

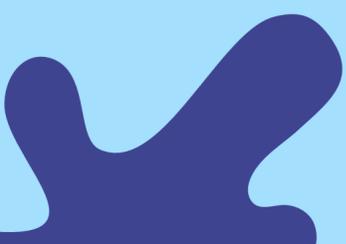
ACTIVIDADES DE ARTE POSTAL DE UMA FORMA DIFERENTE

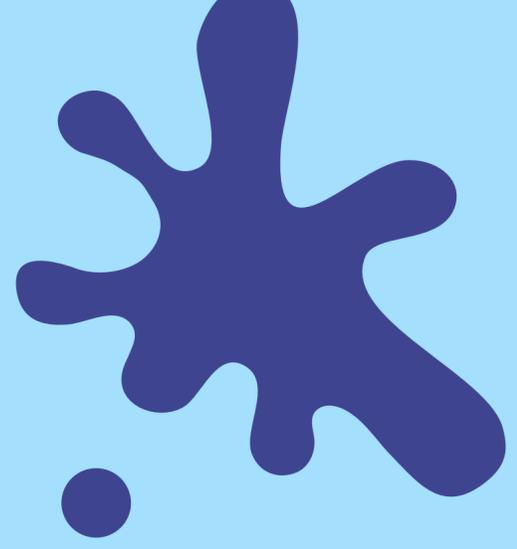


Introdução

O objectivo das actividades artísticas é estimular tanto o corpo como a mente através de, como o nome indica, métodos artísticos. As actividades artísticas são geralmente utilizadas para os idosos que sofreram traumas, ou que sofrem de doenças mentais como a doença de Alzheimer. O uso da arte permite um método alternativo de comunicação para os idosos, especialmente quando a fala verbal é limitada. A arte é uma forma mais visual e sensorial de os idosos se expressarem, e pode ajudá-los a reduzir o stress, combater a depressão, melhorar o seu bem-estar, e ligar-se a memórias que de outra forma poderiam ter esquecido.

A actividade artística pode abranger muitos meios diferentes, tais como pintura, desenho, fotografia, scrap-booking, escrita, etc.





Quais são os benefícios das actividades baseadas na arte para os seniores?

Alguns efeitos positivos das actividades artísticas incluem:

- Redução do stress, confusão, e diminuição do risco de depressão;
- Lidar com memórias traumáticas através da expressão artística;
- Aumentar a função cognitiva, e desencadear memórias anteriormente esquecidas;
- Uma diminuição da fragilidade e um aumento da capacidade física (criar arte ajuda a promover a coordenação, também diminui a dor de doenças como a artrite)
- Promover um sentido de realização para os mais velhos, criando eles próprios algo;
- Ajudar um sénior a aprender a utilizar eficazmente as suas mãos ao lidar com a dor, através de projectos artísticos como o tricô, a pintura e o desenho;
- Promover a comunicação: os idosos que têm dificuldade em expressar-se através da linguagem verbal ou escrita podem achar a arte útil para se ligarem a entes queridos, ajudando a reduzir os sentimentos de isolamento e solidão;
- Certos tipos de arte podem recordar aos idosos os seus anos mais novos;
- Restaurando muitas funções mentais e físicas, proporcionando ao mesmo tempo uma sensação geral de bem-estar.

Para que a sua actividade seja bem sucedida, siga estes passos

1. Diverte-te e não stresses. Pode usar Cinco Passos para Sentir-se Calmo:

- a) Estenda a sua mão e estique os dedos como uma estrela. Pode escolher a sua mão esquerda ou a sua mão direita. Finja que o dedo indicador da sua outra mão é um lápis e imagine que vai traçar em torno do contorno da sua mão e dedos.**
- b) Comece por baixo do polegar e deslize o dedo para cima do polegar, faça uma pausa em cima, e depois deslize o dedo para baixo do outro lado. Agora deslize o ponteiro para cima do segundo dedo, faça uma pausa, e deslize para o outro lado. Continue a rastrear os dedos para cima, faça uma pausa, e deslize para baixo. Deslize o seu dedo lentamente, observe o seu dedo a mover-se e repare como se sente. Continue até ter terminado de traçar o seu quinto dedo (mindinho).**
- c) Agora está pronto a acrescentar alguma respiração. Inspira pelo nariz e expira pela boca. Lembre-se de o manter lento e firme.**
- d) Coloque o seu dedo indicador na base do polegar, e inspire enquanto desliza para cima. Respire enquanto desliza para baixo. Inspire enquanto desliza para cima no segundo dedo, e expire enquanto desliza para baixo. Continue a respirar até ter terminado de rastrear os dedos e ter respirado cinco vezes devagar.**

Como é que o teu corpo se sente agora? Sente-se calmo ou gostaria de respirar mais cinco?

2. Faz o teu melhor trabalho;

3. Não há problema em não gostar da tua arte, mas continua a trabalhar. Nunca se sabe o que pode acontecer através do processo.

4. USE A SUA IMAGINAÇÃO. Seja criativo e sonhe.

5. Seja positivo.

Antes de começar, por favor considere o seguinte:

- Não utilizar materiais que sejam tóxicos se ingeridos;
- Comece a actividade com uma tarefa fácil, tal como desenhar um quadro com marcadores, para que os participantes se sintam confortáveis nas suas capacidades;
- Falar com eles durante todo o processo, encorajando-os a continuar, elogiar o seu trabalho;
- Usar materiais coloridos brilhantes;
- Seja qual for a técnica escolhida para os trabalhos manuais, peça aos participantes para pensarem em algo da sua juventude - que poderia ser o seu tema;
- Depois de completarem as suas peças de arte, façam cópias e coloquem-nas em algum lugar onde as possam ver, assegurando o benefício da auto-satisfação e a sensação de realização.

Grupo

4-6 seniors por grupo.

Local

Escolher qualquer espaço que seja confortável tanto para os idosos como para os formadores. As actividades também podem ter lugar no exterior.

Materiais

Tinta aquosa, tinta de cartão, pincéis, lápis de cor, argila, canetas de letras, materiais de tecelagem, giz, papel de diferentes tamanhos, cartão de castor, linóleo, corantes, lã para tecelagem ou costura, folhas de cortiça, revistas ou qualquer material que goste de utilizar.

ATIVIDADE USANDO CARTÕES

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

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

Have someone draw a
random shape then
complete the drawing.

Atividade

Pode utilizar 38 cartões do nosso conjunto. Peça a cada participante para escolher uma carta, retirando-a da pilha sem ver que tarefa contém. A carta escolhida será o seu tópico para iniciar a actividade artística. Após os seniores terminarem a tarefa que escolheram, enviam a sua peça a outro participante do grupo que irá alargar o seu trabalho. Estas obras de arte podem circular em círculo e cada sénior tem uma parte de arte em cada ofício. Quando o formador vê um sénior sem saber o que fazer, oferece-se para levar outro cartão com outra tarefa.

Cards

Pode imprimir os cartões do Anexo 1.

Objetivo da atividade

Esta actividade procura promover o sentido de comunidade, criatividade, participação, envolvimento, conhecer os outros, ver-se de um lado humorístico e descobrir que ligação tem com os outros.



HISTÓRIA

Esta actividade é uma oportunidade para os participantes criarem algo para deixar para trás que os lembrará aos outros. Para capturar memórias da sua infância, podem então enviar o seu trabalho a alguém que não vêem há muito tempo, para registar a história da família. Esta actividade pode permitir que os participantes sintam uma sensação de importância para os outros.



Materiais

Para esta actividade irá precisar de: envelopes, algo que os coloque na parede (por exemplo, tachas azuis), canetas ou lápis de cor, lápis de cor, pequenos pedaços de papel para escrever mensagens, e tudo o que desejar colocar no envelope como uma surpresa para essa pessoa).

Passos desta actividade

1. Envelopes - desenhe o seu nome (não escreva, mas desenhe).
2. Conte a história do seu nome.
3. Mostre um movimento que descreva essa pessoa/ ilustre o nome.



4. Encontre outro desenho semelhante (no envelope) e fale com essa pessoa - descubra três coisas que o liguem. Apresente o que encontrou.
5. Pendure o envelope na parede.
6. Escreva o seu nome em pedaços de papel azul e coloque-o num chapéu/jardim/saco). Desenhe o nome da pessoa de quem irá cuidar durante um certo período de tempo (se desenhar o seu próprio nome, desenhe novamente).
7. A pessoa retirada precisa de ser observada e cuidada durante um certo período de tempo (escrevendo elogios e palavras de apoio em notas pegajosas, para mostrar que se preocupa com essa pessoa (pequenas coisas giras também são bem-vindas).
8. No último dia, levamos os envelopes, examinamo-los e discutimos o que recebemos e como nos sentimos. Se quiser, pode confessar quem cuidou ou tentar adivinhar quem cuidou de si.



CARTÕES DE ELOGIOS

Materiais

Um postal (onde seria possível escrever - pode imprimir o Anexo 2 para esta actividade se quiser), uma caneta ou lápis de cor, um carimbo (se possível para o comprar), um smartphone (para tirar uma fotografia do postal e enviá-la digitalmente).

Passos desta actividade

- 1. Todos os participantes recebem um cartão postal e uma caneta.**
- 2. Desenhe um símbolo no canto do postal, pelo qual possa ser reconhecido quando o postal voltar a si.**
- 3. Escreva uma mensagem de elogio/suporte e envie-a no sentido horário para a outra pessoa. Esta pessoa escreve o elogio e envia-o novamente até o seu cartão voltar a si. (Se houver poucos participantes, enviamos novamente o cartão postal);**
- 4. Após uma/duas rondas, o cartão postal regressa a si.**
- 5. Tire uma fotografia do cartão postal e envie-a a quem quer que precise dela digitalmente**

Objectivo desta actividade

Pode ler estas palavras de apoio/complimentos quando tem momentos difíceis ou pode usar o cartão postal como separador de livro. Também pode enviar este cartão postal por correio a alguém que possa estar com uma necessidade extrema dessas palavras de apoio. Se decidir enviá-lo pelo correio, terá de escrever o endereço. Existe também um espaço para um carimbo postal.

CARTA PARA SI MESMO



Materiais

Anexo 3 (ou poderá querer fazer os seus próprios modelos), canetas, envelopes, cola, tesouras, Escrever a história (dar folhas impressas (Anexo 4) + caneta).

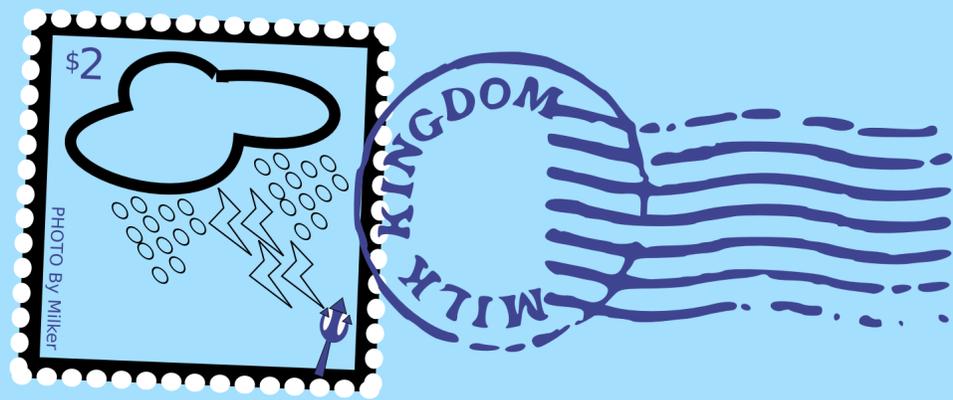
Passos desta atividade:

1. Escrever uma memória de infância.

OU

1. Escreva uma carta para si mesmo.
2. A carta/estória pode ser melhorada com um desenho/clipagem, etc. (pode usar o Anexo 4 para modelos de decoração)
3. Pergunte aos participantes se pode tirar uma foto da sua história - se for demasiado pessoal - não tire uma foto.

ENVELOPE DESIGN



Materiais

Para decorar o envelope, terá de utilizar cola, tesoura, envelope, ilustrações impressas, em vez destas poderá utilizar jornais, revistas, ilustrações recortadas e palavras.



Passos desta actividade

1. Escreva a morada (a sua ou a de um parente seu, a quem gostaria de deixar/passar a história).
2. Os envelopes precisam de ser fotografados (de forma a que as moradas não sejam visíveis). Estas fotografias podem ser utilizadas para divulgação e exposição.
3. Recolha os envelopes. Enviá-los-á após algum tempo para os seus proprietários, a fim de fazer a surpresa.

REALIZAÇÃO DE RETRATOS

Materiais

1. Uma forma de um objecto aleatório para fazer um rosto (Anexo 5);
2. Tesoura
3. Cola
4. Canetas de feltro
5. Autocolantes (podem ser comprados na loja ou impressos a partir daqui <https://www.pinterest.com/pin/372109987944318338/>);



Passos da atividade

1. Todos os participantes escolhem uma forma aleatória para o seu rosto e escrevem o seu nome na mesma
2. Os rostos são então enviados à volta da mesa e cada participante cola uma parte de um rosto e passa o rosto à volta
3. Os rostos são passados de um lado para o outro até que um rosto completo seja completado
4. Cada participante tira então uma fotografia dos seus rostos e carrega-a para as redes sociais usando o #MailArt4Seniors

Objetivo da atividade

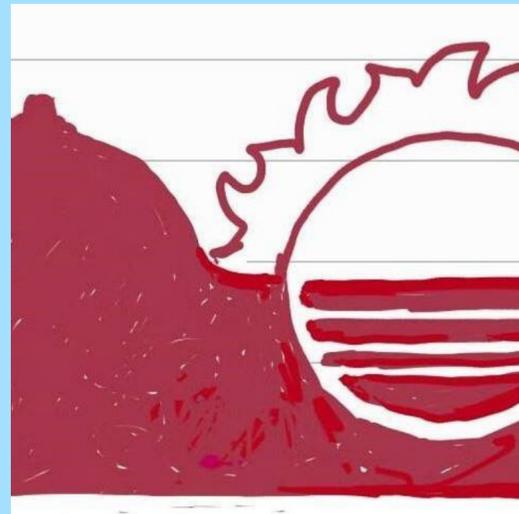
Todos os participantes têm o seu retrato único que tem sido feito colectivamente. Emoções positivas garantidas.



**ESPERAMOS QUE
GOSTE DESTAS
ACTIVIDADES DE
ARTE POSTAL!!!**



PARCEIROS DO PROJETO





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

