



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973



## ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΧΩΡΩΝ ΕΤΑΙΡΩΝ

Ο ρόλος του θεάτρου στην ενίσχυση της υγείας  
και της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των  
ηλικιωμένων

Έγγραφο παράχθηκε από:

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)

Δρ Ελένη Παπούλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Δρ Αργυρώ Καρακώστα, Επίκουρη Καθηγήτρια

Σε συντονισμό με τους εταίρους του έργου



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

Η Έκθεση ετοιμάστηκε από:

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ), Ελλάδα

Σε συντονισμό με τους εταίρους του Erasmus+:

**Romanian Alzheimer Society (SRA)**, Ρουμανία,  
Βουκουρέστι

**APS Le Compagnie Malviste (LCM)**, Ιταλία, Μιλάνο

**Κοινωνικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων  
ΕΔΡΑ**, Ελλάδα, Αθήνα

**Rightchallenge – Associação (RC)**, Πορτογαλία, Πόρτο

**Asociația Habilitas - Centrul de Resurse și de formare  
profesională (Habilitas)**, Ρουμανία, Βουκουρέστι

Ιστοσελίδα: <https://age-thea.eu/>

*“Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα(ών) και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας Κοινοτικών Προγραμμάτων στον Τομέα της Εκπαίδευσης και της Επαγγελματικής Κατάρτισης ( Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η ANPCDFP μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για αυτά».*



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Περιεχόμενα

### Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	6
Το έργο “On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing” (AGE-THEA) .....	8
Ο σκοπός της έκθεσης .....	9
Έκθεση Μεθοδολογίας .....	10
Δομή Έκθεσης .....	11
ΜΕΡΟΣ 1 .....	12
ΔΙΕΘΝΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ .....	12
Εισαγωγή.....	12
Θέατρο: Ορισμός & Νόημα .....	13
Μια σύντομη ιστορία του θεάτρου .....	15
Θέατρο και Δράμα: ομοιότητες και διαφορές .....	18
Θέατρο και Γήρανση .....	19
Οφέλη του θεάτρου για ηλικιωμένους .....	20
Υγεία και Γνώση .....	24
Συναισθηματικά και Κοινωνικά Οφέλη .....	25
Δημιουργικότητα και Μάθηση .....	25
Φυσική Κατάσταση .....	26
Θεατρικά προγράμματα και παρεμβάσεις για ηλικιωμένους με και χωρίς άνοια-Alzheimer .....	26
Θέατρο Reminiscence .....	28
Δημιουργικό Δράμα.....	29
Η «Μέθοδος Veder» .....	29
Μέθοδος επαφής Veder .....	29
Θέατρο Playback.....	30



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

Θέατρο Αυτοσχεδιασμού (ή Θεατρικός Αυτοσχεδιασμός) .....	30
Θέατρο Αναγνωστών .....	30
Ψυχαγωγικό Δράμα .....	31
Ζωή-σταυροδρόμι.....	31
TimeSlips .....	31
Ηθικές αρχές για θεατρική και δραματική εργασία με ηλικιωμένους .....	32
ΜΕΡΟΣ 2.....	36
ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΙΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ.....	36
Η γήρανση και η τρέχουσα κατάσταση της φροντίδας για τους ηλικιωμένους .....	36
Εθνική Πολιτική Ηλικιωμένου Πληθυσμού με και χωρίς Άνοια-Αλτσχάιμερ.....	38
Υγεία και Κοινωνική Φροντίδα: Δομές και υπηρεσίες για ηλικιωμένους με και χωρίς άνοια- Alzheimer .....	45
Θεατρικές Πρωτοβουλίες για Ηλικιωμένους .....	47
Συμπεράσματα.....	58
ΜΕΡΟΣ 3.....	60
ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΟΜΑΔΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ .....	60
Focus Groups.....	60
Συμμετέχοντες/ουσες .....	60
Ανάλυση Δεδομένων .....	62
Ευρήματα.....	63
Συζήτηση και συμπεράσματα.....	85
ΜΕΡΟΣ 4.....	88
ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ .....	88
Θεατρικές δραστηριότητες.....	88
Συμμετέχοντες/ουσες.....	88
Αξιολόγηση Θεατρικών Δραστηριοτήτων .....	106
Συζήτηση και συμπεράσματα.....	106
ΜΕΡΟΣ 5.....	107
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	107
Α. Γενικές συστάσεις.....	108



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

B. Συγκεκριμένες συστάσεις .....	109
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	113
ANNEX 1. Evaluation of Theatrical Activities .....	120

*«Πρέπει όλοι να κάνουμε θέατρο, για να μάθουμε ποιοι είμαστε και να ανακαλύψουμε ποιοι θα μπορούσαμε να γίνουμε».*

**— Αουγκούστο Μποάλ**

*«Θεωρώ το θέατρο ως τη σπουδαιότερη από όλες τις μορφές τέχνης, τον πιο άμεσο τρόπο με τον οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να μοιραστεί με έναν άλλον την αίσθηση του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος».*

**— Θόρντον Ουάιλντ**

*Ο δραματουργός δεν πρέπει μόνο να προσφέρει ευχαρίστηση αλλά πρέπει, εκτός αυτού, να είναι δάσκαλος ήθους και πολιτικός σύμβουλος.*

**— Αριστοφάνης**



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Πρόλογος

Ο παγκόσμιος πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται συνεχώς, με τους ανθρώπους πλέον να ζουν περισσότερο από τις προηγούμενες γενιές. Υπολογίζεται ότι ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω παγκοσμίως προβλέπεται να υπερδιπλασιαστεί, αυξάνοντας από 761 εκατομμύρια το 2021 σε 1,6 δισεκατομμύρια το 2050. Ωστόσο, καθώς τα άτομα γερνούν, μπορεί να γίνουν πιο ευάλωτα σε διάφορα ζητήματα υγείας, όπως πανδημίες, χρόνιες ασθένειες, διαταραχές ψυχικής υγείας, νόσο του Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας. Τα ποσοστά άνοιας και ήπιας γνωστικής έκπτωσης αυξάνονται σημαντικά με την ηλικία σε όλες τις χώρες. Σε απάντηση, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2023) και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχουν υποστηρίξει σθεναρά την ενεργό και υγιή γήρανση, προτείνοντας παρεμβάσεις βασισμένες στην τέχνη που συνδέουν τα οφέλη της δημιουργικότητας τόσο με τη σωματική όσο και με την ψυχική υγεία. Ειδικότερα, ο ΠΟΥ (2019) έχει παράσχει ισχυρές αποδείξεις ότι οι τέχνες συμβάλλουν στην προώθηση της καλής υγείας, στην πρόληψη διαφόρων προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας και στη θεραπεία ή διαχείριση οξείων και χρόνιων παθήσεων που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της ζωής των ανθρώπων.

Το θέατρο, ως μορφή τέχνης, έχει αποδειχθεί ότι ωφελεί τους ηλικιωμένους, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή την κατάσταση της υγείας τους. Είναι μια από τις παλαιότερες και πιο σημαντικές τέχνες performance, που ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και την αλληλεπίδραση. Αυτό έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την υγεία και την ευημερία, ενώ παράλληλα προάγει την εκπαίδευση και την κοινωνική αλλαγή. Πράγματι, η θεραπευτική αξία του θεάτρου ως συστατικού που προάγει την υγεία χρονολογείται από την αρχαιότητα, με ρίζες σε θεραπευτικές τελετές και θεατρικές παραστάσεις που απαντώνται σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Ομοίως, οι εκπαιδευτικές και παιδαγωγικές εφαρμογές του χρονολογούνται από την αρχαιότητα και συγκεκριμένα στην αρχαία Ελλάδα, όπου αναγνωρίστηκε ρητά ως λογοτεχνικό είδος



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

(Παπαδόπουλος, 2010).

Στις μέρες μας, ο κόσμος της υποκριτικής, του θεάτρου και του δράματος εκτείνεται πολύ πέρα από τους επαγγελματίες ερμηνευτές. Χάρη στα πρωτοποριακά και προοδευτικά θεατρικά κινήματα του 20ου αιώνα, ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας κάθε ηλικίας, υπόβαθρου και ικανοτήτων μπορούν πλέον να συμμετέχουν στη θεατρική πράξη ως δημιουργική προσπάθεια. Όπως θα φανεί αργότερα σε αυτήν την έκθεση, οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά κίνητρα να συμμετέχουν σε δημιουργικές και θεατρικές δραστηριότητες για διάφορους λόγους, όπως η βελτίωση της υγείας τους, η περαιτέρω εκπαίδευσή τους, η αναζήτηση αναψυχής και η χρήση των δραστηριοτήτων για θεραπεία και θεραπεία.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## To έργο “On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing” (AGE-THEA)

Το “On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing” (AGE-THEA) είναι ένα διετές έργο που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του Προγράμματος ERASMUS+ (KA220-ADU – Συνεργασίες Συνεργασίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων). Το AGE-THEA υλοποιείται από έξι (6) ευρωπαϊκούς οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένου ενός πανεπιστημιακού ιδρύματος: SRA (Ρουμανία), LCM (Ιταλία), ΕΔΡΑ (Ελλάδα), RC (Πορτογαλία), Habilitas (Ρουμανία) και ΠΑΔΑ (Ελλάδα). Το έργο στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με το ρόλο και τις επιπτώσεις του θεάτρου στην πρόληψη και θεραπεία της υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων που ζουν με ή χωρίς Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας. Οι συνέργειες μεταξύ διαφορετικών τομέων (κοινωνικών, πολιτιστικών και υγειονομικών) θα έχουν ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και μεθοδολογίας υψηλής ποιότητας για τους φροντιστές. Μέσω θεατρικών παρεμβάσεων, οι δραστηριότητες του έργου στοχεύουν στην προώθηση της ενεργού γήρανσης, της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των ηλικιωμένων και της κοινωνικής τους ένταξης.

Οι δραστηριότητες που πρόκειται να υλοποιηθούν σε αυτό το έργο διαρθρώνονται σε 5 πακέτα εργασίας (WP):

- WP1: Διαχείριση Έργου
- WP2: Ανάλυση και Αξιολόγηση
- WP3: Κοινό Πρόγραμμα Κατάρτισης για Τομείς Κοινωνικής, Πολιτιστικής και Υγείας
- WP4: Συμμετοχικές Θεατρικές Δραστηριότητες για Ηλικιωμένους
- WP5: Ευαισθητοποίηση και διάδοση





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Τα αποτελέσματα του έργου που αναμένονται είναι:

- Έκθεση ανάλυσης για το ρόλο του θεάτρου στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής υγείας και ευεξίας των ηλικιωμένων
- Κοινό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων
- Οδηγός για την ανάπτυξη των Συμμετοχικών Θεατρικών Δραστηριοτήτων για Ηλικιωμένους

## Ο σκοπός της έκθεσης

Αυτή η διακρατική έκθεση υπογραμμίζει τον σημαντικό ρόλο του θεάτρου στην ενίσχυση της υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ζουν με άνοια-Αλτσχάιμερ ή άλλες γνωστικές βλάβες. Με βάση την επιτραπέζια έρευνα και την επιτόπια εργασία που διεξήχθη σε κάθε χώρα εταίρο ERASMUS, η έκθεση παρέχει καθοδήγηση για την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος υψηλής ποιότητας και μεθοδολογίας βασισμένης σε θεατρικές δραστηριότητες για χειριστές. Ειδικά,

- Η έκθεση επικεντρώνεται στην πολιτική γήρανσης και τις δημιουργικές πρακτικές σε καθεμία από τις χώρες εταίρους του ERASMUS (Ρουμανία, Ελλάδα, Ιταλία και Πορτογαλία). Περιγράφει επίσης πώς οι εθνικοί και τοπικοί οργανισμοί χρησιμοποιούν το θέατρο και τις θεατρικές πρωτοβουλίες για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την ψυχική υγεία του ηλικιωμένου πληθυσμού.
- Η έκθεση παρέχει μια εις βάθος εξερεύνηση ενός ευρέος φάσματος προγραμμάτων και μεθόδων, παρουσιάζοντας πολύτιμες προοπτικές για το πώς η ενασχόληση με το θέατρο μπορεί να επηρεάσει θετικά την ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων. Τα



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

αποτελέσματα της επιτόπιας έρευνας, συμπεριλαμβανομένων των συζητήσεων σε ομάδες εστίασης και των πρακτικών θεατρικών δραστηριοτήτων που διεξάγονται από κάθε χώρα εταίρο ERASMUS, επιβεβαιώνουν τα σημαντικά οφέλη του θεάτρου στη βελτίωση της ζωής των ηλικιωμένων.

## Έκθεση Μεθοδολογίας

Η μεθοδολογία για αυτήν την έκθεση περιλαμβάνει τη συλλογή πρωτογενών και δευτερογενών δεδομένων, καθώς και τη διενέργεια επιτόπιας εργασίας για την παρατήρηση, την αλληλεπίδραση και την απόκτηση καλύτερης κατανόησης των συμμετεχόντων στο έργο. Για να επιτευχθεί αυτό, τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω επιτραπέζιας έρευνας και επιτόπιας εργασίας με τους ακόλουθους τρόπους:

**Έρευνα γραφείου:** Διεξήχθη για την απόκτηση μιας πιο ολοκληρωμένης κατανόησης του υπό μελέτη θέματος καθώς και για τη συμπλήρωση ή την επικύρωση προηγούμενων γνώσεων σχετικά με το θέμα.

Η επιτραπέζια έρευνα περιελάμβανε ανασκόπηση της διεθνούς και εθνικής βιβλιογραφίας για δημιουργικές, θεατρικές και θεατρικές παρεμβάσεις, καθώς και εκπαιδευτικά προγράμματα για ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων που ζουν με άνοια - Alzheimer. Επιπλέον, όλα τα δημοσιευμένα δεδομένα σχετικά με τις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας για τους ηλικιωμένους σε κάθε χώρα εταίρο (Ρουμανία, Ελλάδα, Ιταλία και Πορτογαλία) αναζητήθηκαν χρησιμοποιώντας άρθρα περιοδικών, βάσεις δεδομένων, αναφορές, γκριζα βιβλιογραφία και ιστότοπους.

Η Επιτραπέζια Έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Μάιο έως τον Ιούνιο του 2024.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

**Εργασία πεδίου:** Αποτελούνταν από μία ομάδα εστίασης που διεξήγαγε κάθε χώρα εταίρο, καθώς και μια ποικιλία θεατρικών δραστηριοτήτων/ασκήσεων. Ειδικότερα, η επιτόπια εργασία περιελάμβανε τα ακόλουθα:

- **Συζητήσεις ομάδων εστίασης** με καλλιτέχνες, φροντιστές, επαγγελματίες υγείας, πολιτιστικούς και κοινωνικούς επαγγελματίες, καθώς και ηλικιωμένους που ζουν με Αλτσχάιμερ και γνωστικές ασθένειες. Η ομάδα εστίασης περιλάμβανε τουλάχιστον ένα ανώτερο μέλος (65+) από τον πληθυσμό-στόχο για να διασφαλιστεί η συμμετοχή στη συμμετοχή στην έρευνα.

- **Οι θεατρικές δραστηριότητες** πραγματοποιήθηκαν από έναν συντονιστή και συν-συντονιστή και συμμετείχαν ηλικιωμένοι και φροντιστές.

Για την Ελλάδα, οι ερευνητικές δραστηριότητες επιτόπιας εργασίας έχουν εγκριθεί από την Επιτροπή Ερευνητικής Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (UN.I.W.A.- Outg. 18970 - 13/03/2024 Αιγάλεω)

Η επιτόπια έρευνα διεξήχθη από τον Μάιο έως τον Ιούνιο του 2024.

## Δομή Έκθεσης

Η έκθεση χωρίζεται σε πέντε ενότητες, καθεμία από τις οποίες βασίζεται σε δεδομένα που συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας μια ποικιλία μεθόδων: 1) Μια διεθνής βιβλιογραφική ανασκόπηση. 2) Κριτικές εθνικής βιβλιογραφίας. 3) Συζητήσεις ομάδων εστίασης με επαγγελματίες, ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους (ανεπίσημους ή επίσημους) σε κάθε μία από τις χώρες ERASMUS. 4) Θεατρικές δραστηριότητες που διεξάγονται από κάθε οργανισμό-εταίρο και 5) Γενικές και ειδικές συστάσεις για να βοηθηθούν οι χώρες εταίροι να αναπτύξουν κατάλληλη μεθοδολογία για την εφαρμογή του προγράμματος κατάρτισης. Όπου είναι εφικτό, παρέχονται πληροφορίες για τους δημόσιους οργανισμούς



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

και τον ιδιωτικό τομέα (κερδοσκοπικοί, μη κερδοσκοπικοί και ΜΚΟ) που παρέχουν φροντίδα και δημιουργικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους σε κάθε χώρα εταίρο.

## ΜΕΡΟΣ 1. ΔΙΕΘΝΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

### Εισαγωγή

Εκτεταμένη έρευνα δείχνει ότι η ενσωμάτωση θεατρικών δραστηριοτήτων σε δημιουργικές παρεμβάσεις μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και την ψυχοκοινωνική ευημερία των ηλικιωμένων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το θέατρο εξυπηρετεί διπλό σκοπό στην ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας του ηλικιωμένου πληθυσμού, λειτουργώντας τόσο ως προληπτικό μέτρο όσο και ως θεραπευτική ή θεραπευτική προσέγγιση για ηλικιωμένα άτομα με και χωρίς γνωστικές διαταραχές όπως η άνοια και το Αλτσχάιμερ.

Γενικά, οι παρεμβάσεις με βάση το θέατρο και το δράμα, ως συμμετοχικά δημιουργικά και καλλιτεχνικά προγράμματα, επιτρέπουν σε ηλικιωμένους, με ή χωρίς αναπηρίες και άνοια – Αλτσχάιμερ, να συμμετέχουν ενεργά σε μια εργασία ή έργο, να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους, να προωθούν την κοινωνική αλληλεπίδραση και να καλλιεργούν εκτίμηση για τις συνεισφορές κάθε συμμετέχοντα, ανεξάρτητα από την ποιότητα της δικής του δουλειάς (Swinnen & De Medeiros, 2018). Κατά συνέπεια, οι ηλικιωμένοι αισθάνονται την εξουσία να απελευθερωθούν και να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους χωρίς κανένα φόβο για προκαταλήψεις ή διακρίσεις.

Το θέατρο, ως βασική δραστηριότητα συμμετοχής, καλλιεργεί και διεγείρει τη δημιουργικότητα των ηλικιωμένων, η οποία αναγνωρίζεται ως σημαντική πτυχή για την προώθηση της υγιούς και ενεργού γήρανσης (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019). Στην πραγματικότητα, όπως επισημαίνουν οι Laceulle και Baar (2014), το να είμαστε δραστήριοι καθώς γερνάμε μας



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

επιτρέπει να βιώσουμε τη γήρανση όχι ως σήψη αλλά ως μια εξέλιξη προς την αυτοπραγμάτωση στη μετέπειτα ζωή.

Όπως θα φανεί στις επόμενες ενότητες, προγράμματα και δραστηριότητες παραστατικών τεχνών, όπως το θέατρο και το θέατρο, στοχεύουν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους με και χωρίς άνοια, νευρολογικές διαταραχές και νόσο του Αλτσχάιμερ, να επιβραδύνουν ή να αποφύγουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη γήρανση, επιτρέποντάς τους να διατηρήσουν τον έλεγχο της ζωής τους για όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτή η δημιουργική μέθοδος συνεργασίας επιδιώκει να ενδυναμώσει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τον έλεγχο της ζωής τους καθώς γερνούν, ενώ ταυτόχρονα ελαχιστοποιούν ή εξαλείφουν τις φυσικές μειώσεις που έρχονται με τη γήρανση. Με αυτόν τον τρόπο, οι ηλικιωμένοι συνεχίζουν να συνεισφέρουν ουσιαστικά στις κοινότητές τους και να είναι ενεργά μέλη της κοινωνίας (Perel-Levin, 2023).

## Θέατρο: Ορισμός & Νόημα

Υπάρχουν πολλαπλές έννοιες για τον όρο «θέατρο» στη σχετική βιβλιογραφία. Συνήθως, υποδηλώνει μια δομή εξοπλισμένη με σκηνή, όπου διεξάγονται θεάματα και παραστάσεις. Αντίθετα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την οριοθέτηση μιας μορφής παραστατικής τέχνης όπου οι ζωντανοί ερμηνευτές δημιουργούν μια απεικόνιση ενός πραγματικού ή φανταστικού γεγονότος μπροστά σε ένα κοινό σε μια συγκεκριμένη τοποθεσία. Αν και αυτοί είναι δύο διακριτοί ορισμοί του θεάτρου, και οι δύο αναφέρονται σε μια συλλογική μορφή τέχνης.

Ετυμολογικά, η λέξη «θέατρο» (ή θέατρο) προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό theatron, που σημαίνει «τόπος θέασης». Στον πυρήνα του, είναι ένα μέρος όπου τα άτομα επιδιώκουν να αποκαλύψουν την πραγματικότητα της ζωής και τις κοινωνικές συνθήκες - την αλήθεια για τον εαυτό τους, τις κοινότητές τους και τον κόσμο γενικότερα.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Ο Αριστοτέλης, ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, πίστευε ότι το θέατρο προήλθε από την ανθρώπινη τάση για μίμηση, γνωστή ως μίμηση. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη τάση να μιμούνται ή να μιμούνται τον κόσμο γύρω τους, κάτι που είναι εμφανές στις καλλιτεχνικές και δημιουργικές προσπάθειές μας. Πράγματι, το θέατρο ήταν ανέκαθεν σημαντικό μέρος της ανθρώπινης κοινωνίας λόγω της έμφυτης επιθυμίας των ανθρώπων να παίζουν, ανεξάρτητα από την κοινωνική θέση, την οικονομική θέση, την εθνικότητα ή την ηλικία. Ο Ρίτσαρντ Άβεντον, ένας Αμερικανός φωτογράφος, παρατήρησε κάποτε: «Όλοι παίζουμε. Είναι αυτό που κάνουμε ο ένας με τον άλλον όλη την ώρα, συνειδητά ή άθελά μας. Είναι ένας τρόπος να λέμε για τον εαυτό μας με την ελπίδα να μας αναγνωρίσουν ως αυτό που θα θέλαμε να είμαστε». Ομοίως, ο Pirino (2022), Αναπληρωτής Καθηγητής Υποκριτικής, Σκηνοθεσίας και Κίνησης στο SUNY Oneonta, λέει ότι ακόμη και στην καθημερινή μας ζωή, όλοι παίζουμε, εξηγώντας ότι ο καθένας προσπαθεί να δείχνει ότι καλύτερο μπορεί για να πάρει αυτό που θέλει της ζωής.

Ο Αριστοτέλης έβλεπε το θέατρο ως μια ολοκληρωμένη μορφή τέχνης που περιλάμβανε όχι μόνο διάλογο, χαρακτήρες και πλοκή, αλλά και θέαμα, μουσική και χορό. Αυτή η άποψη ενσαρκώνει τη σύγχρονη αντίληψη του θεάτρου, καθώς περιλαμβάνει κίνηση, λέξεις, φωνή και οπτικά στοιχεία που όλα συμβάλλουν στη θεατρική παράσταση, καθιστώντας την μια εξαιρετικά δημιουργική προσέγγιση για τους ηλικιωμένους να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες. Από αυτή την άποψη, το θέατρο είναι μια ολιστική δημιουργική μορφή τέχνης έκφρασης στην οποία η ιστορία και το σώμα παίζουν ουσιαστικούς ρόλους. Οι ερμηνευτές καλούνται να χρησιμοποιήσουν περισσότερα από λέξεις για να πουν μια ιστορία. πρέπει επίσης να χρησιμοποιούν το σώμα τους



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Πολλοί μελετητές θεωρούν σήμερα το θέατρο ως μια ξεχωριστή συλλογική εμπειρία για δύο λόγους, σε αντίθεση με άλλες παραστατικές τέχνες όπως ο χορός, η μουσική και η όπερα. Πρώτον, προσφέρει μοναδικές εμπειρίες ερμηνείας. Αυτό σημαίνει ότι το κοινό δεν θα παρακολουθήσει ποτέ την ίδια παράσταση με τον ίδιο τρόπο, ακόμα κι αν επισκεφτεί τον ίδιο χώρο πολλές φορές διαδοχικά. Πάντα θα υπάρχουν τροποποιήσεις στη σκηνοθεσία ή τις επιμέρους παραστάσεις των ερμηνευτών, ακόμα κι αν η δομή παραμένει η ίδια. Δεύτερον, είναι η μόνη μορφή τέχνης που συνδυάζει την πολιτική και κοινωνική κριτική με την απόλαυση. Στη Δύση, το θέατρο ως παραστατική τέχνη έχει χρησιμοποιηθεί για να ενθαρρύνει τους πολίτες να συμμετέχουν σε δημόσιες συζητήσεις για ηθικά, κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα από την αρχαιότητα (Nisker et al., 2006). Οι αρχαίοι Έλληνες, οι οποίοι καθιέρωσαν το θέατρο ως μια μορφή ψυχαγωγίας απόδρασης και συμμετοχής στα κοινά, προσπάθησαν να βελτιώσουν την ηθική τους αντιμετωπίζοντας σημαντικές σύγχρονες ανησυχίες μέσω της τραγωδίας, της κωμωδίας και της σάτιρας.

Το θέατρο έχει μια τεράστια ιστορία που εκτείνεται σε πολιτισμούς και εξελίσσεται μαζί με τις ανθρώπινες κοινότητες.

## Μια σύντομη ιστορία του θεάτρου

Το θέατρο έχει μια μακρά ιστορία, που εκτείνεται σε χιλιάδες χρόνια. Το θέατρο εμφανίστηκε σε διαφορετικές κοινωνίες παγκοσμίως και αναπτύχθηκε από μύθους, θρησκευτικές τελετές και τελετουργίες που λάμβαναν χώρα στην καθημερινή ζωή (Meyer-Dinkgräfe, 2001). Υπάρχουν αρκετές θεωρίες για την προέλευση του θεάτρου, η πιο γνωστή από τις οποίες βλέπει το θέατρο ως εξέλιξη από αρχαίες θρησκευτικές πρακτικές. Παρ' όλα αυτά, δεν υπάρχει καμία βάσιμη απόδειξη ότι το θέατρο εξελίχθηκε από τελετουργικό, παρά τις ομοιότητες και τη σημασία αυτής της σχέσης (Pirino, 2022).





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Οι πρώτες καταγεγραμμένες θεατρικές παραστάσεις, που περιελάμβαναν παραστάσεις για τους θεούς, προήλθαν από την αρχαία Αίγυπτο περίπου το 2500 π.Χ. Αυτή η πρώιμη μορφή θεάτρου θα μπορούσε να περιλαμβάνει χορό, μουσική και άλλα στοιχεία που προορίζονται να ευχαριστήσουν τους θεούς καθώς και να ψυχαγωγήσουν και να εκπαιδεύσουν το κοινό. Ένα παιχνίδι πάθους είναι ένα έργο για τη ζωή ενός θεού και το παλαιότερο καταγεγραμμένο αιγυπτιακό παιχνίδι πάθους αφηγείται την ιστορία του θεού Όσιρι.

Στη Δύση, το θέατρο έχει τις ρίζες του στους μύθους και τις τελετουργίες της αρχαίας Ελλάδας. Το θέατρο της αρχαίας Ελλάδας, που άκμασε μεταξύ 550 π.Χ. και 220 π.Χ., χρησίμευσε ως πρόδρομος του σύγχρονου δυτικού θεάτρου, στο οποίο έδωσε τεχνική ορολογία, ταξινόμηση ειδών και πολυάριθμα θέματα, χαρακτήρες στοκ και αφηγηματικά στοιχεία. Ιδιαίτερα, οι απαρχές του ελληνικού δράματος εντοπίζονται στον Θέσπη, ο οποίος ήταν ο πρώτος ηθοποιός που βγήκε από το χορό και έπαιξε σόλο, σηματοδοτώντας μια σημαντική αλλαγή στη θεατρική αφήγηση. Από αυτή την υποτιθέμενη προέλευση, το θέατρο έχει φορέσει πολλές παραλλαγές των δύο μάσκες του - την κωμωδία (γνωστή ως Θάλεια, η μούσα της κωμωδίας) και την τραγωδία/δράμα (γνωστή ως Μελπομένη, η μούσα της τραγωδίας).

Κατά την κλασική ελληνική και ρωμαϊκή αρχαιότητα, το θέατρο ως χώρος, καθώς και οι θεατρικές πράξεις και διδασκαλίες, θεωρούνταν ως οι κύριοι άξονες της κοινοτικής ζωής, γύρω από τους οποίους αυτή η ζωή απέκτησε δομή, έκφραση και σκοπό (Παπαδόπουλος, 2010). Κατά τον Μεσαίωνα και την ύστερη αρχαιότητα, η Χριστιανική Εκκλησία χρησιμοποίησε τα θρησκευτικά δράματα ως μέθοδο θρησκευτικής διδασκαλίας για τους πιστούς, με σκοπό να διαδώσει και να ρυθμίσει τα δόγματά της (Παπαδόπουλος, 2010).





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Τον 20ο αιώνα, το θέατρο αντιπροσώπευε μια περίοδο μεγάλων αλλαγών στον πολιτισμό και την κοινωνία, κυρίως στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική. Αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία επαναστάτες καλλιτέχνες και ριζοσπάστες και προοδευτικοί πρωτοπόροι του θεάτρου όπως ο Bertolt Brecht, ο Jerzy Grotowski, ο J. L. Moreno και ο Augusto Boal οραματίστηκαν το θέατρο ως χώρο έκφρασης για την καταπιεσμένη φωνή των φτωχών και περιθωριοποιημένων ανθρώπων. Αυτή η καινοτόμος θεατρική πρακτική έγινε αντιληπτή ως μια δύναμη που θα ανέτρεπε πολιτικές και κοινωνικές ηγεμονίες και θα λειτουργούσε ως απελευθερωτικός μηχανισμός ενάντια στους κυρίαρχους ιδεολογικούς μηχανισμούς (Παπαδόπουλος, 2010). Σύμφωνα με τον Obermueller (2013), όλοι αυτοί οι πρωτοπόροι του θεάτρου του 20ου αιώνα μοιράζονταν την επιθυμία να καταρρίψουν τον παθητικό ρόλο του θεατή και να τον εμπλέξουν στη δράση. Οι ριζοσπαστικές ιδέες τους για την κατάρριψη του φραγμού μεταξύ του ερμηνευτή και του κοινού τους, ότι το θέατρο μπορεί να γίνει εκτός μιας παραδοσιακής σκηνης και ότι όλοι, όχι μόνο οι ηθοποιοί, μπορούν να παίξουν θέατρο, έθεσαν τις βάσεις για τη μορφή του εφαρμοσμένου θεάτρου στις μέρες μας.

Το εφαρμοσμένο θέατρο αναγνωρίζεται πλέον ευρέως ως όρος-ομπρέλα που περιλαμβάνει μια ποικιλία θεατρικών πρακτικών με κοινό στόχο να πυροδοτήσει ή να επηρεάσει την κοινωνική αλλαγή. Πολλές μορφές εφαρμοσμένου θεάτρου συνηγορούν υπέρ της πολιτικής και κοινωνικής αλλαγής, ενώ άλλες, όπως η δραματοθεραπεία, το ψυχόδραμα και το κοινωνιόδραμα, εστιάζουν στις εσωτερικές λειτουργίες του ατόμου, διευκολύνοντας την προσωπική ανάπτυξη και προάγοντας την ψυχική υγεία. Το θέμα του εφαρμοσμένου θεάτρου δημιουργείται συχνά από τους συμμετέχοντες υπό την καθοδήγηση του/των συντονιστή/ών.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Θέατρο και Δράμα: ομοιότητες και διαφορές

Η λογοτεχνία χρησιμοποιεί συχνά το θέατρο και το δράμα εναλλακτικά. Ωστόσο, μπορεί να γίνει διάκριση μεταξύ αυτών των δύο εννοιών, όπως φαίνεται στον επόμενο πίνακα.

Πίνακας 1. Ομοιότητες και διαφορές Θεάτρου και Δράματος

Θέατρο	Δράμα
Το θέατρο είναι μια φυσική οντότητα.	Το δράμα είναι μια αφηρημένη οντότητα.
Το θέατρο είναι η επί σκηνής παραγωγή ενός έργου.	Το δράμα είναι το σενάριο μιας παράστασης.
Δεν υπάρχει άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ του κοινού και του δραματουργού.	Υπάρχει μια άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ του αναγνώστη και του δραματουργού.
Η ερμηνεία του έργου εξαρτάται από τον αναγνώστη.	Η ερμηνεία του έργου εξαρτάται από τους καλλιτέχνες.

Πηγή: <https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Θέατρο και Γήρανση

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η δημιουργικότητα αναγνωρίζεται ευρέως ως μια οδός προς την ενεργό και υγιή γήρανση (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019; O'Neill, 2019). Ως εκ τούτου, το θέατρο, ως μια συλλογική δημιουργική δραστηριότητα, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της υγείας και της ευημερίας των ηλικιωμένων από διαφορετικά υπόβαθρα.

Το θέατρο είναι ένα ισχυρό όχημα μέσω του οποίου οι ηλικιωμένοι μπορούν να εκφραστούν, να ασχοληθούν και να επικοινωνήσουν με τους άλλους μέσω της εμφάνισής τους, των λόγων τους και της γλώσσας του σώματός τους. Η ενασχόληση με θεατρικές δραστηριότητες, η συμβολή στην ανάπτυξη παραστάσεων ή απλώς η παρακολούθηση παραστάσεων έχουν αναμφίβολα θετικό αντίκτυπο στην υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων.

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει μια αυξανόμενη αναγνώριση της σημασίας του θεάτρου στην προαγωγή της υγείας και της ευημερίας των ηλικιωμένων ως μια χαμηλού κόστους και ελκυστική προσέγγιση για την ενεργό και υγιή γήρανση. Ειδικότερα, για τους ασθενείς με άνοια, το θέατρο ως δραστηριότητα δημιουργικής τέχνης φαίνεται να κερδίζει δημοτικότητα ως δυνητικά χαμηλού κόστους εναλλακτική ή συμπληρωματική των φαρμακευτικών παρεμβάσεων, καθώς βελτιώνει τη γνωστική απόδοση ενώ παράλληλα μειώνει τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα (π.χ. κατάθλιψη) (Swinneen & de Medeiros, 2018). Παρά τα αποδεδειγμένα οφέλη του θεάτρου για την υγεία και την ευημερία για τους ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με άνοια, η αξία του δεν είναι ακόμη πλήρως αναγνωρισμένη παγκοσμίως, συμπεριλαμβανομένης της Ευρώπης.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Οφέλη του θεάτρου για ηλικιωμένους

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για την έρευνα προγραμμάτων και βέλτιστων πρακτικών που χρησιμοποιούν τις τέχνες για να προσελκύσουν τους ηλικιωμένους προκειμένου να βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία τους, ενώ παράλληλα χτίζουν κοινότητα. Μέχρι σήμερα, οι περισσότερες μελέτες για παρεμβάσεις θεατρικών προγραμμάτων προέρχονται από το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Βόρεια Αμερική (ΗΠΑ, Καναδάς), με μερικές από την Αυστραλία και τις Σκανδιναβικές χώρες (π.χ., Gürgens Gjaerum, 2013; Lee, Aula, & Masoodian, 2023) και, άλλα πρόσφατα, η Ολλανδία και η Ιταλία. Ανεξάρτητα από την προέλευση της μελέτης, όλα παρέχουν στοιχεία ότι οι ηλικιωμένοι, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με άνοια-Alzheimer, μπορούν να επωφεληθούν από τη συμμετοχή σε θεατρικά προγράμματα και δραστηριότητες που φέρνουν χαρά, σπάνε την απομόνωση, ενισχύουν τη φυσική κατάσταση, αναδιαμορφώνουν τις σχέσεις, διεγείρουν τη φαντασία και βελτιώνουν τη γνωστική λειτουργία. ικανότητες. Μελέτες σε ηλικιωμένους με άνοια και νόσο του Αλτσχάιμερ, ειδικότερα, έχουν δείξει ότι αυτός ο πληθυσμός μπορεί να συμμετάσχει πλήρως σε θεατρικές πρακτικές που είναι κατάλληλες για τις ικανότητές τους και ότι η χρήση ειδικών θεατρικών τεχνικών που βελτιώνουν την υγεία και τη γενική ευημερία τους θα τους ωφελήσει περισσότερο. . Από αυτή την άποψη, ένα ενδιαφέρον πρόγραμμα για τη χρήση θεατρικών και θεατρικών δραστηριοτήτων με ηλικιωμένους προέρχεται από την Ιταλία. Οι Camprostrini, Manzella και Caracciolo (2017) ανέπτυξαν και υλοποίησαν πρόσφατα ένα πρωτοποριακό θεραπευτικό έργο που συνδυάζει την αυτοβιογραφική γραφή με θεατρικές δραστηριότητες στη θεραπεία ασθενών με Αλτσχάιμερ με ποικίλες γνωστικές ικανότητες, επιδεικνύοντας τα ευεργετικά αποτελέσματα των θεατρικών πρακτικών σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ. Η «Μέθοδος Veder», που δημιουργήθηκε στην Ολλανδία, είναι ένα άλλο πρόγραμμα που χρησιμοποιεί θεατρικά ερεθίσματα (όπως τραγούδια και ποιήματα) σε συνδυασμό με προσωποκεντρικές προσεγγίσεις για να ενθαρρύνει τα



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

ευάλωτα άτομα να έρθουν σε επαφή. Αυτή η μέθοδος προορίζεται για ασθενείς με άνοια και φροντιστές, αλλά μπορεί επίσης να εφαρμοστεί σε ποικίλες γνωστικές βλάβες και ψυχιατρικές διαταραχές. Παρόμοια προγράμματα για άτομα που ζουν με Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας έχουν αναπτυχθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπως το «TimeSlips Creative Storytelling» (Basting, 2020). Αυτή είναι μια καινοτόμος μέθοδος δημιουργικής φροντίδας για ηλικιωμένους με άνοια που χρησιμοποιεί δημιουργικότητα και Η φαντασία, και όχι η μνήμη, για τη δημιουργία ιστοριών και αφηγήσεων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να ανακαλύψουν τα δυνατά τους σημεία αντί να σταθούν στις απώλειές τους. Φυσικά, τέτοια προγράμματα και παρεμβάσεις δεν περιορίζονται σε αυτά που αναφέρονται παραπάνω. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι, παρά την περιορισμένη έρευνα σχετικά με το θέατρο και τις παρεμβάσεις που βασίζονται στο δράμα για ηλικιωμένους στη φροντίδα της άνοιας σε όλο τον κόσμο (Keisari et al., 2020), υπάρχουν ενδείξεις ότι τα υπάρχοντα προγράμματα μπορούν να βελτιώσουν θετικά συναισθήματα, μάθηση, κοινωνικές δεξιότητες, επικοινωνία και αυτοεκτίμηση, ενώ παράλληλα μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης (βλ., για παράδειγμα, Zeisel et al., 2018; Stevens, 2012).

Εκτός από τη συζήτηση για τα οφέλη του θεάτρου για τους ηλικιωμένους, η βιβλιογραφία εστιάζει στα οφέλη για τους φροντιστές (επίσημους ή ανεπίσημους, όπως μέλη της οικογένειας) που συμμετέχουν σε δημιουργικές και θεατρικές δραστηριότητες με ηλικιωμένους ή παρακολουθούν εκπαίδευση/εργαστήρια για να βελτιώσουν τις αλληλεπιδράσεις τους με τους δέκτες φροντίδας τους. Η συμμετοχή σε συνεργατικές θεατρικές ομαδικές δραστηριότητες, για παράδειγμα, μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης των φροντιστών με ηλικιωμένους, είτε έχουν γνωστικές βλάβες είτε όχι. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση μιας σειράς ψυχολογικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων. Πρόσφατα, ο Brunet και οι συνεργάτες του (2021) αξιολόγησαν την



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

αποτελεσματικότητα ενός νέου πιλοτικού προγράμματος με στόχο τη διδασκαλία δεξιοτήτων αυτοσχεδιασμού σε φροντιστές ασθενών με άνοια. Το πρόγραμμα χρησιμοποίησε βιωματικές ασκήσεις βελτίωσης στις οποίες οι συμμετέχοντες έμαθαν να συνεργάζονται ως ομάδα, ενώ παράλληλα εστιάζονταν στη δημιουργία νέων εμπειριών με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η μελέτη έδωσε ενθαρρυντικά στοιχεία που δείχνουν ότι τα προγράμματα αυτοσχεδιασμού μπορούν να ανακουφίσουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα της κατάθλιψης και να μετριάσουν τις αισθήσεις άγχους ή επιβάρυνσης μεταξύ των φροντιστών. Αυτά τα οφέλη έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν σημαντικά την ευημερία του φροντιστή και τη συνολική υγεία.

Ωστόσο, η συμμετοχή ηλικιωμένων σε θεατρικές δραστηριότητες παρέχει όχι μόνο οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία αλλά και πολιτιστική αξία. Στην ανασκόπησή τους σχετικά με τα πλεονεκτήματα του θεάτρου για ηλικιωμένους, οι Bernard και Rickett (2017) σημείωσαν ότι το δραματικό παιχνίδι ρόλων και η επινόηση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου έκφρασης και αμφισβήτησης στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία, καθώς και για την αποδοχή της διαφορετικότητας. και βρίσκοντας κοινά σημεία (σελ. 22). Οι συγγραφείς τονίζουν την πολιτιστική αξία των επινοημένων παραγωγών που δημιουργούνται από ηλικιωμένους ως αισθητικές καλλιτεχνικές συνεισφορές στην κοινωνία, αντί να εστιάζουν αποκλειστικά στα προσωπικά οφέλη που αποκομίζουν από την ενασχόληση με το θέατρο και τις δραματικές δραστηριότητες. Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε ήδη, όταν χρησιμοποιούνται τεχνικές για τη συμμετοχή ηλικιωμένων σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, είτε για πρόληψη είτε για θεραπεία/θεραπεία, η εστίαση θα πρέπει να είναι στην ίδια τη διαδικασία και όχι στα πιθανά αισθητικά οφέλη που μπορεί να προκύψουν, όπως αναφέρθηκε ήδη.

Όπως έχει ήδη επισημανθεί, το θέατρο έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

ποιοι και πώς είμαστε μέσα από τις εκπαιδευτικές, θεραπευτικές και θεραπευτικές του ιδιότητες. Η μεταμορφωτική του δύναμη ξεπερνά τη σκηνή, προσφέροντας μια πληθώρα σωματικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών οφελών που μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση των υγειονομικών και κοινωνικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα ηλικιωμένα άτομα (Bernard & Rickett, 2016). Για παράδειγμα, έρευνα του Noice (Noice & Kramer, 2013) διαπίστωσε ότι η συμμετοχή σε δομημένες θεατρικές ασκήσεις μπορεί να βελτιώσει τις γνωστικές ικανότητες όπως η επίλυση προβλημάτων, η μνήμη, η δημιουργία και κατανόηση λέξεων και η γνωστική λειτουργία. Συμμετέχοντας ενεργά στις παραστατικές τέχνες, συμπεριλαμβανομένου του θεάτρου και του δράματος, οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις, τις δεξιότητες αντιμετώπισης και τις μαθησιακές τους ικανότητες (Dadswell et al., 2020), καταρρίπτοντας τον μύθο ότι είναι ανθεκτικοί στην αλλαγή και ανίκανοι να αποκτήσουν νέα γνώση .

Το θέατρο, ως μορφή δημιουργικής έκφρασης, δημιουργεί έναν ασφαλή και άνετο χώρο για τους ηλικιωμένους, ιδιαίτερα αυτούς με άνοια και Αλτσχάιμερ, να εξερευνήσουν τον δημιουργικό εαυτό τους, είτε μένουν στο σπίτι είτε σε περιβάλλον φροντίδας. Πρόσφατα, οι Bernard και Rickett (2017) εξέτασαν 77 δημοσιευμένες μελέτες σχετικά με τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στο θέατρο και το δράμα και συνόψισαν τα ευρήματά τους. Η ανάλυσή τους υπογραμμίζει τα οφέλη μιας τέτοιας συμμετοχής στην υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης των ομαδικών σχέσεων, της ενίσχυσης της μάθησης και της δημιουργικότητας και τονίζοντας τη σημασία της αισθητικής αξίας και της ποιότητας του δράματος των ηλικιωμένων. Επιπλέον, οι Wilson, Dadswell, Bungay και Munn-Giddings (2017) πραγματοποίησαν μια συστηματική ανασκόπηση που διερεύνησε την επίδραση των συμμετοχικών τεχνών στις κοινωνικές σχέσεις των ηλικιωμένων. Αυτές οι σχέσεις περιλάμβαναν αλληλεπιδράσεις με



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

συνομηλικούς, προσωπικό φροντίδας/φροντιστές και την ευρύτερη κοινότητα. Η μελέτη αποκάλυψε ότι υπάρχουν διάφορες πρωτοβουλίες και προγράμματα σε όλο τον κόσμο που εμπλέκουν τους ηλικιωμένους πολίτες σε συμμετοχικές τέχνες, συμπεριλαμβανομένου του θεάτρου και του θεάτρου. Η ανασκόπηση υπογραμμίζει τις θετικές επιπτώσεις αυτών των προγραμμάτων στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων πληθυσμών, καθώς και στις διαπροσωπικές τους συνδέσεις. Τέλος, οι Chacur, Serrat και Villar (2022) πραγματοποίησαν μια επισκόπηση του πεδίου εφαρμογής των μελετών που διερεύνησαν τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του θεάτρου και του θεάτρου. Η ανασκόπηση διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένοι επωφελούνται από τη συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες, αλλά εντόπισε επίσης κενά στην υπάρχουσα ερευνητική βιβλιογραφία. Οι ερευνητές προτείνουν νέες κατευθύνσεις για περαιτέρω έρευνα για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα κενά και να διευρύνουμε την κατανόησή μας για τα οφέλη των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για τους ηλικιωμένους.

Συνοψίζοντας, η ενασχόληση με θεατρικές δραστηριότητες και ασκήσεις, είτε ως θεατής είτε, ιδανικά, συμμετέχοντας ενεργά σε δομημένες δημιουργικές προσπάθειες, μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στους ηλικιωμένους, στους φροντιστές τους και στην κοινωνία γενικότερα. Τα οφέλη για τους ηλικιωμένους, ειδικότερα, μπορούν να χωριστούν σε τέσσερις κύριους τομείς:

## Υγεία και Γνώση

- βελτιώσεις στη γνωστική λειτουργία, τη μνήμη, τη δημιουργία λέξεων και
- κατανόηση και επίλυση προβλημάτων





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- μείωση του στρες
- μείωση του άγχους και της κατάθλιψης

## Συναισθηματικά και Κοινωνικά Οφέλη

- ανάπτυξη νέων σχέσεων και φιλιών
- ενθάρρυνση της εμπιστοσύνης και της ενσυναίσθησης μεταξύ των γενεών
- αυξημένη αυτοπεποίθηση και αυτοεπιβεβαίωση
- οικοδόμηση θετικών σχέσεων με συνομηλικούς, φροντιστές, οικογένειες και επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας
- συναισθήματα ενθουσιασμού, διασκέδασης, ευτυχίας και απελευθέρωσης της φαντασίας
- ενισχύουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τις διαπροσωπικές σχέσεις

## Δημιουργικότητα και Μάθηση

- ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, πρόκληση και ανάληψη κινδύνων στη μετέπειτα ζωή
- αυτοέκφραση, παιχνίδι και διασκέδαση
- καταρρίπτοντας τα ηλικιακά στερεότυπα και ενθαρρύνοντας μια κοινωνία που να περιλαμβάνει όλα τα πράγματα
- καλλιεργούν τον δημιουργικό εαυτό
- αποκτήσουν θεατρικές/δραματικές και υποκριτικές δεξιότητες



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Φυσική Κατάσταση<sup>1</sup>

- βελτιώνουν την κινητικότητα, την ευελιξία, τη δύναμη, την ισορροπία και την καρδιαγγειακή υγεία
- επίγνωση του σώματος
- ενίσχυση της συνολικής σωματικής ευεξίας

## Θεατρικά προγράμματα και παρεμβάσεις για ηλικιωμένους με και χωρίς άνοια-Alzheimer

Μια ποικιλία θεατρικών παρεμβάσεων, που μερικές φορές αναφέρονται ως «δραστηριότητες θεάτρου», «δραστηριότητες βασισμένες στο δράμα», «θέατρο/δράμα/δημιουργική μέθοδος» ή «δραματοθεραπεία», έχουν αναπτυχθεί για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους, με ή χωρίς γνωστικές διαταραχές, να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία τους. Μελέτες που έγιναν σε διάφορες χώρες σε όλο τον κόσμο έχουν αποκαλύψει την ύπαρξη ενός ευρέος φάσματος προγραμμάτων θεατρικής παρέμβασης που απευθύνονται σε ηλικιωμένους. Ορισμένες θεατρικές παρεμβάσεις χρησιμοποιούν συγκεκριμένους τύπους θεάτρου, όπως το Playback Theatre, το Reminiscence Theatre ή το Readers' Theatre για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την υγεία τους και να διατηρήσουν την ευημερία και την ανεξαρτησία τους καθώς γερνούν. Άλλα προγράμματα περιλαμβάνουν μια ποικιλία από αισθητηριακές, δραματικές και αισθητικές δραστηριότητες, καθώς και βιωματικές ασκήσεις με βάση τη μουσική, εμπνευσμένες και βασισμένες στο θέατρο και το δράμα για να αποσπάσουν αναμνήσεις ή να ενθαρρύνουν τα ηλικιωμένα άτομα να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Οι δραστηριότητες μπορεί επίσης να ενσωματώνουν ήχο, χορό και

<sup>1</sup> <https://medium.com/@cccindy/power-of-theatre-enhancing-elderly-health-and-well-being-553da9e1b1b2>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

σωματική κίνηση, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα, ενώ λειτουργούν και ως μέθοδος επικοινωνίας και σύνδεσης για όσους δυσκολεύονται να μιλήσουν ή να επικοινωνήσουν προφορικά.

Επιπλέον, οι θεατρικές παρεμβάσεις για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να ενσωματώσουν δημιουργικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως δραματοθεραπεία, και να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές όπως θεατρικά παιχνίδια, αφήγηση, γραφή ιστοριών, φωτογραφία, κούκλες και ποίηση για να τονώσουν τη μνήμη και να διευκολύνουν τον προβληματισμό για τη ζωή κάποιου. Οι δραστηριότητες μνήμης και τα παιχνίδια είναι κοινές επιλογές σε δημιουργικά προγράμματα για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, ιδιαίτερα για αυτούς με άνοια, καθώς μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της υγείας του εγκεφάλου και στην επιβράδυνση της γνωστικής έκπτωσης. Ωστόσο, είναι επιτακτική ανάγκη να ληφθούν υπόψη οι απόψεις ορισμένων ειδικών, όπως η Anne Basting (2020), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι δραστηριότητες ενίσχυσης της μνήμης που επικεντρώνονται στις προσωπικές εμπειρίες ζωής μπορεί να μην είναι πάντα απαραίτητες για τη βελτίωση της απόδοσης της μνήμης σε ηλικιωμένα άτομα με γνωστικές αναπηρίες. Αυτή η προοπτική είναι κρίσιμη και οι επαγγελματίες θα πρέπει να την έχουν υπόψη όταν αναπτύσσουν και εφαρμόζουν παρεμβάσεις θεατρικού προγράμματος για άτομα με άνοια ή μικτές ομάδες που περιλαμβάνουν τόσο άτομα με όσο και χωρίς γνωστικές διαταραχές.

Επιπλέον, η βιβλιογραφική ανασκόπηση διαπίστωσε ότι οι δραστηριότητες θεάτρου και θεάτρου, είτε χρησιμοποιούνται για ψυχαγωγία, θεραπεία ή διδασκαλία, πρέπει πάντα να είναι ευχάριστες, φιλικές προς το χρήστη και καλά σχεδιασμένες για να ταιριάζουν στις σωματικές, συναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων. Αυτές οι θεμελιώδεις ιδιότητες είναι απαραίτητες για κάθε επιτυχημένη θεατρική/δραματική δραστηριότητα ή άσκηση. Ωστόσο,



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

όπως δείχνουν επιστημονικά και εμπειρικά στοιχεία, δεν έχουν όλοι οι ηλικιωμένοι τις ίδιες ψυχοκοινωνικές ανάγκες λόγω ατομικών και πολιτισμικών διαφορών. Ομοίως, δεν παθαίνουν όλοι άνοια και Αλτσχάιμερ με τον ίδιο τρόπο. Ως αποτέλεσμα, είναι εύλογο να ισχυριστεί κανείς ότι δεν υπάρχει θεατρική παρέμβαση «ένα μέγεθος για όλους», αλλά μια ποικιλία προσεγγίσεων που μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες και τις ρυθμίσεις του κάθε ατόμου προκειμένου να είναι αποτελεσματικές. Αυτή η προσαρμοσμένη προσέγγιση όχι μόνο διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν επαρκή δημιουργική φροντίδα, αλλά βελτιώνει επίσης τη συνολική ευημερία και την ποιότητα ζωής τους. Κατά συνέπεια, είναι σημαντικό να επιλέγονται δραστηριότητες που ευθυγραμμίζονται με τους στόχους των προγραμμάτων εκπαίδευσης ή εργαστηρίων και καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες του κοινού-στόχου.

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας μας, οι πιο συχνά αναφερόμενοι τύποι θεατρικών και θεατρικών προγραμμάτων και προσεγγίσεων για ηλικιωμένα άτομα με και χωρίς άνοια – Αλτσχάιμερ και οι φροντιστές τους είναι οι εξής:

## Θέατρο Reminiscence

Το Reminiscence Theatre είναι μια μορφή διαδραστικού δράματος στο οποίο οι ηλικιωμένοι μοιράζονται αναμνήσεις και εμπειρίες μέσω διαλόγου, αφήγησης και δημιουργικών δραστηριοτήτων. Έχει να κάνει με το να βλέπεις και να συνειδητοποιείς τις δραματικές δυνατότητες στις πραγματικές ιστορίες. Λαμβάνει κατά λέξη αναμνήσεις ως βάση για τα σενάρια του θεάτρου, χρησιμοποιώντας τις εμπειρίες των ηλικιωμένων ως πηγή καλλιτεχνικής παραγωγής και θεραπευτικής δημιουργικότητας (π.χ. Kosti, 2018· Schweitzer, 2007).



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Δημιουργικό Δράμα<sup>2</sup>

Το δημιουργικό (αυτοσχεδιαστικό) δράμα είναι μια δραστηριότητα βασισμένη στις τέχνες που έχει αποδειχθεί ότι έχει σημαντική προσωπική και κοινωνική αξία για τους ηλικιωμένους ως παρενέργεια ή άμεσο αποτέλεσμα της συμμετοχής σε μια σειρά τέτοιων δραστηριοτήτων. Αναφέρεται σε δραματικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις γνωστικές, συναισθηματικές, αισθητικές και ηθικές τους δεξιότητες σκέψης, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με άνοια-Alzheimer.

## Η «Μέθοδος Veder»

Είναι μια μέθοδος επικοινωνίας που βασίζεται στο θέατρο που χρησιμοποιεί θεατρικά ερεθίσματα (π.χ. τραγούδια, ποίηση) σε συνδυασμό με προσωποκεντρικές προσεγγίσεις για να ενθαρρύνει τα ευάλωτα άτομα να έρθουν σε επαφή. Αυτό δεν ισχύει μόνο για το άτομο που δυσκολεύεται να έρθει σε επαφή αλλά και για τους γύρω του, όπως τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές. Η «Μέθοδος Veder» αναπτύχθηκε για άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, αλλά μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα ευρύ φάσμα γνωστικών βλαβών και ψυχιατρικών διαταραχών (π.χ. van Haeften-van Dijk, van Weert, & Dröes, 2015).

## Μέθοδος επαφής Veder

Αυτή είναι μια τροποποιημένη έκδοση της αρχικής μεθόδου Veder, προσαρμοσμένη ειδικά για ρυθμίσεις καθημερινής φροντίδας. Δίνει έμφαση στην ενσωμάτωση της θεατρικής, ποιητικής και μουσικής επικοινωνίας σε εργασίες ρουτίνας φροντίδας αντί να βασίζεται σε δομημένες παραστάσεις. Ο στόχος είναι να ενισχυθούν οι

<sup>2</sup> file:///C:/Users/user/Downloads/Story-To-Remember-booklet-EN-1%20(2).pdf



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

καθημερινές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φροντιστών και των κατοίκων χρησιμοποιώντας στοιχεία της μεθόδου Veder κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων προσωπικής φροντίδας. Περιλαμβάνει την εκπαίδευση των φροντιστών ώστε να ενσωματώνουν στοιχεία θεατρικής επικοινωνίας στις πρακτικές φροντίδας τους χωρίς να χρειάζονται εκτεταμένες δεξιότητες απόδοσης (Boersma et al., 2017).

## Θέατρο Playback

Το Playback Theatre είναι ένας τύπος αυτοσχεδιαστικού θεάτρου στο οποίο τα μέλη του κοινού προσφέρουν εθελοντικά ιστορίες από τη ζωή τους και τις παρακολουθούν να παίζονται στη σκηνή. Ο Keisari και οι συνεργάτες (2020) χρησιμοποίησαν το θέατρο αναπαραγωγής σε μια δομημένη ομαδική παρέμβαση διάρκειας 12 εβδομάδων και βρήκαν σημαντικές βελτιώσεις στην αυτοεκτίμηση, το θετικό συναίσθημα, το νόημα στη ζωή και την ποιότητα ζωής, καθώς και σημαντική μείωση στις καταθλιπτικές διαταραχές.

## Θέατρο Αυτοσχεδιασμού (ή Θεατρικός Αυτοσχεδιασμός)

Είναι ένας διεγερτικός και ευφάνταστος τρόπος για τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τις γνωστικές τους ικανότητες, τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες και την ενεργό συμμετοχή τους. Οι αυτοσχεδιαστικές τεχνικές θεάτρου μπορεί επίσης να αποδειχθούν επωφελείς για τους φροντιστές ως μέσο αντιμετώπισης των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν (π.χ. Bassis, Rybko, & Maor, 2023).

## Θέατρο Αναγνωστών

Το Θέατρο Αναγνωστών είναι μια μορφή δράματος που απαιτεί από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν δυνατά μια σεναριακή αφήγηση στο κοινό. Οι συμμετέχοντες έχουν τα σενάρια τους στο χέρι και ενεργούν χωρίς την ανάγκη να απομνημονεύσουν



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

γραμμές. Το Readers Theatre δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει καμία παράσταση, σκηνικό, στηρίγματα ή κοστούμια και τα έργα που παίζονται είναι μονόπρακτες ή σύντομες προσαρμογές μεγαλύτερων παραγωγών. Δεν απαιτείται εμπειρία υποκριτικής (π.χ. Khanlou et al., 2022).

## Ψυχαγωγικό Δράμα

Χρησιμοποιεί μια ποικιλία δραματικών δραστηριοτήτων για να παρέχει στους ηλικιωμένους ευκαιρίες ψυχαγωγίας (π.χ. Sextou & Smith, 2017)..

## Ζωή-σταυροδρόμι

Είναι μια ενεργή μέθοδος ανασκόπησης της ζωής που χρησιμοποιεί προσεκτικά επιλεγμένες αυτοβιογραφικές αναμνήσεις, αυτοπροσδιοριζόμενες εμπειρίες ζωής ή περιόδους ζωής που διαμόρφωσαν έναν συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες μπορούν εύκολα να εξερευνήσουν την ταυτότητα, το νόημα και τις σχέσεις με το περιβάλλον τους μοιράζοντας και ζωντανεύοντας ιστορίες σταυροδρόμι της ζωής (π.χ. Keisari & Palgi, 2017).

## TimeSlips

Είναι μια δημιουργική, ομαδική μέθοδος αφήγησης για άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ και σχετικές διαταραχές. Η μέθοδος χρησιμοποιεί την αφήγηση για να εμπλέξει άτομα με άνοια με ουσιαστικούς τρόπους. Αναγνωρίζει τη σημασία της δημιουργικής αφήγησης για τα άτομα με άνοια, μετατοπίζοντας την έμφαση από τη μνήμη στη φαντασία (Basting, 2013).





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Ηθικές αρχές για θεατρική και δραματική εργασία με ηλικιωμένους

Η βιβλιογραφία σχετικά με τα προγράμματα δημιουργικής γήρανσης προσφέρει διάφορα παραδείγματα για το πώς οι θεατρικές παρεμβάσεις μπορούν να προάγουν την ψυχοκοινωνική ευημερία των ηλικιωμένων, καταπολεμώντας παράλληλα τον ηλικιασμό και την ικανότητα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο ηλικιακός στιγματισμός και οι διακρίσεις με βάση κοινωνικά στερεότυπα μπορούν να βλάψουν τη γνωστική και σωματική απόδοση των ηλικιωμένων, να περιορίσουν την προσβασιμότητά τους στην υγειονομική περίθαλψη και να υπονομεύσουν την αίσθηση της ταυτότητας και της συνολικής ευημερίας τους (Lee, Aula, & Masoodian, 2023, Perel- Levin, 2023, Stokes & Moorman, 2020).

Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερθέντα, η Ellen Hirzy (2021) υποστηρίζει ότι τα προγράμματα δημιουργικής γήρανσης θα πρέπει να βασίζονται σε περιουσιακά στοιχεία και όχι σε ελλείμματα, και επομένως να αντικαθιστούν την ικανότητα, δίνοντας έμφαση στην εκμάθηση τεχνών και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για τους ηλικιωμένους. Επιπλέον, πιστεύει ότι στους ηλικιωμένους θα πρέπει να παρέχονται ευκαιρίες να αποκτήσουν γνώσεις και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες σε περιβάλλοντα φροντίδας και τόνωσης που εκτιμούν τις δεξιότητες, τις φιλοδοξίες και την αφοσίωσή τους.

Επιπλέον, η βιβλιογραφία έχει δείξει ότι δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για τα θεατρικά προγράμματα και τις παρεμβάσεις για ηλικιωμένους, καθώς κάθε άτομο είναι μοναδικό. Ωστόσο, όταν χρησιμοποιείτε το θέατρο για την εμπλοκή ηλικιωμένων με ή χωρίς άνοια και Αλτσχάιμερ, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη η αποδεκτή και κατάλληλη συμπεριφορά των επαγγελματιών και των διευκολυντών προς αυτόν τον ηλικιακό πληθυσμό. Με άλλα λόγια, όταν εργάζεστε με ηλικιωμένους, είναι υψίστης σημασίας να ασκείτε ηθική





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

συμπεριφορά. Η ηθική πρακτική βοηθά στη δημιουργία ισχυρής σύνδεσης και εμπιστοσύνης μεταξύ των επαγγελματιών και των ηλικιωμένων και των φροντιστών τους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν εργάζεστε με ευάλωτους ηλικιωμένους, ασθενείς με άνοια και άτομα σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου.

Γενικά, οι επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με τους ηλικιωμένους πρέπει να τηρούν τις Αρχές των Ηνωμένων Εθνών για τους Ηλικιωμένους και τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) σχετικά με την υγεία και την ευημερία, να απέχουν από τη διαιώνιση στερεοτύπων και να διασφαλίζουν ότι κάθε ηλικιωμένος ενήλικας αντιμετωπίζεται με αξιοπρέπεια και σεβασμός. Ωστόσο, μια πρόσφατη μελέτη της Georgia Grace Bowers (2023) στο Ηνωμένο Βασίλειο υπογραμμίζει τη σημασία όχι μόνο της τήρησης των γενικών ηθικών αρχών κατά την αλληλεπίδραση με ηλικιωμένα άτομα, αλλά και της συνεκτίμησης των ηθικών πρακτικών της χρήσης συγκεκριμένων τεχνών του θεάματος, όπως το εφαρμοσμένο θέατρο. και, ειδικότερα, θυμίζει θέατρο, όταν δουλεύεις με αυτόν τον ηλικιακό πληθυσμό. Η μελέτη υπογραμμίζει τις ακούσιες ηλικιακές συνέπειες αυτού του τύπου θεάτρου, το οποίο κινδυνεύει να μετατρέψει τους ηλικιωμένους σε απλούς αφηγητές του παρελθόντος, επισκιάζοντας τις σημερινές ταυτότητες και συνεισφορές τους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το θέατρο αναπόλησης είναι μια μορφή διαδραστικού δράματος στο οποίο οι ηλικιωμένοι μοιράζονται τις αναμνήσεις και τις εμπειρίες τους μέσω διαλόγου, αφήγησης και δημιουργικών δραστηριοτήτων.

Ο Bowers εφιστά την προσοχή στην πιθανή ακούσια διαιώνιση των στερεοτύπων και την παραμέληση της σημερινής ζωής και της δράσης των συμμετεχόντων στο πλαίσιο των εφαρμοσμένων θεατρικών πρακτικών, παρά τις θετικές προθέσεις τους. Για την αντιμετώπιση τυχόν προκαταλήψεων που σχετίζονται με την ηλικία που μπορεί να προκύψουν κατά την εφαρμογή θεατρικών τεχνικών, ο Bowers προτείνει



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

τη χρήση ενός πλαισίου Anti-Ageism Praxis (AAP) παράλληλα με τις ευρύτερες ηθικές αρχές για τους ηλικιωμένους. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι εμπειρίες ζωής των ηλικιωμένων ενηλίκων γίνονται σεβαστές και ότι οι απόψεις τους αναγνωρίζονται και ακούγονται επί ίσοις όροις σε όλη τη διάρκεια των θεατρικών δραστηριοτήτων και ασκήσεων. Το πλαίσιο AAP δίνει έμφαση στα εξής: συνδημιουργία, προσοχή στην παρουσίαση απαντήσεων στις αναμνήσεις και κριτική εξέταση των στερεοτύπων.

**Συνδημιουργία και κοινή δύναμη:** Οι συμμετέχοντες συνεργάζονται ενεργά στη διαμόρφωση του έργου και των τελικών επιτελεστικών αποτελεσμάτων, διασφαλίζοντας ότι δεν χρησιμοποιούνται μόνο για τις αναμνήσεις τους.

**Εστίαση στις παρούσες απαντήσεις:** Η διερεύνηση του πώς νιώθουν οι συμμετέχοντες για τις αναμνήσεις τους από την παρούσα στιγμή οδηγεί στην εστίαση στο εδώ και τώρα και όχι μόνο σε αυτό που υπήρξε.

**Προκλητικά στερεότυπα:** Το AAP δίνει προτεραιότητα στην προβολή των διαφορετικών εμπειριών και προοπτικών των ηλικιωμένων, ενισχύοντας την κατανόηση και καταργώντας τον ηλικιακό χαρακτήρα.

Τα θεατρικά προγράμματα και οι παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν ηλικιωμένους πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στη συμπερίληψη, τη διαφορετικότητα και την ηθική ακεραιότητα των επαγγελματιών, όπως συμβαίνει με κάθε δημιουργική προσπάθεια που εμπλέκει και διεγείρει το ανθρώπινο δυναμικό. Πρώτον, η συμπερίληψη πρέπει να είναι κορυφαία προτεραιότητα, πράγμα που σημαίνει ότι το πρόγραμμα θα πρέπει να σχεδιαστεί για να εξυπηρετεί άτομα κάθε υπόβαθρου και



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

ικανοτήτων. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι από διαφορετικά υπόβαθρα μπορούν να συμμετάσχουν και να επωφεληθούν από το πρόγραμμα, ανεξάρτητα από τις κοινωνικές, πολιτιστικές ή σωματικές τους διαφορές.

Δεύτερον, πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη η διαφορετικότητα. Σε αυτό το πλαίσιο, η διαφορετικότητα αναφέρεται στο εύρος των εμπειριών, των προοπτικών και των ιδεών που εισάγονται στο πρόγραμμα. Με την ενσωμάτωση της διαφορετικότητας στο πρόγραμμα, είναι δυνατό να δημιουργηθούν πιο δυναμικές και ελκυστικές εμπειρίες που απευθύνονται σε ένα ευρύτερο φάσμα συμμετεχόντων.

Τέλος, πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη η ηθική ακεραιότητα των επαγγελματιών. Αυτό σημαίνει απλώς ότι οι επαγγελματίες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα πρέπει να είναι αξιόπιστοι, γνώστες και έμπειροι. Πρέπει να λειτουργούν με ειλικρίνεια, διαφάνεια και σεβασμό προς τους συμμετέχοντες, διασφαλίζοντας ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές, αποτελεσματικό και ωφέλιμο για όλους τους εμπλεκόμενους. Δίνοντας προτεραιότητα στη συμπερίληψη, τη διαφορετικότητα και την ηθική ακεραιότητα σε θεατρικά προγράμματα και παρεμβάσεις για ηλικιωμένους, είναι δυνατό να δημιουργηθεί μια διεγερτική και ελκυστική εμπειρία που προωθεί το ανθρώπινο κεφάλαιο και εμπλουτίζει τις ζωές όλων των εμπλεκόμενων.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

## ΜΕΡΟΣ 2. ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΙΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ

### Η γήρανση και η τρέχουσα κατάσταση της φροντίδας για τους ηλικιωμένους

Η Ευρώπη φιλοξενεί έναν αυξανόμενο αριθμό χωρών όπου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο από τα προηγούμενα χρόνια. Στη Ρουμανία, τα χαμηλά ποσοστά γεννήσεων και η μαζική μετανάστευση καθόρισαν τη μείωση των πληθυσμών που χαρακτηρίζεται από μια διαδικασία γήρανσης. Οι ηλικιωμένοι (65+) αντιπροσώπευαν το 19,6% του συνολικού πληθυσμού, το 2021 (Institutul National de Statistica, 2023). Το προσδόκιμο ζωής κατά τη γέννηση στη Ρουμανία είναι το τρίτο χαμηλότερο στην ΕΕ - 76,6 χρόνια (Eurostat, 2024). Η άνοια στη **Ρουμανία** έχει σοβαρό αντίκτυπο. από έναν κατά προσέγγιση αριθμό 270.000 - 300.000 ατόμων με Αλτσχάιμερ, μόνο λιγότερο από το 20% ανιχνεύεται και διαγιγνώσκεται (Romanian Alzheimer Society, 2012). Επιπλέον, το 2019, η νόσος Αλτσχάιμερ καταγράφηκε ως η 6η αιτία θανάτου στη Ρουμανία. Ειδικότερα, η **Ελλάδα** είναι μια από τις χώρες της ΕΕ που γηράσκει με ταχείς ρυθμούς, οδηγώντας σε σημαντικές αλλοιώσεις στα δομικά της χαρακτηριστικά. Τα άτομα άνω των 65 ετών στη χώρα αντιπροσωπεύουν σήμερα περισσότερο από το 21,3% του πληθυσμού και, σύμφωνα με τις προβλέψεις, το 2030 θα είναι περίπου το 30% του πληθυσμού, ενώ το 2050 θα είναι κοντά στο 1/3 του πληθυσμού ( ΠΟΥ, 2023). Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία του Ελληνικού Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια - Αλτσχάιμερ, υπολογίζεται ότι 200.000 άνθρωποι ζουν με άνοια στη χώρα, ενώ οι οικογενειακοί φροντιστές υπολογίζονται σε 400.000 σε όλη τη χώρα. Παραδοσιακά, η φροντίδα των ηλικιωμένων στην Ελλάδα ήταν κυρίως οικογενειακή. Σε μια πρόσφατη έρευνα, μέρος της Ελληνικής Επιδημιολογικής Διαχρονικής



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Διερεύνησης της Γήρανσης και της Διατροφής (HELIAD), η συχνότητα εμφάνισης άνοιας στην ηλικιακή ομάδα 65 ετών και άνω στην Ελλάδα, ήταν 19,0 περιπτώσεις ανά 1000 άτομα-έτη (τυποποιημένη κατά ηλικία και τυποποιημένη κατά φύλο επίπτωση: 25,4/1000 ανθρωποέτη, εκ των οποίων τα 16,3 ανά 1000 χρόνια αποδίδονται στη νόσο Alzheimer) (Vlachos et al., 2021). Αυτοί οι αριθμοί θα αυξηθούν δραματικά τα επόμενα χρόνια, καθιστώντας την άνοια μια από τις πιο κρίσιμες ιατρικές, κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις στην Ελλάδα, όπως και σε όλο τον κόσμο. Παρόλα αυτά, πολύ λίγες μελέτες έχουν διεξαχθεί μέχρι στιγμής σχετικά με τον επιπολασμό της άνοιας και της ήπιας γνωστικής έκπτωσης στην Ελλάδα (Tsolaki et al., 2021). Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες από όλο τον κόσμο, οι προαναφερθείσες καταστάσεις έχουν συχνά αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία των ηλικιωμένων, προκαλώντας άγχος και άγχος, καθώς και αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης (Perel-Levin, 2023).

Σύμφωνα με τα στοιχεία της ISTAT, με βάση τον πληθυσμό που κατοικούσε στην Ιταλία από την 1η Ιανουαρίου 2023 (ISTAT), υπάρχουν περίπου 1.126.961 περιπτώσεις άνοιας στην ηλικιακή ομάδα 65 ετών και άνω. Προσθέτοντας τις περιπτώσεις που σχετίζονται με την Ήπια Γνωστική Εξασθένηση (MCI), περίπου 900.000, και τα εμπλεκόμενα μέλη της οικογένειας, συνολικά 4 εκατομμύρια, ο αριθμός υπερβαίνει τα 6 εκατομμύρια άτομα που επηρεάζονται άμεσα από το ζήτημα.

Η **Πορτογαλία** κατατάχθηκε ως η τέταρτη χώρα με τη μεγαλύτερη ηλικία στον κόσμο το 2021, με 23,4% του πληθυσμού της ηλικίας 65 ετών και άνω, σημειώνοντας αύξηση από 19,03% το 2011 (INE, 2022; INE, 2013). Αυτή η δημογραφική αλλαγή υπογραμμίζει τον αυξανόμενο αριθμό ηλικιωμένων που χρειάζονται κοινωνική και υγειονομική περίθαλψη. Στο πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης, των εξελισσόμενων τάσεων της αγοράς



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

εργασίας, της αυξημένης κινητικότητας των κατοικιών, της αύξησης της ηλικίας των γονέων που πρωτοεμφανίζονται και των μεταβαλλόμενων συνθηκών διαβίωσης, έχει γίνει πιο δύσκολο για τα παιδιά να παρέχουν φροντίδα και κοινωνικο-συναισθηματική υποστήριξη στους ηλικιωμένους γονείς τους. Ακόμη και σε χώρες με παράδοση ηθικής ευθύνης απέναντι στους ηλικιωμένους γονείς (Saraceno, 2016), υπάρχει μια τάση προς μεγαλύτερη εξάρτηση από την εξωτερική φροντίδα, υποδεικνύοντας μια διαδικασία απο-εξοικείωσης (São José, 2012 · Walker et al., 2019). Οι κυρίαρχοι όροι τις τελευταίες δεκαετίες ήταν η «ενεργητική γήρανση» στην Ευρώπη και η «επιτυχής γήρανση» στις Ηνωμένες Πολιτείες (Paúl, Ribeiro, & Teixeira, 2012). Και οι δύο έννοιες προέρχονται από το ίδιο επιστημονικό θεμέλιο με βάση την προοπτική δραστηριότητας (Foster & Walker, 2014) και θεωρούνται στην έρευνα και την πολιτική ως εναλλακτικές λύσεις στο ελλιπές μοντέλο γήρανσης (Strawbridge, Wallhagen, & Cohen, 2002). Η ενεργός γήρανση, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), είναι η «διαδικασία βελτιστοποίησης των ευκαιριών για υγεία, συμμετοχή και ασφάλεια, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής καθώς οι άνθρωποι γερνούν» (WHO, 2002). Οι τέσσερις βασικές έννοιές του είναι: (1) Αυτονομία. (2) Ανεξαρτησία. (3) Ποιότητα Ζωής. και (4) Προσδόκιμο Υγιεινής Ζωής. Για τον ΠΟΥ, το να είσαι «δραστήριος» σημαίνει συνεχή συμμετοχή σε όλες τις πτυχές της ζωής —κοινωνικές, πολιτιστικές, οικονομικές, πνευματικές ή πολιτικές— και όχι απλώς την ικανότητα να είσαι σωματικά δραστήριος ή να ασχοληθείς με την εργασία (WHO, 2002).

## Εθνική Πολιτική Ηλικιωμένου Πληθυσμού με και χωρίς Άνοια-Αλτσχάιμερ

Στη **Ρουμανία**, ο Εθνικός Οίκος Ασφάλισης Υγείας (CNAS) εφαρμόζει ένα ειδικό πρόγραμμα για τη νόσο του Αλτσχάιμερ, διασφαλίζοντας ότι οι ασθενείς που διαγιγνώσκονται λαμβάνουν συγκεκριμένες θεραπείες δωρεάν, σύμφωνα με ένα λεπτομερές πρωτόκολλο. Παρά τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πολλοί άνθρωποι συμβουλεύονται τους





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

γιατρούς τους μόνο όταν η νόσος έχει προχωρήσει σημαντικά.

Το 2013, το Υπουργείο Εργασίας, Οικογένειας, Κοινωνικής Προστασίας και Ηλικιωμένων εισήγαγε το Διάταγμα Νο. 2272. Η διάταξη αυτή καθορίζει τις διαδικασίες εφαρμογής του άρθρου 42 του Ν. 448/2006, το οποίο επικεντρώνεται στην προστασία και την προαγωγή των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία. Σύμφωνα με αυτόν τον νόμο, τα άτομα με σοβαρές αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με άνοια, έχουν δικαίωμα σε προσωπικό φροντιστή. Αυτό το δικαίωμα βασίζεται σε ενδελεχή ιατρική και ψυχοκοινωνική αξιολόγηση και διαχειρίζεται η Γενική Διεύθυνση Κοινωνικής Βοήθειας και Προστασίας του Παιδιού.

Αυτή τη στιγμή, υπάρχει μια Εθνική Στρατηγική για τη Μακροχρόνια Φροντίδα και την Ενεργή Γήρανση (2023 - 2030) στη Ρουμανία, που αναπτύχθηκε από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης με τεχνική βοήθεια από την Παγκόσμια Τράπεζα. Αυτή η στρατηγική στοχεύει στη βελτίωση των υπηρεσιών μακροχρόνιας φροντίδας και στην προώθηση της ενεργού γήρανσης στον πληθυσμό.

Ωστόσο, η **Ρουμανία** δεν έχει επί του παρόντος επίσημη Εθνική Στρατηγική για την Άνοια ή Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια. Παρόλα αυτά, έχει γίνει σημαντική προσπάθεια για τη δημιουργία ενός. Η Ρουμανική Εταιρεία Αλτσχάιμερ και η Asociatia Habilitas Centru de Resurse si Formare Profesionala έχουν αναπτύξει ένα Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια για την περίοδο 2020-2024. Η πρωτοβουλία αυτή, που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος Διοικητική Ικανότητα 2014-2020 και τιτλοφορείται "Ψυχική Υγεία - Προτεραιότητα στη Δημόσια Ατζέντα!" (κωδικός MySMIS 112591), έχει υποβληθεί στο Υπουργείο Υγείας της Ρουμανίας. Δυστυχώς, εκκρεμεί ακόμη προσαρμογή και χρηματοδότηση.

Το προτεινόμενο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια εστιάζει σε επτά βασικούς τομείς προτεραιότητας: (1) Καταγραφή και ταξινόμηση των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με άνοια στη Ρουμανία. (2) Πρόληψη,





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

νημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σχετικά με τις νευροεκφυλιστικές διαταραχές. (3) Υποστήριξη και φροντίδα για ασθενείς που έχουν διαγνωστεί με άνοια, (4) Θεραπεία άνοιας. (5) Επίσημη, άτυπη και μη τυπική εκπαίδευση στον τομέα των νευροεκφυλιστικών διαταραχών. (6) Βελτίωση του νομοθετικού πλαισίου, συμπεριλαμβανομένων κανονιστικών πράξεων που ρυθμίζουν τα δικαιώματα των ασθενών που πάσχουν από άνοια και των φροντιστών τους. (7) Έρευνα για τις νευροεκφυλιστικές διαταραχές. Αυτό το έγγραφο δημόσιας πολιτικής, που υποβλήθηκε στο Υπουργείο Υγείας της Ρουμανίας, είναι σημαντικό για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων αναγκών των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους στη Ρουμανία. Ωστόσο, η εφαρμογή του εξαρτάται από την εκκρεμή προσαρμογή και χρηματοδότηση από τις αρμόδιες αρχές.

Στην **Ελλάδα**, δεν υπάρχει Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τους Ηλικιωμένους. Αυτό που υπάρχει είναι το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια – Νόσο Alzheimer 2016–2020, το οποίο δεν εφαρμόστηκε σε κανένα ουσιαστικό βαθμό παρά μόνο με τη δημιουργία κάποιων υπηρεσιών και δομών. Σύμφωνα με το Ελληνικό Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια – Νόσο Alzheimer 2016–2020, «το θέμα της άνοιας δεν αποτελούσε προτεραιότητα στον τομέα της δημόσιας υγείας και δεν υπήρχε συστηματική χαρτογράφηση του δικτύου των λίγων διαθέσιμων υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας για τους ανθρώπους. με την άνοια στην Ελλάδα». (σελ.24).

Το 2023, η ελληνική κυβέρνηση ανακοίνωσε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της άνοιας, το οποίο θεωρείται από τους αναλυτές ως σημαντική πρόκληση για τη γήρανση του πληθυσμού της χώρας. Όσον αφορά το νομοθετικό πλαίσιο, το Σχέδιο Δράσης στοχεύει στη διασφάλιση των θεμελιωδών δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια και των άτυπων φροντιστών τους. Επιπλέον, η προτεινόμενη νομοθεσία περιλαμβάνει την καθιέρωση ενός «εκπροσώπου φροντίδας και υγείας» του ασθενούς, ο οποίος θα ορίζεται για κάθε ασθενή με άνοια και



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Αλτσχάιμερ. Αυτό το άτομο θα ενεργεί ως νόμιμος εκπρόσωπος για θέματα φροντίδας και θεραπείας όταν ο ασθενής χάσει τις γνωστικές του λειτουργίες και δεν μπορεί να λάβει αποφάσεις. Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer 2023–2028 βασίζεται σε 7 άξονες: 1) Καταγραφή και ταξινόμηση ατόμων με άνοια στην Ελλάδα, 2) Πρόληψη, ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, 3) Υποστήριξη φροντιστών ατόμων με άνοια, 4) Αντιμετώπιση της άνοιας, 5) Νομοθεσία – Δικαιώματα ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, 6) Έρευνα για την άνοια, 7) Εκπαίδευση για την άνοια.

Στην Ιταλία, από τις αρχές της δεκαετίας του 2000 και για τα επόμενα δέκα χρόνια, οργανώθηκαν και υλοποιήθηκαν δράσεις σε περιφερειακό και τοπικό επίπεδο χωρίς κοινή κατεύθυνση. Ήταν απαραίτητο να περιμένουμε μέχρι το 2015 για να έχουμε το πρώτο εθνικό πλαίσιο, το πρώτο Piano Nazionale Demenze (PND) – Εθνικό Σχέδιο Άνοιας, το οποίο, παρά το γεγονός ότι αποτελούσε βάση για κοινή στρατηγική, δεν υποστηρίχθηκε ποτέ από επαρκή χρηματοδότηση. Επιπλέον, έχει επίσης προβλεφθεί η δημιουργία ενός Tavolo nazionale permanente – Μόνιμου πίνακα για την άνοια – υπεύθυνου για το συντονισμό των δράσεων που υλοποιούνται, αλλά η επίσημη ίδρυσή του χρειάστηκε περίπου έξι χρόνια. Παρά τις καθυστερήσεις, ο νέος φορέας άρχισε να εκδίδει πολλά έγγραφα σε εθνικό επίπεδο, εγκεκριμένα από κοινού από το κράτος και τις Περιφέρειες, τα οποία αναμενόταν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο και να παρέχουν σαφή κατεύθυνση στις στρατηγικές προγραμματισμού. Η πιο σημαντική κληρονομιά, επίσης από οικονομικής και χρηματοπιστωτικής άποψης, ήταν η παροχή του πρώτου Fondo Nazionale per le Demenze – Εθνικό Ταμείο Άνοιας –, που περιλαμβάνεται στον Προϋπολογιστικό Νόμο του 2021 (Νόμος αρ. 178 της 30/12/2020), η οποία διέθεσε δωρεά 5 εκατ. ευρώ ετησίως για τρία χρόνια.

Όπως καθιερώθηκε, όσοι εκτελούν καθήκοντα διακυβέρνησης, δηλαδή το Υπουργείο, οι Περιφέρειες και οι Αυτόνομες Επαρχίες και οι τοπικές αρχές, επιφορτίζονται με τα ακόλουθα καθήκοντα και επενδύονται με



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

τις συνακόλουθες αρμοδιότητες: καθορισμός στόχων και στρατηγικών· σχεδιασμός δομών διακυβέρνησης και ελέγχου· παρακολούθηση και αξιολόγηση της λειτουργίας τους και της επίτευξης των στόχων· προβλέποντας συστήματα διαχείρισης ικανά να παρεμβούν για τη διόρθωση και τη βελτίωση των συνεχιζόμενων ενεργειών και επιδόσεων. Σε αντίθεση με ό,τι είχε αρχικά προβλεφθεί, η πραγματικότητα της ιταλικής επικράτειας εξακολουθεί να εμφανίζεται πολύ ποικίλη και κατακερματισμένη μεταξύ των διαφόρων Περιφερειών και συχνά ακόμη περισσότερο σε τοπικό επίπεδο, με τομείς αριστείας παράλληλα με άλλους όπου είναι εξαιρετικά απαραίτητο να παρέμβουμε για την κάλυψη εμφανών κενών. Αυτό οδηγεί σε έντονες ανισότητες στην πρόσβαση και χρήση της ποιοτικής-ποσοτικής προσφοράς υπηρεσιών διάγνωσης και φροντίδας. Σε γενικές γραμμές, υπάρχει αδύναμη ή ακόμη και ανεπαρκής ενσωμάτωση και συνεργασία μεταξύ των διαφόρων εμπλεκόμενων φορέων και προσώπων: νοσοκομεία, Γενικοί Ιατροί (GPs), περιφερειακές υπηρεσίες και ολοκληρωμένη βοήθεια στο σπίτι.

Στην Ιταλία, υπάρχουν αρκετές πολιτιστικές πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην άνοια, αλλά η διαχείριση και η θεραπεία αυτού του φαινομένου είναι περίπλοκες. Οι σχεδιαζόμενες διαδρομές δεν περιλαμβάνουν σχεδόν το άνοιγμα και τη συνεργασία με άλλους τομείς εκτός της υγείας. περιορίζονται κυρίως σε μια ιατρική και όχι πολιτιστική προσέγγιση. Μόλις τώρα, ορισμένοι τοπικοί δημόσιοι φορείς έχουν αρχίσει να συν-σχεδιάζουν πρωτοβουλίες και δραστηριότητες πολιτιστικής πρόνοιας.

Το 2014, το Εθνικό Σχέδιο Άνοιας (PND) θεσπίστηκε μέσω συνεργασίας και συμφωνίας με τη συμμετοχή του Υπουργείου Υγείας, των Περιφερειών και των Αυτόνομων Επαρχιών (PA), του Ανώτατου Ινστιτούτου Υγείας (ISS) και των τριών εθνικών ενώσεων ασθενών και μελών της οικογένειας. Με μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για τη διαχείριση και τη θεραπεία της νόσου, η οποία υλοποιείται σε ένα ολοκληρωμένο σύνολο μονοπατιών περιθαλψής, στόχος είναι να



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

αναπτυχθεί μια παγκόσμια στρατηγική για την προώθηση συνετών και κατάλληλων παρεμβάσεων, τη βελτίωση της καταλληλότητας και αποτελεσματικότητας της παροχής φροντίδας για την άνοια, την αντιμετώπιση του κοινωνικού στιγματισμού. και διασφαλίζουν δικαιώματα, πρόσβαση και αξιοποίηση της ενημερωμένης γνώσης.

Το 2017, ο Μόνιμος Πίνακας για την Άνοια παρήγαγε εθνικές κατευθυντήριες γραμμές και οδηγίες σχετικά με το Percorsi Diagnostico Terapeutici Assistenziali (PDTA) – Διαγνωστικές-Θεραπευτικές Διαδρομές Φροντίδας – για την άνοια για την υποστήριξη των υγειονομικών αρχών στην ανάπτυξη τέτοιων προγραμμάτων. Εκτός από την παροχή ενός κοινού ορισμού των PDTA, το έγγραφο προσδιορίζει τα βήματα και τα βασικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για την περιγραφή των οδών σε περιφερειακό επίπεδο. λόγω συγκεκριμένων αναγκών, η άρθρωση αυτών των μονοπατιών ποικίλλει ανάλογα με το τοπικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται. Το ίδιο ΠΝΔ αναγνωρίζει την ανάπτυξη και υλοποίηση συγκεκριμένων δικτύων μέσα σε ένα κατάλληλο και ποιοτικό μονοπάτι, συμπεριλαμβανομένων διαφόρων επαγγελματιών υγείας, ως σημαντικές ενέργειες.

Το 2022 ιδρύθηκε το Ταμείο Αλτσχάιμερ και Άνοιας, το οποίο παρέχει χρηματοδότηση 14 εκατομμυρίων ευρώ για την υλοποίηση μιας σειράς δραστηριοτήτων έργων για την επιδίωξη των στόχων του ΠΝΔ. Αυτό αντιπροσωπεύει την πρώτη ειδική δημόσια χρηματοδότηση που σχετίζεται με την άνοια και, μετά το Cronos Project και τη δημοσίευση του PND, αντιστοιχεί στη μεγαλύτερη επιχείρηση δημόσιας υγείας σε αυτό το θέμα στην ιστορία της Ιταλίας. Μέχρι τότε, ο Cronos αντιπροσώπευε την πρώτη συντονισμένη πρωτοβουλία σε εθνικό επίπεδο για την άνοια, ειδικά για τη νόσο του Αλτσχάιμερ, με στόχο τη δομή ενός συστήματος φροντίδας που συνδέεται με τη συνταγογράφηση ενός τύπου φαρμάκου.

Πολιτική Παρέμβαση: Η **Πορτογαλία** έχει ευθυγραμμιστεί με τις αξίες και



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

τους στρατηγικούς στόχους του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) σχετικά με την ενεργό και υγιή γήρανση από την Πολιτική Διακήρυξη και το Διεθνές Σχέδιο Δράσης της Μαδρίτης για τη Γήρανση (Ηνωμένα Έθνη, 2002). Το 2004, η Γενική Διεύθυνση Υγείας (DGS) υπό το Υπουργείο Υγείας της Πορτογαλίας ξεκίνησε το Εθνικό Πρόγραμμα για την Υγεία των Ηλικιωμένων. Αυτή η πρωτοβουλία ακολούθησε το 2014 η έκθεση «Μεγαλύτερη ηλικία σε αριθμούς», η οποία είχε ως στόχο την παρακολούθηση της υγείας του πληθυσμού ηλικίας 65 ετών και άνω (Direção-Geral de Saúde, 2004; 2014). Επιπλέον, η ευθυγράμμιση με τις παγκόσμιες στρατηγικές γήρανσης φάνηκε στην έγκριση της Παγκόσμιας Στρατηγικής και Σχεδίου Δράσης για τη Γήρανση και την Υγεία από την Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας τον Μάιο του 2016 και το πλαίσιο που παρουσιάστηκε στην Παγκόσμια Έκθεση για τη Γήρανση και την Υγεία (WHO, 2015). Σε απάντηση, η πορτογαλική κυβέρνηση δημιούργησε μια διυπουργική ομάδα εργασίας για την ανάπτυξη της Εθνικής Στρατηγικής για την Ενεργή και Υγιή Γήρανση (ENEAS) το 2017. Αυτό το στρατηγικό σχέδιο είχε στόχο να δημιουργήσει μια κοινωνία για όλες τις ηλικίες, προωθώντας την ενεργό, αξιοπρεπή και υγιή γήρανση. Η ομάδα εργασίας (Grupo de Trabalho Interministerial, 2017) πρότεινε ένα σύνολο δράσεων οργανωμένων σε επτά κατηγορίες:

- Προώθηση υγιεινού τρόπου ζωής και επίβλεψη της υγείας
- Διαχείριση συννοσηρότητας
- Κατάρτιση και εκπαίδευση σε όλο τον κύκλο ζωής
- Δημιουργία περιβαλλόντων που επιτρέπουν την ένταξη και τη συμμετοχή
- Δημιουργία φυσικών περιβαλλόντων που διασφαλίζουν την ασφάλεια



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- Εντοπισμός, σηματοδότηση και υποστήριξη σε καταστάσεις ευπάθειας
- Εφαρμογή, παρακολούθηση και έρευνα υπό το φως των προκλήσεων που επιβάλλει η πανδημία COVID-19,

Η Αναλυτική Έκθεση Δείκτη Ενεργού Γήρανσης και η Δεκαετία Υγιούς Γήρανσης 2021-2030 προσφέρουν ευκαιρίες στρατηγικής εξέτασης της γήρανσης ως εθνικής προτεραιότητας στην Πορτογαλία και σε ολόκληρη την Ευρώπη (Costa et al., 2021).

## Υγεία και Κοινωνική Φροντίδα: Δομές και υπηρεσίες για ηλικιωμένους με και χωρίς άνοια-Alzheimer

Στη **Ρουμανία**, η φτώχεια εξακολουθεί να είναι σε υψηλό επίπεδο καθώς το 2016 το 38,8% του πληθυσμού κινδύνευε από φτώχεια και κοινωνικό αποκλεισμό (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2018). Η πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη είναι καθολική και κατοχυρωμένη από το Σύνταγμα. Κάθε ασφαλισμένος στη Romana έχει δικαίωμα σε δωρεάν υπηρεσίες υγείας. Για τους ανασφάλιστους παρέχεται μόνο επείγουσα υγειονομική περίθαλψη. Συνεχώς, τα χαμηλά επίπεδα χρηματοδότησης και η υπερβολική εξάρτηση από τη νοσοκομειακή περίθαλψη, περιορίζει την καθολική πρόσβαση σε ποιοτική περίθαλψη, ενώ η διαφθορά παραμένει ευρέως διαδεδομένη. Ο νόμος 263/2010 ρυθμίζει το συνταξιοδοτικό σύστημα στη Ρουμανία. Το 96% του πληθυσμού άνω των 65 σε αστικές περιοχές λαμβάνει τουλάχιστον έναν κατώτατο μισθό ή μια ελάχιστη σύνταξη, ενώ το 93% του πληθυσμού άνω των 65 από αγροτικές περιοχές λαμβάνει συντάξεις από το σύστημα κοινωνικής ασφάλισης ή από το συνταξιοδοτικό σύστημα των εργαζομένων στη γεωργία. Επιπρόσθετα, δεν υπάρχουν κέντρα φροντίδας ή κέντρα παρηγορητικής φροντίδας που να είναι αφιερωμένα σε ασθενείς με άνοια. Τα κέντρα ημέρας για άτομα με άνοια είναι τοπικές πρωτοβουλίες μόνο σε λίγες μεγάλες πόλεις. Οι αγροτικές περιοχές είναι εντελώς ακάλυπτες όσον





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

αφορά τη φροντίδα της άνοιας. Επίσης, δεν υπάρχουν υπηρεσίες υποστήριξης για άτυπους/οικογενειακούς φροντιστές ατόμων που έχουν διαγνωστεί με άνοια, εκτός από την οικονομική υποστήριξη. Το δίκτυο ιδρυματικής περίθαλψης είναι ανεπαρκές για τον μεγάλο αριθμό ηλικιωμένων που χρειάζονται υπηρεσίες φροντίδας, επομένως υπάρχει μεγάλη ανάπτυξη του ιδιωτικού τομέα φροντίδας. Παρά την ανάγκη, οι υπηρεσίες φροντίδας μερικές φορές χαρακτηρίζονται από χαμηλής ποιότητας και καταχρηστικές συμπεριφορές. Υπάρχουν συνεχείς προσπάθειες από τις δημόσιες αρχές και τις ιδιωτικές πρωτοβουλίες για τη βελτίωση του επιπέδου ποιότητας στη φροντίδα.

Η **Ελλάδα** είναι μια από τις λίγες ευρωπαϊκές χώρες όπου οι δημόσιες δαπάνες για υπηρεσίες υγείας και μακροχρόνιας περίθαλψης για ηλικιωμένους είναι κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ. Η περισσότερη μακροχρόνια περίθαλψη στη χώρα παρέχεται ανεπίσημα από μέλη της οικογένειας στο σπίτι, τα οποία αναλαμβάνουν τις σχετικές ευθύνες και έξοδα. Παρά την έλλειψη επίσημων στοιχείων σχετικά με την επικράτηση της άτυπης φροντίδας στην Ελλάδα, το Eurofound (EQLS, 2016) εκτιμά ότι οι άτυποι φροντιστές αποτελούν το 34% του ελληνικού πληθυσμού ή περίπου 3.600.000 άτομα.

Σήμερα, ποικίλοι δημόσιοι, κερδοσκοπικοί και μη κερδοσκοπικοί ιδιωτικοί οργανισμοί στην Ελλάδα παρέχουν υπηρεσίες σε ηλικιωμένους. Οι οργανισμοί υγείας και κοινωνικής φροντίδας για ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με άνοια-Alzheimer, διοικούνται τόσο από τον δημόσιο όσο και από τον ιδιωτικό τομέα, με τον ιδιωτικό τομέα να αντιπροσωπεύει την πλειοψηφία. Τα περιβάλλοντα παρέχουν διάφορες υπηρεσίες και δραστηριότητες για ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων δημιουργικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων όπως θέατρο (θεατρικές ομάδες), χορός (παραδοσιακός, σύγχρονος χορός), χορωδία, χειροτεχνία, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες (επίσκεψη μουσείων, παρακολούθηση εκδηλώσεων φεστιβάλ κ.λπ. ). Φορείς του δημόσιου τομέα (π.χ. δημοτικές και





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

κοινωνικές υπηρεσίες), μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί (π.χ. εκκλησίες, φιλανθρωπικά ιδρύματα, ΜΚΟ) και κερδοσκοπικοί οργανισμοί (π.χ. οικοί ευγηρίας, μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων) που παρέχουν μακροχρόνιες και κατοικίες υπηρεσίες φροντίδας για ηλικιωμένους ενήλικες, καθώς και ρυθμίσεις ειδικά για την άνοια, οργανώνουν συχνά ομάδες με συγκεκριμένα ενδιαφέροντα και παρέχουν δημιουργικές ευκαιρίες σε ασθενείς, φροντιστές, οικογένειες και φίλους. Ωστόσο, δεν υπάρχει συστηματική έρευνα ή χαρτογράφηση υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικών και δημιουργικών υπηρεσιών για ηλικιωμένους στη χώρα. Επιπλέον, η παροχή υπηρεσιών ποικίλλει σημαντικά ανά τομέα και τοποθεσία. Οι αστικές περιοχές έχουν καλύτερη διαθεσιμότητα, ενώ οι αγροτικές περιοχές έχουν πολύ περιορισμένες υπηρεσίες.

## Θεατρικές Πρωτοβουλίες για Ηλικιωμένους

Ενώ οι έννοιες της ενεργού γήρανσης και της επιτυχούς γήρανσης δίνουν έμφαση στη συμμετοχή και τη συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες, δεν τονίζουν ρητά τη σημασία των δημιουργικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων στη ζωή των ηλικιωμένων. Η δημιουργικότητα προσφέρει ένα νέο παράδειγμα για τη γήρανση, ένα παράδειγμα που εστιάζει στις δυνατότητες των ηλικιωμένων ατόμων και όχι στις προκλήσεις τους (Hanna & Perlstein, 2008). Στη σύγχρονη κοινωνία, η δημιουργικότητα συχνά θεωρείται λανθασμένα ως ένα χαρακτηριστικό που είναι αποκλειστικό για τη νεολαία. Ωστόσο, η πρακτική της δημιουργικής γήρανσης έχει εμφανιστεί σε τρεις διακριτούς τομείς:

1. **Υγεία και ευεξία:** Αυτό περιλαμβάνει εξατομικευμένα προγράμματα θεραπείας τέχνης για ηλικιωμένους ενήλικες σε ιδρυματική περίθαλψη και για άτομα με γνωστική έκπτωσηση.

2. **Κοινότητα:** Αυτά τα προγράμματα χρησιμοποιούν τις τέχνες για πολιτιστική ή αστική ανάπτυξη, παρέχοντας ευκαιρίες στους ηλικιωμένους να συνεισφέρουν στη ζωή της κοινότητας.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

3. **Δια βίου μάθηση:** εκπαιδευτικά προγράμματα με βάση την κοινότητα που έχουν σχεδιαστεί για την ανάπτυξη καλλιτεχνικών δεξιοτήτων μέσω συμμετοχικών εργαστηρίων, που συνήθως καταλήγουν σε δημόσιες παρουσιάσεις.

Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ δημιουργικότητας και γήρανσης είναι απαραίτητη για την αναγνώριση των δυνατοτήτων των ατόμων στα τελευταία τους χρόνια, αποκαθιστώντας έτσι τη θέση τους στη δια βίου μάθηση, την ανάπτυξη και τη συμμετοχή της κοινότητας. Η διασταύρωση των τεχνών και της υγείας είναι διεπιστημονική, περιλαμβάνοντας καλλιτεχνικές πρακτικές τόσο σε πλαίσια υγείας όσο και σε κοινοτικά πλαίσια. Οι ηλικιωμένοι συχνά αντιμετωπίζουν αυξημένη ευαλωτότητα και προβλήματα υγείας σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής τους. Επομένως, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως το θέατρο, μπορεί να ενισχύσει την υγεία και την ευημερία είναι ζωτικής σημασίας. Ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή, οι τέχνες έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, προάγοντας όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και τη συναισθηματική και κοινωνική ευημερία.

Στη Ρουμανία υπάρχουν αρκετές θεατρικές πρωτοβουλίες για ηλικιωμένους, αλλά όχι σε σταθερή βάση. Τα περισσότερα από αυτά αποτελούν μέρος βραχυπρόθεσμων έργων. Τα ακόλουθα είναι ενδεικτικά των πρωτοβουλιών αυτών:

- **Θέατρο για άτομα 65+ - DGASPC - Satu Mare.** Ένα έργο που χρηματοδοτείται από κονδύλια της ΕΕ στο πλαίσιο του Κέντρου Ημέρας για τους Ηλικιωμένους στο Valea Jiului, υπό την αιγίδα της Διεύθυνσης Κοινωνικής Βοήθειας της Satu Mare. Αυτό το έργο, που ονομάζεται «Ασχολούμενος και ενεργός στην εποχή της σοφίας», παρέχει δωρεάν πρόσβαση σε δύο θεατρικά έργα για ενδιαφερόμενους ηλικιωμένους. Οι εκδηλώσεις διοργανώνονται



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

από τη Διεύθυνση Κοινωνικής Βοήθειας Satu Mare και τον Οργανισμό Caritas της Επισκοπής Satu Mare και απευθύνονται τόσο σε όσους παρακολουθούν τακτικά το θέατρο όσο και σε όσους είχαν περιορισμένη ή καθόλου πρόσβαση σε τέτοιες πολιτιστικές εκδηλώσεις. Για να συμμετάσχουν, τα άτομα πρέπει να είναι άνω των 65 ετών και να διαθέτουν πράσινο πιστοποιητικό σύμφωνα με τα μέτρα προστασίας από τον COVID-19. Ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος και μπορείτε να προμηθευτείτε δωρεάν εισιτήρια από το θεατρικό γραφείο πριν από τις παραστάσεις.

- ["Story2Remember"](#). Ένα έργο που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+ Strategic Partnerships for Adult Education που υλοποιείται σε μια διακρατική σύμπραξη 6 οργανισμών από 5 χώρες (Ρουμανία, Ελλάδα, Βουλγαρία, Ιρλανδία και Ηνωμένο Βασίλειο).
- Το έργο Erasmus+ «Story2remember» στόχευε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, στη βελτίωση των δεξιοτήτων των επαγγελματιών υγείας και στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω δημιουργικού δράματος και αφήγησης. Το έργο παρήγαγε ένα φυλλάδιο για τη χρήση του δράματος στη φροντίδα της άνοιας, ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για επαγγελματίες, ένα εργαλείο επικοινωνίας για οικογένειες και ένα έγγραφο πολιτικής για την υποστήριξη κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια στην ΕΕ. Αυτοί οι πόροι προωθούν συλλογικά την ευημερία, την κοινωνική ένταξη και την αυτονομία για τα άτομα με άνοια.
- [Culture on Prescription Europe \(COPE\)](#). Αυτό το έργο ήταν το αποτέλεσμα της συνεργασίας μεταξύ οργανισμών από έξι ευρωπαϊκές χώρες: Ιρλανδία, Βέλγιο, Πορτογαλία, Γερμανία, Ολλανδία και Ρουμανία. Στόχος αυτού του έργου ήταν ο



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

εντοπισμός βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της κοινωνικής συνταγογράφησης και η δημιουργία λύσεων που χρησιμοποιούν τον πολιτισμό και την προαγωγή της υγείας για την καταπολέμηση της μοναξιάς και της απομόνωσης, ειδικά σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Επιπλέον, το έργο είχε ως στόχο να αναπτύξει νέες έννοιες για πολιτιστικά συνταγογραφούμενες προσφορές που θα είχαν θετικό αντίκτυπο στην υγεία μέσω πολιτιστικών και μαθησιακών δραστηριοτήτων. Το έργο COPE είχε ως στόχο την παροχή πόρων και πρακτικής υποστήριξης σε κοινωνικές υπηρεσίες και διαμεσολαβητές υγειονομικής περίθαλψης για την οργάνωση μη κλινικών δραστηριοτήτων για άτομα που επηρεάζονται ή κινδυνεύουν από μοναξιά ή κοινωνικό αποκλεισμό. Ένας άλλος σημαντικός στόχος του έργου ήταν η ανάπτυξη κατευθυντήριων γραμμών για τους φορείς λήψης αποφάσεων σε δήμους και ενώσεις για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν την κοινωνική και πολιτιστική συνταγογράφηση σε τοπικό ή οργανωτικό επίπεδο. Τελικά, το COPE είχε ως στόχο να δημιουργήσει ένα πλαίσιο υλοποίησης για να διευκολύνει την αποτελεσματική εφαρμογή των λύσεων που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου και να συμβάλει στην καταπολέμηση της μοναξιάς και της απομόνωσης μεταξύ των ευάλωτων πληθυσμών σε όλη την Ευρώπη.

- [The "Support Circle" Project](#). Μια πρωτοβουλία πολιτιστικής παρέμβασης που πραγματοποιήθηκε από τη Ρουμανική Ένωση για την Ψυχοθεραπεία μέσω Χορού και Κίνησης (ARPD). Ο στόχος αυτού του έργου είναι να διευκολύνει την πρόσβαση στον πολιτισμό και τη χοροθεραπεία για ψυχιατρικούς ασθενείς, να υποστηρίξει την κοινωνική τους επανένταξη και να προσφέρει στο προσωπικό του νοσοκομείου νέους τρόπους προσέγγισης των ασθενών.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- Το έργο συγχρηματοδοτείται από τη Διοίκηση του Εθνικού Πολιτιστικού Ταμείου και πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Indie Box, το Ίδρυμα Estuar και την Equilibrium Association. Ο «Κύκλος Υποστήριξης» περιλαμβάνει μια σειρά από δραστηριότητες όπως εργαστήρια χοροθεραπείας σε νοσοκομεία και την κοινότητα για εξωτερικούς ασθενείς, προβολές ταινιών και παραστάσεις σύγχρονου χορού. Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι η υποστήριξη της αποκατάστασης και επανένταξης των ψυχιατρικών ασθενών, η προώθηση της ένταξης και της διαφορετικότητας και η παροχή πρόσβασης σε καλλιτεχνικές εκδηλώσεις εκτός του πολιτιστικού ρεύματος.

- [STAD Project – „Social Transmission of Cognitive and Emotional States in the Care of Alzheimer’s Disease Patients”](#). Αυτό το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη μιας παρέμβασης βασισμένης στη δραματοθεραπεία και στην εικονική πραγματικότητα για ασθενείς με Αλτσχάιμερ. Ο κύριος στόχος είναι η μελέτη του νευροφυσιολογικού υποστρώματος της βελτίωσης της μνήμης σε ένα κοινωνικό πλαίσιο.

Οι εμπνευστές του έργου σκοπεύουν να διερευνήσουν πώς το κοινωνικό πλαίσιο επηρεάζει φυσικά τη μνήμη χρησιμοποιώντας υγιή άτομα, νεαρά και ηλικιωμένα άτομα, που δεν παρουσιάζουν συμπτώματα του Αλτσχάιμερ. Αφού ληφθούν τα αποτελέσματα, θα εφαρμοστούν σε μια ομάδα ασθενών με άνοια πρώιμου σταδίου για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας στην πράξη.

- [#LightUpBucharestInPurple projects](#). Υλοποιείται από τη Ρουμανική Εταιρεία Alzheimer και χρηματοδοτείται από τον Kaufland μέσω του προγράμματος «In stare de bine» που διαχειρίζεται η FDSC. Το έργο #ABM είναι δομημένο γύρω από τρεις κύριες εκδηλώσεις (Παγκόσμια Ημέρα Αλτσχάιμερ, Χριστουγεννιάτικη Μπάλα και Ανοιξιάτικη Μπάλα) που διοργανώνονται για να αυξήσουν την



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

προβολή του ζητήματος της άνοιας. Καθ' όλη τη διάρκεια του έργου σχεδιάζεται επίσης να πραγματοποιηθεί μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης και συγκέντρωσης χρημάτων. Το έργο ξεκίνησε στις 21 Σεπτεμβρίου 2023, Παγκόσμια Ημέρα Αλτσχάιμερ. Το ALZ προσπάθησε να συγκεντρώσει άτομα που ζουν με άνοια, τα μέλη των οικογενειών τους, την κοινωνία των πολιτών, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τελικά ολόκληρη την κοινότητα. Για την αντιμετώπιση της απομόνωσης και του στιγματισμού που αντιμετωπίζουν τα άτομα που ζουν με άνοια και τα μέλη της οικογένειάς τους, τους προσφέρουν τόσο άμεσες υπηρεσίες (ομάδες αφήγησης και δημιουργικού δράματος για άτομα που ζουν με άνοια, ομάδες υποστήριξης για μέλη της οικογένειας) όσο και την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις που σταδιακά απομακρύνονται τους από την απομόνωση (Memory Cafe για άτομα που ζουν με άνοια και μέλη της οικογένειας και εκδηλώσεις για άτομα με άνοια + μέλη της οικογένειας και της κοινότητας).

Στην Ελλάδα, επί του παρόντος υπάρχει έλλειψη τεκμηρίωσης για δημιουργικά και καλλιτεχνικά προγράμματα και δραστηριότητες για ηλικιωμένους, όπως θεατρικές, δημιουργικές, πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες που παρέχονται από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς και ομάδες. Ωστόσο, γνωρίζουμε από επαγγελματικές επαφές και προσωπικές παρατηρήσεις ότι μια ποικιλία δημιουργικών και θεατρικών δραστηριοτήτων είναι διαθέσιμες σε άτομα άνω των 65 ετών, τόσο με όσο και χωρίς γνωστικές διαταραχές. Αυτές οι δραστηριότητες προσφέρονται τόσο σε περιβάλλοντα βραχυπρόθεσμης όσο και μακροχρόνιας φροντίδας. Ωστόσο, λόγω της έλλειψης επίσημων στοιχείων και σχετικής έρευνας, υπάρχει έλλειψη γνώσεων σχετικά με τα είδη, τους στόχους και τα αποτελέσματα των δημιουργικών ευκαιριών, συμπεριλαμβανομένων των θεατρικών παρεμβάσεων και δραστηριοτήτων που είναι διαθέσιμες στους ηλικιωμένους. Αυτό το κενό πληροφοριών καθιστά δύσκολη την πλήρη κατανόηση των πιθανών πλεονεκτημάτων και περιορισμών αυτών των δραστηριοτήτων για την





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

προώθηση της δημιουργικότητας, της κοινωνικοποίησης και της συνολικής ευημερίας μεταξύ των ηλικιωμένων. Προς το παρόν, έχει γίνει μόνο μία μελέτη για το θέμα αυτό, που πραγματοποιήθηκε το 2019 από τον Κωστή. Η έρευνα του Κωστή επικεντρώθηκε στην αξιοποίηση του δράματος αναπόλησης μεταξύ ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω που ήταν μέλη ενός κέντρου ημερήσιας φροντίδας ηλικιωμένων (ΚΑΡΗ) που βρισκόταν σε μια μικρή ελληνική κοινότητα. Η μελέτη έδειξε ότι, σύμφωνα με άλλες έρευνες, η συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες και υποκριτική μπορεί να έχει ευνοϊκές επιπτώσεις στη συνολική υγεία, ευεξία και γνωστικές ικανότητες των ηλικιωμένων.

Οι θεατρικές πρωτοβουλίες για ηλικιωμένους σε όλη την Ελλάδα, αν και δεν πραγματοποιούνται συστηματικά, στοχεύουν στη συμμετοχή ηλικιωμένων τόσο σε ρόλους κοινού όσο και σε συμμετοχικούς ρόλους. Μερικά από τα είδη θεατρικών πρωτοβουλιών που διεξάγονται στη χώρα είναι τα εξής:

- **Κοινοτικές Θεατρικές Ομάδες:** Πολλά κοινοτικά κέντρα σε αστικές και αγροτικές περιοχές της Ελλάδας φιλοξενούν θεατρικές ομάδες ειδικά για ηλικιωμένους. Αυτές οι ομάδες όχι μόνο τους επιτρέπουν να παρακολουθούν παραστάσεις αλλά και να συμμετέχουν σε αυτές, διευκολύνοντας τόσο τη γνωστική εμπλοκή όσο και τη σωματική δραστηριότητα.
- **Εργαστήρια Θεραπευτικού Θεάτρου:** Τα εργαστήρια που συνδυάζουν στοιχεία δραματοθεραπείας και παραδοσιακές θεατρικές πρακτικές γίνονται όλο και πιο δημοφιλή. Αυτές οι συνεδρίες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να εκφράσουν τα συναισθήματα, να ανακαλέσουν αναμνήσεις και να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας.





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- **Φεστιβάλ και εκδηλώσεις:** Ορισμένα πολιτιστικά φεστιβάλ στην Ελλάδα έχουν αρχίσει να περιλαμβάνουν συγκεκριμένο προγραμματισμό για ηλικιωμένους, όπως παραστάσεις πρώιμου ματινέ και θεατρικά έργα που καλύπτουν θέματα σχετικά με την παλαιότερη γενιά.

*Le Compagnie Malviste* δραστηριοποιούνται στην περιοχή του Μιλάνου της Ιταλίας με τέσσερα διαγενεακά και διαπολιτισμικά εργαστήρια που εμπλέκουν ενεργά και δημιουργικά ηλικιωμένους στις γειτονιές Figino, Quinto Romano, Quarto Cagnino και Isola, η έρευνά μας αποκάλυψε ότι υπάρχουν άλλες πραγματικότητες σε εθνικό επίπεδο που χρησιμοποιούν το θέατρο για εμπλέκουν ηλικιωμένα άτομα, με και χωρίς άνοια, και ως εργαλείο για την προαγωγή της υγείας και της ψυχοκοινωνικής τους ευημερίας. Ωστόσο, συχνά πρόκειται για έργα που εκτελούνται σποραδικά και μόνο για μια ορισμένη περίοδο. Άλλες εμπειρίες, που παρατίθενται παρακάτω, έχουν συνεχή χαρακτήρα ή τουλάχιστον προσπαθούν να είναι βιώσιμες με την πάροδο του χρόνου. Αυτοί είναι:

- Το εργαστήριο στο χωριό Alzheimer Il paese ritrovato στη Μόντσα (Λομβαρδία).
- Επίσης στη Μόντσα, στα καταλύματα του Oasi San Gerardo, υπάρχει ένα έργο θεάτρου μεταξύ γενεών που περιλαμβάνει ηλικιωμένους κατοίκους και νεαρά άτομα.
- Το θεατρικό εργαστήρι Il teatro e il benessere που πραγματοποιείται στη Φεράρα (Emilia-Romagna) από την APS Balamòs Teatro και δραστηριοποιείται από το 2015.
- το εργαστήριο Il Teatro dimenticato στις κατοικίες ηλικιωμένων Korian στην Guidonia (Λάτσιο).



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- Το θεατρικό εργαστήριο με και για άτομα με Αλτσχάιμερ που πραγματοποιήθηκε από τον συνεταιρισμό Nuove Risposte στο Trivigliano και το Collepardo (Λάτσιο).
- Άλλο ένα θεατρικό εργαστήριο για ενήλικες και ηλικιωμένους στο Cursi (Πούλια).

Επιπλέον, ορισμένα φεστιβάλ διοργανώνονται ετησίως, με θέμα τις νευροεκφυλιστικές ασθένειες και ειδικότερα τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Αυτά περιλαμβάνουν το Alzheimer Fest, που ταξιδεύει σε όλη την Ιταλία και τώρα βρίσκεται στην έβδομη έκδοσή του, και το D-Festival στο Μπέργκαμο, ήδη στην τρίτη έκδοσή του.

Σε εθνικό επίπεδο, έχει αναπτυχθεί ένα δίκτυο Καφέ Αλτσχάιμερ που λειτουργούν ως χώροι συνάντησης για άτομα με αναπηρία και φροντιστές.

Στην **Πορτογαλία**, οι θεατρικές παραγωγές της Senior Theatre Group of Silves αναπτύχθηκαν χρησιμοποιώντας τις αναμνήσεις, τις παραδόσεις και τις τοπικές ιστορίες των συμμετεχόντων. Αυτή η μέθοδος που βασίζεται στην ανάμνηση δέσμευσε την ομάδα στην καλλιτεχνική διαδικασία συνδέοντας προσωπικές, οικογενειακές και κοινοτικές πτυχές, παρακινώντας έτσι τους συμμετέχοντες μέσω της συμπερίληψης της ταυτότητάς τους (Gonçalves & Anica, 2018). Αυτή η μέθοδος όχι μόνο διευκόλυνε μια βαθιά προσωπική σύνδεση με την καλλιτεχνική διαδικασία αλλά και ενσωμάτωσε ατομικές και κοινοτικές ταυτότητες, παρακινώντας έτσι τους συμμετέχοντες μέσω της συμπερίληψης των προσωπικών τους αφηγήσεων. Οι παρατηρήσεις της Senior Theatre Group of Silves κατά τη διάρκεια δύο ξεχωριστών θεατρικών εμπειριών αποκάλυψαν ότι το θέατρο προάγει την ευημερία και βελτιώνει την ποιότητα ζωής για τους ηλικιωμένους.

Προσαρμοσμένες δραστηριότητες όπως ένα πολιτιστικό παιχνίδι Bingo



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

για άτομα με άνοια ενσωματώνουν τοπική κληρονομιά, παραδοσιακές γιορτές, επαγγελματικές δραστηριότητες και εποχιακά θέματα, προσφέροντας γνωστική διέγερση μέσω οικείων πολιτιστικών στοιχείων (Lima & Penedos-Santiago, 2022). Αυτό το πολιτιστικό παιχνίδι Bingo, προσαρμοσμένο για άτομα με άνοια, αντικατέστησε τους παραδοσιακούς αριθμούς με σημαντικές πολιτιστικές εικονογραφίες, συμπεριλαμβανομένων της τοπικής κληρονομιάς και των παραδοσιακών εορτασμών. Αυτή η προσαρμογή είχε στόχο να τονώσει τη μνήμη μέσω οικείων οπτικών ενδείξεων και να προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή σχετικών ιστοριών. Επιπλέον, αναπτύχθηκε ένα έργο βιβλίου ζωγραφικής που περιλαμβάνει σημαντικά μνημεία και τοποθεσίες από τις εμπειρίες ζωής των χρηστών για να ενισχύσει τη διέγερση της μνήμης μέσω της αισθητηριακής δέσμευσης και της χαλάρωσης (Lima & Penedos Santiago, 2022). Αυτά τα έργα έτυχαν καλής αποδοχής από τους χρήστες και υπογράμμισαν τη σημασία των ευέλικτων, περιεκτικών υλικών που καλύπτουν διαφορετικά στάδια άνοιας. Τονίστηκε η αξία της διεπιστημονικής συνεργασίας για την ανάπτυξη αυτών των πόρων και σημειώθηκε η ανάγκη για οικονομικά προσιτά, προσαρμοσμένα υλικά γνωστικής διέγερσης. Αυτό το έργο έδειξε επίσης ένα κενό στην αγορά και ζήτησε περαιτέρω ανάπτυξη και χρηματοδότηση, με τα ψηφιακά μέσα να προτείνονται ως μια οικονομικά αποδοτική λύση για την αντιμετώπιση του πιθανού ψηφιακού αναλφαριθμητισμού.

Η διεπιστημονική προσέγγιση του έργου «Λαζος» έδειξε ότι το θέατρο παρέχει σημαντικά βιοψυχοκοινωνικά ερεθίσματα, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής για τους ηλικιωμένους (Pratinha, 2019). Η συμμετοχή ενίσχυσε την αυτοεκτίμηση μετριάζει τις αρνητικές αυτοεικόνες και ενθάρρυνε φιλίες και δεσμούς μεταξύ των γενεών, καταπολεμώντας τη μοναξιά και προάγοντας τις πολιτιστικές ανταλλαγές (Pratinha, 2019). Το έργο «Λαζος» κατέδειξε το θέατρο ως ένα ισχυρό εργαλείο για διεπιστημονικές παρεμβάσεις, παρέχοντας σημαντικά βιοψυχοκοινωνικά ερεθίσματα που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής για τους ηλικιωμένους



## “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

(Pratinha, 2019). Η ενεργός συμμετοχή στο έργο προώθησε την αυτοεκτίμηση, αμφισβήτησε τις αρνητικές αυτοεικόνες, ενίσχυσε τις φιλίες και ενθάρρυνε τους δεσμούς μεταξύ των γενεών, την καταπολέμηση της μοναξιάς και την ενθάρρυνση της πολιτιστικής ανταλλαγής. Το θέατρο βοήθησε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες, προωθώντας την ενεργό γήρανση και μεγαλύτερη ενσωμάτωση στην κοινότητα (Pratinha, 2019). Τα θετικά σχόλια από το κοινό και τους συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία της συνέχισης τέτοιων έργων, τα οποία ενισχύουν και εκτιμούν την ταυτότητα των ηλικιωμένων, επιτρέποντάς τους να βιώσουν τη μετέπειτα ζωή τους με αξιοπρέπεια και σκοπό (Pratinha, 2019; Trindade, 2020). Το θέατρο διευκόλυνε επίσης την ανταλλαγή μνήμης μεταξύ των γενεών, όπως αποδεικνύεται από το έργο "Laços", όπου μεγαλύτεροι και νεότεροι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε ομαδικές ασκήσεις για να ξυπνήσουν αναμνήσεις και να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα. Τεχνικές όπως η εξερεύνηση του διαστήματος, η έκφραση του σώματος και ο αυτοσχεδιασμός βοήθησαν στην ανάπτυξη της αμοιβαίας κατανόησης και εξοικείωσης, προωθώντας το δεσμό μεταξύ των γενεών και ενισχύοντας την αίσθηση ταυτότητας και ανήκειν των συμμετεχόντων (Pratinha, 2019). Με την ενσωμάτωση προσωπικών ιστοριών και πολιτισμικών πλαισίων σε δημιουργικές και γνωστικές παρεμβάσεις, αυτές οι πρωτοβουλίες όχι μόνο βελτιώνουν την ψυχική υγεία και τις γνωστικές λειτουργίες, αλλά ενθαρρύνουν επίσης μια βαθύτερη αίσθηση ταυτότητας, συμμετοχή στην κοινότητα και διαγενεακή συνδεσιμότητα. Το έργο «Laços» επέδειξε περαιτέρω τα οφέλη του θεάτρου για την ενεργό γήρανση εστιάζοντας στην υπέρβαση των σωματικών περιορισμών και στην ανακάλυψη εκφραστικών δυνατοτήτων μέσω των κινήσεων του σώματος (Pratinha, 2019). Οι δραστηριότητες μεταξύ των γενεών, όπως οι ρυθμικές ασκήσεις και οι τεχνικές χαλάρωσης, προάγουν τη σωματική και συναισθηματική ευεξία, την καταπολέμηση της απομόνωσης και την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών. Αυτές οι δραστηριότητες διεγείρουν επίσης τη γνώση, την επικοινωνία και την



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

έκφραση, ενισχύοντας έτσι την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Ένα μεγαλύτερο έργο, που περιλαμβάνει το Alzheimer Portugal και διάφορα πορτογαλικά πανεπιστήμια, σχεδιάζεται για τη δημιουργία ενός εθνικού διεπιστημονικού δικτύου (Lima & Penedos-Santiago, 2022). Αυτό το έργο στοχεύει στην παραγωγή υλικών γνωστικής διέγερσης που αντικατοπτρίζουν τους τοπικούς πολιτισμούς και εξασφαλίζουν χρηματοδότηση για έρευνα, δοκιμές χρηστικότητας και παραγωγή. Οι εμπειρίες του συγγραφέα με το θέατρο στη Βραζιλία και η εθελοντική εργασία στη Λισαβόνα επηρέασαν την οπτική τους, αναδεικνύοντας το θέατρο ως κοινωνικό εργαλείο. Η συνεργασία με επαγγελματίες γεροντολογίας στην Πορτογαλία αποκάλυψε τις δυνατότητες του θεάτρου να ενισχύει τις αναμνήσεις των ηλικιωμένων. Μελέτες για την Ομάδα Ενεργού Θεάτρου του UATI-UEPG διερεύνησαν τη δημιουργία ενός θεατρικού κομματιού βασισμένου στις αναμνήσεις των συμμετεχόντων, με στόχο τη συμμετοχή ηλικιωμένων στη διαδικασία συγγραφής σεναρίου, την εκτίμηση των εμπειριών τους και την προώθηση της αυτονομίας (Lima & Penedos-Santiago, 2022).

## Συμπεράσματα

Με βάση τα παραπάνω, είναι σαφές ότι υπάρχει σημαντικό κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη δημιουργικότητα μεταξύ των ηλικιωμένων, καθώς και στις πολιτικές που επηρεάζουν τους ηλικιωμένους. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση, η ανάλυση των εθνικών αναφορών και η συλλογή δεδομένων από πολλαπλές πηγές σχετικά με την ενεργό και υγιή γήρανση αποκάλυψαν σπανιότητα υπηρεσιών για την αντιμετώπιση των περίπλοκων και ποικίλων ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Αυτή η ανεπάρκεια είναι πιο ορατή μεταξύ των ατόμων με χαμηλό εισόδημα, των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων και των ευάλωτων ομάδων όπως οι LGBTQ+ ηλικιωμένοι, οι πρόσφυγες και οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. Όσον αφορά συγκεκριμένα θέματα άνοιας-Alzheimer, η ανασκόπηση του γραφείου



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

αποκαλύπτει σημαντικά κενά στην έρευνα και τις υπηρεσίες για άτομα που ζουν με άνοια και Αλτσχάιμερ, συμπεριλαμβανομένων των δημιουργικών υπηρεσιών, καθώς και έλλειψη κρίσιμων δομών υποστήριξης.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## ΜΕΡΟΣ 3. ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΟΜΑΔΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

### Focus Groups

#### Συμμετέχοντες/ουσες

Οι συζητήσεις των ομάδων εστίασης πραγματοποιήθηκαν στις εγκαταστάσεις των οργανώσεων των εταίρων ERASMUS, όπως οι Asociatia Habilitas και Societatea Romana Alzheimer στη Ρουμανία, EDRA στην Ελλάδα, Le Compagnie Malviste στην Ιταλία και Rightchallenge Padre José Coelho Social Center στην Πορτογαλία. Οι συμμετέχοντες προσλήφθηκαν από τις ομάδες των οργανώσεων εταίρων. Τα κριτήρια ένταξης απαιτούσαν από τους συμμετέχοντες να έχουν προηγούμενη εμπειρία σε δημιουργικές, θεατρικές ή θεατρικές δραστηριότητες, είτε ως επαγγελματίες, είτε ως ερασιτέχνες ή χομπίστες.

Συνολικά, ένα δείγμα 47 συμμετεχόντων προσλήφθηκε και συμμετείχε στις 4 ομάδες εστίασης. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων ανά χώρα.

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων σε ομάδες εστίασης ανά χώρα και ρόλο

Συμμετέχοντες/ουσες		
Χώρα	Ρόλος	N
Ρουμανία	Φροντιστές	1
	Επαγγελματίες/καλλιτέχνες	6
	Σύνολο	7





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

<b>Ελλάδα</b>	Φροντιστές	3
	Επαγγελματίες/καλλιτέχνες	3
	Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας	6
	<b>Σύνολο</b>	<b>12</b>
<b>Ιταλία</b>	Φροντιστές	2
	Επαγγελματίες/καλλιτέχνες	3
	Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας	11
	<b>Σύνολο</b>	<b>16</b>
<b>Πορτογαλία</b>	Επαγγελματίες/Φροντιστές	3
	Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας	9
	<b>Σύνολο</b>	<b>12</b>
<b>Σύνολο</b>		<b>47</b>

Κάθε ομάδα εστίασης διήρκεσε από μία έως δύο ώρες και καταγράφηκε και μεταγράφηκε αυτολεξεί. Κάθε συμμετέχων ενημερώθηκε εκ των προτέρων για το περιεχόμενο του έργου. Λήφθηκε ενημερωμένη συγκατάθεση για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες γνώριζαν τον στόχο της μελέτης και την ομάδα εστίασης, την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών που συλλέχθηκαν και τον εθελοντικό χαρακτήρα της



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

συμμετοχής τους.

Διεξάγοντας μια ομάδα εστίασης με συμμετέχοντες σε διαφορετικούς ρόλους, έχουμε ικανοποιήσει το κριτήριο της ετερογένειας. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι έχουμε συγκεντρώσει ένα ευρύ φάσμα προοπτικών και γνώσεων, καθιστώντας τα ευρήματά μας πιο ολοκληρωμένα και πολύτιμα.

Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις προηγούμενες εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις γνώσεις τους σχετικά με την υλοποίηση ή τη συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες από ποικίλες οπτικές γωνίες (επαγγελματίες, φροντιστές και ηλικιωμένοι). Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που προέκυψαν από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκαν για να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να παρέχουν ποιοτική ανατροφοδότηση.

## Ανάλυση Δεδομένων

Τα δεδομένα της ομάδας εστίασης αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία θεματικής ανάλυσης (Braun & Clarke, 2006). Η ανάλυση ακολούθησε τα ακόλουθα βήματα: 1) προσδιορισμός σχετικών θεμάτων από κάθε μεταγραφή (κάθε ερώτηση αντιπροσώπευε ένα θέμα). 2) κωδικοποίηση θεμάτων και επιμέρους θεμάτων. 3) ερμηνεία θεμάτων.

Η ανάλυση προσδιόρισε τέσσερα κύρια θέματα με βάση τους κύριους θεματικούς τομείς που καθοδήγησαν τη συζήτηση της ομάδας εστίασης μετά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Τα αναδυόμενα θέματα χωρίζονται στους ακόλουθους τομείς:

1. Προηγούμενη εμπειρία στην υλοποίηση ή συμμετοχή σε θεατρικές ή θεατρικές δραστηριότητες με ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (τύποι δράματος ή θεατρικές δραστηριότητες)



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

2. Χρησιμότητα των δραστηριοτήτων και των δεξιοτήτων που αναπτύσσονται μέσω της σχετικής εμπειρίας (παραδείγματα)
3. Προκλήσεις ή εμπόδια που συναντώνται κατά την προσπάθεια υλοποίησης δράματος ή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το θέατρο.
4. Δυνατότητα εφαρμογής του θεάτρου ή των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το δράμα. Τομείς ανάπτυξης και βελτίωσης.

## Ευρήματα

Τέσσερα θέματα προέκυψαν από την ανάλυση δεδομένων. Τα ευρήματα για κάθε θεματική περιοχή παρουσιάζονται ως εξής:

**1. Προηγούμενη εμπειρία στην υλοποίηση ή συμμετοχή σε θεατρικές ή θεατρικές δραστηριότητες με ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (τύποι δράματος ή θεατρικές δραστηριότητες)**

Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής σε δράμα ή θεατρικές δραστηριότητες, καθώς αυτό ήταν ένα από τα κριτήρια ένταξης για τη συμμετοχή στην ομάδα εστίασης.

Στη **Ρουμανία**, ένα άτομο ήταν μέλος της οικογένειας και εθελοντής, όλα τα άλλα ήταν επαγγελματίες υγείας ή ηθοποιοί που εργάζονταν με ηλικιωμένους. Η πλειοψηφία τους είχε εμπειρία στην εργασία με την άνοια μέσω θεατρικών δραστηριοτήτων που περιλάμβαναν επαγγελματικό και ερασιτεχνικό θέατρο και χοροθεραπεία.

Στην **Ελλάδα**, οι κύριες μορφές δράματος ή θεατρικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετείχαν ήταν οι θεατρικές δραστηριότητες γενικά και το παιχνίδι ρόλων ως μέρος μιας ομάδας δραματοθεραπείας για ηλικιωμένους. Μια καλλιτέχνης ήταν εργοθεραπεύτρια που χρησιμοποιούσε ψυχόδραμα και δραματοθεραπεία στη δουλειά της, καθώς και βιωματικά παιχνίδια, όπως το παιχνίδι ρόλων στην τρέχουσα



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

δουλειά της με άτομα με ψυχικές διαταραχές. Έχει προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής σε θεατρική ομάδα με νέους με αναπηρίες και ηλικιωμένους με εγκεφαλική παράλυση. Επίσης, συμμετείχε σε χορωδία. Η δεύτερη καλλιτέχνης ήταν μέλος θεατρικής ομάδας νέων με αναπτυξιακές διαταραχές, χρησιμοποιώντας αυτοσχεδιασμούς, θεατρικό παιχνίδι και διάφορες άλλες παρόμοιες δραστηριότητες στην καθημερινή της πρακτική. Ο τρίτος καλλιτέχνης είχε συμμετάσχει σε μια ομάδα που χρησιμοποιούσε τεχνικές θεάτρου και ψυχοδράματος. Έχουν χρησιμοποιήσει πολύ το παιχνίδι ρόλων στη δουλειά τους, για να βοηθήσουν στη δημιουργία συνδέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας. Χρησιμοποιούν επίσης παιχνίδια ρόλων, ψυχοκινητικά παιχνίδια, βιωματικές δραστηριότητες και συγγραφή περιοδικών όχι μόνο με ενοίκους αλλά και με επαγγελματίες, καθώς και για να ενισχύσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας. Ο ένας φροντιστής ασχολείται με το θέατρο για μεγάλο χρονικό διάστημα, αρχικά σε μια ομάδα νέων που χρησιμοποιεί το θέατρο για να ευαισθητοποιήσει σχετικά με κοινωνικά ζητήματα όπως ο ρατσισμός και τώρα στους συλλόγους φιλίας για ηλικιωμένους, διοργανώνοντας ομάδες υποστήριξης. Ο δεύτερος φροντιστής ήταν φοιτητής κοινωνικής εργασίας που έκανε την πρακτική του σε μια εγκατάσταση ηλικιωμένων και συμμετείχε σε διάφορες ομάδες ζωγραφικής, θεατρικές, χορωδίες και ομάδες θεραπείας και συμμετείχε επίσης στη θεατρική ομάδα αυτού του οργανισμού. Ηλικιωμένοι έχουν συμμετάσχει σε μουσικά σχήματα, καθώς και σε διάφορες θεατρικές δραστηριότητες στους οργανισμούς στους οποίους συμμετέχουν και έχουν παρακολουθήσει θεατρικά έργα στο πλαίσιο ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων.

Στην **Ιταλία**, οι συμμετέχοντες είχαν διαφορετικές εμπειρίες με το Teatro Periferico, το Teatro del Buratto, το ZonaK και σε διάφορα έργα με το Le Compagnie Malviste. Όλοι συμφώνησαν ότι η παραγωγή του Pane e Pomodoro της Le Compagnie Malviste ήταν το πιο αξιολόγο θεατρικό γεγονός που είχαν βιώσει ποτέ. Μια χορεύτρια ανέφερε μια απόπειρά της με μια διαγενεακή προσέγγιση όπου αφιερώθηκε στην ενσωμάτωση



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

διαφορετικών μορφών χορού σε διάφορα πλαίσια, τόσο όσον αφορά την ηλικία όσο και τις σωματοκινητικές δεξιότητες. Από την άλλη, η ψυχολόγος είχε εμπειρία στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή εργαστηρίων Fragile Theatre – Handle with Care σε Cafés Alzheimer, RSA και σε σχολεία. Σχετικά με το τελευταίο, ειδικότερα, συμμετείχε σε διαγενεακά εργαστήρια με ηλικιωμένους και νέους μαθητές.

Στην **Πορτογαλία**, όσον αφορά τις θεατρικές δραστηριότητες που χρησιμοποιήθηκαν, οι επαγγελματίες φροντιστές (N=3) ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν θεατρικές δραστηριότητες βασισμένες στη φαντασία και τη μνήμη, καθώς και δραστηριότητες που βασίζονται στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων (παρούσα ή μνημονική). Επιπλέον, τόνισαν επίσης τη σημασία της συμπλήρωσης των θεατρικών δραστηριοτήτων με σωματικές δραστηριότητες ή κινήσεις του σώματος.

## **2. Χρησιμότητα των δραστηριοτήτων και των δεξιοτήτων που αναπτύχθηκαν μέσω σχετικής εμπειρίας (παραδείγματα)**

Στη **Ρουμανία**, πολλοί συμμετέχοντες μίλησαν για την αξία της ενασχόλησης των ηλικιωμένων σε δημιουργικές δραστηριότητες όπως το θέατρο και ο χορός. Αυτό το θέμα περιστρέφεται γύρω από την ενδυνάμωση των ηλικιωμένων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εκφραστούν και να ασχοληθούν ενεργά με τις κοινότητές τους. Οι δημιουργικές δραστηριότητες παρέχουν μια πλατφόρμα για συνεχή μάθηση και κοινωνική αλληλεπίδραση, που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ποιότητας ζωής. Περαιτέρω, ένας συμμετέχων τόνισε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της προσαρμοστικότητας στη φροντίδα, αναφέροντας τον Michael Verde, ιδρυτή του Memory Bridge: «Αν θέλετε πραγματικά να μάθετε τι, πώς να επικοινωνήσετε με κάποιον που ζει με άνοια, ο οποίος έχει χάσει την ικανότητά του να επικοινωνεί, τότε πρέπει να βγάλεις τον εγωισμό σου από τη μέση, το δικό σου εγώ, για να αγαπήσεις το άτομο για αυτό που γίνεται, όχι για αυτό που θέλεις να είναι».



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Οι συζητήσεις των Ρουμάνων συμμετεχόντων υπογραμμίζουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι δημιουργικές τέχνες στην ενίσχυση της ζωής των ατόμων με άνοια. Η ενασχόληση με το θέατρο, τον χορό και τις εικαστικές τέχνες βοηθά στη διατήρηση των συνδέσεων με τη ζωή, υποστηρίζει την προσωπική έκφραση και βελτιώνει την επικοινωνία. Οι συμμετέχοντες υπογραμμίζουν τα θεραπευτικά οφέλη των τεχνών, τα οποία μπορούν να αυξήσουν την ευημερία και την κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων που ζουν με άνοια.

Στην **Ελλάδα**, οι συμμετέχοντες βρήκαν τις θεατρικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν χρήσιμες και ευχάριστες και δήλωσαν ότι ωφελήθηκαν σε προσωπικό επίπεδο όσον αφορά τις δεξιότητες και την ενίσχυση ψυχοκοινωνικών στοιχείων όπως η αυτοέκφραση, η αυτοπεποίθηση και ο εαυτός τους. –εκτίμηση. Συγκεκριμένα, μία από τις καλλιτέχνες ανέφερε ότι κέρδισε οφέλη σε προσωπικό επίπεδο ως θεραπεύτρια αφού εντόπισε το πλήθος και την ποικιλία των ωφελειών των θεατρικών δραστηριοτήτων. Ήταν πάντα εσωστρεφής, ντροπαλή και ήθελε κίνητρο να συμμετέχει σε ομάδες. Από τότε που μπήκε στη θεατρική ομάδα σε μια από τις προηγούμενες δουλειές της, την ψυχοστοιχεία, όπως η αυτοέκφραση, η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση, διεγείρονταν αυτόματα. Επίσης, οι καλλιτέχνες αναγνώρισαν τα ψυχαγωγικά οφέλη για τα άτομα με αναπηρίες και πώς αυτές οι μορφές τέχνης τα βοήθησαν να ενισχύσουν σημαντικά μέρη της αυτοεικόνας, της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής τους, νιώθοντας ότι κάνουν κάτι σημαντικό με την ερμηνεία τους και το χειροκρότημα. κερδίζουν. Ένας θεραπευτής αναγνώρισε ότι αυτή η μορφή τέχνης καταπολέμησε σθεναρά το στίγμα των ατόμων με αναπηρίες που εμπλέκονται μέσω της αλληλεπίδρασής τους με την κοινότητα κατά τη διάρκεια των παραστάσεων τους.

Τα οφέλη για τους ηλικιωμένους είναι πολλά. Πρώτον, βελτιώνουν σημαντικά τις γνωστικές τους λειτουργίες επειδή πρέπει να μάθουν κάτι σύντομο, να συγκεντρωθούν, να δώσουν προσοχή και να



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

απομνημονεύσουν, τα οποία είναι όλα σημαντικοί παράγοντες, ειδικά για τους ηλικιωμένους. Επιπλέον, προσφέρουν ψυχαγωγία και, φυσικά, ενισχύουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Όλα αυτά είναι στοιχεία που θέλουν να διεγείρουν οι θεραπευτές, ειδικά σε κλειστά πλαίσια, όπως οι χώροι φροντίδας σε κατοικίες. Αυτές οι δραστηριότητες είναι διασκεδαστικές και, φυσικά, συνδέουν τους ανθρώπους, τους φέρνουν πιο κοντά γιατί εργάζονται προς έναν κοινό στόχο, να βγάλουν κάτι από εκείνη τη στιγμή.

*«Είναι σαν εκείνη τη στιγμή, είναι ένα δέντρο που σιγά σιγά μεγαλώνει από έναν σπόρο και ανοίγει τα κλαδιά του. Με άλλα λόγια, μπαίνουν σε έναν ρόλο που περιλαμβάνει πολλά στοιχεία δημιουργικότητας και φαντασίας και κάνουν κάτι μαζί. Διασκεδάζοντας.» - (Ελλάδα, Καλλιτέχνης 1)*

Ένας από τους φροντιστές τόνισε τη σημασία της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων στις θεατρικές δραστηριότητες, καθώς όταν συμμετείχαν σε μια θεατρική ομάδα ηλικιωμένων, στους ηλικιωμένους άρεσε η αλληλεπίδραση που είχαν με ένα νεότερο άτομο και τη βρήκαν χρήσιμη για την ομάδα. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι η συμμετοχή σε όλα αυτά τα είδη δραστηριοτήτων βοηθά τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους.

Στην **Ιταλία**, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες έδωσαν την ίδια απάντηση, δηλαδή ότι μέσω του θεάτρου, ένας άνθρωπος μπορεί να μάθει να ξεπερνά τη συστολή και να είναι πιο θαρραλέος. Ακολουθούν μερικές απαντήσεις:

*«Έχεις περισσότερο κουράγιο, είσαι πιο χαλαρός... είναι πολύ ωραίο να πας να το δεις και κυρίως να κάνεις θέατρο». (Ιταλία, μεγαλύτερος ενήλικας 1)*

*«Την πρώτη φορά που ανέβηκα στη σκηνή, νόμιζα ότι δεν*





## “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

*μπορούσα να μιλήσω... αλλά μετά μου άρεσε η υποκριτική... Πριν, περισσότερο ντρεπόμουν για όλα, τώρα λίγο λιγότερο». (Ιταλία, μεγαλύτερος ενήλικας 2)*

*«Νομίζω ότι... ειδικά για εκείνους που μπορεί να είναι λίγο ντροπαλοί και δεν έχουν συνηθίσει να κάνουν θέατρο... θέατρο σημαίνει επίσης να έρθετε εδώ και να ελευθερώσετε τον εαυτό σας κάνοντας κάτι που ίσως δεν θα κάνατε εκτός σκηνής». (Ιταλία, μεγαλύτερος ενήλικας 3)*

Ένας άλλος συμμετέχων ομολόγησε ότι, αφού τον έμαθε να αποκτά χαρακτήρα, μπορεί τώρα να ισχυριστεί καλύτερα τη γνώμη του σε περίπτωση λογομαχίας. Μια φροντίστρια μίλησε για να μάθει να γνωρίζει τις εσωτερικές πτυχές των ανθρώπων, τι έχουν μέσα τους και πώς, σε αντίθεση με πριν, όταν δεν είχε καν την επιθυμία και τον ενθουσιασμό, είναι πλέον κάτι φυσικό και αυθόρμητο για εκείνη. Ο χορευτής εξήγησε πώς οι κύριοι στόχοι και οι διδασκαλίες του κοινοτικού χορού είναι: η δημιουργία μιας κοινότητας όπου ένα άτομο αισθάνεται ευπρόσδεκτο και διεγείρεται. να εκφράζει έννοιες, συναισθήματα και αντανακλάσεις μέσω της κίνησης και όχι των λέξεων. Τέλος, να αποδεχόμαστε κανόνες και τρόπους σχέσης που δεν επιβάλλονται εκ των άνω, αλλά κοινοποιούνται και βασίζονται στην ακρόαση και τον αμοιβαίο σεβασμό. Χωρίς αμφιβολία, αυτοί είναι στόχοι που μπορούν να επιτευχθούν ακόμη και για σύντομες στιγμές κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ή μπορεί να βρεθούν από καιρό σε καιρό και στη συνέχεια να διατηρηθούν και να προταθούν ως συλλογικά επιτεύγματα.

Όσον αφορά τις δεξιότητες που αναπτύχθηκαν μέσα από εμπειρίες, η ψυχολόγος μίλησε για την ανάπτυξη της ικανότητας να είσαι ευαίσθητος στην ατμόσφαιρα της ομάδας, κάτι που είναι χρήσιμο για να καταλάβεις πότε και πώς να προτείνεις έναν συγκεκριμένο συντονιστή ή



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

δραστηριότητα. Μια άλλη δεξιότητα είναι η διαμεσολάβηση για τη συγκέντρωση των αναγκών διαφορετικών ανθρώπων, όπως αυτές των φροντιστών και εκείνων των ευθυνών τους.

*«Θυμάμαι ότι συχνά κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, ήταν απαραίτητο να καθησυχάσουμε τον φροντιστή για την επιθυμία του να φροντίσει, κάτι που περιελάμβανε επίσης την προσπάθεια να κρύψουν αυτό που ερμήνευσαν ως κακές φιγούρες των κατηγοριών τους μπροστά στην ομάδα ... όπως το να μην απαντήσει ερώτηση ή μη εκτέλεση μιας χειρονομίας με τον ίδιο τρόπο που δείχνει ο συντονιστής». (Ιταλία, Επαγγελματίας 1)*

Μία από τις ηλικιωμένες πρόσθεσε πόσο της άρεσε να παίζει όχι μόνο στη σκηνή σε διάφορα θέατρα της περιοχής αλλά και με μαθητές στο σχολείο, τονίζοντας τη σημασία των αλληλεπιδράσεων μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων στις θεατρικές δραστηριότητες, όπως οι νεότεροι. Ακόμη και χωρίς να θυμάται τις ερμηνείες ή τους ρόλους και τις γραμμές που είχε, θυμάται μια κυρία όταν τραγουδούσε.

Σχετικά με τη χρησιμότητα των θεατρικών δραστηριοτήτων, ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν θεωρούν τους εαυτούς τους ικανούς να ανέβουν στη σκηνή και να παίξουν, αλλά τώρα το απολαμβάνουν πολύ και θεωρούν τους εαυτούς τους καλούς ηθοποιούς ή συγγραφείς. Άλλοι τόνισαν ότι το θέατρο δίνει θάρρος και ενθαρρύνει την τόλμη επειδή επιτρέπει στους ανθρώπους να πλησιάσουν, να ενωθούν και να αφομοιωθούν μεταξύ τους, σχεδόν να γίνει μια δεύτερη οικογένεια όπου ο καθένας βοηθά και υποστηρίζει τον άλλον όταν κάποιος αντιμετωπίζει ευθραυστότητα - είτε σωματική, γνωστική είτε συμπεριφορική- ή περνάει μια δύσκολη στιγμή και χρειάζεται υποστήριξη.

Μια γυναίκα, που θυμάται πώς οργάνωνε πολλές παραστάσεις με φίλους ακόμη και ως παιδί, εξομολογήθηκε πόσο υπέροχο είναι να τις ξαναδημιουργεί τώρα, πώς βοηθάει να είσαι δραστήριος, αλλά πάνω



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

απ' όλα να βγάζεις και να αντιμετωπίσεις ό,τι υπάρχει μέσα.

Ένας άλλος θεώρησε τις δραστηριότητες πολύ χρήσιμες επειδή τους επιτρέπουν να κοινωνικοποιηθούν και να διεγείρουν το μυαλό και τη μνήμη:

*«Μου αρέσει γιατί είμαστε σε επαφή με ανθρώπους... ο καθένας λέει τη γνώμη του και αυτό διεγείρει τον εγκέφαλό σου». (Ιταλία, μεγαλύτερος ενήλικας 4)*

Τόσο η ηθοποιός όσο και η χορεύτρια ανέφεραν πώς κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιούνταν στο πλαίσιο της ψυχαγωγίας, της παράστασης και της δημόσιας αποκατάστασης είχε μια αίσθηση και επίδραση επαγγελματικής και ανθρώπινης ανάπτυξης για αυτούς. Η συνύπαρξη και η οργάνωση θεατρικών εργαστηρίων, αυτοβιογραφικών μονοπατιών ή παρεμβάσεων που βασίζονται στις αρχές της χοροθεραπείας και της λεκτικοποίησης της κίνησης τους εμπλέκουν βαθιά, όχι μόνο σε επαγγελματικό επίπεδο.

Δεδομένης της μεγάλης ποικιλίας πιθανών θεατρικών δραστηριοτήτων, ο ψυχολόγος ανέφερε ότι η χρησιμότητα μιας δραστηριότητας δεν μπορεί να οριστεί με βάση τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή, αλλά με βάση το πώς χρησιμοποιείται και αν χρησιμοποιείται τη σωστή στιγμή και για τη σωστή ομάδα. Ένα άλλο θεμελιώδες χαρακτηριστικό της πρότασης δραστηριοτήτων είναι μια ανοιχτή και μη επικριτική προσέγγιση στα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει μια πρόταση στην ομάδα, επιτρέποντας στον εαυτό του να εκπλαγεί και να μπορεί να εκτιμήσει όλα όσα η ομάδα χτίζει από το προτεινόμενο ερέθισμα. Συνοψίζοντας, διαπίστωσε ότι όλες οι δραστηριότητες που προτείνονται σε ένα εργαστήριο μπορούν να είναι χρήσιμες εάν προταθούν από αυτήν την οπτική.

Στην **Πορτογαλία**, επισημάνθηκε από τους περισσότερους συμμετέχοντες ότι οι θεατρικές δραστηριότητες, από μόνες τους, έφεραν οφέλη και



## “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

ήταν καλές για τους ηλικιωμένους που ήταν στόχος τέτοιων δραστηριοτήτων.

«(...) Και όταν παρουσιάζουμε τη δραστηριότητα, εμείς, ως επαγγελματίες, ξέρουμε πώς να παρουσιάζουμε τη δραστηριότητα με δελεαστικό για αυτούς τρόπο. Οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι πάντα καλύτερη από το να περάσετε τη μέρα στον καναπέ παρακολουθώντας τηλεόραση. Έτσι, το όφελος είναι ήδη εκεί, το πρόβλημα είναι να τους κάνουμε να συμμετέχουν για να απολαύσουν αυτού του είδους τις δραστηριότητες». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής 1)

Τα κύρια οφέλη που επισημάνθηκαν ήταν η οικοδόμηση σχέσεων, οι οποίες συμβάλλουν στην καταπολέμηση της μοναξιάς, προώθηση της ενεργού γήρανσης· και βαθύς προβληματισμός για τον εαυτό του και τις αναμνήσεις του.

«Φιλία, γιατί έχουμε ομάδα. Γιατί όταν υπάρχουν αυτές οι (θεατρικές και καλλιτεχνικές) δραστηριότητες, πηγαίνουμε εκεί. Πηγαίνουμε όλοι μαζί. Οπότε, πάμε και κάνουμε όλα αυτά τα πράγματα». (Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας 12)

«Αλλά, λοιπόν, αυτό το είδος δραστηριότητας μας επιτρέπει να πάμε στις αναμνήσεις μας και να επιστρέψουμε και να καταλάβουμε ότι τελικά δεν ήμασταν ποτέ μόνοι». (Πορτογαλία, P5)

«Για υγιή γήρανση, οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίζονται σωστά. Αυτό είναι το θεμελιώδες μέρος. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται είναι δραστηριότητες που επιτρέπουν την καταπολέμηση της μοναξιάς που συχνά τους περιμένει. Αν περπατούσαν εδώ μόνο φροντισμένοι, χωρίς άλλου είδους ερεθίσματα, οι άνθρωποι θα γίνονταν πιο «συρρικνωμένοι» και θα σκέφτονταν τα προβλήματά τους». Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P2)



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

«Πραγματοποιώντας αυτού του είδους τις πιο θεατρικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, βελτιώνουμε τη γήρανση τους, όχι μόνο παρέχοντας μια μικρή κοινότητα μεταξύ τους αλλά και τη δυνατότητα να μιλήσουν για τον εαυτό τους με στοχαστικό τρόπο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Σε πολλούς ανθρώπους δεν αρέσει να μιλούν για τον εαυτό τους ή τη ζωή τους, αλλά δημιουργώντας την ευκαιρία να μιλήσουν για τον εαυτό τους με διαφορετικό τρόπο, να ξαναδιηγηθούν την ιστορία τους, τους δίνει ελευθερία. Δεν το νιώθεις αυτό;» (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής 1)

Η καταπολέμηση της μοναξιάς, η προώθηση της ενεργού γήρανσης και ο βαθύς προβληματισμός που δημιουργείται είναι σημεία που συνδέονται μεταξύ τους. Η καταπολέμηση της μοναξιάς γίνεται μέσω της προώθησης της ενεργού γήρανσης, και αυτό υποστηρίζεται με την προώθηση της αντανάκλασης των ηλικιωμένων για τον εαυτό τους και τις αναμνήσεις τους, γεγονός που επιτρέπει τη δυνατότητα να τους ξαναδούμε και να τους προσδώσουμε νέο νόημα. Αυτές οι νέες διαμορφώσεις του εαυτού τους και οι αναμνήσεις τους τους επιτρέπουν να εξασφαλίσουν σωματική και ψυχολογική ευεξία.

### **3. Προκλήσεις ή εμπόδια που συναντώνται κατά την προσπάθεια υλοποίησης δράματος ή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το θέατρο.**

Στη **Ρουμανία**, ένα σημαντικό θέμα που προέκυψε ήταν τα διάφορα εμπόδια στην εφαρμογή δημιουργικών προγραμμάτων, συμπεριλαμβανομένων των οικονομικών περιορισμών, των προκλήσεων στελέχωσης και της θεσμικής αντίστασης. Αυτές οι συζητήσεις συχνά επικεντρώνονται σε πρακτικές στρατηγικές για την υπέρβαση αυτών των φραγμών για την ενίσχυση της προσβασιμότητας και του αντίκτυπου των παρεμβάσεων που βασίζονται στις τέχνες.

Στην **Ελλάδα**, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν είχαν αντιμετωπίσει κανένα εμπόδιο κατά την προσπάθειά τους να εφαρμόσουν δράματα ή δραστηριότητες σχετικές με το θέατρο. Δύο από



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

τους καλλιτέχνες ανέφεραν ότι η μόνη πρόκληση που αντιμετώπισαν είχε να κάνει με τον φόβο της κριτικής, την έκθεση και τη σκέψη να μην ανταποκριθούν στις προσδοκίες της παράστασης που μπορεί να νιώθουν ή οι συμμετέχοντες σε θεατρικές δραστηριότητες όταν πρέπει να παρουσιάσουν μια παράσταση. δημόσια.

Στην **Ιταλία**, το κύριο εμπόδιο που αντιμετώπιζαν σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες ήταν η ντροπαλότητα—η αμηχανία του να μπορέσουν να ανέβουν στη σκηνή και να παίξουν μπροστά σε κοινό. Κάποιοι ομολόγησαν ότι δυσκολεύονταν να μιλήσουν μπροστά σε όλους λόγω της ντροπαλής φύσης τους, ενώ άλλοι ανέφεραν ότι δεν μπορούσαν να ανοιχτούν γρήγορα και εύκολα.

Μια συμμετέχουσα ανέφερε ότι δεν βρίσκει δυσκολίες, αλλά αναγνωρίζει τη σημασία του να μάθει να είναι μαζί με άλλους, εκφράζοντας ήρεμα τι σκέφτεται, ακούγοντας τον ειδικό και τον επαγγελματία που καθοδηγεί την ομάδα, καθώς και όλα τα άλλα μέλη. Στη συνέχεια, μιλά για την ανάγκη ανάπτυξης μιας σειράς κοινών κανόνων, που συχνά λείπουν, ώστε να επιτραπεί στον συντονιστή να διευθύνει καλύτερα τη δραστηριότητα, βασιζόμενος στη συνεργασία όλων.

*“Για παράδειγμα, πρέπει να ακούμε ο ένας τον άλλο... όταν κάποιος μιλάει, οι άλλοι πρέπει να έχουν την ευγένεια να σιωπούν... ειδικά όταν μιλάει ένας από τους διαμεσολαβητές. Προτείνω να το κάνετε αυτό, αλλά χωρίς εχθρότητα... Εγώ” Μιλάω για απλούς, ελάχιστους κανόνες για να είστε καλά μαζί σε έναν χώρο». (Ιταλία, μεγαλύτερος ενήλικας 5)*

Ένας άλλος συμμετέχων ανέφερε ως εμπόδιο την έλλειψη μέσων μεταφοράς, που συχνά εμποδίζει την πρόσβαση στα μέρη όπου διοργανώνονται τέτοιες δραστηριότητες.

Οι επαγγελματίες ανέφεραν ότι ο διάλογος με τους θεσμούς συχνά δεν εξελίσσεται ικανοποιητικά και ότι δραστηριότητες όπως αυτές





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

θεωρούνται περιττές. Άλλα εμπόδια περιλαμβάνουν την ικανότητα να εξηγούν και να εμπλέκουν εκείνους που προσεγγίζουν ως ακροατές ή εκπαιδευτική υποστήριξη, καθώς και την ικανότητα να ακούν με τη σειρά τους και να διακρίνουν τι προέρχεται από άλλους, είτε συναδέλφους είτε αποδέκτες. Αναφερόμενη στην εμπειρία της σε ηγετικά εργαστήρια, η ψυχολόγος μίλησε για μια άλλη πρόκληση, δηλαδή την προκατάληψη σχετικά με το τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει και να καταλάβει ένας ηλικιωμένος ή αν μπορεί να τον ωφελήσει. ανέφερε πώς οι δραστηριότητες που αντιβαίνουν κάπως στη γενική άποψη των ηλικιωμένων και των ατόμων με νόσο του Αλτσχάιμερ συχνά αντιμετωπίζουν αντίσταση.

Στην **Πορτογαλία**, οι δυσκολίες που επισημαίνονται σχετικά με τις θεατρικές δραστηριότητες μπορούν να εντοπίζονται σε δύο υποομάδες: τις δυσκολίες που προκύπτουν από τη γήρανση, οι οποίες εμποδίζουν την εκτέλεση ορισμένων δραστηριοτήτων και την προδιάθεση για συμμετοχή σε αυτές. και τις δυσκολίες που προκύπτουν από την έλλειψη ανθρώπινων και οικονομικών πόρων για τη διεξαγωγή θεατρικών δραστηριοτήτων που ευθυγραμμίζονται με τις ανάγκες των χρηστών.

"Και πρέπει να καταλάβουμε... "Ω, δεν μπορώ να το κάνω άλλο, είμαι τόσο μεγάλος"... Είναι έτσι, τα χρόνια δεν βαραίνουν, είναι τα προβλήματα που έρχονται." (Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P5)

«Ναι, φυσικά, όσοι μπορούν. Εμείς, ευτυχώς ή δυστυχώς, έχουμε αρκετά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που είναι ευάλωτα σε κινητικά και γνωστικά επίπεδα. Επομένως, οι στιγμές κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ή μάλλον οι δραστηριότητες που αναπτύσσουμε, τις οποίες προσπαθούμε να παρέχουμε στους χρήστες μας, πρέπει να είναι διαφορετικές. Δεν μπορούμε να συμπεριφερόμαστε το ίδιο με όλους αυτούς». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P1)

«Τα βασικά εμπόδια είναι το γεγονός ότι έχουμε λίγους





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

οικονομικούς και ανθρώπινους πόρους για να κάνουμε αυτές τις δραστηριότητες ρουτίνα. Είμαστε κοινωνικό κέντρο, όχι θεατρικός σύλλογος, επομένως πρέπει να ανταποκρινόμαστε όχι μόνο σε πιο γνωστικές, ερμηνευτικές ανάγκες, αλλά και σε βασικές ανάγκες. Και αυτό συνεπάγεται μια πολύ μεγάλη διαχείριση, που δεν μας επιτρέπει να επικεντρωθούμε μόνο σε θεατρικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P1)

Αυτά τα αποσπάσματα δείχνουν ότι οι θεατρικές δραστηριότητες με τον ηλικιωμένο πληθυσμό συνεπάγονται ορισμένες δυσκολίες εγγενείς στον πληθυσμό-στόχο καθώς και στο ίδρυμα όπου πραγματοποιούνται, καθώς διεξάγονται επίσης από τους ίδιους τους επαγγελματίες φροντιστές, οι οποίοι συχνά δεν μπορούν να επικεντρωθούν αποκλειστικά στην ανάπτυξη αυτών. δραστηριότητες επειδή είναι επίσης υπεύθυνες για την παροχή βοήθειας σε άλλα είδη αναγκών που μπορεί να προκύψουν. Αυτές οι δυσκολίες περιλαμβάνουν επίσης την έλλειψη κινήτρων για συμμετοχή στις δραστηριότητες.

«Αυτό δεν είναι δυνατό. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν κίνητρο γι' αυτό». Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P6)

«Υπάρχουν πράγματι πολλοί άνθρωποι που δεν έχουν κίνητρο να συμμετάσχουν σε αυτό το είδος δραστηριότητας». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P1)

Κάποια από αυτά τα κίνητρα συνδέθηκαν επίσης με την ίδια τη διαδικασία της γήρανσης, με όλες τις επιπλοκές της, που αποθαρρύνουν τους ανθρώπους ακόμη και να ενδιαφέρονται. Αυτό το σημείο αναφέρθηκε από ορισμένους συμμετέχοντες ως ζητήματα ντροπής ή προϋπάρχοντος αποτρεπτικού κινήτρου κατά την παραμονή τους στο κοινωνικό κέντρο.

«Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν καθόλου επιθυμία. Μερικοί άνθρωποι εδώ δεν θέλουν καν να έχουν κίνητρο.": (Πορτογαλία,



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας P5)

«Μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι λόγω της ντροπής». (Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P7)

«Μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι. Αλλά οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που δεν συμμετέχουν, είναι επειδή δεν θέλουν να κάνουν τίποτα απολύτως». (Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P5)

#### **4. Επιτρέπει την εφαρμογή του θεάτρου ή των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το δράμα. Τομείς ανάπτυξης και βελτίωσης.**

Στη **Ρουμανία**, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες ήταν επαγγελματίες και έδωσαν μεγάλη εικόνα για τους παράγοντες, τους τομείς ανάπτυξης και βελτίωσης για το θέατρο ή τις δραστηριότητες που σχετίζονται με το δράμα, καθώς και τις προτεινόμενες δραστηριότητες που πρέπει να εφαρμοστούν. Συγκεκριμένα, η συζήτηση της ομάδας εστίασης σκιαγράφησε βασικές ικανότητες για προγράμματα κατάρτισης που στοχεύουν στην εμπλοκή ηλικιωμένων, ιδιαίτερα εκείνων με άνοια, δίνοντας έμφαση στο παιχνίδι, τον αυτοσχεδιασμό, τη βαθιά ακρόαση, την εντατική αλληλεπίδραση και την ικανότητα έκφρασης στάσεων και αντιδράσεων και μια συγκεκριμένη πρακτική κίνηση, εάν χρειάζεται για ο ρόλος. Αυτές οι ικανότητες στοχεύουν να καλλιεργήσουν τη χαρά, τον σεβασμό και μια βαθύτερη σύνδεση αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας το άτομο πέρα από την κατάστασή του. Ο εορτασμός της μοναδικής συνεισφοράς κάθε ατόμου μέσω δημιουργικών εκφράσεων όπως το θέατρο και η αναγνώριση των ιστοριών του ενισχύει την αίσθηση της αξίας και της ταυτότητάς του. Το χιούμορ επισημάνθηκε ως εργαλείο για τη δημιουργία θετικών αλληλεπιδράσεων. Συνολικά, αυτές οι δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για ουσιαστική δέσμευση, διασφαλίζοντας ότι τα ηλικιωμένα άτομα αισθάνονται ότι τα βλέπουν, τα ακούνε και τα εκτιμούν.

Τονίστηκε η σημασία της διατήρησης μιας παιχνιδιάρικης στάσης, όχι με



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

πατρωνάρισμα, αλλά με τρόπο που είναι ελκυστικό και παιδικό, ενθαρρύνοντας τη χαρά και την ανοιχτόκαρδη αλληλεπίδραση. Επίσης, επισημάνθηκαν οι δεξιότητες ακρόασης που βοηθούν να δούμε το άτομο πέρα από την πάθηση.

*«Να μάθω να ακούω πραγματικά και να ακούω, να βρίσκομαι δίπλα στους ανθρώπους και να ακούω, και να βλέπω το άτομο, όχι την κατάσταση. Αυτό είναι το πιο σημαντικό πράγμα: να βλέπεις το άτομο και όχι την ασθένεια, όχι την κατάσταση, βλέπεις την ασθένεια, δεν βλέπεις τον άνθρωπο». (Ρουμανία, Καλλιτέχνης/ Ψυχοθεραπεύτρια του Dance Movement)*

Προτάθηκαν μερικές από τις ιδέες για εκπαιδευτικό περιεχόμενο σχετικά με το δράμα και τις θεατρικές δραστηριότητες. Από έναν συμμετέχοντα συζητήθηκε η συμμετοχή στη χαρτογράφηση της φροντίδας της άνοιας. Η χαρτογράφηση φροντίδας είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση και τη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας σε χώρους φροντίδας. Αυτή η μέθοδος βοηθά τους φροντιστές να κατανοήσουν τις εμπειρίες των ατόμων με άνοια από την οπτική γωνία του πρώτου προσώπου, διασφαλίζοντας ότι οι συναισθηματικές και ψυχολογικές τους ανάγκες ικανοποιούνται.

Μια άλλη ιδέα ήταν εργαστήρια όπου οι καλλιτέχνες μαθαίνουν για τη φροντίδα της άνοιας και οι επαγγελματίες υγείας μαθαίνουν για την ενσωμάτωση του θεάτρου και της τέχνης στις πρακτικές φροντίδας.

Ένα μέλος της οικογένειας ανέφερε την ιδέα ενός θεατρικού έργου που περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός θεατρικού έργου όπου οι συμμετέχοντες, πιθανώς ηλικιωμένα άτομα, μπορούν να μοιραστούν και να δραματοποιήσουν τις καθημερινές τους ρουτίνες και τις δημιουργικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να διαχειριστούν προκλήσεις που σχετίζονται με τις συνθήκες τους. Αυτή η ιδέα στοχεύει να απεικονίσει αυτούς τους καθημερινούς μηχανισμούς αντιμετώπισης με παιχνιδιάρικο και ελκυστικό τρόπο, επιτρέποντας στα άτομα να εκφραστούν, να



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

μοιραστούν τις εμπειρίες τους και πιθανώς να εκπαιδεύσουν τους άλλους για το πώς διατηρούν την αυτονομία τους και διαχειρίζονται ανεξάρτητα την υγεία τους.

Ένας άλλος συμμετέχων μοιράστηκε την εμπειρία του από τη δημιουργία και την περιοδεία ενός θεατρικού κομματιού με τίτλο «Ο γύρος του κόσμου σε 80 λεπτά». Σε αυτή τη διαδραστική θεατρική παράσταση, έπαιξε το ρόλο του καπετάνιου Croon, ενός καπετάνιου κρουαζιερόπλοιου, ενώ ο συνάδελφός του, με το παρατσούκλι Dynamite, έπαιξε μαζί του. Ταξίδεψαν με ένα φορητό σεντ, κάνοντας παραστάσεις για ηλικιωμένους διαμένοντες σε οίκους φροντίδας, προσομοιώνοντας ένα περιβάλλον κρουαζιερόπλοιου. Το σόου περιλάμβανε διάφορα διεθνή τμήματα, όπως ένα παριζιάνικο τραγούδι στο Παρίσι, έναν μεξικάνικο χορό καπέλων στο Μεξικό και άλλες πολιτιστικές παραστάσεις, με ενδυματολογικές αλλαγές και συναρπαστικές ιστορίες, όπως μια παιχνιδιάρικη ρομαντική ίντριγκα μεταξύ του Captain και του Dynamite. Αυτή η καθηλωτική εμπειρία είχε στόχο να ψυχαγωγήσει και να διεγείρει το ηλικιωμένο κοινό μέσω της μουσικής, του χορού και της θεατρικής αφήγησης, παρέχοντας μια δημιουργική και συναρπαστική απόδραση σε όλο τον κόσμο.

Στην **Ελλάδα**, σύμφωνα με τους καλλιτέχνες, οι πολυδιάστατες ομάδες λειτουργούν καλύτερα. Με άλλα λόγια, ομάδες στις οποίες θα μπορούσαν να συμμετέχουν τόσο επαγγελματίες όσο και αποδέκτες. Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει να προετοιμάζονται από επαγγελματίες όσον αφορά τις γνωστικές τους δεξιότητες, την αντίληψη της μνήμης και όλα τα στοιχεία που θεωρούνται απαραίτητα, για να κατανοήσουν και να συμμετάσχουν σε θεατρικές δραστηριότητες. Επίσης, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας πρέπει να προετοιμάζονται από επαγγελματίες σχετικά με το κομμάτι της έκθεσης, το οποίο μπορεί επίσης να είναι αγχωτικό για κάποιους από αυτούς. Επιπλέον, οι κατάλληλες δεξιότητες και εκπαίδευση είναι απαραίτητες για να εργαστείτε ως επαγγελματίες που διευθύνει θέατρο ή δραστηριότητες



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

σχετικές με το δράμα, και ιδιαίτερα δεξιότητες για τη διαχείριση συναισθημάτων, όπως η εκπαίδευση στη δραματοθεραπεία.

*«Υπάρχει μια ερώτηση για το τι είδους επαγγελματίας είσαι. Αυτό σημαίνει ότι όταν κάνεις μια θεατρική ομάδα με άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, τι είδους επαγγελματίας είσαι; Είστε δραματοθεραπεύτρια; Είσαι ψυχολόγος; Είσαι καλλιτέχνης; Επειδή το θέατρο μπορεί να ανοίξει ένα συναίσθημα και αυτό το συναίσθημα μπορεί να πάει το άτομο πολλά χρόνια πίσω στο χρόνο, επομένως μπορεί επίσης να χρειαστεί την υποστήριξη ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας». (Ελλάδα, Καλλιτέχνης 1)*

*«Αυτή είναι η διαφορά μεταξύ του θεάτρου και του θεραπευτικού θεάτρου. Αυτά τα δύο είναι άσχετα μεταξύ τους. χρησιμοποιούνται τα ίδια εργαλεία αλλά ο στόχος είναι διαφορετικός. Στην πρώτη περίπτωση, στόχος είναι η ψυχαγωγία. Στη δεύτερη περίπτωση, ο στόχος είναι θεραπευτικός για τα άτομα, εστιάζοντας στο σπάσιμο του στίγματος και ως μέρος της κοινωνικής ένταξης. Για να δείξετε τις δεξιότητες που έχετε, τις δυνατότητές σας και τα σημαντικά πράγματα που κάνετε ως αποδέκτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Γι' αυτό ο επαγγελματίας πρέπει να είναι ευαίσθητος στα συναισθήματα της απογοήτευσης σε περίπτωση που κάτι πάει στραβά και να μπορεί να το διαχειριστεί». (Ελλάδα, Καλλιτέχνης 2)*

Μια άλλη πρόταση ήταν να προωθηθούν δράσεις μεταξύ των γενεών, όπου τα οφέλη είναι ουσιαστικά διφορούμενα, επειδή, π.χ., τα παιδιά εξοικειώνονται με τις δυνατότητες των μεγαλύτερων ανθρώπων και μαθαίνουν να αποδέχονται τις διαφορές και οι μεγαλύτεροι χαίρονται από αυτή την αλληλεπίδραση.

*«Στην προηγούμενη εργασία, δικτυωθήκαμε με την κοινότητα και*



## “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

*τα παιδιά από τα δημοτικά σχολεία έπαιζαν με τους αποδέκτες υπηρεσιών που είχαν κινητικές δυσκολίες και ψυχιατρική διάγνωση, και αυτό ήταν υπέροχο γιατί ήταν μια δράση μεταξύ των γενεών. Επίσης, τα παιδιά ήταν σε επαφή με αυτή τη συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων και υπήρχε ένα κοινωνικό μήνυμα σε αυτό, προετοιμάζοντας τα παιδιά να αποδεχτούν τη διαφορά».* (Ελλάδα, Καλλιτέχνης 2)

*«Ήμουν σε έναν οργανισμό άνοιας που έχει ένα νηπιαγωγείο ακριβώς δίπλα του. Έτσι, μια φορά το μήνα, οι νηπιαγωγοί πηγαίνουν τα παιδιά να επισκέπτονται τον οργανισμό για την άνοια και να περνούν τη μέρα τους εκεί, ζωγραφίζοντας, χορεύοντας, παίζοντας, φτιάχνοντας σκίτσα».* (Ελλάδα, Καλλιτέχνης 1)

Ένας από τους φροντιστές ανέφερε ότι αυτές οι δραστηριότητες δεν πρέπει να επικεντρώνονται πολύ στο αποτέλεσμα (π.χ. ένα θεατρικό παιχνίδι), αλλά στη διαδικασία. Η εστίαση στα αποτελέσματα θα μπορούσε να είναι πολύ αγχωτικό για τους συμμετέχοντες. Το πιο σημαντικό είναι να είσαι σε ωραίο περιβάλλον, να διασκεδάζεις, να θέλεις να συμμετέχεις και να μην αγχώνεσαι για το αποτέλεσμα. Να επικεντρωθούν περισσότερο στη διαδικασία, να νιώθουν καλά και να εκφράζονται. Τέλος, δύο από τους μεγαλύτερους συμφώνησαν και τόνισαν τη σημασία της έκφρασης συναισθημάτων και τη χαρά της συμμετοχής σε θεατρικές δραστηριότητες.

Στην **Ιταλία**, ήταν κυρίως οι ειδικοί που απάντησαν στην ερώτηση. Οι άλλοι συμμετέχοντες ερμήνευσαν την ερώτηση ως αναφορά σε επαγγελματίες του χώρου.

Η ηθοποιός και ηθοποιός του κοινωνικού θεάτρου ανοίγει τη συζήτηση τονίζοντας ότι ακόμα και «αν δεν βρισκόμαστε σε έναν χώρο με κουρτίνες, σκηνή, κοινό κ.λπ., μπορούμε να κάνουμε θέατρο, να λέμε και να ακούμε ιστορίες για να τις θυμόμαστε και πάνω. όλοι να τα





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

μοιραστούμε». Σύμφωνα με αυτήν, οι θεμελιώδεις πτυχές που κρύβονται πίσω από τα πάντα, που γίνονται οι ίδιοι διευκολυντές, είναι να μιλάνε την ίδια γλώσσα και να πιστεύουν ότι όλοι βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο, καλωσορίζοντας έτσι όλους τους ανθρώπους που βιώνουν οποιοδήποτε είδος ευθραυστότητας, είτε σωματικής, γνωστικής ή συμπεριφοράς.

*«Ξέρω ότι όταν δύο άνθρωποι μιλούν την ίδια γλώσσα, καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλον... Πρέπει να πιστεύουμε ότι κάνουμε θέατρο, ότι κάθε χειρονομία μετράει και κάθε λέξη έχει αξία γιατί είναι σημαντικό κάποιος να τη θυμάται...» (Ιταλία, Καλλιτέχνης 1)*

Η χορεύτρια απέδωσε τον ρόλο της διευκολυντής στη συνεργασία με φίλους και συναδέλφους με τους οποίους μπορεί να συγκρίνει τον εαυτό της και να μοιραστεί εμπειρίες και προτάσεις σε θεωρητικό επίπεδο, εκπαιδευτικό και επίλυσης προβλημάτων. Ορίζει «αναντικατάστατη τροφή» τα πολλά σεμινάρια εκπαίδευσης και σε βάθος που έχει παρακολουθήσει στην επαγγελματική της σταδιοδρομία.

Για τον ψυχολόγο, ένας από τους πιο αποτελεσματικούς διευκολυντές ήταν η χρήση μουσικής και μουσικών οργάνων:

*«Με ένα άμεσο άγκιστρο στον συναισθηματικό κόσμο των ανθρώπων, είναι δυνατό να δημιουργηθούν αλλαγές στην ομάδα πολύ γρήγορα και να δημιουργηθεί μια ανεμπόδιστη ατμόσφαιρα που επιτρέπει στους ανθρώπους να εκφράζονται ελεύθερα σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητές τους». (Ιταλία, Επαγγελματίας 1)*

Ως άλλος συντονιστής, της άρεσε πάντα να χρησιμοποιεί αντικείμενα, τα οποία συχνά ξυπνούν συναισθήματα, σκέψεις και αναμνήσεις και μπορούν να βοηθήσουν ως μέσο στις σχέσεις.

Όσον αφορά τις προτάσεις, οι ηλικιωμένοι και οι φροντιστές αποφασίζουν να επιλέξουν μία ή λίγες λέξεις ο καθένας για να συνοψίσουν τη συνάντηση και να εκφράσουν τις ευχές τους για μελλοντικές θετικές εξελίξεις. Ακολουθούν οι απαντήσεις: "Συμμαχία /





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

Ένωση / Συνεννοήσεις / Ελευθερία / Κίνηση – άλματα – χορός / Αμοιβαία ακρόαση / Εμπιστοσύνη και εμπιστοσύνη / Ακρόαση / Χωρίς κριτική / Συνάντηση στα μισά – κατανόηση και ενσυναίσθηση."

Η ηθοποιός και ηθοποιός του κοινωνικού θεάτρου καλείται να διατηρεί πάντα έναν υπαινιγμό περιέργειας, να είναι πιο περίεργος για το τι μπορεί να συμβεί και κυρίως για κάτι άγνωστο.

Η χορεύτρια ολοκλήρωσε λέγοντας ότι, μετά από πολλά εργαστήρια χορού, που ακολούθησαν και στη συνέχεια διεξήγαγαν, και όλα τα διαφορετικά άτομα που έχει γνωρίσει, από επαγγελματίες του χορού μέχρι ηλικιωμένους, η μόνη απάντηση είναι ότι τώρα είναι απλά χαρούμενη που εργάζεται στα πλαίσια που της έκανε πρόταση γάμου. Ο πραγματικός πόρος είναι να είναι κανείς σε αρμονία πρώτα από όλα με τον εαυτό του, να ακούει τον εαυτό του και να εξετάζει αντικειμενικά, όσο το δυνατόν περισσότερο, τα όρια και τα δυνατά του σημεία, τα χαρακτηριστικά και τις αδυναμίες του.

Αναφορικά με τα εργαστήρια και τις δραστηριότητες που έχει βιώσει, η ψυχολόγος ανέφερε:

*"Ένα πράγμα που μου άρεσε πάντα είναι το γεγονός ότι μπορούσαν να συμμετάσχουν τόσο οι αδύναμοι ηλικιωμένοι όσο και οι φροντιστές τους. Πιστεύω ότι η εργασία για/με αυτούς που φροντίζουν είναι θεμελιώδης από μια ευρεία προληπτική σκοπιά και επίσης για τη μελλοντική επεξεργασία της θλίψης." (Ιταλία, Επαγγελματίας 1)*

Ως εκ τούτου, πιστεύει ότι ένας τομέας βελτίωσης σε αυτές τις δραστηριότητες θα μπορούσε να είναι η αφιέρωση συνεδριών και συγκεκριμένων έργων σε φροντιστές, όπως έγινε κατά τη διάρκεια της πανδημίας με γραφεία ψυχολογικής ακρόασης.

Στην **Πορτογαλία**, το κίνητρο εμφανίστηκε ως σημαντικό θέμα για την ομάδα εστίασης, κυρίως επειδή η απουσία του ήταν εμφανής ως εμπόδιο στη συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες. Αν και αυτό το



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

θέμα εμπίπτει επίσης σε ζητήματα κινήτρων, συνδέεται με τη διευκόλυνση της συμμετοχής ηλικιωμένων σε αυτές τις θεατρικές/καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

Ένας από τους λόγους που αναφέρθηκαν και ενισχύει τα κίνητρα για συμμετοχή σε δραστηριότητες είναι η προηγούμενη εμπειρία στο θέατρο. Μερικοί από τους μεγαλύτερους συμμετέχοντες στην ομάδα εστίασης ανέφεραν ότι είχαν κάποια εμπειρία όταν ήταν νεότεροι

*«Ναι... Έκανα ήδη θέατρο στα 5 μου. Έπαιξα μέχρι και την Αγία Μάρθα. Πάντα μου άρεσαν αυτά τα πράγματα, πάντα μου άρεσε να είμαι «κλόουν», ας το πω έτσι. Αλλά μου αρέσουν πολύ αυτά τα πράγματα που σχετίζονται με την τέχνη». (Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P5)*

Εκτός από το ότι δεν τους αρέσει η μονοτονία, ένας άλλος λόγος που επισημάνθηκε επίσης ως κίνητρο συμμετοχής ήταν η πραγματοποίηση διαφορετικών δραστηριοτήτων κατά την παραμονή τους στο κοινωνικό κέντρο.

*«Κάνουμε πολλά διαφορετικά πράγματα εδώ. Κάνουμε και βάψιμο και ράψιμο. Και έχουμε κάνει και γλυπτική. Μου άρεσε πολύ η ζωγραφική. Μου άρεσε και μου άρεσε ακόμα». (Πορτογαλία, μεγαλύτερος ενήλικας P12)*

Εκτός από διαφορετικές δραστηριότητες, τονίστηκε η σημασία του συνδυασμού των σωματικών δραστηριοτήτων με το θεατρικό στοιχείο, καθώς και η ενεργός συμμετοχή των χρηστών στον καθορισμό των δραστηριοτήτων και του τρόπου διεξαγωγής τους.

*«Και προωθήστε τη σωματική δραστηριότητα. Όταν κάνουμε θεατρικές δραστηριότητες, προσπαθούμε να ενσωματώσουμε μια φυσική πτυχή. Και το γεγονός ότι υπάρχει κίνηση και σωματική δραστηριότητα τους κάνει να ασχολούνται περισσότερο και να*



## “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

*συμμετέχουν σε αυτού του είδους τη δραστηριότητα. Είναι σαν μια πύλη». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P1)*

*«Και όταν αισθάνονται ότι έχουν ενεργό ρόλο σε αυτή τη δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, όταν δεν αισθάνονται ότι κάνουν κάτι μόνο και μόνο επειδή τους το λέμε, έχουν επίσης λόγο σε αυτό». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P3)*

Οι επαγγελματίες φροντιστές τόνισαν, κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης, τη σημασία της δικτύωσης για τον σχεδιασμό και την εκτέλεση θεατρικών δραστηριοτήτων με τους χρήστες. Αυτό το θέμα ευθυγραμμίζεται με μία από τις δυσκολίες που αναφέρουν οι συμμετέχοντες: τον υπερφόρτο εργασία, που σημαίνει ότι δεν μπορούν να επικεντρωθούν αποκλειστικά στη διεξαγωγή συνεδριών θεατρικής δραστηριότητας, καθώς είναι επίσης υπεύθυνοι για τη διασφάλιση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων. Η δικτύωση βοηθά στον μετριασμό ορισμένων από τις δυσκολίες που αναφέρθηκαν.

*«Υποστηρίζουμε τη δικτύωση. Δηλαδή, πιστεύουμε ότι διαφορετικοί άνθρωποι με διαφορετικές δεξιότητες μπορούν να κάνουν κάτι διαφορετικό μαζί. Ως εκ τούτου, προσπαθούμε να διατηρήσουμε μια σχέση συνεργασίας με διαφορετικούς εμπλεκόμενους επαγγελματίες, γιατί στην περίπτωση των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, μερικές φορές είναι κάποιος από έξω. Υποστηρίζουν τη συνεργατική εργασία με διαφορετική τεχνογνωσία, προτιμώντας τους ειδικούς να ηγούνται των διαφόρων προτεινόμενων δραστηριοτήτων». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P3)*

Αν και οι θεατρικές δραστηριότητες θεωρούνταν ωφέλιμες όταν εφαρμόζονταν σε μια ομάδα ηλικιωμένων, περιστασιακά ήταν ανεπαρκείς, είτε ως κίνητρα για ηλικιωμένους μεγαλύτερης ηλικίας (όπως αποδείχθηκε προηγουμένως από το θέμα των δυσκολιών) είτε ως προς την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας για όλους συμμετέχοντες.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Μέρος αυτού του προβλήματος επεξεργάζεται την ανάγκη προσαρμογής αυτών των θεατρικών δραστηριοτήτων.

*«Ναι, φυσικά, για όσους μπορούν. Εμείς, ευτυχώς ή δυστυχώς, έχουμε πολλούς χρήστες που είναι ευάλωτοι ως προς τις κινητικές και γνωστικές ικανότητες. Επομένως, οι στιγμές κοινωνικοποίησης ή οι δραστηριότητες που αναπτύσσουμε, που προσπαθούμε να παρέχουμε στους χρήστες μας, πρέπει να είναι διαφορετικές. Δεν μπορούμε να ενεργήσουμε με τον ίδιο τρόπο με όλους αυτούς». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P1)*

*«Όταν σκεφτόμαστε και εκτελούμε τις καλλιτεχνικές μας δραστηριότητες, ακόμη και εκείνες που περιλαμβάνουν περισσότερη σωματικότητα και αναπαράσταση, πρέπει να λάβουμε υπόψη αυτούς τους περιορισμούς και να ξέρουμε πώς να προσαρμόζουμε όλες τις ηλικίες σε όλους τους ανθρώπους». (Πορτογαλία, Επαγγελματίας Φροντιστής P3)*

Οι θεατρικές δραστηριότητες πρέπει να προγραμματίζονται σύμφωνα με τους διαφορετικούς περιορισμούς που θα παρουσιάσουν διαφορετικοί ηλικιωμένοι. Το γεγονός ότι οι χρήστες ανέφεραν επίσης ότι αισθάνονται την ανάγκη να έχουν ενεργή συμμετοχή κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων υποδηλώνει τη σημασία των θεατρικών δραστηριοτήτων που χτίζονται με τους ίδιους τους χρήστες, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς και τα ενδιαφέροντά τους εντός του φάσματος των θεατρικών δραστηριοτήτων.

## Συζήτηση και συμπεράσματα

Ο στόχος της χρήσης της μεθοδολογίας της ομάδας εστίασης ήταν να κατανοηθούν καλύτερα οι εμπειρίες, οι αντιλήψεις και οι γνώσεις των διαφορετικών προοπτικών για την υλοποίηση θεατρικών δραστηριοτήτων (επαγγελματίες φροντιστές, άτυποι φροντιστές και ηλικιωμένοι). Αυτές οι ομάδες εστίασης αποτελούν ουσιαστικό μέρος της υλοποίησης μιας Ανάλυσης και Αξιολόγησης (WP2) σχετικά με τον ρόλο



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

του θεάτρου στην ενίσχυση της υγείας και της ψυχολογικής ευημερίας των ηλικιωμένων, με και χωρίς άνοια.

Οι συμμετέχοντες σε αυτές τις ομάδες εστίασης ήταν τόσο ηλικιωμένοι όσο και επαγγελματίες φροντιστές. Όταν συζήτησαν το ρόλο που παίζουν οι θεατρικές δραστηριότητες στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, αναφέρθηκαν τόσο στις Δυσκολίες, τα Οφέλη, το Κίνητρο για συμμετοχή, τη σημασία της Δικτύωσης και την Προσαρμογή. Αυτά τα θέματα ήταν όλα αλληλένδετα στο πλαίσιο της οργανωτικής ιδέας «Θεατρικές Δραστηριότητες στη Γήρανση».

Όσον αφορά τις δυσκολίες, έγινε φανερό ότι τόσο οι ηλικιωμένοι όσο και οι φροντιστές αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ενασχόληση με θεατρικές δραστηριότητες. Επισημάνθηκαν ζητήματα όπως οι φυσικοί και οικονομικοί περιορισμοί, τονίζοντας την ανάγκη για επαρκείς πόρους και προσαρμοστικές στρατηγικές για την υπέρβαση τέτοιων φραγμών. Η έλλειψη κινήτρων ήταν επίσης μια ανησυχία, που σχετιζόταν τόσο με τη διαδικασία γήρανσης όσο και με τη διαθεσιμότητα, και μερικές φορές η έλλειψη χρόνου για τον προγραμματισμό και την εκτέλεση διεγερτικών δραστηριοτήτων.

Από την άλλη, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν ευρέως τα οφέλη των θεατρικών δραστηριοτήτων. Η οικοδόμηση σχέσεων, η καταπολέμηση της μοναξιάς και ο στοχασμός στις αναμνήσεις επισημάνθηκαν ως θετικές πτυχές αυτών των πρακτικών. Αυτά τα οφέλη συνδέονται εγγενώς με την έννοια της ενεργού γήρανσης, η οποία προάγει τη σωματική και ψυχολογική ευεξία των ηλικιωμένων.

Το κίνητρο αναδείχθηκε ως βασικός παράγοντας συμμετοχής σε θεατρικές δραστηριότητες. Η προηγούμενη εμπειρία στο θέατρο, η ποικιλία των προσφερόμενων δραστηριοτήτων και η ευκαιρία για ενεργό συμμετοχή προσδιορίστηκαν ως σημαντικοί μοχλοί. Αυτά τα στοιχεία υπογραμμίζουν τη σημασία της δημιουργίας ενός διεγερτικού περιβάλλοντος, ακόμη και για τους ηλικιωμένους.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Όσον αφορά το είδος των δραστηριοτήτων, δόθηκε έμφαση στη φαντασία, τη μνήμη και τις καθημερινές εμπειρίες των ηλικιωμένων. Η προσαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα επισημάνθηκε ως απαραίτητη για τη διασφάλιση της συμμετοχής και του οφέλους όλων των εμπλεκόμενων.

Τέλος, η δικτύωση και η ανάγκη προσαρμογής αναγνωρίστηκαν ως κρίσιμες πτυχές για την επιτυχία των θεατρικών δραστηριοτήτων. Η συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών από διαφορετικούς τομείς και η ευελιξία στην προσέγγιση των δραστηριοτήτων είναι απαραίτητα για την κάλυψη των διαφορετικών αναγκών και ικανοτήτων των ηλικιωμένων.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία των θεατρικών δραστηριοτήτων στη γήρανση, αλλά υπογραμμίζουν επίσης την ανάγκη για προσαρμοστικές και συνεργατικές προσεγγίσεις για τη μεγιστοποίηση του θετικού τους αντίκτυπου. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν έχει σημασία μόνο η τεχνογνωσία όσων διευθύνουν τις συνεδρίες θεατρικής δραστηριότητας, αλλά και η δημιουργία συνεργειών με άλλους επαγγελματίες ή οργανισμούς για τη βελτιστοποίηση του οφέλους αυτών των δραστηριοτήτων για τον ηλικιωμένο πληθυσμό: πρώτον, επειδή η συμμετοχή διαφορετικών επαγγελματιών και η ενίσχυση η συνεργασία τους μειώνει τον φόρτο εργασίας για τους επαγγελματίες, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων. και δεύτερον, επειδή ο εν λόγω πληθυσμός απαιτεί διάφορα είδη φροντίδας, όχι μόνο αυτές που αντιμετωπίζονται από θεατρικές δραστηριότητες. Τα διαφορετικά είδη φροντίδας, όταν αντιμετωπίζονται, συμβάλλουν επίσης στη μεγαλύτερη συμμετοχή του ηλικιωμένου πληθυσμού στις θεατρικές δραστηριότητες.

Αυτά τα συμπεράσματα παρέχουν πολύτιμες οδηγίες για την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων θεατρικής δραστηριότητας σε χώρους



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

φροντίδας ηλικιωμένων.

## ΜΕΡΟΣ 4.

### ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### Θεατρικές δραστηριότητες

Σκοπός των θεατρικών δραστηριοτήτων που υλοποιήθηκαν κατά τη φάση της επιτόπιας εργασίας του έργου ήταν να εντοπιστούν οι ανάγκες για ΠΕ3 και ΠΕ4. Οι συνεργαζόμενοι οργανισμοί δεν χρειάστηκε να οργανώσουν τις ίδιες δραστηριότητες, καθώς λειτουργούν σε διαφορετικά πολιτιστικά και κοινωνικά πλαίσια. Ωστόσο, οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι γρήγορες, απλές στο σχεδιασμό και την εκτέλεση και κατάλληλες για άτομα με και χωρίς άνοια-Alzheimer και άλλες γνωστικές διαταραχές.

Δύο συντονιστές πραγματοποίησαν τις δραστηριότητες. Τουλάχιστον ένας από αυτούς είχε ένα υπόβαθρο στο θέατρο/δραμα ή στη δημιουργικότητα, όπως ηθοποιούς, δραματοθεραπευτές, πολιτιστικούς χειριστές κ.λπ. Ο άλλος συντονιστής ήταν κοινωνικός επιστήμονας ή επιστήμονας υγείας με εμπειρία στην εργασία με ηλικιωμένους, όπως κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, νοσοκόμες, κ.λπ. Με βάση την εμπειρία τους, η LCM πρότεινε σε άλλους εταίρους μια σειρά θεατρικών ασκήσεων/δραστηριοτήτων και παρείχε εξηγήσεις/κατευθυντήριες γραμμές στους χειριστές που υλοποίησαν τις δραστηριότητες στις άλλες χώρες.

#### Συμμετέχοντες/ουσες

Οι συμμετέχοντες/ουσες επιλέχθηκαν από τις ομάδες συμμετεχόντων





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

οργανισμών, καθώς όλοι οι οργανισμοί-εταίροι είχαν προηγούμενη εμπειρία εργασίας με τους στοχευμένους πληθυσμούς. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν προηγούμενη εμπειρία στη χρήση δημιουργικών, θεατρικών ή θεατρικών δραστηριοτήτων, είτε ως επαγγελματίες, είτε ως ερασιτέχνες ή χομπίστες. Για την ένταξη εφαρμόστηκαν τα ακόλουθα κριτήρια:

- Φορείς και καλλιτέχνες του κοινωνικού, πολιτιστικού και υγειονομικού τομέα
- Φροντιστές (επίσημοι και μη επίσημοι φροντιστές, για παράδειγμα, μέλη της οικογένειας, κ.λπ.)
- Ηλικιωμένα άτομα (65+) με δικαιοπρακτική ικανότητα

## Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων σε θεατρικές δραστηριότητες ανά χώρα και ρόλο

Συμμετέχοντες/ουσες		
Χώρα	Ρόλος	N
Ρουμανία	Άτυποι φροντιστές ή μέλη της οικογένειας	4
	Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας	4
	Επαγγελματίες	5
	Σύνολο	13
Ελλάδα	Φροντιστές	3
	Επαγγελματίες/καλλιτέχνες	3
	Ενήλικες μεγαλύτερης	6



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	ηλικίας	
	Σύνολο	12
<b>Ιταλία</b>	Φροντιστές	3
	Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας	11
	Σύνολο	13
<b>Πορτογαλία</b>	Επαγγελματίες/φροντιστές	3
	Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας	9
	Σύνολο	12
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		51

Στη **Ρουμανία**, η ομάδα των συμμετεχόντων αποτελούνταν από τέσσερις άτυπους φροντιστές ή μέλη της οικογένειας, οι οποίοι ήταν όλοι γυναίκες, και τέσσερις ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, άτομα με άνοια, μεταξύ των οποίων μία γυναίκα και τρεις άνδρες. Οι συμμετέχοντες περιελάμβαναν τρία ζευγάρια (σύζυγος και σύζυγος) και ένας φροντιστής του οποίου η μητέρα δεν μπόρεσε να παρευρεθεί. Επιπλέον, ένας ηλικιωμένος συμμετέχων με άνοια παρευρέθηκε χωρίς φροντιστή.

Η Ρουμανική Εταιρεία Alzheimer εκπροσωπήθηκε από 5 επαγγελματίες (ψυχίατροι, ψυχολόγοι, νοσοκόμα, συντονιστής) μαζί με έναν εκπρόσωπο από το Habilitas, - Κέντρο Πόρων και Επαγγελματικής Κατάρτισης. Τα σχόλια συλλέχθηκαν από μέλη της οικογένειας και ηλικιωμένους συμμετέχοντες (συνολικά 8).

## Πίνακας 4: Θεατρικές δραστηριότητες στη Ρουμανία



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Δραστηριότητες	Ιδέα παρέμβασης	Σχέδιο/ Σκεπτικό
Δραστηριότητα 1: Ασκήσεις για σπάσιμο πάγου	Κάθε συμμετέχων κλήθηκε να δηλώσει το όνομά του, να κάνει μια χαρακτηριστική χειρονομία και στη συνέχεια να πετάξει μια μπάλα σε έναν άλλο συμμετέχοντα.	Αυτό το απλό παιχνίδι χρησίμευσε για να σπάσει τον πάγο και να εισαγάγει μια δυναμική νότα.
Δραστηριότητα 2: «Δημιουργία σύνδεσης στην ομάδα»	Τρεις μπάλες χρησιμοποιήθηκαν για να τονώσουν την προσοχή και τη συνδεσιμότητα μεταξύ των συμμετεχόντων.	Το πέραςμα των μπάλων από τον έναν συμμετέχοντα στον άλλο έφερε ένα χαμόγελο στα περισσότερα πρόσωπα, δημιουργώντας μια αίσθηση χαράς και ευκολίας μέσα στην ομάδα.
Δραστηριότητα 3: Μουσική και χορός	Μοιράστηκαν κασκόλ σε όλους τους συμμετέχοντες και προστέθηκαν μπαλόνια για να δημιουργήσουν μια ζωντανή ατμόσφαιρα.	Η μουσική ενθάρρυνε τους πάντες να σηκωθούν από τις θέσεις τους και να κινηθούν ρυθμικά.
Δραστηριότητα 4: Διαβάζοντας ένα ποίημα για την άνοιξη	Το ποίημα γράφτηκε από μια ομάδα υποστήριξης ατόμων με άνοια και τους φροντιστές τους. Επιπλέον, συμπεριλήφθηκε ένα ποίημα του Nichitatănescu («In dulcele stil clasic»).	Το ποίημα διαβάστηκε δυνατά από τους συμμετέχοντες που ένωσαν μια βαθιά σύνδεση με τις λέξεις και τα συναισθήματα που εκφράστηκαν.

Μέσα από αυτές τις ποικίλες και ελκυστικές δραστηριότητες, η συνεδρία



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

πέτυχε να δημιουργήσει έναν ασφαλή και ενθαρρυντικό χώρο όπου οι συμμετέχοντες ένιωθαν κατανοητοί και συνδεδεμένοι, υπογραμμίζοντας έτσι τη σημασία των ομάδων υποστήριξης στη διαχείριση των συναισθηματικών και κοινωνικών θεμάτων των φροντιστών και των ατόμων με άνοια.

Στην Ελλάδα, οι ίδιοι συμμετέχοντες που συμμετείχαν στην ομάδα εστίασης συμμετείχαν και στις θεατρικές δραστηριότητες. Ένας δραματοθεραπευτής ήταν υπεύθυνος για την οργάνωση των δραστηριοτήτων, που πραγματοποιήθηκαν στις εγκαταστάσεις της ΕΔΡΑ.

## Πίνακας 5: Οι θεατρικές δραστηριότητες στην Ελλάδα

Δραστηριότητες	Ιδέα παρέμβασης	Σχέδιο/ Σκεπτικό
Δραστηριότητα 1: Άνοιγμα ομάδας με απλές βιωματικές δραστηριότητες	Συναντήσαμε τα μέλη του κύκλου, καθισμένοι, και ο συντονιστής έδωσε μια σύντομη εξήγηση για τη σημερινή μας συνάντηση. Σηκωθήκαμε όρθιοι, κοιτάξαμε τον διπλανό μας, τον απέναντι μας, τον διαγώνια απέναντι μας και χαμογελάσαμε ευγενικά ο ένας στον άλλο. Μόνο η ήρεμη φωνή του συντονιστή ακουγόταν να κατευθύνει τα μέλη. Κλείσαμε τα μάτια μας και συγκεντρωθήκαμε στην αναπνοή μας.	Η μουσική ενθάρρυνε τους πάντες να σηκωθούν από τις θέσεις τους και να κινηθούν ρυθμικά.

	<p>Μετά αρχίσαμε να κάνουμε περαιτέρω επαφή με τον εαυτό μας, αγγίζοντας το σώμα μας άλλοτε απαλά, άλλοτε με εγκεφαλικά επεισόδια. Ανοιξαμε τα μάτια μας. Κινηθήκαμε από τη θέση, τα χέρια και τα πόδια μας με όποιο τρόπο θέλαμε, για να διώξουμε όλη την ένταση της ημέρας από πάνω μας και κάπως επικεντρωθήκαμε στο εδώ - και τώρα...</p> <p>*Ακολούθησαν οι δραστηριότητες 6-9-12</p>	
<p>Δραστηριότητα 2: «Το πιάνο»</p>	<p>Στο άκουσμα του Rondo Alla Turka, το γκρουπ κλήθηκε να παίξει μαέστρο με την ορχήστρα του, σε μια μουσική υπερβολή στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Ο Μαέστρος κρατούσε τη φανταστική του μπαγκέτα και διηύθυνε την ορχήστρα, με τους σπουδαίους μουσικούς</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ανακάλυψη του μεγάλου ρόλου των θεατρικών δραστηριοτήτων στη ζωή μας.</li> <li>● Ψυχαγωγία/ δημιουργία καλής διάθεσης και ευχάριστης ατμόσφαιρας.</li> <li>● Βελτίωση των ομαδικών δεξιοτήτων</li> </ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>να απλώνουν τα χέρια τους μπροστά τους και να παίζουν το φανταστικό τους πιάνο. Από αυτή τη φανταστική συναυλία, τα έσοδα φέρεται να συγκεντρώθηκαν για φιλανθρωπικούς και φιλοζωικούς σκοπούς και στο τέλος ο καθένας μας δήλωσε το σώμα στον οποίο θα δοθούν αυτά τα έσοδα.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ενθάρρυνση ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. υπερνίκηση του φόβου της έκθεσης, ανάπτυξη και ανάληψη ευθύνης, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοέκφραση, αυτοεικόνα, μη λεκτική επικοινωνία- έκφραση σώματος, άλλα)</li><li>● Ενεργοποίηση της φαντασίας και της δημιουργικότητας των μελών</li><li>● Κούρδισμα, ακολουθία ρυθμού</li><li>● Ευρύτερη, σωματική - ψυχική - συναισθηματική ενεργοποίηση</li></ul>
--	--	---



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

<p>Δραστηριότητα 3: «Το δώρο»</p>	<p>Καθώς ακούγαμε το "The Silence of Beethoven", δωρίσαμε ο καθένας μια μπάλα από μαλλί πλεξιματος σε ένα μέλος της επιλογής μας. Ενώ προσφέραμε την μπάλα στον άλλον, κρατούσαμε ταυτόχρονα ένα κρίκετ για τον εαυτό μας. Στη συνέχεια κυκλοφορούσαμε ελεύθερα στο χώρο, χορεύοντας. Οι μπάλες από μαλλί ξεδιπλώθηκαν σιγά σιγά, ώσπου σχηματίστηκε ένα δίκτυο που έμοιαζε με ιστό αράχνης και αυτό τελικά μας ένωσε όλους. Σηκώσαμε τον ιστό μας ψηλά, μετά τον κατεβάσαμε, οπότε είδαμε τους εαυτούς μας και την ομάδα μας από διαφορετικά επίπεδα, αλλά «μπλεγμένους» μέσα σε αυτό το δίκτυο. Τώρα σε κυκλική διάταξη, και αφού σταμάτησε η μουσική, ανταλλάξαμε σκέψεις και συναισθήματα για αυτή</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ανακάλυψη του μεγάλου ρόλου των θεατρικών δραστηριοτήτων στη ζωή μας.</li><li>● Ψυχαγωγία/ δημιουργία καλής διάθεσης και ευχάριστης ατμόσφαιρας.</li><li>● Βελτίωση των ομαδικών δεξιοτήτων (π.</li><li>● Ενθάρρυνση ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. υπερνίκηση του φόβου της έκθεσης, ανάπτυξη και ανάληψη ευθύνης, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοέκφραση, αυτοεικόνα, μη λεκτική επικοινωνία- έκφραση σώματος, άλλα)</li><li>● Ενεργοποίηση της φαντασίας και της δημιουργικότητας των μελών</li><li>● Κούρδισμα,</li></ul>
-----------------------------------	--	--





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

	τη δράση.	<p>ακολουθία ρυθμού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ευρύτερη, σωματική – ψυχική – συναισθηματική ενεργοποίηση</li> </ul>
Δραστηριότητα 4: «Στιγμή κλεισίματος»	Η ομάδα μας έκλεισε με τον συντονιστή να ζητά	



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	από όλους να δώσουν μια μορφή ανατροφοδότησης, να μοιραστούν την προσωπική τους εμπειρία με απλά λόγια, όπως ένιωσε ή όπως αισθάνεται ο κάθε συμμετέχων, χωρίς να προσπαθεί να πιέσει και να κατευθύνει το άτομο.	
--	---	--

Στην **Ιταλία**, για τη φάση υλοποίησης των θεατρικών δραστηριοτήτων, συμμετείχαν οι ίδιοι συμμετέχοντες από τις ομάδες εστίασης, με εξαίρεση τους φορείς στον κοινωνικό, τον πολιτιστικό, τον τομέα της υγείας και τους καλλιτέχνες που εργάζονται με ηλικιωμένους.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, συμμετείχαν 13 συνολικά συμμετέχοντες, όλοι ανήκαν σε μία από τις ακόλουθες ομάδες:

10 ηλικιωμένοι 65+, ένας με νόσο Αλτσχάιμερ.

3 φροντιστές, χωρισμένοι σε επίσημους και ανεπίσημους.

Η συνάντηση έγινε στο φουαγιέ ενός θεάτρου της γειτονιάς. Εκτός από τις ίδιες τις θεατρικές δραστηριότητες, υπήρχε μια στιγμή έναρξης και λήξης των δραστηριοτήτων, η τελευταία περιλάμβανε ένα κοινό σνακ, το οποίο ήταν εξίσου σημαντικό για τους συμμετέχοντες.

**Πίνακας 6: Θεατρικές δραστηριότητες στην Ιταλία**

Δραστηριότητες	Ιδέα παρέμβασης	Σχέδιο/ Σκεπτικό
----------------	-----------------	------------------



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

<p>Δραστηριότητα 1: Έναρξη δραστηριοτήτων</p>	<p>Ως πρώτο βήμα, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν καλωσόρισαν έναν έναν, καθίζοντάς τους μέσα σε έναν κύκλο, το τέλειο σχήμα όπου κανείς δεν αποκλείεται. Επειδή γνωρίζονταν ήδη, πολλές εισαγωγές δεν ήταν απαραίτητες. όμως για να σπάσει λίγο ο πάγος, το συμμετέχοντες που ασχολούνται με συνομιλίες λέγοντας προσωπικά ανέκδοτα της καθημερινής ζωής ή του παρελθόντος ή γενικά νέα της εβδομάδας.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Να σπάσει ο πάγος ανάμεσα στα μέλη της ομάδας</li><li>● Να ζεσταθεί η ομάδα για να ακολουθήσουν οι θεατρικές δραστηριότητες</li><li>● Για να επιτρέψει στον συντονιστή να αρχίσει να κατανοεί το είδος της ομάδας και τα άτομα που αποτελούν μέρος της</li><li>● Για να δημιουργήσετε μια χαλαρή και άνετη ατμόσφαιρα όπου ο καθένας μπορεί να ανοιχτεί σύμφωνα με τον δικό του ρυθμό.</li></ul>
<p>Δραστηριότητα 2: Το πλαίσιο</p>	<p>Εργαλεία: ένα κόκκινο πλαίσιο</p> <p>Ο συντονιστής ρώτησε τους συμμετέχοντες οι επισκέπτες να συστηθούν και να πουν κάτι για τον εαυτό τους</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Για να γνωριστούμε</li><li>● Για να θυμηθούμε πώς είμαστε μοναδικά κομμάτια και ανεκτίμητα έργα τέχνης</li></ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>- όνομα, πού γεννήθηκαν και πού ζουν - βάζοντας το πλαίσιο μπροστά στο πρόσωπό τους για να μπορέσουν όλοι να αρχίσουν να γνωρίζονται.</p>	
<p>Δραστηριότητα 3: Τι σας θυμίζει αυτή η μυρωδιά;</p>	<p>Εργαλεία: Βαζάκια που περιέχουν μπαχαρικά, βότανα και τρόφιμα - κουρκουμά, αποξηραμένα μανιτάρια, ρίγανη, κανέλα, δάφνη, τσάι.</p> <p>Ο συντονιστής πρότεινε στους συμμετέχοντες να διαβάσουν ένα απόσπασμα από το έργο <i>À la recherche du temps perdu</i> του Γάλλου συγγραφέα Marcel Proust.</p> <p>Μετά την ολοκλήρωση της ανάγνωσης, ο συντονιστής επεσήμανε πόσο συχνά ξεχνάμε πόσο ισχυρή μπορεί να έρθει μια μακρινή ανάμνηση και να μας χτυπήσει απλά επειδή είναι αναζωπυρώνεται από μια μυρωδιά, ευχάριστη</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Για να δείξουμε πώς είναι δυνατόν να αναζωπυρωθεί μια μακρινή ανάμνηση μέσα από μια απλή αισθητηριακή εμπειρία</li> </ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>ή δυσάρεστη. Κάλεσε τους συμμετέχοντες να πλησιάσουν τα βάζα που ήταν τοποθετημένα στο τραπέζι για να μυρίσουν το περιεχόμενό τους, να δουν αν η μυρωδιά θυμίζει κάποια προηγούμενη στιγμή ή γεγονός και στη συνέχεια να μοιραστούν την εμπειρία τους με άλλους.</p>	
<p>Δραστηριότητα 4: Προθέρμανση</p>	<p>Ενώ καθόταν σε κύκλο, ο συντονιστής έκανε μια αρχική προθέρμανση. Ξεκίνησε με το να ταλαντεύεται αργά από τη μια πλευρά στην άλλη και να χαλαρώνει τα χέρια, τα χέρια, τα πόδια, τα πόδια και επίσης κάνοντας μικρά χτυπήματα για να ξυπνήσει το σώμα. Παρατηρώντας κάποια γενική δυσκολία στην εναρμόνιση και κάποιες δυσκολεύονται να σηκωθούν, ο συντονιστής τόνισε πόσο σημαντικό είναι να</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Να αφυπνίζει το σώμα, προσαρμόζοντας το ρυθμό του σε αυτόν των άλλων</li><li>● Σημασία να δίνεις προσοχή στους άλλους και να τους υποστηρίζεις</li></ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>δίνεις προσοχή στους άλλους για να προσαρμόζεις τον δικό σου ρυθμό και να υποστηρίζεις αυτούς που αγωνίζονται προσφέροντας ένα χέρι ή έναν ώμο για να στηριχτούν.</p>	
<p>.Δραστηριότητα 5: Αμοιβαιότητα</p>	<p>Εργαλεία: Χρωματιστά πλαστικά στικ</p> <p>Οι καρτέκλες ήταν τοποθετημένες σε δύο σειρές η μια απέναντι στην άλλη. Ανά δύο, οι συμμετέχοντες στήριζαν και κινούσαν τα μπαστούνια χρησιμοποιώντας μόνο τις παλάμες των χεριών τους, προσπαθώντας να διατηρήσουν τη σιωπή, κρατώντας ίσως τον ρυθμό της μουσικής υπόκρουσης και κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον στα μάτια. Αφού εκτέλεσαν τη δραστηριότητα καθισμένοι, προσπάθησαν να</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Να εργαστεί για την επίγνωση του σώματος, τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους ανθρώπους</li><li>● Να εργαστεί για την ισορροπία και τη συγκέντρωση</li><li>● Αμοιβαία υποστήριξη, σύνδεση, διάλογος και επαφή μεταξύ των ανθρώπων</li><li>● Να ενισχύσει το διακριτικό, την ενσυναίσθηση και την ευαισθησία</li></ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>στέκονται όρθιοι, να κινούνται εντός του διαθέσιμου χώρου, να περιστρέφονται και επίσης να χρησιμοποιούν πολλά μπαਸτούνια ταυτόχρονα.</p>	<p>προς τον άλλον</p>
<p>Δραστηριότητα 6: Δραστηριότητα κλεισίματος</p>	<p>Με την ιδέα ότι είναι απαραίτητο να κλείσετε τις δραστηριότητες όσο και να τις ανοίξετε, η συνεδρία ολοκληρώθηκε με μια στιγμή κοινής χρήσης. Οργανώθηκε μια σύντομη ευχάριστη στιγμή. Επιπλέον, ο συντονιστής ζήτησε τελική ανατροφοδότηση και αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί κάτι με την ομάδα, έστω και μια απλή λέξη, για την εμπειρία. Πεπεισμένοι ότι είναι σημαντικό να βρουν ή να δημιουργήσουν έναν τελευταίο χαιρετισμό, προφορικό ή μη, που ενώνει περαιτέρω την ομάδα, πριν φύγουν, οι παρευρισκόμενοι κλήθηκαν να χτυπήσουν</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Να τονώσει τη φιλικότητα και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων περαιτέρω και εκτός του εβδομαδιαίου χρόνου συνάντησης</li> </ul>





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>τα χέρια τους δύο φορές όλοι μαζί, σύμφωνα με το τελευταίο τελετουργικό Dos Palms με το οποίο η Le Compagnie H Malviste κλείνει τις καθημερινές τους δραστηριότητες.</p>	
--	---	--

Στην **Πορτογαλία**, το Rightchallenge υλοποίησε ένα σύνολο δραστηριοτήτων. Σε αυτή τη συνεδρία συμμετείχαν 12 συμμετέχοντες από τα δημογραφικά στοιχεία-στόχους μας, τα οποία περιλαμβάνουν ηλικιωμένους (N=9) και επαγγελματίες φροντιστές (N=3). Αυτή η συνεδρία έλαβε χώρα στο Centro Social Padre José Coelho, στο Fiães, Santa Maria da Feira.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Πίνακας 7: Θεατρικές δραστηριότητες στην Πορτογαλία

Δραστηριότητες	Ιδέα Παρέμβαση	Σχέδιο/ Σκεπτικό
Δραστηριότητα 1: Δραστηριότητα παγοθραυστικού	Οι συμμετέχοντες κάθονται σε έναν κύκλο από καρέκλες που έχουν δημιουργηθεί έτσι ώστε όλοι να μπορούν να κάθονται στο ίδιο επίπεδο επιτρέποντας την οριζόντια επικοινωνία με όλους.  Η δραστηριότητα περιελάμβανε τους συμμετέχοντες να παρουσιάζονται, να λένε το όνομά τους, την ηλικία τους και ποιο ήταν το αγαπημένο τους παιχνίδι/παιχνίδι όταν ήταν παιδιά.	
Δραστηριότητα 2: «Κατάσταση του μυαλού μέσω χειρονομιών»	Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να μεταφέρουν τα συναισθήματά τους αποκλειστικά με χειρονομίες, με τις εκφράσεις του προσώπου επίσης να επιτρέπονται. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω μεμονωμένες ή σύνθετες χειρονομίες, προσαρμοσμένες στο επίπεδο άνεσης τους.	
Δραστηριότητα 3: «Παρουσίαση του ατόμου	Στους συμμετέχοντες διατέθηκαν 3 (τρία) λεπτά για να εξοικειωθούν με τον γείτονά τους και να διακρίνουν βασικές λεπτομέρειες	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Αξιοποιήστε την υπάρχουσα σχέση μεταξύ των συμμετεχόντων</li> </ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

<p>στα αριστερά σας»</p>	<p>που κρίθηκαν απαραίτητες για την εισαγωγή. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ανέλαβαν την περσόνα του ατόμου δίπλα τους, εισάγοντάς τους σε πρώτο πρόσωπο ενικού.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Καλλιεργήστε μια βαθιά αίσθηση σύνδεσης και αμοιβαίας κατανόησης.</li><li>● Η συλλογική αναγνώριση των δυνατοτήτων καλλιέργησε μια ατμόσφαιρα ζεστασιάς και ενσυναίσθησης, δημιουργώντας μια αίσθηση συναδελφικότητας μεταξύ όλων των συμμετεχόντων</li></ul>
<p>Δραστηριότητα 4: «Αφήγηση ιστορίας για την τέχνη και τον πολιτισμό»</p>	<p>Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αφηγηθούν προσωπικές ιστορίες που σχετίζονται με την τέχνη και τον πολιτισμό, βασισμένες ειδικά σε αναμνήσεις από την παιδική και νεανική τους ηλικία.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Κοινή χρήση και σύνδεση</li><li>● Τόνωση της γνωστικής εμπλοκής μεταξύ των συμμετεχόντων</li><li>● Δίνοντας τη δυνατότητα στα άτομα να βρουν κοινό έδαφος στις πολιτιστικές εμπειρίες των άλλων.</li></ul>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## Αξιολόγηση Θεατρικών Δραστηριοτήτων

Μετά την ολοκλήρωση των θεατρικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης μέσω του Google Forms για να δώσουν σχόλια σχετικά με τις εμπειρίες τους. Οι ερωτήσεις αξιολόγησης απαντήθηκαν σε κλίμακα Likert 5 βαθμών (1=χαμηλό, 5=υψηλό). Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε μία ερώτηση ανοιχτού τύπου που ζητούσε προτάσεις και ιδέες για μελλοντικές βελτιώσεις.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται παρακάτω:

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων θεώρησε τις δραστηριότητες ευχάριστες και ικανοποιητικές, επιτρέποντάς τους να εκφράσουν τον εσωτερικό τους εαυτό. Μόνο ένας από τους μεγαλύτερους ενήλικες δήλωσε ότι δεν το απόλαυσε όσο θα ήθελε λόγω της συμπεριφοράς ενός από τους συγκατοίκους τους, αλλά παρόλα αυτά το απολάμβαναν. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ένιωσαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανέφεραν ότι ήταν σε καλή διάθεση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, με απαντήσεις κυρίως στα επίπεδα 4 και 5. Η τόνωση της δημιουργικότητας ήταν γενικά θετική, εκτός από έναν συμμετέχοντα, ο οποίος διαφώνησε έντονα. Οι δραστηριότητες έτυχαν καλής αποδοχής καθώς ήταν εύκολο να παρακολουθηθούν και οι συνεδρίες θεωρήθηκαν εξαιρετικά πολύτιμες, με σχεδόν όλους τους συμμετέχοντες να τις βρίσκουν πολύτιμη εμπειρία. Τα επίπεδα άνεσης ήταν επίσης υψηλά. Η διαχείριση χρόνου θεωρήθηκε ευνοϊκά, με την αποτελεσματική χρήση του χρόνου που σημειώθηκε από τους περισσότερους. Η συνολική ικανοποίηση από τις δραστηριότητες της συνεδρίας ήταν υψηλή.

## Συζήτηση και συμπεράσματα

Τα σχόλια που συγκεντρώθηκαν από τους συμμετέχοντες υπογράμμισαν



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

σε μεγάλο βαθμό τον θετικό αντίκτυπο της ενασχόλησης με θεατρικές δραστηριότητες. Παρατηρήθηκε ότι η ενεργός συμμετοχή σε θεατρικές επιδιώξεις έχει τη δυνατότητα να ενδυναμώσει τους ηλικιωμένους ενισχύοντας την αίσθηση του σκοπού, εμποτιζοντας την καθημερινότητά τους με νόημα και καλλιεργώντας μια δημιουργική νοοτροπία για την αντιμετώπιση προκλήσεων. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι η ενσωμάτωση αυτών των δραστηριοτήτων ενισχύει την αποτελεσματικότητα της αλληλεπίδρασης του φροντιστή με ηλικιωμένα άτομα, με ή χωρίς γνωστικές βλάβες. Αυτή η συνεργατική και δημιουργική προσέγγιση έχει δείξει πολλά υποσχόμενη ανακούφιση από τα συμπτώματα του στρες και του άγχους σε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, δημιουργώντας έτσι μια ευχάριστη και ευεργετική εμπειρία για όλους.

Το 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εγκαινίασε τη δεκαετία για την υγιή γήρανση (2021–2030), με σκοπό να ενθαρρύνει τις κυβερνήσεις, την κοινωνία των πολιτών και όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς να συνεργαστούν για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των σημερινών και των μελλοντικών γενεών ηλικιωμένων, των οικογενειών τους, και τις κοινότητες στις οποίες ζουν. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση και η εμπειρική μελέτη που διεξήχθη από κάθε οργανισμό-εταίρο σε αυτήν την έκθεση απέδειξε ότι το θέατρο, ως παραστατική τέχνη, έχει τη δυνατότητα να διαδραματίσει μεταμορφωτικό ρόλο στη βελτίωση της υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων ενηλίκων με και χωρίς γνωστικές διαταραχές.

## ΜΕΡΟΣ 5.

### ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σαφώς, η θεατρική ενασχόληση μπορεί να βελτιώσει τη ζωή των ηλικιωμένων και να προωθήσει τη συμμετοχή στην κοινωνία.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

Αξιοποιώντας το κοινοτικό πνεύμα του θεάτρου, μπορούμε να προσφέρουμε ουσιαστική δέσμευση, χαρά και υψηλότερη ποιότητα ζωής για τους ηλικιωμένους, ενθαρρύνοντας μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

## A. Γενικές συστάσεις

Αν και το θέατρο διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην κουλτούρα των εταίρων και προσφέρει πολλά οφέλη σε άτομα όλων των γενεών, η έκθεση έχει επισημάνει διάφορα εμπόδια που εμποδίζουν την επέκταση των θεατρικών προγραμμάτων και πρωτοβουλιών που απευθύνονται σε ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ζουν με άνοια-Alzheimer. Αυτά τα εμπόδια πηγάζουν κυρίως από την έλλειψη ολοκληρωμένων εθνικών πολιτικών για τη γήρανση και την ανεπαρκή κρατική χρηματοδότηση.

Για την καλύτερη αξιοποίηση του θεάτρου ως εργαλείου για την ενίσχυση της υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων, θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη διάφορα βήματα:

- **Εθνικές Πολιτικές Χρηματοδότησης:** Οικονομικές πρωτοβουλίες σε χώρες εταίρους που παρέχουν τους πόρους που απαιτούνται για τη λειτουργία θεατρικών προγραμμάτων και παρεμβάσεων.
- **Συνεργασία κυβέρνησης και ΜΚΟ:** Η αυξημένη υποστήριξη από τις τοπικές κυβερνήσεις και τις ΜΚΟ μπορεί να συμβάλει στη διεύρυνση της εμβέλειας και του πεδίου εφαρμογής των θεατρικών προγραμμάτων.
- **Συνεργασίες οργανισμών:** Σχολές θεάτρου και παραστατικών τεχνών, μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) και σχολές υγείας και κοινωνικών επιστημών (π.χ. κοινωνική εργασία, ψυχολογία και γεροντολογία) μπορούν να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν και να παραδώσουν



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

στοχευμένα θεατρικά προγράμματα για ηλικιωμένους, με εστίαση σε ευάλωτους και περιθωριοποιημένους ηλικιωμένους.

● **Συμπεριληπτικός Προγραμματισμός:** Σχεδιασμός προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες και ενδιαφέροντα του ηλικιωμένου πληθυσμού. Με βάση τη μαθησιακή εμπειρία COVID-19, η χρήση ψηφιακών εργαλείων στις θεατρικές δραστηριότητες μπορεί να ωφελήσει τους ηλικιωμένους με σωματικούς περιορισμούς.

● **Πρώθηση και προσέγγιση:** Οι προσπάθειες πρέπει να ενταθούν, πιθανώς μέσω των ηγετών της κοινότητας και των παρόχων υγειονομικής και κοινωνικής φροντίδας.

● **Προγράμματα κατάρτισης:** Οι επαγγελματίες που εργάζονται επί του παρόντος με ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας ή σχεδιάζουν να συνεργαστούν μαζί τους στο μέλλον πρέπει να εκπαιδεύονται στο θέατρο ως μεθοδολογία ενδυνάμωσης για ηλικιωμένους χρησιμοποιώντας φιλικές και ευχάριστες δραστηριότητες.

● **Προσβασιμότητα:** Η διασφάλιση ότι τα θέατρα και οι χώροι παραστάσεων είναι προσβάσιμοι σε άτομα με σωματικούς περιορισμούς είναι ζωτικής σημασίας.

## B. Συγκεκριμένες συστάσεις

Τα διακρατικά ευρήματά μας ευθυγραμμίζονται με την παγκόσμια βιβλιογραφία σχετικά με τα οφέλη από τη χρήση θεατρικών δραστηριοτήτων κατά την εργασία με ηλικιωμένους, με και χωρίς άνοια-Alzheimer και άλλες γνωστικές διαταραχές, και τη σημασία της εκπαίδευσης επαγγελματιών στη δημιουργική διαδικασία του θεάτρου. Ειδικότερα, η εκπαίδευση που πρέπει να λάβουν οι επαγγελματίες θα





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

πρέπει να καλύπτει μια ποικιλία θεμάτων και δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Προσέγγιση προσανατολισμένη στη διαδικασία

- Τα προγράμματα κατάρτισης που έχουν σχεδιαστεί για επαγγελματίες που εργάζονται ή σχεδιάζουν να εργαστούν με ηλικιωμένους με ή χωρίς γνωστικές διαταραχές επωφελούνται από την ανάδειξη θεατρικών δραστηριοτήτων με μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη διαδικασία, δίνοντας προτεραιότητα στην εμπειρία έναντι του τελικού προϊόντος.

- Ποικιλία Δραστηριοτήτων

- Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στη διδασκαλία μιας ποικιλίας απλών λεκτικών και μη λεκτικών δραστηριοτήτων που είναι ευχάριστες και διαδραστικές (μεταξύ των συμμετεχόντων, μεταξύ των συμμετεχόντων και του συντονιστή της ομάδας) και καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες των ηλικιωμένων, με έμφαση στις γνωστικές δεξιότητες και την αντίληψη της μνήμης. καθώς και την προώθηση της αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης με την κοινότητα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ηλικιωμένους που κρίνονται ευάλωτοι, κινδυνεύουν ή υποφέρουν από μοναξιά.

- Τύπος Δραστηριοτήτων

- Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι βιωματικές, με παραδείγματα όπως αυτοσχεδιασμός, θεατρικό παιχνίδι,



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

παιχνίδι ρόλων, συνοδευόμενες με μουσική ψυχοκινητικές ασκήσεις και σωματικές ασκήσεις και παιχνίδια, ποίηση, χορός και ημερολόγιο. Οι ασκήσεις αισθητηριακής μνήμης μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν στην τόνωση του εγκεφάλου των ηλικιωμένων, βελτιώνοντας την ψυχική τους υγεία και τις δεξιότητες μνήμης.

- Οι δραστηριότητες καλωσορίσματος προάγουν την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό μεταξύ των ηλικιωμένων, καθώς και ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες.

Οι κατάλληλες δραστηριότητες ανοίγματος και οι ασκήσεις προθέρμανσης στην αρχή κάθε συνεδρίας μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση των ανθρώπων και να τους προετοιμάσουν διανοητικά για δημιουργικές ασκήσεις, μεταξύ άλλων.

- Οι ασκήσεις κλεισίματος είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για προβληματισμό και κοινή χρήση.
- Οι γνωστικές δεξιότητες θα αναπτυχθούν μέσω της χρήσης ασκήσεων που είναι εύκολο να συγκεκριμενοποιηθούν και να απομνημονευτούν, καθώς και ψυχοκοινωνικές ικανότητες όπως η αυτοέκφραση, η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση, η φαντασία και η δημιουργικότητα.
- Παρέχοντας στους ηλικιωμένους διάφορες σημαντικές και ευχάριστες δραστηριότητες, μπορούμε να βοηθήσουμε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και να διασφαλίσουμε ότι θα παραμείνουν ενεργά και αφοσιωμένα μέλη των κοινοτήτων τους.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

## ● Λειτουργία Δραστηριοτήτων

- Οι δραστηριότητες μπορεί να έχουν μια διαγενεακή λειτουργία και θα πρέπει να σχεδιάζονται για να προάγουν τη δέσμευση, την κοινωνικοποίηση και τη συνολική ευημερία μεταξύ των ηλικιωμένων, ενώ είναι επίσης αρκετά ευέλικτες ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές προτιμήσεις και ικανότητες.

## ● Επαγγελματικές δεξιότητες και γνώσεις

- Η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών προγραμμάτων για επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με διαφορετικούς ηλικιωμένους μέσω θεατρικών δραστηριοτήτων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητά τους να μεταδίδουν βασικές δεξιότητες επικοινωνίας (π. νοημοσύνη. Χωρίς αυτές τις κρίσιμες ικανότητες, οι επαγγελματίες μπορεί να δυσκολεύονται να συνδεθούν και να αλληλεπιδράσουν αποτελεσματικά με ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, ειδικά εκείνους με άνοια-Alzheimer ή άλλες γνωστικές βλάβες. Ως εκ τούτου, τα προγράμματα κατάρτισης πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων για να διασφαλιστεί ότι οι επαγγελματίες είναι καλά εξοπλισμένοι για να παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη και βοήθεια σε ηλικιωμένους από όλα τα κοινωνικά στρώματα.

## ● Ηθική πρακτική

- Η ηθική πρακτική είναι θεμελιώδης για τη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ επαγγελματιών και



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

ηλικιωμένων.

- 
- Μια ηθική προσέγγιση για τη δημιουργία και χρήση ασφαλών χώρων. Η σημασία της δημιουργίας μιας ατμόσφαιρας ασφάλειας και αμοιβαίας εμπιστοσύνης όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται ελεύθεροι να μοιραστούν τις ιστορίες τους και να εκφράσουν τις ιδέες και τις απόψεις τους χωρίς φόβο κρίσης ή αντίκτυπου.
- 
- Τα ηθικά πρότυπα διασφαλίζουν ότι οι επαγγελματίες προστατεύουν τα δικαιώματα και την ευημερία των ηλικιωμένων έναντι συναισθηματικών, σωματικών και ψυχολογικών βλαβών, ενώ παράλληλα ενισχύουν την επαγγελματική ακεραιότητα.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bassis, D., Rybko, J., & Maor, R. (2023). It's never too late to improvise: The impact of theatre improvisation on elderly population. *Experimental aging research*, 49(2), 83–99. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2022.2059208>

Basting, A. (2013). TimeSlips: Creativity for People with Dementia. *Age in Action*, 28(4), 1–5.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Bernard, M & Rickett, M. (2017). The Cultural Value of Older People's Experiences of Theater-making: A Review. *The Gerontologist*, 57, 2(1), 1–26. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw093>

Bernardi, E. (2012/2013). The Person with Dementia: Relational Approaches and Non-Pharmacological Therapies, A.Y. Bachelor's Thesis.

Boersma, P., van Weert, J. C., van Meijel, B., & Dröes, R. M. (2017). Implementation of the Veder contact method in daily nursing home care for people with dementia: a process analysis according to the RE-AIM framework. *Journal of clinical nursing*, 26(3–4), 436–455. <https://doi.org/10.1111/jocn.13432>

Bowers, G. G. (2023). Invading Capitalist Ageism in Applied Theatre through Anti-Ageism Praxis. *Performance Research*, 28:3, 83–89. DOI: 10.1080/13528165.2023.2272511

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.

Brunet, H. E., Banks, S. J., Libera, A., Willingham-Jaggers, M., & Almén, R. A. (2021). Training in improvisation techniques helps reduce caregiver burden and depression: Innovative Practice. *Dementia* (London, England), 20(1), 364–372. <https://doi.org/10.1177/1471301219869122>

Campostrini A., Manzella A., & Caracciolo, F. (2018). Fragile Theater. Guide to the Effects of Theatrical Practices on Alzheimer's Patients. Edizioni Mimesis.

Câmara, J., Mendes, A., Caires, A. L., Garcês, S., & Pocinho, M. (2020). Creativity and cognitive reserve in old age: an exploratory study in the Portuguese population. *Psicologia*, 34(1), 229–235.

Chacur, K., Serrat, R. & Villar, F. (2022). Older adults' participation in artistic



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

activities: a scoping review. *Eur J Ageing*, 19, 931–944.  
<https://doi.org/10.1007/s10433-022-00708-z>

European Commission (2018). Country report for Romania in 2018 (In Romanian). Retrieved from <https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/2018-european-semester-country-report-romania-ro.pdf>.

Costa, A., Câmara, G., Arriaga, M. T. D., Nogueira, P., & Miguel, J. P. (2021). Active and healthy aging after COVID-19 pandemic in Portugal and other European countries: time to rethink strategies and foster action. *Frontiers in Public Health*, 9, 700279. doi:10.3389/fpubh.2021.700279

Cristini, C., Cesa-Bianchi, M. (2019). Culture, Creativity and Quality of Life in Old Age. In: Bianco, A., Conigliaro, P., Gnaldi, M. (eds) Italian Studies on Quality of Life. Social Indicators Research Series, vol 77. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-06022-0\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-030-06022-0_16)

de Moraes Barros, G. B. (2015). Experiências e práticas teatrais para um novo modo de envelhecer. *Emancipação*, 15(1), 130–142.

Eurostat (2024). EU life expectancy estimated at 81.5 years in 2023. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/DDN-20240503-2>

Fancourt D., Finn S., What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (Health Evidence Network [HEN] synthesis report 67), 2019.

Gjærum, R. G. (2013). Recalling Memories Through Reminiscence Theatre. *Nordic Journal of Art & Research*, 2(2). <https://doi.org/10.7577/if.v2i2.735>  
Greek National Action Plan for Dementia–Alzheimer's Disease (2016–2020). Retrieved from [https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/2021-09/GREEK%20NATIONAL%20PLAN%20FOR%20ALZHEIMER%20ENGLISH%20TRANSLATION\\_9.pdf](https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/2021-09/GREEK%20NATIONAL%20PLAN%20FOR%20ALZHEIMER%20ENGLISH%20TRANSLATION_9.pdf).



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Gonçalves, N. M. M., & Anica, A. (2018). Contributos do teatro para o envelhecimento (cri)ativo. *Envelhecer no Algarve*, (1), 137–151.

Hanna, G. P., & Perlstein, S. (2008). *Creativity matters: Arts and aging in America*. Washington, DC: Americans for the Arts.

Hirzy, E. (2021). Centering Anti-Ableism in Creative Aging Programs. *GuildNotes*, Issue 2.

Institutul National de Statistica (2016). *Labor Force in Romania. Employment and Unemployment in 2016*. Editura Institutului National de Statistica. Retrieved from <http://www.insse.ro/cms/en/content/romanian-labor-force-employment-and-unemployment-2016>

Institutul National de Statistica (2023). *Recensamantul populatiei si locuintelor 2021*. Retrieved from <https://www.recensamantromania.ro/>

Khanlou, N, Vazquez, L.M, Khan, A, Oraziotti, B, & Ross, G. (2022). Readers Theatre as an arts-based approach to education: A scoping review on experiences of adult learners and educators. *Nurse Education Today*, 116. 10544. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105440>

Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D., & Palgi, Y. (2020). Playback theatre in adult day centers: A creative group intervention for community-dwelling older adults. *PLoS ONE*.

Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, 21(10), 1079–1089.

Kosti, K. (2019). *Reminiscence Drama in an Ageing World*. Illinois: Critical Stages. Retrieved from: <http://www.critical-stages.org/20/reminiscence-drama-in-an-ageing-world/> (07.21.2020)





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

Laceulle, H., & Baars, J. (2014). Self-realization and cultural narratives about later life. *Journal of Aging Studies* ,31, 34-44. doi: 10.1016/j.jaging.2014.08.005

Lee, D., Aula, I., & Masoodian, M. (2023). Perspectives on creative well-being of older adults. *Journal of aging studies*, 66, 101159. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101159>

Lima, C. R., & Penedos-Santiago, E. (2022, September). Designing for people with Dementia: a Portuguese case study. In *Dementia Lab Conference* (pp. 107-118). Cham: Springer International Publishing.

Malini, G. I. (2020). Fourth Age. Experiences of Social Theater with Frail Elderly in Milan, EDUCatt.

Meyer-Dinkgräfe, D. (2001). Approaches to Acting: Past and Present. New York: International Publishing Group.

Moscatelli M., Campostrini A., & Manzella, A. (2021). Welfare for Dreamers. Experiences of Social and Urban Regeneration through Art and Culture. Edizioni Mimesis.

Noice, T., Noice, H., & Kramer, A. (2013). Participatory arts for older adults: A review of benefits and challenges. *The Gerontologist*. Advance online publication. doi:10.1093/geront/gnt138

Nussbaum, M., *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge, MA, Harvard University Press. pp. 33-34, 2011.

Obermueller, J. (2013). Applied Theatre: History, Practice, and Place in American Higher Education. Theses and Dissertations. DOI: <https://doi.org/10.25772/Y9JK-TJ19>

Papadopoulos, S. (2010). *The pedagogy of theatre*. Athens: S. Papadopoulos (self-edited).



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

Perel-Levin, S. (2023). Introduction: Ageing of the Oppressed: A Pandemic Intersecting Injustice. In Perel-Levin, S (Edit). *Ageing of the Oppressed*. New York: Peter Lang Verlag.

Paoletti, I. (2015). Active aging and inclusive communities: Inter-institutional intervention in Portugal. *Ageing International*, 40, 165–186. doi: 10.1007/s12126-014-9216-9

Pipino, K. (2022). Theatre Appreciation. SUNY Oneonta. Available at OER Commons: <https://oercommons.org/courses/theatreappreciation/view>

Pratinha, H. I. M. C. G. (2019). "Velhos são os trapos!" O projeto Laços: uma intervenção artística e intergeracional em idosos e jovens institucionalizados.

Sextou, P. & Smith, C. (2017). Recreational drama activities for the elderly in UK care homes' *Text Matters: A Journal of Literature, Theory and Culture*. University of Lodz, Poland.

Sciancalepore F., Lorenzini P., Bacigalupo I., Vanacore N., Alzheimer's and Dementia Fund Project. Activities of the Dementia Observatory of the Higher Institute of Health, years 2021–2023, Dementia Observatory – Higher Institute of Health, National Report 2024.

Societatea Romana Alzheimer (2012). Dementia problema majora. Retrieved from <https://alz.ro/?p=355>

Stevens, J. (2012). Stand up for dementia: Performance, improvisation and stand-up comedy as therapy for people with dementia; a qualitative study. *Dementia*, 11(1), 61–73. doi:10.1177/1471301211418160

Stokes, J. E., & Moorman, S. M. (2020). Sticks and stones: Perceived age discrimination, well-being, and health over a 20-year period. *Research on Aging*, 42(3–4), 115–125. <https://doi.org/10.1177/0164027519894875>

Schweitzer, P. (2007). *Reminiscence Theatre: Making Theatre from*



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

*Memories*. Jessica Kingsley, London.

Swinnen, A., & de Medeiros, K. (2018). “Play” and people living with dementia: A humanities-based inquiry of TimeSlips and the Alzheimer’s Poetry Project. *Gerontologist*, 58(2), 261–269.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnw196>

Trindade, J. D. L. (2020). Reinventar a alegria: um projeto de teatro e comunidade com sêniores (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico de Lisboa–Escola Superior de Teatro e Cinema).

Tsolaki, M., Tsatali, M., Gkioka, M., Poptsi, E., Tsolaki, A., Papaliagkas, V., et al. (2021). Memory clinics and day care centers in Thessaloniki, Northern Greece: 30 Years of clinical practice and experience. *Front. Neurol.* 12, 683131. doi:10.3389/fneur.2021.683131

van Haften–van Dijk, A. M., van Weert, J. C., & Dröes, R. M. (2015). Implementing living room theatre activities for people with dementia on nursing home wards: a process evaluation study. *Aging & mental health*, 19(6), 536–547.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.955459>

Vlachos GS, Kosmidis MH, Yannakoulia M, Dardiotis E, Hadjigeorgiou G, Tzoulaki I, Georgiou AN, Sakka P, Anastasiou CA, Stefanis L, Scarmeas N. (2021). Dementia Incidence in the Elderly Population of Greece: Results from the HELIAD Study. *Alzheimer Dis Assoc Disord*. Jan–Mar, 35(1), 48–53.

WHO (2023). Dementia. Key facts. Retrieved from  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>.

WHO (2019). Health evidence network synthesis report: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>.

Wilson, C., Dadswell, A., Bungay, H., & Munn-Giddings, C. (2017). Creative Journeys: The impact of participatory arts on social relationships and reducing loneliness and social isolation for older people in care settings: a scoping review of the literature. Anglia Ruskin Research Online (ARRO). <https://hdl.handle.net/10779/aru.23783685.v1>.

United Nations. (2002). Madrid International Plan of Action on Ageing, 2002. New York: United Nations. Retrieved from [http://www.un.org/esa/socdev/ageing/madrid\\_plan.html](http://www.un.org/esa/socdev/ageing/madrid_plan.html).

Zanetti O., Frisoni G. B., De Leo D., Buono M., Bianchetti A., & Trabucchi, M. (1995). Reality Orientation Therapy in Alzheimer's Disease: Useful or Not?.

Zeisel, J., Skrajner, M. J., Zeisel, E. B., Wilson, M. N., & Gage, C. (2018). Scripted-IMPROV: Interactive Improvisational Drama With Persons With Dementia-Effects on Engagement, Affect, Depression, and Quality of Life. American journal of Alzheimer's disease and other dementias, 33(4), 232-241. <https://doi.org/10.1177/1533317518755994>

## ANNEX 1. Evaluation of Theatrical Activities

Table 8: Evaluation of theatrical activities (Romania, Greece, Italy, Portugal)



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	1 - Strongly disagree				2 - Disagree				3 - Neither agree nor disagree				4 - Agree				5-Strongly Agree			
	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT
The activities I did contributed to feeling confident.	0	0	0	1	0	0	0	0	2	5	4	0	4	2	4	4	2	2	4	8
The activities I did gave me pleasure.	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	4	1	3	4	4	1	5	5	4	9
The activities I did helped me express myself.	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	5	0	0	3	2	4	0	2	5	8
The activities I did gave me a sense of satisfaction.	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	5	0	0	4	3	2	0	2	4	9
The activities I did expressed my creativity.	0	0	0	1	0	1	0	2	1	4	2	0	4	4	5	1	3	0	5	9
The activities I did were easy to follow and understand.	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	4	2	2	2	3	0	6	4	5	10
The meeting was a worthwhile experience.	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	1	1	2	1	7	7	7	10
I felt comfortable during the meeting.	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	3	1	1	2	2	1	7	3	8	10
The facilitator moderated the meeting effectively.	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	1	0	1	4	0	0	7	5	10
The time use of the theatrical activities was efficient.	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	4	0	2	4	2	1	6	3	6	9
Please rate the overall activities	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	1	1	5	1	2	6	2	8	10



