

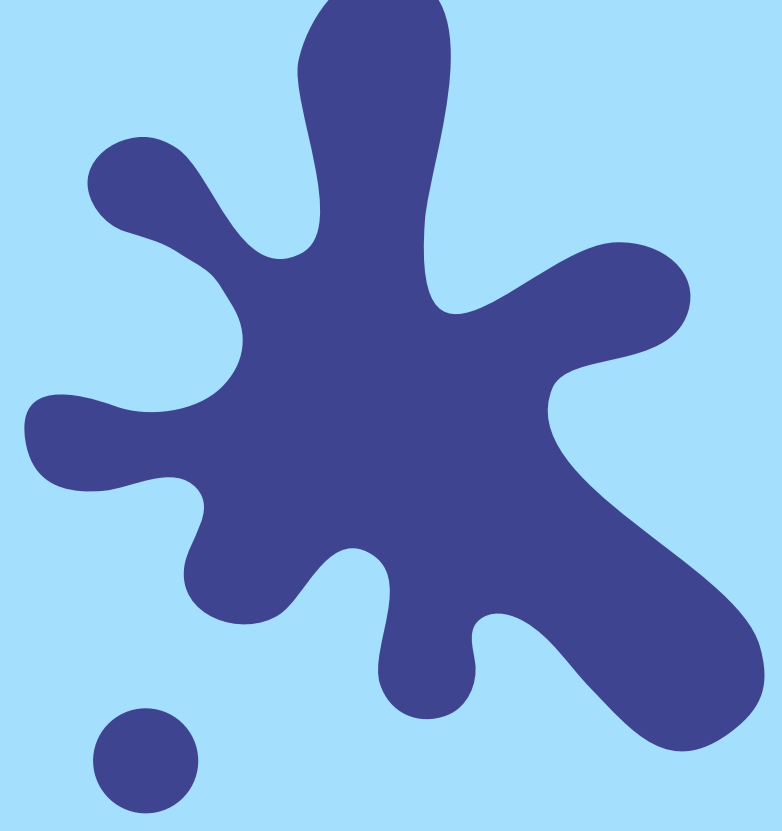
POSTI- TAIDETTA ERI TAVOILLA



Johdanto

Taiteen tekemisen tavoite on virkistää sekä kehoa että mieltä taiteen menetelmin. Taidetoimintaa käytetään yleisesti niiden eläkeläisten kanssa, jotka ovat kokeneet trauman tai kärsivät mielenterveysongelmista, kuten Alzheimerin taudista. Taiteen käyttö mahdollistaa vaihtoehtoisen kommunikointitavan vanhuksille varsinkin silloin kun sanallinen puhe on rajallista. Taide on visuaalinen ja aistillinen tapa ilmaista itseä, ja se voi auttaa vähentämään stressiä, torjumaan masennusta, parantamaan hyvinvointia ja yhdistää henkilön muistoihin, jotka hän on muutoin jo unohtanut.

Taidetoimintaan kuuluu monia erilaisia menetelmiä ja välineitä, kuten maalaus, piirtäminen, valokuvaus, skräppäys, kirjoittaminen jne.



Mitä hyötyä taiteeseen perustuvasta toiminnasta on eläkeläisille?

Joitakin taidetoiminnan myönteisiä vaikutuksia ovat:

Stressin vähentäminen, sekavuuden ja masennuksen riskin alentaminen;

Selviytyminen traumaattisten muistojen kanssa taiteellisen ilmaisun kautta;

Kognitiivisen toiminnan lisääminen, ja aiemmin unohtuneen aineiston muistaminen / mieleen palauttaminen;

Heikkouden väheneminen ja fyysisen kyvyn lisääntyminen (taiteen luominen edistää koordinaatiota ja vähentää joidenkin sairauksien, kuten niveltulehduksen, aiheuttamaa kipua)

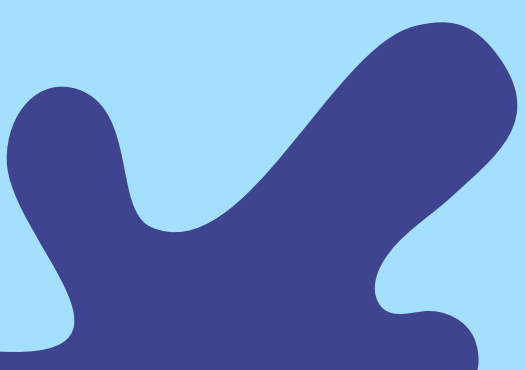
Kyvykkyyden tunteen korostuminen itse tekemisen kautta;

Kiputiloista kärsivien henkilöiden **tehokkaampi käsien käyttö** taideprojektien, kuten neulomisen, maalaamisen ja piirtämisen kautta;

Vuorovaikutuksen edistäminen: vanhukset, joilla on vaikeuksia ilmaista itseään suullisella tai kirjallisella kielellä, voivat kokea taiteen hyödylliseksi yhteydenpitoon läheisten kanssa, mikä auttaa vähentämään eristyneisyyden ja yksinäisyyden tunnetta;

Tietyt taiteen lajit voivat muistuttaa vanhuksia heidän aiemmista vuosistaan;

Monien henkisten ja fyysisten **toimintojen palautuminen**, samalla kun yleisen hyvinvoinnin tunne lisääntyy.



Toimi seuraavasti, jotta onnistut:

- 1. Pidä hauskaa äläkä stressaa. Voit käyttää viittä askelta rauhoittumiseen:**
- 2. Levitä kätesi ja ojenna sormesi kuin tähti. Voit valita vasemman tai oikean kätesi. Kuvittele, että toisen kätesi etusormi on lyijykynä ja kuvittele, että aiot piirtää kätesi ja sormiesi ääriviivat.**
- 3. Aloita peukalon alaosa ja liu'uta sormeasi ylös peukalolla, keskeytä yläreunassa ja liu'uta sitten sormeasi alas toisella puolella. Liu'uta nyt etusormeasi ylös toisella sormella, keskeytä ja liu'uta alas toisella puolella. Jatka sormien jäljittämistä ylös, tauko ja alaspäin. Liu'uta sormeasi hitaasti, katso sormesi liikkumista ja huomaa miltä se tuntuu. Jatka, kunnes olet jäljentänyt viidennenkin sormesi (pikkurilli).**
- 4. Nyt olet valmis lisäämään hengitysharjoituksen. Hengitä sisään nenän kautta ja hengitä ulos suun kautta. Muista pitää hengitys hitaana ja vakaana.**
- 5. Aseta etusormesi peukalon alaosaan ja hengitä sisään liukuessasi ylös. Hengitä ulos liukuessasi alas. Hengitä sisään, kun liu'utat ylös toista sormeasi, ja hengitä ulos, kun liu'utat alas. Jatka, kunnes olet käynyt läpi sormesi ja hengittänyt viisi hitaasti.**
- 6. Miltä kehosi tuntuu nyt? Tunnetko olosi rauhalliseksi vai haluaisitko ottaa vielä viisi hengitystä?**
- 7. Tee parhaasi;**
- 8. On ihan okei jos et pidä teoksestasi, mutta voit silti jatkaa työskentelyä. Koskaan ei tiedä, mitä prosessin aikana voi vielä tapahtua.**
- 9. KÄYTÄ MIELIKUVITUSTASI. Ole luova ja unelmoi.**
- 10. Pysy positiivisena.**

Ennen kuin aloitat, mieti seuraavaa:

- Älä käytä materiaaleja, jotka ovat myrkyllisiä nieltynä;
- Aloita toiminta helpolla tehtävällä, kuten piirtämällä kuva tusseilla, jotta osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi kykyjensä suhteen;
- Puhu osallistujien kanssa koko prosessin ajan, rohkaise heitä jatkamaan, kehu heidän työtään;
- Käytä kirkkaan värisiä materiaaleja;
- Minkä tekniikan valitsetkin, pyydä osallistujia muistelemaan jotain nuoruudestaan – se voisi olla heidän aiheensa;
- Kun he ovat saaneet valmiiksi taideteoksensa, ota niistä kopio ja sijoita ne jonnekin, jossa he voivat nähdä ne, jotta voit vahvistaa tyytyväisyyden ja saavutuksen tunteita.

Ryhmä

4-6 eläkeläistä per ryhmä.

Tila

Valitse mikä tahansa tila, joka on mukava sekä eläkeläisille että kouluttajille. Toimintaa voidaan järjestää myös ulkona.

Materiaalit

Vesivärit, muut maalit, siveltimet, värikynät, lyijykynät, savi, kirjoituskynät, kudontamateriaalit, liitu, eri kokoiset paperit, linoleumi, villaa kudontaan tai ompelamiseen, korkkipaperia, lehtiä tai muita materiaaleja joita on kiva käyttää.

KORTTIEN KÄYTTÖ

Toiminta

Voit käyttää liitteessä esitellystä korttisarjasta 38 korttia. Pyydä jokaista osallistujaa valitsemaan kortti vetämällä se pinosta näkemättä mitä tehtävää se sisältää. Valittu kortti on heidän aiheensa josta voi aloittaa taiteen tekemisen. Kun seniorit ovat suorittaneet valitsemansa tehtävän, he lähettävät teoksensa toiselle ryhmän osallistujalle, joka jatkaa heidän työtään. Nämä taideteokset voivat kiertää ympyrää ja jokainen seniori on osallisena taideteoksissa. Mikäli kouluttaja huomaa että joku seniori ei tiedä mitä tehdä ensimmäisestä kortistaan, hän tarjoutuu ottamaan toisen kortin eli toisen tehtävän.



Kortit

Voit tulostaa kortit liitteen avulla

Tavoite

Tällä aktiviteetilla pyritään edistämään yhteisöllisyyttä, luovuutta, osallistumista, osallisuutta, muihin tutustumista, itsensä näkemistä huumorilla ja yhteyttä muihin.

Pick a colour or material you normally avoid and use it in excess.

If you could design a billboard what would be on it? Draw a picture.

Have someone draw a random shape then complete the drawing.

HISTORIA

Tämä aktiviteetti on osallistujille tilaisuus luoda jotakin, joka muistuttaa muita heistä itsestään. Säilyttääkseen muistoja lapsuudestaan tai tallentaakseen sukhistoriaansa he voivat lähettää teoksensa jollekulle jota he eivät ole nähneet pitkään aikaan. Tämä toiminta antaa osallistujille mahdollisuuden tuntea olevansa tärkeä muille ihmisille.



Materiaalit

Tarvitset: kirjekuoria ja jotain millä kiinnität ne seinään (esim. Blue-tack), kyniä tai lyijykyniä, värikyniä tai värikyniä, pieniä paperilappuja viestien kirjoittamista varten ja kaikkea mitä haluat sitten laittaa kirjekuoreen yllätyksenä kyseiselle henkilölle.

Tämän toiminnan vaiheet

1. Kirjekuoret – piirrä nimesi (älä kirjoita, vaan piirrä).
2. Kerro nimesi tarina.
3. Näytä liike, joka kuvaa kyseistä henkilöä / kuvaa nimeä.



4. Etsi toinen samanlainen piirros (jostakin toisesta kirjekuoresta) ja puhu kyseisen henkilön kanssa – etsi kolme asiaa, jotka yhdistävät teitä. Esittele, mitä olet löytänyt.
5. Ripusta kirjekuori seinälle.
6. Kirjoita nimesi siniselle paperilapulle ja laita se hattuun/purkkiin/pussiin). Piirrä sen henkilön nimi, jota hoivaat tehtävän ajan (jos piirsit aiemmin oman nimesi, piirrä se uudelleen).
7. Piirtämäsi henkilöä on nyt huomioitava ja hänestä huolehdittava tehtävän ajan (kirjoittamalla tarralapuille kohteliaisuuksia ja kannustavia sanoja osoittamaan, että hänestä välitetään).
8. Viimeisenä päivänä otamme kirjekuoret, tutkimme niitä ja keskustelemme siitä, mitä saimme ja miltä meistä tuntuu. Halutessasi voit kertoa kenestä olet pitänyt huolta tai yrittää arvata kuka on pitänyt sinusta huolta.

KOHTELIAISUUKSIA POSTIKORTEISSA

Materiaalit

Postikortti johon on mahdollista kirjoittaa. Voit tulostaa liitteen 2 tähän aktiviteettiin, jos haluat. Kynä tai värikynät, postimerkki (jos mahdollista ostaa), älypuhelin (voit ottaa kuvan postikortista ja lähetä se digitaalisesti).

Toiminnan vaiheet

1. Kaikki osallistujat saavat postikortin ja kynän.
2. Piirrä postikortin nurkkaan symboli, josta tunnistat sen, kun postikortti palaa taas luoksesi.
3. Kirjoita kohteliaisuus tai tuen osoitus viestiksi ja lähetä se myötöpäivään toiselle henkilölle. Tämä henkilö kirjoittaa kohteliaisuuden ja lähettää sen uudelleen, kunnes korttisi palaa sinulle. (Jos osallistujia on vähän, lähetämme postikortin uudelleen);
4. Yhden tai kahden kierroksen jälkeen postikortti palaa sinulle.
5. Ota kuva postikortista ja lähetä se digitaalisesti sitä tarvitseville

Tavoite

Voit lukea nämä tuen ilmaisut ja kohteliaat sanat vaikeina aikoina ja voit käyttää postikorttia vaikkapa kirjanmerkkinä. Voit myös lähettää tämän postikortin jollekin, joka saattaa kipeästi tarvitsee näitä tukevia sanoja. Jos päätät lähettää sen postitse, sinun on kirjoitettava osoite. Jäljellä on myös tilaa postimerkille.

KIRJE ITSELLE



Materiaalit

Liite 3 (tai voit tehdä omia malleja), kyniä, kirjekuoria, liimaa, sakset, Tarinan kirjoittaminen muistiin (anna painetut arkit / Liite 4 + kynä).

Toiminnan vaiheet

1. Kirjoita muistiin lapsuusmuisto.

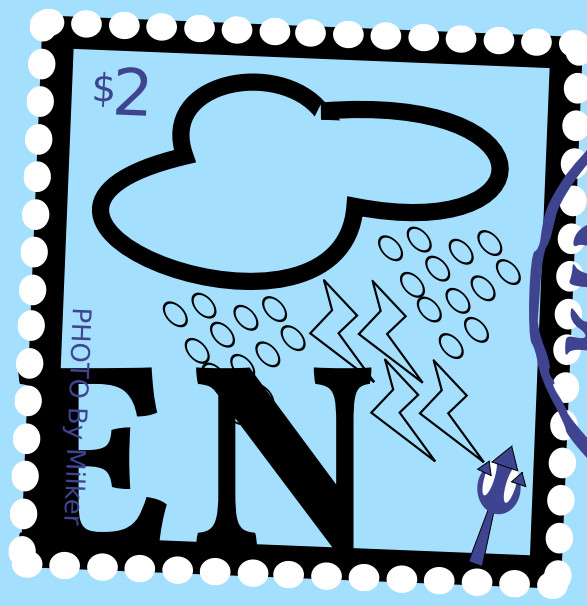
TAI

2. Kirjoita kirje itsellesi.

3. Kirjettä/tarinaa voi täydentää piirroksella/leikkeellä tms. (voit käyttää liitettä 4 koristeluun)

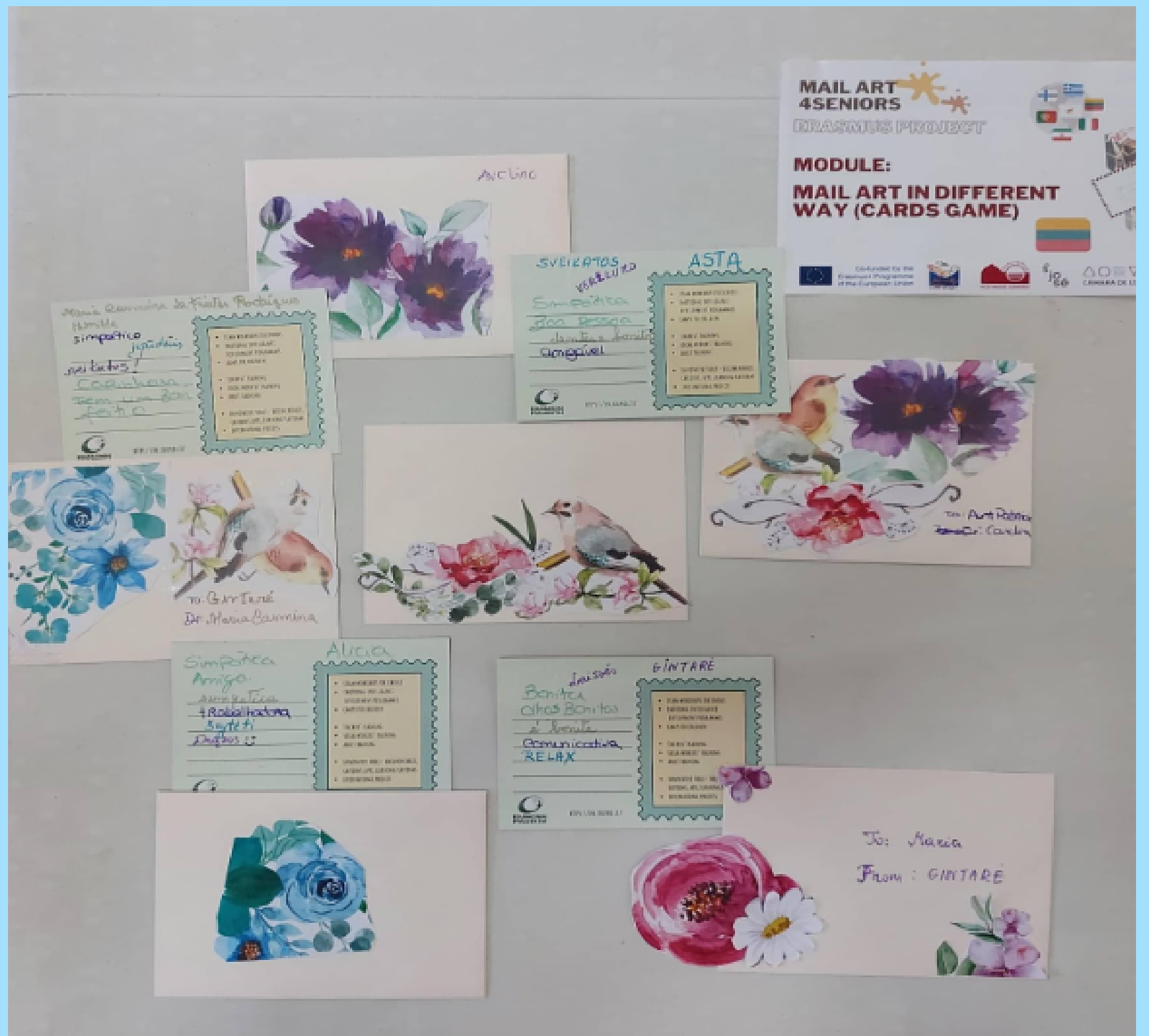
4. Kysy osallistujilta, voitko ottaa valokuvan heidän tarinastaan. Jos se on liian henkilökohtainen, älä ota valokuvaa.

KIRJEKUOREN SUUNNITTELU



Materiaalit

Kirjekuoren koristeluun voit käyttää liimaa, saksia, painettuja kuvia ja niiden sijaan voit käyttää sanomalehdistä ja aikakauslehdistä leikattuja kuvia ja sanoja.



Toiminnan vaiheet

1. Kirjoita muistiin osoite (omasi tai sukulaisesi, jolle haluat jättää/välittää tarinan).
2. Kirjekuoret on valokuvattava (niin, että osoitteet eivät näy). Näitä kuvia voidaan käyttää levitykseen ja näyttelyyn.
3. Kerää kirjekuoret. Lähetät ne jonkin ajan kuluttua omistajilleen yllätyksenä!

MUOTOKUVAN TEKEMINEN

Materiaalit

1. Satunnaisen esineen muoto kasvojen tekemiseksi (liite 5);
2. Sakset
3. Liima
4. Huopakynät
5. Tarrat. Voidaan ostaa kaupasta tai tulostaa täältä <https://www.pinterest.com/pin/372109987944318338/>



Toiminnan vaiheet

1. Kaikki osallistujat valitsevat satunnaisen muodon kasvoilleen ja kirjoittavat siihen nimensä
2. Kasvot lähetetään sitten kierrokselle pöydän ympäri ja jokainen osallistuja liimaa kasvoihin uuden osan
3. Kasvoja kierrätetään ympäri pöytää kunnes kuva kasvoista on valmis

Jokainen osallistuja ottaa kuvan kasvoista ja postaa sen sosiaaliseen mediaan käyttäen hastagia #MailArt4Seniors

Tavoite

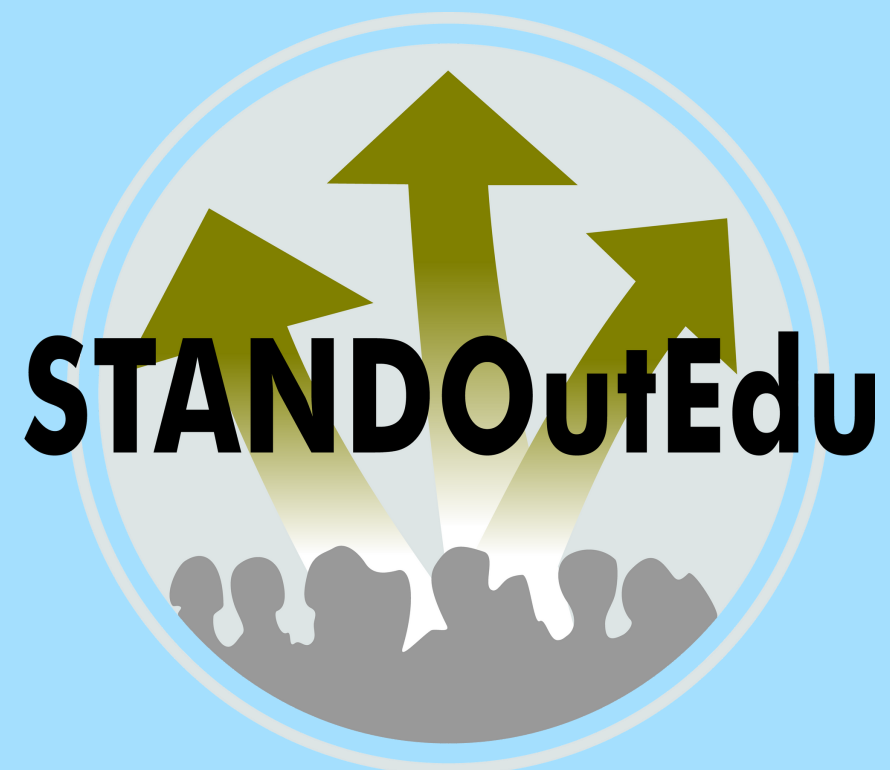
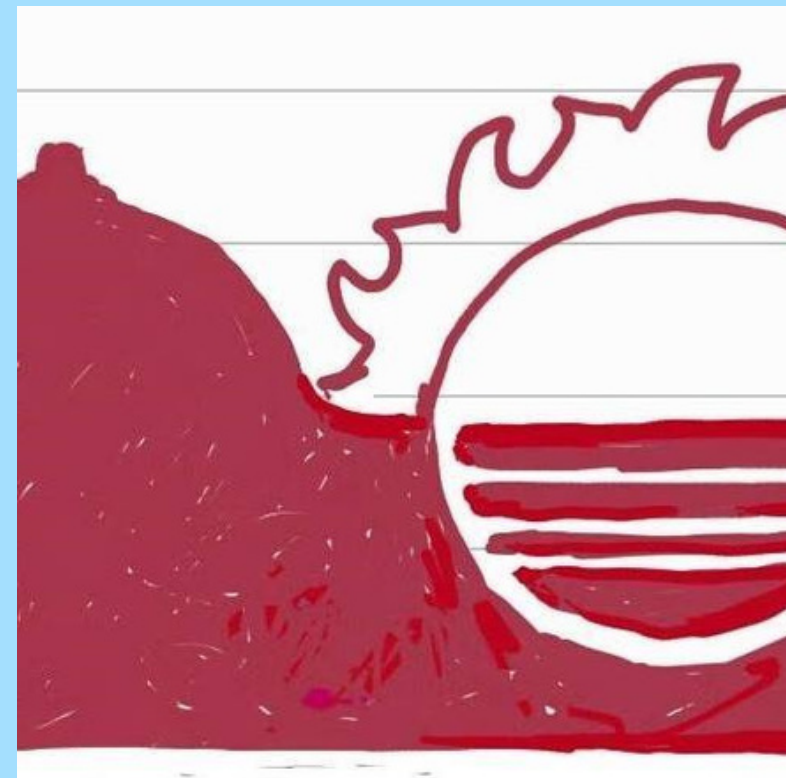
Kaikilla osallistujilla on ainutlaatuinen muotokuva, joka on tehty yhdessä.



**TOIVOTTAVASTI
NAUIT
POSTITAITTEEN
TEKEMISESTÄ!!!**



PROJECT PARTNERS





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

