

"Puțină cultură pe bază de rețetă"

Creativitate aplicată tristeții

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

"Puțină cultură pe bază de rețetă"

2. DESCRIERE

Ideea activității se bazează pe următoarele ipoteze:

- arta, cultura și muzeele pot avea un impact pozitiv asupra stării emoționale a seniorilor, pot aduce alinare și pot devia atenția gândurilor triste; pe de altă parte – poate fi conținut pentru o activitate cognitivă interesantă;
- nu este întotdeauna ușor să mergi la muzeu sau galerie (organizare poate fi obositoare, poate apărea nevoia unor condiții speciale într-un anumit loc sau pe drum);
- proiectul "Muzee pe rețetă" aduce câteva descoperiri interesante, concluzii, inspirații și recomandări care pot fi adaptate ca activitate de îngrijire.

Activitatea este un fel de atelier/întâlnire cu o operă de artă sau cu un artist și are trei componente: câteva cunoștințe de bază, discuții despre impresiile participanților și o activitate creativă.

Activitatea este dedicată seniorilor aflați într-o stare cognitivă bună și necesită de asemenea unele cunoștințe de bază (sau timp pentru a găsi unele informații) de la un îngrijitor (deci pentru unii seniori sau îngrijitori poate fi solicitant).

3. OBIECTIVE

- a schimba atenția de la gândurile negative la un conținut interesant și la o activitate creativă
- a aduce o stare de spirit pozitivă

4. RESURSE ȘI MATERIALE

Această activitate este inspirată din proiectul:

Veall, D. et al (2017). *Muzee pe bază de rețetă: Un ghid pentru a lucra cu persoanele în vârstă*. REGATUL UNIT: Consiliul de Cercetare în Domeniul Artelor și Științelor Umaniste.

Link către descrierea proiectului:

<https://www.artshealthresources.org.uk/docs/museums-on-prescription-a-guide-to-working-with-older-people/>

Link către ghid:

<https://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2018/09/2017-Museums-on-Prescription-Guide.pdf>

Înainte de activitate, moderatorul trebuie să aleagă opere de artă și să pregătească câteva informații de bază despre ele sau despre contextul lor.

Materiale: imagini, reproduceri, resurse digitale ale muzeelor.

IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Înainte de activitate:

Moderatorul pregătește una sau câteva opere de artă – picturi sau sculpturi.

Scopul activității este de a combate tristețea, de aceea este important să alegeți tablouri cu un caracter optimist (ex. peisaje) și să evitați culorile închise.

Opera de artă poate fi tipărită sau afișată pe ecran.

De asemenea moderatorul pregătește o scurtă introducere – poate vorbi despre un tablou, artist sau obiect.

Scenariul general al activității:

- introducere, încălzire – moderatorul arată piesa de artă. El face o scurtă introducere și invită participanții să-și împărtășească impresiile, asocierile inspirate din opera de artă, indiferent dacă le place sau nu și de ce.
- partea de cunoștințe – moderatorul împărtășește cunoștințele despre artist sau pictură, context, câteva fapte interesante și curiozități.
- activitate interactivă bazată pe piesa de artă.

Exemple:

- impresioniști – ca activitate, participanții colorează schițele pregătite sau își creează desenul inspirat de un artist (de exemplu, folosind puncte în culori diferite)
Claude Monet, Iazul cu nuferi:
<https://artsandculture.google.com/asset/the-water-lily-pond-claude-monet/nQExbytti8z58A>
Claude Monet, Câmp cu maci:
<https://artsandculture.google.com/asset/poppy-field/xQGTinA-MPxcVg>
- [Piet Mondrian Compoziție cu Roșu, Galben, Albastru și Negru](#) – participanții își creează propriile compoziții simple din pătrate în diferite culori.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Persoana care conduce atelierul poate fi un angajat al unui muzeu sau un lucrător al unei instituții culturale (dacă o casă de îngrijire are o cooperare regulată cu astfel de locuri) sau un îngrijitor sau coordonator de activități (în acest caz, liderul va avea nevoie de mai mult timp pentru pregătire).

O modificare interesantă ar putea fi utilizarea (în loc de artă) a resurselor digitale ale muzeelor de știință sau tehnologie și discuții despre unele obiecte ce se utilizau în trecut.

Link către resursele digitale ale Muzeului de Inginerie și Tehnologie din Cracovia, Polonia:
<https://www.mit.krakow.pl/zbior/mim-1180-vi-169/>

Link către Deutsches Technikmuseum: <https://technikmuseum.berlin/en/exhibitions/object-of-the-month/detail/olivetti-m-20-typewriter-1926-1/>

REZULTATE AȘTEPTATE

- starea de spirit mai pozitivă;
- schimbarea focalizării (de la gândurile care pot provoca tristețe la activitatea creativă)
- satisfacție din activitatea creativă, folosind imaginația;
- dezvoltarea creativității într-un mod sigur și confortabil;
- curiozitate și satisfacție din activitatea cognitivă;

- ușurarea și eliberarea sentimentului de tristețe în timpul activității.

8. DEZVOLTAT DE



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."