

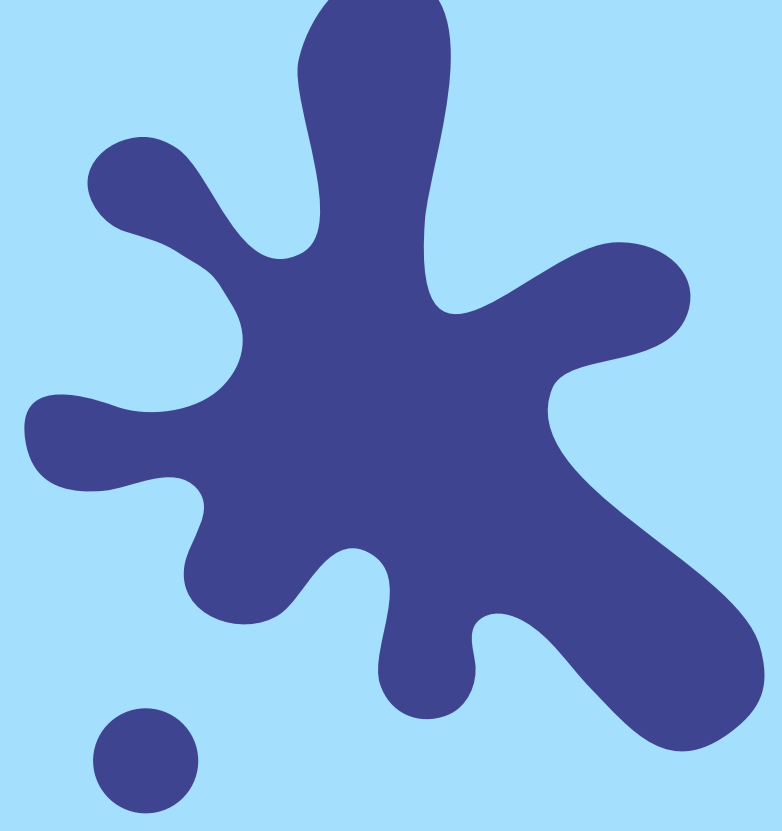
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ MAIL ART ΜΕ ΕΝΑΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Ο στόχος των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων είναι να τονώσουν τόσο το σώμα όσο και το μυαλό μέσω, όπως υποδηλώνει το όνομα, καλλιτεχνικών μεθόδων. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται συνήθως για ηλικιωμένους που έχουν βιώσει τραύματα ή υποφέρουν από ψυχικές ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ. Η χρήση της τέχνης επιτρέπει μια εναλλακτική μέθοδο επικοινωνίας για τους ηλικιωμένους, ειδικά όταν ο προφορικός λόγος είναι περιορισμένος. Η τέχνη είναι ένας πιο οπτικός και αισθητηριακός τρόπος έκφρασης των ηλικιωμένων και μπορεί να τους βοηθήσει να μειώσουν το άγχος, να καταπολεμήσουν την κατάθλιψη, να βελτιώσουν την ευημερία τους και να συνδεθούν με αναμνήσεις που διαφορετικά μπορεί να είχαν ξεχάσει.

Η καλλιτεχνική δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά μέσα, όπως ζωγραφική, σχέδιο, φωτογραφία, λεύκωμα (scrap booking), γραφή κ.λπ.



Ποια είναι τα οφέλη των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για ηλικιωμένους;

Ορισμένα θετικά αποτελέσματα των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων περιλαμβάνουν:

- **Μείωση του άγχους**, της σύγχυσης και περιορισμός του κινδύνου κατάθλιψης.
- Αντιμετώπιση **τραυματικών αναμνήσεων** μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης
- **Αύξηση της γνωστικής λειτουργίας** και ενεργοποίηση αναμνήσεων που έχουν ξεχαστεί στο παρελθόν.
- **Μείωση της αδυναμίας** και αύξηση της φυσικής ικανότητας (η δημιουργία τέχνης βοηθά στην προώθηση του συντονισμού, μειώνει επίσης τον πόνο από ασθένειες όπως η αρθρίτιδα)
- Προώθηση της **αίσθησης της ολοκλήρωσης** στους ηλικιωμένους δημιουργώντας κάτι οι ίδιοι.
- Βοηθώντας έναν ηλικιωμένο να μάθει να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τα χέρια του όταν αντιμετωπίζει πόνο, μέσω έργων τέχνης όπως το πλέξιμο, η ζωγραφική και το σχέδιο.
- **Προώθηση της επικοινωνίας**: τα ηλικιωμένα άτομα που δυσκολεύονται να εκφραστούν μέσω του προφορικού ή γραπτού λόγου μπορεί να βρουν την τέχνη χρήσιμη για τη σύνδεση τους με αγαπημένα πρόσωπα, βοηθώντας στη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης και μοναξιάς.
- Ορισμένα είδη τέχνης μπορεί να θυμίζουν στους ηλικιωμένους τα νεανικά τους χρόνια.
- **Αποκατάσταση πολλών ψυχικών και σωματικών λειτουργιών**, παρέχοντας παράλληλα μια γενική αίσθηση ευεξίας.

Με σκοπό η δραστηριότητα να είναι επιτυχημένη ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα

1. Διασκεδάστε και αποφύγετε το άγχος. Μπορείτε να εφαρμόσετε τα ακόλουθα 5 βήματα για να αισθανθείτε ήρεμοι:

α) Άπλωσε το χέρι σου και τέντωσε τα δάχτυλά σου σαν αστέρι. Μπορείτε να επιλέξετε το αριστερό ή το δεξί σας χέρι. Προσποιηθείτε ότι το δάχτυλο του άλλου χεριού σας είναι ένα μολύβι και φανταστείτε ότι πρόκειται να χαράξετε το περίγραμμα του χεριού και των δακτύλων σας.

β) Ξεκινήστε από το κάτω μέρος του αντίχειρά σας και σύρετε το δάχτυλό σας επάνω στον αντίχειρά σας, κάντε παύση στο επάνω μέρος και, στη συνέχεια, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω από την άλλη πλευρά. Τώρα σύρετε το δείκτη σας προς τα πάνω στο δεύτερο δάχτυλό σας, κάντε παύση και σύρετε προς τα κάτω από την άλλη πλευρά. Συνεχίστε να ανιχνεύετε τα δάχτυλά σας προς τα πάνω, να κάνετε παύση και προς τα κάτω. Σύρετε το δάχτυλό σας αργά, παρακολουθήστε το να κινείται και παρατηρήστε πώς αισθάνεστε. Συνεχίστε μέχρι να ολοκληρώσετε την ανίχνευση του πέμπτου δακτύλου σας (ροζ).

γ) Τώρα είστε έτοιμοι να προσθέσετε και την αναπνοή. Εισπνεύστε από τη μύτη σας και εκπνεύστε από το στόμα σας. Θυμηθείτε να το κάνετε αργά και σταθερά.

δ) Τοποθετήστε το δάχτυλό σας στο κάτω μέρος του αντίχειρά σας και εισπνεύστε καθώς το ανεβάζετε προς τα πάνω. Εκπνεύστε καθώς το κατεβάζετε προς τα κάτω. Εισπνεύστε καθώς σηκώνετε το δεύτερο δάχτυλό σας και εκπνεύστε καθώς το κατεβάζετε προς τα κάτω. Συνεχίστε μέχρι να ολοκληρώσετε τον εντοπισμό όλων των δακτύλων σας και να πάρετε πέντε αργές αναπνοές.

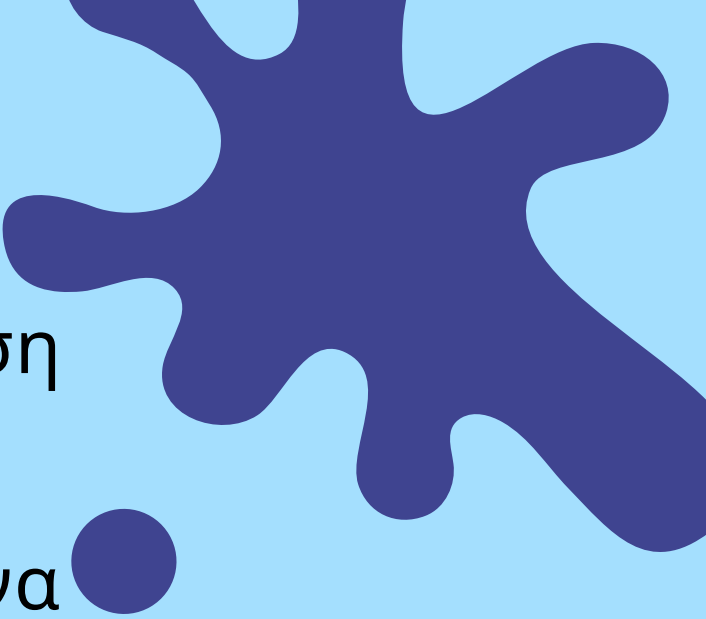
Πως νιώθει το σώμα σας τώρα; Αισθάνεστε ήρεμοι ή θέλετε να επαναλάβετε την διαδικασία;

2. Κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε.

3. Είναι αποδεκτό να μην σας αρέσει η δημιουργία σας, αλλά μην τα παρατάτε. Ποτέ δεν ξέρεις τι μπορεί να προκύψει κατά την διαδικασία.

4. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΑΣ. Να είστε δημιουργικοί και ονειροπόλοι.

5. Να είστε θετικοί.

- 
- **Πριν ξεκινήσετε, λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:**
 - Μην χρησιμοποιείτε υλικά που είναι τοξικά σε περίπτωση κατάποσης.
 - Ξεκινήστε τη δραστηριότητα με μια εύκολη εργασία, όπως να σχεδιάσετε μια εικόνα με μαρκαδόρους, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα με τις ικανότητές τους.
 - Μιλήστε μαζί τους σε όλη τη διαδικασία, ενθαρρύνοντάς τους να συνεχίσουν, επαινέστε το έργο τους.
 - Χρησιμοποιήστε φωτεινά χρώματα.
 - Όποια και αν είναι η τεχνική που θα επιλέξετε για τις χειροτεχνίες, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάτι από τη νεολαία τους – αυτό θα μπορούσε να είναι το θέμα τους.
 - Μόλις ολοκληρώσουν τα έργα τέχνης τους, δημιουργήστε αντίγραφα και τοποθετήστε τα κάπου που μπορούν να τα δουν, διασφαλίζοντας το όφελος της αυτοϊκανοποίησης και την αίσθηση της ολοκλήρωσης.

Ομάδα

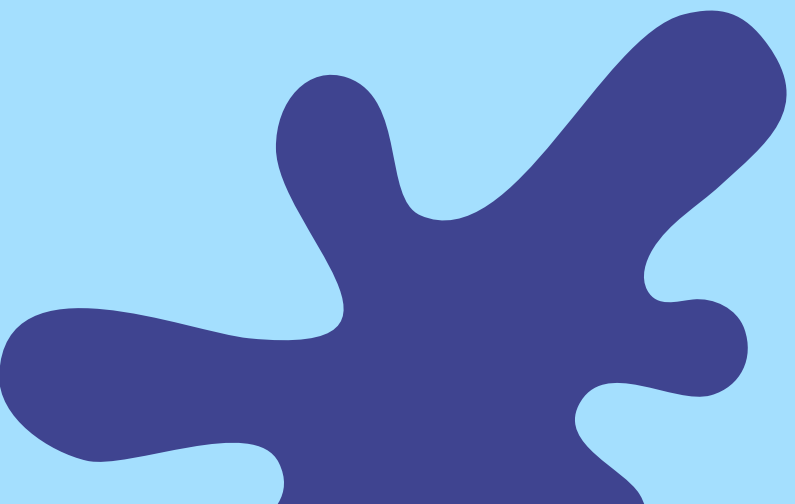
4-6 ηλικιωμένοι ανά ομάδα

Χώρος

Επιλέξτε έναν άνετο χώρο για τους ηλικιωμένους και τους εκπαιδευτές. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να γίνουν και σε εξωτερικό χώρο.

Υλικά

Νερομπογιές, πινέλα, κραγιόνια, μολύβια, πηλός, στυλό, υλικά ύφανσης, κιμωλία, χαρτί διαφορετικών μεγεθών, καμβάς, λινέλαιο, βαφές, μαλλί για ύφανση ή ραπτική, φύλλο φελλού, περιοδικά ή οποιοδήποτε άλλο υλικό θέλετε να χρησιμοποιήσετε.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΚΑΡΤΕΛΛΕΣ

Δραστηριότητα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 38 κάρτες από το σετ μας. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να διαλέξει μια κάρτα τραβώντας την έξω από το σωρό χωρίς να δει τι εργασία περιέχει. Η επιλεγμένη κάρτα θα είναι το θέμα τους για να ξεκινήσουν την εικαστική δραστηριότητα. Αφού οι ηλικιωμένοι ολοκληρώσουν την εργασία που επέλεξαν, στέλνουν το κομμάτι τους σε έναν άλλο συμμετέχοντα στην ομάδα που θα επεκτείνει την εργασία τους. Αυτά τα έργα τέχνης μπορούν να κυκλοφορούν σε έναν κύκλο και κάθε ανώτερος έχει ένα μέρος της τέχνης σε κάθε τέχνη. Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει έναν ηλικιωμένο να μην ξέρει τι να κάνει, του προτείνει να πάρει άλλη κάρτα με άλλη εργασία.



Καρτέλλες

Μπορείτε να εκτυπώσετε τις κάρτες χρησιμοποιώντας το Παράρτημα 1.

Στόχος της δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει να προωθήσει την αίσθηση της κοινότητας, τη δημιουργικότητα, τη συμμετοχή, τη συμμετοχή, να γνωρίσεις τους άλλους, να δεις τον εαυτό σου από μια χιουμοριστική πλευρά και να ανακαλύψεις τι σχέση έχεις με τους άλλους.

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.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Αυτή η δραστηριότητα είναι μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν κάτι να αφήσουν πίσω τους που θα τους θυμίζει στους άλλους. Για να απαθανατίσουν αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία, μπορούν στη συνέχεια να στείλουν τη δουλειά τους σε κάποιον που δεν έχουν δει για πολύ καιρό, για να καταγράψουν το οικογενειακό τους ιστορικό. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να νιώσουν μια αίσθηση σημασίας για τους άλλους.



Υλικά

Για αυτή τη δραστηριότητα θα χρειαστείτε: φακέλους, κάτι που τους κολλάει στον τοίχο (π.χ. Blue-tack), στυλό ή μολύβια, κραγιόνια ή χρωματιστά μολύβια, μικρά κομμάτια χαρτιού για τη σύνταξη μηνυμάτων και οτιδήποτε θα θέλατε να βάλετε στο φάκελος ως έκπληξη για αυτό το άτομο).

Βήματα αυτής της δραστηριότητας

1. Φάκελοι – ζωγραφίστε το όνομά σας (όχι γράψτε, αλλά ζωγραφίστε).
2. Πες την ιστορία του ονόματός σου.
3. Δείξτε μια κίνηση που περιγράφει αυτό το άτομο/ επεξηγήστε το όνομα.
4. Βρείτε ένα άλλο παρόμοιο σχέδιο (στο φάκελο) και μιλήστε με αυτό το άτομο - ανακαλύψτε τρία πράγματα που σας συνδέουν. Παρουσιάστε αυτό που βρήκατε.
5. Κρεμάστε τον φάκελο στον τοίχο.
6. Γράψτε το όνομά σας σε μπλε χαρτάκια και βάλτε το σε ένα καπέλο/βάζο/τσάντα). Σχεδιάστε το όνομα του ατόμου που θα φροντίσετε για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (αν ζωγραφίσετε το όνομά σας, ζωγραφίστε ξανά).
7. Το άτομο που αποσύρεται πρέπει να παρακολουθείται και να το φροντίζουν για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα (γράφοντας κομπλιμέντα και υποστηρικτικές λέξεις σε αυτοκόλλητες σημειώσεις, για να δείξετε ότι νοιάζεστε για αυτό το άτομο (χαριτωμένα μικρά πράγματα είναι επίσης ευπρόσδεκτα).
8. Την τελευταία μέρα, παίρνουμε τους φακέλους, τους εξετάζουμε και συζητάμε τι λάβαμε και πώς νιώθουμε. Αν θέλεις, μπορείς να εξομολογηθείς ποιον φρόντιζες ή να προσπαθήσεις να μαντέψεις ποιος σε φρόντιζε.



ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΩΝ

Υλικά

Μια καρτ ποστάλ (όπου θα ήταν δυνατό να γράψετε - μπορείτε να εκτυπώσετε το παράρτημα 2 για αυτήν τη δραστηριότητα αν θέλετε), ένα στυλό ή χρωματιστά μολύβια, μια σφραγίδα (αν είναι δυνατόν να την αγοράσετε), ένα smartphone (για να τραβήξετε μια φωτογραφία της κάρτας και στείλτε το ψηφιακά).

Βήματα αυτής της δραστηριότητας

1. Όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια καρτ ποστάλ και ένα στυλό.
2. Σχεδιάστε ένα σύμβολο στη γωνία της ταχυδρομικής κάρτας, από το οποίο μπορεί να αναγνωριστεί όταν η κάρτα επιστρέψει ξανά σε εσάς.
3. Γράψτε ένα κομπλιμέντο/υποστηρικτικό μήνυμα και στείλτε το δεξιόστροφα στο άλλο άτομο. Αυτό το άτομο γράφει το κομπλιμέντο και το στέλνει ξανά μέχρι να επιστρέψει η κάρτα σας σε εσάς. (Εάν είναι λίγοι οι συμμετέχοντες, στέλνουμε ξανά την ταχυδρομική κάρτα).
4. Μετά από έναν/δύο γύρους, η καρτ ποστάλ επιστρέφει σε εσάς.
5. Τραβήξτε μια φωτογραφία της καρτ ποστάλ και στείλτε την σε όποιον μπορεί να τη χρειαστεί ψηφιακά

Στόχος αυτής της δραστηριότητας

Μπορείτε να διαβάσετε αυτά τα λόγια υποστήριξης/φιλοφρονήσεις όταν περνάτε δύσκολες στιγμές ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την καρτ ποστάλ ως καρτέλα βιβλίου. Μπορείτε επίσης να στείλετε αυτήν την ταχυδρομική κάρτα σε κάποιον που μπορεί να έχει απόλυτη ανάγκη από αυτές τις υποστηρικτικές λέξεις. Εάν αποφασίσετε να το στείλετε μέσω ταχυδρομείου, πρέπει να γράψετε τη διεύθυνση. Υπάρχει επίσης χώρος για ταχυδρομική σφραγίδα.

ΓΡΆΜΜΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



Υλικά

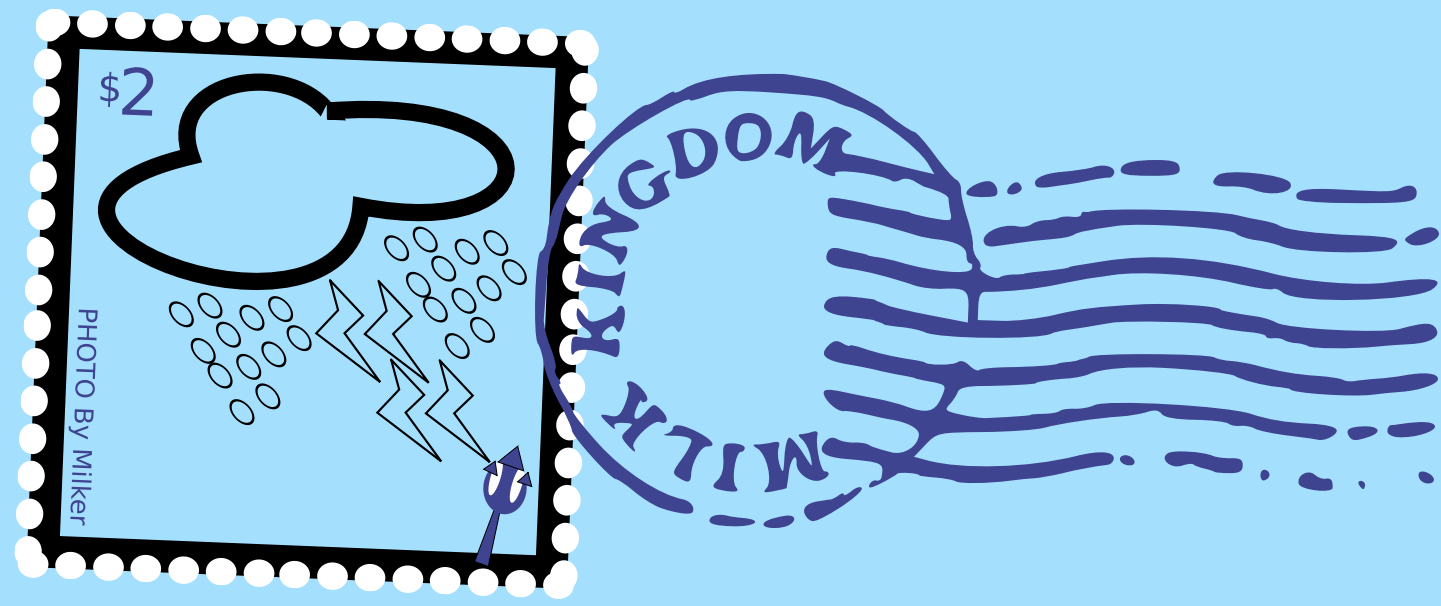
Παράρτημα 3 (ή μπορεί να θέλετε να φτιάξετε τα δικά σας πρότυπα), στυλό, φακέλους, κόλλα, ψαλίδι, Καταγραφή της ιστορίας (δώστε τυπωμένα φύλλα (Παράρτημα 4) + στυλό).

1. **Βήματα αυτής της δραστηριότητας**
Γράψε μια παιδική ανάμνηση.

Ή

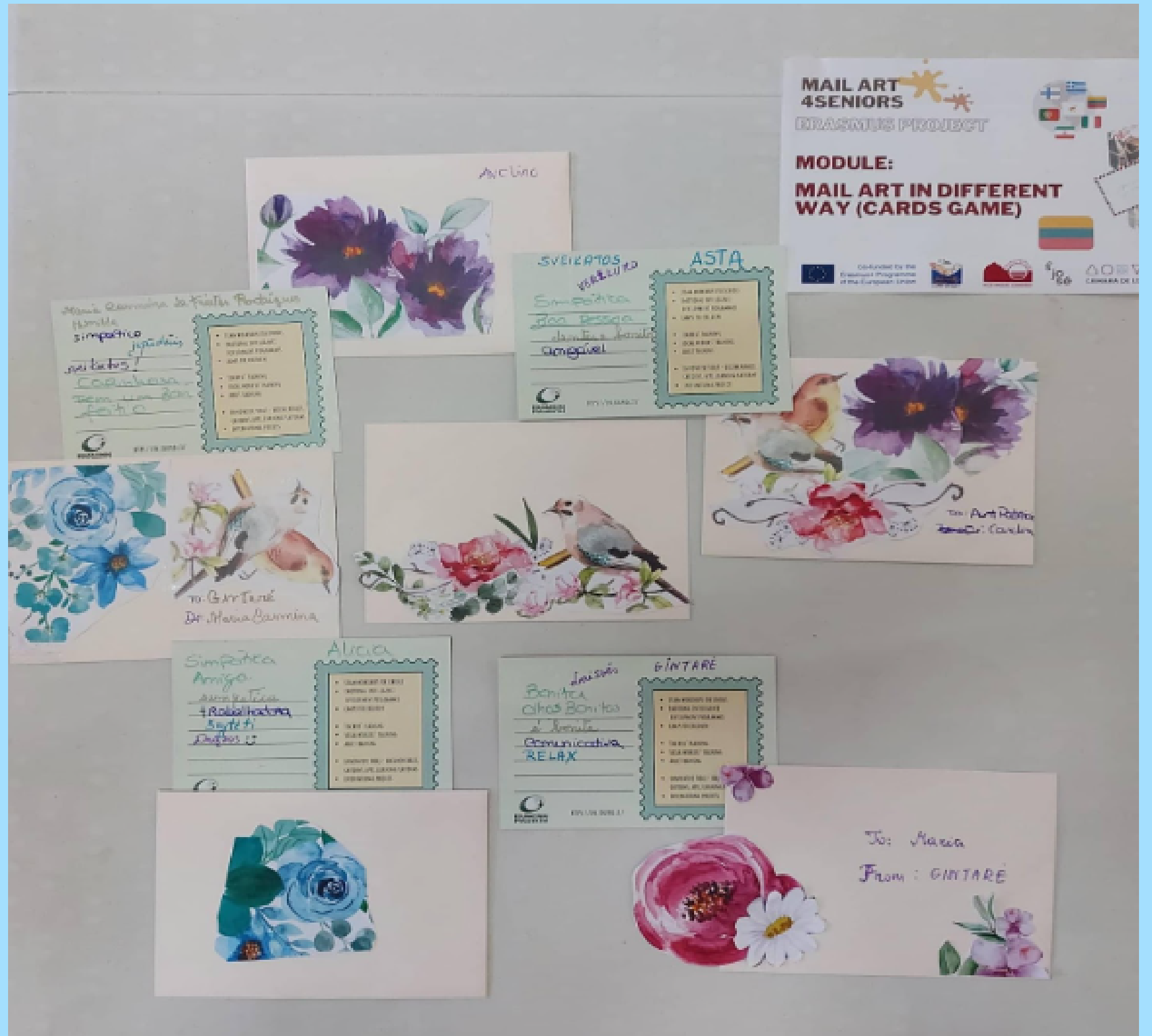
1. Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου.
2. Το γράμμα/ιστορία μπορεί να βελτιωθεί με ένα σχέδιο/απόκομμα κ.λπ. (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Παράρτημα 4 για πρότυπα διακόσμησης)
3. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν μπορείτε να τραβήξετε μια φωτογραφία της ιστορίας τους - εάν είναι πολύ προσωπική - μην τραβήξετε φωτογραφία.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΦΑΚΕΛΟΥ



Υλικά

Για να διακοσμήσετε το φάκελο, θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε κόλλα, ψαλίδι, φάκελο, τυπωμένες εικόνες, αντί για αυτά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εφημερίδες, περιοδικά, κομμένες εικόνες και λέξεις.



Βήματα αυτής της δραστηριότητας

1. Γράψτε τη διεύθυνση (τη δική σας ή του συγγενή σας, στον οποίο θα θέλατε να αφήσετε/περάσετε την ιστορία).
2. Οι φάκελοι πρέπει να φωτογραφηθούν (με τον τρόπο που οι διευθύνσεις δεν θα είναι ορατές). Αυτές οι φωτογραφίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διάδοση και έκθεση.
3. Συλλέξτε τους φακέλους. Θα τα στείλετε μετά από κάποιο διάστημα για τους κατόχους τους για να κάνετε την έκπληξη.

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΟΡΤΡΕΤΟΥ

Υλικά

1. Σχήμα τυχαίου αντικειμένου για δημιουργία όψης (Παράρτημα 5).
2. Ψαλίδι
3. Κόλλα
4. Στυλό με μύτη
5. Αυτοκόλλητα (μπορείτε να τα αγοράσετε ή να τα εκτυπώσετε από εδώ <https://www.pinterest.com/pin/372109987944318338/>);



Βήματα αυτής της δραστηριότητας

1. Όλοι οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα τυχαίο σχήμα για το πρόσωπό τους και γράφουν το όνομά τους σε αυτό
2. Στη συνέχεια, τα πρόσωπα στέλνονται γύρω από το τραπέζι και κάθε συμμετέχων κολλάει ένα μέρος ενός προσώπου και περνάει το πρόσωπο γύρω από
3. Τα πρόσωπα περνούν γύρω-γύρω μέχρι να ολοκληρωθεί ένα πλήρες πρόσωπο
4. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων τραβάει μια φωτογραφία των προσώπων τους και την ανεβάζει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιώντας το #MailArt4Seniors

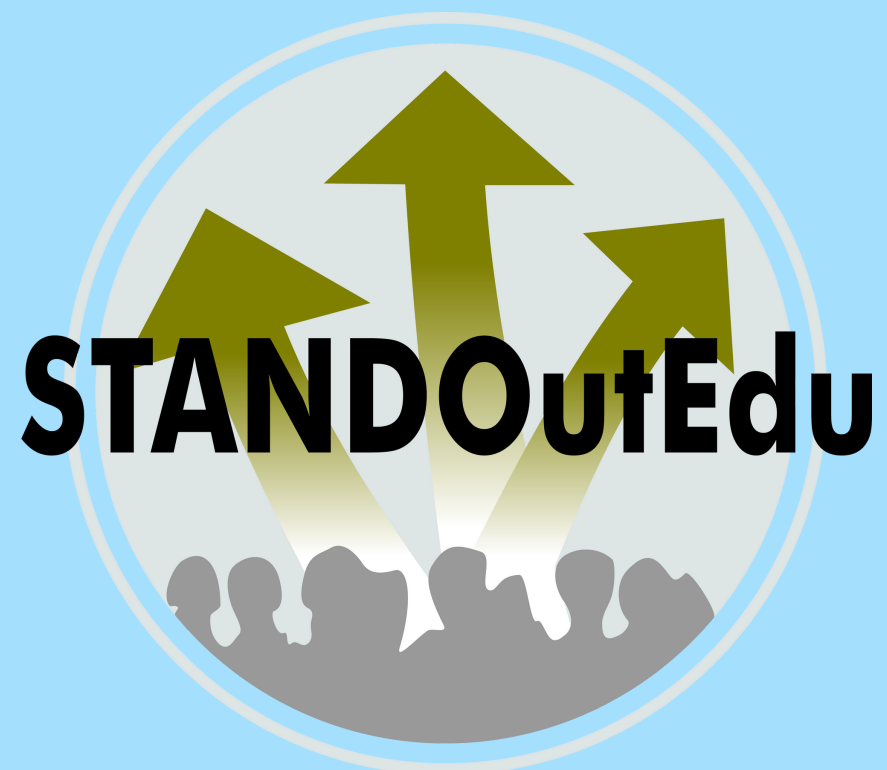
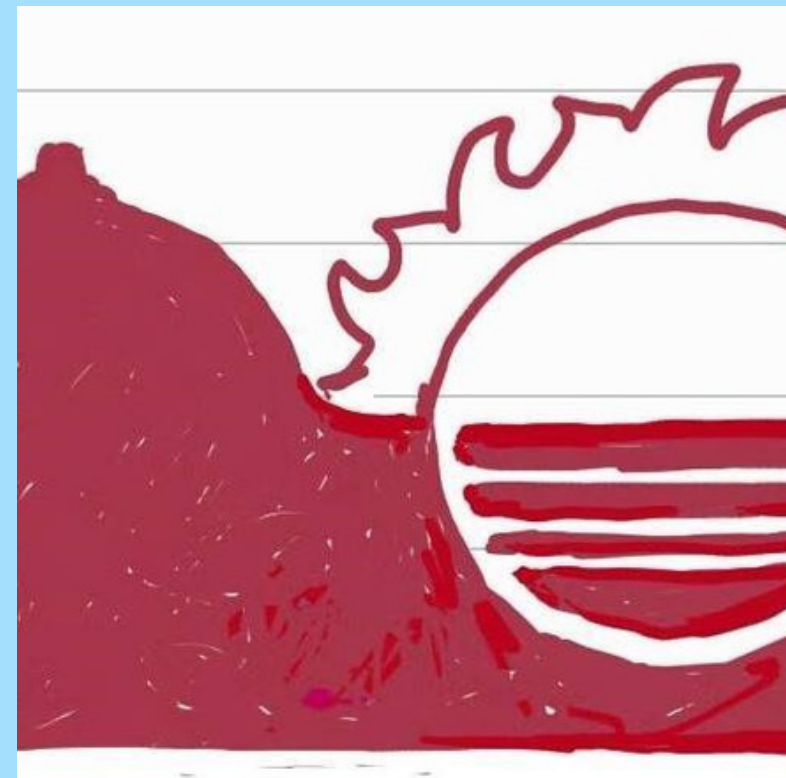
Στόχος της δραστηριότητας

Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν το μοναδικό τους πορτρέτο που έχει γίνει συλλογικά. Θετικά συναισθήματα εγγυημένα.

**ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΝΑ
ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ
ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕ
Σ MAIL ART !!!**



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ





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

