

CÂNTECUL VIETII MELE

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 1/12)

DESCRIERE

Muzica poate fi benefică pentru persoanele care suferă de pierderi de memorie. Muzica familiară influențează mintea în moduri care depășesc comunicarea obișnuită. Cântecul potrivit poate îmbunătăți starea de spirit, reduce stresul, stimulează performanța cognitivă și favorizează conexiunile sociale pozitive. Muzica necesită mai puțină procesare cognitivă, mai ales atunci când este vorba de melodii familiare. Atunci când seniorii noștri erau tineri în România, în anii 1960 și 1970, existau doar câteva festivaluri internaționale de muzică pop, care erau amândouă foarte așteptate. Artiști precum Josephine Baker, Dalida, Diana Ross, Julio Iglesias, Rita Pavone, Bobby Solo, Tom Jones, Kenny Rogers etc. au contribuit cu spectacole live la industria de divertisment în timpul acestor festivaluri. Muzica cu care seniorii noștri s-au identificat este o extensie a individualității lor și a favorizat relații puternice cu alte persoane și, în cele mai multe cazuri, o conexiune emoțională.

OBIECTIVE

1. Îmbunătățește memoria și concentrarea.
2. Reduceți anxietatea.
3. Conectați trecutul la prezent.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Laptop/calculator.
2. Selecție de cântece.
3. Cărți cu imagini ale cântăreților.
4. Videoproiector și ecran.
5. Difuzoare audio.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Descărcați o listă de redare a unui top 10 al muzicii din tinerețe (concentrați-vă pe anii '60 și '70).
2. Pregătiți cartonașe cu imagini ale cântăreților.
3. Rugați-i pe invitații seniori să recunoască melodiile pe baza memoriei lor.
4. Potrivii cântăreții cu cântecele.
5. Se repetă cu toate listele de redare.
6. Participantul care ghicește cei mai mulți cântăreți este declarat câștigător și primește un premiu (de exemplu, o prăjitură sau ceva dulce pe care să-l împartă cu ceilalți seniori).

IDEE SUPLIMENTARĂ

7. După ce a identificat un cântăreț, cel care a ghicit poate provoca un alt senior să fredoneze acel cântec.
8. Împreună cu coordonatorul, seniorii vor încerca să-și amintească cât mai multe melodii interpretate de acest cântăreț.

MODIFICĂRI POSIBILE

1. Exercițiul poate fi tematic, adaptat la diferite alte festivaluri, inclusiv la un alt tip de muzică.
2. La începutul activității, se poate discuta timp de câteva minute despre o temă aleasă, iar cântecele pot fi selectate în funcție de această temă.
3. Se poate organiza un ring de dans pentru seniorii activi care doresc să danseze pe ritmurile melodiilor alese.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Seniorii vor descoperi o modalitate plăcută de a petrece timpul, de a se întoarce în timp și de a retrăi amintiri din tinerețe. Rememorând momentele frumoase ale tinereții lor, seniorii vor avea un plus de energie, un nivel ridicat de optimism și își vor reîncărca bateriile.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.