορτάζει και ενσωματώνει ποικίλες πολιτισμικές εκφράσεις.
- Διαγενεακή Κατανόηση: Επισημάνετε δραστηριότητες που συνδέουν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες προωθώντας την αμοιβαία μάθηση και την ενσυναίσθηση.
- Ευθυγράμμιση με τους Στόχους της ΕΕ: Παρουσιάστε πώς το έργο σας συμβάλλει στις ευρύτερες ευρωπαϊκές πολιτιστικές και κοινωνικές προτεραιότητες.
- Ειδικές Ανάγκες στη Φροντίδα Ηλικιωμένων: Αναφέρατε λεπτομερώς πώς η εργασία σας βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων συμμετεχόντων/-χουσών.

Μάθετε περισσότερα στο: Πρόγραμμα Creative Care

Πρόγραμμα «Ορίζοντας Ευρώπη»

Το Πρόγραμμα Horizon Europe επικεντρώνεται στην έρευνα και την καινοτομία προσφέροντας χρηματοδότηση σε έργα που αναπτύσσουν νέες μεθοδολογίες ή μελετούν τον αντίκτυπο των δημιουργικών δραστηριοτήτων. Στους σχετικούς τομείς περιλαμβάνονται τα εξής:

- Ανάπτυξη Μεθοδολογίας: Διερεύνηση καινοτόμων τεχνικών για την ενασχόληση με τις τέχνες.
- Μελέτες Αντίκτυπου: Οφέλη από την έρευνα για την ψυχική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και τη συνολική ευημερία.
- Συνεργατικά Έργα: Συνεργαστείτε με ερευνητές/-τριες και ιδρύματα για να ενισχύσετε το πεδίο εφαρμογής και την αξιοπιστία του έργου σας.

Μάθετε περισσότερα στο: Horizon Europe

7.2. Οδηγίες Πρακτικής Εφαρμογής

Όταν είστε έτοιμο/-μες να υποβάλετε αίτηση χρηματοδότησης, θα πρέπει να παρουσιάσετε το πρόγραμμά σας αποτελεσματικά.

Δείτε πώς μπορείτε να δομήσετε τις αιτήσεις σας:

Για Τοπική Χρηματοδότηση

Παρουσιάστε την υπόθεσή σας με σαφήνεια και συντομία. Θα πρέπει να συμπεριλάβετε τα εξής:

- Συγκεκριμένα οφέλη για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες
- Λεπτομερείς αναλύσεις του κόστους
- Χρονοδιάγραμμα εφαρμογής
- Μέθοδοι αξιολόγησης.

Για Χρηματοδότηση από την ΕΕ

Αυτές οι αιτήσεις έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι πιο ολοκληρωμένες. Θα πρέπει να αποδείξετε τα εξής:

- Ευρύτερη ευρωπαϊκή αξία
- Δομή εταιρικού σχήματος
- Σχέδια βιωσιμότητας
- Λεπτομερείς προϋπολογισμοί
- Μέθοδοι μέτρησης αντικτύπου.

7.2.1. Διαχείριση των Πόρων σας

Μετά την εξασφάλιση της χρηματοδότησης, η αποτελεσματική διαχείριση των πόρων αποκτά ζωτική σημασία. Ειδικότερα, θα πρέπει:

- Να τηρείτε λεπτομερή αρχεία όλων των δαπανών.
- Να τεκμηριώνετε τακτικά τις δραστηριότητές σας.
- Να διατηρείτε σαφή επικοινωνία με τους φορείς χρηματοδότησης.
- Να συλλέγετε ανατροφοδότηση από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.
- Να μετράτε και να αναφέρετε τα αποτελέσματα.

7.3. Ατενίζοντας το Μέλλον

Καθώς αναπτύσσετε τις δραστηριότητες δημιουργικής φροντίδας, να θυμάστε ότι τα τοπία χρηματοδότησης εξελίσσονται συνεχώς. Γι' αυτό, φροντίστε να ενημερώνεστε για τις νέες ευκαιρίες μέσω:

- επαγγελματικών δικτύων·
- πολιτιστικών οργανισμών·
- πυλών πληροφόρησης (information portals) της ΕΕ·
- ενημερωτικών δελτίων (newsletters) τοπικών αρχών.

Αν και η εξασφάλιση χρηματοδότησης απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και επίμονη προσπάθεια, να θυμάστε ότι το έργο σας αποφέρει πολύτιμα οφέλη στους/στις ηλικιωμένους/-νες συμμετέχοντες/-χουσες. Οι δομές και οι ευκαιρίες που περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο έχουν δημιουργηθεί με σκοπό να υποστηρίξουν ουσιαστικές πρωτοβουλίες όπως η δική σας. Καθώς ξεκινάτε τη διαδρομή για την άντληση χρηματοδότησης, επικεντρωθείτε στη δημιουργία ισχυρών τοπικών βάσεων, ενώ παράλληλα προετοιμάζεστε για μεγαλύτερες ευκαιρίες χρηματοδότησης.

Τα επόμενα βήματά σας θα πρέπει να είναι τα ακόλουθα:

- Αξιολόγηση των συγκεκριμένων χρηματοδοτικών αναγκών του προγράμματός σας·
- Εντοπισμός πιθανών τοπικών εταίρων·
- Προετοιμασία της βασικής τεκμηρίωσης του προγράμματος·
- Έναρξη οικοδόμησης σχέσεων με πιθανούς φορείς χρηματοδότησης.

*Θυμηθείτε, η επιτυχής χρηματοδότηση συχνά προέρχεται
από τον συνδυασμό πολλαπλών πηγών και κάθε μικρή
επιτυχία οδηγεί σε μεγαλύτερες ευκαιρίες!*

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: FUNDATIA DE SPRIJIN COMUNITAR, ΡΟΥΜΑΝΙΑ

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ:	ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ
ΣΥΝΕΔΡΙΑ:	Moving Together: Ένα Χαρούμενο Ταξίδι μέσα από τον Χορό
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:	Κέντρο Ημέρας για Ηλικιωμένους/-νες Ο χώρος προσαρμόστηκε, ενώ όλες οι καρέκλες και τα τραπέζια τοποθετήθηκαν σε σχήμα κύκλου.
ΑΡΙΘΜΟΣ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ:	25 ηλικιωμένοι/-νες
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ/-ΣΤΡΙΕΣ:	• 1 εργαζόμενος/-νη στον τομέα των συνδυασμένων τεχνών • 1 ψυχολόγος • 1 φυσιοθεραπευτής/-τρια
ΟΜΑΔΑ ΝΕΩΝ:	5 έφηβοι/-βες, ηλικίας 15-17 ετών
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	1 ώρα
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ:	Λαστιχάκια, κασκόλ, κορδέλες, χούλα χουπ, πλαστικά ποτήρια, καλαμάκια
ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:	Στόχος είναι να ενισχυθεί η επαφή, να τονωθεί το σώμα και το μυαλό και να εξασφαλιστεί η προσβασιμότητα και η χαρά για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.

Δομή Συνεδρίας:

1. Κύκλος Καλωσορίσματος & Προθέρμανση (10 λεπτά)

- **Συντονιστής/-στρια:** Ψυχολόγος + Φυσικοθεραπευτής/-τρια
- **Στόχοι:** Δημιουργία επαφής, διαμόρφωση ασφαλούς χώρου, προετοιμασία των σωμάτων με ήπιο τρόπο.
- **Δραστηριότητα:**
 - Καθιστός ή όρθιος κύκλος
 - Παιχνίδι ονομάτων με χειρονομίες (πείτε το όνομά σας και κάντε μια κίνηση, ενώ τα άλλα άτομα την επαναλαμβάνουν)
 - Ήπια προθέρμανση των αρθρώσεων: περιστροφές λαιμού, ώμοι, κύκλοι αστραγάλου

- Βαθιές αναπνοές με κινήσεις των χεριών για χαλάρωση

2. Εξερεύνηση θεματικών κινήσεων (20 λεπτά)

- **Συντονιστής/-στρια:** Εργαζόμενος/-νη στον τομέα της Τέχνης + Φυσικοθεραπευτής/-τρια
- **Θέμα:** «Περίπατος στις Εποχές»
- **Δραστηριότητα:**
 - Μουσικός καθοδηγούμενος αυτοσχεδιασμός με τη χρήση εικόνων (π.χ. σκούπισμα φθινοπωρινών φύλλων, αιώρηση σαν νιφάδες χιονιού, άνθιση σαν ανοιξιιάτικα λουλούδια, χορός στη βροχή του καλοκαιριού).
 - Νέοι/-ες σχηματίζουν ζεύγη με ηλικιωμένους/-νες ή μικρές ομάδες μικτών ηλικιών.
 - Χρήση μαντηλιών ή κορδελών για την ενίσχυση της έκφρασης της κίνησης.

Σημείωση για την Προσβασιμότητα: Οι κινήσεις είναι προσαρμόσιμες—μπορούν να γίνουν σε καθιστή ή όρθια θέση με διαφορετικό εύρος κίνησης.

3. Χορός με Παρτενέρ και Ομαδικός Χορός (15 λεπτά)

- **Συντονιστής/-στρια:** Εργαζόμενος/-νη στον τομέα της Τέχνης
- **Δραστηριότητα:**
 - Απλός επαναλαμβανόμενος χορός (κυκλικός ή γραμμικός) βασισμένος σε δημοτική ή ποπ μουσική.
 - Διαγενεακά ζεύγη (νέος/-α + ηλικιωμένος/-νη) που μιμούνται ο/η ένας/μία τις κινήσεις του/της άλλου/-λης.
 - Δυνατότητα εναλλαγής παρτενέρ και βλεμματικής επαφής για την ενίσχυση της σύνδεσης.
- **Εστίαση:** Παιχνιδιάρικη διάθεση, ρυθμός, συντονισμός, μη λεκτική επικοινωνία

4. Χαλάρωση & Αναστοχασμός Συναισθημάτων (10 λεπτά)

- **Συντονιστής/-στρια:** Ψυχολόγος + Φυσικοθεραπευτής/-τρια
- **Δραστηριότητα:**
 - Αργές, ρέουσες διατάσεις με χαλαρωτική μουσική.
 - Καθοδηγούμενος οραματισμός ή σάρωση σώματος.
 - Σύντομη ομαδική ανταλλαγή απόψεων: «Ποια κίνηση σας έκανε να νιώσετε καλύτερα σήμερα;»
 - Χρήση χρωματιστών καρτών συναισθημάτων ή απλών λέξεων για μη λεκτικό διαμοιρασμό.

5. Διαδικασία Κλεισίματος (5 λεπτά)

- **Συντονιστής/-στρια:** Όλοι/-λες οι προαναφερθέντες/-θείσες Συντονιστές/-στριες
- **Δραστηριότητα:**
 - Συλλογική χειρονομία ή ομαδική ομιλία (π.χ. σηκώνουμε τα χέρια μαζί και λέμε «ευχαριστώ»).
 - Έκφραση ευγνωμοσύνης.
 - Προαιρετικά: ανταλλαγή μικρών συμβολικών αντικειμένων (όπως μια κορδέλα) μεταξύ ατόμων διαφορετικών γενεών.

Προαιρετικές Προσαρμογές:

- Χρησιμοποιήστε καρέκλες για μετακίνηση σε καθιστή θέση αν η κινητικότητα είναι περιορισμένη.
- Προσαρμόστε τον ρυθμό και την πολυπλοκότητα του χορού ανάλογα με τις σωματικές σας ικανότητες.
- Συμπεριλάβετε ζωντανή μουσική αν υπάρχει (π.χ. τύμπανα ή ακουστική κιθάρα).

Βασικά Αποτελέσματα:

- Βελτίωση της διάθεσης και της γνωστικής διέγερσης
- Ενίσχυση των διαγενεακών δεσμών
- Ήπια ενεργοποίηση του σώματος
- Δημιουργική έκφραση και διασκέδαση

ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

(όλοι/-λες οι ωφελούμενοι/-νες υπέγραψαν συμφωνητικό όρων για την επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα σύμφωνα με τον ΓΚΠΔ.





ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση διενεργήθηκε από τους/τις συντονιστές/-στριες με βάση: αναστοχαστικές υποδείξεις, λίστες ελέγχου παρατήρησης και χώρο για συνεργατική ανατροφοδότηση μεταξύ του/της εργαζόμενου/-νης στον τομέα της τέχνης, του/της ψυχολόγου και του/της φυσικοθεραπευτή/-τριας.

1. Συνολικός Αναστοχασμός (όλοι/-λες οι συντονιστές/-στριες)

Μια συνολική περιγραφή του πώς αισθάνθηκαν οι συντονιστές/-στριες κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Τι ξεχώρισε περισσότερο (θετικά ή ως πρόκληση);

- **Εργαζόμενος/-νη στον τομέα της τέχνης:**

π.χ. «Οι συμμετέχοντες/-χουσες ανταποκρίθηκαν καλά στις εικόνες στην ενότητα του περιπάτου στις εποχές...».

- **Ψυχολόγος:**

π.χ. «Υπήρξε αισθητή συναισθηματική ανάταση κατά τη διάρκεια του ομαδικού χορού...».

- **Φυσικοθεραπευτής/-τρια:**

π.χ. «Οι κινήσεις ήταν καλά προσαρμοσμένες· οι συμμετέχοντες/-χουσες συμμετείχαν με ασφάλεια...».

2. Λίστα Ελέγχου Παρατήρησης

(Κάθε συντονιστής/-στρια βαθμολόγησε ατομικά ή συλλογικά τις παρακάτω δηλώσεις.)

Σημείο Παρατήρησης	Ναι	Κάπως	Όχι	Σημειώσεις
Οι συμμετέχοντες/-χουσες συμμετείχαν σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας				
Οι κινήσεις ήταν προσβάσιμες σε όλα τα επίπεδα ικανοτήτων.				
Υπήρξε θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών.				
Οι οδηγίες ήταν σαφείς και παρέχονταν με καλό ρυθμό.				
Διατηρήθηκε η συναισθηματική ασφάλεια και η άνεση.				
Οι συμμετέχοντες/-χουσες εξέφρασαν χαρά ή ικανοποίηση.				
Οι συντονιστές/-στριες συνεργάστηκαν ομαλά.				

3. Αναστοχασμοί για Κάθε Ρόλο

(Κάθε συντονιστής/-στρια κράτησε σημειώσεις που εισήχθησαν στα προσωπικά του/της σχέδια.)

Εργαζόμενος/-νη στον τομέα της τέχνης:

- Πώς ανταποκρίθηκαν οι συμμετέχοντες/-χουσες στις προτροπές δημιουργικής κίνησης;
- Ήταν το υλικό (π.χ. μουσική, σκηνικά) αποτελεσματικό και ελκυστικό;
- Υπάρχουν προτάσεις για την ενίσχυση της εκφραστικής ροής;

Ψυχολόγος:

- Έδειξαν οι συμμετέχοντες/-χουσες σημάδια συναισθηματικής διέγερσης ή κοινωνικής σύνδεσης;
- Υπήρξαν συναισθηματικές ανάγκες που δεν ικανοποιήθηκαν ή δεν αναγνωρίστηκαν;
- Πώς οι διαδικασίες αναστοχασμού και κλεισίματος υποστήριξαν την ψυχολογική ευημερία;

Φυσικοθεραπευτής/-τρια:

- Παρέμειναν οι συμμετέχοντες/-χουσες εντός ασφαλών σωματικών ορίων;
- Ήταν επαρκής η προθέρμανση και η χαλάρωση;
- Παρατηρήσατε κάποια σωματική καταπόνηση ή προβλήματα κινητικότητας που πρέπει να σημειώσετε για την επόμενη φορά;

4. Ρυθμίσεις για Μελλοντικές Συνεδρίες

Με βάση τις σημερινές παρατηρήσεις, τι θα κρατούσατε, θα βελτιώνατε ή θα αλλάζατε την επόμενη φορά;

- Τι να κρατήσω:
- Τι να αλλάξω:
- Τι να προσθέσω:

5. Σύνοψη Ανατροφοδότησης των Συμμετεχόντων/-χουσών

Οι συντονιστές/-στριες συνόψισαν τα προφορικά σχόλια ή τις κάρτες ανατροφοδότησης εφόσον συλλέχθηκαν.

- «Έχω χρόνια να χορέψω, αυτό μου ξύπνησε αναμνήσεις».
- «Μου άρεσε η κίνηση με τον/την εθελοντή/-τρια, διασκεδάσαμε».

Τελικές Σημειώσεις:

Οποιαδήποτε υλικοτεχνικά ζητήματα (π.χ. χώρος, ήχος, χρόνος);

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Μελέτη Περίπτωσης 1: «Τα χρώματα της σιωπής» – Όταν λείπει η επικοινωνία, η συμμετοχή γίνεται τυπική

Στο Κέντρο Φροντίδας «Λουλούδι», μια ομάδα εθελοντών/-ντριών εικαστικών καλλιτεχνών/-χνιδων πρότεινε τη διοργάνωση ενός προγράμματος συμμετοχικής τέχνης με επίκεντρο τη ζωγραφική για τους/τις ηλικιωμένους/-νες που ζουν εκεί. Η διεύθυνση του κέντρου αποδέχθηκε γρήγορα την πρωτοβουλία θεωρώντας την ως μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για τη διαφοροποίηση των δραστηριοτήτων. Ωστόσο, ο αρχικός ενθουσιασμός δεν συνοδεύτηκε από μια φάση διαβούλευσης ή εμπεριστατωμένου σχεδιασμού. Για την ακρίβεια, δεν προηγήθηκε διάλογος με τους/τις ενοίκους ή την ομάδα φροντίδας και οι καλλιτέχνες/-χνιδες δεν έλαβαν σχετικές πληροφορίες για τις ειδικές ανάγκες της ομάδας-στόχου.

Τα εργαστήρια ήταν προγραμματισμένα μία (1) φορά την εβδομάδα για τέσσερις (4) εβδομάδες, σε μια ευρύχωρη αίθουσα δραστηριοτήτων εξοπλισμένη με υλικά ζωγραφικής υψηλής ποιότητας. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες έφεραν δημιουργικές προτάσεις εμπνευσμένες από το δικό τους οπτικό σύμπαν, όπως αφηρημένα θέματα, ελεύθερες συνθέσεις, εκφραστικά χρώματα. Ωστόσο, οι δυσκολίες εμφανίστηκαν από την πρώτη κιόλας συνεδρία.

Μεταξύ των συμμετεχόντων/-χουσών ήταν και ο κύριος Τζον, ένας 71χρονος ένοικος που είχε πάθος με τη ζωγραφική στα νιάτα του, αλλά τώρα υπέφερε από μια νευρολογική πάθηση που προκαλούσε έντονο τρέμουλο στο χέρι. Αν και ήταν χαρούμενος που επανασυνδέθηκε με την τέχνη, ένιωθε απογοητευμένος από την έλλειψη προσαρμογής της δραστηριότητας στους σωματικούς του περιορισμούς. Προσπάθησε να ζωγραφίσει, όμως κάθε πινέλο που του έπεφτε βάραινε την αίσθηση της αδυναμίας του. Μετά την πρώτη συνεδρία, έφυγε λέγοντας: «Είναι χειρότερο να νιώθεις ότι δεν μπορείς να το κάνεις από το να μην είσαι καθόλου εκεί».

Η κυρία Σοφία, ηλικίας 80 ετών, είχε σοβαρές δυσκολίες ακοής και δεν φορούσε ακουστικό βαρηκοΐας. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες, χωρίς να το γνωρίζουν αυτό, της απευθύνονταν με προφορικές οδηγίες χωρίς να την κοιτάζουν απευθείας στα μάτια ή να ελέγχουν αν τους/τις καταλάβαινε. Η κυρία Σοφία παρέμεινε αποτραβηγμένη χαμογελώντας ευγενικά, αλλά δίχως να συμμετέχει ενεργά. Η όλη εμπειρία της προκαλούσε σύγχυση και ήταν εξαντλητική για εκείνη.

Ένας άλλος συμμετέχων, ο κύριος Τζορτζ, ηλικίας 89 ετών, έπασχε από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας γεγονός που επηρέαζε σοβαρά την όρασή του. Ήταν πρόθυμος να συμμετάσχει και αγαπούσε τα χρώματα, αλλά δεν μπορούσε να διακρίνει τα σχήματα και τα περιγράμματα που χρησιμοποιούνταν στις ασκήσεις. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες δεν είχαν φροντίσει να προσαρμόσουν τα υλικά – το χαρτί δεν είχε διαφορετικές υφές, οι αποχρώσεις είχαν πολύ παρόμοιους τόνους και δεν υπήρχε πρόσθετη απτική ή λεκτική υποστήριξη. Η απογοήτευσή του ήταν επίσης πολύ μεγάλη.

Το προσωπικό φροντίδας δεν ήταν παρόν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, καθώς θεωρούσε ότι «δεν είναι μέρος της δουλειάς του», ενώ η καλλιτεχνική ομάδα δεν έκανε καμία προσπάθεια να χτίσει μια γέφυρα επικοινωνίας με τα μέλη του. Ελλείπει μιας ασφαλούς και οικείας ατμόσφαιρας, οι ένοικοι ένιωθαν περισσότερο σαν παθητικοί επισκέπτες/-πτριες παρά σαν ενεργοί/-ργές συνεργάτες/-τιδες στη δημιουργική διαδικασία. Στο τέλος, δεν πραγματοποιήθηκε κοινή συνεδρία αναστοχασμού, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει χώρος για να εκφράσουν οι συμμετέχοντες/-χουσες τις εμπειρίες, τις εντυπώσεις, τις προκλήσεις και τα συναισθήματά τους. Το πρόγραμμα έληξε τυπικά, χωρίς ουσιαστική αξιολόγηση.

Μόνο δύο (2) ένοικοι παρακολούθησαν σταθερά και τις τέσσερις (4) συνεδρίες. Οι υπόλοιποι/-πες σταδιακά εγκατέλειψαν το πρόγραμμα, διότι ένιωθαν ότι οι δραστηριότητες δεν προορίζονταν γι' αυτούς/-τές, αλλά ήταν σχεδιασμένη για κάποιους/-ποιες άλλους/-λες. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες έφυγαν απογοητευμένοι/-νες καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι «οι ηλικιωμένοι/-νες δεν είναι αρκετά δεκτικοί/-κές στην τέχνη» – μια βιαστική κρίση που προέκυψε από την έλλειψη επικοινωνίας, ενσυναίσθησης και προσαρμογής.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για επαγγελματίες:

1. Τι έλειπε από το στάδιο του σχεδιασμού;
2. Υπήρξε διαβούλευση με τους/τις ενοίκους; Αξιολογήθηκε η διαθεσιμότητα ή η γνωστική/αισθητική τους κατάσταση;
3. Ήταν οι καλλιτέχνες/-χνιδες προετοιμασμένοι/-νες να εργαστούν με ηλικιωμένους/-νες;
4. Πώς θα μπορούσε να προσαρμοστεί η επικοινωνία κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων;
5. Ποιες μέθοδοι θα βοηθούσαν τους/τις ενοίκους με αναπηρίες (π.χ. οπτική επικοινωνία, επιδείξεις, μετάφραση σε απλουστευμένη γλώσσα);
6. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος του νοσηλευτικού προσωπικού;
7. Πώς θα έπρεπε να είναι μια αποτελεσματική αξιολόγηση;

Μελέτη Περίπτωσης 2: «Η πρώτη μέρα» – Η Μαρία στο εργαστήριο μνήμης

Η Μαρία μπήκε για πρώτη φορά στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας «Φως της Ζωής» κουβαλώντας ένα συναίσθημα που δεν μπορούσε να κρύψει. Είχε πρόσφατα μετακομίσει σε μια νέα πόλη και η κόρη της ήλπιζε ότι οι δραστηριότητες που προσφέρονται στο κέντρο θα τη βοηθούσαν να νιώσει ξανά μέλος μιας κοινότητας. Εκείνο το πρωί είχε προγραμματιστεί εργαστήριο συμμετοχικής τέχνης με τίτλο «Κολάζ Μνήμης», μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος που εστίαζε στη διαγενεακή εξερεύνηση της μνήμης μέσω εικόνων.

Στην υποδοχή, ένας/μία φροντιστής/-στρια καλωσόρισε τη Μαρία και της είπε στα γρήγορα: «Πρέπει να πάτε κατευθείαν στη μεγάλη αίθουσα αν θέλετε να λάβετε μέρος. Αφήστε το παλτό σας στην κρεμάστρα. Είναι το σεμινάριο φωτογραφίας και αναμνήσεων. Ελπίζω να ήρθατε προετοιμασμένη».

Η Μαρία δεν ήταν σίγουρη για το τι σήμαινε «προετοιμασμένη». Δεν είχε λάβει καμία προηγούμενη ενημέρωση για το εργαστήριο, για το τι συνεπάγεται η συμμετοχή ή για το αν υπήρχαν συγκεκριμένες απαιτήσεις. Ανησυχώντας μήπως αργήσει, άφησε το παλτό της και μπήκε μέσα.

Στη μεγάλη αίθουσα, οι καρέκλες ήταν τοποθετημένες σε κύκλο. Οι υπόλοιποι/-πες συμμετέχοντες/-χουσες—που ήταν σαφώς εξοικειωμένοι/-νες με το σκηνικό—συζητούσαν και ξεφύλλιζαν τα φωτογραφικά τους άλμπουμ. Ο/Η συντονιστής/-στρια, ένας/μία νεαρός/-ρη καλλιτέχνης/-χνιδα, έριξε μια ματιά στην αίθουσα και ξεκίνησε τη συνεδρία με μια συμβολική χειρονομία – ένα σήμα που γίνεται με δύο δάχτυλα στον αέρα, ακολουθούμενο από ένα άγγιγμα στο στήθος. Όλοι/-λες οι συμμετέχοντες/-χουσες μιμήθηκαν την κίνηση. Χωρίς να γνωρίζει τι σήμαινε, η Μάρα παρέμεινε ακίνητη. Ξαφνικά ένιωσε σαν ξένη.

Το εργαστήριο προχωρούσε με ταχύ ρυθμό. Ο/Η συντονιστής/-στρια ξεκίνησε λέγοντας: «Σήμερα όλοι και όλες θα παρουσιάσετε μια φωτογραφία του τόπου των παιδικών σας χρόνων και θα δημιουργήσετε ένα κολάζ που θα αντικατοπτρίζει μια σημαντική ανάμνηση. Θα ξεκινήσουμε με την κυρία Βιολέτα και στη συνέχεια θα κινηθούμε δεξιόστροφα». Όταν ήρθε η σειρά της Μαρίας, είπε χαμηλόφωνα: «Δεν ήξερα ότι έπρεπε να φέρουμε φωτογραφία... Είναι η πρώτη μου μέρα».

Ο/Η συντονιστής/-στρια χαμογέλασε, ελαφρώς αμήχανα, και απάντησε: «Λοιπόν... συνήθως, χωρίς τα υλικά, είναι δύσκολο να συμμετάσχετε. Θα μπορούσατε να είχατε ρωτήσει ή να μας ενημερώσετε. Ίσως μια άλλη φορά». Έπειτα, προχώρησε στον/στην επόμενο/-νη συμμετέχοντα/-χουσα.

Η Μαρία παρέμεινε σιωπηλή για το υπόλοιπο της συνεδρίας. Κανείς δεν της πρότεινε μια εναλλακτική λύση. Κανείς δεν τη ρώτησε τι θα της άρεσε να δημιουργήσει ή να μοιραστεί. Δεν ενθαρρύνθηκε να συμμετάσχει με τον δικό της ρυθμό ή να εκφραστεί με άλλον τρόπο. Δεν υπήρξε καμία στιγμή γνωριμίας ή εξοικείωσης με την ομάδα, καμία προσπάθεια που θα τη βοηθούσε να συνδεθεί με τους/τις άλλους/-λες συμμετέχοντες/-χουσες ή με την ίδια τη δραστηριότητα. Μόλις έφευγε, αισθάνθηκε ότι το εργαστήριο—το οποίο προοριζόταν να είναι ένας χώρος έκφρασης και σύνδεσης—είχε μετατραπεί σε μια εμπειρία αποκλεισμού και παρεξήγησης.

Εκείνο το βράδυ, η κόρη της ρώτησε: «Πώς ήταν σήμερα το εργαστήριο;».

Η Μαρία δίστασε για μια στιγμή, αλλά της απάντησε: «Ήταν ωραία... για τους άλλους. Ίσως δεν είναι το κατάλληλο μέρος για μένα».

Ερωτήσεις αναστοχασμού για επαγγελματίες:

1. Τι έλειπε από τη φάση σχεδιασμού του εργαστηρίου που θα μπορούσε να εξασφαλίσει αποτελεσματική επικοινωνία και ανθρωποκεντρική προσέγγιση στην περίπτωση της Μαρίας;
2. Πώς θα μπορούσε να υποστηριχθεί η σταδιακή ένταξη και συμμετοχή ενός νέου ατόμου σε μια ήδη σχηματισμένη ομάδα, με σεβασμό στον ρυθμό, τις εμπειρίες και το παρελθόν της;
3. Ποια εργαλεία επικοινωνίας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να μειωθεί ο κίνδυνος αποκλεισμού ή αμηχανίας;
4. Με ποιους τρόπους θα μπορούσε η διεπιστημονική συνεργασία (μεταξύ του προσωπικού φροντίδας, των καλλιτεχνών/-χνιδων και της οικογένειας) να προετοιμάσει καλύτερα την ένταξη της Μαρίας στη δραστηριότητα;
5. Πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν εισαγωγικά εργαστήρια για την αξιολόγηση των αναγκών, τη διερεύνηση των ικανοτήτων και τη δημιουργία συνδέσεων πριν από την έναρξη ενός καλλιτεχνικού προγράμματος;
6. Πώς μπορεί να ενθαρρυνθεί ο αναστοχασμός της ομάδας μετά από μια τέτοια εμπειρία, ώστε να προσαρμοστεί η υλοποίηση μελλοντικών προγραμμάτων και να διευκολυνθεί η σύνδεση των συμμετεχόντων/-χουσών;

ΠΡΟΤΥΠΑ

ΠΡΟΤΥΠΟ 1

ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ/-ΝΕΣ

Κατηγορία ωφελομένων:	ομάδα 15 ηλικιωμένων ατόμων που ζουν σε κέντρο μακροχρόνιας φροντίδας, εκ των οποίων οι 5 έχουν περιορισμένη κινητικότητα, 5 νέοι/-ες
Διάρκεια:	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής:	• Ανοιχτός, ασφαλής χώρος με καρέκλες τοποθετημένες σε ημικύκλιο ή κύκλο για να ενθαρρύνεται η αλληλεπίδραση. • Θα ήταν ευχάριστο να υπάρχουν καθρέφτες. • Χώρος Προκαταρκτικού Ελέγχου: Βεβαιωθείτε ότι οι καρέκλες είναι σταθερές και τοποθετημένες έτσι ώστε να υπάρχει απόσταση μεταξύ τους.
Συντονιστές:	2 άτομα (π.χ. κοινωνικός/-κή φροντιστής/-στρια/ ψυχολόγος/ εργοθεραπευτής/-τρια κ.λπ.)
Ορίστε Βοηθούς:	Αν είναι εφικτό, φροντίστε να έχετε 1-2 εθελοντές/-ντριες για να βοηθούν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες με κινητικές ανάγκες.

Σχέδιο Συνεδρίας: (Διαγενεακή Κίνηση & Χορός)

Συμμετέχοντες/-χουσες: 15 συνολικά (10 με κινητικότητα, 5 με περιορισμένη κινητικότητα)

Καθορίστε τους στόχους της συνεδρίας.

Η συνεδρία θα εξισορροπήσει τη **συμμετοχικότητα**, τη **δημιουργικότητα**, την **ασφάλεια** και τη **δέσμευση**.

- Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας με ασφαλή και συμπεριληπτικό τρόπο.
- Προώθηση της σύνδεσης και της συνεργασίας μεταξύ των γενεών.
- Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της συναισθηματικής έκφρασης μέσω της κίνησης.

Καθορίστε το είδος της δραστηριότητας:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: «Ρυθμός και Κίνηση με Κασκόλ»

Προετοιμάστε τα απαιτούμενα υλικά:

- Πολύχρωμα κασκόλ ή ελαφριά υφάσματα, λάστιχα
- Συσσκευή μουσικής, λίστα αναπαραγωγής

1. Καλωσόρισμα και Προθέρμανση (5 λεπτά)

Σκοπός: Χαλάρωση των μυών, αύξηση της κυκλοφορίας και δημιουργία φιλόξενης ατμόσφαιρας.

Πώς:

- Όλοι/-λες κάθονται ή στέκονται όρθιοι/-ες πίσω από καρέκλες.
- Ξεκινήστε μια ήπια προθέρμανση με διατάσεις του πάνω μέρους του σώματος, όπως περιστροφές ώμων, κυκλικές κινήσεις των καρπών, κινήσεις του αυχένα και ελαφριά χτυπήματα των ποδιών.
- Χρησιμοποιήστε ήρεμη, οικεία μουσική.

Συμβουλή Συμπερίληψης: Βεβαιωθείτε ότι όλες οι κινήσεις προθέρμανσης μπορούν να γίνουν και σε καθιστή θέση. Δείξτε τις κινήσεις για να είναι εύκολο να σας ακολουθήσουν οι συμμετέχοντες/-χουσες.

2. Δομημένη Κινητική Δραστηριότητα (10 λεπτά)

Σκοπός: Παροχή μιας διασκεδαστικής, συντονισμένης δραστηριότητας για άτομα όλων των ικανοτήτων.

Οδηγίες:

- Καθοδηγήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε αργές, ρυθμικές κινήσεις με κασκόλ (π.χ. ταλαντεύσεις, οχτάρια, ρίψη και πιάσιμο).
- Συνδυάστε την κίνηση με γνωστή μουσική (όπως το "You Are My Sunshine" ή ένα κλασσικό κομμάτι της Motown).
- Φωνάξτε οπτικά συνθήματα: «Ζωγραφίστε τον ουρανό!», «Χαιρετήστε τα πλήθη!», «Ζωγραφίστε ένα ουράνιο τόξο!»

Συμβουλή Συμπερίληψης: Όλοι/-λες μπορούν, αν είναι αναγκαίο, να συμμετάσχουν με ένα μόνο χέρι. Όσοι/-σες έχουν περιορισμένη κινητικότητα μπορούν να εστιάσουν σε χειρονομίες των χεριών και των βραχιόνων, σε εκφράσεις του προσώπου και σε μικρές κινήσεις του κορμού.

3. Μη Δομημένη Δημιουργική Κίνηση (8 λεπτά)

Σκοπός: Προώθηση της έκφρασης, του παιχνιδιού και του δεσμού μεταξύ των γενεών.

Δραστηριότητα: «Αφήγηση Ιστοριών με Κίνηση σε Ζευγάρια»

Οδηγίες:

- Σχηματίστε ζεύγη με ηλικιωμένους/-νες και νεότερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες (αναλογία 3 προς 1)
- Παίξτε οργανική μουσική (ή απλώς χτυπήστε τα τύμπανα πιο δυνατά) και δώστε μια προτροπή (π.χ. «Αφηγηθείτε την ιστορία μιας πεταλούδας» ή «Μια μέρα στο πάρκο»).
- Κάθε ζευγάρι καθοδηγεί εναλλάξ μια μικρή ακολουθία χειρονομιών ή κινήσεων για να εκφράσει το θέμα.
- Προαιρετικά: Οι ομάδες μπορούν να παρουσιάσουν τη σύντομη ιστορία κίνησης σε όλους/-λες.

Συμβουλή Συμπερίληψης: Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να επικοινωνούν και να αυτοσχεδιάζουν στη ζώνη άνεσής τους. Οι χειρονομίες σε καθιστή θέση έχουν την ίδια αξία με την κίνηση ολόκληρου του σώματος!

4. Χαλάρωση και Αναστοχασμός (5-7 λεπτά)

Σκοπός: Μείωση των επιπέδων ενέργειας με ήπιο τρόπο, προώθηση της ενσυνειδητότητας και αναστοχασμός.

Πώς:

- Καθοδηγήστε μια αργή χαλάρωση με βαθιές αναπνοές, τέντωμα των χεριών προς τα πάνω και προς τα έξω, απαλές κινήσεις των ώμων και αποβολή της έντασης.
- Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να βάλουν τα χέρια πάνω στην καρδιά τους και να χαμογελάσουν σε ένα άτομο στον κύκλο.
- Ενθαρρύνετε κάθε άτομο να μοιραστεί μια λέξη ή χειρονομία που εκφράζει το πώς αισθάνεται (π.χ. «χαρούμενος/-νη», «ήρεμος/-μη», αντίχειρας προς τα πάνω, χαμόγελο).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Ένταση και Ρυθμός:** Χρησιμοποιήστε μουσική με σταθερό, μέτριο ρυθμό που είναι εύκολο να ακολουθήσουν οι συμμετέχοντες/-χουσες.
- **Ευελιξία:** Αν οι συμμετέχοντες/-χουσες φαίνονται κουρασμένοι/-νες, παρουσιάστε παιχνίδια σε καθιστή θέση.
- Φροντίστε να έχετε ένα σαφές σχέδιο, αλλά να είστε ευέλικτοι/-κτες τη δεδομένη στιγμή.
- Χρησιμοποιήστε **οπτικές ενδείξεις, απλή γλώσσα και καθρεφτισμό**.
- Επικεντρωθείτε στη **θετική ενίσχυση και τη χαρά**—το ζητούμενο είναι η σύνδεση, όχι η απόδοση.

- Παρακολουθήστε τη γλώσσα του σώματος για τυχόν σημάδια κόπωσης ή σύγχυσης και προσαρμόστείτε αναλόγως.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ/-ΣΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ

Οι **συντονιστές/-στριες** στις συνεδρίες διαγενεακής κίνησης διαδραματίζουν καίριο ρόλο στη δημιουργία μιας ασφαλούς, συμπεριληπτικής και ευχάριστης εμπειρίας για όλους/-λες. Ανάλογα με το περιβάλλον σας, οι συντονιστές/-στριες μπορεί να αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους.

Κύριοι Συντονιστές/-στριες

Τα άτομα αυτά **ηγούνται της συνεδρίας**, διαχειρίζονται τη ροή και διασφαλίζουν ότι οι δραστηριότητες είναι ελκυστικές και προσιτές.

1. Συντονιστής/-στρια Κίνησης ή Τεχνών / Δημιουργικός/-κή Επαγγελματίας

- **Ιστορικό:** Μπορεί να έχει πείρα στον χορό, τη δραματοποίηση, τη μουσική ή τη θεραπεία με εκφραστικές τέχνες.
- **Ρόλος:**
 - Σχεδιάζει και διευθύνει τη συνεδρία.
 - Δείχνει κινήσεις και προσφέρει προσαρμοστικές επιλογές.
 - Ενθαρρύνει τη συμμετοχή και τη συναισθηματική έκφραση.

2. Θεραπευτικός/-κή Διαμεσολαβητής/-τρια (π.χ. Εργοθεραπευτής/-τρια ή Ψυχαγωγικός/-κή Θεραπευτής/-τρια)

- **Ιστορικό:** Διαθέτει γνώσεις των σωματικών περιορισμών, των προσαρμογών κινητικότητας και του συμπεριληπτικού προγραμματισμού.
- **Ρόλος:**
 - Εξασφαλίζει ότι οι κινήσεις είναι ασφαλείς και κατάλληλες για ηλικιωμένους/-νες ή άτομα με αναπηρία.
 - Προτείνει επιλογές κίνησης σε καθιστή θέση ή εναλλακτικές κινήσεις.
 - Υποστηρίζει τη σωματική ευεξία και τη δέσμευση.

Βοηθοί Συντονιστών/-στριών

Τα άτομα αυτά βοηθούν στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων/-χουσών και συμβάλλουν στην ενίσχυση των διαγενεακών δεσμών.

Ηγέτες/-τιδες Νεολαίας / Εθελοντές/-ντριες

- **Ιστορικό:** Έφηβοι/-βες ή νεαροί/-ρές ενήλικες εκπαιδευμένοι/-νες να αλληλεπιδρούν με σεβασμό απέναντι σε ηλικιωμένους/-νες ενήλικες.
- **Ρόλος:**
 - Λειτουργούν ως φίλοι/-λες ή συνεργάτες/-τιδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
 - Δείχνουν κινήσεις σε μεγαλύτερους/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες.
 - Προωθούν την επικοινωνία και δημιουργία διαγενεακών δεσμών.

Προσωπικό Φροντίδας ή Συντονιστές/-στριες Δραστηριοτήτων (αν πρόκειται για χώρο φροντίδας)

- **Ρόλος:**
 - Παρέχουν ατομική βοήθεια σε άτομα με υψηλότερες ανάγκες υποστήριξης.
 - Προσφέρουν βοήθεια με κινητικά βοηθήματα, καθίσματα, ενυδάτωση κ.λπ.
 - Ενθαρρύνουν τη συνεχή συμμετοχή σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Συντονιστές/-στριες Ομότιμων (Ωφελούμενοι/-νες ως Αρχηγοί)

- Μπορείτε να αναθέσετε σε μερικούς/-κές συμμετέχοντες/-χουσες (νεότερους/-ρες και μεγαλύτερους/-ρες) να ηγηθούν μικρών τμημάτων της δραστηριότητας, όπως για παράδειγμα:
 - Να καθοδηγήσουν μια κίνηση.
 - Να προτείνουν μια χορευτική κίνηση.
 - Να επιλέξουν ένα τραγούδι.
 - Να αφηγηθούν από κοινού μια ιστορία κίνησης.

Αυτό ενισχύει την **ανάληψη ευθύνης**, τη **συμπερίληψη** και την **εμπιστοσύνη**.

ΠΡΟΤΥΠΟ 2

Αξιολόγηση της συνεδρίας

Η αξιολόγηση μιας συνεδρίας διαγενεακής κίνησης σας βοηθά να κατανοήσετε **τι λειτούργησε, τι θα μπορούσε να βελτιωθεί και πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες/-χουσες**. Μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση περιλαμβάνει τόσο την **ανατροφοδότηση (σχόλια)** των συμμετεχόντων/-χουσών όσο και τις **παρατηρήσεις του/της συντονιστή/-στριας**.

Βεβαιωθείτε ότι επιστρέφετε πάντα στο Εξατομικευμένο Σχέδιο Παρέμβασης (ΕΣΠ) για κάθε ωφελούμενο/-νη!

Το Εξατομικευμένο Σχέδιο Παρέμβασης (ΕΣΠ) είναι ένα προσαρμοσμένο, στοχευμένο έγγραφο που περιγράφει **συγκεκριμένες στρατηγικές, δραστηριότητες και υποστηρικτικά μέσα**, τα οποία έχουν σχεδιαστεί για να καλύψουν τις **μοναδικές ανάγκες, ικανότητες και ενδιαφέροντα** ενός ατόμου—ειδικά σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης, εκπαίδευσης, θεραπείας ή σε κοινοτικά προγράμματα.

Στο πλαίσιο των **διαγενεακών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων** ή των **δραστηριοτήτων που βασίζονται στην κίνηση**, ένα ΕΣΠ βοηθά να διασφαλιστεί ότι **κάθε συμμετέχων/-χουσα—ανεξάρτητα από την ηλικία, την κινητικότητα ή τη γνωστική του/της ικανότητα—μπορεί να συμμετάσχει ουσιαστικά και με ασφάλεια στο πρόγραμμα**.

1. Στόχοι της Αξιολόγησης

- Μετρήστε τη **δέσμευση**, την **ικανοποίηση** και την **καταλληλότητα** της συνεδρίας.
- Αξιολογήστε τη **συμμετοχικότητα**, ιδίως για τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα.
- Προσδιορίστε **συναισθηματικές, κοινωνικές και σωματικές αντιδράσεις**.
- Συγκεντρώστε ιδέες για **μελλοντικές βελτιώσεις ή προσαρμογές**.

2. Εργαλεία και Μέθοδοι Αξιολόγησης

Α. Ανατροφοδότηση των Συμμετεχόντων/-χουσών (Απλές & Συμπεριληπτικές Μέθοδοι)

✓ Προφορικός έλεγχος (Τέλος της Συνεδρίας—5 λεπτά)

Κάντε απλές, φιλικές ερωτήσεις:

- «Πώς αισθάνεστε για το σώμα σας;»
- «Ποιο μέρος σας άρεσε περισσότερο;»
- «Θα θέλατε να ξανακάνουμε κάτι παρόμοιο;»

Συμβουλή: Για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες με δυσκολίες επικοινωνίας, χρησιμοποιήστε χειρονομίες ή εκφράσεις (π.χ. αντίχειρες πάνω/κάτω, κάρτες με χαμογελαστά πρόσωπα, κλίμακα χαράς/λύπης).

✓ Εργαλεία Οπτικής Ανατροφοδότησης

- **Πίνακας με Συναισθήματα Προσώπων:** Προτείνετε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες να δείξουν ένα πρόσωπο που ταιριάζει με τη διάθεσή τους (π.χ. χαρούμενος/-νη, ήρεμος/-μη, κουρασμένος/-νη κ.λπ.).
- **Μετρητές Κίνησης:** Χρησιμοποιήστε χρώματα ή σύμβολα για να αναπαραστήσετε την ενέργεια και την απόλαυση (πράσινο = «μου άρεσε», κίτρινο = «εντάξει», κόκκινο = «όχι για μένα»).

◇ Β. Λίστα Ελέγχου Παρατήρησης Συντονιστή/-στριας

Δημιουργήστε μια απλή φόρμα για να συμπληρωθεί μετά τη συνεδρία. Συμπεριλάβετε ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

- Οι συμμετέχοντες/-χουσες ήταν αφοσιωμένοι/-νες και ενεργοί σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας;
- Ανταποκρίθηκαν οι προσαρμογές στις ανάγκες των ατόμων με περιορισμένη κινητικότητα;
- Αλληλεπιδρούσαν ή συνεργάζονταν νεότεροι/-ρες και μεγαλύτεροι/-ρες συμμετέχοντες/-χουσες;
- Υπήρξαν ανησυχίες για την ασφάλεια ή στιγμές σύγχυσης;
- Υπήρξαν ενδείξεις αυξημένης χαράς, αυτοπεποίθησης ή χαλάρωσης;

◇ Γ. Γρήγορη Γραπτή Έρευνα (για ικανούς/-νες/ προθύμους/-μες συμμετέχοντες/-χουσες ή φροντιστές/-στριες)

Παραδείγματα ερωτήσεων (χρησιμοποιήστε κλίμακες με smiley ή κουτάκια επιλογής):

1. Μου άρεσαν οι κινητικές δραστηριότητες. 😊 😐 😞
2. Αισθάνθηκα ότι συμπεριλήφθηκα και ότι μπορούσα να συμμετάσχω.
3. Η μουσική και ο ρυθμός ήταν κατάλληλοι για εμένα.
4. Θα ήθελα να το ξανακάνω αυτό.
5. Υπάρχουν προτάσεις ή αγαπημένα σημεία;

3. Αναστοχασμός Μετά τη Συνεδρία (Ενημέρωση του/της Συντονιστή/-στριας)

Συγκεντρώστε την ομάδα σας για μια σύντομη ανασκόπηση:

- Τι πήγε καλά;
- Τι σας εξέπληξε (θετικά ή αρνητικά);
- Τι θα αλλάζατε την επόμενη φορά (π.χ. διάρκεια, μουσική, απόσταση);
- Υπήρχαν συμμετέχοντες/-χουσες που θα μπορούσαν να ωφεληθούν από περισσότερη υποστήριξη ή ηγετικό ρόλο την επόμενη φορά;

4. Προαιρετικά Επακόλουθα Βήματα

- Μοιραστείτε φωτογραφίες ή ιστορίες (κατόπιν λήψης άδειας) για να γιορτάσετε τη συνεδρία.
- Προσφέρετε σύντομα ευχαριστήρια σημειώματα ή περιλήψεις ανατροφοδότησης στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες ή στους οργανισμούς-εταίρους.
- Ζητήστε προτάσεις για μελλοντικά θέματα (π.χ. εποχές, γιορτές, πολιτισμοί).

Μελέτες περιπτώσεων: Χρηματοδότηση και Πόροι

Αξιοποιώντας άμεσα τους μηχανισμούς και τις στρατηγικές χρηματοδότησης που περιγράφονται στον παρόντα οδηγό, ακολουθεί μια λεπτομερής, πρακτική επισκόπηση του τρόπου με τον οποίο πραγματικά έργα σε χώρες της ΕΕ έχουν αξιοποιηθεί και συνδυάσει τοπικές, εθνικές και κοινοτικές πηγές χρηματοδότησης ειδικά για καλλιτεχνικές δραστηριότητες στη φροντίδα ηλικιωμένων.

Τοπικές Ευκαιρίες Χρηματοδότησης

Κοινοτικά Συμβούλια Τεχνών

- **Παράδειγμα:** [*Artist in Residence in a Care Setting*](#) (Εγκατάσταση Καλλιτέχνη/-χινιδας σε Χώρο Φροντίδας-Ιρλανδία)
 - **Πώς λειτούργησε η χρηματοδότηση:** Τα τοπικά συμβούλια τεχνών (όπως το Συμβούλιο Τεχνών της Ιρλανδίας) διοργανώνουν τακτικά ανοικτές προσκλήσεις για έργα που συνδέουν την τέχνη με την κοινωνική φροντίδα. Οι αιτούντες/-σες (καλλιτέχνες/-χινιδες ή οργανισμοί) υποβάλλουν πρόταση έργου στην οποία περιγράφουν λεπτομερώς την καλλιτεχνική ιδέα, τα οφέλη για τους/τις ηλικιωμένους/-νες ενοίκους και τα προβλεπόμενα αποτελέσματα. Η επιλογή βασίζεται στη συνάφεια με την κοινότητα, τη συμμετοχικότητα και τη σκοπιμότητα. Η χρηματοδότηση καλύπτει τις αμοιβές των καλλιτεχνών/-χινιδων, τα υλικά και μερικές φορές την εκπαίδευση.
 - **Σχετική συμβουλή:** Κατά την υποβολή της αίτησης, τονίστε πώς το έργο σας γεφυρώνει την τέχνη και τη φροντίδα και πώς αντιμετωπίζει συγκεκριμένες ανάγκες της κοινότητάς σας.

Δημοτική Υποστήριξη

- **Παράδειγμα:** [*Stories from the Well-Field*](#) (Ιστορίες από το Well-Field-Ιρλανδία)
 - **Πώς λειτούργησε η χρηματοδότηση:** Οι δήμοι μπορούν να προσφέρουν άμεσες επιχορηγήσεις ή υποστήριξη σε είδος (π.χ. δωρεάν χώροι, προβολή, βοήθεια στην πρόσληψη προσωπικού). Οι καλλιτέχνες/-χινιδες ή οι οργανισμοί προσεγγίζουν τις τοπικές πολιτιστικές υπηρεσίες ή τις υπηρεσίες ηλικιωμένων με το περίγραμμα του έργου και το αίτημα για ειδική υποστήριξη. Ακόμη και αν δεν υπάρχει επίσημη επιχορήγηση, οι δήμοι μπορούν να διαθέσουν κατά τη διακριτική τους ευχέρεια κονδύλια ή πόρους για έργα προς όφελος της κοινότητας.
 - **Συμβουλή:** Μη διστάσετε να ζητήσετε μη οικονομική υποστήριξη. Ο ελεύθερος χώρος, η βοήθεια στην προβολή ή η διοικητική βοήθεια μπορεί να είναι εξίσου πολύτιμα με τα μετρητά.

Μονάδες Φροντίδας & Τοπικές Επιχειρήσεις

- **Παράδειγμα:** [*SMAAK Foundation Pop-up Museums*](#) (Ολλανδία)

- **Πώς λειτούργησε η χρηματοδότηση:** Οι μονάδες φροντίδας έχουν συχνά μικρό προϋπολογισμό για δραστηριότητες των ενοίκων. Οι καλλιτέχνες/-χνιδες μπορούν να παρουσιάσουν το πρόγραμμά τους ως ενίσχυση των υφιστάμενων υπηρεσιών εστιάζοντας στα μετρήσιμα οφέλη και τη σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας. Τοπικές επιχειρήσεις, όπως καταστήματα με είδη τέχνης, τυπογραφεία, εταιρείες μεταφορών, μπορούν να χορηγούν υλικά ή υπηρεσίες με αντάλλαγμα την αναγνώριση.
- **Συμβουλή:** Παρουσιάστε ένα σαφές, επαγγελματικό σχέδιο με καθορισμένα αποτελέσματα στους/στις διευθυντές/-ντριες των μονάδων φροντίδας. Στις επιχειρήσεις, τονίστε τον αντίκτυπο στην κοινότητα και την προβολή.

Ευκαιρίες Χρηματοδότησης από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Πρόγραμμα Erasmus+

- **Παράδειγμα:** Έργο [Creative Care](#)
 - **Πώς λειτούργησε η χρηματοδότηση:** Οι οργανισμοί σχημάτισαν διεθνείς κοινοπραξίες (εταίροι από διαφορετικές χώρες της ΕΕ). Ανέπτυξαν μια λεπτομερή πρόταση έργου που αφορούσε τις προτεραιότητες του Προγράμματος Erasmus+ (π.χ. επαγγελματική ανάπτυξη, καινοτόμες μέθοδοι στη φροντίδα ηλικιωμένων). Η πρόταση υποβλήθηκε μέσω της πύλης Erasmus+, ενώ η χρηματοδότηση κάλυψε δαπάνες για το προσωπικό, τα ταξίδια, τα υλικά και τη διάδοση. Το έργο επιλέχθηκε με βάση τη συνάφεια, την καινοτομία και τον αντίκτυπό του.
 - **Συμβουλή:** Επιστημάνετε τον τρόπο με τον οποίο το έργο σας αναπτύσσει νέες δεξιότητες, μοιράζεται βέλτιστες πρακτικές και δημιουργεί πόρους για δημιουργικές δραστηριότητες στη φροντίδα ηλικιωμένων. Χρησιμοποιήστε αποδεικτικά στοιχεία και ανάλυση αναγκών για να ενισχύσετε την αίτησή σας.

Creative Europe

- **Παράδειγμα:** [PERFARE](#) - *Performing Arts to Promote Social Welfare Access in Europe* (Παραστατικές Τέχνες για την Προώθηση της Πρόσβασης στην Κοινωνική Πρόνοια στην Ευρώπη)
 - **Πώς λειτούργησε η χρηματοδότηση:** Το Πρόγραμμα Creative Care υποστηρίζει έργα διακρατικής συνεργασίας, με διαφορετικές κλίμακες (μικρή, μεσαία, μεγάλη) ανάλογα με τον αριθμό των εταίρων και τον προϋπολογισμό. Οι αιτούντες/-σες σχηματίζουν κοινοπραξία, υποβάλλουν πρόταση στο πλαίσιο του σκέλους «Πολιτισμός» στην οποία πρέπει να αποδεικνύουν την ευρωπαϊκή διάσταση, την πολιτισμική πολυμορφία και τον κοινωνικό αντίκτυπο. Η χρηματοδότηση μπορεί να καλύψει διαμονές, εργαστήρια και πιλοτικές δράσεις σε μονάδες φροντίδας. Η διαδικασία περιλαμβάνει ανοικτές προσκλήσεις, διαφανή επιλογή και σαφείς απαιτήσεις υποβολής εκθέσεων.

- **Συμβουλή:** Δώστε έμφαση στο πώς το έργο σας προωθεί την πολιτισμική ποικιλομορφία, την κατανόηση μεταξύ των γενεών και ευθυγραμμίζεται με τους στόχους της ΕΕ για την ένταξη και την ευημερία. Για έργα μικρής κλίμακας, απαιτείται η συμμετοχή τουλάχιστον τριών (3) οργανισμών από τρεις (3) χώρες.

Horizon Europe

- **Παράδειγμα:** *CultureForHealth*
- **Πώς λειτούργησε η χρηματοδότηση:** Το CultureForHealth χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος «Ορίζοντας 2020» (του προκατόχου του Προγράμματος «Ορίζοντας Ευρώπη») ως έργο έρευνας και καινοτομίας. Στο έργο συμμετείχαν πανεπιστήμια, ΜΚΟ και πολιτιστικοί οργανισμοί από πολλές χώρες της ΕΕ. Οι εταίροι ανταποκρίθηκαν σε μια ειδική πρόσκληση του Ορίζοντα που εστίαζε στον ρόλο του πολιτισμού και των τεχνών στην υγεία και την ευημερία. Υπέβαλαν λεπτομερή ερευνητική πρόταση περιγράφοντας τους στόχους, τις μεθοδολογίες και τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Η χρηματοδότηση χορηγήθηκε με ανταγωνιστικό τρόπο και κάλυψε δαπάνες που αφορούσαν το ερευνητικό προσωπικό, τον συντονισμό, τις πιλοτικές δραστηριότητες (συμπεριλαμβανομένων των καλλιτεχνικών παρεμβάσεων στη φροντίδα ηλικιωμένων) και τη διάδοση των ευρημάτων. Το έργο έδωσε έμφαση σε συστάσεις πολιτικής βασισμένες σε στοιχεία και στη διατομεακή συνεργασία.
- **Συμβουλή:** Για να μεγιστοποιήσετε τις πιθανότητές σας στο πρόγραμμα Horizon Europe, συνεργαστείτε με πανεπιστήμια ή ερευνητικά ιδρύματα και σχεδιάστε ένα έργο που συνδυάζει εμπεριστατωμένη έρευνα με πρακτικές καλλιτεχνικές παρεμβάσεις. Επικεντρωθείτε στον μετρήσιμο αντίκτυπο, τη συνάφεια με την πολιτική και την επεκτασιμότητα των συμπερασμάτων σας.

Συμβουλές και οδηγίες για την προσέγγιση διαφόρων φορέων χρηματοδότησης:

Πηγή Χρηματοδότησης	Πώς να τους προσεγγίσετε (βάσει πραγματικών έργων)	Τι να τονίσετε στην αίτησή σας
Κοινοτικά Συμβούλια Τεχνών	Υποβάλετε μια σαφή και τοπικά σχετική πρόταση. Δείξτε πώς συνδέεται η τέχνη με τη φροντίδα.	Τοπικές ανάγκες, κοινωνικός αντίκτυπος, συμμετοχικότητα, επαγγελματική παράδοση
Κοινοτικά Ιδρύματα	Επισημάνετε τα διαγενεακά/κοινοτικά οφέλη. Παρουσιάστε τα συνοπτικά εστιάζοντας στα αποτελέσματα.	Διαρκείς κοινοτικές συνδέσεις, ευημερία, γεφύρωση του χάσματος γενεών
Δημοτική Υποστήριξη	Ζητήστε υποστήριξη σε είδος ή οικονομική υποστήριξη. Παρουσιάστε ένα πρακτικό σχέδιο.	Προσβασιμότητα, κοινοτική εμβέλεια, αποδοτικότητα κόστους-οφέλους
Μονάδες Φροντίδας	Προτείνετε την ενίσχυση των υπηρεσιών. Παρουσιάστε σαφή οφέλη και αποτελέσματα.	Ευημερία των ενοίκων, μετρήσιμος αντίκτυπος, σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας
Τοπικές Επιχειρήσεις	Προσφέρετε ευκαιρίες χορηγίας ή συνεργασίας. Αναδείξτε την προβολή.	Κοινοτικός αντίκτυπος, αναγνώριση, αμοιβαίο όφελος
Πρόγραμμα Erasmus+	Δημιουργήστε μια ισχυρή κοινοπραξία. Υποβάλετε μια λεπτομερή και καινοτόμο πρόταση.	Επαγγελματική ανάπτυξη, ανταλλαγή πρακτικών, καινοτόμες μέθοδοι, κατάρτιση
Creative Europe	Σχηματίστε μια διακρατική κοινοπραξία. Ευθυγραμμιστείτε με τις προτεραιότητες της ΕΕ.	Πολιτισμική ποικιλομορφία, κατανόηση μεταξύ των γενεών, ένταξη, ευρωπαϊκή διάσταση
Horizon Europe	Συνεργαστείτε με ερευνητικούς φορείς. Εστιάστε στην καινοτομία και τα αποδεικτικά στοιχεία.	Ανάπτυξη μεθοδολογίας, μελέτες αντικτύπου, συνεργασία, κοινωνικό όφελος

Περίληψη Βασικών Βημάτων για Αιτούντες/-σες

1. **Προσδιορίστε τη σωστή ροή χρηματοδότησης** για το πεδίο εφαρμογής του έργου σας (τοπική για μικρότερα, άμεσα έργα· ΕΕ για μεγαλύτερα, διακρατικά ή ερευνητικά έργα).
2. **Δημιουργήστε ισχυρές εταιρικές σχέσεις** με τοπικές μονάδες φροντίδας, επιχειρήσεις και, για τις επιχορηγήσεις της ΕΕ, αναπτύξτε συνεργασίες με διεθνείς οργανισμούς.
3. **Αναπτύξτε μια σαφή, προσανατολισμένη στα αποτελέσματα πρόταση**, η οποία θα δείχνει πώς οι καλλιτεχνικές σας δραστηριότητες θα ωφελήσουν τους/τις ηλικιωμένους/-νες συμμετέχοντες/-χουσες και την ευρύτερη κοινότητα.
4. **Αποδείξτε τη βιωσιμότητα και τον αντίκτυπο**. Πώς το έργο σας θα δημιουργήσει μόνιμη αλλαγή ή θα ενημερώσει τις μελλοντικές πρακτικές;
5. **Χρησιμοποιήστε αποδεικτικά στοιχεία και ανάλυση αναγκών**. Αξιοποιήστε την έρευνα ή τα τοπικά δεδομένα για να δείξετε την αναγκαιότητα και τις δυνατότητες του έργου σας.

Ξεκινήστε σε τοπικό επίπεδο, δημιουργήστε συνεργασίες και επεκταθείτε σε εθνική ή ευρωπαϊκή χρηματοδότηση καθώς το έργο σας αναπτύσσεται. Κάθε ροή χρηματοδότησης έχει τις δικές της απαιτήσεις, αλλά όλες εκτιμούν τους σαφείς στόχους, το κοινοτικό όφελος και τις εταιρικές σχέσεις. Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω στρατηγικές και παραδείγματα για να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας και να μεγιστοποιήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας του έργου σας.

Παραπομπές:

- Creative Care: <https://www.creativecare-project.eu/de>
- PERFARE: <https://www.perfare.eu/about/>
- Artist in Residence in a Care Setting (Age & Opportunity, Ireland): <https://ageandopportunity.ie/arts/artists-residencies/2020-2021-artist-residency-in-a-care-setting/>
- Stories from the Well-Field: <https://www.artsandhealth.ie/case-studies/stories-from-the-well-field/>
- SMAAK Foundation: <https://en.smaakamsterdam.com/pages/contact>
- Erasmus+ (EU funding): <https://erasmus-plus.ec.europa.eu>
- Creative Care (EU funding): <https://creative-europe.lu>
- Horizon Europe (EU funding): <https://horizoneuropencpportal.eu>

Αναφορές

- 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. Ανακτήθηκε από 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', Διαθέσιμο στο: <https://culture.ec.europa.eu/creative-europe/about-the-creative-europe-programme> (Ημερομηνία πρόσβασης: 6 Δεκεμβρίου 2024).
- European Commission (2023b) 'Important features of the Erasmus+ Programme', Διαθέσιμο στο: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-a/important-characteristics-of-the-erasmus-programme> (Ημερομηνία πρόσβασης: 6 Δεκεμβρίου 2024).
- European Commission (2024) 'Horizon Europe', Διαθέσιμο στο: https://research-and-innovation.ec.europa.eu/funding/funding-opportunities/funding-programmes-and-open-calls/horizon-europe_en (Ημερομηνία πρόσβασης: 13 Δεκεμβρίου 2024).
- Friendship Centers (2023). Creative Arts and Aging: The Benefits of Art Therapy. Ανακτήθηκε από 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. Ανακτήθηκε από 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

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the ANPCDEFP. Neither the European Union nor the ANPCDEFP can be held responsible for them.