



MBAT4Seniors: Θεραπεία μέσω της τέχνης βασισμένη στην ενσυνειδητότητα ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID19

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: Εργαλειοθήκη - Μέθοδοι Χειροτεχνίας



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, αυτές του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Περιεχόμενα:

Σύντομη περίληψη/εισαγωγή σχετικά με αυτές τις τεχνικές.....	3
1. Τίτλος άσκησης: Χαλάρωση και αυτοέκφραση με την τεχνική μαρμαρογραφίας Ebru ...	4
2. Διακόσμηση ξύλου.....	6
3. Θεραπεία βασισμένη στην τέχνη της ενσυνειδητότητας για συναισθηματική ευημερία μέσω της ανακυκλωμένης χειροτεχνίας για ηλικιωμένα άτομα: Προσωπικό καταφύγιο.....	9
4. Τίτλος της άσκησης: Θεραπείες τέχνης που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα	11
5. Τίτλος Δραστηριότητας: Τέχνη σκίτσων Doodle	14
6. Φτιάξτε ένα έργο τέχνης από τα υλικά σε ένα τραπέζι στον κήπο, στη βεράντα, στο σπιτάκι του κήπου ή μέσα στο σπίτι.....	16
7. Τίτλος τεχνικής: Λεύκωμα	18
8. Τέχνη και Θεραπευτική κηπουρική για ηλικιωμένους.....	25

Σύντομη περίληψη/εισαγωγή σχετικά με αυτές τις ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Η χειροτεχνία είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα. Επειδή τα χέρια μας έχουν πολλά νεύρα, είναι θαυμάσια εργαλεία που μας βοηθούν να συνδεθούμε με αυτό που συμβαίνει αυτή τη στιγμή.

Το σώμα μας βρίσκεται πάντα στο παρόν, οι αισθήσεις είναι πάντα μια πόρτα για να εισέλθουμε στο τώρα.

Και πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι τεχνικές χειροτεχνίας βοηθούν στη μείωση του άγχους και του στρες, αυξάνοντας την ευεξία και την εσωτερική γαλήνη.

1. Τίτλος άσκησης: Χαλάρωση και αυτοέκφραση με την τεχνική μαρμαρογραφίας Ebru

Οφέλη:

- Μείωση του στρες και χαλάρωση
- Ανάπτυξη της δημιουργικότητας
- Αυξημένη προσοχή και συγκέντρωση
- Έκφραση και επεξεργασία συναισθημάτων
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Αίσθημα ηρεμίας και ευτυχίας
- Ικανότητα έκφρασης του εαυτού σας

Απαραίτητα υλικά:

- Χρώματα τροφίμων ή χρώματα με βάση το νερό
- Νερό ζυμαρικών για να δώσετε συνοχή στο υγρό
- Πινέλο
- Χαρτί
- Αλάτι
- Βελόνα, οδοντογλυφίδα ή παρόμοιο εργαλείο με λεπτή μύτη (για τη δημιουργία σχεδίων)
- Επίπεδος δίσκος

Οδηγίες εφαρμογής

Φάση 1: Προετοιμασία

Όταν ξεκινάτε την τέχνη του μαρμάρου, κάντε ερωτήσεις για να κατανοήσετε το ενδιαφέρον και τα κίνητρα του ατόμου για την τέχνη του μαρμάρου. Γιατί ενδιαφέρεστε για την τέχνη του μαρμάρου; Ποιο είναι το κίνητρό σας για να ξεκινήσετε την τέχνη του μαρμάρου; Είχατε προηγούμενη εμπειρία με την τέχνη του μαρμάρου;

Μιλήστε για τις εμπειρίες, τις προσδοκίες και τους στόχους τους σχετικά με την τέχνη του μαρμάρου. Εν τω μεταξύ, για την προετοιμασία:

- Σουρώστε το νερό στο οποίο βράσατε τα ζυμαρικά και προσθέστε αλάτι.
- Όταν το αλάτι λιώσει, περιμένετε να κρυσώσει.
- Αδειάστε το νερό σε ένα επίπεδο δίσκο.

Φάση 2: Δημιουργία μοτίβου

Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιλήψεις που βιώνει το άτομο κατά την ενασχόλησή του με την τέχνη του μαρμάρου. Πώς αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της χειροτεχνίας;

Πού εστιάζετε την προσοχή σας όταν ασχολείστε με την τέχνη του μαρμάρου;

Δημιουργία μοτίβου:

- Ρίξτε το χρωστικό τροφίμων ή νερομπογιά στο σπίτι με τη βοήθεια ενός πινέλου.
- Σχηματίστε το σχήμα με μια βελόνα ή μια οδοντογλυφίδα.

Φάση 3 Μεταφορά και στέγνωμα του μοτίβου

Μιλήστε για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα νοήματα που προκύπτουν εξερευνώντας τα μοτίβα μαρμάρου. Κάντε ερωτήσεις σχετικά με το πώς η τέχνη του μαρμάρου παίζει ρόλο στη διαδικασία αυτοέκφρασης και ανακάλυψης του ατόμου.

Μεταφορά, στέγνωμα και σταθεροποίηση του μοτίβου:

- Καλύψτε το κατάλληλο χαρτί στο δίσκο και αφήστε το να απορροφήσει το χρώμα.
- Τραβήξτε προσεκτικά το χαρτί και αφήστε το να στεγνώσει.
- Αυτό το στάδιο είναι το στάδιο του Αναστοχασμού και της Εξέτασης των συναισθημάτων του ατόμου.

Αφού εργαστείτε με την τέχνη του μαρμάρου, κάντε ερωτήσεις για να προβληματιστείτε και να αναλύσετε τις εμπειρίες του ατόμου. Κάντε ερωτήσεις σχετικά με το πώς η τέχνη του μαρμάρου έχει αντίκτυπο στη συναισθηματική και ψυχική ευημερία του ατόμου. Μιλήστε για το τι παρατήρησε, έμαθε και εξελίχθηκε το άτομο κατά τη διαδικασία του μαρμάρου.

Πώς σας επηρεάζει η τέχνη του μαρμάρου; Υπάρχουν πράγματα που παρατηρήσατε ή μάθατε ενώ κάνατε την τεχνική αυτή; Τι νομίζετε ότι σημαίνει για εσάς η τέχνη του μαρμάρου;

Υποδείξεις

Με αυτή την τεχνική, μπορείτε να αποκαλύψετε τα αγχωτικά συναισθήματα που σας ενοχλούν και μπορείτε να αντιμετωπίσετε πολλές παθήσεις. Το πιο σημαντικό είναι ότι η αυτοπεποίθησή σας αυξάνεται με την ευτυχία της αποκάλυψης των συναισθημάτων σας. Μπορείτε να ανακαλύψετε τρόπους έκφρασης σε καταστάσεις που σας προβληματίζουν.



2. Διακόσμηση ξύλου

Αφού ζωγραφίσουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας πάνω στην πέτρα, είναι τέχνη να την τοποθετήσουμε σε ένα κορμό σχηματίζοντας ένα σύνολο με τα άχρηστα υλικά που συλλέγουμε από τη φύση.

Αυτή η χειροτεχνία έχει μια ευέλικτη λειτουργία. Εκτός από την αξιοποίηση των άχρηστων υλικών, υπάρχουν θετικές επιδράσεις στην πνευματική και συναισθηματική διάσταση. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βελτιώνουν την προσωπική σωματική και ψυχική υγεία και συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση των ατόμων.

Από κοινωνικής πλευράς, παρέχει αλληλεγγύη και ενσωμάτωση.

Η θεραπεία μέσω τέχνης, ειδικά για ασθενείς και ηλικιωμένους, χρησιμοποιεί την τέχνη για να παρέχει υποστήριξη στους ηλικιωμένους όσον αφορά τη συναισθηματική έκφραση, τη διαχείριση του άγχους, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την αντιμετώπιση της διαδικασίας γήρανσης. Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση ενισχύει την αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων ενηλίκων, βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και υποστηρίζει τη γενική τους ευεξία.

Όπως και τα οφέλη της πέτρινης ζωγραφικής και η διάταξη σε κορμούς:

- Κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ευτυχισμένοι και γαλήνιοι.
 - Δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να κοινωνικοποιηθούν.
 - Συμβάλλει στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη.
 - Μειώνει το στρες και το άγχος.
 - Εάν υπάρχει απώλεια στις κινητικές δεξιότητες, παρέχει βελτίωση.
 - Οι άνθρωποι δεν απομονώνονται από την κοινωνία, βλέπουν τον εαυτό τους ως μέρος της κοινωνίας.
 - Προστατεύει τους ανθρώπους από την πλήξη και την κατάθλιψη.
 - Δίνει την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τις προσωπικές τους δεξιότητες και ικανότητες.
 - Αναδύκνυει τη δημιουργικότητα.
 - Αναπτύσσεται η ικανότητα έκφρασης του ατόμου.
 - Το άτομο μπαίνει σε φιλικούς κύκλους και μπορεί να κάνει νέους φίλους.
 - Υπάρχει θετική επίδραση στην εργασιακή επιτυχία
- Ειδικά στις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που λαμβάνουν θεραπεία/υποστήριξη, Προστασία των νοητικών και κινητικών λειτουργιών, Καθυστέρηση των επιπλοκών των χρόνιων ασθενειών, Αύξηση της ποιότητας ζωής,

Συμβάλλει στην ενίσχυση της σύνδεσης με τη ζωή.

Τίτλος της άσκησης: ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΧΡΩΜΑ ΣΤΟ ΞΥΛΟ

Πλεονεκτήματα:

- Μείωση του άγχους και χαλάρωση
- Ανάπτυξη της δημιουργικότητας
- Αυξημένη προσοχή και συγκέντρωση
- Έκφραση και επεξεργασία συναισθημάτων
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Αίσθημα ειρήνης και ευτυχίας
- Ικανότητα έκφρασης του εαυτού σας

Απαραίτητα υλικά:

- Ποδιά
- πλαστικό γάντι
- πινέλα τέχνης με διαφορετικές μύτες
- μπολ με νερό
- ακρυλικό χρώμα σε διάφορα χρώματα
- στυλό
- ξεσκονόπανο
- χαρτοπετσέτα
- πλαστικά πιάτα για την ανάμειξη των χρωμάτων
- πλαστικό γάντι
- στρογγυλά κομμένα κούτσουρα (1 κούτσουρο για κάθε 2 άτομα)
- βερνίκι σε σπρέι
- πιστόλι κόλλας (1 για κάθε 4 άτομα)
- σιλικόνη
- στήριγμα τοίχου για την ανάρτηση των κορμών
- βίδα

Οδηγίες εφαρμογής

1ο στάδιο: Πρώτον, ξεκινώντας με το διαχωρισμό των συμμετεχόντων σε ομάδες και μετά την κατανομή των υλικών στις ομάδες, πλένουμε και στεγνώνουμε αρχικά τις πέτρες, ώστε οι επιφάνειες των λίθων να είναι λείες και καθαρές. Σχεδίαση φανταστικών εικόνων πάνω στην πέτρα με τη βοήθεια ενός μολυβιού και ζωγραφική των σχεδίων που σχεδιάστηκαν στις πέτρες με ακρυλικό χρώμα. Τέλος, συμπλήρωση των ζωγραφισμένων μοτίβων με ένα λεπτό πινέλο. Αφήνετε τις ζωγραφισμένες πέτρες να στεγνώσουν.

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται.
Ρωτήστε τι σημαίνει γι' αυτούς αυτό το γεγονός.
Ρωτήστε με ποια διάθεση επέλεξαν τα χρώματα όταν άρχισαν να ζωγραφίζουν.

2ο στάδιο: Οι ζωγραφισμένες πέτρες επικολλούνται στην πλάκα με χρήση πιστολιού σιλικόνης. Ξηρά κλαδιά, κουκουνάρια, κομμάτια ξύλου, φύλλα αφήνονται στη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων και τοποθετούνται πάνω στον κορμό. Η συσκευή ανάρτησης βιδώνεται στο πίσω μέρος του κορμού. Στη συνέχεια, το τελικό προϊόν γυαλίζεται με βερνίκι ψεκασμού.

Ως αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες αποκτούν ένα νέο αντικείμενο συγκεντρώνοντας τα υλικά που βρίσκονται στη φύση.

Μόλις τελειώσει όλη η δραστηριότητα, ρωτήστε ξανά πώς αισθάνθηκαν.

Ρωτήστε αν οι ζωγραφισμένες πέτρες σημαίνουν κάτι για αυτούς.

Ρωτήστε αν η δραστηριότητά τους εκφράζει τα συναισθήματα που θέλουν να εκφράσουν.

Υποδείξεις

Χάρη σε αυτή την τεχνική, τα εσωτερικά σας συναισθήματα και οι σκέψεις σας θα μετατραπούν σε τέχνη. Σε αυτή την τέχνη, θα νιώσετε ελεύθεροι και θα αποτυπώσετε τα συναισθήματά σας εικαστικά. Μπορείτε να βρείτε τρόπους να εκφραστείτε σε συνθήκες που σας κάνουν να αισθάνεστε χαλαροί.

3.Θεραπεία βασισμένη στην τέχνη της ενσυνειδητότητας για συναισθηματική ευημερία μέσω της ανακυκλωμένης χειροτεχνίας για ηλικιωμένα άτομα: Προσωπικό καταφύγιο

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

Το Solo Sanctuary είναι μια θεραπεία βασισμένη στην τέχνη της ενσυνειδητότητας, σχεδιασμένη ειδικά για ηλικιωμένα άτομα που είναι μόνα τους στο σπίτι. Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση επικεντρώνεται στη χειροτεχνία με ανακυκλωμένα υλικά, παρέχοντας μια δημιουργική και συνειδησιακή διέξοδο για συναισθηματική έκφραση και ευεξία. Η χρήση ανακυκλωμένων υλικών δίνει έμφαση στην επινοητικότητα και την περιβαλλοντική συνείδηση.

Τίτλος άσκησης: Solo Sanctuary (προσωπικό καταφύγιο)

Οφέλη

Η ενασχόληση με τη χειροτεχνία από μόνη της επιτρέπει στα άτομα να εκφράζονται ανεξάρτητα, καλλιεργώντας το αίσθημα της αυτονομίας και της δημιουργικότητας. Η χρήση ανακυκλωμένων υλικών όχι μόνο συμβάλλει στην περιβαλλοντική υπευθυνότητα, αλλά προσθέτει επίσης μια θετική και σκόπιμη διάσταση στη δημιουργική δραστηριότητα. Μέσω της διαδικασίας της χειροτεχνίας, τα άτομα βρίσκουν μια ευκαιρία για συναισθηματική εξερεύνηση, επιτρέποντάς τους να εμβαθύνουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους μέσω μη λεκτικών μέσων. Επιπλέον, η χειροτεχνία χρησιμεύει ως μια νοητική και απορροφητική δραστηριότητα, παρέχοντας έναν εποικοδομητικό και θετικό αντιπερισπασμό από τους στρεσογόνους παράγοντες και τις αρνητικές σκέψεις.

Απαιτούμενα υλικά:

Ανακυκλωμένα υλικά, όπως χαρτόνι, υπολείμματα υφάσματος, κουμπιά, καπάκια μπουκαλιών και οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα

Οδηγίες για την εφαρμογή

Φάση 1:

- Συγκεντρώστε μια πληθώρα ανακυκλωμένων υλικών, όπως χαρτόνι, απορρίμματα υφάσματος, κουμπιά, καπάκια μπουκαλιών και οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα που μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν.

- Ενθαρρύνετε το άτομο να εξερευνήσει αυτά τα υλικά χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις του. Να νιώσουν τις υφές, να ακούσουν τους ήχους και να εκτιμήσουν τη μοναδικότητα του κάθε ανακυκλωμένου υλικού.

Φάση 2:

- Ζητήστε από το άτομο να αναλογιστεί μια θετική ανάμνηση ή εμπειρία. Θα μπορούσε να είναι μια στιγμή χαράς, ένα σημαντικό επίτευγμα ή ένα ιδιαίτερο μέρος που αγαπάει.
- Καταγράψτε ή απαριθμήστε νοερά τα βασικά στοιχεία αυτής της ανάμνησης. Σκεφτείτε πώς μπορούν να απεικονιστούν αυτά, χρησιμοποιώντας τα ανακυκλωμένα υλικά.

Φάση 3:

- Καθοδηγήστε το άτομο στην κατασκευή ενός αντικείμενου ή έργου τέχνης χρησιμοποιώντας τα ανακυκλωμένα υλικά. Για παράδειγμα, μπορούν να δημιουργήσουν ένα κολάζ, ένα γλυπτό ή ένα διακοσμητικό αντικείμενο που να συμβολίζει τη θετική ανάμνηση.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να εστιάσει σε κάθε βήμα της διαδικασίας κατασκευής, δίνοντας προσοχή στις υφές, τα χρώματα και τα σχήματα των υλικών.

Φάση 4:

- Καθώς προχωρά η κατασκευή, προτρέψτε το άτομο να εκφράσει ευγνωμοσύνη για τη θετική ανάμνηση και την ευκαιρία να συμμετάσχει σε αυτή τη δημιουργική διαδικασία.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να αναγνωρίσει τυχόν συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της χειροτεχνίας, είτε αυτά σχετίζονται με τη θετική ανάμνηση είτε με άλλα συναισθήματα που μπορεί να βγουν στην επιφάνεια.

Φάση 5:

- Μόλις ολοκληρωθεί η χειροτεχνία, ζητήστε από το άτομο να αφιερώσει λίγο χρόνο για να θαυμάσει το δημιούργημά του. Αναλογιστείτε τη θετική ανάμνηση και τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτήν.
- Εκφράστε την εκτίμησή σας για το χρόνο που αφιερώσατε για να ασχοληθείτε με μια προσεκτική και δημιουργική δραστηριότητα. Τονίστε ότι το χειροποίητο αντικείμενο χρησιμεύει ως απτή αναπαράσταση των θετικών συναισθημάτων.

Υποδείξεις

Το Solo Sanctuary παρέχει μια εξατομικευμένη και διανοητική προσέγγιση της συναισθηματικής ευημερίας για τα ηλικιωμένα άτομα στο σπίτι, προσφέροντας μια ουσιαστική και περιβαλλοντικά φιλική εμπειρία χειροτεχνίας.

4. Τίτλος της άσκησης: Θεραπείες τέχνης που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα

Διάρκεια: 30-45 λεπτά περίπου για τη δραστηριότητα.

Επιλέξτε τη δημιουργική δραστηριότητα στην οποία θέλετε να αφιερώσετε χρόνο. Αφήστε στην άκρη τα επόμενα 30-45 λεπτά για τη δραστηριότητα με μια προσεγμένη προσέγγιση.

Οδηγίες για την υλοποίηση

Καθίστε για λίγα λεπτά, παρατηρώντας ολόκληρο το σώμα σας. Τώρα παρατηρήστε την αναπνοή σας. Και δώστε χώρο για μερικές εκπνοές που είναι λίγο μεγαλύτερες και κατά προτίμηση με μια εκτόνωση και έναν αναστεναγμό. Αυτό επιτρέπει στο σώμα και το μυαλό να χαλαρώσουν.

Τώρα παρατηρήστε τις σκέψεις σας που έρχονται στο μυαλό σας αυτή τη στιγμή και παρατηρήστε πώς είναι η διάθεσή σας. Αλλά παρατηρήστε το και συντονιστείτε με τη δραστηριότητα.

Με την προσοχή σας τώρα ευγενικά παρούσα, πρέπει να βρείτε όλα τα υλικά που θα χρειαστείτε για τη δραστηριότητα και στη συνέχεια να καθίσετε εκεί που θα κάνετε τη δραστηριότητα.

Παρατηρήστε πώς κάθεστε. Πώς είναι τοποθετημένα τα πόδια και αν είναι δυνατόν να καθίσετε χαλαρά στην καρέκλα. Παρατηρήστε τα χέρια σας και πάλι παρατηρήστε την αναπνοή σας.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, θα καθοδηγηθείτε τώρα στο πώς να κάνετε τη δραστηριότητα με μια ενσυνείδητη προσέγγιση.

Το να κάνετε τη δραστηριότητα με στοχασμό σημαίνει ότι από στιγμή σε στιγμή έχετε επίγνωση ότι κάθεστε εδώ και κάνετε μια δραστηριότητα.

Όταν προκύπτουν σκέψεις, π.χ. για κάτι που πρέπει να κάνετε αργότερα σήμερα ή για την προετοιμασία του δείπνου, τότε είναι πολύ φυσικό να προκύπτουν, και η πρόθεση εδώ είναι να μην μείνετε σε αυτές τις σκέψεις, αλλά να εξασκηθείτε στο να τις αφήσετε να υπάρχουν - να τις αφήσετε να φύγουν και να στρέψετε την προσοχή σας πίσω στη δραστηριότητα. Είναι πάντα δυνατό και πάλι να παρατηρήσετε πώς δουλεύουν τα χέρια, να αισθανθείτε τα υλικά στα χέρια γενικά και μπορείτε να καταγράψετε αυτό που παρατηρείτε στο δωμάτιο και στο σώμα.

Οι διαθέσεις και τα συναισθήματα θα εμφανιστούν πιθανότατα επίσης στην πορεία. Συμβαίνει αρκετά φυσικά. Και πάλι, απλά καταγράψτε τα και, στο μέτρο του δυνατού, προσεγγίστε τα με μια περιέργεια και δεχτείτε ότι προκύπτουν, αλλά χωρίς να εμβαθύνετε σε αυτά. Το ξεδίπλωμα της δραστηριότητας μπορεί, για παράδειγμα, να είναι δύσκολο. Δεν διαπιστώνετε ότι διαμορφώνεται με τον τρόπο που θα θέλατε. Μπορεί να νιώσετε μια αίσθηση απογοήτευσης. Μπορεί να είναι απλώς απογοήτευση και δεν είναι κακό. Αλλά και πάλι, προσπαθήστε να δείτε αν μπορείτε να το αποδεχτείτε, να το αφήσετε να φύγει και να επιστρέψετε στη δραστηριότητα συναισθανόμενοι τα χέρια και βλέποντας τι κάνουν και ενδεχομένως παρατηρώντας την αναπνοή.

Τώρα ξεκινήστε τη δραστηριότητα:

Όταν τα χέρια βρίσκονται σε κίνηση μέσω μιας δραστηριότητας όπως αυτή, μπορεί να βοηθήσει το σώμα και το μυαλό να ηρεμήσουν. Η δραστηριότητα δεν απαιτεί ιδιαίτερες προϋποθέσεις, πράγμα που αποτελεί σημαντική προϋπόθεση, καθώς με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να μειώσουμε την τάση να γίνουμε υπερβολικά εστιασμένοι στην απόδοση.

Η πρόθεση είναι περισσότερο να προσεγγίσουμε μια χαλαρή κατάσταση ύπαρξης, όπου ανακαλύπτουμε τι μας απασχολεί από στιγμή σε στιγμή. Μπορούμε να ανακαλύψουμε από ποιες σκέψεις γεμίζει το μυαλό, πώς βιώνεται το σώμα και σε ποια διάθεση βρισκόμαστε αυτή τη στιγμή.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά να βρούμε την γαλήνη στο σώμα, τις σκέψεις και το μυαλό.

Οι συμμετέχοντες δεν έχουν απαραίτητως εμπειρία στο να παρατηρούν πώς αισθάνονται ενώ κάνουμε μια δραστηριότητα.

Είναι σημαντικό να προετοιμάσουμε τους συμμετέχοντες για τον σκοπό και την πρόθεση της δραστηριότητας MBAT, καθώς και να χρησιμοποιήσουμε απλές διατυπώσεις σχετικά με την έννοια του να κάνουμε μια δραστηριότητα με ενσυνείδητη προσέγγιση.

Μας απασχολούν διάφορα πράγματα στη ζωή και την καθημερινότητα. Μπορεί να είναι θετικές και ανεβαστικές εμπειρίες, αλλά μπορεί και να είναι δυσφορία, π.χ. ανησυχητικές σκέψεις, πόνος ή ανησυχία στο σώμα ή συναισθήματα όπως η θλίψη, η απογοήτευση και η αίσθηση της μοναξιάς.

Όταν κάνουμε μια δραστηριότητα με μια ενσυνείδητη προσέγγιση, μας ενδιαφέρει να κατανείμουμε την προσοχή, έτσι ώστε να έχουμε και επίγνωση της δραστηριότητας - π.χ. να παρατηρούμε την αίσθηση του υλικού με το οποίο δουλεύουμε στα χέρια και ταυτόχρονα να παρατηρούμε τι ανακαλύπτουμε στο σώμα, στις σκέψεις και στα συναισθήματα. Και πάντα με μια φιλική μη επικριτική προσέγγιση. Ό,τι κι αν ανακαλύπτουμε, όλα είναι απολύτως εντάξει.

Όταν δίνουμε την προσοχή μας στη δραστηριότητα ξανά και ξανά, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι π.χ. η δυσφορία στο σώμα ή το μυαλό αλλάζει ή ίσως εξαφανίζεται εντελώς - ή απλά ότι την αντιμετωπίζουμε με διαφορετικό τρόπο. Η πρόθεση δεν είναι να εξαφανιστεί η δυσφορία, αλλά ότι παρά τη δυσφορία μπορούμε να βρούμε νόημα στο να κάνουμε μια δραστηριότητα.

Η ενασχόληση με δραστηριότητες με μια ενσυνείδητη προσέγγιση μπορεί να συμβάλει στα εξής:

Ενισχύεται η ικανότητα να παραμένουμε συγκεντρωμένοι

Οι μύες του σώματος χαλαρώνουν

Η κυκλοφορία του αίματος και ο ρυθμός της αναπνοής επιβραδύνονται

Το μυαλό ηρεμεί και ανταποκρινόμαστε πιο ισορροπημένα στη δυσφορία

Ενισχύεται η ικανότητα μετατόπισης της προσοχής από τις περιφερόμενες σκέψεις

Ενισχύεται η ευγένεια και η συμπόνια προς τον εαυτό μας και τους άλλους.

5. Τίτλος Δραστηριότητας: Τέχνη σκίτσων Doodle

Υλικά για τη δραστηριότητα:

- Χαρτί καλής ποιότητας - π.χ., χαρτί μπαμπού ή Fabriano 160gr.
- Μολύβι, χάρακας, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόρος π.χ., 0,7mm και 1,8-2,5mm μαύρο και μαρκαδόρος τύπου artline 0,3
- Υπόστρωμα και ενδεχομένως κορνίζα για το τελικό αποτέλεσμα.

Φάση 0

Παρακολουθήστε ενδεχομένως ένα βίντεο που επιδεικνύει την τέχνη του doodle

Φάση 1

Ορίστε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο για τη δραστηριότητα. Π.χ. μία ώρα.

Τα υλικά για τη δραστηριότητα μαζεύονται και ετοιμάζονται στο τραπέζι όπου θα καθίσουν οι συμμετέχοντες. Ετοιμάστε την αίθουσα και το τραπέζι για τη δραστηριότητα. Καθαρός αέρας, ενδεχομένως ένα μπουκάλι νερό, πιθανώς λουλούδια στο τραπέζι. Αλλά και πολύ λίγα, ώστε να μην παρεμποδίζουν τη δραστηριότητα. Σκεφτείτε αν θα πρέπει να υπάρχει μουσική στο παρασκήνιο.

Φάση 2

Οι συμμετέχοντες παίρνουν τώρα τις θέσεις τους δίπλα στα υλικά και ετοιμάζονται. Τους δίνεται η οδηγία να κάνουν τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο ήσυχα. Δεν μιλούν άσκοπα με τους άλλους και αν αυτό συμβεί προσέξτε τι κάνει στην συγκέντρωσή σας.

Προετοιμαζόμαστε να είμαστε παρόντες και να κάνουμε μια δραστηριότητα η οποία είναι μια δραστηριότητα που ονομάζεται doodle art. Παρατηρήστε το σώμα και την αναπνοή σας. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να την εντοπίσετε. Ανεξάρτητα από το τι παρατηρούμε, εξασκούμαστε στο να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε. Στη συνέχεια, παρατηρούμε ποια είναι η διαθεσή μας αυτή τη στιγμή. Ανεξάρτητα από τη διάθεση, δεν υπάρχει πρόβλημα. Δεν πρέπει να την απωθούμε. Παρατηρούμε τις σκέψεις. Υπάρχουν πολλές σκέψεις και ποιο είναι το περιεχόμενο αυτών;

Φάση 3

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα - μετά από παρακολούθηση σε βίντεο.

Επιλέξτε τη σύνθεση: συμμετρία/ασυμμετρία, αρμονία/δυναμική, οργανική/με γραμμές κ.λπ. Ποικιλία με γραμμές, κύκλους, τρίγωνα και άλλα γεωμετρικά σχήματα. Ποικιλία με λεπτές και παχιές πινελιές μαρκαδόρου

Οι συμμετέχοντες ξεκινούν τώρα τη δραστηριότητα. Βρίσκουν χαρτί και μολύβι και σχεδιάζουν τις πρώτες γραμμές και εμπνέονται από αυτό που προκύπτει και συνεχίζουν να σχεδιάζουν καθώς προχωράνε.

Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται συνεχώς στο να παρατηρούν πώς αισθάνονται όταν κάνουν τη δραστηριότητα. Είναι το σώμα χαλαρό, είναι το μυαλό ήρεμο κ.λπ. Υπάρχει η ανάγκη να εκτελέσεις και να το κάνεις "ωραία" ή/και μπορείς να παραμείνεις στη διαδικασία. Μήπως σας απασχολεί το να είστε "καλύτεροι" από τους άλλους συμμετέχοντες. Δεν είναι το αποτέλεσμα που είναι κύριο, αλλά η διαδικασία.

Φάση 4

Ο εκπαιδευτής διασφαλίζει ότι η δραστηριότητα έχει ολοκληρωθεί. Οι συμμετέχοντες κάθονται για λίγα λεπτά και καθοδηγούνται στην εξερεύνηση του σώματος και του νου αυτή τη στιγμή. Στη συνέχεια, μπορεί να υπάρξει χρόνος κατά τον οποίο οι συμμετέχοντες πηγαίνουν τριγύρω και βλέπουν τις ζωγραφιές των άλλων.

Οι συμμετέχοντες λένε με λίγα λόγια πώς τους φάνηκε η δραστηριότητα και πώς μπορούν να την κάνουν στο σπίτι όταν είναι μόνοι τους.

Ενδεχομένως να κορνιζωθεί ένα σκίτσο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Βιβλιογραφία

Anne Marie Kirketerp: Health and well-being through craft activities.

Anne Marie Kirketerp: Craft psychology

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Art and mindfulness education for human flourishing

6. Φτιάξτε ένα έργο τέχνης από τα υλικά σε ένα τραπέζι στον κήπο, στη βεράντα, στο σπιτάκι του κήπου ή μέσα στο σπίτι

Φάση 0

Παρακολουθήστε, αν είναι δυνατόν, ένα βίντεο που δείχνει τέχνη φτιαγμένη από φυσικά υλικά.

Φάση 1

Ορίζεται συγκεκριμένος χρόνος για τη δραστηριότητα. Π.χ. 30-45 λεπτά.

Βρίσκονται και ετοιμάζονται τα υλικά για τη δραστηριότητα στο τραπέζι όπου θα καθίσουν οι συμμετέχοντες. Ετοιμάστε το δωμάτιο και το τραπέζι για τη δραστηριότητα. Καθαρός αέρας, ενδεχομένως ένα μπουκάλι νερό, πιθανόν λουλούδια στο τραπέζι. Αλλά και πολύ λίγα, ώστε να μην παρεμποδίζουν τη δραστηριότητα. Σκεφτείτε αν θα πρέπει να υπάρχει μουσική στο παρασκήνιο.

Φάση 2

Οι συμμετέχοντες παίρνουν τώρα τις θέσεις τους δίπλα στα υλικά και ετοιμάζονται. Τους δίνεται η οδηγία να κάνουν τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο ήσυχα. Δεν μιλούν άσκοπα με τους άλλους και αν αυτό συμβεί να δώσουν προσοχή στο τι κάνει στη συγκέντρωσή τους.

Προετοιμαζόμαστε για να είμαστε εδώ και να κάνουμε μια δραστηριότητα που είναι να φτιάξουμε ένα έργο τέχνης από φυσικά υλικά. Παρατηρήστε το σώμα και την αναπνοή. Αφιέρωσε λίγα λεπτά για να το εντοπίσετε. Ανεξάρτητα από το τι παρατηρούμε, εξασκούμαστε στο να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε. Στη συνέχεια, παρατηρήστε ποια είναι η διάθεσή σας αυτή τη στιγμή. Όποια κι αν είναι η διάθεση, είναι απολύτως εντάξει. Δεν πρέπει να την απωθούμε. Παρατηρήστε τις σκέψεις σας. Υπάρχουν πολλές σκέψεις και ποιο είναι το περιεχόμενο αυτών;

Φάση 3

Ο εκπαιδευτής δείχνει πώς μπορεί να γίνει η άσκηση - παρακολούθηση σε βίντεο.

Οι συμμετέχοντες ξεκινούν τώρα τη δραστηριότητα. Αφήστε τον εαυτό σας να εμπνευστεί από όλα τα υλικά που έχουν συγκεντρωθεί. Αφήστε να λάβουν χώρα οι αισθητηριακές εντυπώσεις σας- πώς αισθάνεστε τα υλικά, τα χρώματα, τα σχήματα κ.λπ.

Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται συνεχώς στο να παρατηρούν πώς αισθάνονται όταν κάνουν τη δραστηριότητα. Είναι το σώμα χαλαρό, είναι το μυαλό ήρεμο κ.λπ. Υπάρχει παρόρμηση να εκτελέσεις και να το κάνεις "ωραία" ή/και μπορείς να μείνεις στη διαδικασία.

Μήπως σας απασχολεί το να είστε "καλύτεροι" από τους άλλους συμμετέχοντες. Δεν είναι το αποτέλεσμα που είναι κύριο, αλλά η διαδικασία.

Φάση 4

Ο εκπαιδευτής διασφαλίζει ότι η δραστηριότητα έχει ολοκληρωθεί. Οι συμμετέχοντες κάθονται για λίγα λεπτά και καθοδηγούνται στην ανακάλυψη του σώματος και του νου τη δεδομένη στιγμή. Στη συνέχεια, μπορεί να υπάρξει μια στιγμή κατά την οποία οι συμμετέχοντες γυρίζουν και κοιτάζουν τα "έργα" που έχει παράξει ο καθένας.

Οι συμμετέχοντες λένε με λίγα λόγια πώς ήταν να κάνουν τη δραστηριότητα και πώς μπορούν να την κάνουν στο σπίτι όταν είναι μόνοι τους.

Βιβλιογραφία:

Anne Marie Kirketerp: Health and well-being through craft activities.

Anne Marie Kirketerp: Craft psychology

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Art and mindfulness education for human flourishing

7. Τίτλος τεχνικής: Λεύκωμα

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

Το scrapbooking (δημιουργία λευκώματος) είναι μια μορφή θεραπευτικής δραστηριότητας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την υποστήριξη των ηλικιωμένων στη δημιουργική αυτοέκφραση. Η τεχνική περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας οπτικής αναπαράστασης αναμνήσεων και εμπειριών με τη χρήση ποικίλων υλικών, όπως φωτογραφίες, χαρτιά, αυτοκόλλητα, αποξηραμένα φυτά, παλιά εισιτήρια, π.χ. για τον κινηματογράφο ή το θέατρο, στολίδια από την κατηγορία χειροτεχνίας, κουμπιά και άλλα διακοσμητικά. Το scrapbooking επιτρέπει στους ηλικιωμένους να αναστοχαστούν πάνω στις ιστορίες της ζωής τους και επίσης προάγει την αυτοεκτίμηση, την ενδυνάμωση και την ευημερία. Ως μορφή αυτοέκφρασης, το scrapbooking μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να εξερευνήσουν τα συναισθήματα και τις αναμνήσεις τους με έναν ασφαλή και δημιουργικό τρόπο. Είναι επίσης ένας τρόπος για αυτούς να συνδεθούν με άλλους, μοιραζόμενοι τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους. Ξεκινά με την επιλογή ενός θέματος, όπως η οικογένεια, τα ταξίδια ή ένα συγκεκριμένο γεγονός, το οποίο χρησιμεύει ως οδηγός σε όλη τη διάρκεια του έργου. Το θέμα αυτό βοηθά τους ηλικιωμένους να οργανώσουν τις φωτογραφίες, τα αναμνηστικά και τα ημερολόγια τους για να δημιουργήσουν μια συνεκτική και ελκυστική αφήγηση.

Η χρήση υλικών αρχειακής ποιότητας εξασφαλίζει τη μακροβιότητα των δημιουργιών τους και οι ηλικιωμένοι μπορούν να πειραματιστούν με διάφορες τεχνικές για να βελτιώσουν τις σελίδες τους. Αυτές οι τεχνικές μπορεί να περιλαμβάνουν τη διαστρωμάτωση χαρτιών, τη χρήση διακοσμητικών στοιχείων όπως αυτοκόλλητα και κορδέλες, την ενσωμάτωση σχημάτων που έχουν κοπεί με καλούπια και την προσθήκη υφής και διάστασης με αφρώδη κόλλα. Οι ηλικιωμένοι μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν τεχνικές όπως η σφράγιση με καουτσούκ και η καλλιγραφία για να εξατομικεύσουν περαιτέρω τα λευκώματά τους.

Η τεχνική Λευκώματος:

- Ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να αναπολούν τις αναμνήσεις και τις εμπειρίες τους. Μέσω του ημερολογίου, μπορούν να γράφουν σημαντικές ανέκδοτες ιστορίες, λεζάντες και προσωπικές σκέψεις παράλληλα με τις φωτογραφίες τους, προσφέροντας πλαίσιο και συναισθηματικό βάθος στις δημιουργίες τους.
- Προσφέρει στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να αναζητήσουν έμπνευση από περιοδικά, βιβλία, διαδικτυακές πηγές και κοινότητες scrapbooking. Μπορούν να μοιραστούν τα έργα τους, να μάθουν νέες τεχνικές και να συνδεθούν με άλλους ενθουσιώδεις χρήστες, καλλιεργώντας την αίσθηση της κοινότητας και της δημιουργικότητας. το scrapbooking ως μια τεχνοτροπία για ηλικιωμένους συνδυάζει τη χαρά της δημιουργικότητας, της αφήγησης ιστοριών και των αναμνήσεων.
- Τους επιτρέπει να διατηρήσουν καλλιτεχνικά τις αναμνήσεις τους, να μοιραστούν τις ιστορίες της ζωής τους και να βρουν ικανοποίηση σε μια ικανοποιητική και ελκυστική καλλιτεχνική ενασχόληση.

Πλεονεκτήματα:

- Βελτίωση μνήμης
- Δημιουργική θεραπεία
- Κοινωνικές σχέσεις και δεσμοί
- Μείωση του στρες και συναισθηματική υγεία
- Διατήρηση της οικογενειακής ιστορίας
- Θεραπευτικά αποτελέσματα
- Συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα

Απαιτούμενα υλικά:

Επιλέξτε ένα άλμπουμ ή λεύκωμα που έχει σελίδες χωρίς λιγνίνη και οξύ, αν θέλετε οι φωτογραφίες και οι αναμνήσεις σας να διαρκέσουν μια ζωή.

- Χαρτί: Διάφορα χρώματα και σχέδια χαρτιού scrapbooking χωρίς οξέα για διακοσμητικά και φόντο.
- Συγκολλητικά: Για να στερεώσετε τις φωτογραφίες και το χαρτί στις σελίδες, χρησιμοποιήστε συγκολλητικές ουσίες που είναι ασφαλείς για τις φωτογραφίες, όπως ταινία διπλής όψης, κόλλα στικ ή γωνίες φωτογραφιών.
- Ψαλίδι: Ένα σετ ακριβών, κοφτερών ψαλιδιών για το κόψιμο του χαρτιού και των φωτογραφιών.
- Στυλό και μαρκαδόροι: Για να γράφετε ημερολόγιο, να βάζετε ετικέτες και να προσθέτετε λεπτομέρειες στις σελίδες σας, χρησιμοποιήστε στυλό και μαρκαδόρους αρχειακής ποιότητας.
- Διακοσμητικά στοιχεία: Διακοσμητικά στοιχεία που προσθέτουν στυλ στις σελίδες σας, όπως κοψίματα, αυτοκόλλητα, κορδέλες, κουμπιά και καρφίτσες.
- Εικόνες: Εκτυπώστε ή συλλέξτε τις εικόνες που θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο λεύκωμά σας. Βεβαιωθείτε ότι έχουν ψεκαστεί με διάλυμα που είναι ασφαλές για τις φωτογραφίες ή έχουν εκτυπωθεί σε χαρτί χωρίς οξέα.
- Ένας χάρακας και ένα χαλάκι κοπής είναι χρήσιμα εργαλεία για την ακριβή μέτρηση και κοπή υλικών όπως το χαρτί και οι φωτογραφίες.
- Σφραγίδες και μελανοδοχεία: Χρησιμοποιήστε αρχειακά μελανοδοχεία και σφραγίδες για να προσθέσετε διακριτικά μοτίβα και σχέδια στις σελίδες σας.
- Τα προστατευτικά σελίδων είναι διαφανείς πλαστικές θήκες που προστατεύουν τις σελίδες σας από πιθανές βλάβες και γδαρσίματα.
- Μολύβια και πρότυπα: Τα στένσιλ και τα πρότυπα σας βοηθούν να δημιουργείτε συνεπή σχήματα και σχέδια στις σελίδες σας.
- Δοχεία αποθήκευσης: Χρησιμοποιήστε δοχεία αποθήκευσης για να διατηρείτε τα εργαλεία, τα χαρτιά και τα διακοσμητικά σας σε τάξη.

- Παλιές εκδόσεις και βιβλία: Για να δημιουργήσετε μια vintage ή εκλεκτική ατμόσφαιρα, επαναχρησιμοποιήστε το κείμενο και τις φωτογραφίες από παλιές εκδόσεις ή βιβλία.
- Ένα εργαλείο που ονομάζεται corner rounder χρησιμοποιείται για να δώσει στις εικόνες και το χαρτί μια γυαλιστερή εμφάνιση στις γωνίες τους.
- Διακοσμητικά punches: Διατρήσεις από διάφορες μορφές που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία αποχρώσεων και περιθωρίων.
- Ταινία Washi Tape: Διακοσμητική αυτοκόλλητη ταινία για τις σελίδες σας που κυκλοφορεί σε διάφορα χρώματα και σχέδια.
- Κάρτες ημερολογίου: Προκατασκευασμένες ή χειροποίητες κάρτες που χρησιμοποιούνται για να σημειώνετε ιδέες, αναμνήσεις και ιδιαιτερότητες.
- Κόφτης χαρτιού: Ένα εργαλείο για τη δημιουργία καθαρών άκρων και ευθειών κοψίματος.

Οδηγίες για την εφαρμογή

(μιλήστε απευθείας στον εκπαιδευτή/ συντονιστή εξηγώντας τις ασκήσεις σε φάσεις και προσθέστε τυχόν εικόνες αν χρειάζεται για να εξηγήσετε καλύτερα την έννοια)

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να καλωσορίσουν τους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εξηγήσει στους ηλικιωμένους ότι με αυτή τη δραστηριότητα θέλουν να προσφέρουν στους ηλικιωμένους μια δημιουργική διέξοδο για αυτοέκφραση, αναπόληση και κοινωνική σύνδεση. Επίσης, αυτή η τεχνική θα εξασφαλίσει μια ομαλή και ευχάριστη εμπειρία για τους συμμετέχοντες.

Φάση 1: Εισαγωγή και έμπνευση

Ξεκινήστε με ένα θερμό και φιλικό καλωσόρισμα. Στη συνέχεια κάντε μια επισκόπηση και εισαγωγή στον κόσμο του λευκώματος. Παρουσιάστε παραδείγματα ολοκληρωμένων λευκωμάτων για να ενθαρρύνετε και να εμπνεύσετε τους ηλικιωμένους και να επιδείξετε τις δυνατότητες. Συζητήστε για τα ψυχικά και συναισθηματικά πλεονεκτήματα του λευκώματος για τους ηλικιωμένους.

Φάση 2: Συγκέντρωση υλικών

Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα ένα βασικό σετ λευκώματος, που περιλαμβάνει ένα άλμπουμ, χαρτί, κόλλες, ψαλίδια, στυλό και διακοσμητικά. Εξηγήστε το σκοπό κάθε αντικειμένου και επιδείξτε πώς να χρησιμοποιείτε τις κόλλες και τα εργαλεία με ασφάλεια.

Φάση 3: Επιλογή θέματος

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα θέμα για το λεύκωμά τους με βάση τα ενδιαφέροντά τους, όπως η οικογένεια, οι διακοπές, τα χόμπι ή οποιοδήποτε άλλο θέμα που

αντανακλά τη διάθεσή τους. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα θέματα που επέλεξαν με την ομάδα, καλλιεργώντας την αίσθηση της κοινότητας.

Φάση 4: Οργάνωση φωτογραφιών και αναμνηστικών

Δώστε στους συμμετέχοντες οδηγίες για να συγκεντρώσουν κάθε υλικό που σχετίζεται με το θέμα που επέλεξαν, συμπεριλαμβανομένων φωτογραφιών και αναμνηστικών. Δώστε συμβουλές για το πώς να ταξινομήσουν και να τακτοποιήσουν τις προμήθειες ώστε να διευκολύνουν το χειρισμό του λευκώματος.

Φάση 5: Σχεδιασμός της διάταξης

Πριν τοποθετήσετε τις φωτογραφίες και το χαρτί, δείξτε πώς να τα τακτοποιήσετε για να δημιουργήσετε τη διάταξη. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα στο συνδυασμό χρωμάτων, μοτίβων και υφών για οπτικά ελκυστικές σελίδες.

Φάση 6: Προσθήκη προσωπικών πινελιών

Για να βελτιώσετε την οπτική ελκυστικότητα, προσθέστε αυτοκόλλητα, διακοσμητικά και άλλα διακοσμητικά στοιχεία. Τονίστε πόσο σημαντικό είναι να συμπεριλάβετε προσωπικές πινελιές στο λεύκωμα, όπως χειρόγραφα σχόλια, για να το κάνετε ξεχωριστό και αξέχαστο.

Φάση 7: Ημερολόγιο και αναστοχασμός

Συζητήστε τη σημασία της καταγραφής ημερολογίου στο λεύκωμα για την αποτύπωση αναμνήσεων και συναισθημάτων. Δώστε υποδείξεις για αναστοχασμό και αφήγηση ιστοριών που θα συνοδεύουν τις εικόνες.

Φάση 8: Μοίρασμα και εορτασμός

Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να μοιραστούν τις σελίδες του λευκώματος με την ομάδα. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με τις αναμνήσεις και τις ιστορίες που αποτυπώνονται στα λευκώματα.

Φάση 9: Τελικές παρατηρήσεις:

Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας στους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή και την εφευρετικότητά τους. Προωθήστε το λεύκωμα ως μια συνεχιζόμενη και ευχάριστη δραστηριότητα.

Θυμηθείτε να προσαρμόσετε το ρυθμό και το επίπεδο βοήθειας ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων. Απολαύστε τη διαδικασία της κοινής δημιουργίας όμορφων και γεμάτων νόημα λευκωμάτων!

Συμβουλές

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΥΚΩΜΑ

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά θέματα που οι ηλικιωμένοι μπορούν να εξερευνήσουν με το scrapbooking και η επιλογή συχνά εξαρτάται από τις προσωπικές προτιμήσεις και τις εμπειρίες ζωής. Τα παρακάτω θέματα για το scrapbooking μπορεί να είναι ενδιαφέροντα για τους ηλικιωμένους:

- Ορόσημα ζωής: Καταγράψτε σημαντικές περιστάσεις στη ζωή σας, όπως γάμους, επετείους, αποφοιτήσεις και συνταξιοδοτήσεις.
- Οικογενειακή κληρονομιά: Τακτοποιήστε παλιές οικογενειακές φωτογραφίες, αναμνηστικά και γενεαλογικά στοιχεία σε ένα λεύκωμα που ακολουθά το οικογενειακό δέντρο.
- Ταξιδιωτικές περιπέτειες: Παρουσιάστε φωτογραφίες, εισιτήρια και αναμνηστικά από τα ταξίδια και τις διακοπές σας για να διατηρήσετε τις αναμνήσεις σας.
- Άλμπουμ φιλίας: Τιμήστε τις σχέσεις που σας συνδέουν με τους φίλους σας κρατώντας ένα λεύκωμα γεμάτο με αναμνήσεις και γεγονότα που έχετε κοινά.
- Ενδιαφέροντα και χόμπι: Κρατήστε ένα άλμπουμ με τα ενδιαφέροντά και τα χόμπι σας: Αναδείξτε τα είτε αυτά είναι η μαγειρική, η τέχνη, η κηπουρική ή οτιδήποτε άλλο.
- Στρατιωτική θητεία: Τιμήστε και θυμηθείτε το χρόνο σας στις ένοπλες δυνάμεις με ένα λεύκωμα αφιερωμένο στις εμπειρίες σας εκεί.
- Διακοπές και γιορτές: Φτιάξτε λευκώματα για συγκεκριμένες περιστάσεις ή γιορτές, όπως τα Χριστούγεννα, επετείους ή οικογενειακές γιορτές.
- Διαδρομή αναμνήσεων: Καταγράψτε την πρώιμη ενηλικίωση, τα σχολικά χρόνια και τις παιδικές αναμνήσεις σας για να κάνετε ένα ταξίδι στις αναμνήσεις σας. Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να κληθούν να μοιραστούν τις εμπειρίες της ζωής τους, τη σοφία και τις σκέψεις τους για μια σειρά θεμάτων.

- Έργο κληρονομιάς: Δημιουργήστε ένα λεύκωμα που μοιράζεται μαθήματα ζωής, ιδανικά και ανέκδοτα ως έναν τρόπο να αφήσετε μια προσωπική κληρονομιά.
- Ζώα και κατοικίδια: Συγκεντρώστε ένα λεύκωμα με φωτογραφίες των αγαπημένων σας ζώων και στιγμές που περάσατε μαζί τους.
- Συμμετοχή στην κοινότητα: Επισημάνετε τους τρόπους με τους οποίους ένας ηλικιωμένος έχει εργαστεί εθελοντικά, έχει συμμετάσχει σε αστικές υποθέσεις ή έχει υποστηρίξει εκδηλώσεις της γειτονιάς.
- Αγαπημένες συνταγές: Δημιουργήστε ένα λεύκωμα με τα μαγειρικά έθιμα της οικογένειάς σας, τις αγαπημένες σας συνταγές και τις αναμνήσεις από το μαγείρεμα.
- Δημιουργικά έργα: Εάν ένας ηλικιωμένος έχει καλλιτεχνικά ή χειροτεχνικά ενδιαφέροντα, κρατήστε ένα λεύκωμα ως αρχείο της δημιουργικής του διαδρομής.
- Εξέλιξη της τεχνολογίας: Καταγράψτε την εξέλιξη της τεχνολογίας με την πάροδο του χρόνου, συμπεριλαμβάνοντας παλιές συσκευές, εικόνες και αναμνήσεις.
- Ιστορία αγάπης: Δημιουργήστε ένα λεύκωμα αφιερωμένο στο φλερτ, τα ορόσημα της σχέσης και τις κοινές εμπειρίες ενός ηλικιωμένου ζευγαριού.
- Επιτεύγματα και διακρίσεις: Επισημάνετε τις τιμές, τα βραβεία και τις διακρίσεις που έχει αποκτήσει ένας ηλικιωμένος κατά τη διάρκεια της ζωής του.
- Αντιμέτωπιση δυσκολιών: Αποτυπώστε την εσωτερική δύναμη και ανθεκτικότητα ενός ηλικιωμένου δείχνοντας πώς ξεπέρασε τις αντιξοότητες και πώς άντεξε.

Η ενσωμάτωση μιας κυκλικής οικονομίας και μιας φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στο scrapbooking μπορεί να βοηθήσει να γίνει μια βιώσιμη και περιβαλλοντικά συνειδητή δραστηριότητα. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να το κάνετε:

- Χρησιμοποιήστε ανακυκλωμένα υλικά: Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν ανακυκλωμένα υλικά για το λεύκωμά τους, όπως παλιές εφημερίδες, περιοδικά ή άλλα υλικά χαρτιού. Αυτό συμβάλλει στη μείωση των αποβλήτων και υποστηρίζει την κυκλική οικονομία.
- Επιλέξτε προϊόντα φιλικά προς το περιβάλλον: Όταν επιλέγετε κόλλες, αυτοκόλλητα και άλλα διακοσμητικά στοιχεία, επιλέξτε φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές από βιώσιμα υλικά. Αυτό συμβάλλει στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της δραστηριότητας.

- Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία για το λεύκωμα: Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης ψηφιακών εργαλείων scrapbooking, τα οποία εξαλείφουν εντελώς την ανάγκη για φυσικά υλικά. Αυτή η προσέγγιση είναι πιο βιώσιμη και προσφέρει επίσης μεγαλύτερη ευελιξία και δημιουργικές επιλογές.
- Επαναχρησιμοποιήστε παλιά λευκώματα: Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να επαναχρησιμοποιήσουν παλιά λευκώματα, επαναχρησιμοποιώντας παλιές σελίδες ή ενσωματώνοντάς αυτές σε νέα έργα. Αυτό συμβάλλει στη μείωση των αποβλήτων και υποστηρίζει την κυκλική οικονομία.
- Μοιραστείτε τα υλικά για το λεύκωμα: Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να μοιράζονται τα υλικά τους για το λεύκωμα με άλλους, όπως φίλους, μέλη της οικογένειας ή άλλους ηλικιωμένους. Αυτό συμβάλλει στη μείωση της ανάγκης για νέα υλικά και υποστηρίζει την κυκλική οικονομία.

Η εφαρμογή της κυκλικής οικονομίας και της φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στο scrapbooking, θα επιτρέψει στους ηλικιωμένους να χαρούν μια βιώσιμη και περιβαλλοντικά συνειδητή δραστηριότητα που γιορτάζει τις αναμνήσεις και τις εμπειρίες τους.

Το λεύκωμα είναι ένα δημοφιλές χόμπι που περιλαμβάνει τη δημιουργία άλμπουμ ή αναμνηστικών βιβλίων για τη διατήρηση και ανάδειξη προσωπικών εμπειριών, γεγονότων και αναμνήσεων. Είναι ένας δημιουργικός τρόπος για να καταγράψει κανείς την ιστορία της ζωής του μέσω της χρήσης φωτογραφιών, αναμνηστικών και διακοσμητικών στοιχείων, όπως αυτοκόλλητα, διακοσμητικά και χαρτί. Η διαδικασία του scrapbooking περιλαμβάνει την επιλογή και την οργάνωση φωτογραφιών και άλλων υλικών με οπτικά ευχάριστο και ουσιαστικό τρόπο, συχνά με στόχο την αφήγηση μιας ιστορίας ή την αποτύπωση μιας συγκεκριμένης χρονικής στιγμής.

Σύμφωνα με τους Hall και Buzwell (2009), η δημοτικότητα του λευκώματος έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, καθώς οι άνθρωποι προσπαθούν να καταγράψουν τη ζωή τους και να διατηρήσουν τις αναμνήσεις τους. Έχει διαπιστωθεί ότι το scrapbooking έχει θεραπευτικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του στρες και της βελτίωσης της διάθεσης, δεδομένου ότι επιτρέπει στα άτομα να αναλογιστούν θετικές εμπειρίες και να συνδεθούν με τα συναισθήματά τους (Grainger, 2017). Επιπλέον, μπορεί να προάγει τον οικογενειακό δεσμό και να ενισχύσει τις σχέσεις, επιτρέποντας στα άτομα να μοιραστούν τις αναμνήσεις και τις ιστορίες τους με τους αγαπημένους τους (Rosenberg, 2010).

Η καταγραφή και η διατήρηση προσωπικών αναμνήσεων και εμπειριών μέσω του scrapbooking είναι μια δημιουργική και γεμάτη ικανοποίηση προσπάθεια. Μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο για την ενδοσκόπηση και την προσωπική ανάπτυξη, και μπορεί επίσης να είναι ένας τρόπος για τη δημιουργία οικογενειακών δεσμών και τη θέσπιση δεσμών με αγαπημένα πρόσωπα.

8. Τέχνη και Θεραπευτική κηπουρική για ηλικιωμένους

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

(εξηγήστε λεπτομερώς τα χαρακτηριστικά των τεχνικών που προτείνετε σε σχέση με την τέχνη που εμπλέκεται, π.χ. μουσική, χορός, ζωγραφική κ.λπ. Εξηγήστε επίσης τα γενικά οφέλη που μπορεί να αποφέρει στους συμμετέχοντες η χρήση αυτού του είδους τέχνης)

Ευημερία διαμέσου της φύσης και της δημιουργικότητας

Μια από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ευημερίας των ηλικιωμένων είναι η Τέχνη και η θεραπευτική φύτευση, η οποία θεωρείται ως μια καινοτόμος και ολιστική προσέγγιση που συνδυάζει τα οφέλη της κηπουρικής με την καλλιτεχνική έκφραση. Αυτή η μορφή κηπουρικής θεραπείας αναγνωρίζει τον σημαντικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει η ενασχόληση με τη φύση και η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες στη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία. Στόχος είναι ο σχεδιασμός και η δημιουργία χώρων χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμων χώρων που υπερβαίνουν την τυπική ή παραδοσιακή κηπουρική, δίνοντας στους ηλικιωμένους ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, προσωπική ανάπτυξη και μια ανανεωμένη αίσθηση σκοπού.

Οι ηλικιωμένοι μπορούν να επωφεληθούν από την καλλιτεχνική και θεραπευτική φύτευση, επειδή περιλαμβάνει τον προμελετημένο σχεδιασμό και την καλλιέργεια κήπων για την προώθηση της συνολικής υγείας και ευεξίας μεταξύ των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Η προσέγγιση αυτή ενσωματώνει τα θεραπευτικά οφέλη της αλληλεπίδρασης με τα φυτά και τη φύση και ενσωματώνει δημιουργικά στοιχεία για την τόνωση των αισθήσεων και την προώθηση της αυτοέκφρασης. Ξεπερνά την παραδοσιακή έννοια της κηπουρικής, καθώς περιλαμβάνει καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική, η χειροτεχνία ή η γλυπτική, στην εμπειρία της κηπουρικής. Αυτή η πολυδιάστατη προσέγγιση λαμβάνει υπόψη τις κινητικές και γνωστικές δυνατότητες των ηλικιωμένων, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που να ανταποκρίνεται στις μοναδικές απαιτήσεις και προτιμήσεις τους.

Στόχοι: Προώθηση της καλής φυσικής κατάστασης

- Συμμετοχή σε ήπια άσκηση
- Δημιουργία προσβάσιμων χώρων
- Διέγερση των γνωστικών λειτουργιών

- Μάθηση και ανταλλαγή γνώσεων.
- Ενίσχυση της μνήμης
- Προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας
- Αίσθηση επίτευξης στόχων
- Μείωση άγχους
- Ενθάρρυνση της κοινωνικής σύνδεσης
- Διαμόρφωση κοινότητας
- Ομαδικές δραστηριότητες
- Διέγερση αισθητηριακών εμπειριών
- Ποικιλία επιλεγμένων φυτών
- Καλλιτεχνική έκφραση
- Καλλιέργεια αίσθησης σκοπού και νοήματος
- Προσωπική σύνδεση με τη φύση
- Συμβολή στην κοινότητα

Οφέλη:

- Φυσική ευεξία
- Βελτιωμένη ευελιξία και κινητικότητα
- Ενισχυμένη αντοχή
- Κοινωνικές σχέσεις και δεσμοί
- Κοινές εμπειρίες
- Ομαδικές δραστηριότητες
- Αισθητηριακή και γνωστική διέγερση
- Ενσυνειδητότητα
- Ολιστική και συναισθηματική ευεξία
- Ενίσχυση της μνήμης
- Βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής υγείας, θετική διάθεση
- Θεραπευτικό περιβάλλον
- Μειωμένη απομόνωση
- Μείωση του άγχους
- Δημιουργική έκφραση
- Θεραπεία στη φύση και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση
- Βελτιωμένη ποιότητα ζωής

Απαιτούμενα υλικά: λίστα με τα υλικά που χρειάζεστε

Ανάλογα με τις συγκεκριμένες δραστηριότητες και το μέγεθος του έργου κηπουρικής, απαιτείται διαφορετικός εξοπλισμός για την καλλιτεχνική και θεραπευτική καλλιέργεια για ηλικιωμένους. Ακολουθεί ένας γενικός κατάλογος εργαλείων που θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα για τέτοιου είδους εργασίες:

Εργαλεία κηπουρικής και άλλος απαραίτητος εξοπλισμός κηπουρικής:

- Κλαδευτήρια ή ψαλίδια
- Ελαφρές τσουγκράνες
- Εργονομικά γάντια κήπου
- Γονατιστήρια ή επιγονατίδες
- Ανυψωμένα παρτέρια για εύκολη πρόσβαση και μειωμένο λύγισμα
- Γλάστρες για ευέλικτες επιλογές φύτευσης
- Εξοπλισμός ποτίσματος (δοχεία ποτίσματος, λάστιχα με ρυθμιζόμενα ακροφύσια, συστήματα ψεκασμού για αποτελεσματικό πότισμα)

Σημεία ανάπαυσης και καθίσματα:

- Άνετα παγκάκια ή καρέκλες για διαλείμματα
- Σκιερές περιοχές για προστασία από τον ήλιο

Εκπαιδευτικό υλικό:

- Βιβλία και περιοδικά κηπουρικής
- Υλικό αναφοράς

Είδη τέχνης:

- Χρώματα και πινέλα
- Κενοί καμβάδες ή χαρτιά για δραστηριότητες ζωγραφικής
- Υλικά χειροτεχνίας για δημιουργικές εργασίες (π.χ. κονσέρβες, γλάστρες, ψηφιδωτά πλακίδια, κόλλα)

Αισθητηριακά στοιχεία:

- Αρωματικά φυτά (όπως μέντα και λεβάντα) για την τόνωση των αισθήσεων,
- Μουσικά όργανα εξωτερικού χώρου ή κρουστά ανέμου
- Μονοπάτια με υφές (όπως πλακάκια με υφή ή λείες πέτρες).
- Εργαλεία κοινότητας και συνεργασίας:
- Δωμάτια για την αποθήκευση κοινού εξοπλισμού και υλικών,
- Μεγάλοι κοινόχρηστοι χώροι εργασίας ή κοινά κηπευτικά τεμάχια,

- Φύλλα εγγραφής ή ημερολόγια για ομαδικές δραστηριότητες

Εξοπλισμός ασφαλείας και βοηθήματα προσβασιμότητας:

- Κουτί πρώτων βοηθειών,
- Αντηλιακό και καπέλα για προστασία από τον ήλιο Αντιολισθητικές επιφάνειες στους διαδρόμους
- Βοηθήματα κινητικότητας για άτομα με ειδικές ανάγκες
- Χειρολαβές ή στηρίγματα σταθερότητας

Περιβαλλοντικές πτυχές:

- Κάδοι κομποστοποίησης για την ανακύκλωση οργανικών αποβλήτων
- Βαρέλια βροχής ή συστήματα συλλογής νερού

Οδηγίες για την εφαρμογή

(μιλήστε απευθείας με τον εκπαιδευτή/συντονιστή εξηγώντας τις ασκήσεις σε στάδια και προσθέστε τυχόν εικόνες αν χρειάζεται για να εξηγήσετε καλύτερα το περιεχόμενο της δραστηριότητας)

Πώς να εφαρμόσετε βήμα προς βήμα τις δραστηριότητες καλλιτεχνικής και θεραπευτικής κηπουρικής.

Φάση 1: Φάση προετοιμασίας

Κάντε μια λεπτομερή αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων κάθε συμμετέχοντα και τυχόν ειδικών αναγκών ή/και απαιτήσεων. Σχεδιάστε τη διάταξη του κήπου, λαμβάνοντας υπόψη τις θέσεις για καθίσματα, τους ειδικούς χώρους τέχνης και την προσβασιμότητα. Βεβαιωθείτε ότι όλος ο εξοπλισμός, οι προμήθειες τέχνης και τα εργαλεία κηπουρικής είναι καλά οργανωμένα και εύκολα προσβάσιμα. Συναρμολογήστε τμήματα καθισμάτων, υπερυψωμένα παρτέρια ή δοχεία και οποιαδήποτε άλλα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας. Τακτοποιήστε τα βιβλία κηπουρικής ή το υλικό αναφοράς για να τα εξετάσουν οι συμμετέχοντες. Βεβαιωθείτε ότι οι κανόνες ασφαλείας είναι σαφείς για όλους τους συμμετέχοντες.

Φάση 2: Βασικό εργαστήριο κηπουρικής

Ξεκινήστε το πρόγραμμα με ένα θερμό καλωσόρισμα και κάντε συστάσεις πριν από την έναρξη της συνεδρίας (εργαστηρίου). Δώστε μια σύντομη περιγραφή του προγράμματος, τονίζοντας τους στόχους του και τα ολιστικά οφέλη για τους συμμετέχοντες.

Οργανώστε ένα εργαστήριο για τις θεμελιώδεις τεχνικές κηπουρικής, συμπεριλαμβανομένων θεμάτων όπως η φύτευση σπόρων, το πότισμα και η φροντίδα των φυτών. Ενθαρρύνετε την υποβολή ερωτήσεων και

συζητήσεις για την προώθηση διαλόγου και ερωτήσεων για τη δημιουργία μιας συλλογικής μαθησιακής ατμόσφαιρας και ενός ομαδικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

Παρουσιάστε την καλλιτεχνική πτυχή του προγράμματος, εξηγώντας τα υλικά τέχνης που είναι διαθέσιμα και τις πιθανές δημιουργικές εργασίες. Τονίστε τα θεραπευτικά αποτελέσματα της ενσωμάτωσης της κηπουρικής με την καλλιτεχνική έκφραση.

Φάση 3: Πρακτική εξάσκηση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες και κηπουρική

Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε πρακτικές εργασίες και δραστηριότητες κηπουρικής, όπως η φύτευση σπόρων, το ξεχορτάρισμα ή η φροντίδα των ήδη υπαρχόντων φυτών. Παρέχετε καθοδήγηση και υποστήριξη, βεβαιωθείτε επίσης ότι ο καθένας μπορεί να συμμετέχει με το δικό του ρυθμό.

Ξεκινήστε μια ενότητα για την καλλιτεχνική έκφραση, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν γλάστρες με φυτά, να δημιουργήσουν δείκτες κήπου ή να συμμετάσχουν σε άλλα δημιουργικά έργα και εργασίες. Δώστε έμφαση στην ομαδική εργασία που μπορεί να προωθήσει μια χαλαρή και ενθαρρυντική ατμόσφαιρα για αυτοέκφραση.

Κανονίστε να εργαστεί η ομάδα μαζί σε ένα ομαδικό καλλιτεχνικό έργο, όπως η κατασκευή ενός γλυπτού στον κήπο ή μιας κοινοτικής τοιχογραφίας. Δώστε έμφαση στην ομαδική εργασία και την από κοινού επιτυχία.

Φάση 4: Θεραπευτικές τεχνικές και διαλογισμός

Εισάγετε θεραπευτικές πρακτικές όπως διαλογισμό, γιόγκα ή ήπια άσκηση μέσα στο περιβάλλον του κήπου. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα και προσαρμόστε τις τροποποιήσεις ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Δημιουργήστε έναν χώρο για τους συμμετέχοντες, όπου μπορούν να αναστοχαστούν πάνω στις εμπειρίες τους. Ενθαρρύνετε τις ομαδικές συζητήσεις, επιτρέποντας στα άτομα να μπορούν να εκφράσουν τις ιδέες τους, τα συναισθήματά τους και τις όποιες ιδέες έχουν αποκομίσει.

Φάση 5: Δημιουργία και ανάπτυξη της κοινότητας

Καταρτίστε ένα σχέδιο για τη συστηματική φροντίδα του κήπου, συμπεριλαμβανομένου του ποτίσματος, του βοτανίσματος και του κλαδέματος. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα για να ενισχύσετε το αίσθημα ευθύνης.

Προγραμματίστε τακτικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες ανάπτυξης της κοινότητας, όπως ομαδικά πικνίκ, γιορτές με θέμα τον κήπο ή εκπαιδευτικά εργαστήρια. Ενθαρρύνετε το αίσθημα της ομαδικής εργασίας και των κοινών επιτευγμάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ετήσιες γιορτές, όπως το Πάσχα, τις Αλόκριες ή τα Χριστούγεννα και οποιεσδήποτε άλλες. Εξετάστε τις εποχιακές αλλαγές κατά τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων και εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τα μοναδικά χαρακτηριστικά των φυτών κατά τις διάφορες εποχές του έτους.

Συμβουλές

- Για να παρέχετε ειδική τεχνογνωσία και μια γκάμα προοπτικών, προσκαλέστε τοπικούς επισκέπτες και εμπειρογνώμονες, όπως κηπουρούς, καλλιτέχνες ή θεραπευτές για συζητήσεις με προσκεκλημένους.
- Προωθήστε την τήρηση ημερολογίου καθ' όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων, ώστε να δώσετε στους συμμετέχοντες ημερολόγια κηπουρικής και να καταγράψουν τις εμπειρίες, τις ιδέες και τις προσωπικές τους σκέψεις.
- Για να κάνετε το εκπαιδευτικό υλικό πιο ενδιαφέρον, χρησιμοποιήστε διαδραστικά στοιχεία όπως παιχνίδια ή κουίζ για την αναγνώριση φυτών.
- Λάβετε υπόψη τις πολιτισμικές προτιμήσεις και ευαισθησίες, συμπεριλαμβάνοντας ποικιλία χλωρίδας και καλλιτεχνικών έργων και στοιχείων τέχνης που αντικατοπτρίζουν το πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη σχέση τους με τη φύση και την κηπουρική στο σπίτι.
- Δημιουργήστε έναν τοίχο αναμνήσεων - ορίστε έναν καθορισμένο χώρο για τους συμμετέχοντες ώστε να προβάλλουν τα έργα τέχνης τους, τις φωτογραφίες τους και οποιαδήποτε άλλα αναμνηστικά, δημιουργώντας μια οπτική αναπαράσταση της διαδρομής τους.
- Η εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας στο πλαίσιο της τέχνης και της θεραπευτικής φύτευσης για ηλικιωμένους μπορεί να συμβάλει στη βιωσιμότητα και την αποδοτικότητα των πόρων. Ακολουθεί ένας κατάλογος με δέκα σημαντικές εκτιμήσεις:

- Προωθήστε την ανακύκλωση των πόρων για έργα τέχνης, όπως η ανακύκλωση ανεπιθύμητων αντικειμένων, παλετών ή αχρησιμοποίητων δοχείων σε διακόσμηση κήπου.
- Παρέχετε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης για μη οργανικά απόβλητα, όπως πλαστικά δοχεία ή υλικά συσκευασίας που χρησιμοποιούνται σε δραστηριότητες κηπουρικής και τέχνης.
- Δημιουργήστε δεσμούς με τοπικές επιχειρήσεις για τη δωρεά ανακυκλωμένων υλικών, προωθώντας έναν τομέα κυκλικής οικονομίας μέσα στην κοινότητα.
- Για να ενθαρρύνετε την επαναχρησιμοποίηση του εξοπλισμού και να μειώσετε την ανάγκη για νέους πόρους, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ψάξουν για μεταχειρισμένα εργαλεία κηπουρικής.
- Τοποθετήστε ένα σύστημα κομποστοποίησης για την επεξεργασία των οργανικών αποβλήτων από τις εργασίες κηπουρικής και για την παραγωγή κομπόστ με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά για χρήση στον κήπο.
- Εφαρμόστε μέτρα εξοικονόμησης νερού, όπως η συλλογή βρόχινου νερού ή ένα σύστημα άρδευσης κλειστού κυκλώματος, για να ελαχιστοποιήσετε τη σπατάλη υδάτων και να προωθήσετε την αποδοτική χρήση του νερού.
- Δώστε προτεραιότητα σε τοπικά και ενδημικά φυτά για να υποστηρίξετε τη βιοποικιλότητα, να μειώσετε τις εκπομπές από τις μεταφορές και να προωθήσετε την υγεία των τοπικών οικοσυστημάτων.
- Διεξάγετε εργαστήρια επισκευής και συντήρησης των εργαλείων και του εξοπλισμού κηπουρικής, παρατείνοντας τη διάρκεια ζωής τους και μειώνοντας την ανάγκη για νέες αγορές.

Συμβουλές - εξοπλισμός

- Θεραπευτικά στοιχεία που μπορεί να είναι χρήσιμα:
- Μαξιλάρια διαλογισμού ή χαλάκια για καθορισμένους χώρους διαλογισμού
- Στηρίγματα ήπιας άσκησης (π.χ. στρώματα γιόγκα, ζώνες αντίστασης)
- Χαλαρωτική μουσική στο παρασκήνιο ή ήχοι της φύσης