

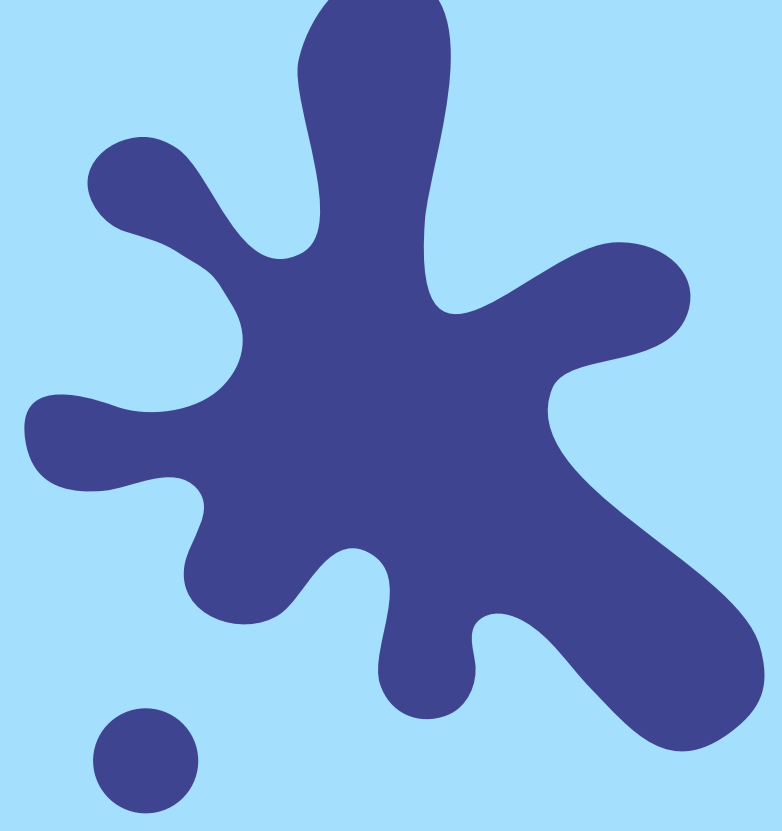
PAŠTO MENO VEIKLOS KITAIP



Įvadas

Meninių užsiėmimų tikslas - stimuliuoti kūną ir protą pasitelkiant meninius metodus. Meniniai užsiėmimai paprastai atliekami su senjorais, patyrusiais traumą arba sergančiais psichikos ligomis, pavyzdžiui, Alzheimerio liga. Menas vyresnio amžiaus žmonėms suteikia alternatyvų bendravimo būdą, ypač kai žodinė kalba yra ribota. Menas yra vizualus ir sensorinis būdas senjorams išreikšti save, jis gali padėti sumažinti stresą, kovoti su depresija, pagerinti savijautą ir sužadinti prisiminimus, kuriuos kitu atveju jie galbūt būtų pamiršę.

Meninė veikla gali apimti įvairius būdus, pavyzdžiui, tapybą, piešimą, fotografiją, iškarpų klijavimą, rašymą ir t. t.



Kokią naudą senjorams teikia meninė veikla?

Teigiamas meninių veiklų poveikis:

- Mažina stresą, sumišimą ir depresijos riziką;
- Padeda užmiršti trauminius prisiminimus;
- Gerina **kognityvines funkcijas** ir padeda atgaivinti užmirštus prisiminimus;
- **Mažina silpnumą ir didina fizinį pajėgumą** (meno kūrimas padeda skatinti koordinaciją, taip pat mažina skausmą sergant tokiomis ligomis kaip artritas).
- Skatina **pasitenkinimo jausmą**, kai jie patys ką nors sukuria;
- Padeda vyresnio amžiaus asmenims išmokti **efektyviai naudoti skaudančias rankas** per menines veiklas, pavyzdžiui, mezgimą, tapybą ir piešimą;
- Pagyvenusiems žmonėms, kuriems sunku išreikšti savo mintis žodžiu ar raštu, menas gali būti naudingas **užmezgant ryšį su artimaisiais, padeda sumažinti izoliacijos ir vienatvės jausmą**;
- Tam tikros meno rūšys pagyvenusiems žmonėms gali priminti jaunystę;
- **Atkuria daugelį psichinių ir fizinių funkcijų** ir padeda pasijusti geriau.





Kad veikla būtų sėkminga, atlikite šiuos veiksmus:

1. Pasilinksminkite ir nesijaudinkite. Žingsniai, kurie padės jaustis ramiai:

- a) Ištieskite vieną ranką (nesvarbu ar kairę ar dešinę) ir išskėskite pirštus kaip žvaigždę. Įsivaizduokite, kad kitos rankos rodomasis pirštas yra pieštukas, ir kad ketinate nubrėžti savo rankos ir pirštų kontūrus.
- b) Pradėkite nuo nykščio apačios ir stumkite pirštą aukštyn nykščiu, sustokite viršuje, tada stumkite pirštą žemyn į kitą pusę. Tą patį darykite ir su likusiais pirštais. Atlikdami šį veiksmą pagalvokite, kokius jausmus jis jums sukelia.
- c) Įtraukite kvėpavimą. Įkvėpkite pro nosį ir iškvėpkite pro burną. Nepamirškite kvėpuoti lėtai ir tolygiai.
- d) Uždėkite rodomąjį pirštą ant nykščio apačios ir įkvėpkite slinkdami aukštyn. Slinkdami žemyn iškvėpkite. Taip darykite su visais penkiais pirštais.
- e) Kaip dabar jaučiasi jūsų kūnas? Ar jaučiatės ramus, ar norėtumėte šį veiksmą atlikti dar kartą?

2. Stenkitės.

3. Jūsų kūryba jums gali nepatikti, bet dirbkite toliau. Niekada nežinai, kas gali nutikti proceso metu.

4. PASITELKITE VAIZDUOTĘ. Būkite kūrybingi ir svajokite.

5. Būkite pozityvūs.



Prieš pradėdami užsiėmimą atsižvelkite į šiuos dalykus:

- Nenaudokite medžiagų, kurių pavartoję, galite sulaukti neigiamų pasekmių;
- Veiklą pradėkite nuo nesudėtingos užduoties, pavyzdžiui, paveikslėlio piešimo. Tai padės dalyviams pasijusti patogiau ir pasitikėti savo jėgomis;
- Kalbėkitės su dalyviais viso proceso metu, skatinkite juos tęsti, girkite jų darbą;
- Naudokite ryškias spalvotas medžiagas;
- Nepriklausomai nuo to, kokią techniką pasirinksite rankdarbiams, paprašykite dalyvių prisiminti ką nors iš savo jaunystės - tai galėtų būti jų tema;
- Kai jie baigs savo meninius kūrinius, padarykite jų kopijas ir padėkite jas kur nors, kur jie galėtų jas matyti. Taip dalyviai jausis vertinami.

Grupė

4-6 senjorai vienoje grupėje.

Aplinka

Pasirinkite bet kokią erdvę, kuri būtų patogi ir senjorams, ir mokymų vadovams. Užsiėmimai gali vykti ir lauke.

Priemonės

Akvareliniai dažai, teptukai, kreidelės, pieštukai, molis, rašikliai, audimo medžiagos, kreida, įvairaus dydžio popierius, medžio lenta, linoleumas, dažikliai, vilna audimui ar siuvinėjimui, kamštinis lakštas, žurnalai ar bet kokia kita medžiaga, kuri jums atrodo naudinga.

UŽSIĖMIMAS SU KORTELEMIS



Veikla

Galite naudoti 38 mūsų rinkinio korteles. Tegul kiekvienas dalyvis nežiūrėdamas išsitraukia kortelę. Kortelėje yra nurodyta tema, pagal kurią dalyvis kurs meno kūrinį. Kai senjorai atlieka šią užduotį, jie siunčia savo kūrinį kitam grupės dalyviui (esančiam iš kairės arba dešinės), kuris turi pratęsti gautą darbą. Visų dalyvių meno kūriniai keliauja ratu.



Kortelės

Korteles galite atsispausdinti. Jas rasite 1 priede.

Veiklos tikslas

Šia veikla siekiama skatinti bendruomeniškumą, kūrybiškumą, dalyvavimą ir įsitraukimą. Ji padeda pažinti kitus, pažvelgti į save iš humoristinės pusės ir atrasti, koks ryšys sieja jus su kitais.

ISTORIJA

Šios veiklos pagrindinis tikslas - įamžinti prisiminimus. Norėdami tai padaryti, dalyviai gali nusiųsti savo kūrinį žmogui, kurio seniai nematė, ir taip užfiksuoti šeimos istoriją. Ši veikla leidžia pajusti, koks svarbus esi kitiems.



Priemonės

Šiam užsiėmimui reikės: vokų, ko nors, kuo būtų galima juos pritvirtinti prie sienos (pvz., Blu tack klijai), rašiklių arba pieštukų, kreidelių arba spalvotų pieštukų, mažų popieriaus lapelių žinutėms rašyti ir bet ko, ką norėtumėte įdėti į voką kaip staigmeną tam asmeniui.

Šios veiklos etapai

1. Vokai - nupieškite savo vardą (ne parašykite, o nupieškite).
2. Papasakokite savo vardo istoriją.
3. Parodykite veiksmą, kuris jus apibūdina/iliustruoja jūsų vardą.



4. Suraskite kitą panašų piešinį (ant voko) ir pasikalbėkite su tuo žmogumi - atraskite tris jus siejančius dalykus. Pristatykite, tai, ką sužinojote.
5. Pakabinkite voką ant sienos.
6. Užrašykite savo vardą ant mėlyno popieriaus lapelio ir įdėkite jį į skrybėlę/stiklainį/maišelį. Tuomet išsitraukite vardą. Tai bus asmuo, kuriam tam tikrą laiką rodysite dėmesį. (Jei išsitraukėte savo vardą, traukite dar kartą).
7. Norėdami rodyti dėmesį ištrauktam žmogui, ant lipnių lapelių užrašykite komplimentų ir palaikančių žodžių, (mielos smulkmenos taip pat sveikintinos).
8. Paskutinę dieną dalyviai pasiima savo vokus ir aptariame, ką išmokome užsiėmimų metu. Jei norite, galite prisipažinti, kam rodėte dėmesį, arba pabandyti atspėti, kas jums turėjo jį rodyti.

KOMPLIMENTŲ KORTELĖS

Priemonės

Atvirukas (ant kurio būtų galima rašyti), rašiklis arba spalvoti pieštukai, antspaudas (jei įmanoma nusipirkti), išmanusis telefonas (kad būtų galima nufotografuoti atviruką ir išsiųsti jį skaitmeniniu būdu).

Šios veiklos etapai

1. Visi dalyviai gauna atviruką ir rašiklį.
2. Atviruko kampe nupieškite simbolį, pagal kurį jį būtų galima atpažinti, kai atvirukas vėl grįš pas jus.
3. Parašykite komplimentą/palaikymo žinutę ir nusiųskite ją kitam asmeniui pagal laikrodžio rodyklę. Šis asmuo užrašo komplimentą ir siunčia jį kitam asmeniui, kol kortelė grįš pas jus. (Jei dalyvių nedaug, atviruką siunčiame dar kartą).
4. Po vieno ar dviejų raundų atvirukas grįžta pas jus.
5. Nufotografuokite atviruką ir nusiųskite jį skaitmeniniu formatu tam, kam jo gali prireikti.

Šios veiklos tikslas

Šiuos palaikymo žodžius ir (arba) komplimentus galite perskaityti, kai jums sunku, arba galite naudoti kaip knygos skirtuką. Atviruką taip pat galite išsiųsti paštu kam nors, kam gali labai prireikti šių palaikymo žodžių. Jei nuspręsite jį siųsti paštu, užrašykite gavėjo adresą. Taip pat ant atviruko yra palikta vietos pašto ženklui.

LAIŠKAS SAU



PRIEMONĖS

3 priedas (arba galite pasigaminti savo šablonus), rašikliai, vokai, klijai, žirklys, balti popieriaus lapai, (4 priedas) + rašiklis).

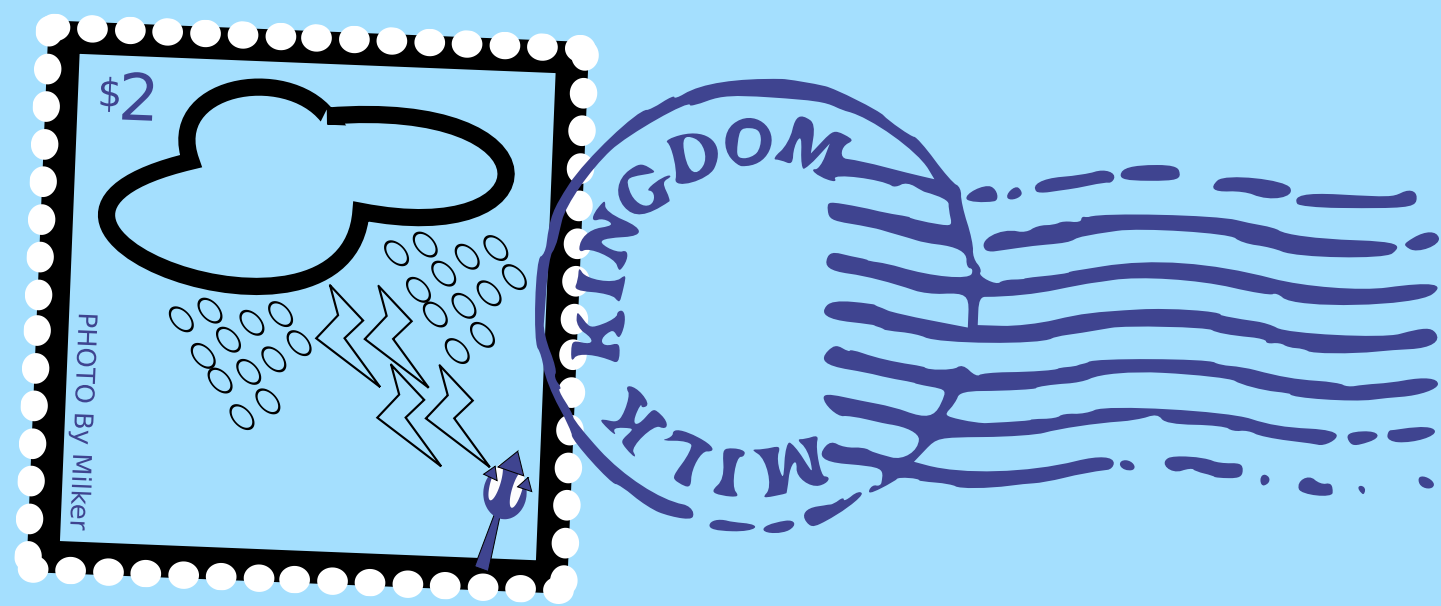
Šios veiklos etapai

1. Užrašykite vaikystės prisiminimą.

ARBA

1. Parašykite laišką sau.
2. Laišką/istoriją galima papildyti piešiniu/iškarpomis ir t. t. (šablonai apipavidalinimui pateikti 4 priede).
3. Paklauskite dalyvių, ar galite nufotografuoti jų istoriją - jei ji pernelyg asmeniškai, nefotografuokite.

VOKŲ DIZAINAS



Priemonės

Klijai, žirklys, vokas, atspausdintos iliustracijos, vietoj jų galima naudoti laikraščius, žurnalus, iškirpti iliustracijas ir žodžius.



Šios veiklos etapai

1. Užrašykite adresą (savo arba giminaičio, kuriam norite palikti/perduoti istoriją).
2. Nufotografuokite vokus (taip, kad nesimatytų adresų). Šias nuotraukas galite panaudoti viešinimui arba surengti parodą.
3. Surinkite vokus. Po kurio laiko išsiųskite juos jų savininkams, kad padarytumėte staigmeną.

PORTRETŲ KŪRIMAS

Priemonės

1. Atsitiktinio objekto forma, iš kurios padaromas veidas (5 priedas)
2. Žirklys
3. Klijai
4. Flomasteriai
5. Lipdukai (galima nusipirkti parduotuvėje arba atsispausdinti iš čia <https://www.pinterest.com/pin/372109987944318338/>);



Šios veiklos žingsniai

1. Visi dalyviai išsirenka veido formą ir ant jos užrašo savo vardą.
2. Tada veidai siunčiami ratu ir kiekvienas dalyvis priklijuoja kokią nors veido dalį ir perduoda veidą šalia sėdinčiam asmeniui.
3. Veidai siunčiami tol, kol užbaigiamas visas veidas.
4. Tada kiekvienas dalyvis nufotografuoja savo veidą ir įkelia nuotrauką į socialinius tinklus, naudodamas grotažymę #MailArt4Seniors.

Veiklos tikslas

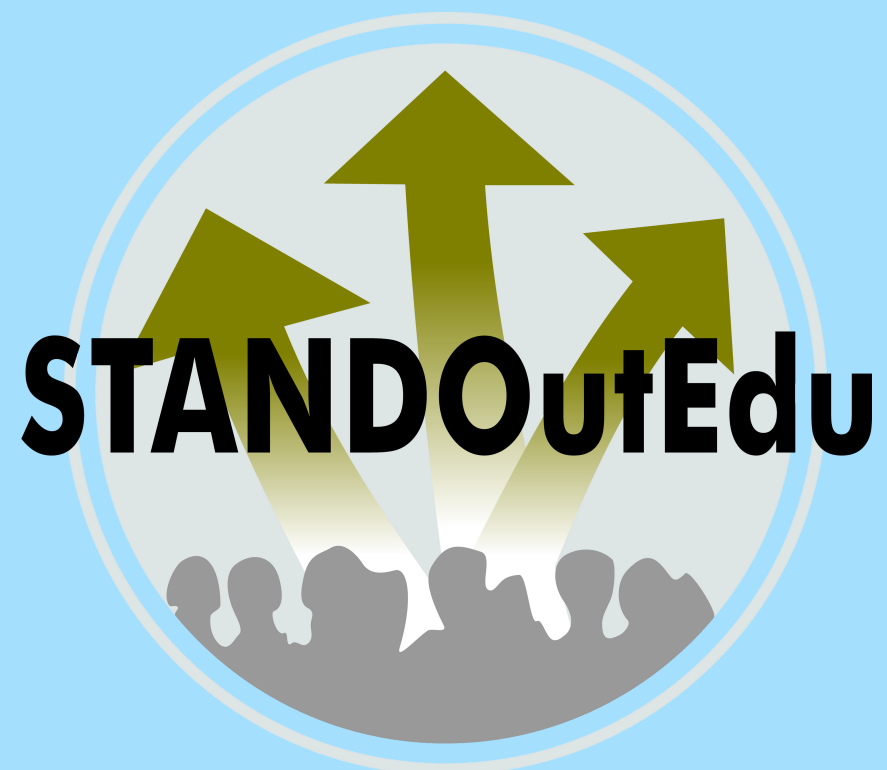
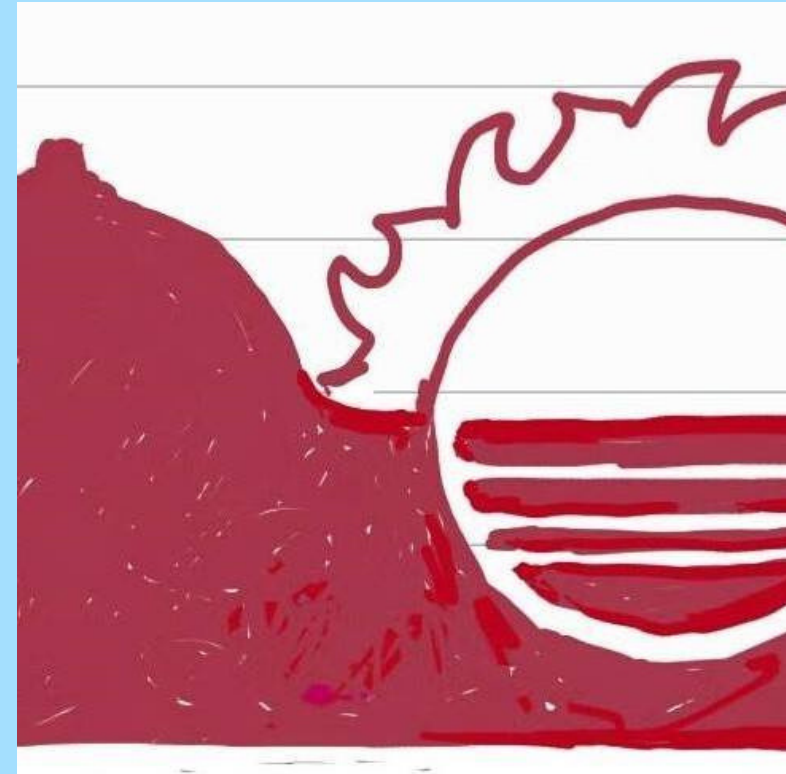
Kiekvienas dalyvis turi savo unikalų portretą, kuris buvo sukurtas bendrai. Teigiamos emocijos garantuotos.



**TIKIMĒS, KAD
JUMS PATIKS ŠIE
PAŠTO MENO
UŽSIĒMIMAI!!!**



PROJEKTO PARTNERIAI





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

