

# "Degustare pe nevăzute"

Creativitate aplicată tristeții

# "Creating Wellbeing"

## CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

### 1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Joc de degustare pe nevăzute

### 2. DESCRIERE

Degustarea pe nevăzute este o activitate excelentă pentru a muta atenția participanților de la tristețe la simțul **gustului**. Un joc de degustare pe nevăzute este atunci când participanții gustă elemente diferite în timp ce sunt legați la ochi și încercă să ghicească ce au gustat.

Alegeți câteva produse memorabile - și vedeți dacă rezidenții își pot da seama ce sunt atunci când sunt legați la ochi. După aceea, rugați-i să discute despre experiențele lor cu aceste feluri de mâncare.

Această activitate este recomandată și funcționează cel mai bine cu seniorii cu afecțiuni ușoare până la moderate, deoarece necesită un anumit grad de participare și coordonare.

### 3. OBIECTIVE

- Atenuarea tristeții prin schimbarea atenției pe simțul gustului
- Îmbunătățirea stării de spirit
- Încurajarea participării
- Generarea interacțiunii între participanți

### 4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Legături pentru ochi
- Diferite produse alimentare
- Ustensile de scris
- Farfurii și pahare
- Șervețele

## 5. IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

### Alege produsul

Cele mai tipice teste de degustare pe nevăzute sunt pentru vin, deși puteți gusta orice. Puteți găsi o listă cu idei mai jos în acest document, la punctul 6. Vă recomandăm să alegeți între 5 și 7 tipuri de produse pe care participanții să le guste.

### Pregătire

Iată o listă pregătitoare de bază :

- ✓ Aveți ceva pentru a acoperi produsele ce vor fi degustate
- ✓ Toată lumea va avea nevoie de pahare, cupe sau farfurii
- ✓ Fiecare degustător va primi un pix și hârtie
- ✓ Apă pentru hidratare și clătirea gurii

### Invitați publicul și explicați activitatea

Explicați cum veți efectua testul degustării pe nevăzute, inclusiv câte elemente vor gusta și sugestii pentru ce să treacă în comentarii.

Spuneți-le cel mai important lucru din timpul unei degustări pe nevăzute: nu vorbiți despre articole în timp ce degustați. Nu se dorește ca gândurile și sentimentele unei persoane să le influențeze pe ale celorlalți.

### Etapele activității

- 1.** Moderatorul se asigură că toată lumea este legată la ochi și distribuie pixuri și hârtii pentru toată lumea
- 2.** Moderatorul alege primul produs și îl distribuie participanților pentru a fi gustat. Fiecare participant are la dispoziție 1 minut pentru a gusta și a se gândi la produs
- 3.** Moderatorul ia produsul care a fost gustat și le spune participanților să îndepărteze legăturile la ochi
- 4.** Participanții au la dispoziție 3 minute pentru a nota numele produsului și cât mai multe caracteristici (bune/rele, dulci/acre, tari/moi etc.) ale produsului pe care tocmai l-au gustat. Cu cât descrierea este mai lungă, cu atât este mai bună.

**Notă: este foarte important ca participanții să nu vorbească între ei despre produs și să nu arunce o privire la notele altora**

- 5.** După ce toată lumea termină de scris, unul câte unul, participanții citesc ceea ce au scris despre produs
- 6.** După ce toată lumea a terminat de citit notele sale, moderatorul dezvăluie produsul și participanții râd și discută. Pentru a evita o discuție haotică, cel mai bine este ca moderatorul să medieze.

**Acum repetați aceiași pași pentru produsele rămase.**

## 6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

### Idei de produse diferite:

- Brânză Cheddar
- Ardei gras în mai multe culori
- Morcovi
- Stafide
- Măsline
- Lapte de migdale
- Pâine integrală de grâu și pâine albă
- Diferite tipuri de fructe de pădure
- Hamburgeri cu carne de vită și hamburgeri vegani
- Sos de pește
- Apă de cocos
- Diferite tipuri de condimente
- Diferite arome de ceai

## 7. REZULTATE AȘTEPTATE

Această activitate este cunoscută că binedispune starea de spirit, deoarece este captivantă și necesită o participare activă. Accentul merge pe simțul gustului mai mult decât orice altceva și sentimentele negative sunt repede uitate, deoarece participarea este activă. Este de așteptat ca persoanele în vârstă să fie mai relaxate și să aibă o dispoziție generală îmbunătățită după efectuarea "Jocului de degustare pe nevăzute"

## 8. DEZVOLTAT DE

Ionuț Urzică



