



Aktywizacja i Integracja Seniorów przez Teatr

Projekt „Techniki teatralne stosowane w aktywizacji seniorów”





W latach 2022-2024 Fundacja "Aktywni XXI" z Jeleniej Góry w partnerstwie z Fundacją SIGMA-ART. z Bukaresztu realizowała projekt mający na celu wspieranie integracji społecznej seniorów poprzez warsztaty teatralne. Dzięki wykorzystaniu technik psychodramy i udziałowi w międzynarodowych warsztatach, seniorzy zyskali nowe umiejętności i nawiązali wartościowe relacje.

Cele projektu:

1. Redukcja izolacji społecznej i poprawa samopoczucia seniorów.
2. Wykorzystanie metod psychodramy do pracy z lękami i barierami psychologicznymi.
3. Zapewnienie seniorom możliwości uczestnictwa w międzynarodowych warsztatach.





DZIAŁANIA LOKALNE

W ramach działań lokalnych od września 2022 r Fundacja „Aktywni XXI” zrealizowała warsztaty rozwijające kompetencje społeczne takie jak empatia, asertywność i komunikacja przy pomocy technik teatralnych. Uczestniczyli w nich seniorzy będący słuchaczami Jeleniogórskiej Akademii III Wieku.



Seniorzy wcielając się w role różnych postaci ćwiczyli empatie.





Pracując z ciałem, uczyli się wykorzystać mimikę i gest w celu lepszej komunikacji





W ramach tych działań odbyły się też typowe warsztaty teatralne rozwijające uważność oraz uczące technik pracy z głosem prowadzone przez aktorów teatrów jeleniogórskich.





MIĘDZYNARODOWE WARSZTATY

Międzynarodowe warsztaty z udziałem seniorów rumuńskich odbyły się we wrześniu 2023 r.

Warsztaty prowadzone były w Jeleniogórskim Teatrze im. Cypriana Kamila Norwida





Zajęcia prowadzone przez aktorów skupiły się głównie na pracy z ciałem i obejmowały proste gesty oraz bardziej skomplikowane choreografie, a także małe etudy solo i w grupach.





REZULTATY PROJEKTU

1. Włączenie społeczne: Seniorzy poczuli się bardziej zintegrowani z lokalną społecznością.
2. Poprawa kompetencji społecznych: Rozwój umiejętności komunikacyjnych i empatycznych.
3. Zwiększenie zainteresowania edukacją: Więcej seniorów zainteresowało się udziałem w działaniach edukacyjnych.
4. Budowanie Nowych Relacji Społecznych: Seniorzy nawiązali nowe relacje zarówno na poziomie lokalnym, jak i międzynarodowym

Projekt znacząco przyczynił się do poprawy jakości życia seniorów, rozwijając ich umiejętności społeczne i artystyczne oraz budując nowe relacje. Dziękujemy wszystkim uczestnikom i partnerom za ich zaangażowanie.



Partnerzy projektu”

Fundacja „Aktywni XXI”

Ul. Okrzei 12/2A

58-500 Jelenia Góra

www.aktywni21.org.pl



SIGMA-ART CULTURAL-ARTISTIC FOUNDATION

Bukareszt

www.sigma-art.org.ro

*Projekt „Techniki teatralne stosowane w aktywizacji seniorów” został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu **Erasmus +**. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.*



**Współfinansowane przez
Unię Europejską**