Δράση πολιτιστικής συνταγογράφησης του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης.
Εργαστήρια χορού και εικαστικών εφαρμογών

ΑΜΘ / ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΧΟΡΟΥ

Αγγελική Κουκουβού, Μελαχρινή Χατζή, Νίκη Τριανταφυλλίδου,
Ουρανία Πούλιου, Αγαθή Σιώπη, Μαρία Παπαδημητρίου
Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Ελλάς)

ΠΛΑΙΣΙΟ / ΣΚΕΠΤΙΚΟ

Η ενασχόληση με τις τέχνες αποδεδειγμένα συνδράμει στη σωματική και πνευματική υγεία του ανθρώπου. Ο χορός αποτελεί την ιδανική μορφή τέχνης για την αντιμετώπιση σωματικών, ψυχικών και πνευματικών παθήσεων και βοηθά σε μεγάλο βαθμό στην πρόληψή τους. Ο συνδυασμός σωματικής άσκησης και μουσικής μέσω της έκφρασης και της εκτόνωσης, καταπολεμά το άγχος και ενισχύει τη μυϊκή σύσφιξη, τον ρυθμό, την ευλυγισία και την αντοχή, βελτιώνοντας την καθημερινότητα κάθε ανθρώπου.

Η ανάγκη έκφρασης μέσω του χορού είναι πανάρχαια. Τα τεκμήρια χάνονται στα βάθη της προϊστορίας. Από γυναίκες και άνδρες, μεικτός, ρυθμικός ή ελεύθερος, σε σειρά, σε κύκλο ή ατομικός, ήρεμος ή έντονος, θρησκευτικός, ειρηνικός, πολεμικός ή ψυχαγωγικός, ο χορός αποτελούσε από την αρχαιότητα έναν βασικό τρόπο έκφρασης με θεραπευτική επίδραση στην ψυχή αλλά και στο σώμα. Εκθέματα του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης μάς ενέπνευσαν και μάς συνόδευσαν στις συνεδρίες μας, με τους ωφελούμενους.

ΣΤΟΧΟΣ / ΟΜΑΔΑ

Ο χορός μας "χωράει" όλους. Δεν αποτελεί απλώς ένα τρόπο εκγύμνασης και εκμάθησης τεχνικών. Είναι ένας κινητικός κώδικας έκφρασης, επικοινωνίας, μοιράσματος, απελευθέρωσης. Ένα κινητικό λεξιλόγιο για να αφηγηθούμε τις ιστορίες μας, τις εμπειρίες μας.

Στα άτομα με τη νόσο Αλτσχάιμερ και συγγενείς διαταραχές, οι ειδικοί συνιστούν την τέχνη του χορού σε όλες τις ηλικίες, καθώς συμβάλλει στις εγκεφαλικές και νευρολογικές λειτουργίες που σχετίζονται με τον συντονισμό κινήσεων, την αντίληψη του χώρου και τη ρευστή, συνεχόμενη κίνηση σε αυτόν. Ένα συχνό φαινόμενο στην εμφάνιση νόσων, όπως το Αλτσχάιμερ, είναι η μελαγχολία και η απομόνωση. Ο χορός είναι το μέσο για να αποβληθούν οι αρνητικές σκέψεις, να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση και να τονωθεί η κοινωνική αλληλεπίδραση.

ΧΩΡΟΣ / ΔΟΜΗ

Μόνιμες εκθέσεις Μουσείου +
Αίθουσα Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων και Δημιουργικών Εργαστηρίων για Όλους

• παρουσίαση των εκθεμάτων του Μουσείου	20΄	
• ζέσταμα	20΄	
• βασική κινησιολογική πρακτική	50΄	
• συζήτηση	30΄	120΄ σύνολο

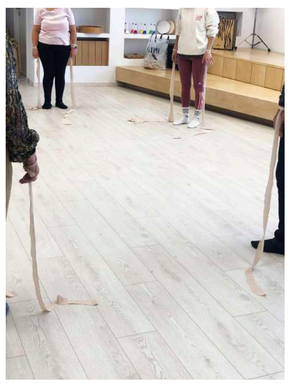
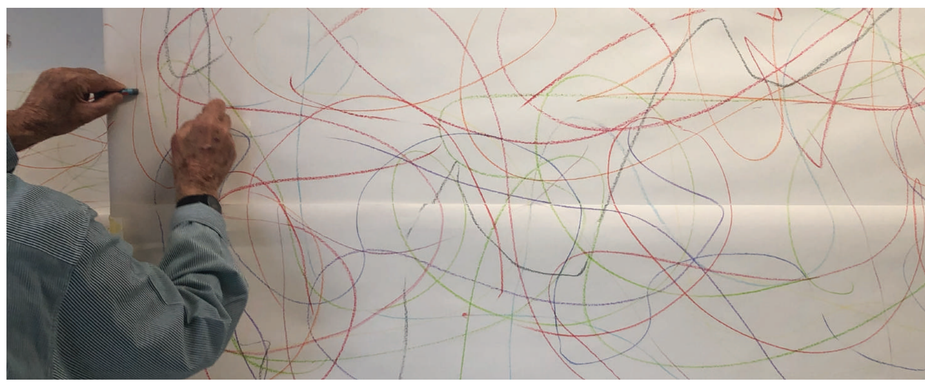
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ / ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

12 συναντήσεις
↳ **4 μικρόκυκλοι** x 3 εκθέματα
↳ **1 - ΥΦΑΣΜΑ /** FELDENKRAIS
Ευαισθητοποίηση του σώματος μέσα από μικροκινήσεις, αναπνοές και ήπια νευρομυϊκή ενεργοποίηση
2 - ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ / SEGNI MOSSI
Συνδυασμός της σωματικής έκφρασης με εικαστικό αυτοσχεδιασμό
3 - ΧΟΡΟΣ / GYROKINESIS
Ρυθμικές ρέουσες ακολουθίες κινήσεων
4 - ΜΟΥΣΙΚΗ / LABAN
Ελεύθερη κίνηση υπό τους ζωντανούς ήχους μουσικού οργάνου. Ρυθμική συμμετοχή. Ενεργητική ακρόαση

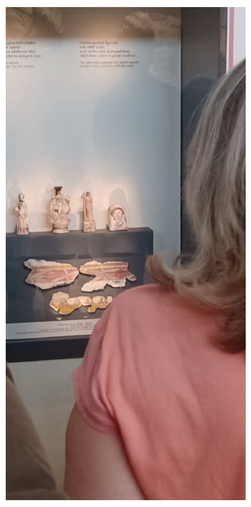
ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ / ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ✔ Ενδυνάμωση της κινητικής + συναισθηματικής έκφρασης
- ✔ Ενίσχυση της μνήμης μέσω σωματικής επαφής με το περιβάλλον
- ✔ Αύξηση αυτοπεποίθησης + τόνωση κοινωνικής αλληλεπίδρασης
- ✔ Ψυχοσυναισθηματική υποστήριξη

Το πιλοτικό πρόγραμμα της πολιτιστικής συνταγογράφησης λειτούργησε ως γέφυρα ανάμεσα στην τέχνη του χορού και τα εκθέματα του Μουσείου, δημιουργώντας μια μοναδική εμπειρία, με οφέλη άμεσα και ορατά. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, η διάγνωση έπαψε να αποτελεί ταυτότητα και οι συμμετέχοντες, -ες έγιναν μέλη μιας δημιουργικής ομάδας. Καταφέραμε να σπάσουμε τα στερεότυπα της πάθησης και να δούμε το κάθε μέλος ως ξεχωριστή οντότητα, κάνοντας ένα ουσιαστικό βήμα προς την αποϊδρυματοποίηση. Η αλλαγή ήταν διάχυτη: στη χαλάρωση, την ανανεωμένη διάθεση, την κοινωνικοποίηση, την ψυχική ενδυνάμωση. Συμμετέχοντες και επαγγελματίες Κ και Ψ, ξεκινήσαμε ως άγνωστοι και καταλήξαμε μια ομάδα, όπου η ηλικία και η κατάσταση της υγείας δεν αποτελούσαν πλέον εμπόδιο στη μεταξύ μας σύνδεση.









[μας δώσατε ανάσες]

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Νίκη Τριανταφυλλίδου, Καθηγήτρια Χορού
Ουρανία Πούλιου, Καθηγήτρια Χορού
Αγαθή Σιώπη, Ψυχολόγος
Μαρία Παπαδημητρίου, Ψυχολόγος

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Αναστασία Γκαδόλου, Γενική Διευθύντρια ΑΜΘ
Αγγελική Κουκουβού, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Εκδόσεων και Ψηφιακών Εφαρμογών
Ευανθία Παπαδοπούλου, Προϊσταμένη Τμήματος Ψηφιακών Εφαρμογών και Καινοτόμων Υπηρεσιών
Μελαχρινή Χατζή, Τμήμα Επικοινωνίας, Εκπαίδευσης, Ανάπτυξης & Χορηγιών
Θωμάς Λιόλιος, Προϊστάμενος Δ/νσης Διοικ., Οικον. & Τεχνικής Υποστήριξης
Δήμητρα Σερετίδου, Προϊσταμένη Τμήματος Οικονομικής Διαχείρισης

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- FELDENKRAIS MOSHE, Συνειδητοποίηση δια μέσου της κίνησης. Εύκολες ασκήσεις για τη βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης, της Δράσης, της Φαντασίας και Συνειδητοποίησης του Εαυτού , (2011), εκδ. Θυμάρι
- Ηλιάδη Α.Κ., "Τέχνες και Ψυχική Υγεία" Έρευνα για το ρόλο των τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου. Αδ. Διπλ. Εργασία, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
- Karkou, V.& Meekums, B., (2017), Dance movement therapy for dementia. The Cochrane database of systematic reviews, 2(2), CD011022. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2
- Νικολίτσα Αναστασία, (2018), ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, εκδ. Αγγελάκη

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Πολιτισμού
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ
Ελλάδα 2.0 ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΕΠΙΨΥ

Η Πολιτιστική Συνταγογράφηση στο ΑΜΘ