

DEMEDARTS

Dementia Empathy Education Arts

# TOOL BOOK

Magyar

**Kategória:** Műhelymunka

**Célközönség:** Enyhe demenciával élő emberek, demens emberek gondozói, **valamint középiskolás diákok**

**Időtartam:** Legalább 50 perc, szívesen hosszabb is, időnyomás nélkül

**Anyagok:**

1) Egy tárgy, amely pozitív emléket idéz fel  
 írószer és papír/könyv

2) Környezet: Csendes és zavartalan helyiség

**Fontos tudnivalók:**

Egy olyan tárggyal dolgozunk, amit ma-

gunkkal hoztunk, és amelyhez pozitív emlék kapcsolódik.

Ez a műhelymunka kísérletként értelmezhető: lehetőséget ad a kipróbálásra, mivel az eredmény még ismeretlen, és lehetőséget teremt arra, hogy valamit már ismert újra megvizsgáljunk.

**Bevezető gyakorlatok: tudatosság**

3-szor 1 percen át

Zárd be a szemedet, és csak a jelen hangjaira figyelj.

Határozz meg egy célt erre az együtt töltött órára: például koncentrált maradni, figyelmes lenni, nyugodt és bizalommal teli lenni, stb. Egy percre csak a saját lélegzetedre figyelj, „hallgasd” azt. Figyeld a lélegzetvételét úgy, ahogyan éppen most van.

**SZÜNET:**

Lazulj el, és csak nézd meg, hogyan érzed magad most. Ne keress magyarázatokat vagy indokokat... csak észrevesz.



**LÉPÉS 1**

**Leírás: Helyezd a látóteredbe a tárgyat**

Írj egy listát a tárgy jellemzőiről.

Ez olyan laboratóriumi helyzetben történik, ahol először is megvizsgáljuk, kijelöljük és megismerjük, ami előttünk van.

- Méret, térfogat, szín,
- Súly, textúra, hőmérséklet
- Hangok, törékenység, mozgási lehetőség

**LÉPÉS 2**

**Érintés: Tartsd a kezedben a tárgyat**

3 perc arra, hogy saját gondolataidban újra megidézsd a tárggyal kapcsolatos pozitív emléket, amelyet ismételten átélsz.

**LÉPÉS 3**

**Érzés: Fedezd fel és ismerd meg újra a tárgyat**

5-10 percig helyezd el a tárgyat a test különböző részein, és kísérletezz vele. Mindegy, hogyan néz ki. A lényeg az, hogyan érzi magát a testen.

**SZÜNET:** Pihenés egy percre, és csak nézd meg, hogyan érzed magad most. Lélegezz.

**Emlékezés:** Milyen cél volt az óra elején?

**LÉPÉS 4**

**Figyelés: Testtel hallgatás**

5-10 percig vedd ki az időt a 3. lépés visszatekintésére és további kísérletezésre.

Amikor a tárgy a testen van, gondolatban ismételd át a pozitív emléket, és vedd ki azt az időt, amire szükséged van, hogy újra manifesztálódjon benned.

Melyik testrészeden „illik jól” a tárgy? Hol érzi magát „jól”?

*Hol helyezhetem el a tárgyat, hogy könnyen elképzelhessem az emléket?*

*Itt nincs rossz válasz, minden érzés helyes.*

*Képzeld el, hogy van egy együttműködés, kommunikáció a tárgy és önmagad között.*

Tartsd meg önmagadnak:

Hol van az emlék a testen a legjobban „elhelyezve”?

Készíts egy fényképet a tárgyról az adott testrészeden.

*Az emléket mindig magaddal viheted ezen a testrészeden.*

**Célcsozónség:** Dementiában érintettek gondozói és érintett személyek  
**Időtartam:** legfeljebb 45 perc  
**Előfeltételek:** nincsenek  
**Anyagok:** 100 cm hosszú gyapjúfonal, vízfestékek vagy akvarellfestékek (színesek), lapok (kb. 100g), festék tartály (pl. általános

üveg), színes ceruzák  
**Rövid előzetes magyarázat:**  
 Ebben a projektben arról van szó, hogy bizunk a véletlenben. Egy művészeti véletlen technika segítségével játékos hozzáférés nyílik a művészi és kreatív munkához. Fontos, hogy nincs olyan, hogy rosszul csinálni vala-

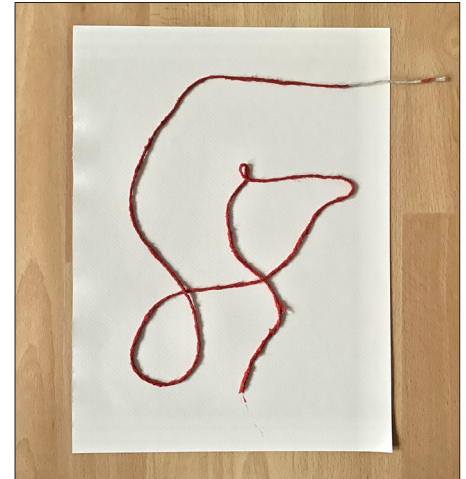
mit, és minden egyéni ötletet szívesen látnak. Tehát engedje szabadjára a fantáziáját!



**1. lépés:**  
 Válassza ki a meglévő vízfestékek közül a kedvenc színét, és töltsön egy kis részt belőle a készített üvegbe. Vegye most a fonalat, és mártja teljesen be a folyékony festékbe. Várjon egy pillanatot, amíg a fonal megszívja a festéket.



**2. lépés:**  
 Most helyezze el a fonalat (mindegy, hogy hogyan) a lapra. A fonal több helyen is keresztelhető. Mindazonáltal figyeljen néhány apróságra: a fonal egyik vége enyhén legyen túl a lap szélén.



**3. lépés:**  
 Most vegyen kézbe egy további lapot, és helyezze azt a másik lappal úgy, hogy a két papír közé belekerüljön a fonal.



**4. lépés:**  
 Fentről tartsa stabilan a két lapot egy kézzel, és most húzza ki a fonalat. Most nézze meg a két lapot: a fonal kihúzásával egyéni lenyomat keletkezett, amelyre nem volt befolyása. Most két egyedi és absztrakt lenyomat előtt áll, amelyek első pillantásra hasonlóknak tűnnek, de mégis kis különbségeket mutatnak. Ezeket a lenyomatokat most használhat-



ja azokkal az emberekkel történő beszélgetéshez, akik ezeket maguk készítették. Serkentsse a dementiában érintett személy fantáziáját, és lépjen kapcsolatba velük. Az alábbi vezető kérdések segíthetnek ebben:

Miben különbözik a két ábra?  
 Hogyan néz ki számodra ez a figura?  
 Asszociálsz egy helyet ehhez a figurához?  
 Kapcsolódsz egy illathoz ehhez a figurához?  
 Emlékszel egy eseményre ehhez a figurához, amire szívesen visszaemlékszel?



**Figyelem:** Fontos, hogy figyelmesen hallgasson. Emellett ne erőltesse a demenciában szenvedő személynek saját ötleteit és fantáziáját. Ebben a műhelyben nincs jó vagy rossz.

#### 5. lépés:

Most kézzel hozzáadhat elemeket a képhez, amelyek még kiegészíthetik a fantáziafigurát. Kiegészítés:

Figyeljen arra, hogy a gondozott személynek mekkora figyelemképessége van. Ha még kedve van tovább dolgozni a képen, készítsen színes ceruzákat, amelyekkel ki lehet festeni az elkészült figurákat.

Ezen keresztül újra beszélgetésbe elegyedhet és kérdéseket tehet fel:

Mit jelent számodra a választott szín?  
Milyen élményt kapsz ehhez a színhez?  
Ez a kedvenc színed és miért?  
Az objektumnak most helyet kell találnia a szobában, a lakásban, mert pozitív emlékeket ébreszt és felidéz.

Hol kellene elhelyezni? Helyezze el, mint egy kedvenc képet/objektumot a szobában.

És most kíváncsiak vagyunk a kombinációira!  
Kérjük, tölts fel néhányat!

Kérjük, írja le nekünk is: Mi – hogyan és mi nem működött olyan jól!  
Nagyon köszönjük!

**Célközönség:** Gondozók és érintettek (dementiában érintett személyek)

**Időtartam:** legfeljebb egy óra

**Előfeltételek:** nincsenek

**Környezet:** Csoport, legfeljebb három személy

## 1. Orientáció

Hogyan érzi a bőrén a ruhája?

Hogyan érzi a anyagot?

## 2. Életrajzi kérdések

Milyen ruhában érzi magát különösen kényelmesen?

Milyen ruhát visel a legszívesebben és miért?

Tükrözi öltözködési stílusa a személyiségét?

Készített már saját ruhát?

## 3. Kreatív rész

Milyen színben érzi magát különösen jól?

Készítsen egy képet ezzel a színnel/ezekkel a színekkel!



## 4. Most megnézhetjük és megbeszélhetjük a képeket.

A képek megbeszéléséhez:

- Szeretné megmutatni a képét a csoportnak?
- Hogyan érezte magát a festés közben?
- Van olyan része a képnek, amely különösen tetszik Önnek? Miért?
- Kérdés a csoportnak: Hogyan hat a kép önre? Milyen gondolatai vannak ehhez a képhez?
- Milyen címet akar adni a képnek?
- Hogy érzi most magát?

**Célközönség:** Gondozók és érintettek (demenciával élő emberek)

**Időtartam:** legfeljebb egy óra

**Előfeltételek:** nincsenek

**Környezet:** Legfeljebb négy fős csoport

## 1. Életrajzi rész

Minden résztvevő elmondhatja saját szemszínét. A csoportban megbeszélhetik, hogy milyen színeket láthatnak még. Milyen mozgásokat végezhetnek a szemek? Bezárhatják, kacsintgathatnak, ...

Kiket vagy mit szeretnek különösen látni a szemeim? Milyen színeket, filmeket, képeket, embereket, ...

## 2. Kreatív rész

Vegyél egy pillantást a festékesdobozba.



Melyik szín vagy színek tűnnek szemedbe?  
 Készíts egy képet belőle!



## 3. A képeket aztán a csoportban bemutatjuk és megbeszélhetjük.

A képbemutatóhoz:

- Szeretnéd bemutatni a képedet a csoportban?
- Hogyan ment a festés?
- Van olyan része a képnek, ami különösen tetszik neked? Miért?
- Kérdés a csoportnak: Milyen hatást kelt benned a kép? Milyen gondolataid vannak a képről?
- Milyen címet szeretnél adni a képnek?
- Hogy érzed magad most?

**Célközönség:** Gondozók és érintettek (demenciával élő emberek)

**Időtartam:** legfeljebb egy óra

**Előfeltételek:** nincsenek

**Környezet:** 1:1 vagy akár négy fős csoport

## 1. Aktiválás

A kezek lazítva, megrázva, mindenki a saját kedve szerint. Például: tapsolás, kéz dörzsölése, integetés, pattintás, stb.

Variáció: Zenemű, amelyhez lehet tapsolni.

## 2. Életrajzi rész

- Mit értek el a kezeim?
  - Miért vagyok hálás a kezeimnek?
- Ma hálát akarunk adni a kezeinknek!

## 3. Kreatív rész

Kövessük nyomon a kézmozgás vonalát.



Ezután vessük ki az alakzatot.



## 4. A képeket ezután bemutathatjuk és megvitathatjuk a csoportban.

A kép értékeléséhez:

- Szeretné megmutatni a képét a csoportnak?
- Hogy érezte magát a festés közben?
- Van olyan rész a lapján, amit különösen kedvel?
- Kérdés a csoportnak: Hogyan hat önre a kép? Milyen gondolatai vannak erről a képről?
- Milyen címet adna a képnek?
- Hogy érzi magát most?

**Célcsoport:** Gondozók és érintettek (demenciával élő emberek)

**Időtartam:** legfeljebb egy óra

**Előfeltételek:** nincsenek

**Környezet:** Akár három fős csoport

Bitte arbeiten Sie folgende Liste Schritt für Schritt für  
Kérjük, kövesse az alábbi listát lépésről lépésre...

### 1. Aktiváció

Tájékozódás és aktiváció: Tapintjuk meg a füleinket. Hogyan érzik magukat? Puha, kemény, meleg, hideg...

### 2. Biografikus rész

Mire szívesen hallgatnak a füleim? (kapcsolódóan a zenéhez, bizonyos kifejezésekhez, utasításokhoz...)

### 3. Kreatív rész

Rajzolás zenére.



### 4. A képeket ezután bemutathatjuk és megvitathatjuk a csoportban.

A kép megbeszéléséhez:

- Szeretné bemutatni a képét a csoportnak?
- Hogyan ment a rajzolás?
- Van-e a lapnak olyan része, ami különösen tetszik Önnek? Miért?
- Kérdés a csoportnak: Milyen hatást kelt önben a kép? Milyen gondolatai vannak erről a képről?
- Milyen címet szeretne adni a képnek?
- Hogy érzi most magát?



**Műfaj:** Oktatási koncepció

**Célközönség:** Iskolai osztályok

**Időtartam:** 30-60 perc

**Előfeltételek:** Nincsenek

**Anyagok:** Papír, használt papír vagy karton, minden, ami rendelkezésre áll, és a választott ragasztó (Tixo, ragasztószalag, folyékony ragasztó)

**Háttér:**

Társadalmunk elfelejtette az érzékek teljes skálájával érintkezni. Túl sok vizuális és hangzó ingert tapasztalunk. Ez a gyakorlat arra szolgál, hogy erősítse a különböző felületek észlelését, és örömet okozzon a bőrrel való érzékelésre való összpontosításban.

## Kérdésfeltevés:

Egyszerű eszközökkel nagy hatások érhetők el, ha a papír tapintásával dolgozunk. A papírban vannak rostok, amelyek különbséget mutatnak, hogy hosszában vagy keresztben szakad-e. A papír tapintása is különböző lehet.

### 1. Lépés:

Válassz olyan papírt, amely tapintásban tetszik, és tépd le csíkokra. Végezd el hosszában és keresztben, így a kompozíció alapja kialakul.

### 2. Lépés:

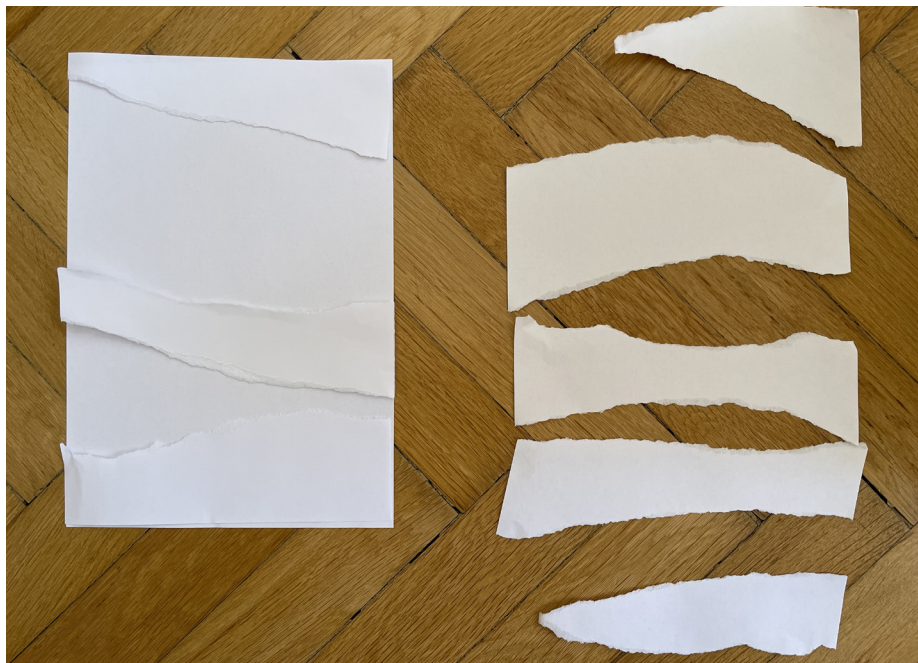
Válassz egy háttérszint jelentő lapot. Itt rendezd el az első elemeket, amelyekre a kompozíció épül.

### 3. Lépés:

Ezután rétegeket hozz létre. Tájéképek jönnek létre a perspektivikus sűrítések és ritkulások révén a horizonton.

## Kiegészítés:

Sok lehetőség van a tépett papírral való képek készítésére. Az alábbiakban további példákat találsz. Jó szórakozást a saját utak felfedezéséhez!



**Célközönség:**

Diákok, gondozók, demenciával élő emberek

**Előfeltétel:** Nincs, csak a vágy, hogy valami kreatív hozzon létre magának és másoknak, hogy más nézőpontot foglaljon el, és tanuljon valamit magáról és másokról.

**Időtartam:** kb. 30-60 perc

**Anyag:** Olló, ragasztó, újságok és/vagy magazinok

**UTASÍTÁSOK:** Készítsük el saját híreinket



**1. Lépés**

Válasszon egy olyan oldalt az újságból, amely tetszik Önnek.

Lehet ez egy kép vagy a részvényrész, teljesen mindegy.

**2. Lépés**

Most több módja van annak, hogy dolgozhasson az oldallal.

a) Rajzoljon formákat az oldalra, majd vágassa ki őket.

VAGY

b) Hajtsa össze az oldalt, majd vágjon formákat a hajtott szélek mentén.

VAGY

c) Vastag filctollal fedje be egyes szavakat vagy betűket az oldalon, hogy új mondatok és összefüggések jöjjenek létre.

**3. Lépés**

a) Fordítsa el kicsit a formákat, majd ragassza össze újra egy lapra. A lapokon lévő grafikai kialakítás nagy hatással lesz rá, még ha csak egy kis fordításról van is szó.

VAGY

b) Ragassza vissza a kivágott részeit új helyzetekben a lapra. Lyukak engedélyezettek, de minél teljesebb a helyreállítása, annál hatásosabb a kompozíció.

VAGY

c) Minél többet fest vagy áthúz, annál inkább a kevesebb megmaradt szavakra irányul majd a figyelem. Nyugodtan fessen át a grafikákon is.

**4. Lépés**

Tegye ki vagy helyezze egymás mellé az eltérő munkákat. Szánjon időt arra, hogy egymásnak bemutassák a lapokat.

**Célcsoport:** Gondozók és érintett személyek (dementiával élő emberek)

**Időtartam:** legfeljebb 1 óra

**Előfeltétel:** Nincs, csak a vágy arra, hogy valami önmagunkért és másokért tegyünk, kapcsolatba lépjünk demenciával élő emberekkel, tanuljunk valamit magunkról és másoktól.

**Háttér:**

**SZÁMOMRA:** Általában túl kevés időt szánnunk magunkra.

**A MÁSIKNAK:** Sok gondozó számára a kommunikáció demenciával élő emberekkel egyre nehezebbé válik. Képekkel ez a kommunikáció gyakran könnyebben megy.

**Fontos:** Mielőtt másokkal megtenné ezt a gyakorlatot, vegye ki az időt arra, hogy egye-

dül végezze el ezt a gyakorlatot. Itt végre időt szán önmagára és a saját igényeivel foglalkozik. Miután ezt megtette, jobban tud a másakra összpontosítani és empátiát érezni: Tudja, hol volt nehéz neki, ...

Kérjük, végezze el a következő lépésről lépésre következő listát. Minden pont kis meglegyetést tartalmazzon!

**1. Írja le spontán az 5 legfontosabb dolgot az életében egy cetlire.**

Megjegyzés: Ezek az 5 dolog csak mostra vonatkoznak, és holnap újra mások lehetnek.

**2. Olvassa fel ezeket az 5 dolgot.**

**3. Döntson most az egyik ezek közül a 5 dolog közül, és húzza be. Mi a legfontosabb számára ma?**



**4. Most vegyen össze minden (lehetségesen fehér) papírt, ami otthon van: zsebkendő, toalettpapír, másolópapír, konyhai papírtörölő, stb.**



**5. Most alakítson ki egy háromdimenziós tárgyat, amely lehetővé teszi a fontos dolgot: Milyen érzés? Hogyan mozog? Milyen lehet az illata, az íze? Hogyan néz ki és miért így? Milyen hangot adna ki?**

Megjegyzés: E tárgy elkészítéséhez használja a gyűjtött papírt (lásd a 4. pontot). Szabadon szakíthatja vagy vágja a papírt, ragaszthatja, fonhatja, teljesen saját elképzelése szerint.



**6. Most beszéljen erről a dologról valakivel, és írja le. Ha gondozó, figyelmesen hallgasson és pontosan jegyezze fel a demenciával élő személy kijelentéseit.**

**7. A tárgynak most fontos helye kell, hogy legyen a szobában vagy a lakásban, mert pozitív emlékeket és érzelmeket hoz elő. Hova kellene elhelyezni? Helyezze el, mint egy kedvenc képet/tárgyat a szobában.**

**Célközönség:** Gondozók és érintett személyek (demenciával élő emberek)

**Időtartam:** legfeljebb 1 óra

**Cél:** Kommunikáció, kreativitás, önkéntes gondoskodás, mások iránti gondoskodás

Kérjük, kövesse az alábbi listát lépésről lépésre. Minden pont legyen kis meglepetés!

**1. Vegye elő az objektumot (Geschichten kombinieren – Rész 1), majd rajzoljon/festsen egy kis részletet belőle egy valamivel erősebb papírra (kb. 100 g).** Fontos, hogy SZÍNES legyen. Talán szeretne kedvenc színt különböző árnyalatokban használni?



**2. Amikor elkészült, vágja fel a képet kisebb darabokra: például így:**



**4. Most helyezzen el egyes darabokat, és egészítse ki, amit látnak, néhány vonallal!**



**3. Most izgalmas lesz! Helyezze el a darabokat különböző módon, és asszociáljon, kombináljon velük: Mit juttatnak eszébe?**

Megjegyzés: Ha ezt a gyakorlatot egy demenciában élő személlyel végezni: Kérjük, ügyeljen arra, hogy rábízsa a saját ötletét, asszociációját, és ne próbálja ráerőltetni a saját képzelőerőjét. Helyezzen olyan dolgokat, amelyek az érzékeikkel jól összhangban vannak... és beszélgessenek róla.



**Célközönség:** Gondozók és érintett személyek (demenzás emberek)

**Időtartam:** legfeljebb 1 óra

**Cél:** Kommunikáció, kreativitás, önápolás, másokkal való törődés

**5. Tartsa meg a darabokat. A következő alkalommal folytathatja!**

**6. Az elkészült képekhez most képcímeket találhat ki.**

A képcímekhez kapcsolódó beszélgetés új kommunikációt tesz lehetővé. Hagyja, hogy mások címei inspirálják önt!

Ezen keresztül megtudhatja, mi foglalkoztatja éppen a többieket.



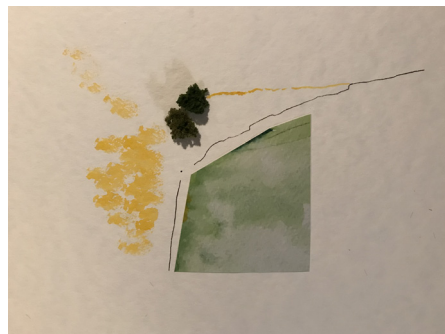
**Kép 1: TALÁLKOZÁS AZ ERDŐBEN**

Itt további kérdéseket tehet fel: Ki találkozik itt? Miről beszélgetnek? Mi történik éppen?



**Kép 2: TÁJKÉP**

Itt további kérdéseket tehet fel: Hol található ez a földdarab?



**Kép 3: AMIT MÁR MINDIG IS MONDANI AKARTAM**

Itt további kérdéseket tehet fel: Mit mondhatna például valaki ezen a képen?



**Célcsoport:** Diákok, Gondozók, Ápoló hozzátartozók

**Időtartam:** legfeljebb 30 perc

**Előfeltételek:** Nincsenek, kivéve a vágyat, hogy tegyél valamit önmagadért és másokért, hogy kapcsolatba lépj olyan emberekkel, akik demenciában szenvednek, hogy tanulj valamit önmagadról és másokról.

**Tartsd észben, hogy azok az emberek, akiknek kognitív korlátozásaik vannak (dementia), észlelik az abszolút jelenlétedet, még a legkisebb figyelmetlenséget is.**

Azoktól, akiknek kognitív korlátozásaik vannak (dementia), megtanulhatod, hogy itt és most légy.

**1. Figyelmesen nézd meg a filmet.**

Teljes mértékben koncentrálj a gondolataidra.

**2. Kérlek írd le azokat a dolgokat, amelyek eszedbe jutottak a videó nézése közben, még akkor is, ha nincs közük a filmhez.**

Itt feljegyezheted a gondolataidat:



**Célcsoport:** Diákok, gondozók, demenciában szenvedő emberek, gondozó hozzátartozók

**Időtartam:** legfeljebb 60 perc

**Cél:** Vizuális média, kommunikáció, saját lakás vagy munkahely, iskola újra felfedezése

**Háttér:** A demenciában szenvedő emberek és gondozóik általában nagyon elszigetelten élnek. Néha úgy érezheted, mintha a

plafon rád omlna. A lezárás idején mindenki megtapasztalta, milyen is az, amikor mások számára (majdnem mindig).

**Anyag:** Számítógép, mobiltelefon, internet

1. Keresd meg és fotózd le az összes olyan dolgot az egész lakásodban, beleértve az erkélyt is, amelyeknek kör alakja van. 10'

2. Mutass példákat és mesélj a tárgyaidról. 10'

3. Most keresd meg és fotózd le az összes olyan dolgot az egész lakásodban, beleértve az erkélyt is, amelyeknek háromszög alakja van. 10'

4. Mutass példákat és mesélj a tárgyaidról. 10'

5. Most keresd meg és fotózd le az összes olyan dolgot az egész lakásodban, beleértve az erkélyt is, amelyek négyzet alakúak. 10'

6. Mutass példákat és mesélj a tárgyaidról. 10'



**Célcsoport:** 2. osztályos diákok

**Időtartam:** kb. 5-6 dupla óra

**Cél:** Vizuális média, kommunikáció, empátia, tudatosságfejlesztés

**Anyag:** Számítógép, mobiltelefon, internet

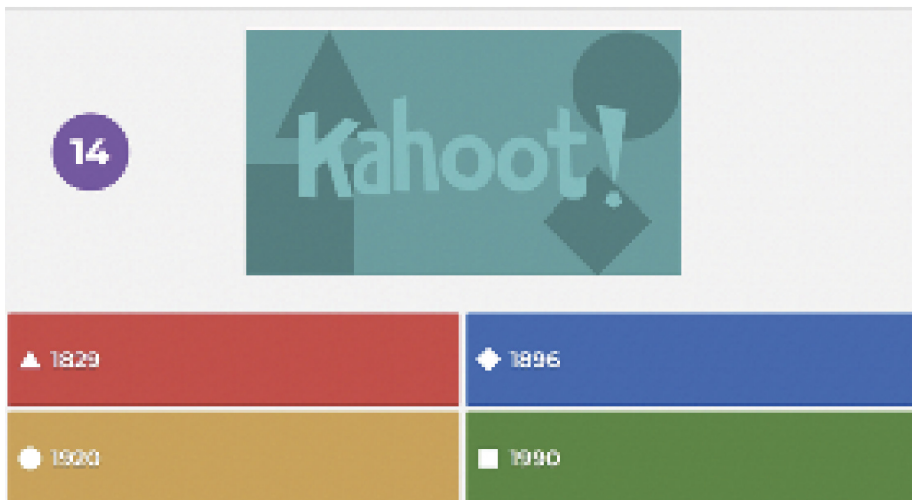
**Háttér:** A demencia esetek mennyiségének

és az érintettek abszolút számának növekedése miatt a kapcsolat a betegséggel szinte elkerülhetetlen, legyen szó szakmai vagy magánügyekről. Egyre több gyerek és fiatalnak kell szembenéznie a demenciával. Az összes fiatal kb. egyharmada valamilyen

kapcsolatban áll egy demenciában szenvedő személlyel. Ezért kiemelkedő fontosságú a fiatalok felvilágosítása és érzékenyítése ebben a kérdésben.



Seit wann gibt es diese Technik?



### 1. Bevezetés egy rövid filmrészlettel

**Arielle, a kis hableány című filmből** (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>). A filmrészlet Ariellát és barátját, Fabiust mutatja be, ahogy megmutatják a sirálynak, Scuttle-nek, amit találtak egy hajóroncsból. Scuttle látja a villahegyet, és „Dingelhopper“-nak nevezi, és azt mondja róla, hogy egy olyan tárgy, amit az emberek hajfonásra használnak. A pipát pedig zenélő eszközként értelmezi. A filmrészlet játékos módon ad egy első benyomást a diákoknak a demencia közelgő témájáról és az ezzel járó jellemzőkről, például különböző tárgyak funkcióinak elfelejtéséről.

### 2. Egy kérdés a Mentimeter-en (<https://www.mentimeter.com>) a következő témában:

Mi az a demencia? Ezt követően egy Wordcloud létrehozása - 10 perc

### 3. Bevezetés a Stop-Motion médiumba:

#### Történelem, műfajok:

Bábos animáció, gyurmás animáció, tárgyak animálása, pixiláció, tárgyak valós animációja, tűpárnás animáció (pinscreen).

Ezután egy Kahoot kvíz készítése ezen a témán: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)



**Célcsoport:** 2. évfolyamos diákok

**Időszak:** kb. 5-6 dupla óra

**Cél:** Vizuális média, kommunikáció, empátia, tudatosságfejlesztés

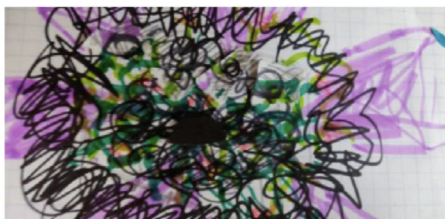
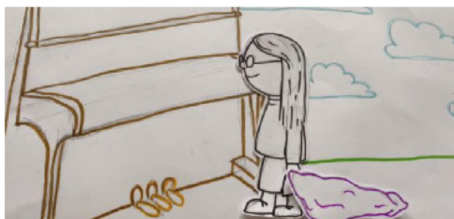


### 1. Hobbij témakör: Zenei hangszer, labda, állat stb.

Példa kérdés: Milyen hangszeren játszol?; Használtad már másképpen?; Milyen más funkciókat lehetne betölteni a hangszereddel? Körbeadva. Rövid eszmecsere után a különböző válaszokról a diákokkal, megadásra kerül az első feladat.

A tanulóknak el kell gondolkodniuk azon, hogy „Mi lenne, ha már nem ismerném fel a hangszereket/labdát/állatot?“, azzal a szándékkal, hogy újra kontextualizálják a hangszereket/labdát/állatot stb., és egy Stop-Motion filmet készítsenek róla.

### 2.A Stop-Motion filmek bemutatása, beszélgetés, reflexió



**Célközönség:** Minden ember

**Időtartam:** Az öröm és a kitartás függvényében 10-45 perc.

**Előfeltétel:** Öröm a mozgásban. De ez nem feltétlenül szükséges. Néha valaki inkább csak néz, és örömet lel abban, vagy inspirációt merít belőle. Kicsit térre van szükség. A táncot egyedül vagy csoportban is lehet végezni.

**Anyag:** Zenelejátszó eszköz és előre elkészített zene. Zenei példákat talál a 1. és a 4.

pont alatt. Vonzó konyharuhák, esetleg több választék.

**Háttér:** A anyagok alkalmasak a mozgásba és a táncba való belépésre. Már maga a tárgy megfogása az első mozdulat, az ugyanolyan érintése a második. Legyen az ujjak, a kéz, a láb kis mozdulatai vagy az egész testtel végzett mozdulatok - a mozgás élet, és az élet mozgás. A tánc felszabadítja a fejet, gyakran a szívet is, és az öröm és az életesség pillanatai felébreszthetők.

A zene segít belépni a ritmusba és a rezgésbe, néha halkán, néha hangosan, néha gyorsan, néha lassan. Ha többen vagytok, akkor tánc-találkozások és nonverbális kapcsolatok is létrejöhetnek.

Az mindennapi tárgyak emlékeket is felkeltethetnek, és beszélgetésre is ösztönözhetnek.

Minden tánc egyedi, és mindaz, amit a test létrehozhat, helyes. Nincsenek rossz lépések vagy mozdulatok. A test erőforrása, a kreativitás és a testi létezés szabadon éltethető és megélhető.

A következő fázisokat egymás után lehet végrehajtani. Ezek lehetővé teszik a folyamatos felépítést és az egyéni tánc felé vezető utat. Lehet kihagyni a következő folyamat kisebb részeit (például csak egy zenei darab hosszúságát) vagy rögtön a 2., 3. vagy 4. ponttal kezdeni.

## 1. Táncos bemelegítés

Zenei példák: McFerrin Bobby: Ne aggódj, légy boldog

Sinatra Nancy: A csizmák a sétáláshoz készültek

Mielőtt a konyharuhákat kibontanánk, az egész testet lendületes zene segítségével mozgásba hozhatjuk. Fizikai lehetőségektől függően ülve vagy állva.

Az alábbi eljárást követhetjük. Minden gyakorlatot többször ismételjünk meg. A bemelegítés során kíméljük a testet, és a zenéhez lassú ritmust veszünk fel, hogy az ízületek és izmok fokozatosan felmelegedjenek. Ha van gimnasztikai vagy táncos tapasztalatunk, változtassunk a szükségleteink szerint.

a) Helyben (vagy a rendelkezésre álló térben) a zene ritmusában járunk.

b) Mozgassuk a vállakat a zene ritmusában. Először mindkét vállat egyszerre emeljük meg,

Utána váltakozva a jobb és bal vállat.

c) Nyissuk és csukjuk a kezeket. Nyissuk szélesen az ujjakat, majd zárjuk ökölbe. A karokat lehet elóttünk vagy a fejünk felett kinyújtva tartani.

d) Körözzük mindkét csuklót.

e) Fordítsuk a fejet finoman vízszintesen egyik oldalról a másikra. Az orr hegye vezeti a mozgást.

f) Körözzük a csípővel. Ha ülve végezzük, akkor a törzsöt körözzük, először az egyik irányba, majd a másik irányba.



g) Állva vagy ülve, tekerjük be a tíz lábujjat, tartsuk így 3-ig, majd lassan nyissuk ki és hagyjuk, hogy a lábujjak újra hosszúak legyenek.

h) Az alábbi gyakorlatot ülve ajánlott végezni, a mozgás és az egyensúly gyakorlattal állva is. Állítsuk a lábfejeket párhuzamosan egymás mellé. Nyomjuk meg mindkét lábbal a talajt a lábujjakon, hogy a sarkak felemelkedjenek a talajról. Ezután gördítsük le mindkét láb talpát, amíg a sarkak újra érintik a talajt. Most érezzük meg mindkét talp teljes felületét a talajjal érintkezésben.

i) Ha már most kedvünk támadt a táncoláshoz, szabadon mozoghatunk a kedvenc zenénkre.

## 2. A konyharuha tapintása

a) Válassz ki egyet a rendelkezésre álló konyharuhákból.

b) Nézd meg. Miért választottad épp

### 3. Az anyag formálása

Most kezdje el formálni az anyagot, játsszon vele, fedezze fel. Mit lehet vele csinálni?



### 4. Konyharuhás tánc

**Zenei példák:**

1. Pharrell Williams: Boldog vagyok (Happy)
2. Strauss Johann (apa): Radetzky-induló
3. Otmar Liebert, Ottmar: Spanyol lépcsők (Spanish Steps)

vagy

1. Offenbach, Jacques: Can Can
2. Johann Strauss (fiú): Duna-keringő
3. Koschat Thomas: Hókeringő (különböző előadók által énekelt, például Peter Alexander))

Most hozzáadja a zenét, és a konyharuhás tánc elkezdődhet. Készítsen elő három különböző zenei számot. Használhatja a fent említett zenéket, vagy választhat saját kedvenc számokat. Játssza le ezeket a három számot egymás után. Vagy kezdetnek válasszon csak egy zenét. A különböző zenei stílusok különböző mozgási motívációkra hívnak fel, és hagyja szabadon szárnyalni a kreativitását. Azonban a legfontosabb a tánc öröme. Engedje meg magának, hogy kövesse a belső impulzusait. A tánc a mozgás áramával születik meg. Tehet, de nem kell semmi különlegeset csinálnia. Hagyja magát inspirálni a konyharuhától és a zenétől. Forgathatja, formálhatja, táncolhat gyorsan vagy lassan, a ritmusban vagy azon kívül. Egyedül, párban vagy csoportban. Széken, a térben, a levegőben, a padlón. Ahogy önnek tetszik és ahogy a szívének örömet szerez.



Az utolsó zeneszám után adjon magának időt a tánc befejezésére. Ez akár csendben is történhet, tehát zene nélkül. Érezze meg, mely testrészek szeretnének még mozogni, engedje ezeket kifutni, és vezesse a táncot egy érezhető véget érőre.



### 5. Beszélgetési csere / Reflexió

**A végén lehet beszélgetni vagy aki akarja, le is írhatja:**

- a) Hogyan kerültem a táncba?
- b) Mire inspirált engem a konyharuha?
- c) Hogyan érzem magam most?
- d) Mi más szeretnék még elmondani?

Variáció:

Örömet szerzett ez a táncolás improvizáció? Használhat más mindennapi tárgyakat is, amelyeket teljesen másképp lehet kezelni és amelyek inspirálnak a táncra. Például egy hosszú nyelű seprűt, újságpapírt vagy akár próbálja ki saját választott tárgyával.

**Célcsoport:** Az összes életkorú embernek, akik szeretnék maguknak valami jót tenni, gondoskodó személyeknek, olyan embereknek, akik demenciában szenvednek, és élvezik és elfogadják az érintést.

**Időtartam:** A öröm és kintartás függvényében, 5-30 perc.

**Követelmények:** 2 személy, egy személy masszíroz, a másik fogad. Legjobb, ha nyugodt környezetet és időt biztosítunk.

### **Anyag:**

1 törölköző a felület lefedéséhez (szék támlája, saját combok, asztal, a pozíciótól függően)

1 törölköző vagy konyhai papír a kézmasszázs után való készsárításhoz.

### **A lassulás művészete**

Egy gyakran stresszes mindennapokban nem mindig könnyű elérni a nyugalmat és a lassabb tempót. Gyakran szükség van időre, hogy az idegrendszer relaxálhasson. Ezért adj magadnak időt és legyél türelmes magaddal és a partnereddel is. A lassulás már művészetté vált. Ezenkívül engedje meg magának, hogy intuícióval legyen és alkalmazkodjon a partneredhez ezen a szinten. Mint a masszázst végző személy, engedje meg magának, hogy adjon anélkül, hogy konkrét reakció vagy eredmény elvárásai lennének. A cél lehet jelen lenni, a pillanatban, a kapcsolatban és az adás állapotában.

### **Az érintés minősége**

Itt bemutatott érintés minősége támogatja az észlelés feldolgozását és a test észlelését, így saját létezésünk tudatosságát is. Figyelembe kell venni, hogy minden embernek egyéni érintési preferenciái vannak, vagy bizonyos típusú érintést kellemesnek érzékel, ami az aktuális hangulattól is függő lehet. Ezért az érintés minőségét minden egyes alkalommal újra az adott személyhez kell igazítani. Ez nonverbálisan, megfigyeléssel vagy érzékeléssel is történhet, vagy konkrét kérdések által, hogy az érintés változást vagy alkalmazkodást igényel-e ahhoz, hogy kellemes és jótékony legyen. A változás lehet szükséges a nyomás vagy a mozgási sebesség terén, vagy akár azon a testrészen is, amelyet érintünk.

**A kézmasszázs az alábbi jellemzői vannak:**

1 zsíros krém.

### **Háttér:**

A legtöbb ember kellemesnek érzi az érintést. Lassú, egyértelmű irányba mutató érintések nyugtató hatással lehetnek a testre és az elme egyaránt, és hozzájárulhatnak a nagyobb tisztasághoz vagy tájékozódáshoz. Az érzékelési integrációban a tapintás - a saját érzékelés és az egyensúlyérzék mellett - a három alapvető érzék egyike. Ezek az alapvető érzékek szükségesek a jó észlelési feldolgozáshoz. A lassú érintés lehetővé teszi a taktikai ingert lokalizálni és érzékelni. Ehhez azonban egyértelmű taktikai információra és céltudatos érintésre is szükség

van. Ez támogatja a testirányultságot is. Sok ember teljesen el tud lazulni és belső nyugalmat érezhet ebben a típusú masszázsban. Itt bemutatott inger - a mély stimulációs masszázs - a kézen történik, de hatással lehet az egész szervezetre.



1. Lassan, simogató mozdulatokkal végezzük. Lassabban, mint a valós időben.
2. Az érintésnek egyértelmű iránya van (például nem söpör vagy körkörös).
3. Nagyobb felületen, erős nyomással végezzük.

### **Végrehajtás**

Az illetőnek késznek kell lennie rá. A masszázst csak akkor szabad végezni, amíg elfogadják és/vagy kívánják. Az érintés közvetlenül a bőrrel is elvégezhető, vagy ha szükséges, kesztyűben. Ha kesztyűt használ, először próbálja ki a masszázst önmagán, és ellenőrizze, hogy az anyag elviselhető és kényelmes-e.

1. Először mindent készítsen elő, és biztosítson nyugodt környezetet a zavartalan munkához.
2. Ügyeljen arra, hogy a partner kényelmesen ülhessen vagy fekdhessen. Önnek is kényelmes pozíciót kell elfoglalnia.
3. Készítsen elő egy törölközőt, amely alátétet szolgál és védi a nem kívánt krém maradékoktól.
4. Végezzen néhány tudatos lélegzetvételt, mielőtt kapcsolatba lépne.

5. Ezután lépjen kapcsolatba a partner kezével. Helyezze a saját kezébe.



6. Most vegyen egy megfelelő mennyiségű krémet, és először finoman masszírozza el a saját kezén, majd a partner kezén.



7. Az egyik kézzel tartsa meg a másik kezét, a másikkal pedig lassan, nagyon lassan, a hüvelyk- és ujjakkal elkezdje masszírozni a kézet a tenyértől lefelé az ujjvégekig: lassan, erős nyomással és világos irányban. Minden ujra kb. 5 - 20 másodpercet számhat.

8. Kezdje a hüvelykujjal és fejezze be a kisujjal. Minden ujját kétszer masszírozzon egymás után. Fogja minden ujját úgy, ahogy csak tudja.



9. Végül, masszírozza át az egész kezét erős nyomással a csuklótól az ujjvégekig.



10. A masszázs után törölje meg a kezét egy törölközővel vagy konyhai papírral.



11. Pihenjen kicsit utána. Csendben élvezheti vagy beszélgethet.

Néhány embernek elegendő egy rövid szekvencia. Talán csak 1 vagy 2 ujjat tud stimulálni. Ez nem számít. Fontos, hogy a mély stimuláló hatás nagyobb jelentőséggel bír, mint a masszázs hossza! Legyen az rövid vagy hosszú. Bízson az intuíciójában is!

Élvezze!

**Célcsozóság:** Minden érdeklődő (Ápoló személyek, Demenciában szenvedők, Hozzátartozók, Tanárok és diákok)

**Időtartam:** Örömtől és kitarástól függően 5 - 30 perc.

**Előfeltétel:** Egy lehetőleg zavartalan, kényelmes és megfelelő hőmérsékletű környezet a kényelem érdekében.

**Anyag:** Testünk, saját tapasztalatok alapján.

**Háttér:** A mindennapi életben és a munkában gyakran olyan elvárásokkal és követelményekkel találkozunk, amelyek túlzott terhelést eredményezhetnek. Az ilyen stresszhelyzetek

minden érintett számára nagyon kihívást jelenthetnek. Ezt tapasztalják meg az oktatók és diákok, az ápolók, a demenciában szenvedők és a hozzátartozók is. Az önmagunkkal való törődés hozzájárulhat a pihenéshez, saját szükségleteink felismeréséhez és kifejezéséhez, valamint türelmesnek lenni önmagunkkal - és talán ezután a Többiekkel is. Bőrzérőkeink rendkívül érzékenyek és szorosan összekapcsolódnak az idegrendszerrel. A tapintás lehetőséget ad a megnyugvásra, az idegrendszer kiegyensúlyozására és a kapcsolat kialakítására. Az érintésen

keresztüli kapcsolatfelvétel önmagunkkal lehetővé teszi az érintés kellemes adagolását és önmagunk kiegyensúlyozását. Az jelenléte és az önmagunk testi érzékelését elősegíti, a saját észlelésünk tudatára ébredünk. Ez a workshop lehetőséget teremt arra, hogy jót tegyünk magunkkal, hogy egy kicsit jobban megismerjük önmagunkat, valamint hogy tudatosságot alakítsunk ki az érintés hatásmechanizmusáról - önmagunk és így mások számára is.

**KÉRJÜK, MINDIG FIGYELJEN ARRA, HOGY AMIT CSINÁL, AZ IS KELLEMES SZÁMÁRA LEGYEN. MEGHÍVJUK ÖNT, HOGY MINDEN ITT MEGFOMULÁLT ÚTMUTATÓ ÖTLETET SAJÁT KOMFORTIGÉNYEI SZERINT ALAKÍTSON ÁT.**



**Minden szekvenciát annyi ideig végezzen, ameddig kellemesnek érzi.**

1. Tegye magát kényelembe. Egy széken vagy kanapén, vagy bárhol, ahol kényelmes számára.
2. Kezdjünk egy száraz mosással. Dörzsölje és mossa meg a kezét, ahogyan azt folyó víz alatt tenné. Melegítse fel a kezeit. Élvezze azt.



3. Kezdje el a másik kezét masszírozni az egyik kezével. A hüvelykujj kellemes nyomással masszírozhatja a kéz tenyerét, majd ugyanezt megteheti az ujjakkal is. Intuitívan haladjon.

Most ugyanezt a masszázst végezze el a másik kézen is.



4. Most arra hívom fel a figyelmüket, hogy fedezzék fel és vizsgálják meg a kezeiket. A kezeik, amelyek mindennap aktívak és sok kézmozdulatot gyakran automatikusan elvégeznek. Érezze a bőrét, az izmait, a csontjait, az ízületeit. Engedje meg magának, hogy felfedezőútra induljon, mintha most fedezné fel először a kezeit.



5. Bőrrel és szőrzettel érintkezzen egymással aneinander.

**6. Most intuitívan helyezze a kezét valamelyik testrészre.**



A következő részben szeretném meghívni önt, hogy vegyen időt és maradjon egy ideig, hogy utána tudjon érezni a kérdéseknek.

- Érezze a kéz érintését ezen a testrészén.
- Milyen hőmérsékletű ez a testrész?
- Érezze meg a bőrét.
- Érezze az alatta lévő szövetet.
- Hogyan reagál a testszövege ezen érintésre? Változik-e az idő múlásával?

**7. Ezután érezze meg a kezét, amely érint. Hogyan érzi az érintő kezét?**

- Milyen hőmérséklete van?
- Puha vagy kemény?
- Milyen a bőr érintkezése, puha vagy érezhető?

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



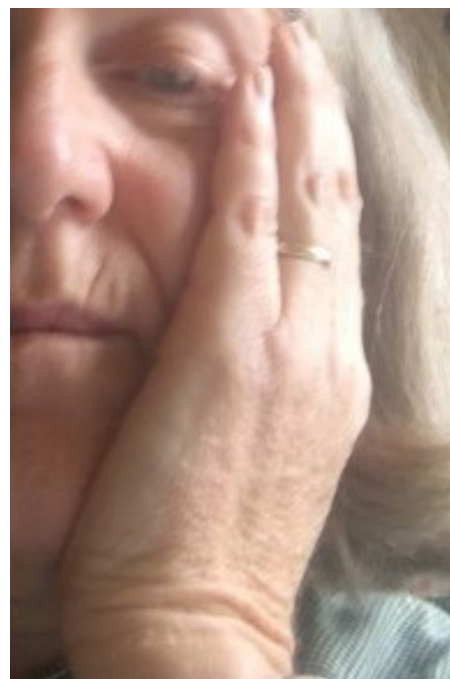
a) Vegye észre az érintkezés felületének méretét.

b) Hogyan érzi ezt az érintkezési felületet? Kellemes érzés-e? Puha vagy érezhető az érintkezés?

Maradjon itt addig, amíg kellemesnek érzi. Ha elege van, oldja fel lassan ezt az érintkezést.

**9. Most érezze meg, kérlek. Arra szeretnék meghívni, hogy tényleg szánj rá időt. HOGY érzi most a korábban érintett testrészét? Mi cseng utána? Történt valami változás?**

**10. Ha szeretné, ismétlje meg ezt a folyamatot egy másik testrészén. Kezdje a kezek dörzsölésével (5. pont).**



Ezt a folyamatot - akár rövidített vagy bővített formában is - különböző testrészeknél ismételheti meg, a saját kényelme és jóléte szerint.

Variációk

Ha szeretné, áttérhet mozgékonyabb érintésre is. Ez lehet:

- Simítás, végigsimítás, például kar vagy láb mentén, az arcot végig. Ujjal vagy az egész kézfejjel.
- Lágy vagy erőteljes önmasszírozás különböző helyeken.
- Dörzsölés, a tenyerével vagy könnyed ökölrel. Például comboknál, nyaknál, alsó hátánál.
- Lágy ütögetés az ujjhegyekkel. Ez gyakran kellemes a mellkas vagy a fej területén.
- Enyhén formált ökölrel ütögetés, lazán tartva a csuklót. Például combok, vállöv, alsó hát területén, stb.

Ezután adjon időt ennek az érintési tapasztalatnak, hagyja, hogy kicsengjen, majd ha lehetséges, kövesse az Ön igényeit. Sok örömet kívánok hozzá!



**Célcsoport:** Gondozók és érintett személyek (demenciával élő emberek)

**Anyag:** Papírlap, tollak, akár filcek és színes ceruzák is, ha rendelkezésre állnak.

**Időtartam:** legfeljebb 1 óra

**Előfeltétel:** Hogy a demenciában érintett személy otthonában legyünk, és személyes

tárgyak legyenek a környezetben.

pedig elmesélik egy múltbeli élményt, amit nem szeretnénk elveszíteni.

**Háttér:**

Minden személyes tárgy mögött egy történet áll, ami valamit elárul a személy azonosságáról, előnyeiről és értékeiről.

Néhány tárgy szimbolikus jellegű, mások

Kérjük, kövessék az alábbi listát lépésről lépésre:

**1. Tekintsen körül a szobájában. Körülvéve vagyunk olyan tárgyakkal, amelyek részben már régóta kísérnek minket.**  
 Vegyen egy A4-es lapot a kezébe, és kezdje el felírni az összes dolgot, amit ebben a helyiségben lát.

A legjobb, ha a papír közepén az „Én szobám” szóval kezd, és húzzon körbe egy kört rajta.

Ezután folytassa és adja hozzá az összes látható tárgyat.

**2. Most tekintse át az írott tárgyak felhőjét, és jelölje meg egy színes ceruzával/markerrel legalább öt olyan tárgyat, amelyekhez pozitív vagy értékes élményt vagy emléket kapcsol.**

**3. Válasszon most egyet ezek közül a tárgyak közül. Képzeld el mentálisan ezt az emléket/élményt.**

Milyen színeket, illatokat, érzelmeket, formákat, hőmérsékleteket stb. tud még felidézni ebből az emlékből?

Vegyen egy lapot papírt, és rajzoljon/készítsen egy részletet vagy jelenetet ebből az emlékből/élményből.



**Célcsoport:** Gondozók és érintett személyek (demenciával élő emberek) **Időtartam:** legfeljebb 1 óra

A gondozó személy ebben a feladatban felteheti a kérdéseket és rögzítheti azokat a történeteket, amiket a demenciával élő személy elmond.

**1. Feladat:** Te vagy az objektum.

Válassz ki egyet ezek közül az objektumok közül, és helyezkedj el benne. Írj egy szöveget, amiben te leszel az objektum.

- **Hogyan nézek ki?**
- **Hol vagyok?**
- **Mit látok?**
- **Mit hallok?**
- **Milyen történet köt össze minket?**

**Célközönség:** Diákok, demenciában szenvedők, hozzátartozók és gondozók

**Időtartam:** legfeljebb 2 óra

**Anyagok:** Levendulaolaj, (fa)kanál, ecset/ szivacs/zsebkendő, fehér papír (legalább A4 méretű, 100-120 g), műanyag alátét, ragasztószalag, olló, tűzőgép, fotókollázs lézeres

nyomtatással, lézernyomató, esetleg képszerkesztő program

**Eljárások:** Szellőztesse a műhelyteret a workshop alatt.

## Leírás:

Azokat az összegyűjtött emlékeket, amelyek fotóalbumokban vagy kamera-görgetésekben rejtőznek, új érintéssel akarjuk ellátni levendula lenyomatokkal. Nem a részletek a képeken a fontosak, hanem azok a pillanatok, amelyek egykor rögzítve lettek.



## Fotókollázs előkészítése:

Válasszon és válasszon ki (legalább 8) olyan fotót meglévő fotóalbumokból vagy kamera-görgetésekből, amelyek különösen tetszenek Önnek. Ügyeljen arra, hogy mindegyikük egységes legyen (vízszintes/ függőleges formátum). Hogy fekete-fehér vagy színes fotókat választ, rajtad áll, de ügyeljen arra, hogy magas kontrasztúak legyenek.

2. Rendezze a fotókat (analóg vagy digitális) egy rácsban. Ez például képszerkesztő programban történhet, vagy egy lézernyomató lapolvasójának felületén.

3. Nyomtassa ki a fotókollázst egy lézernyomatóval.



## Levendula lenyomás - 1. lépés:

Miután elrendezte az eszközeit, készítsen műanyag alátétet és helyezze rá a fehér papírt.

Ezután helyezze a lézeres nyomtatást a nyomtatott oldallal a fehér papírra, és rögzítse a sarkokat ragasztószalaggal. Ügyeljen arra, hogy a papírok ne csússzanak el.



## lépés:

A legjobb, ha egy sarokban kezdi, és cseppentsen néhány levendulaolajat a lézeres nyomtatás hátoldalára. Kenje el az olajat ecsettel/ szivaccsal/zsebkendővel. Fontos, hogy a papírok ne ússzanak az olajban. Ajánlott először egy területre koncentrálni, ahelyett, hogy az egész lézeres nyomtatást egyszerre megkenjük.

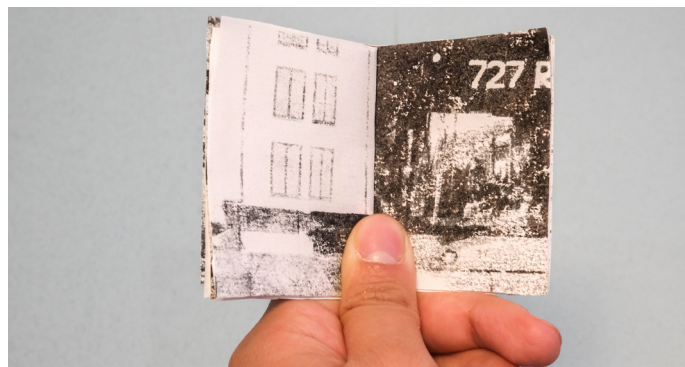


### Harmadik lépés:

Ezután a (főző-)kanállal körkörös kézmozdulatokkal nyomást gyakorolsz a olajos területre. Ismételd meg a folyamatot (3. lépés) addig, amíg az egész lézeres nyomtatás kezelve lesz. Óvatosan emeld fel a lézeres nyomtatás egyik sarkát, és nézd meg, hogy a szín átment-e a fehér lapra. Ha nem így van, akkor erőteljesebben nyomd meg a kanállal vagy használj több olajat.

### Ötödik lépés:

Miután megszáradt a levendulanyomatás, vágd ki a képeket ívekben. Az „ívekben“ azt jelenti, hogy mindig két fényképet helyezel el egy lap papíron, így a papírt középen összehajthatod.



### Harmadik lépés:

Ezután a (főző-)kanállal körkörös kézmozdulatokkal nyomást gyakorolsz a olajos területre. Ismételd meg a folyamatot (3. lépés) addig, amíg az egész lézeres nyomtatás kezelve lesz. Óvatosan emeld fel a lézeres nyomtatás egyik sarkát, és nézd meg, hogy a szín átment-e a fehér lapra. Ha nem így van, akkor erőteljesebben nyomd meg a kanállal vagy használj több olajat.

### Hatodik lépés:

Hajtsd össze az íveket, és kösd össze őket, mintha egy füzetet/könyvet készítenél belőlük. Most a hajtásban (a közepén) összetűzhetsz vagy köthetsz össze egy fonállal. Legfontosabb azonban, hogy örömet leld az új fotóalbumodban!

- Mi a különbség a lézeres nyomtatás és a levendulanyomatás között?

- Melyik kép tetszik neked a legjobban és miért?

- Mit látok a képeken?

- Tetszik az illata a levendulaolajnak, és mivel társítom azt?

### Továbbiak:

A fotóalbumot egyedül vagy közösen is kialakíthatod. Lehetőség van a képekkel való beszélgetésre. Ha a demencia által érintett emberek készítik el a fotóalbumot, el kell kerülni olyan kérdéseket, mint például: „Emlékszel erre?“. Inkább arra kell ösztönözni a személyeket, hogy maguktól meséljenek vagy leírják a képeket, anélkül, hogy közbevágnának.

### Alternatívák:

A levendulaolaj helyett egy kevésbé kellemes illatú alternatívaként körömlakklemosót is használhatsz.

**Célközönség:** Diákok, demenciában szenvedők, hozzátartozók és gondozók

**Időtartam:** 2-4 óra

**Anyagok:** Fekete kartonpapír, ceruza, olló, ecset, fehér (akvarell) papír, cianotópiá vegyszerek (készlet vagy saját keverés), alátét, boríték, esetleg üveglap

**Eljárások:** Egy sötétített helyiség szükséges.

A vegyszerek alkalmazásakor jól szellőztessen, és esetleg viseljen maszkot.

## Leírás:

Melyik történetet szereted, és melyik hoz neked örömet? Hogyan alkotnál egy könyvborítót ehhez a történethez? És megvalósítható mindez egy kis mágia segítségével? Együtt új és kék színt adunk kedvenc meséinknek.



## Cianotópiá előkészítése, ha nincs kész készlet:

**Anyagok:** Ammonium-vas(III)-citrát (zöld), kálium-hexacianidoferrat(III), mérőpohár, ecset, pontos mérleg, két tartály  
 Egy tartályban 20 g Ammonium-vas(III)-citrátot (zöld) keverjen össze 100 ml vízzel. Ezután egy másik tartályban 8 g kálium-hexacianidoferrat(III)-ot keverjen össze 100 ml vízzel. Ezután egy sötétített helyiségben mindkét oldatot 1:1 arányban keverje össze. A kevert oldatot ecsettel (vagy szivaccsal) vigye fel a (akvarell) papírra, majd hagyja megszáradni.

Figyelem: Az alkalmazott oldat UV-fényre reagál. Több papírt is elő lehet készíteni, és fénymentes borítékban lehet tárolni.

## Könyvborító - 1. lépés:

Gondolj arra a történetre, amelyhez szívesen készítenél egy könyvborítót, és válaszolj az alábbi kérdésekre:

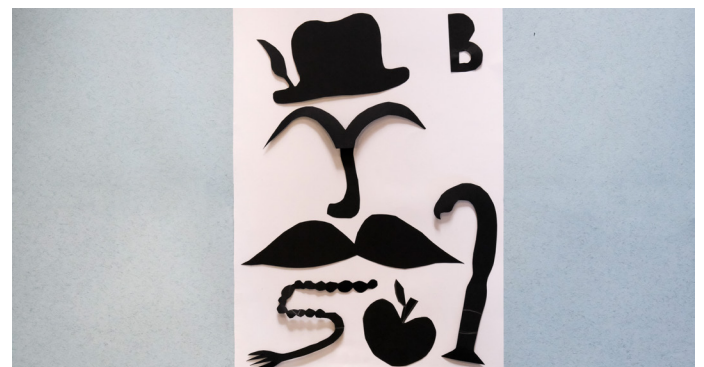
Mi a történet címe?

Milyen képek/szimbólumok jutnak eszedbe a történetről?

Miért szereted annyira ezt a történetet?

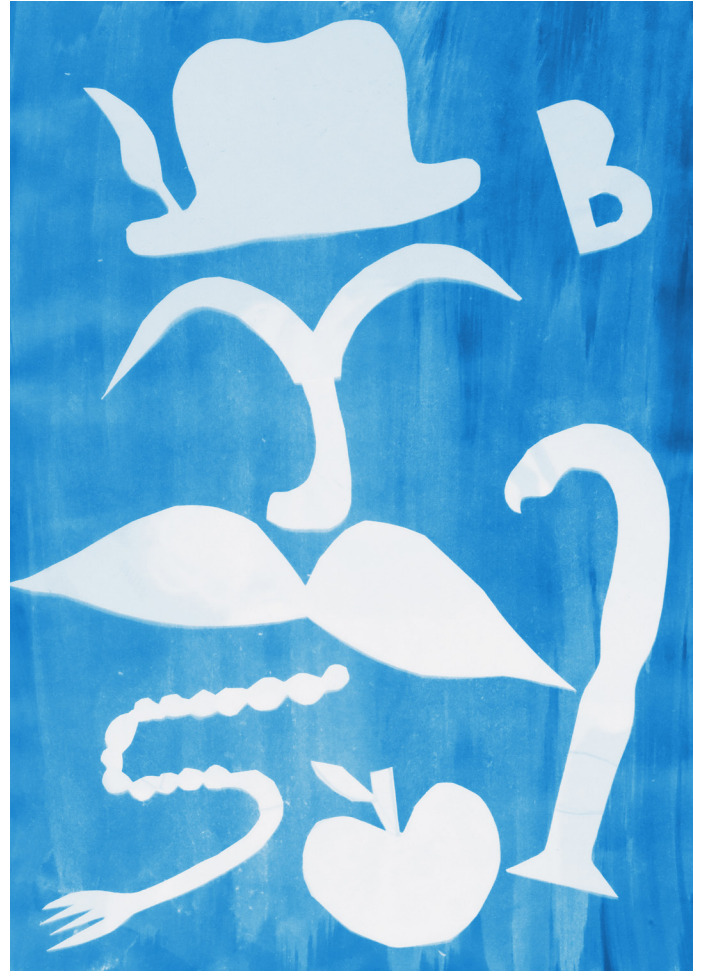
## 2. lépés:

Rajzolj fekete kartonpapírra olyan szimbólumokat, amelyek illenek kedvenc mesédhez, majd vágd ki őket.



## 3. lépés:

Tedd a kivágott szimbólumokat egy sima felületre, és rendezd el őket kedved szerint.



#### 4. lépés:

Figyelem: Most kicsit gyorsnak kell lenned, mert nappali fényben elkezdődik a nap varázsa. Legjobb, ha ezt a lépést napsütésben (például a kertben) hajtod végre.

Most vegye ki a bekenetelt cianotópia lapokat (ezek zöldessé válnak és UV-érzékenyek) a borítékból, és fektesd le őket a bekenetelt oldallal felfelé. Helyezd a kartonpapír szimbólumait a bekenetelt papírra. Pro tipp: Ha van üveglapod, tedd azt is rá, hogy a papír legyen letakarva. Ez lehetővé teszi, hogy a szimbólumok ne mozduljanak el, és keményebb kontúrokat alakítsanak ki

#### 5. lépés:

Most már várod és figyelned kell. Látod, hogyan változik a szín zöldről kékre?

A cianotópia különösen jól működik, ha kint (például a kertben) közvetlen napfénynek van kitéve. Ilyenkor 15-20 perc alatt elkészül. Felhős napokon akár 45 percnél is tovább tarthat. Az üveglap vastagsága vagy az oldat keverése is befolyásolhatja az eredményt.

#### 6.lépés:

Óvatosan emeld fel az üveglapot és az egyik szimbólumot. Ha fehér felületet látsz, sikerült! Most már leveheted az összes szimbólumot és meglepheted a művedet. Ellenkező esetben tedd még egy kicsit a napra.

#### 7.lépés:

A sárgás árnyalat megszüntetéséhez a cianotópiát tiszta víz alatt leöblítjük, majd szárítás céljából felakasztjuk.

#### Továbbiak:

A könyvborítót egyedül vagy együtt is elkészíthetjük, és célja, hogy új perspektívából világítsuk meg meglévő történeteinket. Nem fontos,

hogy mi a történet tartalma, inkább a személy kapcsolata a történethez kell, hogy előtérbe kerüljön.

#### Alternatívák:

A fekete kartonpapír helyett használhatunk kartont, vagy a környezetből származó tárgyakat. Lehetőség van egy sétára is, ahol természeti tárgyakat gyűjthetünk.

**Célközönség:** Diákok, demenciában szenvedő emberek, hozzátartozók és gondozó személyek

**Időtartam:**

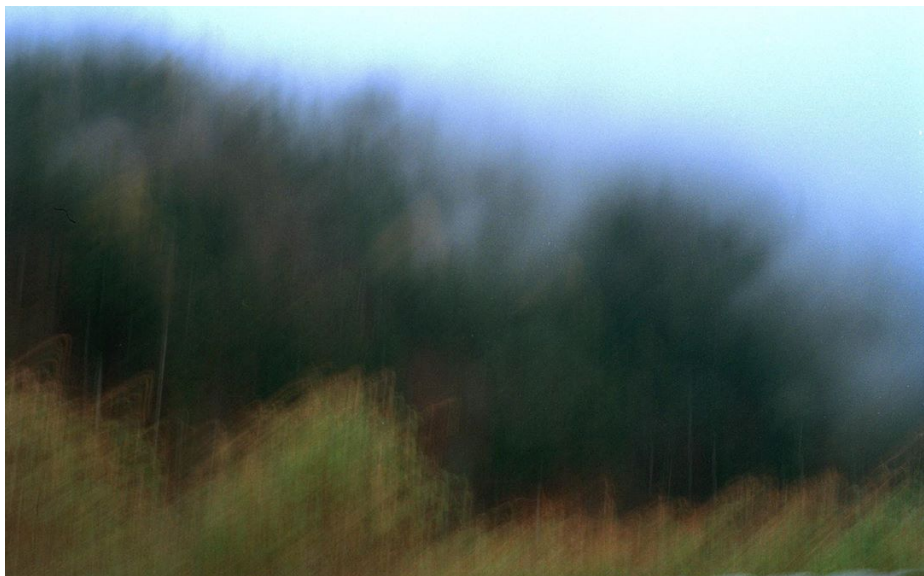
Szövegmunka kb. 1,5 óra

Vizuális alkotás kb. 1 óra

**Anyagok:** Papír, ceruzák, vízfestékek és opcionálisan egyéb anyagok művészi alkotáshoz

## Leírás:

A történetek, versek és mesék összekeverésével és újra összeállításával új világok nyílnak meg, amelyek hatalmas kreatív potenciállal rendelkeznek. Ez a workshop arra ösztönöz, hogy közösen beszéljünk történetekről, figyeljünk egymásra, és új elbeszéléseket találjunk ki.



### 1. lépés:

Gondolkozz el azon, melyik vers, mese vagy történet maradt különösen emlékezetes számodra. Mire gondolsz szívesen vissza? Írd le magadnak, miért emlékszel erre a szövegre, és milyen helyhez vagy személyhez kötöd.

### 2. lépés:

Vegyél egy darab papírt a kezvedbe, és írd le ezt a mesét, ezt a történetet, a verset. Ha nem emlékszel mindenre, csak azt írd le, amire emlékszel. Ha mindent vissza tudsz adni, írd le annyit, amennyit csak lehet.

### 3. lépés:

Most téged és a többi résztvevőt legalább 3 tagú csoportokba osztanak.

### 4. lépés:

Cseréljétek szövegeket egymás között, így minden személynek legalább két idegen szövege lesz.

Olvassátok el ezeket a szövegeket, és határozzatok meg legalább 5 kulcsszót, amelyek számodra ezeket a szövegeket jellemzik.

### 5. lépés:

A kulcsszavak alapján írd egy új történetet / új verset / új mesét. Az eredeti szövegek részeit is beillesztheted az új szövegedbe.

### 6. lépés:

Olvassátok fel az új történeteket a csapattársaknak. Miután mindenki felolvasta a saját történetét, beszéljétek a tapasztalataitokról és a 1. lépésben tett megfigyelésekről.

### 7. lépés:

Most két hibrid formában hallhatsz a saját történetedet. Készíts plakátot az elbeszélésekből. Például rajzolhatsz egy jelenetet a történetből, vagy készíthetsz hangulatlapot a történethez.

**Célcsozónség:** Demenciában szenvedők, hozzátartozók és gondozók  
**Résztevők:** Legalább 2 személy  
**Időtartam:** Legalább 20 perc

**Anyagok:** Fotók, fénymásoló, papír, olló

## Leírás:

A fotókat nem porosodásra találták ki, hanem arra, hogy megnézzék az ember, és életre keltsék a történeteket. A „Memória Kirakó” tevékenység egy játékos módja annak, hogy foglalkozzunk régi fényképekkel.



### 1. Lépés:

Nyisd meg régi fényképalbumaidat vagy a fényképeidet a telefonodon, majd válassz ki (legalább 8) olyan fényképet, amelyek különösen tetszenek neked. Ügyelj arra, hogy mindegyikük egységes méretű legyen



(vízszintes/függőleges formátum). Az, hogy fekete-fehér vagy színes fotókat válassz-e, rajtad áll.

### 2. Lépés:



Miután kiválasztottad a fotókat, másold vagy nyomtasd ki őket ugyanolyan méretben (pl. 10x15 cm), majd vágd ki őket.

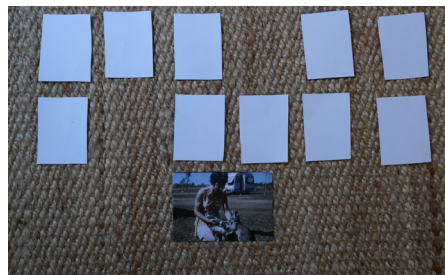


### 3. Lépés:

Ezután vágd őket ketté még egyszer, hogy a képek úgy nézzenek ki, mint egy kirakó.

### 4. Lépés:

Rendezd a fotókat a hátoldalukkal felfelé, mint egy memóriajátékban, és kezdj el játszani. Először egy lapot fordíts fel, majd egy másikat. Ha ezek összeillenek, egy pár



lesz teljes. Ha nem, akkor mindent vissza kell fordítani, és a következő személy következik.

### Alternatíva:

A fotókkal való memóriajáték helyett azokat egy kirakóként is össze lehet állítani. Mivel a tevékenységet legalább ketten hajtják végre, fontos figyelembe venni a partner figyelőképességét és türelmét. Ha a tevékenység túl nehéznek bizonyul, akkor a fényképeken színes kiemelésekkel segíthetünk.





**Célközönség:** Diákok

**Időtartam:** 2 óra

**Előfeltételek:** Érdeklődés a kreatív alkotás iránt

**Környezet:** Akár egy osztályterem, páros csoportok

**Anyagok:** Különböző vastagságú és hossz-

úságú rudak (műanyag, rozsdamentes acél stb.), különböző anyagok (anyagok, papír, gyöngyök, tollak, gyapjú, ceruzák stb.), vékony zsinórok, olló, ragasztó

**Intézkedések:** Helyezd el a legfelső rudat (a mobil „alapját”) két szék közé, hogy munkateret teremts.

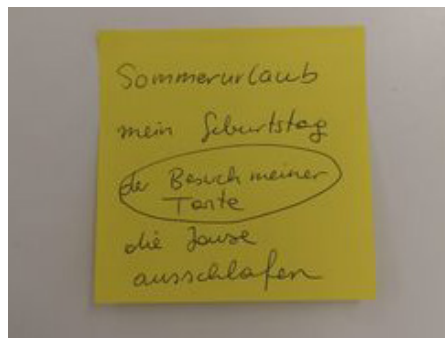
## Háttér

Egy mobil nagyon törekeny, és minden szellő valamilyen módon megváltoztatja az alakját. A demenciánál többek között az emlékeztetéstől van szó, vagy pozitívabban kifejezve: az emlékek változnak, de nem tűnnek el! Ahogyan a mobil az külső hatásoknak van kitéve, úgy kell az emlékezőknek is élniük a demenciával, és a hozzátartozóknak is megtanulniuk ezzel megbirkózni. A mobilok egyensúlyozás, éppúgy, mint a demenciával való bánásmód. Nem egyszerű a pozitív szempontokra koncentrálni, amikor egy ismerős ember megváltozik. A műhely foglalkozik két oldal összehangolásával. Ezek a két oldal ellentétesek lehetnek, de kiegészíthetik egymást is.

## Leírás

A műhely célja egy pozitív emléket több síkon megjeleníteni. A páros csoportokban való együttműködés lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy megosszák ezt az emléket, és a közös tevékenység révén új emléket hozzanak létre.

**1. Írj fel öt pozitív emléket egy papírra, majd válassz ki közülük egyet.**



**2. Válassz olyan anyagokat, amelyek illenek az adott emlékez.**



**3. Ezeket az anyagokat a kiválasztott emlék hangulatához igazítva alakítsd formává, majd rögzítsd őket a zsinórokhoz és rudakhoz. Mivel ketten dolgoztok, mindkinek mindig egy oldal jut. Készítsetek annyi szintet, amennyit szeretnétek. Ahhoz, hogy egyensúly jöjjön létre, némi ügyesség szükséges.**



**4. Mutassátok be a mobilokat az osztálynak, meséljétek a pozitív emlékekről, és arról, hogy milyen érzések kísérték a mobil építését.**

**Célcsoport:** Iskolás osztályok

**Időtartam:** legalább 45 perc

**Előfeltételek:** nincsenek

**Anyagok:** Ecset, akrilfestékek, világos nagy textil vagy nagy méretű papír, zeneszámok, hangszórók és/vagy fülhallgatók



### 1. Lépés:

A résztvevőknek egy zeneszámot játszanak le. Ideális esetben élőben, mivel ez teljesen más hatást vált ki, mint a hangszórón keresztül. A résztvevőket arra kéri, hogy teljesen engedjék el magukat a zeneszámra, és közben fessenek. Teljesen szabadon, legyen az absztrakt vagy tárgyias, a lényeg az, hogy a zene, az érzelmek vagy az emlékek által inspirálva fessenek, amik közben felmerülnek vagy a fejükben felvillannak.

### 4. Lépés:

Most újra beszélgetés alakul ki, ahol a résztvevők megoszthatják az emlékeiket és azokkal kapcsolatos érzéseiket.



### 2. Lépés:

Ezután megkérdezzük a résztvevőket, hogy szeretnének-e beszámolni az asszociációikról és ezekről reflektálni. Mindenkinek szabadon áll, hogy beszéljen a festményéről vagy sem.

### 5. Lépés:

Végül a résztvevők rákapcsolhatnak a többi munkára. Arról van szó, hogy összehasonlítják és reflektálnak a mások munkáira és érzéseire sajátjaikkal. Ha hasonló érzések, hasonló élmények vagy hasonló stílusbeli megoldások felismerhetők, ezeket a párhuzamokat művészeti eszközökkel alá lehet támasztani és megvilágítani. Az eredmény egy olyan emlékek gyűjteménye, amelyeket egyénileg dolgoztak fel, de a csoporttal való kommunikáció és a művészi megközelítés révén közös munkaként működik. Egy nagy, közösen kialakított műalkotás jön létre az egyéni emlékekből.

### 3. Lépés:

Most arra kerül sor, hogy az egyes résztvevők választhatnak egy emlékekkel teli zenét, amely számukra erősen kapcsolódik az emlékekhez. Fejhallgatóval hallgathatják meg (akár többször is), miközben a csoport együtt fest egy nagy darab textilen vagy papíron. Mindenki saját emlékét festi meg, és itt is mindegy a forma. A lényeg az emlékezés megértése, ami a zene hatására erősen nyilvánvalóvá válik.

**Célközönség:** Diákok, demenciával élő emberek gondozói és hozzátartozói

**Idő:** 6-7 kettős óra

**Előfeltétel:** Biztonságos eszközhasználat biztosítása

**Anyag:** Din A4 papír, tű, cérna, ceruzák, átlátszó papír, linóleum lapok, linókés, linófesték, festőhengerek, üveglapok, fehér büttenszövet

**Környezet:** Tágas terem,

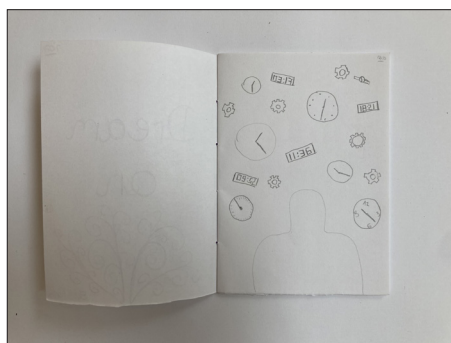
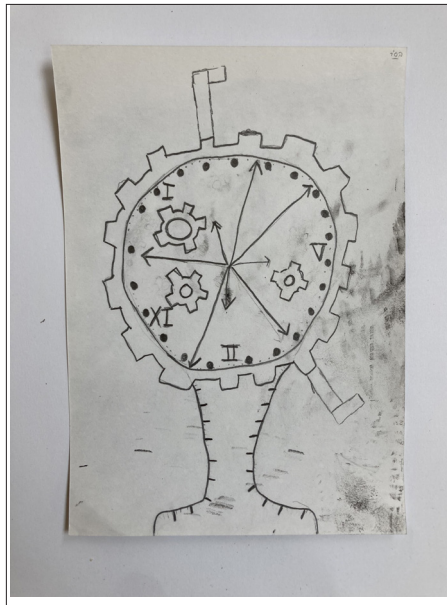
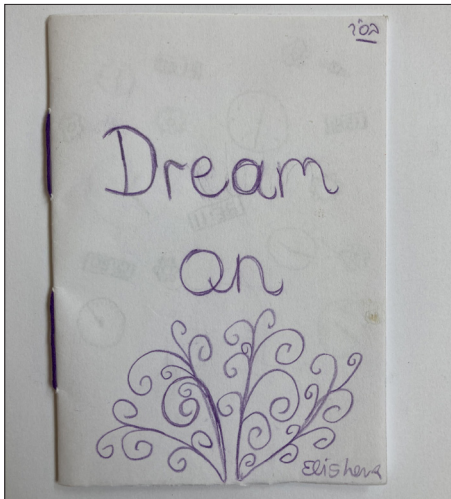
Hozzáférés a mosdóhoz

**Fontos tudni:** Ebben a koncepcióban párhuzamot vonunk a demenciával, ami a legnagyobb érzékenységet, megértést és tiszteletet igényli. Cél az empátia kifejlesztése és a megértés elősegítése.

**Leírás:**

Hányszor álmolsz, és mennyit emlékszel az álmaidból? Mi a cselekmény? Milyen személyek jelennek meg? Mit hallasz, ízel, szagolsz, érzel?

Együtt vizualizáló lehetőséget adunk álmainknak egy linóvágás segítségével, amely összefüggést teremt a demenciával.



## 2. Lépés:

Az álmokról folytatott beszélgetés után a résztvevőket arra kérik, hogy találjanak megfelelő motívumot a linónyomathoz. A formátumnak meg kell egyeznie a linóleumlappal, és fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a nyomat tükrözve lesz.



## 1. Lépés:

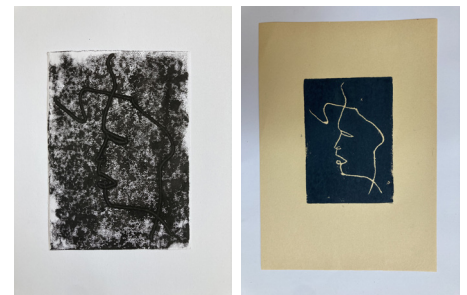
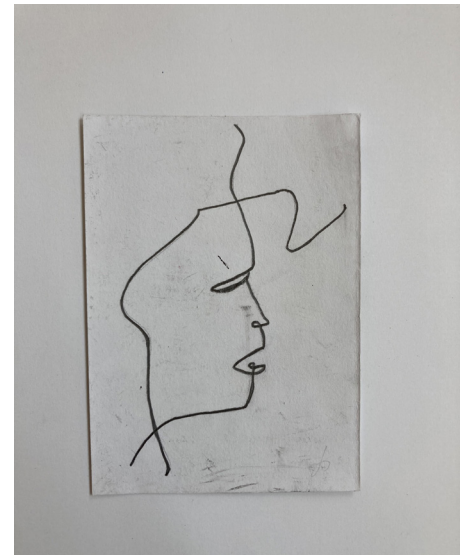
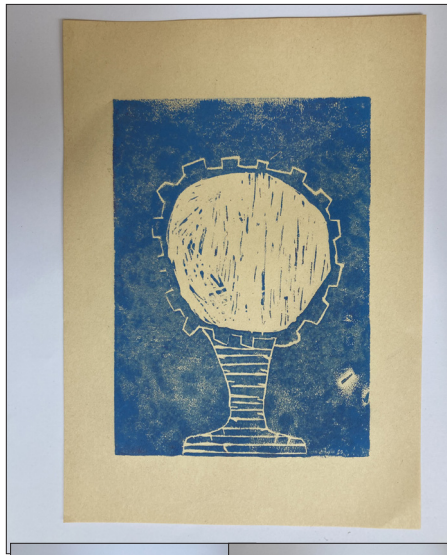
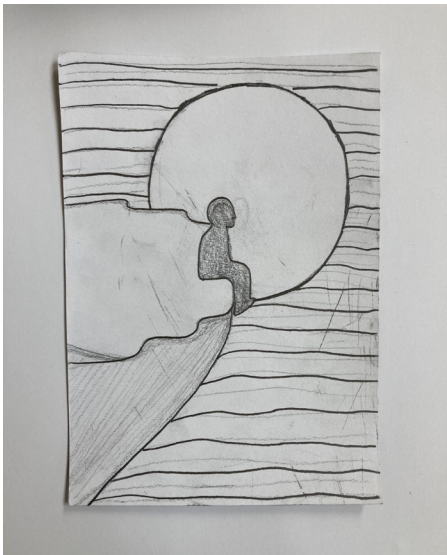
Az első lépésben a résztvevőket az álmodás témájához vezetjük az önéletrajzi tapasztalatokról való beszélgetéssel. Ez vezet a Álomnapló bemutatásához, amit aztán tű, cérna és Din A4 papír segítségével kötünk össze. Egy hét alatt a résztvevőknek sziccek alapján ki kell adniuk az álmaikat az Álomnaplóban. Figyelni kell a hangokra, a zenére, a színekre, az érzelmekre, a beszélgetésekre és a szövegre.

## 3. Lépés:

Az átlátszó papírral át kell helyezni a végső vázlatot a linóleumlappal, majd elkezdődhet a faragás. Biztonságos kezelés szükséges a linókéssel.

## 4. Lépés:

A linóleumlapon való munka befejezése után a linónyomatokat kinyomtatják. Ehhez festőhengereket, üveglapokat (a festék gördítéséhez), linófestéket és büttenszövetet használnak. Ennek egy műteremben lévő környezetben, különböző állomásokon (festékfelvitel, nyomtatás, száradás helye) kell történnie.



**Lépés 1:**

Az első lépésben az álom témájához vezetjük a résztvevőket, a saját történetek tapasztalatain keresztül történő beszélgetéssel. Ez vezet a „Álomnapló” bemutatásához, amelyet aztán tüvel, fonállal és DIN A4 méretű papírral kötnek össze. Egy hét időtartama alatt a résztvevők részletesen leírják álmaikat a „Álomnaplóban” vázlatok alapján. Figyelmet kell fordítani a hangokra, a zenére, a színe-

kre, az érzelmekre, a beszélgetésekre és a szövegekre.

**Lépés 2:**

Az álmokról való beszélgetés után a résztvevőket arra kérik, hogy találjanak megfelelő motívumot a linómetszethez. A formátumnak meg kell felelnie a linólapnak, és fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a nyomtatás során a motívum tükrözött formában fog megjelenni.

**Lépés 3:**

Átlátszó papírral átvisszük a végső vázlatot a linólapra, és megkezdhetjük a vésést. Biztonságosan kell bánni a linókéssel.

**Lépés 4:**

A linólap elkészítése után a linóvágásokat kinyomtatják. Ehhez a festékváltozókat, üveglemezeket (festék gördítéséhez), linófestéket és büttenspapírt használnak.

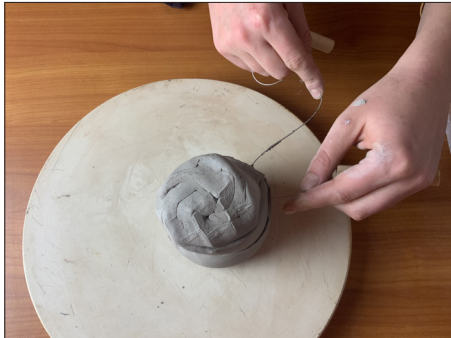
**Célcsoport:** Gyermekek vagy demenciában érintettek és az érintett személyek gondozói

**Időtartam:** kb. 60 perc

**Előfeltételek:** lehetőség a kerámia égetésére

**Anyagok:** Agyag, tárolóedények agyagedények szárításához, agyagvágó hurok, modellező eszközök és evőpálcikák

**Rövid előzetes magyarázat:** Ebben a projektben a cél a kreatív alkotás és a saját és cselekvési képesség ösztönzése az agyanyag segítségével. Intenzív hangzási és érzéki élményekkel való foglalkozást hoz létre. Először agyagedényeket készítünk hüvelykes technikával, majd ezeket a hangobjektumokat (agyagobjektumokat) egy zenei projektbe integráljuk.



#### 1. lépés:

Először egy darab agyagot leválasztunk a rudról a vágóhurkkal. Ezután ezt a golyót úgy kell ütni és gyúrní, hogy a golyóban lévő levegőtartalmak eltávolodjanak. Ehhez a golyó egy hajlított tenyéren fekszik, és a másikkal ütük formába. Ezt a folyamatot kb. 4-szer ismétljük meg kézzel.



#### 2. lépés:

Amint a golyó levegőtmentes és formában van, a hüvelykujjal lyukat kell nyomni a közepébe. Forgatás és nyomás segítségével a lyuk mélyedéssé válik. Egyenletes eredmény érdekében fontos, hogy a hüvelykujj nyomása belülről az külső ellenállásra ütközzön.



#### 3. lépés:

Ezt a folyamatot most ismétljük körben. Így lassan egy edény magasságra nő. Időnként össze kell nyomni az edény falát, hogy elég stabil legyen a magasságban való kiterjesztéshez. Amint az edény a résztvevők számára kielégítő formájú lesz,



#### 4. lépés:

Miután az agyagedény megszáradt, kerámia kemencében meg lehet égetni.

Miután a darab lehűlt, azonnal el lehet kezdeni a zenélést. Az agyag a tűz során összesűrűsödött, így hangot ad ki, amikor az edényt például egy evőpálcikával megütjük.

**Célközönség:** demens emberek gondozói és érintett személyek, I. és II. osztályos diákok

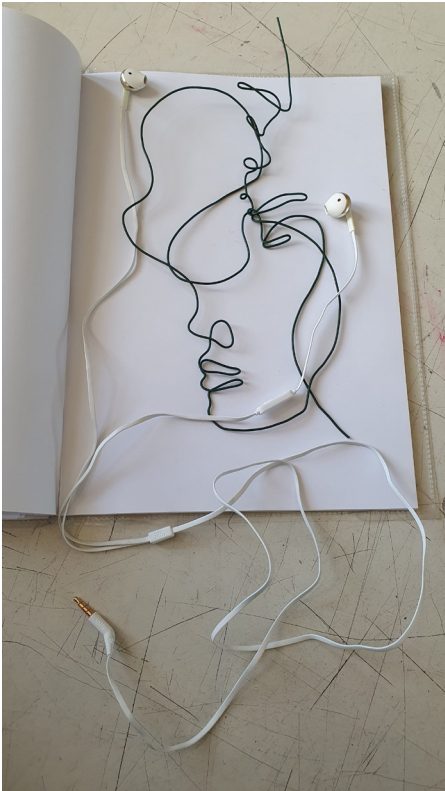
**Időtartam:** 60-90 perc

**Előfeltételek:** nincsenek

**Környezet:** Otthon / gondozott lakóhely / iskolában

**Anyag:** Talált tárgyak, papírlap, toll

**Háttér:** Ebben a projektben az a cél, hogy tárgyakat egyéni jelentéssel kapcsoljunk össze, és ezáltal műalkotássá tegyük őket. Minden ember bizonyos tárgyakat kapcsol össze emlékekkel a saját múltjából. Az emlék újbóli jelenlétének folyamatát művészi formával kapcsoljuk össze.



**1. lépés:**

Gondold végig, mely tárgyakat kötöd különösen bizonyos emlékekhez.

**2. lépés:**

Agyalás: Írj fel, ami eszedbe jut. Kérdések, amelyeket feltehetsz magadnak:  
 Mely tárgyak emlékeztetnek engem különösen valamire?  
 Miért emlékeztet engem ez a tárgy ...?  
 Mit jelent nekem?  
 Vannak különleges pillanatok, amiket meg akarok örökíteni?  
 Hogyan érzi magát a tárgy? Hogyan néz ki?  
 Milyen illata van?

**3. lépés:**

Most keresd meg és gyűjtsd össze azokat a tárgyakat, amelyekre gondoltál.

**4. lépés:**

Most elkészíthetsz egy „műalkotást” ezekből a tárgyakból, úgy hogy őket egymás mellé, egymásra, kollázs-szerűen vagy teljesen szabadon elhelyezed.

**5. lépés:**

Gondolj egy nevet is a műalkotásodnak!

**Célcsoport:** Iskolai osztályok

**Előfeltételek:** nincsenek

**Anyagok:**

Papír és ceruza jegyzetekhez és vázlatokhoz

DIN A3 méretű papír

Vizesfestékek, színes ceruzák vagy filctollak



**Lépés 1:**

Előtte egy kép van sokféle elemmel. Van körülbelül egy perc arra, hogy minél pontosabban megjegyezd. Nem kell mindenre pontosan emlékezned.

**Lépés 2:**

Miután már nem látsz a képet, röviden megbeszéljük, hogy hogyan ment a feladat. Nehéz volt? Tudtál sokat vagy keveset megjegyezni? Rövid volt az idő, vagy akár kevesebb is elég lett volna? Még mindig látod a képet?

**Fontos!**

**Ne áruld el egymásnak, mit jegyeztél meg. Itt nincs helyes vagy helytelen megoldás.**

**Lépés 3:**

Emlékeztőként most feljegyzéseket készíthetsz néhány kifejezésről vagy készíthetsz egy vázlatot. Erre körülbelül öt-tíz perc áll rendelkezésedre.

**Lépés 4:**

Az emlékezeted alapján most rajzolj egy új képet egy nagy (DIN A3) rajzpapíron. Használj azokat az elemeket, amire emlékszel, és kezd el velük. Hozzáadhatsz új képeket is, amíg egy igazi kavalkádót nem alkotsz. Vizesfestékeket, színes ceruzákat vagy filctollakat használhatsz ehhez. Hozz létre egy élettel teli összképet, és engedd szabadjára a kreativitásodat!

**Célközönség:** Iskolai osztályok

**Előfeltételek:** Nincsenek

**Anyagok:**

Papír és toll jegyzetekhez és vázlatokhoz

Egy kartondoboz

Egyéb anyagok egy „kísérleti felállításhoz“

(Nyomatott fényképek, képek magazinokból, kis tárgyak, gyurma ...)



### 1. lépés:

Nézzünk meg néhány képet együtt. Mit látsz ezeken a képeken/fotókon?

Próbáld rekonstruálni, hogy mit látsz! Oszd meg gondolataidat osztálytársaiddal.

### 2. lépés:

Gondolj ki egy történetet hozzá, ami nem feltétlenül olyan, mint ahogy valójában lefényképezték. Hagyd szabadjárá a fantáziádat. Látni például egy fát egy dinoszaurusz vagy hangya szemszögéből, és azt képzelj el, hogy ők fényképezték le a képet?

Mi történt előtte, hogy pontosan ez a kép létrejöhessen?

**Mit jelent egy olyan helyzetben lenni, ahol már nincs tájékozódási pontod? El tudod képzelni, hogy ilyen helyzetek naponta előfordulnak?**

### 3. lépés:

Válassz egy kartondobozt, lehetőleg egy régi cipősdobozt.

Utánozd meg a helyzetet a dobozban:

Különböző tárgyakat helyezhetsz bele, és belül hátteret festhetsz vagy felragaszthatsz. Így előadhatod a történetet, mint egy színházi színpadon, vagy úgy, mint egy kémiai kísérleti felállításban.



**Célközönség:** Azok, akik demenciával élnek, és azok, akik nélküle, és együtt zenélnék és énekelnek

**Időtartam:** kb. 60 perc

**Előfeltételek:** Zeneoktató, aki vezeti az egységet

**Hangszerek:** Különböző hangszerek, zenetér-

rápia, ORFF, kis ütőhangszerek, a résztvevők által hozott hangszerek stb.

**Környezet:** 6 - 12 résztvevő

**Háttér:** Az életben rengeteg ellentét található. Meleg-hideg. Jó-rossz. Sötét-világos. Magas-mély. Lágymegkemény... Számtalan ellentét található, és asszociációkat váltanak ki bennünk

emberekben. Történetek keletkeznek ezek körül az asszociációk körül. Ezekkel az asszociációkkal és történetekkel csodálatosan lehet zenélni és improvizálni.



#### 1. lépés:

Az emberek megérkeznek a terembe, mindenki körben helyet foglal, és üdvözlök egymást.

#### 2. lépés:

Mindenki elmondja, hogyan érzi magát, és mire örül a következő órában.

#### 3. lépés:

Az óra téma bevezetéseként egy dudorásztatót dobunk keresztül-kasul a körben, és mindenki mond egy ellentétet, például hangos-csendes, magas-alacsony, rövid-hosszú, agresszív-lazító, fent-lent, dobás-elkapás, kerek-szögletes, egyenes-ferde, nagy-kicsi, csendes-mozgás, vastag-vékony stb.

#### 4. lépés:

Mindenkinek dob egy dudorásztatót. Azáltal aktiváljuk a karjainkat, lábainkat és a fejünket, hogy nyomkodjuk, masszírozzuk, körözzük stb. Már ellentétekkel összefonva (lassú-gyors, lágymegkemény, pötyögő-körző, fent-lent...).

#### 5. lépés:

A mozgás is bekerül a játékba: minden résztvevő két színes selyemkendőt választ, és mindkettőt a kezében tartja. Különböző zenére, amit zongorán játszanak vagy hanghordozóról szól, mozognak a kendőkkel, és tükrözik egy másik csoport tagjainak mozgását.

#### 6. lépés:

Amikor a zene megváltozik, az előző zenéhez képest nagyon ellentétes módon, mindenki más mozgástársat talál, és itt is tükrözik a mozgásokat.

#### 7. lépés:

Az előzőleg talált ellentéteket leírjuk - minden résztvevő feljegyzi az ellentéteket.

#### 8. lépés:

Zenélő tevékenységként a résztvevők csoportokba állnak, 3 fős csoportokba, és zenélnék egy ellentétet - a többiek kitalálják azt.

#### 9. lépés:

Az ellentéteket spontán zenéljük: két csoportra osztjuk magunkat: az egyik csoport kezd, a másik csoport pedig zenével válaszol az ellentétre, minden személynek választania kell egy vagy két vagy több hangszer közül, és rendelkezésre kell állnia.

#### 10. lépés:

Egy visszajelző kör lehetővé teszi az éppen tapasztalt átgondolását, és közös beszélgetésre nyílik lehetőség. „Hogyan tetszett? Mi volt különleges a ma reggeli órában? Mi volt más?”

**Célcsoport:** Dementiával és demenciával nem érintettek, akik együtt zenélnék és énekelnek  
**Időtartam:** kb. 60 perc  
**Előfeltételek:** Zenei pedagógus irányítja a foglalkozást  
**Hangszerek:** Djembe vagy más dobok, C-dúr

hanglépcső hangszerek  
**Környezet:** 6-12 személy  
**Háttér:** Az afrikai dalok viszonylag könnyen tanulhatók, könnyen megjegyezhetők és ritmusokkal vannak átítatva, amelyek groove-ot teremtenek, amikor a csoport együtt dobol és énekel. A hamburgi egyetem kutatói

kimutatták, hogy a kóruséneklés során az oxitocin nevű kötőhormon szabadul fel. Ez az úgynevezett „simogató hormon” elősegíti a kölcsönös bizalmat, csökkentheti a félelmet és a stresszt, és erősítheti a kötelékeket.



## 1. lépés:

A csoport belép a terembe, mindenki helyet foglal a körben és üdvözlí egymást.

## 2. lépés:

Egy labda (például egy kis földgömb alakú) körbejár a körben. Minden résztvevő elmondja a múlt héten átélt legszebb pillanatot. (minden résztvevőt egyéni módon észlelnék). A zenei vezető a foglalkozás témájára tereli a beszédet: egy zenés utazás Afrikába vár ránk.

## 3. lépés:

Djembe és Doum Doum (afrikai dobok) kerülnek a körbe, rövid bemutató a játékmódról.

## 4. lépés:

Djembe hangja megszólal a körben, egyes ritmusokat először bemutatnak, majd közösen grooveolnak a körben.

## 5. lépés:

Az első állomás Gambia, a „Salaleo” című dal. A dal szövege látható a hirdetőtáblán vagy kiosztják - a szöveget már a megfelelő ritmusban bevezetik a Call & Response során, majd hozzáadódik a dallam.

## 6. lépés:

A dal hangszeres kísérettel énekelhető és előadható (kontrabasszus, djembe, caxixis, claves...). A dalt kanonban is énekelhetik, hozzá remekül illik a zongora kíséret.

## 7. lépés:

Egy nagy padlódobozon (asztalra helyezve) együtt lehet zenélni.

## 8. lépés:

Második állomásként Ghánába „utazunk”: minden résztvevő egy hangszínt kap. Egy körforgás során megszólaltatjuk a C-dúr hanglépcsőt. Több kört játszunk. Ez a hanglépcső illeszkedik a „Ayelevi” című dalhoz. A szöveget megtanuljuk, a szótagokat elő- és utánmondjuk, majd énekeljük és zenéljük az egészet, a dalt és a kíséretet a hangszínekkel.

## 9. lépés:

Ehhez a dalhoz akusztikus gitár, zongora, kontrabasszus stb. kíséret is alkalmas.

## 10. lépés:

Egy visszajelzési kör lehetővé teszi a most átélt élményeket valószínűsíteni és közös tapasztalatokat megosztani.

**Kategória:** Rövid műhelymunka

**Célközönség:** Demenciában érintett emberek gondozói és érintett személyek

**Időtartam:** 10 (1. és 2. lépés) - 40 perc (1. lépés - ...)

**Előfeltételek:** nincsenek

**Beállítás:** Ülésre alkalmas asztal, csendes légkör

**Anyagok:**

Egy szép emlék, amelyre szívesen visszaemlékszik

Kb. 1 méter hosszú cérna vagy zsinór, de lehet hosszabb vagy valamivel rövidebb, bármilyen cématípus (gyapjúfonal, varrófonal, cérna, zsinór stb.)

2 üres papírlap

1 toll (ceruza vagy más toll)

**Háttér/Előzetes magyarázat:**

Ez egy kísérlet, és minden alkalommal, amikor kísérletet végzünk, még nem ismerjük az eredményt. Hagyja, hogy meglepődjön és értékelés nélkül figyelje meg, mi történik.



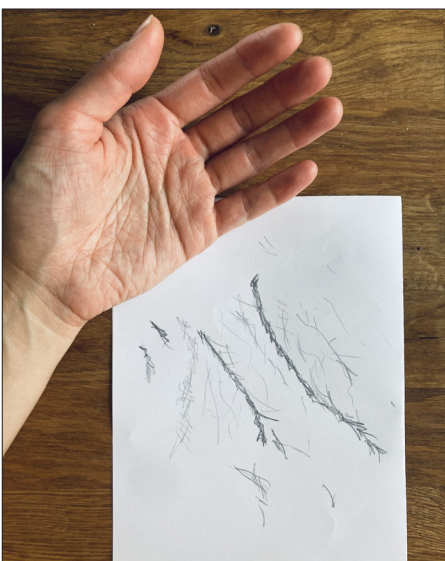
**1. lépés:**

Szánjon 5 percet az első lépésre. Beállíthat egy riasztást/ídőzítőt is, hogy ne kelljen az órára néznie. Ezt követően vegye elő az üres papírlapot és a tollát. Helyezze mellé a nem rajzoló kezét.



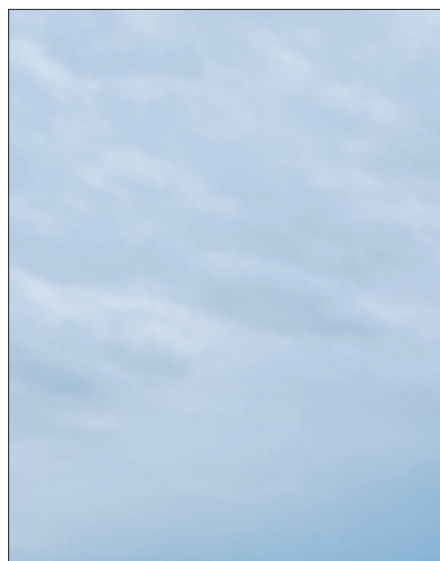
**2. lépés:**

Most rajzolja le a tenyerének vonalait a papírlapra, miközben alaposan megnézi a kezét. Nagyon részletes és pontos lehet, de kísérletező és absztrakt is lehet. Ön döntheti el, mennyit szeretne lerajzolni a tenyeréből.



**3. lépés:**

Miután elkészült a rajzzal, nézze meg a rajzot és a kezét egymás mellett. Nincs itt „rossz” vagy „helyes”, hanem egyszerűen csak a rajz és a kéz megfigyeléséről van szó. Hogyan érzi most magát?



**4. lépés:**

Vegyen néhány pillanatot magának és nézze meg, van-e jelenleg olyan szép emlék (rövid vagy hosszú ideje), amelyre szívesen visszaemlékezne. Teljesen szabadon választhat: nagyon friss emlék, vagy akár egy gyermek-



korából származó.

**5. lépés:**

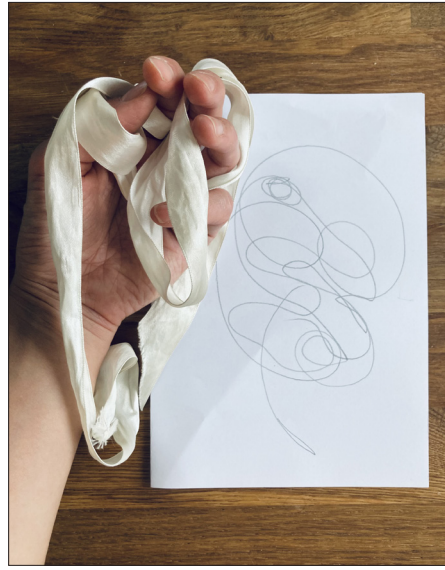
Ha kiválasztott egy emléket, akkor vegye kézbe az előkészített fonalat.



**Krok 6:**

Vegyen időt (legalább 5 perc vagy tovább) és menjünk végig konkrétan ezen a szép emléken az emlékezetében. Elmélyedhet a részletekben: Ki volt ott? Hol volt ez az emlék? Hogyan érezted magad? Mi történt? Volt-e valamilyen szag? Van-e olyan érzés vagy kép, ami eszedbe jut? Érti azt, amit ebben az emlék pillanatában csinált vagy átélt? Engedje szabadon kezeit, amiközben emlékezik. Ez azt jelenti, hogy a fonal a kezében van, és emlékezés közben tekerheti az ujjaira, kuszálhatja, összegabalyíthatja, csomózhatja, húzhatja, újra feloldhatja, újra csomózhatja, stb.

Csak akkor, amikor úgy érzi, hogy újra teljesen át tudta élni az emléket, és folytatni szeretné a következő lépéssel, akkor figyeljen arra, hogy a következő lépés során is tartsa gondolatban a szép emléket, amennyire csak lehet.



**Krok 7:**

Vegye elő a második üres papírlapot, és most rajzolja le a fonal vagy a zsinór formáját, amit a kezében tart. Ez ismét szabadon értelmezhető.



**Krok 8:**

Ha úgy érzi, hogy készen van a rajzzal, akkor válasszon egy címet az emlékeknek, vagy egy általánosabb kifejezést, ami az emléket leírja, és írja fel a lapra.

**Kiegészítés:**

Ez a rajz mindig emlékeztetheti önt a szép emlékezetre, és visszahozhatja önt a jelen pillanatba. Helyezze el ezt a rajzot olyan helyre, ahol mindig láthatja. Ugyanígy megőrizheti a fonalat a rajzzal, és mindig tarthatja a kezében.

**Kategória:** Iskolai műhelymunka

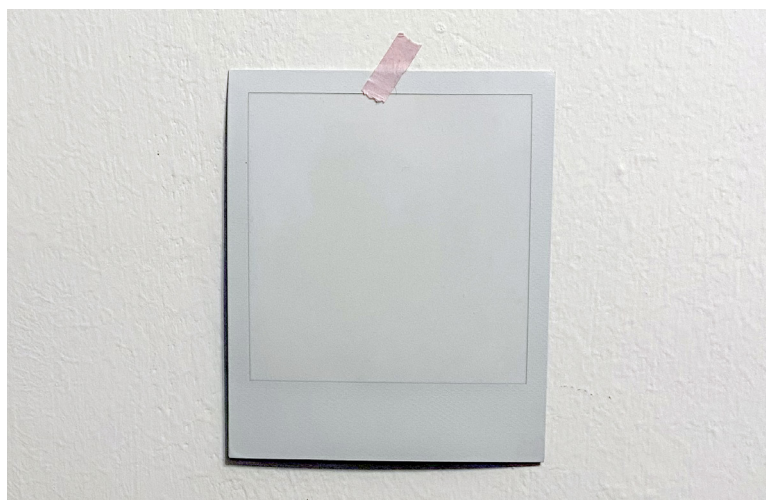
**Célcsoport:** Középszintű diákok

**Időtartam:** Két tanórás foglalkozás

**Előfeltételek:** Nincsenek

**Anyag:** Internet, képszerkesztő program vagy rajzmateriál (ceruzák, papír)

**Cél:** Önálló foglalkozás a demencia témájával. A diákok saját kreatív eszközöket keresnek, hogy a témát érthetővé tegyék társaik számára.



### 1. Feladat:

A diákokat felkérjük, hogy az internet segítségével ismerkedjenek meg a demencia tüneteivel és kihívásaival. (Ezt csoportokban is elvégezhetik.)

### 2. Feladat:

Kiválasztanak egy demencia tünetet vagy kihívást, és képi formában dolgozzák ki. Ez tiszta rajzzal készülhet, vagy digitális kollázs formájában képszerkesztő program segítségével.

### 3. Feladat:

Az összes rajz vagy kollázs (nyomatva) egy falra kerül, majd a diákok elemzik és csoportokba rendezik a képeket, amelyek ugyanazt a tünetet mutatják be.

**Kategória:** Iskolai műhely

**Célcsoport:** Középiskolás diákok

**Időtartam:** Legalább egy duplaóra

**Előfeltételek:** Nincsenek

**Anyag:** Rajzmateriál (ceruzák, papír), egyéb kreatív anyagok is lehetségesek

**Háttér:**

A demencia betegek számának világos emelkedése várható a Világ Egészségügyi Szervezet (WHO) tanulmánya szerint. 2030-ra várhatóan mintegy 40 százalékkal több demenciában élő ember lesz a világban, mint ma. 2019-ben a WHO becslése szerint világszerte mintegy 55 millió embert érintett a demencia. (szeptember 2021) [[https://](https://www.zeit.de/wissen/2021-09/demenz-who-weltweit-anstieg-deutschland?utm_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

[www.zeit.de/wissen/2021-09/demenz-who-weltweit-anstieg-deutschland?utm\\_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/wissen/2021-09/demenz-who-weltweit-anstieg-deutschland?utm_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)



© Lisa Kielmeier

**Kérdésselvetés:**

A demenciában szenvedők számának további emelkedése várható. 2071-ben (a diákok életkorától függően, +50 év), 66-67 évesek lesznek, és demenciában szenvednek. Még mindig nincs gyógyítás. Hogyan néz ki az életetek?

A diákoknak ezzel a témával kell foglalkozniuk, mintha ők maguk is érintettek lennének.

**1. Feladat: Empátia kialakítása és a probléma megértése.**

A diákokat arra kéri, hogy az internet segítségével ismerkedjenek meg a demenciával élő emberek mindennapi kihívásaival. Saját kutatásuk során gondolkodjanak el azon, hogy ma milyen lehetőségek állnak rendelkezésre, és mi működik és mi nem.

**2. Feladat: Szükségletek felismerése.**

A csoport méretétől függően a diákoknak kisebb csoportokban, 2-4 főből állva kell összegyűlniük, ötletelniük és megvitatniuk, hogy hogyan néz ki a demenciában élő emberek élete ma, és milyen lehet a jövőben. Fontos: Minden ötletet post-itekre kell írni. Nincs jó vagy rossz. Minden bejegyzés elfogadható.

**3. Feladat: Megoldások nyújtása.**

Milyen megoldások lehetségesek a jövőben a demenciában élők életminőségének javítására? Milyen dolgok változtathatók már ma annak érdekében, hogy a jövőben jobb életet lehessen biztosítani a demenciában élőknek? Fontos: Ezen a ponton minden ötletet újra post-itekre kell írni, majd csoportosítani.

**4. Feladat: Egy megoldási módot vizualizálni.**

A diákoknak végül egy prototípust kell létrehozniuk, amely világosan bemutatja és kommunikálja ötletüket. Az ötlettől függően a prototípus lehet storyboard, háromdimenziós tárgy, szerepjáték stb. formájában.

**5. Feladat: A prototípust bemutatni.**

Végül minden csoportnak bemutatnia kell prototípusát az osztálynak, és visszajelzést kell kapnia osztálytársaitól.