

Atelier Théâtre et Bien-Être Seniors

Prévention de la perte d'autonomie et Action pour un mieux vieillir

Le Théâtre est « l'art de l'humain » par excellence !

Pour l'acteur « sur scène » comme pour chacun d'entre nous dans notre vie de tous les jours, et à tout âge, l'**expression**, la **communication**, passent par le corps, la voix et le mouvement...

L'Action :

Cette action est destinée à un groupe de 6 à 12 personnes, âgées de 60 ans et plus, vivant à domicile et / ou résidant en Ehpad.

Elle est proposée par la « Cie L'Atelier du Jeu » et mise en place et/ou travaillée en amont en collaboration avec un partenaire.

Contenu :

L'atelier - théâtre, est adapté aux possibilités des participant.es, et respecte le rythme de chacun.e .

Chaque séance contient des exercices et des jeux individuels, en duo et à plusieurs, favorisant et développant chez les participant.es les capacités de :

- Relaxation - Détente.
- Verticalité - Équilibre
- Souffle - Respiration,
- Élocution - Mémoire
- Confiance en soi - Estime de soi
- Mouvements et Souplesse
- Énergie - Vitalité...

Autant d'éléments qui, en étant travaillés contribuent à retarder la perte d'autonomie.

Bénéfices :

L'Atelier théâtre favorise chez les participants. es le développement d'un état d'esprit positif sur eux/elles-mêmes et dans la relation à leur entourage qui se répercute aux niveaux de leur :

- Dynamisme - Expression,
- Bonne humeur,
- Ouverture- communication,
- Lien social,
- Epanouissement individuel et collectif,
- Confiance en soi - Estime de soi.



Durée et fréquence de l'Action :

L'action se déroule sur une période de 12 ou 16 séances

Les ateliers de 2h ont lieu une fois par semaine

Intervenant :

Rui Fernandes

Acteur, auteur, metteur en scène, animateur

Anime et met en scène :

- Théâtre-forum sur le quotidien des Aidants familiaux,
- Ateliers Théâtre Seniors et Intergénérationnels
- Séminaires de Prise de Parole en public
- Stages d'Epanouissement personnel avec les techniques théâtrales

