



## "ΕΠΊ ΣΚΗΝΉΣ ΣΤΗ ΧΡΥΣΉ ΕΠΟΧΉ: ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΉΗ ΓΉΡΑΝΣΗ"



lecompagniemalviste




ASOCIATIA HABILITAS  
CENTRUL DE RESURSE  
SI FORMARE PROFESIONALA



SOCIETATEA ROMANA  
ALZHEIMER



RightChallenge



Πρακτικές θεατρικές δραστηριότητες που μπορούν  
να εφαρμοστούν από κοινωνικές και ψυχικές  
επαγγελματίες υγείας και πολιτιστικούς φορείς που  
εργάζονται με ηλικιωμένους



Η νόσος Αλτσχάιμερ/άνοια αυξάνεται στον γενικό πληθυσμό.

Αναφέρεται από τον ΠΟΥ ως παγκόσμια προτεραιότητα δημόσιας υγείας.

Τα τελευταία 20 χρόνια έχουν δημιουργηθεί νέοι χώροι

–  
ψυχοκοινωνικά εργαστήρια, καφετέριες Alzheimer, κέντρα συνάντησης κ.λπ.

Νέα προσέγγιση όχι αποκλειστικά υγειονομική-  
φαρμακολογική που αναγνωρίζει  
ο ρόλος και ο αντίκτυπος της τέχνης και του  
πολιτισμού συμπεριλαμβανομένων φυσικά και του





Τα κλινικά στοιχεία για τη σχέση μεταξύ πολιτισμού και υγείας επιβεβαιώνονται από μελέτες και έρευνες.

Οι καλλιτεχνικές παρεμβάσεις θεωρούνται μη επεμβατικές και αποτελούν θεραπευτικές επιλογές χαμηλού κινδύνου, χρήσιμες για τη συμπλήρωση των παραδοσιακών βιοϊατρικών θεραπειών.

Οι τέχνες μπορούν να συμβάλουν στην παροχή πολυτομεακής, ολιστικής και ολοκληρωμένης, ανθρωποκεντρικής φροντίδας, αντιμετωπίζοντας σύνθετες προκλήσεις για τις οποίες δεν υπάρχουν λύσεις στην τρέχουσα υγειονομική περίθαλψη.





## Η τέχνη και ο πολιτισμός μπορούν:

- επηρεάζουν τους κοινωνικούς παράγοντες της υγείας,
- να ενθαρρύνουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία,
- συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της ευημερίας και της μείωσης των επιπτώσεων του τραύματος ή του κινδύνου γνωστικής εξασθένησης,
- υποστήριξη της φροντίδας και της περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της κατανόησης της υγείας και της βελτίωσης των κλινικών δεξιοτήτων,
- βελτίωση του δεσμού μεταξύ των γενεών,
- υποστήριξη της ανάπτυξης και της δέσμευσης των νέων.



Η ποιότητα ζωής και η ευημερία των ευάλωτων ανθρώπων εξαρτάται από την ικανότητα να τοποθετούν την κατάσταση της υγείας τους σε ένα πιο ολοκληρωμένο πλαίσιο όπου βρίσκουν χώρο η τέχνη, το θέατρο, η ποίηση, ο χορός, η μουσική, το παιχνίδι κ.λπ.

Η τέχνη και ο πολιτισμός γίνονται μέσα και όχι μόνο αισθητικές πράξεις

Η επένδυση στον πολιτισμό είναι χρήσιμη για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, την προώθηση της ενεργού πολιτειότητας και της κοινωνικής ένταξης και συνοχής, την κατάρτιση, τη δημιουργία ατομικής, ομαδικής,

### Στόχοι:

- Η προώθηση της άνοιας ως μια νέα εποχή της ζωής που πρέπει να βιώνεται με αξιοπρέπεια και μέσα στην κοινότητα,
- Βελτίωση της ικανότητας ενσυναίσθησης του άλλου,
- Να μάθουν να χρησιμοποιούν τη μη λεκτική γλώσσα με επίγνωση,
- Για να διευκολύνετε την ενεργητική ακρόαση,
- Να αντιληφθείτε τα σημεία ευπάθειας και τα δυνατά

σημεία και να τα ενισχύσετε





### Κοινοτικοί στόχοι:

- Διάδοση μιας νέας κουλτούρας της ασθένειας,
- Προώθηση της ένταξης,
- Για την υποστήριξη της διαγενεακής συνάντησης,
- Συμμετοχή και ενεργοποίηση συνεργειών με άλλους κοινοτικούς φορείς.



## Φόρουμ Υγείας του Τορίνο 2013:

*"Το θέατρο είναι μια μορφή επικοινωνίας, έκφρασης, συνάντησης και συμμετοχής".*

*"Προωθεί την ευαισθητοποίηση, την ανάπτυξη και την ενδυνάμωση των ανθρώπων, των ομάδων και των κοινοτήτων χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τύπους καλλιτεχνικών γλωσσών, δημιουργικών διαδικασιών και παραστατικών ύπνων".*

*"Συγκεντρώνει, με ισορροπία, παιγνιώδεις και εορταστικές, διαμορφωτικές και γνωστικές πτυχές διέγερσης".*



## Το θέατρο είναι ...



... ένα μέρος όπου ο καθένας, ακόμη και χωρίς  
σενάριο, μπορεί να πει κάτι,  
... ένας χώρος που καλωσορίζει τους πάντες,  
... ένα δοχείο πολιτισμού,  
... μια ευκαιρία να γνωριστούμε μεταξύ μας, να  
δημιουργήσουμε σχέσεις και να βελτιώσουμε τον  
εαυτό μας,  
... πλουραλισμός, είναι κάτι που δεν μπορεί να γίνει  
μόνο του, αλλά γίνεται με και για τους άλλους. ΣΕΛΙΔΑ 10



Το θέατρο βασίζεται σε τέσσερις πυλώνες:

- 1) τελετουργικότητα - πρόβες/επανάληψη για την εξεύρεση έντασης,
- 2) το σώμα,
- 3) την αναπαράσταση,
- 4) τη συμμετοχή με ευθύνη - να νιώθεις μέρος μιας ομάδας και να αισθάνεσαι ότι ανήκεις/υπεύθυνος απέναντι σε αυτό το σύνολο.

Θέατρο δεν είναι να ξέρεις απ' έξω, αλλά να θυμάσαι μαζί. Για να μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό, είναι απαραίτητο να μάθουμε μια γλώσσα που να μπορεί να προσεγγίσει τον άλλον, έχοντας πάντα επίγνωση και πεποίθηση ότι είμαστε όλοι διαφορετικοί, ότι είμαστε μοναδικά κομμάτια.





## *Teatro fragile - Χειρισμός με φροντίδα* *Εύθραυστο θέατρο - Χειριστείτε το με προσοχή*



Η νόσος του Alzheimer είναι υπόθεση της κοινότητας - Όχι μόνο για το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης

Οι άνθρωποι στο επίκεντρο ενός συλλογικού έργου

Η συλλογική εργασία θολώνει τις διαφορές

Ανακαλύψτε τις σημαντικότερες συνεισφορές του ατόμου



Το κέντρο της μεθόδου είναι ο μετασχηματισμός: η μετατροπή των χώρων πολιτισμού σε χώρους φροντίδας και των χώρων φροντίδας σε χώρους πολιτισμού.

Το πιο σημαντικό είναι να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς κριτική, όπου οι άνθρωποι θα κάνουν ό,τι μπορούν και όπου, μέσω της δοκιμής και του λάθους, μπορούν να βρεθούν νέες λύσεις σε παλιά προβλήματα.

Το θέατρο δεν είναι μόνο πολιτισμός.

Το θέατρο είναι τέχνη και ομορφιά, θεμελιώδη στοιχεία για τη φροντίδα του ατόμου.

Ο καθένας μας έχει τόσα πολλά να δώσει, είναι στο χέρι μας να ακούσουμε.





Η μέθοδος *Teatro Fragile - Maneggiare con cura* έχει αναπτυχθεί και ακολουθείται εδώ και 17 χρόνια και τώρα εφαρμόζεται ως πραγματική πρακτική.



Πόσο σημαντική είναι η σχέση μεταξύ των ανθρώπων για να βγουν από τη μοναξιά και την απομόνωσή τους, να έρθουν αντιμέτωποι μεταξύ τους και να έχουν ένα σταθερό ραντεβού μέσα σε μια ομάδα

Να αφυπνίσει και να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα

Η θεατρική πράξη δημιουργεί σχέση

Μετατροπή ενός τραύματος σε πλοκή - "*Un trauma in una trama*" στα ιταλικά

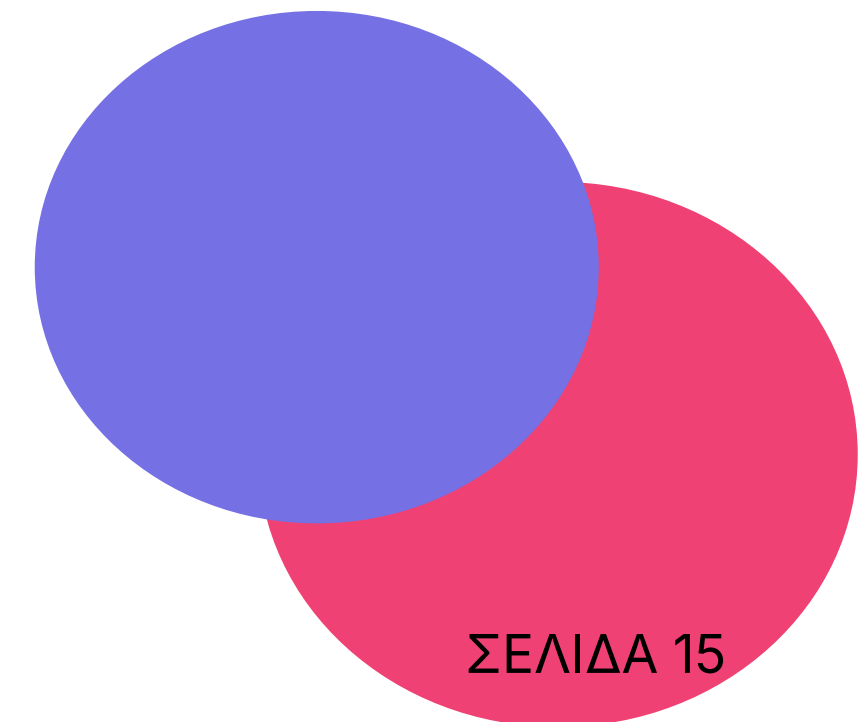
Προώθηση μιας νέας κουλτούρας της ασθένειας μέσω της αναπαράστασης



Στο άτομο με ευθραυστότητα, βρίσκουμε την ικανότητα να κινεί τον αέρα, δηλαδή να δημιουργεί μια νέα γλώσσα που φτάνει στον άλλον, από τη μια καρδιά στην άλλη.

Εγώ, ως μαέστρος, δεν φέρνω τη δική μου γλώσσα αλλά μαθαίνω μια νέα.

Η ομάδα μαζί μπορεί να δημιουργήσει τη δική της γλώσσα, λεκτική ή μη λεκτική.





Θεατρικό εργαστήριο – μία φορά την εβδομάδα (τουλάχιστον) και ανοιχτό σε όλους (φροντιστές, εθελοντές, νέους, σχολεία κ.λπ.)

Οι τελειόφοιτοι γίνονται ηθοποιοί, συγγραφείς, σκηνογράφοι, ενδυματολόγοι

Διάρκεια: μιάμιση ώρα

Εργαλεία: πετσέτες, ταινίες, βαλίτσες, παλιά τηλέφωνα κ.λπ.

Προκαλέστε την περιέργεια του εύθραυστου ατόμου



Τεχνικές από διάφορους καλλιτεχνικούς κλάδους  
(μουσικοθεραπεία και χορός)

Η κίνηση αποτελεί θεμελιώδες συστατικό για τα άτομα με  
Αλτσχάιμερ

Ξαναζωντανέψτε τη σωματική μνήμη που όλοι έχουμε

Πέρασμα από την πραγματική ζωή στο θέατρο και το  
αντίστροφο, δουλεύοντας με όσους βρίσκονται εκεί και με





Όλες αυτές οι δραστηριότητες είναι πολύ χρήσιμες για το άτομο με Αλτσχάιμερ ή άνοια,  
αλλά και για τους φροντιστές και τις οικογένειες.

Ο γιος μιας κυρίας μας ρώτησε:

*Τι κάνεις στη μητέρα μου; Κάθε Δευτέρα βράδυ, όταν επιστρέφει στο σπίτι μετά το θεατρικό εργαστήριο, τρώει ήρεμα και μετά πέφτει για ύπνο με χαμόγελο. και κοιμάται όλη τη νύχτα. Αλλά τι κάνετε στη μητέρα μου;*

*Είπαμε: Αλλά αν θέλετε να το μάθετε, απλά μπείτε στον κύκλο μαζί μας!*

Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι φροντιστές και οι οικογένειες... μαθαίνουν να βλέπουν με νέα μάτια!



Χρειαζόμαστε νέα εργαλεία για το διάλογο με τα άτομα με Αλτσχάιμερ, αλλά και με τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας, που είναι εκείνοι που υποφέρουν περισσότερο επειδή βρίσκονται μόνοι, χωρίς βοήθεια και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους.

Η επαχθής επιβάρυνση της φροντίδας έχει επιπτώσεις σε πολλαπλές πτυχές της ζωής: εργασιακές, οικονομικές, κοινωνικές, σωματικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές.

Για τους λόγους αυτούς, είναι σημαντικό να συμμετέχει και ο φροντιστής στις προτεινόμενες δραστηριότητες.

Πρέπει να θέσουμε στον εαυτό μας το ερώτημα: ***"Ποιος νοιάζεται για τους ανθρώπους που νοιάζονται για τους άλλους;"***

Η συμμετοχή του φροντιστή στα θεατρικά εργαστήρια:

- μπορεί να αναδείξει μια νέα συνειδητοποίηση του τι μπορεί να κάνει ακόμη το άτομο με Αλτσχάιμερ/άνοια,
- μπορεί να αποκαταστήσει μια αίσθηση ικανοποίησης για τις σχέσεις που μπορούν ακόμη να δημιουργηθούν,
- αποσπά την προσοχή από την ασθένεια και εστιάζει στα συναισθήματα που δημιουργούνται από τις δραστηριότητες,
- αυξάνει τις κοινωνικές δραστηριότητες και του επιτρέπει να δημιουργεί νέους δεσμούς,
- προσφέρει την ευκαιρία να μοιραστεί κανείς τις εμπειρίες και τα προβλήματά του με ομολόγους του.



Πριν από την έναρξη οποιασδήποτε δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να γνωρίσετε την ομάδα.

Με τους συμμετέχοντες να κάθονται ή να στέκονται όρθιοι και να είναι τοποθετημένοι σε κύκλο, το τέλειο σχήμα όπου κανείς δεν αποκλείεται και όλοι μπορούν να κοιτάζουν ο ένας τον άλλον, οι μαέστροι συστήνονται και ζητούν από τους παρευρισκόμενους να συστηθούν με τη σειρά τους.

Αυτό το πρώτο βήμα είναι σημαντικό, διότι επιτρέπει τον έλεγχο του λεκτικού γνωστικού επιπέδου και, στη συνέχεια, την οργάνωση της εργασίας με τη μετάδοσή της προς την κατάλληλη κατεύθυνση για την κατανόηση όλων των δεξιοτήτων και των πόρων.

Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι απλές: όνομα, επώνυμο, επάγγελμα, ενδιαφέροντα και πάθη, πείτε κάτι για τον εαυτό σας.



## Κανόνες:

- Προωθείται η ατομική έκφραση κάθε ατόμου,
  - Ακούστε σιωπηλά,
  - Οι ανάγκες συμφωνούνται,
  - Ο καθένας κάνει ό,τι μπορεί και αισθάνεται,
  - Καμία κρίση και καμία υπόδειξη,
- Η γνώση του να περιμένουμε και να δίνουμε χρόνο στα πράγματα να αναδυθούν και να ωριμάσουν,
- Να απενεργοποιείτε τις φωνές στο κεφάλι σας που λένε *"Τι κάνεις;"*, *"Είσαι πολύ μεγάλος για να κάνεις αυτά τα πράγματα"*, *"Έκανες λάθος"*, *"Ντρέπομαι"* κ.λπ.



## Θεατρικές δραστηριότητες στο εργαστήριο

Καλωσόρισμα και προσωπικές παρουσιάσεις – όνομα, ηλικία, συναισθήματα κ.λπ.

Παρουσιάστε το άτομο στα δεξιά/αριστερά σας – ο χειριστής ζητά από τον καθένα να παρουσιάσει σε όλη την ομάδα το άτομο στα δεξιά/αριστερά του.

Παρουσίαση του εαυτού σας με μια χειρονομία – Το άτομο θα προτείνει τη χειρονομία του και στη συνέχεια τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα τον μιμηθούν.

Ποια είναι η μπάλα για εσάς; – ο χειριστής στη συνέχεια ζητάει από όλους να πουν τι είναι η μπάλα γι' αυτόν. Αφού τη δηλώσει, το άτομο πρέπει να την περάσει στον παρτενέρ του στα αριστερά/δεξιά του, ενώ τον ρωτάει "Τι είναι για σένα;"

Πάσα με μπάλα – Η πάσα γίνεται με αναπήδηση της μπάλας.

Το πιάνο – Ο χειριστής προτείνει να παίξουν όλοι μαζί πιάνο.

**Η φωλιά** – Με τα χέρια στην καρδιά σας, επιλέγετε έναν σύντροφο στον κύκλο, πηγαίνετε να τον συναντήσετε και του δίνετε "κάτι δικό σας".

**Ποια είναι η μπάλα από μαλλί για σας; – διαφορετική** εκδοχή της άσκησης με την μπάλα του τένις, αλλά χρησιμοποιώντας μια μεγάλη μπάλα μαλλί.

**Το δώρο** – πάμε να δώσουμε τη μπάλα του μαλλιού σε έναν σύντροφο, αλλά κρατώντας ένα κομμάτι της κλωστής.

**Βιολογικά πυροτεχνήματα** – χρωματιστά μαντήλια κουνιούνται στο ρυθμό της μουσικής

**Διαβάζοντας δυνατά** – χορωδιακή ανάγνωση ενός ποιήματος ή τραγουδιού.

**Στιγμή κλεισίματος** – τελική ανατροφοδότηση, δημιουργία τελικού χαιρετισμού, λεκτικού ή μη λεκτικού.





## Αποτελέσματα

Παγίωση της σύνδεσης μεταξύ κοινωνικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων και στον τομέα της κοινωνικής υγείας.

Μείωση του αισθήματος μοναξιάς, δυσφορίας και εγκατάλειψης των ατόμων με Αλτσχάιμερ/άνοια, αλλά και των ατόμων που τα φροντίζουν.

Από παθητικοί αποδέκτες υπηρεσιών και παραστάσεων σε ενεργά υποκείμενα με φωνή και κοινωνική παρουσία.

Κοινή χρήση και ανταλλαγή πληροφοριών.

Διαγενεακές σχέσεις

Για πιο προσεκτική κοινότητα στις ανάγκες των ευάλωτων ατόμων και των οικογενειών τους

## Βιβλιογραφία

Alastra V., *Alzheimer: Un viaggio a più voci*, FrancoAngeli, 2016.

Bernardi E., Tesi di laurea *La persona con demenza: approcci relazionali e terapie non farmacologiche*, A.A. 2012/2013.

Campostrini A., Manzella A., Caracciolo F., *Teatro Fragile. Guida agli effetti delle pratiche teatrali sui malati di Alzheimer*, Edizioni Mimesis, 2018.

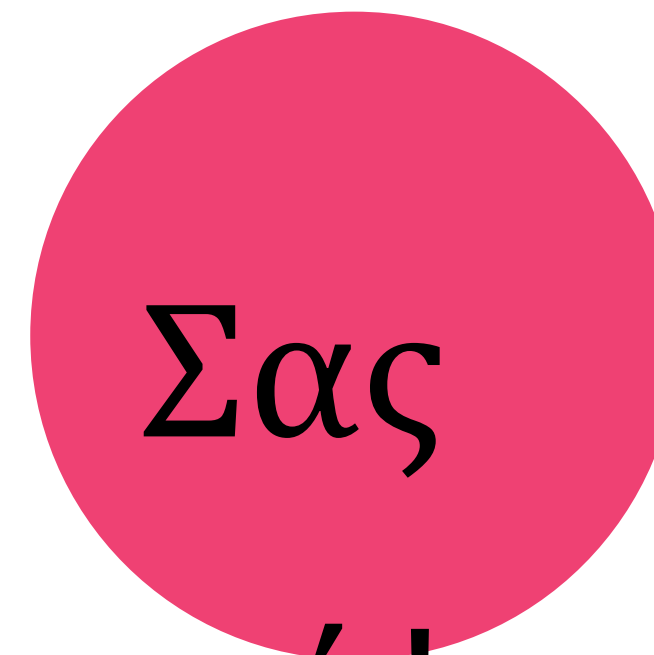
Fancourt D., Finn S., *Ποια είναι τα στοιχεία για το ρόλο των τεχνών στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας; A scoping review. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (Health Evidence Network [HEN] synthesis report 67)*, 2019.

Malini G. I., *Quarta Età. Esperienze di teatro sociale con anziani fragili a Milano*, EDUCatt, 2020.

Moscatelli M., Campostrini A., Manzella A., *Welfare per sognatori. Esperienze di rigenerazione sociale e urbana attraverso l'arte e la cultura*, Edizioni Mimesis, 2021.

Nussbaum, M., *Creating Capabilities: Η προσέγγιση της ανθρώπινης ανάπτυξης*. Cambridge, MA, Harvard University Press. 33-34, 2011.





ευχαριστώ!