



Co-funded by
the European Union



Συγκρότημα «Οι Μπάλες»

ΣΕΝΑΡΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ ΑΠΟ SPOMINČICA
ALZHEIMER SLOVENIJA



VIBORG
MUSEUM



OPW
Oifig na
nDaireacha Poiblí
Office of Public Works



Περίληψη

Δραστηριότητα που ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή, τις κοινωνικές δεξιότητες, τη μουσική έκφραση και ενισχύει τη σωματική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν μουσική σε μπάλες pilates με τη βοήθεια δύο ραβδιών (τύμπανα ή παρόμοια μουσικά όργανα) και τραγουδώντας. Η μουσική που θα παίξουν θα είναι λαϊκή και γνωστή σε πανελλήνιο επίπεδο, που αγγίζει τη λαϊκή κληρονομιά, γιατί με αυτή τη δραστηριότητα προάγουμε και τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει εγγόνια, παιδιά για νηπιαγωγείο, φροντιστές, οικογένεια, συγγενείς και εργαζόμενους σε σπίτια για ηλικιωμένους.



Συνοπτικός πίνακας

Συνοπτικός πίνακας

Θέμα	Πολιτισμός, Σχέσεις
Είδος Δραστηριότητας	Θέατρο ή μουσείο
Κατάλληλη ρύθμιση για υλοποίηση	Αυτό δραστηριότητα είναι δεν κατάλληλη για υλοποίηση σε διαδικτυακό περιβάλλον.
Χρόνος δραστηριότητας	1 ώρα (χωρίς διαλείμματα)
Ψηφιακό υλικό	Youtube (τραγούδια/ενόργανη συνοδεία), Κόμβοι Mozilla
Φυσικό υλικό	Μπάλες Pilates, τύμπανα ή παρόμοια μουσικά όργανα, καρέκλες, πίνακας.
Πόροι που χρησιμοποιήθηκαν	Βίντεο σχετικά με το τύμπανο σε μπάλες για ηλικιωμένους (https://www.youtube.com/watch?v=imXohrKPqDA)
Πιθανές κρίσιμες/περίπλοκες καταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> - Οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν το τραγούδι ή δεν θυμούνται τη μελωδία: σε αυτήν την περίπτωση, ο συντονιστής παίζει το τραγούδι μέσω του YouTube και τους βοηθά να θυμηθούν. Είναι επίσης σημαντικό στην εισαγωγική δραστηριότητα να επιλέξουν τραγούδια μαζί, ώστε κάθε συμμετέχων να τα γνωρίζει. - Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν ότι δεν θέλουν πλέον να συμμετέχουν: ο συντονιστής δεν πρέπει να αναγκάζει κανέναν. - Ο συμμετέχων ξεχνά το τραγούδι: στην αρχή, ο συντονιστής πρέπει να τονίσει ότι τα λάθη είναι ευπρόσδεκτα και δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Ταυτόχρονα θα πρέπει να τους καθοδηγήσει και να τους βοηθήσει στη μελωδία.



Ενσωμάτωση στη μεθοδολογία

Αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται στην ψυχική και σωματική υγεία μέσω της μουσικής έκφρασης. Τα παλιά λαϊκά τραγούδια μπορούν να τονώσουν την ευημερία των συμμετεχόντων και τις αναμνήσεις των νεανικών τους ημερών.

Σκοπός της δραστηριότητας

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βελτιώσει τη διάθεση, να επιτύχει μια κατάσταση να είσαι εδώ και τώρα, να προωθήσει τη χαλάρωση, να ανακουφίσει τον χρόνιο πόνο και να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της προσοχής, της βραχυπρόθεσμης μνήμης και της ικανότητας παρακολούθησης συνθηκών. Η δραστηριότητα ενισχύει επίσης την πολιτιστική συνείδηση, καθώς οι συμμετέχοντες θα ερμηνεύσουν δημοτικά τραγούδια.

Αποτέλεσμα της δραστηριότητας

Το αποτέλεσμα είναι η βελτίωση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας των συμμετεχόντων.



Προετοιμασία

- Πριν από τη διεξαγωγή της δραστηριότητας, ο συντονιστής καθορίζει έναν κατάλληλο χώρο για τη δραστηριότητα (μουσείο ή θέατρο).
- Ο συντονιστής ετοιμάζει μια λίστα με γνωστά δημοτικά τραγούδια και συνδέσμους στο YouTube για αυτά τα τραγούδια.
- Ο συντονιστής προετοιμάζει τα απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας: μπάλες πιλάτες, μπαστούνια (ή παρόμοια) και καρέκλες.



Δραστηριότητες



Όνομα δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
Υποδοχή	Ο συντονιστής ξεκινά τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας τον εαυτό του και τι θα κάνει σε αυτή τη δραστηριότητα, καθώς και τη ροή και το σκοπό της δραστηριότητας.	5 λεπτά
Εισαγωγική δραστηριότητα	Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να κάνουν μια εισαγωγική δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος : κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και το αγαπημένο του τραγούδι. Μετά από αυτό, οι συμμετέχοντες και ο συντονιστής συζητούν και επιλέγουν μαζί 3 – 5 τραγούδια που θα παίξουν στις μπάλες.	10 λεπτά
Λίγη εξάσκηση	Κάθε συμμετέχων παίρνει τη δική του μπάλα pilates και μπαστούνια. Ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες για το πώς να κρατούν τα μπαστούνια και πώς να χτυπούν σωστά τις μπάλες. Ασκούνται ελεύθερα.	5 λεπτά
Τέχνη-εξερεύνηση και δημιουργία τέχνης	Ο συντονιστής ξεκινά παίζοντας τη μελωδία, μια μελωδία του YouTube μπορεί επίσης να βοηθήσει και τραγουδώντας τους στίχους. Μετά από αυτό, τραγουδούν και παίζουν μαζί. Ο αριθμός των τραγουδιών που μαθαίνονται και παίζονται ποικίλλει ανάλογα με τα κίνητρα των συμμετεχόντων (περίπου 3 – 4).	20 λεπτά
Διακοπή		5 λεπτά
Ώρα συναυλία για	Σε αυτή τη συνεδρία οι συμμετέχοντες θα παίξουν τα τραγούδια που θυμήθηκαν προηγουμένως σε εγγόνια, παιδιά από το νηπιαγωγείο, συγγενείς ή υπαλλήλους.	10 λεπτά
Διακοπή	Πιείτε ένα ποτήρι νερό και συζητήστε για τη συνεδρία.	5 λεπτά
Κλείσιμο	Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες για τις σκέψεις τους σχετικά με το εργαστήριο. Αφήνει χώρο για σχόλια, κάνοντας ερωτήσεις όπως: <i>Ποιες ήταν οι αγαπημένες σας πτυχές αυτής της δραστηριότητας; Ποια μέρη θα προτιμούσατε να αλλάξετε και πώς; Πώς νιώθετε μετά από αυτή τη δραστηριότητα;</i>	10 λεπτά



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Σχόλια των συμμετεχόντων

Στο κλείσιμο της δραστηριότητας, ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες για τις σκέψεις τους σχετικά με το εργαστήριο: Ποιες ήταν οι αγαπημένες σας πτυχές αυτής της δραστηριότητας; Ποια μέρη θα θέλατε να αλλάξετε και με ποιον τρόπο; Πώς νιώθετε μετά από αυτή τη δραστηριότητα;

AIDA Hubs

Ο συντονιστής μπορεί να τραβήξει φωτογραφίες και βίντεο των συμμετεχόντων που παίζουν και τραγουδούν και να τα ανεβάσει στο AIDA HUBS με στόχο τη διάδοση καλών πρακτικών μεταξύ συγγενών, φροντιστών και άλλων ειδικών στον τομέα της εργασίας με άτομα με άνοια.

Εκτίμηση

Για την αξιολόγηση θα εφαρμοστούν οπτική αναλογική κλίμακα (VAS) και ημι-δομημένη συνέντευξη.

