

DEMEDARTS

Dementia Empathy Education Arts

TOOL BOOK

Čeština

Kategorie: Workshop

Cílová skupina: lidé trpící mírnou demencí, pečující o lidi s demencí a studenti středních škol

Čas: minimálně 50 minut, rádi déle a bez tlaku času

Materiál:

- 1) Předmět spojený s pozitivní vzpomínkou
 - 2) Něco k psaní a papír/kniha
- Prostředí: klidná a nerušená místnost

Důležité vědět:

Pracujeme s předmětem, který máme u sebe, a který nás spojuje s pozitivní vzpomínkou. Tento workshop je zamýšlen jako experiment, kde můžete vyzkoušet něco nového, protože výsledek ještě neznáme, a kde můžete znovu prozkoumat něco, co už znáte.

Úvodní cvičení: mindfulness

3krát po 1 minutě

1. Zavřete oči a poslouchajte pouze zvuky okamžiku.
2. Stanovte si určitý záměr pro tuto společnou hodinu: například zůstat soustředění, být pozorní, klidní a důvěřující, atd.
3. Další minutu sledujte pouze svůj vlastní dech, „poslouchajte“ ho. Pozorujte dech tak, jak je právě teď v tomto okamžiku.

PŘESTÁVKA:

Uvolněte se a podívejte se, jak se právě cítíte. Nenažďete žádná vysvětlení nebo zdůvodnění... pouze si všimněte.



KROK 1

Popis: Umístění předmětu do zorného pole

Zapište charakteristiky předmětu do seznamu.

Jdeme především jako v laboratorní situaci, kde nejprve zkoumáme, popisujeme a seznamujeme se s tím, co máme před sebou.

Velikost, objem, barva,
 Váha, textura, teplota
 Zvuky, křehkost, možnost pohybu

KROK 2

Dotýkat se: Držení předmětu v rukou
 3 minuty času pro sebe s předmětem v rukou, abyste si v myšlenkách znovu prošli pozitivní vzpomínku spojenou s předmětem (opakovaně).

KROK 3

Cítit: Prozkoumávání a znovu objevování předmětu

Po dobu 5 až 10 minut umístěte předmět na různé části těla a experimentujte s ním. Bez ohledu na to, jak vypadá. Důležité je, jak se na těle cítí.

PŘESTÁVKA: Minuta odpočinku a zkontrolujte, jak se cítíte právě teď. Dýchejte. Znovu si vzpomeňte: Jaký byl můj záměr na začátku hodiny?

KROK 4

Naslouchat: Poslouchat s tělem
 Vezměte si 5 až 10 minut a reflektujte Krok 3 a pokračujte v experimentování. Když je předmět na těle umístěn, opakovaně se v myšlenkách vracíte k pozitivní vzpomínce a dáváte si čas, který potřebujete, abyste ji znovu v přítomnosti znovu oživil. Na kterou část těla se předmět „skvěle hodí“? Kde se cítí „nejpříjemněji“? Kam můžu předmět umístit/držet, abych si svou vzpomínku dobře představil? *Nemůžete udělat nic špatně, každý pocit je správný. Můžete si představit, že zde existuje spolupráce, komunikace mezi předmětem a vámi.*

Pro sebe si zachovejte:
 Kde je vzpomínka na těle nejlépe „uskaldněna“?
 Vyfotejte předmět na příslušném části těla. *Vzpomínku můžete v této části těla stále nosit.“*

Cílová skupina: Ošetřující osoby osob s demencí a postižené osoby

Doba trvání: max. 45 minut

Požadavky: žádné

Materiál: Vlněná nit o délce 100 cm, vodové barvy nebo akvarelové barvy (barevné), papíry (asi 100 g), nádoba na barvu (např. běžné

sklenice), barevné tužky

Krátce předem vysvětlte:

V tomto projektu jde o důvěru v náhodu. Umělecká technika založená na náhodě podněcuje hravý přístup k uměleckému a kreativnímu tvůrčímu procesu. Důležité je

pochopit, že nelze udělat chybu a všechny individuální nápady jsou vítány. Takže nechte svou fantazii volný průběh!



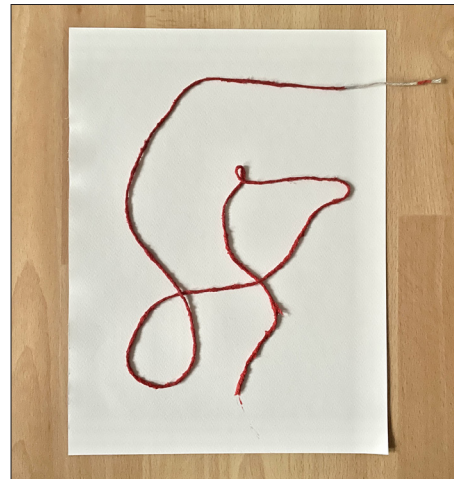
Krok 1:

Vyberte si svou oblíbenou barvu z dostupných vodových barev a do připravené sklenice nalijte malou část barvy. Potom vezměte nit a namočte ji do tekuté barvy úplně. Počkejte okamžik, než se nit dostatečně nasákne barvou.



Krok 2:

Položte nit na papír (nezáleží jak). Nit se může křížit na několika místech. Nicméně měli byste věnovat pozornost malému detailu: jeden konec nití by měl lehce přesahovat okraj papíru.



Krok 3:

Poté vezměte další papír a položte ho na první papír tak, aby oba papíry nití uzavřely mezi sebou.



Krok 4:

Stabilizujte oba papíry zezhora jednou rukou a pak vytáhněte nit ven. Nyní si prohlédněte oba papíry: vytáhnutím nití vznikl individuální otisk, na který jste neměli žádný vliv. Nyní máte před sebou dva individuální a abstraktní otisky, které se na první pohled mohou velmi podobat, ale přesto mají malé rozdíly. Tyto otisky můžete použít k disku-



si s lidmi, kteří je sami vytvořili. Podnětíte fantazii lidí s demencí a zapojte se do výměny nápadů. Následující otázky mohou být užitečné:

Jaké jsou rozdíly mezi oběma obrázky?
 Jak pro vás tato postava vypadá?
 Spojíte s touto postavou nějaké místo?
 Spojíte s touto postavou nějakou vůni?
 Přichází vám na mysl nějaká událost spojená s touto postavou, na kterou rádi vzpomínáte?



POZOR: Důležité je poslouchat pozorně. Zároveň nenuťte osobu s demencí, aby přijímala vaše vlastní nápady a fantazie. V tomto workshopu neexistuje správné nebo špatné.

Krok 5:

Nyní můžete do obrázku ručně přidávat prvky, které mohou figuru fantazie ještě doplnit.

Další informace:

Dejte pozor na to, jakou pozornost má osoba, o kterou se staráte. Pokud má stále chuť pokračovat v umělecké práci s otiskem, můžete připravit barevné tužky, kterými mohou vybarvit vzniklé postavy.

Můžete také vstoupit do výměny nápadů položením otázek:

Co pro vás zvolená barva znamená?
S jakým zážitkem tuto barvu spojíte?
Je tato barva vaší oblíbenou a proč?
Objekt by měl najít místo v místnosti nebo bytě, protože vyvolává a připomíná pozitivní vzpomínky.
Kam byste ho měli umístit? Umístíte ho jako oblíbený obrázek nebo objekt v místnosti.

A teď jsme zvědaví na vaše kombinace!
Prosím, nahrajte několik obrázků.
Rádi bychom také věděli, co fungovalo dobře a co ne tak dobře.
Děkujeme moc!

Cílová skupina: Ošetřující osoby a postižení

(lidé s demencí)

Časový rámec: maximálně hodina

Předpoklady: žádné

Nastavení: Skupina až tří osob

1. Orientace

Jak se cítí moje oblečení na kůži?

Jaký je to materiál?

2. Biografické otázky

V jakém oblečení se cítíte nejpohodlněji?

Které oblečení nosíte nejraději a proč?

Odráží váš styl oblečení mou osobnost?

Vyrobili jste si někdy vlastní oblečení?

3. Kreativní část

V jaké barvě se cítím nejlépe? Vytvořte s touto barvou/těmito barvami obrázek!



4. Obrázky mohou být nyní prohlíženy a diskutovány.

Pro diskusi:

- Chcete svůj obrázek ukázat ve skupině?
- Jak jste se cítili při malování?
- Je nějaká část na obrázku, která se vám líbí zvláště? Proč?
- Otázka pro skupinu: Jak na vás obrázek působí? Jaké myšlenky máte k tomuto obrázku?
- Jaký název byste obrázku chtěli dát?
- Jak se teď cítíte?

Cílová skupina: Pečující a postižení (lidé s demencí)

Trvání: maximálně jedna hodina

Předpoklady: žádné

Nastavení: Skupina až čtyři osoby

1. Biografická část

Všichni účastníci mohou zmínit barvu svých vlastních očí. V rámci skupiny se pak můžeme podívat, jaké barvy jsou ještě schopni rozpoznat.

Jaké pohyby mohou oči vykonávat? Zavření očí, mrknutí, ...

Na co se mé oči nejraději dívají? Jaké barvy, filmy, obrázky, lidi, ...

2. Kreativní část

Podívejte se do maliřského boxu.



Které barvy vás zaujmou? Vytvořte s nimi obraz!



3. Poté mohou být obrázky předvedeny a diskutovány ve skupině.

Pro diskusi o obrazech:

- Chcete svůj obrázek ukázat ve skupině?
- Jak vám šlo malování?
- Je nějaká část listu, která se vám líbí zvláště? Proč?
- Otázka pro skupinu: Jak na vás obrázek působí? Jaké myšlenky vám vyvolává?
- Jaký titul chcete obrázku dát?
- Jak se teď cítíte?

Cílová skupina: Ošetřovatelé a postižení

(lidé s demencí)

Doba trvání: maximálně jedna hodina

Předpoklady: žádné

Prostředí: 1:1 nebo skupina až čtyř osoby

1. Aktivace

Ruce uvolníme, protřepeme, každý si to udělá, jak chce.

např. tleskání, tření rukou, mávání, mlaskání, atd.

Varianta: Hudba, podle které se tleská.

2. Biografická část

• Co všechno moje ruce dokázaly?

• Za co jsem vděčný/vděčná svým rukám?

Dnes chceme našim rukám poděkovat!

3. Kreativní část

Nakreslíme obrysy našich rukou.



Potom obrysy vybarvíme.



4. Obrázky mohou být poté prezentovány a diskutovány ve skupině.

Při diskuzi o obrazech:

- Chcete svůj obrázek ukázat ve skupině?
- Jak jste se cítili/cítila při kreslení?
- Existuje nějaká část na listu, která se vám líbí zvlášť? Proč?
- Otázka pro skupinu: Jak na vás obrázek působí? Jaké máte myšlenky k tomuto obrázku?
- Jaký název byste obrázku chtěli dát?
- Jak se teď cítíte?

Cílová skupina: Ošetřovatelé a postižení

(lidé s demencí)

Doba trvání: maximálně jedna hodina

Předpoklady: žádné

Prostředí: Skupina až tří osob

Prosím, postupujte podle následujícího seznamu krok za krokem...

1. Aktivace

Orientace a aktivace: Dotkneme se našich uší. Jak se cítíte? Měkké, tvrdé, teplé, studené...

2. Biografická část

Co rády slyší mé uši? (vztahuje se k hudbě, určitým výrazům, pokynům...)

3. Kreativní část

Malujeme na hudbu.



4. Obrázky mohou být poté prezentovány a diskutovány ve skupině.

Při diskuzi o obrazech:

- Chcete svůj obrázek ukázat ve skupině?
- Jak jste se cítili/cítila při malování?
- Existuje nějaká část na listu, která se vám líbí zvlášť? Proč?
- Otázka pro skupinu: Jak na vás obrázek působí? Jaké máte myšlenky k tomuto obrázku

Typ: Koncept výuky

Cílová skupina: Školní třídy

Časové období: 30-60 minut

Předpoklady: žádné

Materiál: Papír, recyklovaný papír nebo karton, cokoli co máte po ruce a lepidlo dle vašeho výběru (Tixo, lepidlo na papír, kapalné lepidlo)

Kontext:

Naše společnost zapoměla, jak si užívat všechny smysly. Existuje přebytek vizuálních a auditivních podnětů. Tento cvičení má posílit vnímání různých povrchů a připravit vás na soustředění se na smyslový orgán – kůži.

Otázka:

S velmi jednoduchými prostředky lze dosáhnout velkých efektů, když pracujeme s haptikou papíru. Papír má vlákna, která dělají rozdíl, zda je trhán podél nebo napříč. Také papír...

Krok za krokem:

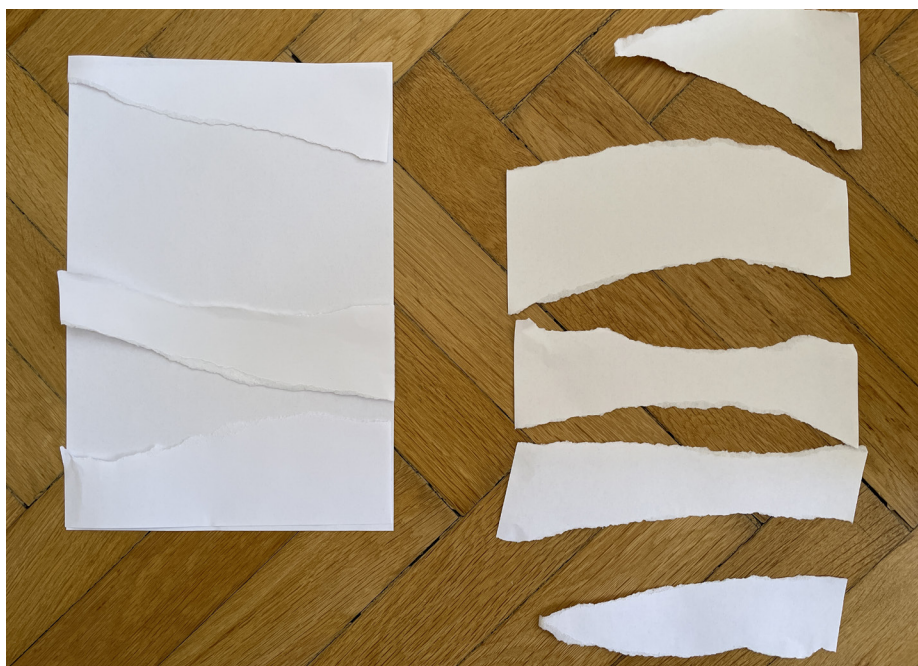
1. Najděte si papír, který se vám hapticky líbí, a roztrhejte ho na proužky, podélně i příčně, tím vytvoříte základ kompozice.

2. Vezměte si papír, který bude sloužit jako pozadí. Umístěte na něj první prvky, na kterých bude kompozice stát.

3. Poté pokračujte ve vytváření vrstev. Krajiny vznikají perspektivním zhušťováním a ředěním v horizontu.

Doplňkové informace:

Existuje mnoho možností, jak vytvářet obrázky pomocí trhaného papíru. Níže najdete další příklady. Bavte se při objevování vlastních cest.



Cílová skupina:

Studenti, pečující, lidé žijící s demencí

Předpoklady: žádné, kromě chuti něco udělat pro sebe a pro druhé, změnit perspektivu a něco sebe i od druhých se naučit.

Doba trvání: cca 30-60 minut

Materiál: Nůžky, lepidlo, noviny a/nebo časopisy

NÁVOD: Vytvoříme si vlastní nové zprávy



Krok 1

Vyberte si stránku v novinách, která se vám líbí.
 Může to být obrázek nebo akciová část, je to jedno.

Krok 2

Nyní je několik způsobů, jak pracovat s listem.

a) Nakreslete na list tvary a pak je vystříhnete.

ANEBO

b) Složte list a podél ohnutých hran vyřezte tvary.

ANEBO

c) Překrejte silným fixem jednotlivá slova nebo písmena na stránce, takže vzniknou nové věty a souvislosti.

Krok 3

a) Trochu otočte tvary a zalepte je zpět dohromady, aby vytvořily list. Grafická úprava stránek bude mít velký efekt, i když uděláte jen malé otočení.

ANEBO

b) Vystřížené úseky lepte na nová místa na listu. Díry jsou povoleny, ale čím kompletnější bude obnova, tím efektivnější bude kompozice.

ANEBO

c) Čím více překryjete nebo přeškrtnete, tím více se soustředí pozornost na málo zbývajících slov. Rádi můžete malovat i přes grafiku.

Krok 4

Rozvěste nebo položte různé práce vedle sebe. Dejte si čas na vzájemné představení listu.

Cílová skupina: Osoby poskytující péči a postižení osoby (lidé s demencí)
Doba trvání: max. 1 hodina
Předpoklady: žádné, kromě touhy něco udělat pro sebe a pro druhé, navázat kontakt s lidmi s demencí, naučit se něco o sobě i o druhých.
Pozadí:
PRO MĚ: Obvykle si pro sebe sami

nevěnujeme dost času.
PRO DRUHÉ: Pro mnoho osob poskytujících péči je interakce a komunikace s lidmi s demencí stále obtížnější. Pomocí obrázků je tato komunikace často snazší.
Důležité: Než se pustíte do cvičení s ostatními, věnujte si čas, abyste ho provedli sami se sebou. Zde si konečně vezmete čas pro sebe a zaměříte se na své vlastní potřeby. Když to

uděláte, budete se také lépe vcítit do druhé osoby a prožijete empatii: Víte, kde jste měli sami problémy...

Prosím, postupujte tímto seznamem krok za krokem. Každý bod by měl být malým překvapením!

1. Prosím, napište spontánně 5 nejdůležitějších věcí ve vašem životě na lístek.

Pozn.: Tyto 5 věcí platí pouze nyní a zítra mohou být jiné.

2. Přečtěte si těchto 5 věcí nahlas.

3. Nyní si vyberte jednu z těchto 5 věcí na dnešek a zakroužkujte ji. Co je dnes pro vás nejdůležitější?



4. Nyní si připravte veškerý (pokud možno bílý) papír, který máte doma: ubrousky, toaletní papír, kancelářský papír, kuchyňské utěrky atd.



5. Nyní vytvořte trojrozměrný objekt, který nejlépe vyjadřuje tuto důležitou věc: Jaké to je na dotek? Jak se to pohybuje? Jak by to mohlo vonět, chutnat? Jak to vypadá a proč takové? Jaký zvuk by to vydávalo?

Pozn.: K výrobě tohoto objektu použijte připravený papír (viz bod 4). Můžete papír trhat nebo stříhat, lepit, plést - použijte svou představivost.



6. Nyní s někým mluvíte o této věci, popište ji. Pokud jste osobou poskytující péči, poslouchejte pozorně a přesně a zaznamenejte výroky osoby s demencí.

7. Objekt by nyní měl získat důležité místo v pokoji nebo bytě, protože vyvolává a probouzí pozitivní vzpomínky. Kam ho umístit? Umístěte ho do prostoru jako oblíbený obrázek nebo předmět.

Cílová skupina: Osoby poskytující péči a postižení osoby (lidé s demencí)

Doba trvání: max. 1 hodina

Cíl: Komunikace, Kreativita, Sebe-pečování, Pečování o ostatní

Prosím, postupujte tímto seznamem krok za krokem. Každý bod by měl být malým překvapením!

1. Nyní vezměte objekt (Kombinace Příběhů - Část První) a na silnější papír (asi 100g) nakreslete malý výřez z něj. Důležité je, aby to bylo BAREVNÉ. Možná budete chtít použít oblíbenou barvu v různých odstínech?



2. Až budete hotovi, rozřežte obrázek na malé kusy asi takto:



3. Teď to bude zajímavé: Rozložte díly různě a spojte je dohromady: Co vám to připomíná? Pozn.: Pokud provádíte tento cvičení s osobou s demencí, ujistěte se, že jí necháte vlastní myšlenku, asociaci, a nenutíte ji přijmout svou vlastní fantazii. Přidejte prvky, které dobře zapadají do jejich smyslů... a povídejte si o tom.



4. Nyní položte jednotlivé kusy a doplňte to, co v nich vidíte, několika tahy!



Cílová skupina: Osoby poskytující péči a postižení osoby (lidé s demencí)

Doba trvání: max. 1 hodina

Cíl: Komunikace, Kreativita, Sebe-pečování, Pečování o ostatní

5. Zachovejte si střípky. Příště můžete pokračovat!

6. K vzniklým obrázkům nyní můžete vymyslet názvy.

Rozhovor o názvech obrázků umožňuje nový druh komunikace. Nechte se inspirovat názvy ostatních!

Dozvíte se zde mimo jiné, co právě druhé zajímá.



Obrázek 1: SETKÁNÍ V LESE

Zde můžete pokračovat v dotazování: kdo se zde setkává s kým? O čem spolu mluví? Co se právě děje?



Obrázek 2: KRAJINA

Zde můžete pokračovat v dotazování: Kde se nachází tato krajina?



Obrázek 3: CO JSEM CHTĚL/A VŽDY ŘÍCT

Zde můžete pokračovat v dotazování: Co by osoba v tomto obrázku například řekla?



Cílové skupiny: Studenti, Ošetřovatelé,
Pečující příbuzní

Čas: maximálně 30 minut

Předpoklady: Žádné, kromě touhy něco udělat pro sebe a pro ostatní, přijít do kontaktu s lidmi s demencí, naučit se něco o sobě a o druhých.

Myslete na to, že lidé s kognitivními omezeními (demenčními) vnímají vaši absolutní přítomnost a i tu nejmenší nepozornost. Od lidí s kognitivními omezeními (demenčními) se můžete naučit být tady a teď.

1. Pozorně si prohlédněte film.

Plně se soustředte na své myšlenky.

2. Nyní napište prosím věci, které vám při sledování videa přišly na mysl, i když nemají nic společného s filmem.

Zde si můžete zaznamenat své myšlenky:



Cílová skupina: Studenti, pečující osoby, lidé s demencí, pečující příbuzní
Doba trvání: maximálně 60 minut
Cíl: Vizuální média, komunikace, nové objevení vlastního bytu nebo pracovního místa, školy
Kontext: Lidé s demencí, ale také jejich pečovatelé, žijí většinou velmi izolovaně. Někdy se může zdát, že strop padá na

hlavu. Z doby uzavření jsme všichni dostali představu, jaké to je pro ostatní (skoro vždy).
Materiál: Počítač, mobilní telefon, internet

1. Najděte a vyfoťte všechny věci ve vašem celém bytě včetně balkonu, které mají tvar kruhu. 10'
2. Ukažte mi příklady a povězte mi o svých věcech. 10'
3. Nyní najděte a vyfoťte všechny věci ve vašem celém bytě včetně balkonu, které mají tvar trojúhelníku. 10'
4. Ukažte mi příklady a povězte mi o svých věcech. 10'
5. Nyní najděte a vyfoťte všechny věci ve vašem celém bytě včetně balkonu, které jsou čtvercové. 10'
6. Ukažte mi příklady a povězte mi o svých věcech. 10'



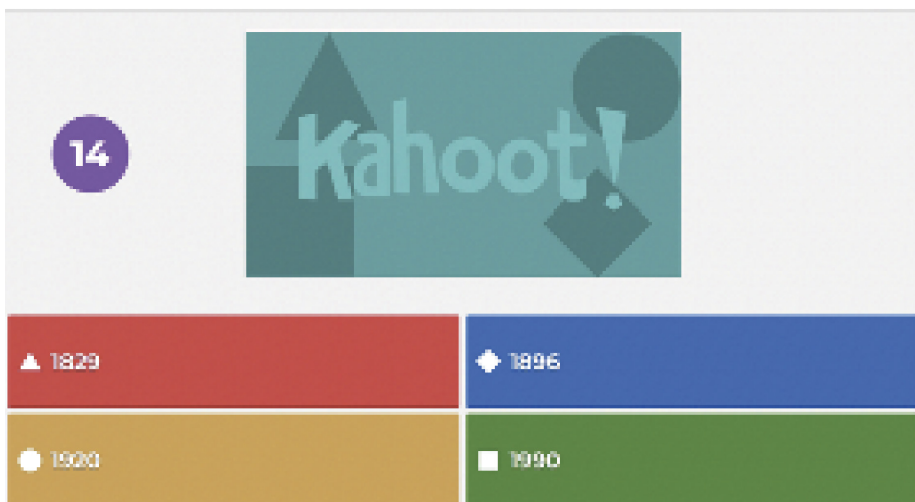
Cílová skupina: Žáci druhého stupně
Období: asi 5-6 dvojhodinových bloků
Cíl: Vizuální média, komunikace, empatie, rozvoj vědomí
Materiál: Počítač, mobilní telefon, internet
Pozadí: Kvůli množství případů demence

a nárůstu absolutního počtu postižených je kontakt s touto nemocí téměř nevyhnutelný buď profesně, nebo soukromě. Stále více dětí a mládeže se musí potýkat s demencí. Přibližně třetina mladých lidí je ve styku s osobou postiženou demencí. Z toho důvodu

je zásadní osvěta a senzibilizace mladých lidí k tématu demence.



Seit wann gibt es diese Technik?



1. Úvod s krátkým filmovým záběrem z

Ariel, malá mořská panna (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>). Záběr ukazuje Ariel a jejího přítele Fabia, jak ukazují rackovi Scuttlovi svůj nález, který získali z vraku lodi. Scuttle vidí vidličku a nazývá ji „Dingelhopper“ a popisuje ji jako předmět, který lidé používají k účesům. Kustovnice interpretuje jako hudební nástroj. Filmový záběr má hravým způsobem poskytnout žákům první dojem o nadcházejícím tématu demence a souvisejících znacích, jako je zapominání funkcí různých předmětů.

2. Otázka na Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>) na téma:

Co je demence, následovaná vytvořením slovního mraku - 10 minut

3. Úvod do média Stop-Motion: Historie, žánry:

Loutková animace, animace s plastelínou, animace s objekty, pixilace, animace s reálnými objekty, koláčový animátor (pinscreen). Poté vytvoření kvízu na téma na platformě Kahoot: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)

Cílová skupina: Studenti druhého stupně
Doba trvání: přibližně 5-6 dvojhodin
Cíl: Vizuální média, komunikace, empatie, rozvoj vědomí

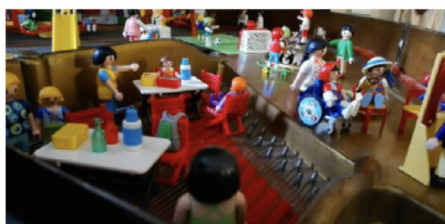
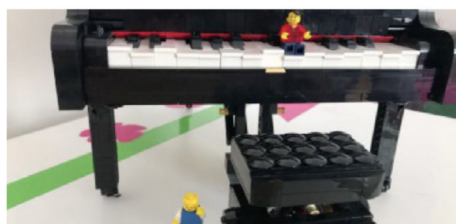
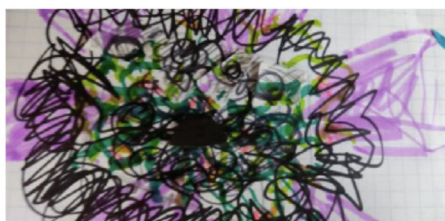
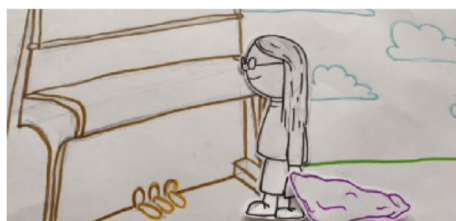


1. Téma koníčka: Hudební nástroj, míč, zvíře atd.

Příklad otázky: Na jaký hudební nástroj hrajete?; Použili jste ho někdy jinak?; Jaké další funkce by váš nástroj mohl plnit? Po krátké diskuzi o různých odpovědích studentů je zadán první úkol.

Studenti musí přemýšlet o otázce „Co kdybych už nemohl/a poznat svůj nástroj/míč/zvíře?“, s úmyslem rekontextualizovat nástroj/míč/zvíře atd. a vytvořit k němu Stop-Motion film.

2. Prezentace filmů Stop-Motion, diskuse, reflexe



Cílová skupina: výdrž 10 - 45 minut.

Předpoklady: Radost z pohybu. Ale nemusí to být nutné. Někdy někdo raději jen pozoruje a může se těšit nebo získat inspiraci. Trochu místa. Tanec lze provádět **samostatně nebo ve skupině.**

Materiál: Zařízení pro přehrávání hudby a připravená hudba. Ukázky hudby naleznete v bodech 1 a 4. Přitažlivé utěrky na nádobí, případně několik různých k výběru.

Kontext: Materiály jsou vhodné pro

začlenění do pohybu a tance. I uchopení předmětu představuje první pohyb, ucítní stejného předmětu je druhý. Ať už se jedná o malé pohyby prsty, rukou, nohou nebo rozlehlejší pohyby celým tělem, pohyb je život a život je pohyb. Tanec uvolňuje mysl a často i srdce, a okamžiky radosti a živosti mohou být probuzeny. Hudba pomáhá naladit se na rytmus a kmitání, někdy tichým, někdy hlasitým, někdy rychlým, někdy pomalým. Pokud jste více lidí, mohou vzniknout taneční

setkání a neverbální kontakt. Běžný předmět může také probudit vzpomínky a přivést k vyprávění.

Každý tanec je jedinečný a vše, co tělo může vyjádřit, je správné. Neexistují špatné kroky ani pohyby. Zdroj v těle, kreativita a vlastní bytí mohou být prožity a zažity.

Následující fáze lze provést postupně. Tyto fáze umožňují kontinuální postup a přípravu až k individuálnímu tanci. Také je možné vynechat části následujícího postupu (například jen po dobu jedné skladby) nebo začít přímo na bodu 2, 3 nebo 4.

1. Taneční zahřátí

Příklady hudby: McFerrin Bobby: Nebojte se, buďte šťastní

Sinatra Nancy: Boty jsou pro chůzi stvořené

Předtím než budou vybaleny utěrky, může být celé tělo okysličené a rozhýbáno podmanivou hudbou. Podle fyzických možností je možné sedět nebo stát. Postup může být následující: Každý cvik několikrát opakovat. Při zahřívání buďte k tělu jemní a přijměte spíše pomalý rytmus hudby, aby se klouby a svaly postupně zahřály. Pokud máte zkušenosti s gymnastikou nebo tancem, můžete variabilně upravit dle potřeby.

- Na místě (nebo i přes prostor, pokud je k dispozici) jít v rytmu hudby.
- Ramena zvedat a spouštět v rytmu hudby. Nejprve obě ramena současně, Poté střídavě pravé a levé rameno.
- Otevřít a zavřít ruce. Při tom rozepnout všechny prsty a pak zase uzavřít do pěsti. Ruce mohou být buď před tělem nebo natažené nad hlavu.
- Obě zápěstí kroužit.
- Hlavu něžně horizontálně otáčet z jedné strany na druhou. Špička nosu vede pohyb.
- Kruhovat boky. Pokud cvičení probíhá v sedu, kruhovat horní část těla, nejprve v jednom směru, pak ve druhém směru.
- Ve stoje nebo v sedě svírat všechny deset prstů nohou, podržet a do tří počítat, poté pomalu zase otevřít a nechat prsty prodloužit.
- Následující cvik je vhodný v sedě, pro ty,



kteří mají zkušenosti s pohybem a balan-
cem, může být také ve stoje. Postavte nohy
paralelně vedle sebe. Nyní se tlačte na
špičky obou nohou tak, aby se pata odlepila
od země. Poté zase obě podrážky pomalu
zvedněte, dokud se pata znovu nedotkne
země. Nyní cítíte celou plochu podrážek ve
styku se zemí.

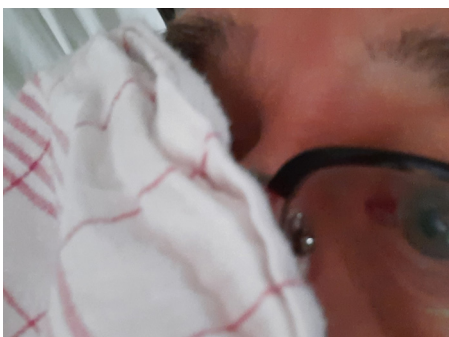
i) Kdo už má chuť na tanec, může se volně
pohybovat k oblíbené hudbě.

2. Cítění utěrku

- Vyberte si jednu z přítomných utěrek.
- Prohlédněte si ji. Proč jste si tuto vybrali? Co se vám na ní líbí?
- Zaznamenejte si materiál utěrky. Jaký má povrch?
- Jak velká je tato utěrka?
- Jak se vám jeví struktura látky?

3. Tvarování materiálu

Nyní začněte tvarovat materiál, utíratkem si hrát, objevovat. Co všechno s ním lze dělat?



4. Tanec s utěrkem

Příklady hudby:

1. Pharrell Williams: Happy
2. Strauss Johann (otec): Radetzkyho pochod
3. Otmar Liebert, Ottmar: Španělské schody nebo
1. Offenbach, Jacques: Can Can
2. Johann Strauss (syn): Valčík Dunajské vlny
3. Koschat Thomas: Sněžný valčík (zpívány různými interprety, např. Peterem Alexandrem)

Nyní přichází hudba a tanec s utěrkem může začít. Mějte připraveny 3 různé hudební skladby. Můžete použít uvedené skladby nebo si vybrat vlastní čísla. Zahrávejte tyto 3 skladby za sebou. Nebo si na začátek vyberte jen jednu skladbu. Různé hudební styly vás budou inspirativně vést k různým pohybovým motivům a můžete nechat volně probíhat svou kreativitu. Nejdůležitější však je radost z tance. Dovolte si následovat svým vnitřním impulsům. Tanec vzniká spolu s proudem pohybu. Můžete, ale také nemusíte dělat nic zvláštního. ☐ Nechte se inspirovat utěrkem a hudbou. Můžete vířit, tvarovat, tančit, rychle nebo pomalu, v rytmu nebo mimo něj. Sami, ve dvojici nebo ve skupině. Na židli, v místnosti, ve vzduchu, na zemi. Jak se vám líbí a co raduje vaše srdce.



Dejte si po poslední skladbě čas na ukončení tance. To může být i v tichu, tedy bez hudby. Zamyslete se, které části těla by se ještě chtěly pohybovat, a dovolte jim postupně utichnout a tanec dovést k cítitelnému konci.



5. Výměna názorů / Reflexe

Na závěr se může diskutovat nebo kdo chce, může to být i napsáno:

- a) Jak jsem se dostal(a) k tanci?
- b) K čemu mě utěrka inspirovala?
- c) Jak se cítím teď?
- d) Co bych ještě chtěl(a) říct.

Varianta:

Bavila vás tato taneční improvizace? Lze použít i jiné běžné předměty, které se budou lišit v manipulaci a budou inspirovat k tanci. Například koště s dlouhou rukojetí, novinový papír nebo můžete vyzkoušet předmět podle vašeho výběru.

Cílová skupina: Pro lidi všech věkových kategorií, kteří si rádi dopřejí něco příjemného, pro ošetřující osoby, pro lidi s demencí, kteří rádi přijímají a užívají si dotyku.

Doba trvání: Podle radosti a vytrvalosti 5 - 30 minut.

Předpoklady: 2 osoby, jedna osoba provádí masáž, druhá osoba přijímá. Nejlépe v klidném prostředí a s časem.

Materiál:

1 utěrka na zakrytí podkladu (opěrka židle, vlastní stehna, stůl, podle polohy)

1 utěrka nebo kuchyňský papír na osušení rukou po masáži.

1 mastný krém.

Umění pomalosti:

V hektickém každodenním životě není vždy snadné dostat se k klidu a pomalosti. Nervová soustava často potřebuje čas na relaxaci. Proto si dejte čas a mějte trpělivost sami k sobě, případně i ke svému partnerovi. Pomalost se stala uměním. Také si dovoluňte být intuitivní a naladit se na svého partnera na této úrovni. Jako masírovaná osoba si dovoluňte dávat bez konkrétních očekávání ohledně reakce nebo výsledku. Cílem může být zůstat přítomnými, v okamžiku, v spojení a ve stavu dávání.

Kvalita dotyku:

Zde představená kvalita dotyku podporuje zpracování vnímání a vnímání těla a tím i vědomí vlastní existence. Je třeba vzít v úvahu, že každý člověk má individuální preference dotyku, nebo pociťuje určité druhy dotyku jako příjemné, což může být také závislé na aktuální náladě. Proto musí být kvalita dotyku každým novým dotykem znovu přizpůsobena konkrétní přijímající osobě. To může probíhat nonverbálně, pozorováním nebo vnímáním, nebo také konkrétním dotazem, zda dotek potřebuje změnu nebo úpravu, aby byl vnímán jako příjemný a blahodárný. Změna může být potřeba ohledně tlaku nebo rychlosti pohybu nebo také ohledně místa na těle, které je dotýkáno.

Kvalita masáže rukou má následující charakteristiky:

1. e prováděna pomalu, pohyby mazání. Pomaleji než rychlost záznamu ve skutečném čase.
2. Dotyk má jasný směr pohybu (například nejde o setření nebo kroužení).

Pozadí:

Většina lidí pociťuje dotek jako příjemný. Pomalé doteky s jasným směrem mohou působit uklidňujícím způsobem na tělo a mysl a mohou také přispět k větší jasnosti nebo orientaci. V senzorycké integraci patří hmat - spolu s vlastním vnímáním a rovnovážným smyslem - k třem základním smyslům. Tyto základní smysly jsou předpokladem pro dobrou zpracování vnímání. Pomalý dotek umožňuje lokalizaci a vnímání těchto taktických podnětů. K tomu je však také zapotřebí jasný dotykový podnět a směrový dotyk. To může také podporovat orientaci těla. Mnoho lidí se při tomto typu masáže může také úplně uvolnit a nastane vnitřní

klid. Zde představený druh podnětu - hluboce stimulační masáž - se provádí na ruce, ale může mít vliv na celý organismus.



3. Je prováděn na větší ploše, s výrazným tlakem.

Provedení:

Osoba by měla být na to připravená. Masáž by měla být provedena pouze tak dlouho, jak je přijímána a/nebo požadována. Dotek může být proveden přímo na pokožce nebo v rukavicích, pokud je to nutné. Pokud používáte rukavice, zkuste masáž nejprve na sobě a ověřte, zda je materiál snesitelný a pohodlný.

1. Nejprve si připravte vše a zajistěte si klidné prostředí bez rušení.
2. Dejte pozor, aby váš partner mohl pohodlně sedět nebo ležet. I vy sami byste měli zaujmout pohodlnou pozici.
3. Připravte si utěrku, která bude sloužit jako podklad a ochrání před nechtěnými zbytky krému.
4. Udělejte si několik vědomých nádechů, než se dostanete do kontaktu.
5. Poté jděte do kontaktu s rukou vašeho partnera. Položte ji do své ruky.



6. Nyní vezměte dostatečné množství krému a nejprve ho lehce rozetřete ve svých rukách a poté i na ruku svého partnera.



7. Jednou rukou podržte ruku, druhou rukou začněte nyní velmi, velmi pomalu s palcem a prsty masírovat ruku od dlaždice dolů k špičkám prstů: pomalu, s pevným tlakem a jasným směrem pohybu. Pro každý prst si můžete nechat čas asi 5 - 20 sekund.

8. Začněte u palce a skončete u malíčka. Každý prst masírujte dvakrát za sebou. Každý prst obejměte rukama, jak nejlépe umíte.



9. Nakonec celou ruku důkladně s pevným tlakem masírujte od zápěstí po špičky prstů.



10. Ruku můžete po masáži osušit ručníkem nebo kuchyňským papírem.



11. Poté si na chvíli odpočiňte. Můžete si to ticho užívat nebo si povídat.

Pro některé lidi je krátká sekvenční masáž dostatečná. Možná můžete stimulovat pouze 1 nebo 2 prsty. To nevadí. Důležitá není délka masáže, ale hluboký stimulační efekt! Bez ohledu na to, zda je krátký nebo dlouhý. Důvěřujte také své intuici!

Těšte se z toho!

Cílová skupina: Všichni zájemci (Ošetřující osoby, lidé s demencí, příbuzní, učitelé a studenti)

Doba trvání: Podle radosti a vytrvalosti 5 – 30 minut.

Předpoklady: Co nejklidnější, pohodlné a dobře teplotně vyvážené prostředí pro pohodu.

Materiál: Náš tělo, ve vlastním prožitku

Pozadí: V každodenním životě i v pracovním prostředí se často setkáváme s požadavky a očekáváními, která mohou vést k přetížení. Takové stresové situace

mohou být pro všechny zúčastněné velmi náročné. To prožívají učitelé a studenti, ošetřující osoby, lidé s demencí a příbuzní. Sebe péčí můžeme pomoci uvolnit se, vnímat a vyjadřovat vlastní potřeby nebo být trpěliví sami k sobě – a možná také vůči druhým. Naše smysly kůže jsou velmi citlivé a úzce propojené s nervovým systémem. Dotek může být způsobem, jak se uklidnit, vyvážit nervový systém a navázat spojení. Kontaktování sebe samého prostřednictvím hmatového smyslu umožňuje dávkovat dotek způsobem, který je příjemný, a vyvážit se.

Podporuje přítomnost, vnímání svého těla a uvědomování si sebe. Tento workshop vás zve k tomu, abyste si udělali radost, trochu sebe poznali a uvědomili si účinky doteku – pro sebe a následně i pro ostatní.

PROSÍM, DBEJTE VŽDY, ABY VŠE, CO DĚLÁTE, BYLO PRO VÁS PŘÍJEMNÉ. JSOU VYBÍDÁNÍ KE KAŽDÉ ZDE UVEDENÉ NÁVRHU NÁVODU NA ÚPRAVU PODLE VAŠEHO VLASTNÍHO POŽADAVKU NA POKOHLÍ.



Každou sekvenci můžete provádět tak dlouho, jak je pro vás příjemné.

1. Udělejte si to pohodlné. Na židli nebo gauči, nebo kdekoliv, kde je vám pohodlné.

2. Začneme suchým umytím. Třete a myjte si ruce, jako byste to dělali pod tekoucí vodou. Ruce si přitom zahřejte. Užijte si to.



3. Pak začněte masírovat jednou rukou druhou ruku. Palec může masírovat dlaně a následně i prsty s příjemným tlakem. Postupujte intuitivně.

Nyní můžete provést stejnou masáž i na druhé ruce.



4. Nyní jste pozváni k tomu, abyste prozkoumali a pozorovali své ruce. Vaše ruce, které jsou každodenně aktivní a často automaticky provádí mnoho pohybů. Cítíte svou kůži, svaly, kosti, klouby. Dovolte si vydat se na objevnou cestu, jako byste své ruce objevovali poprvé.



5. **Beibeit Sitähärläkkätkunsepar Mal aneinander.**

6. Nyní intuitivně položte jednu ruku na určitou část těla.



Pro následující část vás ráda pozvu, abyste si vzali čas a chvíli zůstali, abyste mohli zodpovědět následující otázky:

- a) Cítíte kontakt vaší ruky s touto částí těla?
- b) Jaká je teplota této části těla?
- c) Pociťujete svoji kůži?
- d) Cítíte tkáň pod ní?
- e) Jak reaguje vaše tělesná tkáň na tento kontakt? Mění se s časem?

7. Poté zaznamenejte pocit ve vaší ruce, která dotýká? Jak se cítí ruka, která dotýká?

- a) Jaká je teplota této ruky?
- b) Je měkká nebo pevná?
- c) Jaký je kontakt s kůží, jemný nebo silný?

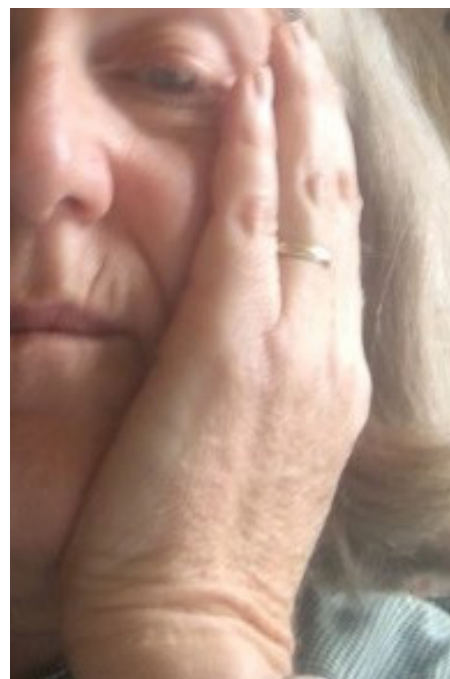
8. Und dann spüren sie die Kontaktfläche, also den Bereich wo sich ihre Hand und der berührte Körperbereich treffen. Hier berühren zwei Körperbereiche einander.



- a) Zaznamenejte velikost kontaktní plochy.
- b) Jak se tato kontaktní plocha cítí? Je to příjemné? Je to jemný nebo silný kontakt? Zůstaňte zde tak dlouho, jak je to příjemné. A když máte dost, pomalu tento kontakt uvolněte.

9. Poté se pokuste zaznamenat. Rád bych vás velmi srdečně pozval, abyste si opravdu vzali čas. JAK se právě dotýká oblast těla cítí? Co zazní? Něco se změnilo?

10. Pokud máte chuť, můžete tento postup zopakovat na jiné části těla. Začněte tím, že si budete třít ruce (bod 5).



Tento postup můžete opakovat – buď ve zkrácené nebo prodloužené formě, podle toho, jak se budete cítit. Na různých částech těla můžete postup opakovat.

Variace

Pokud budete chtít, můžete přejít k pohybovějšímu dotyku. To může být například:

- a) Hladit, roztírat, například podél paže nebo nohy, po obličejí; S prstem nebo celou dlaní.
- b) Jemné nebo silné samo-masáže na libovolných místech.
- c) Třít, použít plochou dlaně nebo lehkou pěst. Například na stehnech, krku, dolní části zad.
- d) Jemné klepání prsty. To bývá často příjemné v oblasti hrudníku nebo na hlavě.
- e) Lehce tlučte pěstí, přičemž ponecháte zápěstí volné. Například na stehnech, ramenech, dolní části zad, atd.

Dejte si po této zkušenosti s dotyky ještě chvíli času. Nechte ji doznít a poté podle možnosti reagujte na své potřeby. Užijte si to!

Cílová skupina: Osoby poskytující péči a postižení lidé (lidé s demencí)

Osoba poskytující péči může v rámci tohoto úkolu klást otázky a zapisovat příběhy, které osoba s demencí vypráví.

Časový rámec: maximálně 1 hodina

1. Úkol: Jste objektem.

Vyberte si jeden z těchto objektů a vložte se do něj. Napište text, ve kterém jste tímto objektem.

- Jak vypadám?
- Kde ležím?
- Co vidím?
- Co slyším?
- Jaká příběh nás spojuje?

Cílová skupina: Studenti, lidé s demencí, jejich rodinní příslušníci a pečovatelé
Časový rámec: max. 2 hodiny

nůžky, sešíváčka, fotokoláž jako laserový tisk, laserová tiskárna, případně program pro úpravu obrázků

Materiál: Levandulový olej, (dřevěné) lžice, štětec / houba / kapesník, bílý papír (min. A4, 100-120 g), plastový podklad, lepicí pásky,

Opatření: Během workshopu větrejte pracovní prostor.

.Popsání:

Chtějí dát našim shromážděným vzpomínkám, které se skrývají v fotoalbech nebo v paměťových médiích, nový rozměr pomocí levandulového tisku. Nejde o podrobnosti na fotografiích, ale o okamžiky, které byly kdysi zachyceny.



Příprava fotokoláže:

1. Vyberte a vyberte (alespoň 8) fotografie z existujících fotoalb nebo z paměťových médií, které se vám líbí. Dejte pozor, aby byly všechny jednotné (vodorovný / svislý formát). Je na vás, zda si vyberete černobílé nebo barevné fotografie, ale dbejte na to, aby měly vysoký kontrast.
2. Uspořádejte fotografie (analogově nebo digitálně) do mřížky. To může například probíhat v programu pro úpravu obrázků nebo na skenerovací ploše laserové tiskárny.
3. Vytiskněte svou fotokoláž pomocí laserové tiskárny.



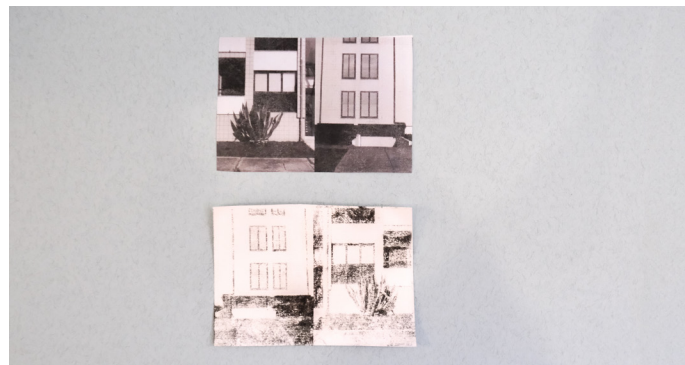
Levandulový tisk - Krok 1:

Poté, co jste si připravili potřebné nástroje, připravte si podložku z plastu a položte na ni svůj bílý papír. Pak položte svůj laserový tisk s potisknutou stranou na bílý papír a upevněte rohy lepicí páskou. Dejte pozor, aby se papíry neposunuly.

Krok 2:



Začněte nejlépe v jednom rohu a pokapejte na zadní stranu laserového tisku trochu levandulového oleje. Rozetřete olej štětcem / houbou / papírovým ubrouskem. Je důležité, aby se vaše papíry nevnořily do oleje. Doporučuje se soustředit se nejprve na určitou oblast místo toho, abyste hned třeli celý laserový tisk.



Krok 3:

Nyní s (vařečkou) na olejovém místě vyvíjíme tlak pomocí kruhových pohybů ruky. Opakujte postup (Krok 2+3) až do doby, kdy bude celý laserový tisk zpracován. Opatrně zvedněte roh laserového tisku a podívejte se, zda se barva neodeznila na bílém papíře. Pokud ne, vyvíjte větší tlak lžící nebo použijte více oleje.

Krok 4:



Nyní nechte svůj levandulový otisk vyschnout. Mezitím můžete porovnat laserový tisk s levandulovým otiskem a přemýšlet nebo diskutovat o několika otázkách:

- Jaký je rozdíl mezi laserovým tiskem a levandulovým otiskem?
- Který obrázek se mi líbí nejvíce a proč?
- Co vidím na obrázcích?
- Líbí se mi vůně levandulového oleje a s čím ji spojuji?

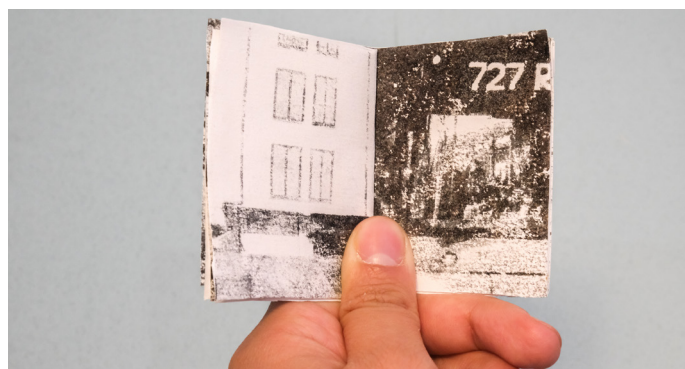
Krok 5:

Poté, co váš levandulový otisk vyschne, vyřízněte obrázky do archů.

„Ve vrstvách“ znamená, že vždy by měly být dva snímky na jednom papíře, takže papír lze složit napůl.

Krok 6:

Složte své archy a spojte je jako knihu. Nyní je můžete buď v záhybu (uprostřed) připevnit sponkami nebo je svázat nití. Nejdůležitější je



však mít radost z nového fotoalba!

Další informace:

Fotoalbum může být vytvořeno samostatně nebo společně. Je možné hovořit o fotografiích. Pokud je fotoalbum vytvářeno s lidmi postiženými demencí, měly by být otázky jako „Pamatuješ si to?“ vyhnuty. Raději by měli být povzbuzeni, aby sami vyprávěli nebo popisovali obrázky, aniž by byli přerušováni.

Alternativy:

Místo levandulového oleje lze použít jako méně vonící alternativu odstraňovač laku na nehty.

Cílová skupina: Studenti, lidé s demencí, jejich příbuzní a pečující osoby
Trvání: 2-4 hodiny
Materiál: Černý karton, tužka, nůžky, štětec, bílý (akvarelový) papír, chemikálie pro cyanotypii (buď jako sada nebo k vlastnímu smíchání), podložka, obálka, případně

skleněná deska
Opatření: Je zapotřebí zatemněný prostor.
 Při používání chemikálií je dobré dobře větrat a případně nosit masku.

Popis:

Který příběh máte rádi a který vám přináší radost? Jak byste navrhli obálku knihy k tomuto příběhu? A lze to udělat i s trochou magie? Společně dáváme našim oblíbeným vyprávěním nový azurový nádech.

Příprava na cyanotypii, pokud není k dispozici hotová sada:



Materiál: Amonium železitý citrát (zelený), Hexakyanoferričitan draselný, odměrka, štětec, váha s gramovým přesností, dva nádoby
 Ve výrobku smíchejte 20 g amonium železitého citrátu (zeleného) s 100 ml vody. Poté ve druhé nádobě smíchejte 8 g hexakyanoferričitanu draselného s 100 ml vody. Poté v zatemněném prostoru spojte obě roztoky v poměru 1:1. Směs nanášíte štětcem (nebo houbičkou) na (akvarelový) papír a nechte oschnout. Pozor: Nanesený roztok reaguje na UV světlo. Lze připravit více papírů a uchovávat je ve světlotěsné obálce.

Knižní obálka - Krok 1:

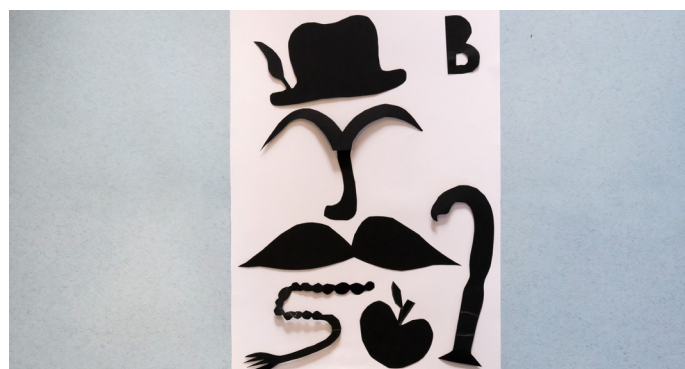
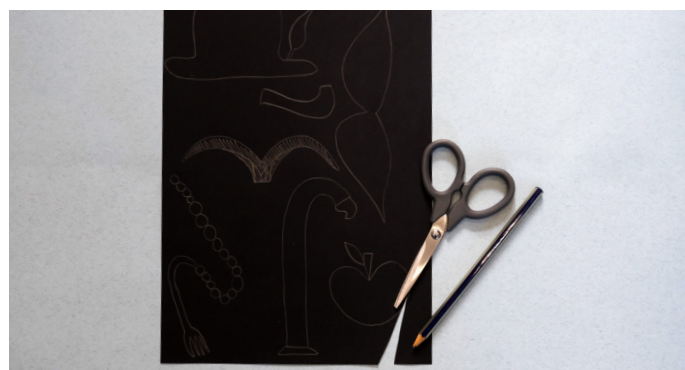
Zamyslete se nad tím, k jakému příběhu byste rádi navrhli obálku knihy, a odpovězte na následující otázky:

Jak se jmenuje příběh?

K jakým obrazům/symbolům se vám k tomuto příběhu vybavují?
 Proč máte příběh tak rádi?

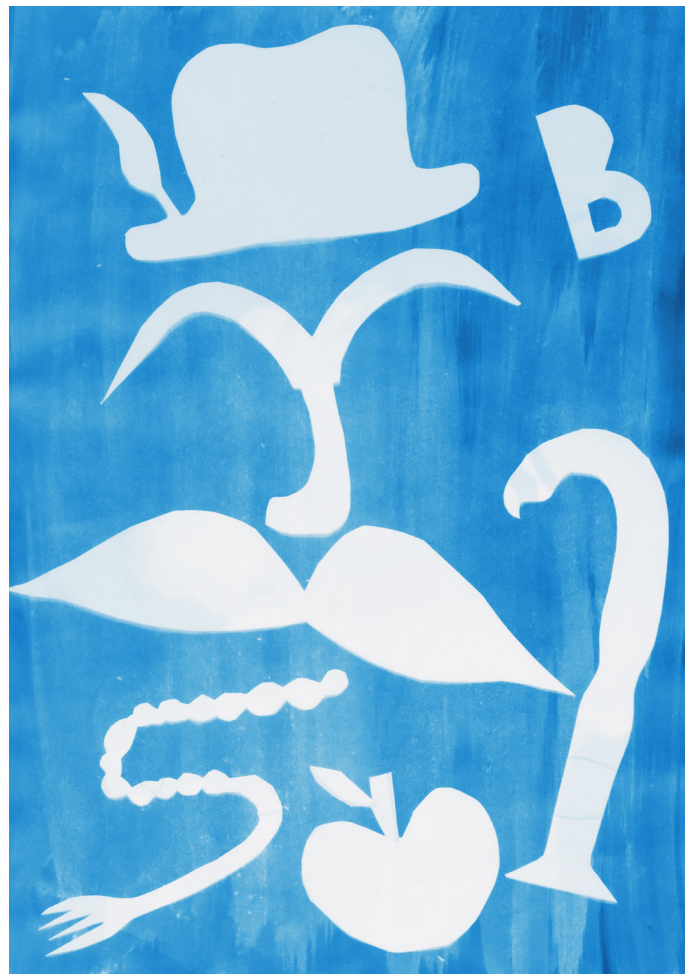
Krok 2:

Nakreslete na černý karton symboly, které korespondují s vaším oblíbeným příběhem, a následně je vystříhnete.



Krok 3:

Rozložte vystřižené symboly na hladkém povrchu a uspořádejte je podle svého uvážení.



Krok 4:

Pozor: Nyní budete muset být trochu rychlí, protože na denním světle začíná kouzlo slunce. Tento krok je nejlepší provést na slunci (například v zahradě).

Vezměte si nyní potřené listy s cyanotypií (jsou zelené a citlivé na UV záření) z obálky a položte je potřenou stranou nahoru. Umístěte své symboly z černého kartonu na potřený papír. Tip: Pokud máte skleněnou desku, položte ji také na papír, aby byl krytý. To umožní symbolům neposouvat se a tvrdé kontury vytvořit.

Krok 5:

Nyní přichází čekání a pozorování. Vidíte, jak se barva mění zelená na modrou?

Cyanotypie funguje nejlépe venku (například na zahradě) na přímém slunci. Pak je hotová za 15-20 minut. V oblačných dnech to může trvat déle než 45 minut. Tloušťka skleněné desky nebo směs roztoku také mohou ovlivnit výsledek.

Krok 6:

Opatrně zvedněte skleněnou desku a jeden z symbolů. Pokud vidíte bílou plochu, povedlo se! Nyní můžete odebrat všechny symboly a prohlédnout si svou práci. V opačném případě ji ještě trochu nechte na slunci.

Krok 7:

Aby se odstranil žlutohnědý odstín, opláchněte cyanotypii pod tekoucí vodou a nechte ji následně vyschnout.

Další:

Knižní obálka může být navržena samostatně nebo společně a měla by podnítit zkoumání existujících příběhů z nové perspektivy. Není důležité, o čem je příběh, důležitější je vztah osoby k příběhu.

Alternativy:

Namísto černého kartonu lze pracovat s lepenkou nebo použít objekty z okolí. Doporučuje se také procházka, při které lze sbírat přírodní objekty.

Cílová skupina: Studenti, lidé trpící demencí, jejich rodinní příslušníci a pečující osoby

Doba trvání:

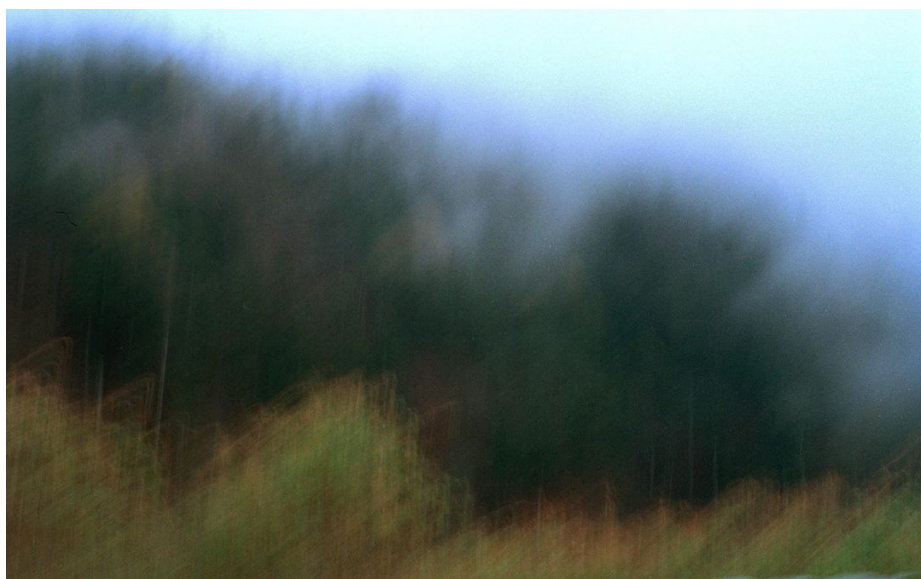
Práce s textem přibližně 1,5 hodiny

Vizuální tvorba přibližně 1 hodinu

Materiál: Papír, pera, akvarelové barvy a volitelně další materiály pro uměleckou tvorbu

Popis:

Tím, že smícháme a znovu sestavíme příběhy, básně a pohádky, mohou se otevřít nové světy, které mají v sobě obrovský kreativní potenciál. Tato dílna má za cíl podnítit společné diskuse o příbězích, poslouchání se navzájem a vytváření nových vyprávění.



Krok 1:

Přemýšlej o tom, která báseň, pohádka nebo příběh ti zvlášť utkvěl v paměti. Na co rád/a vzpomínáš? Napiš si pro sebe, proč si na tento text vzpomínáš, a s jakým místem nebo osobou ho spojuješ.

Krok 2:

Vezmi si kus papíru a napiš si tu pohádku, ten příběh nebo tu báseň. Pokud si na všechno nemůžeš vzpomenout, napiš jen část, kterou si pamatuješ. Pokud si všechno pamatuješ, napiš tolik, kolik je to možné.

Krok 3:

Nyní budeš a další účastníci rozděleni do skupin o minimálně 3 členech.

Krok 4:

Vyměňte si texty mezi sebou, takže každá osoba má nyní minimálně dvě cizí texty. Přečti si tyto texty a definuj minimálně 5 klíčových slov, která pro tebe tyto texty charakterizují.

Krok 5:

Na základě klíčových slov napiš nový příběh / novou báseň / novou pohádku. Můžeš však také do svého textu začlenit pasáže z původních textů.

Krok 6:

Přečti svůj nový příběh svým členům týmu. Poté, co všichni přečetli své příběhy, diskutujte o svých zkušenostech a úvahách, které jste provedli v kroku 1.

Krok 7:

Nyní jsi slyšel/a svůj příběh ve dvou hybridních formách. Vytvoř na základě těchto vyprávění plakát. Například můžeš nakreslit scénu z příběhu nebo vytvořit koláž moodboardu.

Cílová skupina: Lidé s demencí, jejich rodinní příslušníci a pečovatelé

Počet účastníků: minimálně 2 osoby

Časový rámec: minimálně 20 minut

Materiál: Fotografie, kopírka, papír, nůžky

Popis:

Fotografie nejsou k tomu, aby se jenom zahrabávaly, ale aby se na ně dívalo a aby oživovaly příběhy. Aktivita „Paměťová skládačka“ je způsob, jak se hravě zabývat starými fotografiemi.



Krok 1:

Otevřete své staré fotoalba nebo svou sbírku fotografií a vyberte (minimálně 8) fotografií, které se vám líbí. Dbejte na to, aby byly všechny jednotné (vodorovný/svislý formát). Je na vás, zda si vyberete černobílé nebo



barevné fotografie.

Krok 2:

Poté, co jste vybrali fotografie, zkopírujte nebo vytiskněte fotky ve stejné velikosti (např.



10x15 cm) a ořízněte je.

Krok 3:

Fotografie nyní znovu přesně napůl přeřízněte, takže vypadají jako skládačka.

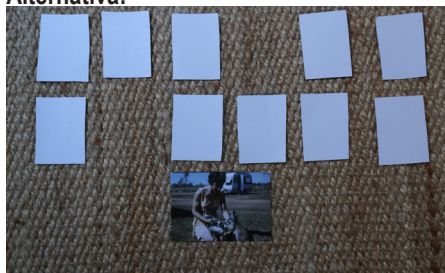


Krok 4:

Fotografie s rubovou stranou obrácenou dolů seřaďte jako u paměťové hry (memory) a začněte hrát. Nejdřív se otočí jeden kousek, potom další. Pokud do sebe zapadnou, je to pár. Pokud ne, všechny odkryté kousky se obrátí rubem nahoru a je na řadě další osoba.



Alternativa:



Místo hraní paměťové hry s fotografiemi lze tyto fotky skládat jako skládačku. Protože tato aktivita se provádí minimálně ve dvou lidech, je důležité mít na paměti pozornost a trpělivost druhé osoby. Pokud se aktivita ukáže jako příliš obtížná, mohou být na fotografiích použity barevné akcenty jako pomocné prvky.



Cílová skupina: Studenti

Doba trvání: 2 hodiny

Předpoklady: Zájem o tvůrčí práci

Nastavení: Až do třídy, dvojice

Materiál: Tyče různých obvodů a délek (plastové, nerezové, ...), různé materiály (látky, papír, korálky, peří, vlna, tužky ...), tenké

provázky, nůžky, lepidlo

Opatření: Nejvyšší tyč („základ“ mobilu)

položte mezi dvěma židlemi, abyste vytvořili místo pro práci

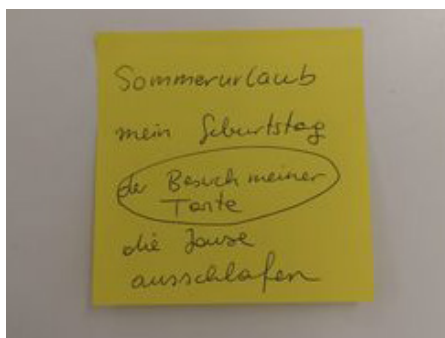
Pozadí

Mobil je velmi křehký a každý nádech větru tak nějak mění jeho vzhled. Demence se týká mimo jiné ztráty vzpomínek - nebo pozitivněji řečeno: vzpomínky se mění, ale nezmi-zí! Stejně jako je mobil vystaven vnějším vlivům, lidé s demencí musí žít a také rodinní příslušníci se musí naučit s tímto žít. Mobiuly jsou vyvažovacím aktem, stejně jako práce s demencí. Není jednoduché soustředit se na pozitivní stránky, když se mění blízká osoba. V dílně jde o to sladit dvě strany. Tyto dvě strany mohou být protichůdné, ale mohou se také vzájemně doplňovat.

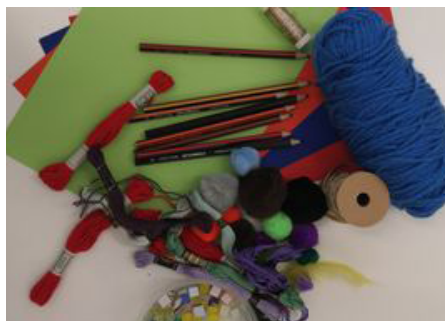
Popis

Tato dílna se zaměřuje na to, aby pozitivní vzpomínka byla vnímána na několika úrovních. Práci ve dvojicích si mohou účastníci tuto vzpomínku sdílet a společně tvorbou vytvořit novou vzpomínku.

1. Napište pět pozitivních vzpomínek na papírek a vyberte si jednu.



2. Vyberte si materiály, které k dané vzpomínce budou pasovat.



3. Tyto materiály budou upraveny do tvaru, který bude odpovídat vaší vzpomínce, a budou připevněny ke šňůrám a tyčím. Protože pracujete ve dvojicích, každý z vás dostane jednu stranu. Vytvořte tolik úrovní, kolik budete chtít. K vytvoření rovnováhy budete potřebovat trochu šikovnosti.



4. Předvedte váš mobil před třídou, povězte o pozitivních vzpomínkách a jak jste se při stavbě mobilu cítili.

Cílová skupina: Školní třídy

Doba trvání: nejméně 45 minut

Předpoklady: žádné

Materiál: Štětce, akrylové barvy, světlá velká látka nebo velký papír, hudební skladby, reproduktory a/nebo sluchátka



Krok 1:

Účastníkům bude zahrána píseň. V ideálním případě živě, protože to má úplně jiný účinek než přes reproduktory. Účastníci budou požádáni, aby se plně věnovali skladbě a malovali k ní. Úplně volně, buď abstraktně nebo konkrétně, hlavně aby se propojili s hudbou, emocemi, které se vynoří, nebo vzpomínkami, které se vybaví.

Krok 4:

Následně by měla vzniknout diskuze, během které budou účastníci sdílet své vzpomínky a pocity, které během procesu vynikly.



Krok 2:

Následně budou účastníci požádáni, zda chtějí sdílet své asociace a reflektovat je. Každý může sám rozhodnout, zda se chce vyjádřit k svému obrazu nebo ne.vybaví.

Krok 5:

Na závěr se mohou účastníci odkázat na ostatní práce. Jde o to, aby porovnali práce a pocity ostatních se svými vlastními a reflektovali je. Pokud rozpoznají podobné emoce, podobné zážitky nebo podobné stylistické prostředky, mohou tyto paralely vytvořit a zdůraznit umělecky.

Výsledkem je sbírka vzpomínek, které byly individuálně zpracovány, ale díky výměně v rámci skupiny a uměleckému zpracování ostatních funguje jako společná práce. Vzniká tak velké společně vytvořené umělecké dílo z individuálních vzpomínek.

Krok 3:

Nyní je čas na to, aby jednotlivci vybrali píseň své volby, která je pro ně silně emocionálně nabitá vzpomínkami. Mají ji poslouchat přes sluchátka (rádi i opakovaně), zatímco skupina společně maluje na velkém kusu látky nebo papíru. Každý ztvární svou vlastní vzpomínku a zde opět není důležitý tvar. Důležité je zpracování vzpomínky, která je silně zvýrazněna hudbou.

Cílová skupina: Studenti, pečující osoby a příbuzní lidí s demencí

Doba trvání: 6-7 dvojhodinové lekce

Předpoklady: Zajištění bezpečné práce s nástroji

Materiál: Papír formátu A4, jehla, nit, tužky, průsvitný papír, linorytové desky, linorytový nůž, linorytové barvy, válečky na barvy, skleněné desky, bílý kvalitní papír

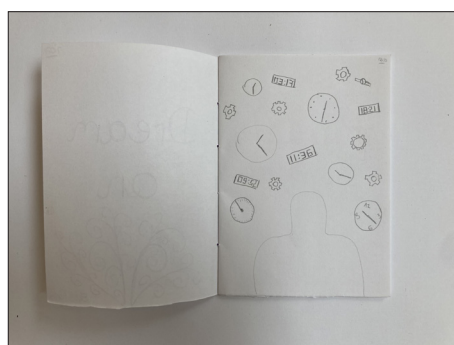
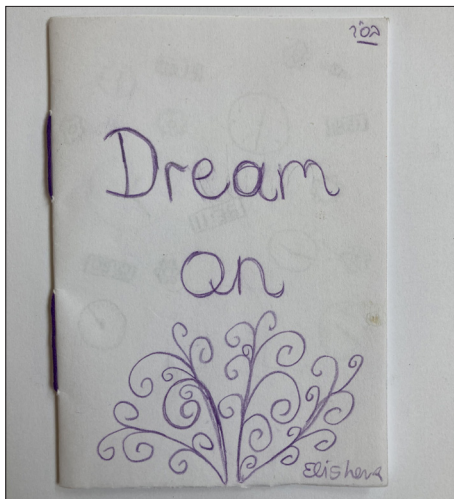
Prostředí: Místnost s dostatečným prostorem, přístupem k umyvadlu

Důležité vědět: V tomto konceptu je navozena paralela s demencí a vyžaduje nejvyšší citlivost, porozumění a respekt. Cílem je rozvíjet empatii a podporovat srozumitelnost.

Popis:

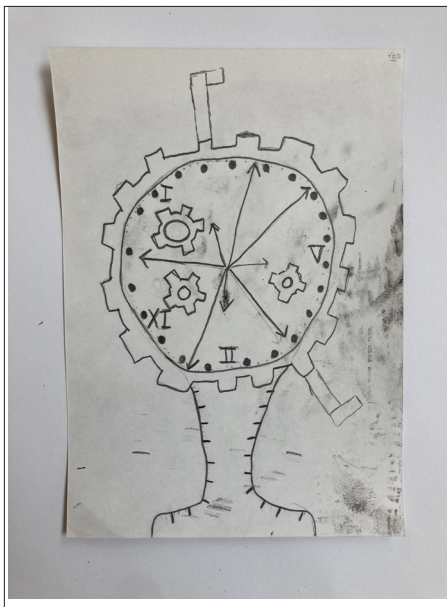
Jak často sníš a kolik si zapamatuješ ze svých snů? Jaká je dějová linie? Které postavy se objevují? Co slyšíš, chutnáš, cítíš, vnímáš?

Společně dáváme našim snům pomocí linorytu možnost vizuálního zobrazení spojenou s demencí.



Krok 1:

V prvním kroku jsou účastníci seznámeni s tématem snů prostřednictvím zpráv z vlastní historie. To vede k představení snového deníku, který je následně spojen jehlou, nití a papírem formátu A4. Během týdne by měli účastníci ve svém snovém deníku explicitně zaznamenat své sny prostřednictvím náčrtů. Měla by být věnována pozornost zvukům, hudbě, barvám, emocím, konverzacím a textu.

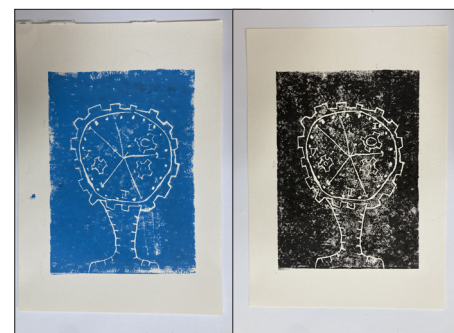
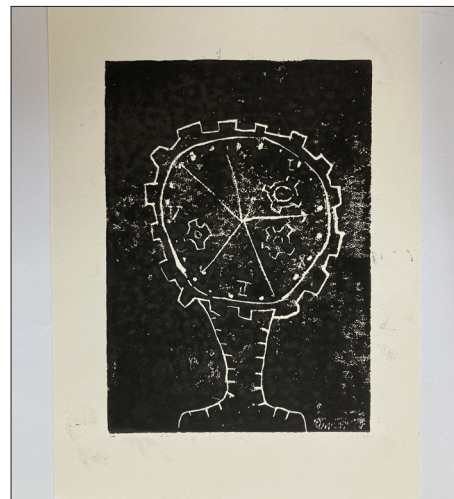


Krok 2:

Po diskusi o snech jsou účastníci vyzváni, aby si vybrali vhodný motiv pro linoryt. Formát by měl odpovídat linorytové desce a mělo by být upozorněno na to, že pokud bude tisknuto, motiv bude zrcadlově obrácený.

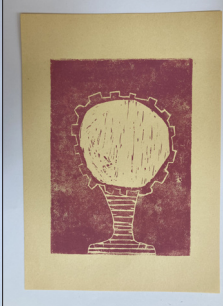
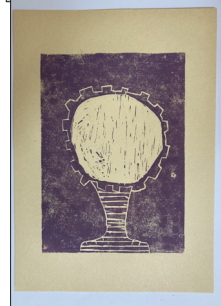
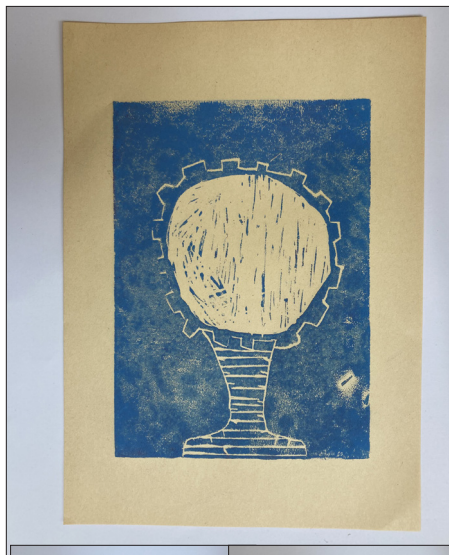
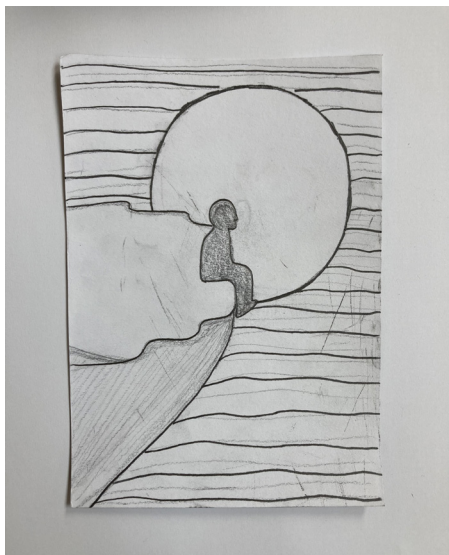
Krok 3:

Pomocí průsvitného papíru se konečný náčrt přeneše na linorytovou desku a může se začít řezat. Je nutná zajištění bezpečné práce s linorytovým nožem.



Krok 4:

Po dokončení linorytové desky se provede tisk linorytu. K tomu budou použity válečky na barvy, skleněné desky (pro válení barvy), linorytové barvy a kvalitní bílý papír.



Krok 1:

V prvním kroku jsou účastníci seznámeni s tématem snů prostřednictvím zpráv z vlastní historie. To vede k představení snového deníku, který je následně spojen jehlou, nití a papírem formátu A4. Během týdne by měli účastníci ve svém snovém deníku explicitně zaznamenat své sny prostřednictvím náčrtů. Měla by být věnována pozornost zvukům, hudbě, barvám, emocím, konverzacím a

textu.

Krok 2:

Po diskusi o snech jsou účastníci vyzváni, aby si vybrali vhodný motiv pro linoryt. Formát by měl odpovídat linorytové desce a mělo by být upozorněno na to, že pokud bude tisknuto, motiv bude zrcadlově obrácený.

Krok 3:

Pomocí průsvitného papíru se konečný náčrt přeneše na linorytovou desku a může se začít řezat. Je nutná zajištění bezpečné práce s linorytovým nožem.

Krok 4:

Po dokončení linorytové desky se provede tisk linorytu. K tomu budou použity válečky na barvy, skleněné desky (pro válení barvy), linorytové barvy a kvalitní bílý papír.

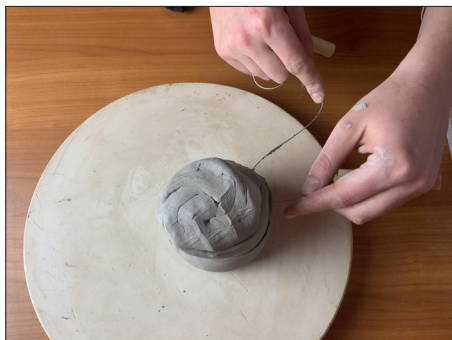
Cílová skupina: Děti nebo pečující osoby pro lidi s demencí a postiženou osobu

Čas: cca 60 minut

Předpoklady: možnost vypalování keramiky

Materiál: Jíl, stojan pro sušení keramických nádob, smyčka na řezání jílu, modelovací nástroje a špejle

Krátké vysvětlení předem: V tomto projektu jde o podporu tvořivého uměleckého vyjádření a osobní a praktické dovednosti pomocí materiálu jménem jíl. Vytváří se intenzivní zkoumání zvuku a smyslových zážitků. Nejprve budou vytvořeny keramické nádoby technikou tvorby otisků prstů a poté budou do hudebního projektu integrovány jako zvukové objekty (keramické objekty).



Krok 1:

Nejprve je kus jílu oddělen od hrbu pomocí řezacího drátu. Poté musí být tato koule bijena a hnětána tak, aby byly odstraněny vzduchové bublinky uvnitř koule. K tomu se koule položí na zahnutou dlaň a druhou rukou se bije do tvaru. Tento postup se opakuje asi 4x na každou ruku.



Krok 2:

Jakmile je koule bez vzduchových bublinek a správně tvarovaná, je do středu koule vtačen palec. Otočením a tlačáním se tato díra rozšiřuje do podoby misky. Pro rovnoměrný výsledek je důležité, aby tlak palce působil zevnitř na protiřlak zvenčí.



Krok 3:

Tento postup se nyní opakuje po celém kruhu. Postupně tak vzniká nádoba. Občas je třeba stěny nádoby srazit dohromady, aby zůstala dostatečně stabilní a mohla být dále zvýšena. Jakmile má nádoba pro účastníky uspokojivý tvar,



Krok 4:

Jakmile je keramická nádoba vysušena, může být vložena do keramického pálicího trouby.

Jakmile se kousek zchladí, může se hned začít s hudbou. Během pálení se jíl tak stáhl, že nyní vydává zvuk, když se do něj například špejle

Cílová skupina: Opatrující osoby lidí s demencí a postižené osoby, studenti Sek I a II

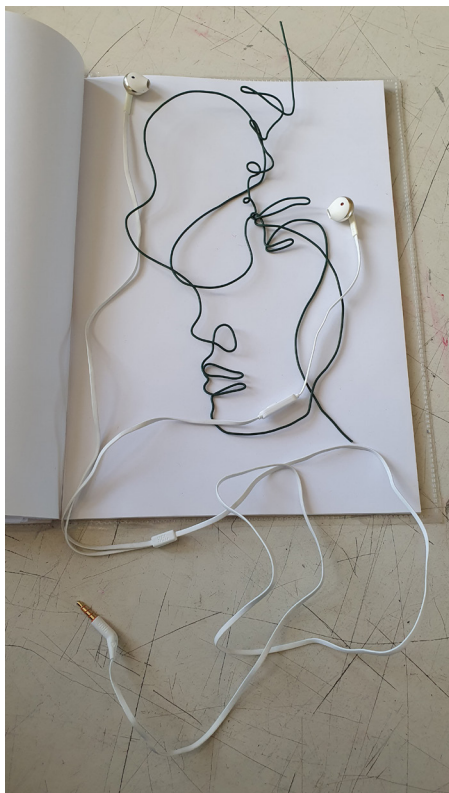
Časový rozsah: 60-90 minut

Požadavky: žádné

Nastavení: Doma / v zařízení s péčí / ve škole

Materiál: Nalezené předměty, list papíru, tužka

Zázemí: Tento projekt se zaměřuje na propojení předmětů s individuálním významem a vytvoření z nich uměleckého díla. Každý člověk spojuje určité předměty s vzpomínkami ze své minulosti. Opětovné oživení paměti je spojeno s uměleckým procesem.



Krok 1:

Zamyslete se, které předměty spojujete zejména s určitými vzpomínkami.

Krok 2:

Brainstorming: Napište si, co vám přijde na mysl. Otázky, které si můžete položit:

- Na které předměty si zvláště vzpomínám?
- Proč mě tento předmět připomíná...?
- Co mi znamená?
- Existují zvláštní okamžiky, které si chci zachovat?
- Jaký je pocit, když se předmětu dotýkám? Jak vypadá? Jak voní?

Krok 3:

Nyní najděte a shromážděte předměty, na které jste mysleli.

Krok 4:

Nyní můžete z těchto předmětů vytvořit „umělecké dílo“, umístěním je vedle sebe, na sebe, kolážově nebo zcela volně.

Krok 5:

Pro své umělecké dílo si také vymyslete jméno!

Cílová skupina: Školní třídy

Požadavky: žádné

Materiál:

List a tužka na poznámky a náčrty

Papír formátu DIN A3

Akvarelové barvy, pastelky nebo fixy



Krok 1:

Před sebou máš obrázek s mnoha různými prvky. Máš přibližně jednu minutu, abys si ho co nejvíce zapamatoval/a. Nemusíš si pamatovat všechno přesně.

Krok 2:

Poté, co obrázek už nevidíš, krátce si promluvíme o tom, jak se vám úkol dařil. Bylo to obtížné? Dokázal/a sis pamatovat spíše hodně nebo málo? Byl čas krátký, nebo by stačilo méně? Máš obrázek stále v paměti?

Důležité!

Neprorazujte si navzájem, co jste si zapamatovali.

Zde neexistuje správné nebo špatné řešení.

Krok 3:

Jako pomocnou paměť si můžeš nyní napsat několik pojmů nebo vytvořit náčrt. Na to máš přibližně pět až deset minut času.

Krok 4:

Na základě své paměti nakresli na velký kus papíru (formát DIN A3) nový obrázek. Použij prvky, které si pamatuješ, a začni s nimi.

Můžeš přidat také nové části obrázku, dokud nevytvoříš skutečný obrázek „Plný obraz“. K tomu můžeš použít akvarelové barvy, pastelky nebo fixy.

Vytvoř celkový živý obraz a nech volně rozkvést svoji kreativitu!

Cílová skupina: Školní třídy

Předpoklady: žádné

Materiály:

List papíru a tužka pro poznámky a skici

Krabička

Ostatní materiály pro „experimentální uspořádání“

(Vytisknuté fotografie, obrázky z časopisů, malé předměty, plastelína...)



Krok 1:

Společně si prohlédneme několik obrázků. Co vidíš na těchto obrázcích/fotografiích? Pokuste se rekonstruovat, co vidíte! Sdílejte své myšlenky se svými spolužáky.

Krok 2:

Vymyslete si k nim příběh, nemusí být takový, jak byl skutečně vyfotografován. Nechte volný průchod své fantazii. Vidiš například strom z pohledu dinosaura nebo mravence a ti takto obrázek zachytili? Co se stalo předtím, než vznikla tato fotografie?

Co znamená být v situaci, když nemáte žádnou orientaci? Dokážeš si představit takové situace každý den?

Krok 3:

Vyberte si krabici, nejlépe starou botní krabici. Nastavte situaci v krabici: Můžete do ní umístit různé předměty a uvnitř namalovat nebo nalepit pozadí. Tak můžete vyprávět příběh jako na divadelní scéně nebo ho zrekonstruovat jako chemický pokus.

Cílová skupina: Lidé s a bez demence, kteří společně hrají a zpívají

Doba trvání: cca 60 minut

Požadavky: Hudební pedagog/ka, který/á vede tuto jednotku

Nástroje: Různé nástroje, včetně hudební terapie, ORFF, malé perkuse, nástroje, které

účastníci přinesou atd.

Počet účastníků: 6 - 12 osob

Pozadí: V životě najdeme mnoho protikladů.

Teplé-Chladné. Dobré-Zlé. Tmavé-Světlé.

Vysoké-Nízké. Měkké-Tvrdé... Existuje nekonečně mnoho protikladů, které v nás lidi vyvolávají asociace. Příběhy se vytvářejí

v našich hlavách. S těmito asociacemi a příběhy se dá krásně hrát a improvizovat.



Krok 1:

Lidé přicházejí do místnosti, každý si vybírá místo v kruhu a je vítán/vítejte.

Krok 2:

Každý vypráví, jak se má, a na co se těší během hodiny.

Krok 3:

Jako vstupní bod do tématu hodiny se hází houpačka křížem krážem v kruhu a každý říká protiklad, jako hlasitě-tiché, vysoké-nízké, krátké-dlouhé, agresivní-uvolněné, nahoře-dole, házení-chytání, kulaté-čtvercové, rovné-šikmé, velké-malé, klidné-pohyblivé, tlusté-štíhlé atd.

Krok 4:

Každý dostane houpačku. Aktivujeme své paže, nohy a hlavu tím, že s houpačkou tlačíme, masírujeme, kroužíme atd. Již spojené s protiklady (pomalé-rychlé, jemné-pevné, tečující-kroužící, nahoře-dole...

Krok 5:

Do hry přichází pohyb: každá účastníci se osoba si vybere dvě barevné hedvábné šály a vezme si je do rukou. K různé hudbě, hrané na klavír nebo z hudebního nosiče, se pohybujeme s šály a zrcadlíme pohyby jiné osoby v grupě.

Krok 6:

Když se hudba změní, každý velmi kontrastně k předchozí hudbě najde jinou osobu na pohyb a zde opět zrcadlí pohyby.

Krok 7:

Nalezené protiklady z předchozího kroku se píší - každý účastník si zapisuje protiklady.

Krok 8:

Jako hudební akci se účastníci rozdělí do skupin po třech a společně hrají protiklad - ostatní ho hádají.

Krok 9:

Protiklady se spontánně hrají: rozdělíme se do dvou skupin: jedna skupina začne, druhá skupina „odpovídá“ hudebně s protikladem, každý si vybere jedno nebo více nástrojů k dispozici.

Krok 10:

Zpětná vazba umožní zreflektovat právě prožité a umožní společnou výměnu názorů. „Jak se vám to líbilo? Co bylo zvláštní na dnešní hodině? Co bylo jiné?“

Cílová skupina: Lidé s a bez demence, kteří společně hrají a zpívají

Délka: cca 60 minut

Předpoklady: Hudobní pedagog vede aktivitu

Nástroje: Djemben nebo jiné bubny, zvukové bloky C-dur stupnice

Prostředí: 6 - 12 osob

Kontext: Afričané písně jsou relativně jednoduché na naučení, snadno se dostávají do ucha a jsou ovlivněny rytmikou, která vytváří určitý rytmus, když skupina společně bubnuje a zpívá, což vytváří náladu a poutá. Vědci z Hamburské univerzity prokázali, že zpěv v

kapele vede k uvolňování oxytocinu, hormonu spojení. Tento takzvaný „lásky hormon“ podporuje vzájemnou důvěru, může snížit úzkost a stres a posilovat vazby.



Krok 1:

Skupina se usadí v místnosti, každý si najde místo v kruhu a je přivítán.

Krok 2:

Míč (například ve formě malého globusu) prochází kruhem. Vypráví se nejhezčí moment minulého týdne. (všichni účastníci jsou individuálně vnímáni). Hudobně vedená osoba nás přivede k tématu hodiny: čeká nás hudební cesta do Afriky.

Krok 3:

Djembeny a Doum Doums (afričké bubny) se umístí do kruhu, krátké představení způsobu hry.

Krok 4:

Djembeny zní v kruhu, jednotlivé rytmické vzory se hrají před a po, poté se vytvoří společné groovování v kruhu.

Krok 5:

První zastávkou v Africe je Gambie s písní „Salaleo“. Text písně je vidět na nástěnce nebo je rozdán - s Call & Response je text již naučen ve správném rytmu. Poté přichází melodie.

Krok 6:

Píseň se zpívá a hraje na dostupných nástrojích (kontrabas, djemben, caxaxis, claves...), píseň může být také zpívána v kanonu, k tomu se hodí i klavírní doprovod.

Krok 7:

Společně můžeme také hrát na velkém zemním bubnu (umístěném na stole).

Krok 8:

Druhou zastávkou je Ghana: každý účastník dostane přidělený zvukový blok. Postupně vytvoříme C-dur stupnici. V určitém metru postupně hrajeme stupnici. Více kol. Tato stupnice se hodí jako doprovod k písni „Ayelevi“. Text se naučí, slabiky se řeknou před a po, nakonec se zazpívají. Poté zpíváme a hrajeme všechno dohromady, píseň a doprovod se zvukovými bloky.

Krok 9:

K této písni je také vhodný doprovod na kytaru, klavír, kontrabas atd.

Krok 10:

Zpětná vazba nechá prožité zážitky reflektovat a umožní společnou výměnu.

Kategorie: Krátký workshop

Cílová skupina: Pečující osoby o lidi s demencí a postižené osoby

Časový rámec: mezi 10 minutami (Krok 1 a 2) – 40 minutami (Krok 1 - ...)

Předpoklady: žádné

Nastavení: Stůl k sezení, klidná atmosféra

Materiál:

Krásná vzpomínka, na kterou se rádi vzpomínáte

Asi 1 metr dlouhý nit nebo šňůra, může být však delší nebo trochu kratší, libovolný druh nitě (vlněná nit, nit na šití, šňůra, atd.)

2 prázdné papírové listy

1 tužka (nebo jiný druh psacího náčiní)

Pozadí/Úvodní vysvětlení:

Jde o experiment a pokaždé, když provádíme experiment, neznáme ještě výsledek. Nechte se překvapit a pozorujte bez hodnocení, co se děje.



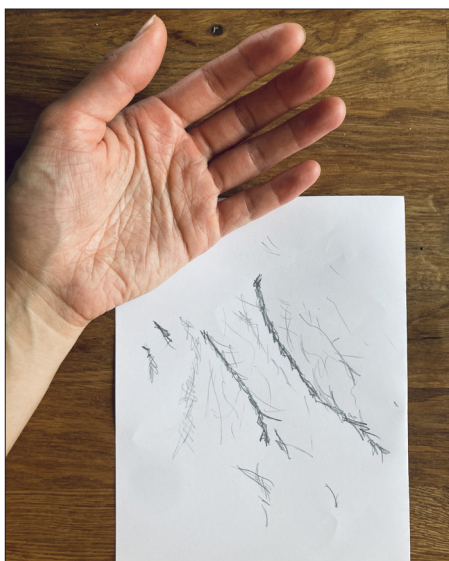
Krok 1:

Pro první krok si vezměte 5 minut. Můžete si také nastavit budík/časovač, abyste se nemuseli dívat na hodinky. Pak položte prázdný papírový list a svou tužku na stůl. Umístěte svou nekreslicí ruku vedle papírového listu.



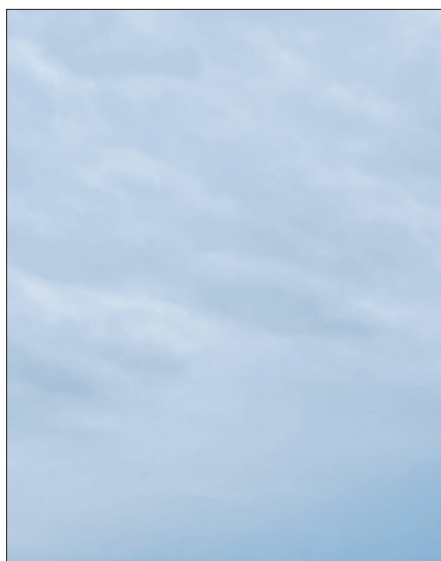
Krok 2:

Nyní nakreslete čáry vaší dlaně na papír, zatímco ruku pečlivě pozorujete. Může to být velmi detailní a přesné, ale také experimentální a abstraktní. Sami si můžete zvolit, kolik částí své dlaně chcete nakreslit.



Krok 3:

Po dokončení kreslení si prohlédněte kresbu a svoji ruku vedle sebe. Zde neexistuje „špatně“ nebo „správně“, jde prostě o pozorování kresby a ruky. Jak se teď cítíte?



Krok 4:

Vezměte si několik okamžiků klidu a podívejte se, zda máte právě nějakou pěknou vzpomínku (nedávno nebo dávno), na kterou byste se rádi vzpomněli. Můžete si volně vybrat: velmi čerstvou vzpomínku nebo i jednu z dětství.



Krok 5:

Pokud jste si vybrali, vezměte do ruky připravený nit.

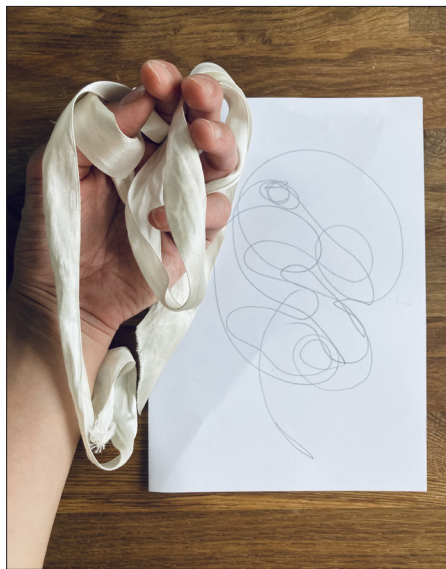


Krok 6:

Vezměte si čas (minimálně 5 minut nebo déle) a projděte si tuto vzpomínku konkrétně ve své paměti. Můžete se ponořit do všech detailů této vzpomínky: Kdo byl přítomen? Kde se tato vzpomínka odehrála? Jak jste se cítili? Co se stalo? Byl tam nějaký zápach? Existuje nějaký konkrétní pocit nebo obraz, který vás napadá? Cítíte, co jste dělali nebo co jste zažívali v okamžiku této vzpomínky?

Během vzpomínání nechte svým rukám volný průběh. To znamená, že máte vlákno v ruce a můžete ho během vzpomínání omotat kolem prstů, provlékat ho, uzlovat, mačkat, táhnout, znovu rozvolňovat, uzlovat atd.

Teprve až budete mít pocit, že jste si vzpomínku znovu plně vychutnali, mohli si na ni vzpomenout a chcete pokračovat na dalším kroku, dejte si pozor, abyste svou krásnou vzpomínku během dalšího kroku udržovali v mysli co nejlépe.



Krok 7:

Vezměte si druhý prázdný papír a nakreslete na něj linku nebo tvar šňůry, kterou držíte v rukou. I to může být opět zcela volně interpretováno.



Krok 8:

Když máte pocit, že jste hotovi s kresbou, rozhodněte se pro název vzpomínky nebo nějaký nadřazený pojem, který pro vás tu vzpomínku značí, a napište ho na papír.

Dodatek:

Tato kresba vás může stále znovu upozornit na tu krásnou vzpomínku a tím vás přivést zpět do současného okamžiku. Umístěte tuto kresbu na místo, kde ji budete moci stále znovu vidět. Stejně tak můžete šňůru s kresbou uchovat a stále ji držet v rukou.

Kategorie: Školní workshop

Cílová skupina: Studenti střední školy

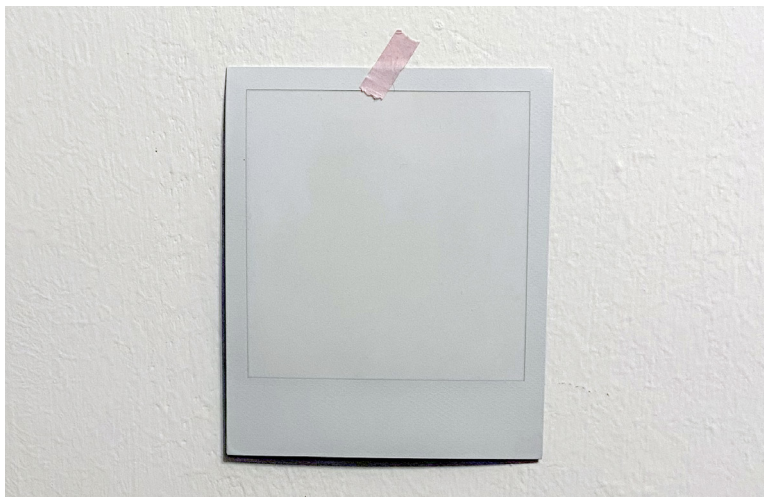
Trvání: Dvouhodinová lekce

Požadavky: žádné

Materiál: Internet, grafický program nebo kreslicí materiály (tužky, papír)

Cíl: Samostatné zkoumání tématu demence.

Studenti hledají vlastní výtvarné prvky, aby téma přiblížili svým spolužákům.



1. Úkol:

Studenti jsou vyzváni, aby se pomocí internetu seznámili se symptomy a výzvami spojenými s demencí. (To může probíhat ve skupinách)

2. Úkol:

Mají si vybrat jeden symptom, výzvu atd. spojenou s demencí a ztvárnit ji v obraze. Může se jednat o čistě kreslený obrázek nebo digitální koláž vytvořená pomocí grafického programu.

3. Úkol:

Všechny kresby a/nebo koláže (vytištěné) budou následně pověšeny na stěnu a studenti je analyzují a sestaví obrázky do skupin, které zobrazují stejné symptomy.

Kategorie: Školní workshop

Cílová skupina: Studenti středního školního věku

Doba trvání: Minimálně jedna dvojhodina

Požadavky: žádné

Materiál: Kreslicí potřeby (pera, papír), další pomůcky na výtvarnou práci jsou možné

Pozadí:

Podle studie Světové zdravotnické organizace (WHO) se počet lidí trpících demencí výrazně zvýší. Do roku 2030 by mělo žít s demencí po celém světě zhruba o 40 % více lidí než dnes. V roce 2019 bylo podle odhadů WHO postiženo demencí zhruba 55 milionů lidí po celém světě. (září 2021) Odkaz na zprávu



© Lisa Kielmeier

Otázka:

Počet pacientů s demencí stále roste. V roce 2071 (v závislosti na věku studentů, +50 let) budete mít 66-67 let a budete mít demenci. Stále neexistuje žádný lék. Jak vypadá váš život?

Studenti by se měli s touto problematikou zabývat, jako by sami byli postiženi.

1. Úkol: Vytvoření empatie a porozumění problému.

Studenti jsou vyzváni, aby si pomocí internetu osvojili denní výzvy lidí s demencí. Během samostatného výzkumu by studenti měli přemýšlet o tom, jaké možnosti existují dnes a co funguje a co nefunguje.

2. Úkol: Rozpoznání potřeb.

V závislosti na velikosti třídy by se studenti měli spojit ve skupinkách o velikosti 2-4 osob, brainstormovat a diskutovat o tom, jak vypadá život lidí s demencí dnes a jak by mohl vypadat v budoucnosti.

Důležité: Všechny nápady by měly být zaznamenány na samolepkách (Post-its). Neexistuje správná nebo špatná odpověď. Každý příspěvek je legitimní.

3. Úkol: Nabídnutí řešení.

Jaká řešení by mohla existovat v budoucnosti k zlepšení života lidí s demencí? Jaké věci lze již dnes změnit, aby v budoucnu umožnily lepší život lidí s demencí?

Důležité: V této fázi nápady znovu zaznamenejte na samolepkách (Post-its) a následně je seskupte.

4. Úkol: Vizualní ztvárnění řešení.

Na konci by studenti měli vytvořit prototyp, který vizuálně a komunikativně zobrazí jejich nápad. V závislosti na nápadu může být prototyp ve formě storyboardu, trojrozměrného objektu, divadelního představení atd.

5. Úkol: Prezentace prototypu.

Na konci by všechny skupiny měly představit svůj prototyp celé třídě a obdržet zpětnou vazbu od svých spolužáků.