



## RAPORT TRANȘNAȚIONAL

# Rolul teatrului în îmbunătățirea sănătății și bunăstării psihosociale a persoanelor în vârstă

Document elaborat de:

University of West Attica (UNIWA)

Dr. Eleni Papouli, Conferențiar universitar

Dr. Argyro Karakosta, Asistent universitar

Împreună cu partenerii Erasmus+



Co-funded by  
the European Union



SOCIETATEA ROMÂNĂ  
ALZHEIMER



lecompagniemalviste



ÉDPA



ASOCIETIA HABILITAS



UNIVERSITATEA DE ATTIKA

## Raport realizat de:

Universitatea de Vest din Attica (UNIWA), Grecia

## Împreună cu partenerii Erasmus+:

Societatea Română Alzheimer (SRA), România, București

APS Le Compagnie Malviste (LCM), Italia, Milano

Kinonikes Sineteris Drastiriotites Epathon Omadon (EDRA), Grecia, Atena

Rightchallenge - Associação (RC), Portugalia, Porto

Asociația Habilitas - Centrul de Resurse și de formare profesională (Habilitas), România, București

Website: <https://age-thea.eu/>

*"Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea."*



## Cuprins

Introducere .....	6
Proiectul Pe scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă .....	8
Scopul raportului .....	9
Metodologia raportului .....	10
Structura raportului .....	11
Capitolul 1. Analiza literaturii internaționale.....	12
Introducere .....	12
Teatru: Definiție și Semnificație .....	13
O scurtă istorie a teatrului.....	15
Teatru și Drama: Similarități și diferențe.....	18
Teatru și Îmbătrânire .....	19
Beneficiile Teatrului pentru Persoanele Vârstnice.....	20
Sănătate și Cogniție .....	24
Beneficii emoționale și sociale .....	24
Creativitate și Învățare.....	25
Fitness Fizic .....	25
Programe și Intervenții Bazate pe Teatru și Dramă pentru Persoanele Vârstnice cu și fără Dementă-Alzheimer .....	25
Teatrul reminiscenței.....	27
Dramă creativă .....	28
Metoda 'Veder' .....	28
Metoda de Contact Veder.....	28
Teatru Playback.....	29
Teatrul de Improvizație (sau Improvizația teatrală).....	29
Teatrul cititorilor .....	29
Drama Recreativă .....	30
Răscruci ale Vieții.....	30
TimeSlips (Poveștile timpului) .....	30



Principii etice pentru munca bazată pe teatru și dramă cu persoanele vârstnice .....	30
Capitolul 2. Rezultatele analizei literaturii de specialitate naționale, din țările partenere.	35
Îmbătrânirea și Starea Actuală a Îngrijirii Persoanelor Vârstnice .....	35
Politica Națională pentru Populația Vârstnică cu și fără Demență-Alzheimer .....	37
Sănătate și Îngrijire Socială: Structuri și Servicii pentru Persoane Vârstnice cu și fără Demență-Alzheimer .....	44
Inițiative Teatrale pentru Persoanele Vârstnice .....	46
Concluzii privind analiza literaturii de specialitate .....	57
Capitolul 3. Rezultatele de la focus-grup .....	58
Focus-grupuri .....	58
Participanți .....	58
Analiza datelor .....	59
Rezultate .....	60
Discuții și Concluzii .....	83
Capitolul 4. Rezultate din activitățile teatrale .....	86
Activități teatrale .....	86
Participanți .....	86
Evaluarea activităților teatrale .....	99
Discuții și Concluzii .....	100
Capitolul 5. Recomandări pentru implementare .....	101
A. Recomandări generale .....	101
B. Recomandări specifice .....	103
Referințe bibliografice .....	107
Anexa 1. Evaluarea activităților teatrale .....	115

*„Trebuie să facem cu toții teatru, pentru a descoperi cine suntem și pentru a descoperi cine am putea deveni.”*

**– Augusto Boal –**

*„Consider teatrul ca fiind cea mai mare dintre toate formele de artă, cea mai directă modalitate prin care un om poate împărtăși cu altul sentimentul a ceea ce înseamnă să fii om.”*

**– Thornton Wilde –**

*„Dramaturgul nu ar trebui să ofere doar plăcere, ci, pe lângă asta, să fie și un învățător de morală și un consilier politic.”*

**– Aristophanes –**

## Introducere

Populația globală de vârstnici este în continuă creștere, oamenii trăind acum mai mult decât generațiile anterioare. Se estimează că numărul persoanelor în vârstă de 65 de ani și peste se va dubla la nivel mondial, crescând de la 761 de milioane în 2021 la 1,6 miliarde în 2050. Totuși, pe măsură ce indivizii îmbătrânesc, aceștia pot deveni mai vulnerabili la diverse probleme de sănătate, inclusiv pandemii, boli cronice, tulburări de sănătate mintală, boala Alzheimer sau alte forme de demență. Ratele de demență și de deficiență cognitivă ușoară cresc semnificativ odată cu vârsta în toate țările. Ca răspuns, Organizația Mondială a Sănătății (OMS, 2023) și Comisia Europeană au susținut puternic îmbătrânirea activă și sănătoasă, propunând intervenții bazate pe artă care leagă beneficiile creativității de sănătatea fizică și mintală. În special, OMS (2019) a furnizat dovezi puternice că artele ajută la promovarea sănătății bune, prevenind diverse probleme de sănătate mintală și fizică și tratând sau gestionând condițiile acute și cronice care apar în timpul vieții oamenilor.

Teatrul, ca formă de artă, s-a dovedit a fi benefic pentru adulții vârstnici, indiferent de statutul lor de sănătate sau de istoric. Este una dintre cele mai vechi și semnificative arte ale spectacolului, încurajând participarea activă și interacțiunea. Acest lucru are potențialul de a îmbunătăți sănătatea și bunăstarea, promovând totodată educația și schimbarea socială. Într-adevăr, valoarea terapeutică a teatrului ca o componentă care promovează sănătatea datează din vremuri străvechi, având rădăcini în ceremonii de vindecare și spectacole teatrale găsite în diverse culturi. În mod similar,



aplicațiile sale educaționale și pedagogice datează din antichitate, în special în Grecia antică, unde a fost recunoscut explicit ca un gen literar (Papadopoulos, 2010).

În prezent, lumea actoriei, teatrului și a dramei se extinde mult dincolo de actorii profesioniști. Datorită mișcărilor teatrale avangardiste și progresiste din secolul 20, adulții vârstnici de toate vârstele, proveniențele și abilitățile pot acum să se angajeze în practica teatrală ca o activitate creativă. Așa cum se va vedea mai târziu în acest raport, adulții vârstnici sunt frecvent motivați să participe la activități creative și teatrale dintr-o varietate de motive, cum ar fi îmbunătățirea sănătății lor, continuarea educației, căutarea recreației și utilizarea activităților pentru terapie și vindecare.



## Proiectul Pe scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă

Proiectul „Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă” (AGE-THEA) este un proiect de doi ani, co-finanțat de Comisia Europeană în cadrul Programului ERASMUS+ (KA220-ADU – Parteneriate de Cooperare în Educația Adulților). AGE-THEA este implementat de șase (6) organizații europene, inclusiv o universitate: SRA (România), LCM (Italia), EDRA (Grecia), RC (Portugalia), Habilitas (România) și UNIWA (Grecia). Proiectul are ca scop creșterea conștientizării asupra rolului și impactului teatrului în prevenirea și tratarea sănătății și bunăstării psihosociale a persoanelor în vârstă care trăiesc cu sau fără Alzheimer sau alte forme de demență. Sinergiile dintre diferite domenii (social, cultural și sănătate) vor rezulta în dezvoltarea unui program de formare de înaltă calitate și a unei metodologii pentru operatori. Prin intervenții teatrale, activitățile proiectului își propun să promoveze îmbătrânirea activă, bunăstarea psihosocială a vârstnicilor și incluziunea lor socială.

Activitățile care vor fi implementate în cadrul acestui proiect sunt structurate în 5 pachete de lucru (WP):

- WP1: Managementul Proiectului
- WP2: Analiză și Evaluare
- WP3: Program de Formare Comun pentru Sectoarele Social, Cultural și Sănătate
- WP4: Activități Teatrale Participative pentru Seniori
- WP5: Creșterea Conștientizării și Diseminare



Rezultatele proiectului și alte rezultate așteptate de la acest proiect sunt:

- Raport de analiză privind rolul teatrului în îmbunătățirea sănătății și bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice
- Program de formare comun pentru îmbunătățirea bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice
- Ghid pentru dezvoltarea activităților de teatru participativ pentru seniori

## Scopul raportului

Acest raport transnațional subliniază rolul important al teatrului în îmbunătățirea sănătății și bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice, inclusiv a celor care trăiesc cu demență, Alzheimer sau alte deficiențe cognitive. Bazat pe cercetarea de birou și lucrările de teren realizate în fiecare țară parteneră ERASMUS, raportul oferă îndrumări pentru dezvoltarea unui program de formare de înaltă calitate și a unei metodologii bazate pe activități teatrale pentru operatori. În mod specific,

- Raportul se concentrează pe politicile de îmbătrânire și pe practicile creative din fiecare dintre țările partenere ERASMUS (România, Grecia, Italia și Portugalia). De asemenea, descrie modul în care organizațiile naționale și locale utilizează teatrul și inițiativele bazate pe dramă pentru a îmbunătăți calitatea vieții și sănătatea mintală a populației vârstnice.
- Raportul oferă o explorare detaliată a unei game largi de programe și metode, prezentând perspective valoroase despre modul în care implicarea în teatru poate avea un impact pozitiv asupra bunăstării persoanelor vârstnice. Rezultatele cercetării pe teren, inclusiv

discuțiile în focus-grupuri și activitățile teatrale practice desfășurate în fiecare țară parteneră ERASMUS, confirmă beneficiile semnificative ale teatrului în îmbunătățirea vieții adulților în vârstă.

## Metodologia raportului

Metodologia acestui raport implică colectarea de date primare și secundare, precum și desfășurarea activităților de teren pentru a observa, interacționa cu participanții la proiect și a obține o mai bună înțelegere a acestora. În acest scop, datele au fost colectate prin cercetare de birou și lucrări de teren în următoarele moduri:

**Cercetare de Birou:** A fost efectuată pentru a obține o înțelegere mai cuprinzătoare a subiectului studiat și pentru a completa sau valida cunoștințele anterioare pe tema respectivă.

Cercetarea de birou a inclus o analiză a literaturii internaționale și naționale privind intervențiile creative, teatrale și de dramă, precum și programele educaționale pentru persoanele vârstnice și îngrijitorii lor, inclusiv seniorii care trăiesc cu demență – Alzheimer. În plus, au fost căutate toate datele publicate despre serviciile de sănătate și îngrijire socială pentru vârstnici din fiecare țară parteneră (România, Grecia, Italia și Portugalia), folosind articole științifice, baze de date, rapoarte, literatură gri și site-uri web.

Cercetarea de birou a fost realizată în perioada Mai – Iunie 2024.

**Cercetare de Teren:** A constat într-un focus-grup realizat de fiecare țară parteneră, precum și într-o varietate de activități/exerciții teatrale. În particular, cercetarea de teren a inclus următoarele:

● **Discuții în focus – grupuri** cu artiști, îngrijitori, profesioniști din domeniul sănătății, culturii și sociale, precum și persoane vârstnice care trăiesc cu Alzheimer și alte boli cognitive. Focus-grupurile au inclus cel puțin un membru senior (65+) din populația țintă pentru a asigura inclusivitatea în participarea la cercetare.

● **Activitățile teatrale** au fost realizate de un facilitator și un co-facilitator și au implicat persoane vârstnice și îngrijitori.

Pentru Grecia, activitățile de cercetare de teren au fost aprobate de Comitetul de Etică în Cercetare al Universității de Vest din Attica (UN.I.W.A.– Outg. 18970 – 13/03/2024 Aigaleo).

Cercetarea pe teren a fost realizată în perioada Mai – Iunie 2024.

## Structura raportului

Raportul este împărțit în cinci secțiuni, fiecare bazată pe datele colectate printr-o varietate de metode: 1) O revizuire internațională a literaturii; 2) Revizuri ale literaturii naționale; 3) Discuții în focus-grupuri cu profesioniști, adulți vârstnici și îngrijitorii acestora (informali sau formali) în fiecare dintre țările partenere ERASMUS; 4) Activități teatrale desfășurate de fiecare organizație parteneră; 5) Recomandări generale și specifice pentru a ajuta țările partenere să dezvolte o metodologie adecvată pentru implementarea programului de formare. Ori de câte ori este posibil, se oferă informații despre organizațiile publice și sectorul privat (profit, non-profit și ONG-uri) care oferă îngrijire și activități creative pentru persoanele vârstnice în fiecare țară parteneră.

# Capitolul 1. Analiza literaturii internaționale

## Introducere

Cercetările extinse indică faptul că integrarea activităților teatrale în intervențiile creative poate îmbunătăți semnificativ sănătatea fizică și mentală, precum și bunăstarea psihosocială a persoanelor vârstnice. Acest lucru se datorează faptului că teatrul îndeplinește un dublu rol în îmbunătățirea sănătății și bunăstării populației vârstnice, funcționând atât ca măsură preventivă, cât și ca abordare de tratament pentru persoanele vârstnice cu sau fără deficiențe cognitive, cum ar fi demența și boala Alzheimer.

În general, intervențiile teatrale și bazate pe dramă, ca parte a programelor participative de artă și creativitate, permit persoanelor vârstnice, fie că au deficiențe, fie că nu, să se angajeze activ într-o sarcină sau proiect, să-și folosească imaginația, să promoveze interacțiunea socială și să cultive aprecierea pentru contribuțiile fiecărui participant, indiferent de calitatea muncii lor (Swinen & De Medeiros, 2018). În consecință, persoanele vârstnice se simt împuternicite să se simtă liberi și să-și exprime creativitatea fără teama de prejudecăți sau discriminare.

Teatrul, ca activitate principală de participare, hrănește și stimulează creativitatea persoanelor vârstnice, care este recunoscută ca un aspect important în promovarea unei îmbătrâniri sănătoase și active (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019). De fapt, așa cum subliniază Laceulle și Baar (2014), a fi activ pe măsură ce îmbătrânim ne permite să trăim îmbătrânirea nu ca pe o decădere, ci ca pe o evoluție către auto-realizare în viața ulterioară.

Așa cum va fi detaliat în secțiunile următoare, programele și activitățile de arte ale spectacolului, cum ar fi teatrul și drama, vizează să ajute persoanele vârstnice cu și fără demență, tulburări neurologice și boala Alzheimer, să încetinească sau să evite provocările legate de îmbătrânire, permițându-le să își mențină controlul asupra vieților lor cât mai mult timp posibil. Această metodă colaborativă creativă își propune să împuternicească persoanele vârstnice să își păstreze controlul asupra vieții lor pe măsură ce îmbătrânesc, în timp ce minimizează sau elimină declinul natural asociat cu vârsta. Astfel, persoanele vârstnice continuă să aducă contribuții semnificative comunității lor și să fie membri activi ai societății (Perel–Levin, 2023).

## Teatru: Definiție și Semnificație

Termenul „teatru” are mai multe semnificații în literatura relevantă. De obicei, se referă la o structură dotată cu o scenă, unde se desfășoară spectacole și reprezentații. Pe de altă parte, poate desemna o formă de artele spectacolului în care interpreții creează o reprezentare a unui eveniment real sau imaginar în fața unei audiențe, într-un loc specific. Deși aceste două definiții sunt distincte, ambele se referă la o formă de artă colaborativă.

Etimologic, cuvântul „teatru” (sau „theatre”) provine din greaca veche „theatron”, care înseamnă „loc de vizionare”. În esență, este un loc unde indivizii caută să descopere realitatea vieții și circumstanțelor sociale – adevărul despre ei înșiși, comunitățile lor și lumea în general.

Aristotel, filozoful grec antic, a considerat că teatrul își are originile în

înclinația umană spre imitație, cunoscută sub numele de mimesis. Conform lui Aristotel, oamenii au o tendință înnăscută de a imita sau a reproduce lumea din jurul lor, ceea ce este evident în eforturile noastre artistice și creative. De fapt, teatrul a fost întotdeauna o parte importantă a societății umane datorită dorinței noastre înnăscute de a interpreta, indiferent de statutul social, poziția economică, etnie sau vârstă. Richard Avedon, un fotograf american, a observat odată: „Toți interpretăm. Este ceea ce facem cu ceilalți tot timpul, conștient sau neintenționat. Este un mod de a vorbi despre noi înșine în speranța de a fi recunoscuți ca ceea ce ne dorim să fim”. În mod similar, Pipino (2022), Profesor Asociat de Actorie, Regie și Mișcare la SUNY Oneonta, spune că chiar și în viața noastră de zi cu zi, toți interpretăm, explicând că fiecare face un efort să arate cât mai bine pentru a obține ceea ce vor de la viață.

Aristotel a văzut teatrul ca o formă completă de artă care include nu doar dialogul, personajele și scenariul, ci și spectacolul, muzica și dansul. Această perspectivă îmbină conceptul modern de teatru, deoarece include mișcarea, cuvintele, vocea și elementele vizuale care contribuie toate la arta teatrală, făcându-l o abordare extrem de creativă pentru persoanele vârstnice de a-și exprima gândurile, sentimentele și ideile. Din această perspectivă, teatrul este o formă holistică de artă expresivă în care povestea și corpul joacă roluri esențiale. Actorii sunt solicitați să folosească mai mult decât cuvintele pentru a spune o poveste; ei trebuie să-și folosească și corpul.

Mulți cercetători de astăzi consideră teatrul ca fiind o experiență colectivă distinctă din două motive, în comparație cu alte forme de artă a spectacolului, cum ar fi dansul, muzica și opera. În primul rând, teatrul oferă

experiențe artistice unice. Acest lucru înseamnă că publicul nu va urmări niciodată aceeași performanță în același mod, chiar dacă vizitează același loc de mai multe ori la rând. Vor exista întotdeauna modificări în scenografie sau în performanțele individuale ale actorilor, chiar și dacă structura va rămâne aceeași. În al doilea rând, teatrul este singura formă de artă care combină critica politică și socială cu plăcerea. În Occident, teatrul ca artă a spectacolului a fost folosit pentru a încuraja cetățenii să participe la discuții publice despre probleme morale, sociale și politice încă din timpurile antice (Nisker et al., 2006). Grecii antici, care au stabilit teatrul ca o formă de divertisment de evadare și implicare civică, au căutat să-și îmbunătățească moralitatea abordând probleme importante contemporane prin tragedii, comedii și piese de satiră.

Teatrul are o istorie vastă care se întinde pe civilizații și evoluează odată cu comunitățile umane.

## O scurtă istorie a teatrului

Teatrul are o istorie lungă, întinzându-se pe mii de ani. Teatrul a apărut în diferite societăți din întreaga lume și s-a dezvoltat din mituri, ceremonii religioase și ritualuri care aveau loc în viața de zi cu zi (Meyer-Dinkgräfe, 2001). Există mai multe teorii despre originile teatrului, dintre care cea mai cunoscută vede teatrul ca o dezvoltare a practicilor religioase antice. Cu toate acestea, nu există dovezi solide care să demonstreze că teatrul a evoluat din ritualuri, în ciuda asemănărilor și importanței acestei relații (Pipino, 2022).

Primele spectacole teatrale înregistrate, care includeau reprezentații

dedicate zeilor, au avut loc în Egiptul antic<sup>1</sup> în jurul anului 2500 î.Hr. Această formă timpurie de teatru putea include dans, muzică și alte elemente menite să-i încânte pe zei, precum și să distreze și să educe publicul. O piesă de dramă este o piesă despre viața unui zeu, iar cea mai veche piesă de dramă egipteană înregistrată spune povestea zeului Osiris.

În Vest, teatrul își are rădăcinile în miturile și ritualurile Greciei antice. Teatrul din Grecia antică, care a înflorit între 550 î.Hr. și 220 î.Hr., a servit drept precursor al teatrului occidental modern, oferindu-i terminologia tehnică, clasificarea genurilor și numeroase teme, personaje de tip și elemente narrative. În mod special, originile dramei grecești pot fi identificate începând cu Thespis, care a fost primul actor care a ieșit din cor și a interpretat solo, marcând o schimbare semnificativă în povestirea teatrală. De la această presupusă origine, teatrul a purtat multe variații ale celor două măști ale sale – comedia (cunoscută sub numele de Thalia, muza comediei) și tragedia/drama (cunoscută sub numele de Melpomene, muza tragediei).

În perioada clasică a Greciei și Romei antice, teatrul ca spațiu, precum și actele și învățăturile teatrale, erau considerate axe principale ale vieții comunității, în jurul cărora această viață dobânda structură, expresie și scop (Papadopoulos, 2010). În Evul Mediu și antichitatea târzie, Biserica Creștină a folosit dramele religioase ca metodă de instrucție religioasă pentru adepți, având scopul de a răspândi și reglementa doctrinele sale (Papadopoulos, 2010).

În secolul XX, teatrul a reprezentat o perioadă de schimbări majore în

---

<sup>1</sup> <https://study.com/academy/lesson/history-of-theater-overview-timeline.html>



cultură și societate, în principal în Europa și America de Nord. Aceasta a fost perioada în care artiști revoluționari și pionieri radicali ai teatrului, precum Bertolt Brecht, Jerzy Grotowski, J. L. Moreno și Augusto Boal, au văzut teatrul ca spațiu de exprimare pentru vocea oprimată a oamenilor săraci și marginalizați. Această practică teatrală inovatoare a fost percepută ca o forță care ar submina hegemonii politice și sociale și ar servi ca mecanism de eliberare împotriva mecanismelor ideologice predominante (Papadopoulos, 2010). Conform lui Obermueller (2013), toți acești pionieri ai teatrului din secolul XX au împărtășit dorința de a demola rolul pasiv al spectatorului și de a-l angaja în acțiune. Ideile lor radicale despre descompunerea barierei dintre interpret și public, că teatrul poate fi realizat în afara unei scene tradiționale și că oricine, nu doar actorii, pot face teatru, au pus bazele formei de teatru aplicat din prezent.

Teatrul aplicat este acum recunoscut pe scară largă ca un termen umbrelă care cuprinde o varietate de practici teatrale cu scopul comun de a iniția sau influența schimbări sociale.

Multe forme de teatru aplicat<sup>2</sup>, militează pentru schimbări politice și sociale, în timp ce altele, cum ar fi terapia prin dramă, psihodrama și sociodrama, se concentrează pe aspectele interioare ale individului, facilitând dezvoltarea personală și promovând sănătatea mentală. Subiectul teatrului aplicat este adesea generat de participanți sub ghidarea facilitatorului sau facilitatorilor.

---

<sup>2</sup> Exemple de practici teatrale aplicate includ Teatru în Educație (TiE), Teatru în Educație pentru Sănătate (THE), Teatrul pentru Dezvoltare (TfD), teatrul în închisori, teatrul comunitar, teatrul pentru soluționarea conflictelor/reconciliere, teatrul de reminiscență cu persoane în vârstă, teatru în muzee, galerii și centre de patrimoniu, teatru în situri istorice și, mai recent, teatru în spitale (Sextou & Smith, 2017)

## Teatru și Drama: Similarități și diferențe

Literatura folosește adesea termenii „teatru” și „dramă” interschimbabil. Cu toate acestea, se poate face o distincție între cele două noțiuni, așa cum este ilustrat în tabelul următor.

Tabelul 1. Similarități și Diferențe între Teatru și Dramă

Teatru	Dramă
Teatrul este o entitate fizică.	Drama este o entitate abstractă.
Teatrul este producția pe scenă a unei piese de teatru.	Drama este scenariul unei piese de teatru.
Nu există interacțiune directă între public și dramaturg.	Există o interacțiune directă între cititor și dramaturg.
Interpretarea piesei depinde de cititor.	Interpretarea piesei depinde de artiști.
<p>Sursa: <a href="https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater">https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater</a></p>	



## Teatru și Îmbătrânire

Așa cum s-a menționat anterior, creativitatea este recunoscută pe scară largă ca un drum spre îmbătrânirea activă și sănătoasă (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019; O'Neill, 2019). Prin urmare, teatrul, ca activitate creativă colaborativă, joacă un rol semnificativ în promovarea sănătății și bunăstării adulților vârstnici din diverse medii.

Teatrul este un vehicul puternic prin care persoanele în vârstă pot exprima, interacționa și comunica cu alții prin aspectul lor, cuvintele și limbajul corpului. Participarea la activități teatrale, contribuția la dezvoltarea spectacolelor sau pur și simplu vizionarea acestora au un impact pozitiv asupra sănătății și bunăstării vârstnicilor.

În ultimii ani, a existat o recunoaștere tot mai mare a importanței teatrului în promovarea sănătății și bunăstării persoanelor în vârstă ca o abordare ieftină și atrăgătoare pentru îmbătrânirea activă și sănătoasă. În special, pentru pacienții cu demență, teatrul, ca activitate artistică creativă, pare să câștige popularitate ca alternativă potențial cu costuri reduse sau complementară intervențiilor farmaceutice, deoarece îmbunătățește performanța cognitivă și reduce simptomele comportamentale și psihologice (de exemplu, agresivitate, agitație, depresie) (Swinnen & de Medeiros, 2018). În ciuda beneficiilor dovedite ale teatrului pentru sănătatea și bunăstarea vârstnicilor, inclusiv pentru cei cu demență, valoarea sa nu este încă pe deplin recunoscută la nivel mondial, inclusiv în Europa.

## Beneficiile Teatrului pentru Persoanele Vârstnice

În ultimii ani, a crescut interesul pentru cercetarea programelor și celor mai bune practici care utilizează artele pentru a angaja persoanele vârstnice în scopul îmbunătățirii sănătății și bunăstării lor, precum și pentru a construi comunități. Până în prezent, cele mai multe studii despre intervențiile cu programe teatrale provin din Regatul Unit și America de Nord (SUA, Canada), cu câteva din Australia și țările scandinave (de exemplu, Gürgens Gjaerum, 2013; Lee, Aula și Masoodian, 2023) și, mai recent, din Olanda și Italia<sup>3</sup>. Indiferent de originea studiului, toate oferă dovezi că persoanele vârstnice, inclusiv cele cu demență-Alzheimer, pot beneficia de participarea la programe și activități teatrale care aduc bucurie, rup izolarea, îmbunătățesc fitnessul fizic, reconfigurează relațiile, stimulează imaginația și îmbunătățesc abilitățile cognitive. Studiile asupra persoanelor vârstnice cu demență și boala Alzheimer, în special, au arătat că această populație poate participa pe deplin la practici teatrale adecvate abilităților lor și că utilizarea unor tehnici teatrale specifice care îmbunătățesc sănătatea și bunăstarea generală le va aduce cele mai mari beneficii. În acest sens, un program interesant de utilizare a activităților teatrale și dramatice cu persoanele vârstnice provine din Italia. Campostrini, Manzella și Caracciolo (2017) au dezvoltat și implementat recent un proiect terapeutic inovator care a combinat scrierea autobiografică cu activitățile teatrale în tratamentul pacienților cu Alzheimer de diferite abilități cognitive, demonstrând efectele benefice ale practicilor teatrale asupra pacienților cu Alzheimer. Metoda „Veder,” creată în Olanda, este un alt program care folosește stimulii teatrali (cum ar fi cântecele și poeziile) împreună cu abordări centrate pe persoană

<sup>3</sup> De asemenea, uitați-vă la cercetarea relevantă inclusă în cartea "Welfare per Sognatori."

pentru a încuraja persoanele vulnerabile să intre în contact. Această metodă este destinată pacienților cu demență și îngrijitorilor, dar poate fi aplicată și altor deficiențe cognitive și tulburări psihiatrice. Programe similare pentru persoanele care trăiesc cu Alzheimer sau alte forme de demență au fost dezvoltate în Statele Unite, cum ar fi „Povestirea creativă TimeSlips” (Basting, 2020). Aceasta este o metodă inovatoare de îngrijire creativă pentru persoanele vârstnice cu demență care utilizează creativitatea și imaginația, mai degrabă decât memoria, pentru a crea povești și narațiuni care permit oamenilor să descopere punctele lor forte în loc să se concentreze pe pierderile lor. Desigur, astfel de programe și intervenții nu se limitează la cele enumerate mai sus; acestea și alte programe sunt discutate în secțiunea următoare. Totuși, merită să menționăm aici că, în ciuda cercetărilor limitate privind intervențiile bazate pe teatru și dramă pentru persoanele vârstnice în îngrijirea demenței la nivel mondial (Keisari et al., 2020), există dovezi că programele existente pot îmbunătăți emoțiile pozitive, învățarea, abilitățile sociale, comunicarea și stima de sine, în timp ce reduc simptomele depresive (vezi, de exemplu, Zeisel et al., 2018; Stevens, 2012).

În plus față de discutarea despre beneficiile teatrului pentru persoanele vârstnice, literatura se concentrează asupra beneficiilor pentru îngrijitori (formali sau informal, cum ar fi membrii familiei) care participă la activități creative și teatrale cu vârstnicii sau participă la instruirii/workshop-uri pentru a-și îmbunătăți interacțiunile cu cei pe care îi îngrijesc. Participarea la activități de grup colaborative în teatru, de exemplu, poate îmbunătăți abilitățile de comunicare și interacțiune ale îngrijitorilor cu persoanele vârstnice, fie că acestea au deficiențe cognitive sau nu. Acest lucru, la rândul său, poate duce la o reducere a unei game de simptome psihologice și comportamentale. Recent, Brunet și colegii (2021) au evaluat eficacitatea

unui nou program pilot destinat învățării abilităților de improvizație pentru îngrijitorii pacienților cu demență. Programul a folosit exerciții de improvizație experiențiale în care participanții au învățat să colaboreze ca o echipă, concentrându-se în același timp pe crearea unor noi experiențe cu persoanele dragi lor. Studiul a oferit dovezi încurajatoare care indică faptul că programele de improvizație pot alina efectiv simptomele depresiei și reduce senzațiile de stres sau povară în rândul îngrijitorilor. Aceste beneficii au potențialul de a îmbunătăți semnificativ bunăstarea și sănătatea generală a îngrijitorilor.

Cu toate acestea, implicarea persoanelor vârstnice în activitățile teatrale aduce nu doar beneficii fizice și mentale, ci și valoare culturală. În raportul lor de analiza a avantajelor teatrului pentru persoanele vârstnice, Bernard și Rickett (2017) au notat că interpretarea dramatică și crearea de producții sunt deosebit de eficiente în crearea unui spațiu sigur pentru exprimarea și provocarea stereotipurilor legate de vârstă, precum și pentru îmbrățișarea diversității și găsirea asemănarilor (p. 22). Autorii subliniază valoarea culturală a producțiilor create de persoanele vârstnice ca și contribuții artistice estetice la societate, mai degrabă decât să se concentreze exclusiv pe beneficiile personale pe care le obțin din implicarea în activități teatrale și dramatice. Cu toate acestea, așa cum s-a menționat deja, atunci când se utilizează tehnici pentru a angaja persoanele vârstnice în activități artistice, fie pentru prevenire, fie pentru terapie/îngrijire, accentul ar trebui să fie pe procesul în sine, mai degrabă decât pe potențialele beneficii estetice care pot apărea.

Așa cum s-a subliniat deja, teatrul are puterea de a transforma cine suntem și cum suntem prin calitățile sale educaționale, terapeutice și de vindecare.

Puterea sa transformatoare depășește scena, oferind o multitudine de beneficii fizice, cognitive, emoționale și sociale care pot ajuta la atenuarea provocărilor de sănătate și sociale întâmpinate de persoanele vârstnice (Bernard & Rickett, 2016). De exemplu, cercetările lui Noice (Noice & Kramer, 2013) au descoperit că participarea la exerciții teatrale structurate poate îmbunătăți abilități cognitive precum rezolvarea problemelor, memoria, generarea și înțelegerea cuvintelor și funcționarea cognitivă. Participând activ în artele spectacolului, inclusiv în teatru și dramă, persoanele vârstnice pot îmbunătăți relațiile sociale, abilitățile de a face față și capacitățile de învățare (Dadswell et al., 2020), demontând mitul că acestea sunt rezistente la schimbare și incapabile să dobândească noi cunoștințe.

Teatrul, ca formă de exprimare creativă, creează un spațiu sigur și confortabil pentru persoanele vârstnice, în special pentru cele cu demență și Alzheimer, pentru a explora sinele lor creativ, fie că acestea locuiesc acasă sau într-un centru de îngrijire. Recent, Bernard și Rickett (2017) au revizuit 77 de studii publicate despre participarea persoanelor vârstnice la teatru și dramă și au sumarizat concluziile. Analiza lor subliniază beneficiile unei astfel de participări asupra sănătății și bunăstării persoanelor vârstnice, inclusiv îmbunătățirea relațiilor de grup, creșterea învățării și creativității și accentuarea importanței valorii estetice și calității dramelor create de persoanele vârstnice. În plus, Wilson, Dadswell, Bungay și Munn-Giddings (2017) au realizat o analiză sistematică care a explorat impactul artelor participative asupra relațiilor sociale ale persoanelor vârstnice. Aceste relații au inclus interacțiuni cu colegii, personalul de îngrijire/îngrijitori și comunitatea mai largă. Studiul a dezvăluit că există diverse inițiative și programe în întreaga lume care angajează seniorii în

arte participative, inclusiv teatru și dramă. Analiza subliniază efectele pozitive ale acestor programe asupra sănătății fizice și mentale a populațiilor vârstnice, precum și asupra conexiunilor lor interumane. În sfârșit, Chacur, Serrat și Villar (2022) au realizat o analiză a studiilor care au explorat participarea persoanelor vârstnice la activități artistice, inclusiv teatru și dramă. Analiza a constatat că persoanele vârstnice beneficiază de participarea la astfel de activități, dar a identificat și lacune în literatura de cercetare existentă. Cercetătorii sugerează noi direcții pentru cercetări viitoare pentru a aborda aceste lacune și a extinde înțelegerea noastră asupra beneficiilor activităților artistice pentru persoanele vârstnice.

Pentru a rezuma, implicarea în activități și exerciții teatrale, fie ca spectator, fie, ideal, prin participarea activă în eforturi creative structurate, poate oferi numeroase beneficii persoanelor vârstnice, îngrijitorilor lor și societății în ansamblu. Beneficiile pentru persoanele vârstnice, în special, pot fi împărțite în patru domenii majore:

### **Sănătate și Cogniție**

- Îmbunătățirea funcționării cognitive, memoriei, generării și înțelegerii cuvintelor și rezolvării problemelor
- Reducerea stresului
- Scăderea anxietății și depresiei

### **Beneficii emoționale și sociale**

- Dezvoltarea de noi relații și prietenii
- Promovarea încrederii și empatiei intergeneraționale
- Creșterea încrederii în sine și afirmarea personală
- Construirea de relații pozitive cu colegii, îngrijitorii, familiile și profesioniștii din domeniul sănătății și asistenței sociale
- Sentimente de entuziasm, distracție, fericire și eliberare a imaginației



- Consolidarea abilităților de comunicare și a relațiilor interumane

### **Creativitate și Învățare**

- Dezvoltarea de noi abilități, provocări și asumarea riscurilor mai târziu în viață
- Auto-exprimare, joacă și distracție
- Desființarea stereotipurilor legate de vârstă și promovarea unei societăți incluzive
- Cultivarea creativității personale
- Dobândirea abilităților de teatru/dramă și actorie

### **Fitness<sup>4</sup> Fizic**

- Îmbunătățirea mobilității, flexibilității, forței, echilibrului și sănătății cardiovasculare
- Conștientizarea corpului
- Îmbunătățirea stării generale de sănătate fizică

## **Programe și Intervenții Bazate pe Teatru și Dramă pentru Persoanele Vârstnice cu și fără Demență-Alzheimer**

O varietate de intervenții teatrale, uneori denumite „activități de teatru”, „activități bazate pe dramă”, „teatru/dramă/ metode creative” sau „terapia prin dramă”, au fost dezvoltate pentru a ajuta persoanele vârstnice, cu sau fără deficiențe cognitive, să-și mențină sau să-și îmbunătățească sănătatea și bunăstarea. Studiile realizate în diferite țări din întreaga lume au dezvăluit existența unei game largi de programe de intervenție teatrală destinate vârstnicilor. Unele intervenții teatrale folosesc tipuri specifice de teatru, cum ar fi Playback Theatre (teatrul playback), Reminiscence Theatre sau Readers’

---

<sup>4</sup> <https://medium.com/@cccindy/power-of-theatre-enhancing-elderly-health-and-well-being-553da9e1b1b2>

Theatre (teatrul Reminiscentă sau teatrul cititorilor), pentru a ajuta persoanele vârstnice să-și îmbunătățească sănătatea și să-și mențină bunăstarea și independența pe măsură ce îmbătrânesc. Alte programe includ o varietate de activități senzoriale, dramatice și estetice, precum și exerciții muzicale experiențiale inspirate și bazate pe teatru și dramă, pentru a stârni amintiri sau pentru a încuraja persoanele vârstnice să-și folosească imaginația și creativitatea. Activitățile pot include, de asemenea, sunete, dans și mișcare corporală, permițând vârstnicilor să se angajeze în activitate fizică, în timp ce funcționează și ca o metodă de comunicare și conexiune pentru cei care au dificultăți în a vorbi sau a comunica verbal.

În plus, intervențiile teatrale pentru adulții vârstnici pot include abordări terapeutice creative, cum ar fi terapia prin dramă, și pot utiliza diverse tehnici precum jocuri de teatru, povestiri, scriere de povestiri, fotografie, păpuși și poezie pentru a stimula memoria și a facilita reflecția asupra vieții personale. Activitățile și jocurile de memorie sunt opțiuni comune în programele creative pentru vârstnici, în special pentru cei cu demență, deoarece pot ajuta la îmbunătățirea sănătății creierului și la încetinirea declinului cognitiv. Cu toate acestea, este esențial să se țină cont de punctele de vedere ale unor experți, precum Anne Basting (2020), care susțin că activitățile de îmbunătățire a memoriei centrate pe experiențele personale de viață nu sunt întotdeauna necesare pentru îmbunătățirea performanței memoriei la persoanele vârstnice cu deficiențe cognitive. Această perspectivă este critică și profesioniștii ar trebui să o aibă în vedere atunci când dezvoltă și implementează intervenții teatrale pentru persoanele cu demență sau grupuri mixte care includ atât persoane cu deficiențe cognitive, cât și fără.

Mai mult, analiza literaturii de specialitate a arătat că activitățile de teatru și dramă, fie că sunt folosite pentru divertisment, vindecare sau educație, trebuie întotdeauna să fie plăcute, ușor de utilizat și bine concepute pentru a se potrivi nevoilor fizice, emoționale și psihosociale ale persoanelor vârstnice. Aceste calități fundamentale sunt esențiale pentru orice activitate sau exercițiu de teatru/dramă de succes. Cu toate acestea, așa cum arată dovezile științifice și empirice, nu toate persoanele vârstnice au aceleași nevoi psihosociale din cauza diferențelor individuale și culturale. În mod similar, nu toată lumea dezvoltă demență sau boala Alzheimer în același mod. Ca urmare, este rezonabil să se susțină că nu există o „soluție universală” pentru intervențiile teatrale, ci mai degrabă o varietate de abordări care pot fi adaptate la nevoile și contextele fiecărei persoane pentru a fi eficace. Această abordare personalizată nu doar că asigură că persoanele vârstnice primesc îngrijire creativă adecvată, dar îmbunătățește și bunăstarea și calitatea lor de viață. Prin urmare, este esențial să se aleagă activități care să se alinieze cu obiectivele programelor de formare sau workshop-urilor și să abordeze nevoile specifice ale publicului țintă.

Conform analizei noastre a literaturii de specialitate, cele mai frecvent citate tipuri de programe și abordări bazate pe teatru și dramă pentru persoanele vârstnice cu și fără demență-Alzheimer și pentru îngrijitorii lor sunt următoarele:

### **Teatrul reminiscenței**

Teatrul Reminiscenței este o formă de dramă interactivă în care persoanele vârstnice își împărtășesc amintirile și experiențele prin dialog, povestiri și activități creative. Este vorba despre a vedea și a valorifica potențialul dramatic al poveștilor din viața reală. Se bazează pe amintiri textuale ca

fundament pentru scenariile teatrale, folosind experiențele vârstnicilor ca sursă de producție artistică și creativitate terapeutică (de exemplu, Kostis, 2018; Schweitzer, 2007).

### **Dramă creativă<sup>5</sup>**

Drama Creativă (improvizatoare) este o activitate artistică care s-a dovedit a avea o valoare socială și personală semnificativă pentru adulții în vârstă ca efect secundar sau rezultat imediat al participării la o serie de astfel de activități. Se referă la activități dramatice pentru a ajuta participanții să își dezvolte abilitățile de gândire cognitivă, afectivă, estetică și morală, inclusiv pe cei cu demență-Alzheimer.

### **Metoda 'Veder'**

Este o metodă de comunicare bazată pe teatru care utilizează stimuli teatrali (de exemplu, cântece, poezii) împreună cu abordări centrate pe persoană pentru a încuraja persoanele vulnerabile să ia contact. Aceasta nu este doar pentru persoana care are dificultăți în a lua contact, ci și pentru cei din jurul acesteia, cum ar fi membrii familiei și îngrijitorii. Metoda 'Veder' a fost dezvoltată pentru persoanele cu demență și îngrijitorii acestora, dar poate fi aplicată unei game largi de deficiențe cognitive și tulburări psihice (de exemplu, van Haeften-van Dijk, van Weert, & Dröes, 2015).

### **Metoda de Contact Veder**

Aceasta este o versiune modificată a metodei Veder originale, adaptată specific pentru instituțiile de îngrijire zilnică. Accentuează integrarea comunicării teatrale, poetice și muzicale în sarcinile obișnuite de îngrijire, mai degrabă decât să se bazeze pe performanțe structurate. Scopul este de

---

<sup>5</sup> file:///C:/Users/user/Downloads/Story-To-Remember-booklet-EN-1%20(2).pdf

a îmbunătăți interacțiunile zilnice dintre îngrijitori și rezidenți prin utilizarea elementelor metodei Veder în timpul activităților de îngrijire personală. Implică formarea îngrijitorilor pentru a integra elemente de comunicare teatrală în practicile lor de îngrijire fără a necesita abilități extinse de performanță (Boersma et al., 2017).

### **Teatru Playback**

Teatrul Playback este un tip de teatru improvizational în care membrii publicului își povestesc poveștile din viața lor și le văd interpretate pe scenă. Keisari și colegii săi (2020) au folosit teatrul playback într-o intervenție de grup structurat de 12 săptămâni și au găsit îmbunătățiri semnificative în stima de sine, afectul pozitiv, sensul vieții și calitatea vieții, precum și o scădere semnificativă a tulburărilor depresive.

### **Teatrul de Improvizație (sau Improvizația teatrală)**

Este o modalitate stimulativă și imaginativă pentru seniori de a-și menține abilitățile cognitive, abilitățile interumane și participarea activă. Tehnicile teatrului improvizational pot fi, de asemenea, avantajoase pentru îngrijitori ca un mijloc de a face față provocărilor întâmpinate (de exemplu, Bassis, Rybko, & Maor, 2023).

### **Teatrul cititorilor**

Teatrul Cititorilor este o formă de dramă care necesită ca participanții să citească cu voce tare un scenariu narativ pentru public. Participanții au scenariile în mână și interpretează fără necesitatea de a reține replici. Teatrul Cititorilor poate să nu utilizeze nici o performanță, decoruri, recuzită sau costume, iar piesele interpretate sunt adaptări într-un act sau scurte adaptări ale unor producții mai lungi. Nu este necesară experiență actoricească (ex., Khanlou et al., 2022).

## **Drama Recreativă**

Folosește o varietate de activități dramatice pentru a oferi oportunități recreative persoanelor vârstnice (de exemplu, Sextou & Smith, 2017).

## **Răscruci ale Vieții**

Este o metodă activă de analiză a vieții care utilizează amintiri autobiografice atent selectate, experiențe de viață auto-definitorii sau perioade de viață care au modelat un participant. Participanții pot explora ușor identitatea, sensul și relațiile cu împrejurările lor prin împărtășirea și aducerea la viață a poveștilor de viață (de exemplu, Keisari & Palgi, 2017)

## **TimeSlips (Poveștile timpului)**

Este o metodă creativă de povestire în grup pentru persoanele cu boala Alzheimer și tulburări conexe. Metoda utilizează povestirea pentru a angaja persoanele cu demență în moduri semnificative. Recunoaște importanța povestirii creative pentru persoanele cu demență, punând accentul pe imaginație în loc de memorie (Basting, 2013).

## **Principii etice pentru munca bazată pe teatru și dramă cu persoanele vârstnice**

Literatura despre programele de îmbătrânire creativă oferă diverse exemple de modul în care intervențiile teatrale pot promova bunăstarea psihosocială a persoanelor vârstnice, în timp ce combat stereotipurile legate de vârstnici și capacitățile limitate. Potrivit experților, stigmatizarea și discriminarea bazate pe stereotipuri sociale pot afecta performanța cognitivă și fizică a persoanelor vârstnice, restricționa accesul lor la îngrijire medicală și submina sentimentul lor de identitate și bunăstare generală (Lee, Aula, & Masoodian, 2023; Perel-Levin, 2023; Stokes & Moorman, 2020).

Ținând cont de cele menționate, Ellen Hirzy (2021) susține că programele de îmbătrânire creativă ar trebui să fie bazate pe resurse, nu pe deficiențe, și astfel anti-abilitate, punând accent pe învățarea artistică și dezvoltarea abilităților pentru persoanele vârstnice. De asemenea, ea crede că persoanele vârstnice ar trebui să aibă ocazia să dobândească cunoștințe și să participe la activități într-un mediu care le valorizează abilitățile, aspirațiile și dedicarea.

Mai mult, literatura a arătat că nu există o abordare unică pentru programele și intervențiile teatrale destinate persoanelor vârstnice, deoarece fiecare persoană este unică. Cu toate acestea, atunci când se utilizează teatrul pentru a angaja persoane vârstnice cu sau fără demență și Alzheimer, este important să se ia în considerare comportamentul acceptabil și adecvat al profesioniștilor și facilitatorilor față de această populație. Cu alte cuvinte, atunci când se lucrează cu persoane vârstnice, este de o importanță capitală să se practice un comportament etic. Practicarea eticii ajută la stabilirea unei conexiuni și a unei încrederi puternice între profesioniști și persoanele vârstnice și îngrijitorii lor, ceea ce este deosebit de important atunci când se lucrează cu seniori vulnerabili, pacienți cu demență și cei aflați în situații de risc ridicat.

În general, profesioniștii care interacționează cu persoanele vârstnice trebuie să adere la Principiile Organizației Națiunilor Unite<sup>6</sup> pentru Persoanele Vârstnice și la Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD) privind sănătatea și bunăstarea, să se abțină de la perpetuarea stereotipurilor și să se asigure că fiecare persoană vârstnică este tratată cu demnitate și respect. Totuși, un studiu recent realizat de Georgia Grace Bowers (2023) în Marea

---

<sup>6</sup> <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>

Britanie subliniază importanța nu doar a aderării la principiile etice generale atunci când se interacționează cu persoanele vârstnice, ci și a luării în considerare a practicilor etice specifice utilizării artelor spectacolului, cum ar fi teatrul aplicat și, în particular, teatrul de reminiscență, atunci când se lucrează cu această populație de vârstnici. Studiul evidențiază consecințele neintenționate legate de vârstnici ale acestui tip de teatru, care riscă să reducă persoanele vârstnice la simple povestitoare ale trecutului, umbrind identitățile și contribuțiile lor actuale.

Așa cum a fost menționat anterior, teatrul de reminiscență este o formă de dramă interactivă în care persoanele vârstnice își împărtășesc amintirile și experiențele prin dialog, povestire și activități creative.

Bowers atrage atenția asupra potențialei perpetuări involuntare a stereotipurilor și a neglijării vieții prezente și a agenției participanților în cadrul practicilor de teatru aplicate, în ciuda intențiilor lor pozitive. Pentru a aborda orice prejudecăți legate de vârstnicie care pot apărea în timpul implementării tehnicilor teatrale, Bowers sugerează utilizarea unui cadru Anti-Ageism Praxis (AAP) alături de principiile etice mai largi pentru persoanele vârstnice. Această abordare asigură că experiențele de viață ale persoanelor vârstnice sunt respectate și că opiniile lor sunt recunoscute și ascultate de la egal la egal pe parcursul activităților și exercițiilor teatrale. Cadrul AAP pune accent pe: co-creație, atenția la răspunsurile prezente la amintiri și examinarea critică a stereotipurilor.

**Co-creație și putere împărtășită:** Participanții colaborează activ în conturarea proiectului și a rezultatelor performative finale, asigurându-se că aceștia nu sunt folosiți doar pentru amintirile lor.



**Accent pe răspunsurile prezente:** Explorarea modului în care participanții se simt în legătură cu amintirile lor în momentul prezent duce la focalizarea pe loc și nu doar pe ceea ce a fost.

**Provocarea stereotipurilor:** AAP prioritizează evidențierea diverselor experiențe și perspective ale persoanelor vârstnice, promovând înțelegerea și demontarea vârstei.

Programele și intervențiile teatrale care implică persoane vârstnice trebuie să prioritizeze incluziunea, diversitatea și integritatea etică a profesioniștilor, la fel ca în orice demers creativ care angajează și stimulează potențialul uman. În primul rând, incluziunea trebuie să fie o prioritate absolută, ceea ce înseamnă că programul ar trebui să fie conceput pentru a se adapta la persoane din toate mediile și cu toate abilitățile. Această abordare asigură că persoanele vârstnice din diverse medii pot participa și beneficia de program, indiferent de diferențele lor sociale, culturale sau fizice.

În al doilea rând, diversitatea trebuie, de asemenea, luată în considerare. În acest context, diversitatea se referă la gama de experiențe, perspective și idei aduse în program. Prin integrarea diversității în program, este posibil să se creeze experiențe mai dinamice și captivante care atrag un spectru mai larg de participanți.

În cele din urmă, integritatea etică a profesioniștilor trebuie, de asemenea, să fie luată în considerare. Acest lucru înseamnă pur și simplu că profesioniștii implicați în program trebuie să fie de încredere, bine pregătiți și experimentați. Aceștia trebuie să opereze cu onestitate, transparență și respect față de participanți, asigurându-se că programul este sigur, eficient



și benefic pentru toți cei implicați. Prin prioritizarea incluziunii, diversității și integrității etice în programele și intervențiile teatrale pentru persoanele vârstnice, este posibil să se creeze o experiență stimulantă și captivantă care promovează capitalul uman și îmbogățește viețile tuturor celor implicați.



## Capitolul 2. Rezultatele analizei literaturii de specialitate naționale, din țările partenere

### Îmbătrânirea și Starea Actuală a Îngrijirii Persoanelor Vârstnice

Europa găzduiește un număr tot mai mare de țări în care oamenii trăiesc mai mult decât în anii trecuți.



În **România**, ratele scăzute ale natalității și emigrarea masivă au dus la scăderea populației, caracterizată de un proces de îmbătrânire. Persoanele vârstnice (65+) reprezentau 19,6% din populația totală în 2021 (Institutul Național de Statistică, 2023). Speranța de viață la naștere în România este a treia cea mai scăzută din UE – 76,6 ani (Eurostat, 2024). Demența în România are un impact grav; dintr-un număr aproximativ de 270.000 – 300.000 de persoane cu Alzheimer, doar mai puțin de 20% sunt detectate și diagnosticate (Societatea Română Alzheimer, 2012). În plus, în 2019, boala Alzheimer a fost listată ca a șasea cauză de deces în România.



În mod special, **Grecia** este una dintre țările din UE care îmbătrânește rapid, ceea ce duce la modificări semnificative în caracteristicile sale structurale. Persoanele de peste 65 de ani din țară reprezintă astăzi mai mult de 21,3% din populație și, conform previziunilor, în 2030 vor constitui aproximativ 30% din populație, în timp ce în 2050 vor ajunge aproape la 1/3 din populație (OMS, 2023). Conform celor mai recente date de la Observatorul Național pentru Demență – Alzheimer din Grecia, se estimează

că 200.000 de persoane trăiesc cu demență în țară, iar numărul îngrijitorilor de familie este estimat la 400.000 la nivel național. În mod tradițional, îngrijirea persoanelor vârstnice în Grecia a fost predominant bazată pe familie. Într-o cercetare recentă, parte a Investigației Epidemiologice Longitudinale Hellenice asupra Îmbătrânirii și Dietei (HELIAD), incidența demenței în rândul grupului de vârstă 65 de ani și peste în Grecia a fost de 19,0 cazuri la 1000 de ani-personă (incidența standardizată pe vârstă și sex: 25,4/1000 ani-personă, dintre care 16,3 per 1000 ani au fost atribuite bolii Alzheimer) (Vlachos et al., 2021). Aceste cifre vor crește dramatic în anii următori, făcând din demență una dintre cele mai importante provocări medicale, sociale și economice în Grecia, așa cum este în întreaga lume. Cu toate acestea, foarte puține studii au fost realizate până acum în ceea ce privește prevalența demenței și a deficitului cognitiv ușor în Grecia (Tsolaki et al., 2021). Potrivit cercetărilor recente din întreaga lume, circumstanțele menționate anterior au un impact negativ asupra sănătății fizice și mentale și a bunăstării persoanelor vârstnice, cauzând stres și anxietate, precum și sentimente de singurătate și izolare socială (Perel Levin, 2023).



Conform datelor ISTAT, bazate pe populația rezidentă în **Italia** la 1 ianuarie 2023 (ISTAT), sunt aproximativ 1.126.961 de cazuri de demență în grupa de vârstă de 65 de ani și peste. Adăugând cazurile legate de Deficitul Cognitiv Ușor (MCI), în jur de 900.000, și membrii familiilor implicate, totalizând 4 milioane, numărul persoanelor direct afectate de problemă depășește 6 milioane.



**Portugalia** a fost clasată ca a patra cea mai îmbătrânită țară din lume în 2021, cu 23,4% din populația sa având 65 de ani și peste, o creștere de la 19,03% în 2011 (INE, 2022; INE, 2013). Această schimbare

demografică subliniază numărul tot mai mare de persoane în vârstă care necesită îngrijire socială și medicală. În contextul globalizării, al evoluției tendințelor de pe piața muncii, al mobilității rezidențiale crescute, al vârstei tot mai înaintate a părinților pentru prima dată și al schimbărilor în condițiile de trai, a devenit mai dificil pentru copii să ofere îngrijire și suport socio-emoțional părinților lor vârstnici. Chiar și în țările cu o tradiție de responsabilitate morală față de părinții vârstnici (Saraceno, 2016), există o tendință către o mai mare dependență de îngrijirea externă, indicând un proces de defamiliarizare (São José, 2012; Walker et al., 2019). Termenii dominanți în ultimele decenii au fost „îmbătrânire activă” în Europa și „îmbătrânire de succes” în Statele Unite (Paúl, Ribeiro, & Teixeira, 2012). Ambele concepte provin din aceeași fundație științifică bazată pe perspectiva activității (Foster & Walker, 2014) și sunt privite în cercetare și politică ca alternative la modelul deficitar al îmbătrânirii (Strawbridge, Wallhagen, & Cohen, 2002). Îmbătrânirea activă, așa cum este definită de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), este „procesul de optimizare a oportunităților pentru sănătate, participare și securitate, pentru a îmbunătăți calitatea vieții pe măsură ce oamenii îmbătrânesc” (OMS, 2002). Cele patru concepte cheie sunt: (1) Autonomie; (2) Independență; (3) Calitatea Vieții; și (4) Speranța de Viață Sănătoasă. Pentru OMS, a fi „activ” înseamnă participare continuă în toate aspectele vieții—social, cultural, economic, spiritual sau civic—și nu doar capacitatea de a fi activ fizic sau implicat în muncă (OMS, 2002).

## Politica Națională pentru Populația Vârstnică cu și fără Demență-Alzheimer



În **România**, Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS) gestionează un program special pentru boala Alzheimer, asigurând

că pacienții diagnosticați primesc tratamente specifice gratuit, conform unui protocol detaliat. În ciuda importanței diagnosticului precoce, mulți oameni consultă medicii doar atunci când boala a avansat semnificativ.

În 2013, Ministerul Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice a introdus Ordinul nr. 2272. Acest ordin specifică procedurile pentru aplicarea Articolului 42 din Legea 448/2006, care se concentrează pe protejarea și promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități. Conform acestei legi, persoanele cu dizabilități severe, inclusiv cele cu demență, au dreptul la un îngrijitor personal. Acest drept se bazează pe o evaluare medicală și psihosocială detaliată și este gestionat de Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului.

În prezent, România dispune de o Strategie Națională pentru Îngrijirea pe Termen Lung și Îmbătrânirea Activă (2023 – 2030), dezvoltată de Ministerul Muncii și Solidarității Sociale cu asistență tehnică din partea Băncii Mondiale. Această strategie își propune să îmbunătățească serviciile de îngrijire pe termen lung și să promoveze îmbătrânirea activă în rândul populației.

Cu toate acestea, România nu dispune în prezent de o Strategie Națională pentru Demență sau de un Plan Național de Acțiune pentru Demență. În ciuda acestui fapt, a existat un efort semnificativ pentru crearea unei astfel de strategii. Societatea Română Alzheimer și Asociația Habilitas Centrul de Resurse și Formare Profesională au dezvoltat un Plan Național de Acțiune pentru Demență pentru 2020–2024. Această inițiativă, cofinanțată de Fondul Social European prin Programul Operațional Capacitate Administrativă 2014–2020 și intitulată „Sănătatea Mintală – Prioritate pe Agenda Publică!” (cod MySMIS 112591), a fost trimisă Ministerului Sănătății din România. Din păcate, este încă în așteptare pentru adaptare și finanțare.

Planul Național de Acțiune pentru Demență propus se concentrează pe șapte domenii cheie de prioritate: (1) Înregistrarea și clasificarea persoanelor diagnosticate cu demență în România; (2) Prevenirea, informarea și conștientizarea populației privind tulburările neurodegenerative; (3) Suportul și îngrijirea pacienților diagnosticați cu demență; (4) Tratamentul demenței; (5) Educația formală, informală și non-formală în domeniul tulburărilor neurodegenerative; (6) Îmbunătățirea cadrului legislativ, inclusiv a actelor normative care reglementează drepturile pacienților afectați de demență și ale îngrijitorilor lor; (7) Cercetarea tulburărilor neurodegenerative. Acest document de politici publice, trimis Ministerului Sănătății din România, este important pentru abordarea nevoilor tot mai mari ale pacienților cu demență și ale familiilor lor din România. Cu toate acestea, implementarea sa este condiționată de adaptarea și finanțarea de către autoritățile competente.



În **Grecia**, nu există un Plan Național de Acțiune pentru Populația Vârstnică. Ceea ce există este Planul Național de Acțiune pentru Demență – Boala Alzheimer 2016–2020, care nu a fost implementat într-o măsură semnificativă, cu excepția înființării unor servicii și structuri. Conform Planului Național de Acțiune pentru Demență – Boala Alzheimer 2016–2020, „problema demenței nu a fost o prioritate în sectorul sănătății publice și nu a existat o hartă sistematică a rețelei de puține servicii de sănătate și asistență socială disponibile pentru persoanele cu demență în Grecia.” (p.24).

În 2023, guvernul grec a anunțat un plan de acțiune cuprinzător pentru abordarea demenței, considerat de analiști o provocare semnificativă pentru populația îmbătrânită a țării. În ceea ce privește cadrul legislativ, Planul de Acțiune vizează protejarea drepturilor fundamentale ale persoanelor cu

demență și ale îngrijitorilor lor informali. În plus, legislația propusă include introducerea unui „reprezentant de îngrijire și sănătate” al pacientului, care va fi numit pentru fiecare pacient cu demență și Alzheimer. Această persoană va acționa ca reprezentant legal pentru problemele de îngrijire și tratament atunci când pacientul își pierde funcțiile cognitive și nu poate lua decizii. Planul Național de Acțiune pentru Demență și Boala Alzheimer 2023–2028 se bazează pe 7 axe: 1) Înregistrarea și clasificarea persoanelor cu demență în Grecia, 2) Prevenirea, informarea și conștientizarea publicului, 3) Suportul îngrijitorilor persoanelor cu demență, 4) Tratamentul demenței, 5) Legislația – Drepturile persoanelor cu demență și ale îngrijitorilor lor, 6) Cercetarea demenței, 7) Educația privind demența.



În **Italia**, de la începutul anilor 2000 și pentru următorii zece ani, acțiunile la nivel regional și local au fost organizate și implementate fără o direcție comună. A fost necesar să așteptăm până în 2015 pentru a avea primul cadru național, primul Piano Nazionale Demenze (PND) – Plan Național de Demență, care, deși reprezenta o bază pentru o strategie comună, nu a fost niciodată susținut de o finanțare suficientă. În plus, a fost prevăzută și crearea unui Tavolo nazionale permanente – Masă Națională Permanentă pentru Demență – responsabil pentru coordonarea acțiunilor implementate, dar înființarea sa formală a durat aproximativ șase ani. În ciuda întârzierilor, noul organism a început să producă mai multe documente la nivel național, aprobate în comun de Stat și Regiuni, care era de așteptat să aibă un impact semnificativ și să ofere o direcție clară strategiilor de programare. Cea mai semnificativă moștenire, și din punct de vedere economic-financiar, a fost constituirea primului Fondo Nazionale per le Demenze – Fond Național pentru Demență –, inclus în Legea Bugetului 2021 (Legea nr. 178 din 30/12/2020), care a alocat o dotare de



5 milioane de euro anual timp de trei ani.

Așa cum a fost stabilit, cei care îndeplinesc funcții de guvernare, și anume Ministerul, Regiunile și Provinciile Autonome, și autoritățile locale, au următoarele atribuții și responsabilități: stabilirea obiectivelor și strategiilor; proiectarea structurilor de guvernare și control; monitorizarea și evaluarea funcționării și realizării obiectivelor; previzionarea sistemelor de management capabile să intervină pentru a corecta și a îmbunătăți acțiunile și performanțele în curs de desfășurare. Spre deosebire de ceea ce a fost prevăzut inițial, realitatea teritoriului italian rămâne foarte variată și fragmentată între Regiuni și, adesea, chiar mai mult la nivel local, cu zone de excelență alături de altele unde este extrem de necesar să se intervină pentru a umple lacune evidente. Acest lucru duce la inegalități însemnate în accesul și utilizarea ofertei calitativ-cantitativă de servicii de diagnostic și îngrijire. În general, există o integrare și colaborare slabă sau chiar deficitară între diversele entități și figuri implicate: spitale, medici de familie (GP), servicii teritoriale și asistență integrată la domiciliu.

În Italia, există mai multe inițiative bazate pe cultură destinate demenței, dar gestionarea și tratarea acestui fenomen sunt complicate. Drumurile planificate implică cu greu deschiderea și colaborarea cu sectoare diferite de sănătate; sunt limitate în mare parte la o abordare medicală și nu culturală. Abia acum, unele instituții publice locale au început să co-creeze inițiative și activități de welfare cultural.

În 2014, a fost stabilit *Planul Național de Demență (PND)* prin colaborarea și acordul Ministerului Sănătății, Regiunilor și Provinciilor Autonome (PA), Institutului Superior de Sănătate (ISS) și celor trei asociații naționale de pacienți și membri ai familiei. Cu o abordare integrată a gestionării și

tratamentului bolii, care se concretizează într-un set cuprinzător de căi de îngrijire, scopul este de a dezvolta o strategie globală pentru promovarea intervențiilor consistente și adecvate, îmbunătățirea adecvării și eficacității furnizării de îngrijire pentru demență, combaterea stigmatizării sociale și asigurarea drepturilor, accesului și utilizării cunoștințelor actualizate.

În 2017, *Masa Permanentă pentru Demență* a elaborat linii directoare și orientări naționale privind *Percorsi Diagnostico Terapeutici Assistenziali (PDTA) – Cărări Diagnostico-Terapeutice de Îngrijire* – pentru demență, pentru a sprijini autoritățile de sănătate în dezvoltarea acestor programe. Pe lângă furnizarea unei definiții comune a PDTAs, documentul identifică pașii și elementele esențiale necesare pentru conturarea căilor la nivel regional; din cauza nevoilor specifice, articularea acestor căi variază în funcție de contextul local în care se dezvoltă. Același PND recunoaște dezvoltarea și implementarea rețelelor specifice în cadrul unui parcurs adecvat și de înaltă calitate, inclusiv a diverselor profesii de sănătate, ca fiind acțiuni importante.

În 2022, a fost înființat *Fondul pentru Alzheimer și Demență*, care a oferit o finanțare de 14 milioane de euro pentru implementarea unei serii de activități de proiect în vederea atingerii obiectivelor PND. Acesta reprezintă prima finanțare publică specifică legată de demență și, după *Proiectul Cronos*<sup>7</sup> și publicarea PND, corespunde celei mai mari operațiuni de sănătate publică pe acest subiect din istoria Italiei. Până atunci, *Cronos* reprezentase prima inițiativă coordonată la nivel național pentru demență,

---

7 Lansat în urmă cu peste douăzeci de ani, proiectul Cronos a reprezentat prima inițiativă coordonată la nivel de țară pentru demență (în special boala Alzheimer) care vizează structurarea unui sistem de management legat de prescrierea unui tip de medicamente. În Italia, rețeaua pentru demență a început să fie activată în anul 2000 cu Proiectul Cronos, care a promovat modele de management la nivel național și a pus bazele unui viitor serviciu de implementare.

specific pentru boala Alzheimer, vizând structurarea unui sistem de îngrijire conectat la prescrierea unui tip de medicament.



Intervenția Politică din **Portugalia** s-a aliniat valorilor și obiectivelor strategice ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și Uniunii Europene (UE) privind îmbătrânirea activă și sănătoasă încă de la Declarația Politică și Planul Internațional de Acțiune de la Madrid asupra Îmbătrânirii (Națiunile Unite, 2002). În 2004, Direcția Generală pentru Sănătate (DGS) din cadrul Ministerului Sănătății portughez a lansat Programul Național pentru Sănătatea Persoanelor Vârstnice. Această inițiativă a fost urmată în 2014 de raportul „Mai Mulți Vârstnici în Numere,” care a avut scopul de a monitoriza sănătatea populației cu vârsta de 65 de ani și peste (Direção-General de Saúde, 2004; 2014). În plus, alinierea la strategiile globale privind îmbătrânirea a fost văzută în adoptarea Strategiei Globale și a Planului de Acțiune privind Îmbătrânirea și Sănătatea de către Adunarea Mondială a Sănătății în mai 2016 și cadrul prezentat în Raportul Mondial asupra Îmbătrânirii și Sănătății (OMS, 2015). Ca răspuns, Guvernul portughez a înființat un grup de lucru interministerial pentru a dezvolta Strategia Națională pentru Îmbătrânire Activă și Sănătoasă (ENEAS) în 2017. Acest plan strategic a avut scopul de a crea o societate pentru toate vârstele, promovând îmbătrânirea activă, demnă și sănătoasă. Grupul de lucru (Grupo de Trabalho Interministerial, 2017) a propus un set de acțiuni organizate în șapte categorii:

- Promovarea stilurilor de viață sănătoase și a supravegherii sănătății
- Gestionarea comorbidităților
- Formare și educație pe parcursul întregii vieți
- Crearea de medii care facilitează integrarea și participarea
- Crearea de medii fizice care asigură siguranța

- Identificarea, semnalizarea și suportul în situații de vulnerabilitate
- Implementarea, monitorizarea și cercetarea în contextul provocărilor impuse de pandemia COVID-19

Raportul Analitic al Indicelui de Îmbătrânire Activă și Decada Îmbătrânirii Sănătoase 2021–2030 oferă oportunități de a considera strategia îmbătrânirii ca o prioritate națională în Portugalia și în întreaga Europă (Costa et al., 2021).

## Sănătate și Îngrijire Socială: Structuri și Servicii pentru Persoane Vârstnice cu și fără Demență-Alzheimer



În **România**, sărăcia rămâne la un nivel ridicat, deoarece în 2016, 38,8% din populație era expusă riscului de sărăcie și excluziune socială (Comisia Europeană, 2018). Accesul la îngrijiri de sănătate este universal și garantat de Constituție. Fiecare persoană asigurată în România are dreptul la servicii de sănătate gratuite. Pentru persoanele neasigurate, se oferă doar îngrijiri de urgență.

În mod constant, nivelurile scăzute de finanțare și dependența excesivă de îngrijirea spitalicească limitează accesul universal la îngrijiri de calitate, în timp ce corupția rămâne răspândită. Legea 263/2010 reglementează sistemul de pensii în România. 96% din populația de 65+ din zonele urbane primește cel puțin un salariu minim sau o pensie minimă, în timp ce 93% din populația de 65+ din zonele rurale primește pensii din sistemul de asigurări sociale sau din sistemul de pensii al lucrătorilor din agricultură. În plus, nu există centre de îngrijire rezidențială sau centre de îngrijire paliativă dedicate pacienților cu demență.

Centrele de zi pentru persoanele cu demență sunt inițiative locale doar în

câteva orașe mari. Zonele rurale sunt complet neacoperite în ceea ce privește îngrijirea demenței. De asemenea, nu există servicii de suport pentru îngrijitorii informali/familiali ai persoanelor diagnosticate cu demență, în afară de suportul financiar. Rețeaua de îngrijire rezidențială este insuficientă pentru numărul mare de persoane vârstnice care au nevoie de servicii de îngrijire, astfel că există o dezvoltare mare a sectorului privat de îngrijire. În ciuda nevoii, serviciile de îngrijire sunt uneori caracterizate prin calitate scăzută și comportamente abuzive. Există eforturi constante din partea autorităților publice și inițiativelor private pentru a îmbunătăți standardul de calitate în îngrijire.



**Grecia** este una dintre puținele țări europene unde cheltuielile publice pentru servicii de sănătate și îngrijire pe termen lung pentru vârstnici sunt sub media UE; cea mai mare parte a îngrijirii pe termen lung în țară este furnizată informal de membrii familiei acasă, care suportă responsabilitățile și cheltuielile asociate. În ciuda lipsei de date oficiale privind prevalența îngrijirii informale în Grecia, Eurofound (EQLS, 2016) estimează că îngrijitorii informali reprezintă 34% din populația greacă, adică aproximativ 3.600.000 de persoane.

În prezent, o varietate de organizații publice, organizații profit și nonprofit private din Grecia oferă servicii pentru persoanele vârstnice. Organizațiile de sănătate și îngrijire socială pentru vârstnici, inclusiv pentru cei cu demență–Alzheimer, sunt gestionate atât de sectorul public, cât și de cel privat, sectorul privat reprezentând majoritatea. Aceste locații oferă diverse servicii și activități pentru vârstnici, inclusiv activități creative și artistice, cum ar fi teatru (grupuri teatrale), dans (dans tradițional, modern), cor, meșteșuguri, activități recreative și culturale (vizitarea muzeelor, participarea la evenimente de festival etc.). Agențiile din sectorul public (de

exemplu, serviciile municipale și comunitare), organizațiile nonprofit (de exemplu, biserici, fundații caritabile, ONG-uri) și organizațiile profit (de exemplu, aziluri, unități de îngrijire a vârstnicilor) care oferă servicii de îngrijire pe termen lung și rezidențială pentru vârstnici, precum și locații specifice pentru demență, aranjează frecvent grupuri cu interese specifice și oferă oportunități creative pacienților, îngrijitorilor, familiilor și prietenilor. Totuși, nu există cercetări sau cartografieri sistematice ale serviciilor de sănătate și ale serviciilor sociale și creative pentru vârstnici în țară. În plus, furnizarea serviciilor variază semnificativ în funcție de sector și locație; zonele urbane au o disponibilitate mai bună, în timp ce zonele rurale au servicii foarte limitate.

## Inițiative Teatrale pentru Persoanele Vârstnice

În timp ce conceptele de îmbătrânire activă și îmbătrânire de succes subliniază participarea și implicarea în activități culturale, acestea nu evidențiază în mod explicit importanța activităților creative și artistice în viața vârstnicilor. Creativitatea oferă o nouă paradigmă pentru îmbătrânire, axată pe potențialul persoanelor vârstnice, mai degrabă decât pe provocările lor (Hanna & Perlstein, 2008). În societatea contemporană, creativitatea este adesea percepută greșit ca fiind un atribut exclusiv al tinereții. Totuși, practica îmbătrânirii creative a apărut în trei domenii distincte:

**1. Sănătate și Bunăstare:** Acest domeniu include programe personalizate de terapie artistică pentru vârstnici în îngrijire rezidențială și pentru cei cu declin cognitiv.

**2. Comunitate:** Aceste programe utilizează artele pentru dezvoltarea culturală sau civică, oferind oportunități vârstnicilor de a contribui la viața comunității.

3. **Învățare pe Parcursul Vieții:** Programe educaționale bazate pe comunitate, concepute pentru a dezvolta abilități artistice prin ateliere participative, care se încheie de obicei cu prezentări publice.

Înțelegerea relației dintre creativitate și îmbătrânire este esențială pentru recunoașterea potențialului indivizilor în anii lor mai avansați, restabilind astfel locul lor în învățarea pe parcursul vieții, creștere și participare comunitară. Intersecția dintre arte și sănătate este multidisciplinară, cuprinzând practici artistice atât în contextul sănătății, cât și al comunității. Vârșnicii se confruntă adesea cu o vulnerabilitate crescută și probleme de sănătate în etapele ulterioare ale vieții. Prin urmare, este crucial să înțelegem cum implicarea în activități artistice, cum ar fi teatrul, poate îmbunătăți sănătatea și bunăstarea lor. Prin promovarea creativității și participării, artele au potențialul de a îmbunătăți semnificativ calitatea vieții pentru vârstnici, promovând nu doar sănătatea fizică, ci și bunăstarea emoțională și socială.



În **România**, există mai multe inițiative teatrale pentru persoane vârstnice, dar nu pe o bază stabilă. Cele mai multe dintre ele sunt parte a unor proiecte pe termen scurt. Următoarele sunt indicative pentru aceste inițiative:

#### [Teatru pentru Persoane 65+ – DGASPC – Satu Mare](#)

Un proiect finanțat din fonduri europene în cadrul Centrului de Zi pentru Persoane Vârstnice de pe Valea Jiului, sub auspiciile Direcției de Asistență Socială Satu Mare. Proiectul, numit „Implicați și Activi la Vârsta Înțelepciunii”, oferă acces gratuit la două piese de teatru pentru persoanele vârstnice interesate. Evenimentele sunt organizate de Direcția de Asistență Socială Satu Mare și Organizația Caritas a Diecezei Satu Mare și sunt destinate atât

celor care frecventează în mod regulat teatrul, cât și celor care au avut acces limitat sau deloc la astfel de evenimente culturale. Pentru a participa, persoanele trebuie să aibă peste 65 de ani și să dețină un certificat verde conform măsurilor de protecție COVID-19. Numărul locurilor este limitat, iar biletele gratuite pot fi obținute de la agenția de teatru înainte de spectacole.

### *"Story2Remember"*

Un proiect finanțat de Comisia Europeană prin programul Erasmus+ Parteneriate Strategice pentru Educația Adulților, implementat într-un parteneriat transnațional de 6 organizații din 5 țări (România, Grecia, Bulgaria, Irlanda și Regatul Unit).

Proiectul Erasmus+ „Story2Remember” a avut ca scop îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu demență și a îngrijitorilor lor, îmbunătățirea abilităților profesioniștilor din domeniul sănătății și promovarea incluziunii sociale prin dramă creativă și povestire. Proiectul a produs un ghid despre utilizarea teatrului în îngrijirea demenței, un manual de formare pentru profesioniști, un kit de comunicare pentru familii și un document de politici pentru susținerea comunităților prietenoase cu demența în UE. Aceste resurse promovează bunăstarea, incluziunea socială și autonomia persoanelor cu demență.

### *Culture on Prescription Europe (COPE)*

Acest proiect a rezultat din colaborarea a șase organizații din următoarele țări europene: Irlanda, Belgia, Portugalia, Germania, Olanda și România. Scopul proiectului a fost să identifice cele mai bune practici în domeniul prescripției sociale și să creeze soluții care utilizează cultura și promovarea sănătății pentru a combate singurătatea și izolarea, în special în rândul



persoanelor vârstnice și celor cu probleme de sănătate mintală. Proiectul a avut, de asemenea, scopul de a dezvolta noi concepte pentru oferte culturale prescrise care să aibă un impact pozitiv asupra sănătății prin activități culturale și educaționale. Proiectul COPE a avut ca obiectiv furnizarea de resurse și suport practic pentru facilitatori din domeniul serviciilor sociale și al sănătății pentru a organiza activități non-clinice pentru persoanele afectate de sau expuse riscului de singurătate sau excluziune socială. Un alt obiectiv important al proiectului a fost dezvoltarea unor linii directe pentru factorii de decizie din municipalități și asociații pentru a aborda prescripția socială și culturală la nivel local sau organizațional. În cele din urmă, COPE a avut ca scop crearea unui cadru de implementare pentru a facilita aplicarea eficientă a soluțiilor dezvoltate în cadrul proiectului și pentru a contribui la combaterea singurătății și izolării în rândul populațiilor vulnerabile din întreaga Europă.

### *Proiectul "Cercul de Sprijin"*

O inițiativă de intervenție culturală desfășurată de Asociația Română de Psihoterapie prin Dans și Mișcare (ARPDM).

Scopul acestui proiect este de a facilita accesul la cultură și terapie prin dans pentru pacienții psihiatrici, de a sprijini reintegrarea lor socială și de a oferi personalului spitalicesc noi modalități de abordare a pacienților. Proiectul este co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național și este desfășurat în parteneriat cu Indie Box, Fundația Estuar și Asociația Equilibrium. "Cercul de Sprijin" include o serie de activități precum ateliere de terapie prin dans în spitale și în comunitate pentru pacienții din ambulatoriu, proiecții de filme și spectacole de dans contemporan. Scopul acestor activități este de a sprijini reabilitarea și reintegrarea pacienților

psihiatrice, de a promova incluziunea și diversitatea și de a oferi acces la evenimente artistice în afara curentului cultural principal.

### *Proiectul STAD – „Transmisia Socială a Stărilor Cognitive și Emoționale în Îngrijirea Pacienților cu Alzheimer”*


Acest proiect își propune să dezvolte o intervenție bazată pe terapia prin dramă și realitatea virtuală pentru pacienții cu Alzheimer.

Obiectivul principal este de a studia substratul neurofiziologic al îmbunătățirii memoriei într-un context social. Inițiatorii proiectului intenționează să investigheze cum influențează în mod natural contextul social memoria folosind subiecți sănătoși, atât tineri, cât și vârstnici, care nu prezintă simptome de Alzheimer. După obținerea rezultatelor, acestea vor fi aplicate unui grup de pacienți cu demență în stadiu incipient pentru a evalua eficacitatea în practică.

### *Proiectele #LightUpBucharestInPurple*

Implementat de Societatea Română Alzheimer și finanțat de Kaufland prin programul „În stare de bine” gestionat de FDSC. Proiectul #ABM este structurat în jurul a trei evenimente principale (Ziua Mondială Alzheimer, Balul de Crăciun și Balul de Primăvară) organizate pentru a crește vizibilitatea problemei demenței. Pe parcursul proiectului este planificată și desfășurarea unei campanii de conștientizare și strângere de fonduri. Proiectul a început pe 21 septembrie 2023, Ziua Mondială Alzheimer. ALZ a încercat să reunească persoane care trăiesc cu demență, membrii familiilor lor, societatea civilă, profesioniștii din domeniul sănătății mintale și, în cele din urmă, întreaga comunitate. Pentru a aborda izolarea și stigmatizarea cu care se confruntă persoanele care trăiesc cu demență și membrii familiilor lor, se oferă atât servicii directe (grupuri de povestire și dramă creativă

pentru persoanele care trăiesc cu demență, grupuri de sprijin pentru membrii familiilor), cât și oportunitatea de a participa la evenimente care îi îndepărtează progresiv de izolare (de ex. Cafenele ale Memoriei pentru persoanele care trăiesc cu demență și membrii familiilor și evenimente pentru persoanele care trăiesc cu demență, membrii familiilor și comunitate).

 În Grecia, există în prezent o lipsă de documentație privind programele și activitățile creative și artistice pentru persoanele vârstnice, cum ar fi activitățile teatrale, creative, culturale și recreative oferite de agenții și grupuri publice și private. Totuși, știm din contacte profesionale și observații personale că o varietate de activități creative și teatrale sunt disponibile pentru persoanele de peste 65 de ani, atât cu, cât și fără deficiențe cognitive. Aceste activități sunt oferite atât în centre de îngrijire pe termen scurt, cât și pe termen lung. Cu toate acestea, din cauza lipsei de date oficiale și de cercetări relevante, există un deficit de cunoștințe cu privire la tipurile, obiectivele și rezultatele oportunităților creative, inclusiv intervențiile teatrale și activitățile disponibile pentru vârstnici. Acest deficit de informații face dificilă înțelegerea completă a beneficiilor și limitărilor acestor activități pentru promovarea creativității, socializării și bunăstării generale a persoanelor vârstnice. În prezent, există un singur studiu pe acest subiect, realizat în 2019 de Kosti. Cercetarea lui Kosti s-a concentrat pe utilizarea teatrului de reminiscență în rândul persoanelor de 65 de ani și peste, care erau membri ai unui centru de zi pentru vârstnici (KAPH) situat într-o mică comunitate greacă. Studiul a arătat că, în conformitate cu alte cercetări, participarea la activități teatrale și la interpretare poate avea efecte favorabile asupra sănătății generale, bunăstării și abilităților cognitive ale persoanelor în vârstă.

Inițiativele teatrale pentru vârstnici din Grecia, deși nu sunt desfășurate în mod sistematic, urmăresc să implice persoanele vârstnice atât în roluri de spectatori, cât și în roluri de participare activă. Unele dintre tipurile de inițiative teatrale desfășurate în țară sunt următoarele :

- **Grupuri de Teatru Comunitar:** Multe centre comunitare din zonele urbane și rurale ale Greciei găzduiesc grupuri de teatru special pentru persoanele vârstnice. Aceste grupuri nu doar le permit să vizioneze spectacole, dar și să participe la ele, facilitând atât angajamentul cognitiv, cât și activitatea fizică.
- **Ateliere de Teatru Terapeutic:** Atelierele care combină elemente de terapie prin dramă și practici teatrale tradiționale devin tot mai populare. Aceste sesiuni sunt concepute pentru a ajuta persoanele vârstnice să își exprime emoțiile, să evoce amintiri și să își îmbunătățească abilitățile de comunicare.
- **Festivaluri și Evenimente:** Unele festivaluri culturale din Grecia au început să includă programe specifice pentru persoanele vârstnice, cum ar fi spectacolele de dimineață devreme și piese de teatru care abordează probleme relevante pentru generația mai în vârstă.



*Le Compagnie Malviste* operează în zona Milano, **Italia**, cu patru ateliere intergeneraționale și interculturale care implică activ și creativ persoanele vârstnice din cartierele Figino, Quinto Romano, Quarto Cagnino și Isola. Investigația noastră a relevat că există și alte inițiative la nivel național care folosesc teatrul pentru a implica persoanele vârstnice, cu și fără demență, și ca instrument pentru promovarea sănătății și bunăstării lor psihosociale. Totuși, aceste inițiative sunt adesea proiecte desfășurate

sporadic și doar pentru o anumită perioadă. Alte experiențe, enumerate mai jos, au o natură continuă sau cel puțin se străduiesc să fie sustenabile în timp. Acestea sunt:

- Atelierul din cadrul satului Alzheimer *Il paese ritrovato* din Monza (Lombardia).
- tot în Monza, în cadrul locuințelor *Oasi San Gerardo*, există un proiect de teatru intergenerațional care implică rezidenți vârstnici și tineri.
- Atelierul teatral *Il teatro e il benessere* desfășurat în Ferrara (Emilia-Romagna) de APS Balamòs Teatro și activ din 2015.
- Atelierul *Il Teatro dimenticato* din cadrul rezidențelor pentru vârstnici Korian din Guidonia (Lazio).
- Atelierul de teatru cu și pentru persoane cu Alzheimer desfășurat de cooperativa *Nuove Risposte* în Trivigliano și Collepardo (Lazio).
- Un alt atelier de teatru pentru adulți și vârstnici în Corsi (Puglia).

De asemenea, unele festivaluri sunt organizate anual, abordând tema bolilor neurodegenerative și, în special, a bolii Alzheimer. Acestea includ *Alzheimer Fest*, care călătorește prin Italia și acum este la a șaptea ediție, și *D-Festival* în Bergamo, deja la a treia ediție.

La nivel național, s-a dezvoltat o rețea de Cafenele Alzheimer<sup>8</sup> care

---

8

Născute în 1997 dintr-o idee a medicului olandez Bère Miesen, cafenelele Alzheimer sunt locuri sigure în care persoanele cu demență, membrii familiei lor și îngrijitorii se pot întâlni informal și pot petrece câteva ore într-o atmosferă prietenoasă centrată pe ascultare. Ei pot menține relații sociale, pot lupta cu izolarea și stigmatizarea care îi înconjoară, pot rupe rutina obositoare a îngrijirii, pot vorbi despre problemele lor și strategiile găsite pentru a le rezolva și pot afla mai multe despre boală.

acționează ca locuri de întâlnire pentru persoanele cu dizabilități și îngrijitori.



În **Portugalia**, producțiile teatrale ale Grupului de Teatru Senior din Silves au fost dezvoltate folosind amintirile, tradițiile și istoriile locale ale participanților. Această metodă bazată pe reminiscențe a implicat grupul în procesul artistic prin conectarea aspectelor personale, familiale și comunitare, motivând astfel participanții prin includerea identităților lor (Gonçalves & Anica, 2018). Această metodă nu doar a facilitat o conexiune personală profundă cu procesul artistic, ci a integrat și identitățile individuale și comunitare, motivând astfel participanții prin includerea narațiunilor lor personale. Observațiile asupra *Grupului de Teatru Senior din Silves* în timpul a două experiențe teatrale distincte au relevat că teatrul promovează bunăstarea și îmbunătățește calitatea vieții pentru vârstnici.

Activitățile adaptate, cum ar fi un joc de *Bingo* cu tematică culturală pentru persoanele cu demență, au încorporat patrimoniul local, festivitățile tradiționale, activitățile ocupaționale și teme sezoniere, oferind stimulare cognitivă prin elemente culturale familiare (Lima & Penedos-Santiago, 2022). Acest joc de Bingo cu tematică culturală, adaptat pentru persoanele cu demență, a înlocuit numerele tradiționale cu ilustrații semnificative cultural, inclusiv patrimoniul local și festivități tradiționale. Această adaptare a avut ca scop stimularea memoriei prin indicii vizuale familiare și încurajarea interacțiunii sociale prin împărtășirea poveștilor legate de acestea. În plus, a fost dezvoltat un proiect de carte de colorat care prezenta monumente și situri semnificative din experiențele de viață ale utilizatorilor, pentru a îmbunătăți stimularea memoriei prin implicare senzorială și relaxare (Lima & Penedos-Santiago, 2022). Aceste proiecte au fost bine primite de utilizatori și au subliniat importanța materialelor flexibile și

incluzive care să răspundă diferitelor stadii ale demenței. A fost evidențiată valoarea colaborării multidisciplinare în dezvoltarea acestor resurse și s-a remarcat necesitatea unor materiale accesibile și adaptate pentru stimularea cognitivă. Proiectul a indicat, de asemenea, o lacună pe piață și a solicitat dezvoltarea și finanțarea ulterioară, sugerând media digitală ca o soluție rentabilă pentru a aborda eventualele dificultăți legate de alfabetizarea digitală.

Abordarea interdisciplinară a *proiectului „Laços”* a demonstrat că teatrul oferă stimuli biopsihosociali semnificativi, îmbunătățind calitatea vieții vârstnicilor (Pratinha, 2019). Participarea a sporit stima de sine, a atenuat autoimaginele negative și a promovat prietenii și legături intergeneraționale, combatând singurătatea și încurajând schimbul cultural (Pratinha, 2019). Proiectul „Laços” a demonstrat că teatrul este un instrument puternic pentru intervenții interdisciplinare, oferind stimuli biopsihosociali semnificativi care îmbunătățesc calitatea vieții vârstnicilor (Pratinha, 2019). Participarea activă în cadrul proiectului a promovat stima de sine, a provocat autoimaginele negative, a întărit prietenii și a favorizat legăturile intergeneraționale, combatând singurătatea și încurajând schimbul cultural. Teatrul a ajutat participanții să dezvolte abilități personale și sociale, promovând îmbătrânirea activă și o mai mare integrare în comunitate (Pratinha, 2019). Feedback-ul pozitiv din partea publicului și a participanților a subliniat importanța continuării unor astfel de proiecte, care îmbunătățesc și valorifică identitatea vârstnicilor, permițându-le să experimenteze bătrânețea cu demnitate și scop (Pratinha, 2019; Trindade, 2020).

Teatrul a facilitat, de asemenea, împărtășirea memoriei între generații, așa cum a evidențiat proiectul „Laços”, unde participanții vârstnici și tineri s-au

angajat în exerciții de grup pentru a evoca amintiri și a stimula creativitatea. Tehnici precum explorarea spațiului, expresia corporală și improvizația au ajutat la dezvoltarea înțelegerii și familiarității reciproce, promovând legături intergeneraționale și sporind sentimentul de identitate și apartenență al participanților (Pratinha, 2019). Prin integrarea istoriilor personale și a contextelor culturale în intervențiile creative și cognitive, aceste inițiative nu doar îmbunătățesc sănătatea mintală și funcțiile cognitive, ci și favorizează un sentiment mai profund de identitate, apartenență comunitară și conectivitate intergenerațională.

Proiectul „Laços” a exemplificat în continuare beneficiile teatrului pentru îmbătrânirea activă, concentrându-se pe depășirea limitărilor fizice și descoperirea potențialului expresiv prin mișcări corporale (Pratinha, 2019). Activitățile intergeneraționale, cum ar fi exercițiile ritmice și tehnicile de relaxare, au promovat bunăstarea fizică și emoțională, combatând izolarea și favorizând conexiunile sociale. Aceste activități au stimulat, de asemenea, cogniția, comunicarea și exprimarea, sporind astfel stima de sine și încrederea în sine a participanților.

Un *proiect mai mare*, implicând Alzheimer Portugal și diverse universități portugheze, este în curs de planificare pentru a crea o rețea națională multidisciplinară (Lima & Penedos-Santiago, 2022). Acest proiect își propune să producă materiale de stimulare cognitivă care să reflecte culturile regionale și să asigure finanțarea pentru cercetare, teste de utilizabilitate și producție. Experiențele autorului cu teatrul în Brazilia și munca voluntară în Lisabona au influențat perspectiva, evidențiind teatrul ca un instrument social. Colaborarea cu profesioniștii în gerontologie din Portugalia a relevat potențialul teatrului de a întări amintirile vârstnicilor. Studiile asupra Grupului de Teatru Activ al UATI-UEPG au investigat crearea





unei piese de teatru bazată pe amintirile participanților, vizând implicarea vârstnicilor în procesul de scriere a scenariului, valorificând experiențele lor și promovând autonomia (Lima & Penedos–Santiago, 2022).

## Concluzii privind analiza literaturii de specialitate

Pe baza celor de mai sus, este clar că există un decalaj semnificativ în literatura existentă privind creativitatea în rândul persoanelor vârstnice, precum și în politicile care afectează vârstnicii. Revizuirea literaturii efectuată, analiza rapoartelor naționale și colectarea de date din multiple surse privind îmbătrânirea activă și sănătoasă au relevat o insuficiență de servicii pentru a aborda problemele complexe și diverse cu care se confruntă persoanele vârstnice. Această insuficiență este cel mai vizibilă în rândul persoanelor cu venituri mici, comunităților marginalizate și grupurilor vulnerabile, cum ar fi seniorii LGBTQ+, refugiații și femeile vârstnice. În ceea ce privește problemele legate de demență–Alzheimer, revizuirea documentelor relevă decalaje semnificative în cercetare și servicii pentru persoanele care trăiesc cu demență și Alzheimer, inclusiv servicii creative, precum și o lipsă de structuri de suport critice.



## Capitolul 3. Rezultatele de la focus-grup

### Focus-grupuri

#### Participanți

Discuțiile din cadrul focus-grupurilor au avut loc la sediile organizațiilor partenerere Erasmus+, cum ar fi Asociația Habilitas și Societatea Română Alzheimer în România, EDRA în Grecia, Le Compagnie Malviste în Italia și Centrul Social Rightchallenge Padre José Coelho în Portugalia. Participanții au fost selectați din bazele de date ale organizațiilor partenerere. Criteriile de includere au presupus ca participanții să aibă experiență anterioară în activități creative, teatrale sau bazate pe dramă, fie că erau profesioniști, amatori sau pasionați. În total, a fost selectat un eșantion de 47 de participanți care au luat parte la cele 4 focus-grupuri organizate. În continuare sunt prezentate caracteristicile participanților din fiecare țară.

Tabelul 2. Caracteristicile participanților la focus-grupuri, pe țări și roluri

Participanți		
Țara	Rol	N
România	Îngrijitori	1
	Profesioniști/Artiști	6
	<b>Total</b>	<b>7</b>
Grecia	Îngrijitori	3
	Profesioniști/Artiști	3
	Vârstnici	6
	<b>Total</b>	<b>12</b>
Italia	Îngrijitori	2
	Profesioniști/Artiști	3

	Vârstnici	11
	<b>Total</b>	<b>16</b>
<b>Portugalia</b>	Profesioniști/Artiști	3
	Vârstnici	9
	<b>Total</b>	<b>12</b>
<b>TOTAL</b>		<b>47</b>

Fiecare focus-grup a durat între una și două ore și a fost înregistrat și transcris integral. Fiecare participant a fost informat înainte cu privire la conținutul proiectului. Fiecare participant a semnat un formular de consimțământ prin care ne-am asigurat că participanții au fost informați cu privire la obiectivele studiului și a focus-grupului, cu privire la confidențialitatea informațiilor colectate și a caracterului voluntar al participării lor.

Prin organizarea unui focus-grup cu participanți cu roluri diferite am îndeplinit criteriul de eterogenitate. Această abordare asigură accesul la o gamă variată de perspective și informații contribuind la rezultate mai extinse și mai valoroase.

Participanții și-au împărtășit experiențele anterioare, percepțiile și cunoștințele despre implementarea sau participarea la activități teatrale din roluri diverse (profesioniști, îngrijitori și seniori). Întrebările deschise, rezultate în baza literaturii de specialitate, au fost utilizate pentru a permite participanților să ofere feedback calitativ.

## Analiza datelor

Pentru analiza datelor obținute în cadrul focus-grupului s-a realizat analiza tematică (Braun & Clarke, 2006). Analiza a urmat următorii pași: 1) identificarea temelor relevante din fiecare transcriere (fiecare întrebare a reprezentat o temă); 2) codificarea temelor și subtemelor; 3) interpretarea

temelor.

Analiza a identificat patru teme majore pe baza ariilor tematice stabilite în urma analizei literaturii de specialitate, care au ghidat discuția focus-grupului. Temele emergente sunt împărțite în următoarele arii:

1. Experiența anterioară în implementarea sau participarea la activități dramatice sau teatrale cu adulți în vârstă (tipuri de activități dramatice sau teatrale)
2. Utilitatea activităților și abilităților dezvoltate prin experiențe relevante (exemple)
3. Provocări și obstacole întâlnite pe parcursul implementării activităților bazate pe teatru și dramă.
4. Factori care facilitează implementarea activităților care au la bază teatru sau dramă. Arii de creștere și dezvoltare.

## Rezultate

Ca urmare a analizei datelor s-au conturat patru teme. În continuare sunt prezentate rezultatele pentru fiecare temă:

1. [Experiența anterioară în implementarea sau participarea la activități dramatice sau teatrale cu adulți în vârstă \(tipuri de activități dramatice sau teatrale\)](#)

Toți participanții aveau experiență anterioară în activități dramatice sau teatrale, deoarece a fost unul din criteriile de includere pentru participarea la focus-grup.



În **România** a participat la focus-grup un membru al familiei și voluntar, iar ceilalți participanți au fost profesioniști din domeniul

sănătății sau actori care lucrează cu vârstnici. Majoritatea celor implicați au experiență în lucrul cu vârstnici, cu sau fără demență, și în utilizarea terapiei prin dans și teatru, atât ca profesioniști, cât și ca amatori.

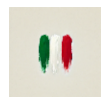


În **Grecia**, principalele forme de dramă sau activități teatrale la care au participat au fost activitățile teatrale în general și jocul de rol ca parte a unui grup de terapie prin dramă pentru adulți în vârstă. Un artist a fost terapeut ocupațional care utilizează psihodrama și terapia prin dramă în munca sa cu persoanele cu tulburări mintale, precum și jocurile experiențiale, cum ar fi jocul de rol. Ea are experiență anterioară de participare la un grup de teatru pentru persoane tinere cu dizabilități și cu persoane vârstnice cu paralizie cerebrală. De asemenea, a făcut parte dintr-un cor. Al doilea artist a fost membru al unui grup de teatru pentru tineri cu tulburări de dezvoltare și a folosit improvizații, jocuri teatrale și diverse alte activități similare în practica sa zilnică. Al treilea artist a participat într-un grup care folosea tehnici de teatru și psihodramă. Au folosit frecvent jocul de rol în munca lor, pentru a ajuta la construirea conexiunilor între membrii echipei.

De asemenea, au utilizat jocul de rol, jocurile psihokinetice, activitățile experiențiale și scrierea în jurnal atât cu rezidenții cât și cu profesioniștii pentru a îmbunătăți relațiile interpersonale între membri grupului. Unul dintre îngrijitori a fost implicat în teatru pentru o perioadă mai lungă de timp, mai întâi într-un grup de tineri care au utilizat teatrul pentru a crește conștientizarea cu privire la aspecte sociale ca rasismul și în prezent activează în cadrul clubului prieteniei pentru persoane vârstnice, coordonând grupuri de suport.

Al doilea îngrijitor a fost student la asistență socială, efectuându-și stagiul

de practică într-un centru rezidențial pentru persoane vârstnice și a fost implicat în diverse grupuri de pictură, teatru, cor și terapie, participând, de asemenea, la grupul de teatru al acestei organizații. Persoanele vârstnice au participat la grupuri muzicale, precum și la diverse activități teatrale în cadrul organizațiilor în care sunt implicați și au vizionat piese de teatru ca parte a activităților recreative.



În **Italia**, participanții au avut experiențe diferite cu *Teatro Periferico*, *Teatro del Buratto*, *ZonaK* și din diferite proiecte cu *Le Compagnie Malviste*. Toți au fost de acord că piesa produsă de Le Compagnie Malviste *Pâine și Roșii (Pane e Pomodoro)* a fost cel mai remarcabil eveniment teatral la care au participat. Un dansator a menționat o încercare de-a sa cu o abordare intergenerațională, în care s-a dedicat integrării diferitelor forme de dans în diverse contexte, atât din punct de vedere al vârstei, cât și al abilităților fizico-motorii. Pe de altă parte, psihologul avea experiență în proiectarea și desfășurarea atelierelor de teatru Fragile – Handle with Care în Cafenelele Alzheimer, RSA și în școli. În ceea ce privește acestea din urmă, în special, a participat la ateliere intergeneraționale cu vârstnici și elevi tineri.



În **Portugalia**, referitor la activitățile teatrale utilizate, îngrijitorii profesioniști (N=3) au raportat folosirea unor activități teatrale bazate pe imaginație și memorie, precum și a unor activități bazate pe viața de zi cu zi a persoanelor vârstnice (prezentă sau mnemonică). De asemenea, au subliniat importanța completării activităților teatrale cu activități fizice sau mișcări ale corpului.

## 2. Utilitatea activităților și abilitățile dezvoltate prin aceste experiențe (exemple)



În **România**, mulți participanți au vorbit despre importanța implicării persoanelor vârstnice în activități creative ca teatru și dans. Această temă se concentrează în jurul împuternicirii persoanelor vârstnice, oferindu-le posibilitatea să se exprime și să se implice activ în comunitate. Activitățile creative oferă o platformă pentru învățare continuă și interacțiune socială, aspecte esențiale pentru menținerea calității vieții. În plus, un participant a subliniat importanța empatiei și adaptabilității în îngrijire, citându-l pe Michael Verde, fondatorul Memory Bridge<sup>9</sup>:

*“Dacă vrei cu adevărat să știi cum să comunici cu cineva care trăiește cu demență și care și-a pierdut abilitatea de a comunica, atunci trebuie să îți lași propriul ego deoparte, pentru a iubi persoana pentru ceea ce devine, nu pentru ceea ce îți dorești tu să fie.”*

Discuțiile participanților români subliniază rolul semnificativ pe care artele creative îl joacă în îmbunătățirea vieții persoanelor cu demență. Implicarea în teatru, dans și arte vizuale ajută la menținerea contactului cu viața, susține exprimarea personală și îmbunătățește comunicarea. Participanții evidențiază beneficiile terapeutice ale artelor, care pot spori bunăstarea și interacțiunea socială în rândul persoanelor care trăiesc cu demență.



În **Grecia**, participanții au apreciat că activitățile teatrale la care au participat au fost atât utile, cât și plăcute, afirmând că au beneficiat la nivel personal prin dezvoltarea abilităților și îmbunătățirea unor elemente

---

<sup>9</sup>Michael Verde a fondat Memory Bridge în 2003. De atunci, Memory Bridge a reușit să aducă împreună peste 8.000 de persoane, cu și fără demență, creând legături unu la unu între ele. (source: <https://www.memorybridge.org/board/>)

psihosociale, cum ar fi auto-exprimarea, încrederea în sine și stima de sine. Unul dintre artiști a menționat în mod specific că a avut beneficii la nivel personal ca terapeut, deoarece a conștientizat multitudinea și varietatea beneficiilor activităților teatrale.

Ea a fost întotdeauna o persoană introvertită, timidă, care avea nevoie de motivație pentru a participa în grupuri. De când s-a alăturat grupului de teatru la unul dintre locurile ei de muncă anterioare, aspecte precum auto-exprimarea, încrederea în sine și stima de sine au început să se dezvolte în mod natural.

Artiștii au recunoscut, de asemenea, cât de benefice sunt aceste activități recreative pentru persoanele cu dizabilități și cum arta a ajutat să își îmbunătățească semnificativ imaginea, stima și încrederea în sine. Prin performanțele lor și aplauzele primite, au simțit că fac ceva important. Un terapeut a observat că această formă de artă a contribuit semnificativ la combaterea stigmatizării persoanelor cu dizabilități, prin interacțiunea acestora cu comunitatea în timpul spectacolelor.

Beneficiile pentru persoanele vârstnice sunt numeroase. În primul rând, aceste activități îmbunătățesc semnificativ funcțiile cognitive, deoarece trebuie să învețe ceva scurt, să se concentreze, să fie atenți și să memoreze, toate acestea fiind factori importanți, mai ales pentru persoanele vârstnice. În plus, oferă divertisment și, desigur, stimulează imaginația și creativitatea. Toate acestea sunt elemente pe care terapeuții doresc să le stimuleze, în special în contexte închise, cum ar fi centrele rezidențiale de îngrijire. Aceste activități sunt distractive și, bineînțeles, creează legături între oameni, îi apropie, deoarece lucrează împreună pentru a atinge un obiectiv comun, pentru a obține ceva din acel moment.



*"Este ca și cum, în acel moment, ei ar fi un copac care crește încet dintr-o sămânță și își deschide ramurile. Cu alte cuvinte, intră într-un rol care include multe elemente de creativitate și imaginație, și fac ceva împreună și se simt bine."* (Gr, Artist 1)

Unul dintre îngrijitori a subliniat importanța interacțiunii dintre diferite persoane în cadrul activităților teatrale, menționând că, atunci când au participat la un grup teatral pentru vârstnici, aceștia au apreciat interacțiunea pe care au avut-o cu o persoană mai tânără și au considerat-o benefică pentru grup. Majoritatea participanților au fost de acord că participarea la astfel de activități ajută la exprimarea de sine și a sentimentelor.



În **Italia**, majoritatea participanților au dat același răspuns, și anume că prin teatru, o persoană poate învăța să își depășească timiditatea și să devină mai curajoasă. Iată câteva răspunsuri:

*"Ai mai mult curaj, ești mai relaxat... este foarte frumos să mergi la teatru și mai ales să faci teatru."* (It, Adult în vârstă 1)

*"Prima dată când am urcat pe scenă, am crezut că nu voi putea vorbi... dar apoi mi-a plăcut să interpretez... Înainte, îmi era mai rușine de tot, acum un pic mai puțin."* (It, Adult în vârstă 2)

*"Cred că... mai ales pentru cei care pot fi puțin timizi și nu sunt obișnuiți să facă teatru... teatrul înseamnă și să vii aici și să te eliberezi făcând ceva ce poate nu ai face în afara scenei."* (It, Adult în vârstă 3)

Un alt participant a mărturisit că învățând să interpreteze un personaj, acum poate să-și exprime opinia mai bine în cazul unei dispute.

Un îngrijitor a vorbit despre cum a învățat să înțeleagă mai bine latura interioară a oamenilor, ceea ce poartă în suflet și cum, spre deosebire de trecut, când nici măcar nu avea entuziasm și dorință, acum a devenit pentru ea ceva natural și spontan.

Dansatorul a explicat cum principalele obiective și învățături ale dansului comunitar sunt: să creeze o comunitate în care o persoană să se simtă binevenită și stimulată; să exprime concepte, emoții și reflecții prin mișcare, mai degrabă decât prin cuvinte; în cele din urmă, să accepte reguli și moduri de relaționare care nu sunt impuse de sus, ci sunt împărtășite și au la bază ascultare și respect reciproc.

Fără îndoială, acestea sunt scopuri care pot fi atinse chiar pentru scurt timp în timpul unei lecții sau ar putea fi atinse din când în când și apoi păstrate și propuse ca realizări comune.

Cu privire la abilitățile dezvoltate prin experiențe, psihologul a vorbit despre abilitatea de a fi sensibil la atmosfera grupului, ceea ce este util pentru a înțelege când și cum să propui o anumită activitate.

O altă abilitate este medierea cu scopul de a aduce împreună diferite nevoi, cum ar fi cele ale îngrijitorilor și a celor de care au grijă.

*"Îmi amintesc că, adesea, în timpul workshop-urilor, a fost necesar să liniștim îngrijitorii în legătură cu dorința lor de a avea grijă, ceea ce implica și încercarea de a ascunde ceea ce ei interpretau ca fiind o imagine negativă în fața grupului a celor pe care îi îngrijeau ... cum ar fi să nu răspundă la o întrebare sau să nu execute un gest în același mod arătat de facilitator."* (It, Profesionist 1)

Una dintre persoanele vârstnice a povestit cât de mult i-a plăcut să joace

nu doar pe scenele teatrelor din zonă, ci și alături de elevi la școală. Ea a subliniat cât de importante sunt interacțiunile dintre generații în activitățile teatrale, cum ar fi cele cu tinerii. Deși nu-și mai amintește toate spectacolele, rolurile sau replicile pe care le-a avut, o doamnă își aduce aminte cu drag de momentele când cânta.

În ceea ce privește utilitatea activităților teatrale, unii participanți au mărturisit că, la început, nu ar fi crezut despre ei că sunt capabili să urce pe scenă și să interpreteze, dar acum se bucură enorm de această experiență și se consideră actori sau scriitori buni.

Alții au subliniat cât de mult curaj le oferă teatrul și cum îi încurajează să fie mai îndrăzneți, pentru că îi ajută să se apropie, să se unească și să formeze o comunitate strânsă, aproape ca o a doua familie. În această familie, toți se sprijină și se ajută atunci când cineva trece printr-o perioadă dificilă sau se confruntă cu vulnerabilități – fie ele fizice, cognitive sau comportamentale.

O femeie, amintindu-și cum obișnuia să organizeze multe spectacole cu prietenii încă din copilărie, a mărturisit cât de minunat este să recreeze acum acele momente, cum o ajută să rămână activă, dar mai ales să scoată la iveală și să confrunte tot ceea ce simte în adâncul sufletului.

Un alt participant a considerat activitățile foarte utile, deoarece le permit să socializeze și să-și stimuleze mintea și memoria:

*"Îmi place pentru că suntem mereu în contact cu alți oameni... fiecare își împărtășește gândurile, iar asta îți pune mintea la lucru."*  
(It, Adult în vârstă 4)

Atât actrița, cât și dansatoarea au povestit cum fiecare activitate desfășurată

În contextul divertismentului, al spectacolelor și al interacțiunii cu publicul a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării lor profesionale și umane.

Faptul că au fost împreună și au organizat ateliere de teatru, trasee autobiografice sau intervenții bazate pe principiile dans-terapiei și verbalizării prin mișcare le-a implicat profund, atât pe plan profesional cât și personal.

Având în vedere varietatea largă de activități teatrale posibile, psihologul a menționat că utilitatea unei activități nu poate fi definită doar în funcție de activitatea în sine, ci mai degrabă de modul în care este utilizată și dacă este folosită la momentul potrivit și pentru grupul potrivit. O altă caracteristică esențială în propunerea activităților este adoptarea unei abordări deschise și fără prejudecăți față de rezultatele pe care o propunere le poate aduce grupului, lăsând loc pentru a fi surprins și pentru a aprecia tot ceea ce grupul creează pornind de la stimulul oferit. În concluzie, ea a constatat că toate activitățile propuse într-un atelier pot fi utile dacă sunt abordate din această perspectivă.



În **Portugalia**, majoritatea participanților au remarcat că activitățile teatrale au avut un impact pozitiv de la sine și au fost foarte benefice pentru vârstnicii care au participat la ele.

*"(...) Iar atunci când le prezentăm activitatea, noi, ca profesioniști, știm cum să o facem să fie atractivă pentru ei. Orice activitate este mai bună decât să-și petreacă ziua pe canapea uitându-se la televizor. Așadar, beneficiul este deja acolo; provocarea este să îi convingem să participe pentru a se bucura de aceste activități."*  
(PT, Îngrijitor formal, P1)

Printre principalele beneficii menționate se numără dezvoltarea relațiilor, care ajută la combaterea singurătății, promovarea îmbătrânirii active și la reflecția profundă asupra propriei vieți și a amintirilor.

*"Prietenie, pentru că avem un grup. Pentru că atunci când există aceste activități (teatrale și artistice), mergem acolo. Mergem toți împreună. Așadar, mergem și facem toate acele lucruri."* (PT, Persoană Vârstnică P12)

*"Dar, bine, acest tip de activitate ne permite să ne întoarcem la amintirile noastre și să realizăm că, în final, nu am fost niciodată singuri."* (PT, Persoană vîrstnică, P5)

*"Pentru o îmbătrânire sănătoasă, oamenii trebuie să fie tratați cu respect și grijă. Aceasta este partea fundamentală. Activitățile desfășurate sunt menite să combată singurătatea care adesea îi așteaptă. Dacă ar fi doar plimbați și îngrijiți, fără niciun alt tip de stimulare, oamenii s-ar retrage tot mai mult în ei înșiși și s-ar gândi doar la problemele lor."* (PT, Persoană Vârstnică, P2)

*"Prin desfășurarea acestui tip de activități mai teatrale și artistice, îmbunătățim procesul de îmbătrânire, nu doar prin crearea unei mici comunități între ei, dar și prin oferirea posibilității de a vorbi despre ei înșiși într-un mod reflexiv. Acest lucru este foarte important. Mulți oameni nu sun se simt confortabil să vorbească despre ei sau despre viețile lor, dar oferindu-le ocazia să vorbească despre ei într-un mod diferit, de a-și reinterpretă povestea, le dă o anumită libertate. Nu simți și tu asta?"* (PT, Îngrijitor formal, P1)

Combaterea singurătății, promovarea îmbătrânirii active și reflecția

profundă sunt aspecte care se interconectează între ele. Combaterea singurătății se realizează prin promovarea îmbătrânirii active, iar aceasta este sprijinită de încurajarea persoanelor vârstnice să reflecteze asupra propriei vieți și a amintirilor lor, oferindu-le posibilitatea de a le reevalua și de a le găsi noi semnificații. Aceste noi perspective asupra sinelui și amintirilor contribuie la asigurarea bunăstării fizice și psihologice.

### 3. Provocări sau obstacole întâlnite în procesul de implementare a activităților bazate pe dramă sau teatru.



În **România**, un subiect important care s-a conturat a fost în jurul diferitelor bariere care pot să apară în implementarea programelor creative, cum ar fi: constrângeri financiare, provocări legate de personal și rezistență instituțională. Aceste discuții, cel mai des, s-au concentrat pe strategii practice prin care se pot depăși aceste bariere cu scopul de a facilita accesibilitatea și impactul intervențiilor bazate pe artă.



În **Grecia**, aproape toți participanții au declarat că nu au întâmpinat obstacole în încercarea de a implementa activități bazate pe teatru sau dramă. Doi dintre artiști au menționat că singura provocare cu care s-au confruntat a fost legată de teama de critică, expunere și de gândul că nu vor reuși să îndeplinească așteptările legate de performanță, pe care atât ei, cât și participanții la activitățile teatrale le pot resimți atunci când trebuie să prezinte un spectacol în public.



În **Italia**, principalul obstacol întâmpinat de aproape toți participanții a fost timiditatea – disconfortul de a urca pe scenă și de a interpreta în fața unui public. Unii au mărturisit că le este greu să vorbească în fața tuturor din cauza naturii lor timide, în timp ce alții au menționat că nu reușesc să se deschidă așa repede și ușor.

O participantă a menționat că nu întâmpină dificultăți, dar recunoaște importanța de a învăța să fie împreună cu ceilalți, de a exprima calm ceea ce gândește, de a asculta expertul și profesionistul care ghidează grupul, precum și pe toți ceilalți membri. Ea a vorbit, de asemenea, despre necesitatea de a dezvolta o serie de reguli comune, care lipsesc adesea, pentru a permite facilitatorului să conducă activitatea mai bine, bazându-se pe colaborarea tuturor.

*"De exemplu, trebuie să ne ascultăm unii pe alții... când cineva vorbește, ceilalți trebuie să dea dovadă de respect și să păstreze liniștea... mai ales când unul dintre facilitatori ia cuvântul. Eu propun să facem asta, dar fără ostilitate... mă refer la reguli simple, minimale, pentru a putea fi bine împreună într-un spațiu comun." (It, Persoană Vârstnică 5)*

Un alt participant a menționat ca obstacol lipsa mijloacelor de transport, care adesea îngreunează accesul la locurile unde sunt organizate astfel de activități.

Profesioniștii au raportat că dialogul cu instituțiile nu se desfășoară de multe ori într-un mod satisfăcător și că activitățile de acest tip sunt percepute ca fiind neesențiale. Alte obstacole includ capacitatea de a explica și de a implica persoanele care participă ca spectatori sau ca suport educațional, precum și abilitatea de a asculta la rândul lor și de a discerne ceea ce vine de la ceilalți, fie colegi, fie beneficiari.

Psihologul, în baza experienței sale ca și coordonator de workshop-uri, a vorbit despre o altă provocare și anume despre prejudecățile legate de ceea ce o persoană în vârstă poate sau nu poate face și înțelege, sau dacă aceasta poate beneficia de activități; ea a menționat cum activitățile care contravin

oarecum viziunii generale despre persoanele în vârstă și cele cu boala Alzheimer întâmpină adesea rezistență.



În **Portugalia**, dificultățile identificate cu privire la implementarea activităților teatrale pot fi împărțite în două categorii: dificultățile care apar din cauza îmbătrânirii, care îngreunează executarea unor activități și predispoziția de a participa la ele și cele care provin din lipsa resurselor umane și economice necesare pentru a desfășura activități teatrale care să corespundă nevoilor participanților.

*"Și trebuie să înțelegem... 'oh, nu mai pot face asta, sunt prea bătrân'... Dar, de fapt, nu anii sunt cei care ne apasă, ci problemele care vin odată cu ei." (PT, Persoană vârstnică P5)*

*"Da, desigur, cei care pot. Din păcate, avem destul de multe persoane vârstnice care sunt vulnerabile, fie din cauza problemelor motorii, fie din cauza celor cognitive. De aceea, momentele de interacțiune socială, sau mai bine spus activitățile pe care le creăm pentru ele, trebuie să fie adaptate. Nu putem trata pe toată lumea la fel." (PT, Îngrijitor formal P1)*

*"Principalele piedici pe care le întâmpinăm sunt legate de faptul că avem resurse financiare și umane limitate pentru a face din aceste activități o parte constantă a vieții lor. Suntem un centru social, nu o asociație de teatru, așa că trebuie să răspundem atât nevoilor cognitive și interpretative, cât și nevoilor de bază ale oamenilor. Aceasta implică o gestionare complexă, care nu ne permite să ne dedicăm doar activităților teatrale și artistice, oricât de mult ne-am dori." (PT, Îngrijitor formal P1)*



Aceste fragmente arată că activitățile teatrale cu populația vârstnică implică unele dificultăți inerente populației țintă, precum și instituției în care au loc, deoarece sunt desfășurate și de îngrijitori profesioniști, care adesea nu se pot concentra exclusiv pe dezvoltarea acestor activități, deoarece sunt responsabili și pentru sprijinirea altor tipuri de nevoi care pot apărea. În plus, întâmpinăm adesea și o lipsă de motivație din partea vârstnicilor de a participa la aceste activități.

*"Acest lucru nu este posibil. Sunt oameni care nu au motivație pentru așa ceva."* (PT, Persoane vârstnice P6)

*"Sunt într-adevăr mulți oameni care nu sunt motivați să participe la acest tip de activitate."* (PT, Îngrijitor formal P1)

O parte din această demotivare a fost, de asemenea, asociată cu procesul de îmbătrânire în sine, cu toate complicațiile sale, care îi descurajează pe oameni să mai fie interesați de astfel de activități. Acest aspect a fost menționat de unii participanți ca fiind fie o problemă de rușine, fie o demotivare preexistentă încă de la momentul sosirii lor în centrul social.

*"Sunt oameni care nu au niciun fel de dorință. Unii de aici nici măcar nu vor să fie motivați".* (PT, Persoană vârstnică P5)

*"Unii ar putea fi demotivați din cauza rușinii."*  
(PT, Persoană vârstnică P7)

*"Unii da, dar majoritatea care nu participă este pentru că nu vor să facă nimic, deloc."* (PT, Persoană Vârstnică P5)

#### 4. Factori care facilitează desfășurarea activităților teatrale sau dramatice. Domenii de dezvoltare și îmbunătățire.



În **România**, aproape toți participanții au fost profesioniști și au oferit perspective valoroase asupra factorilor care facilitează activitățile teatrale sau dramatice, precum și asupra domeniilor de creștere și îmbunătățire. De asemenea, au propus activități care ar putea fi aplicate în practică.

Specific, la discuțiile din cadrul focus-grupului au fost subliniate abilitățile cheie necesare pentru programul de formare adresat persoanelor vârstnice, în special celor cu demență și s-a pus accent pe: joacă, improvizație, ascultare activă, interacțiune intensă, capacitatea de a exprima atitudini și reacții și o anumită mișcare practică care ar putea fi necesară pentru rol.

Aceste abilități urmăresc să aducă bucurie, respect și o conexiune mai profundă, prin recunoașterea și aprecierea fiecărei persoane dincolo de condiția lor. Sărbătorirea contribuției unice a fiecărei persoane prin activități creative ca teatrul, cât și recunoașterea poveștilor lor le întărește sentimentul de valoare și identitate. Umorul a fost evidențiat ca un instrument important pentru a crea interacțiuni pozitive. În esență, aceste abilități sunt esențiale pentru o implicare autentică, asigurând că persoanele vârstnice se simt văzute, ascultate și apreciate.

A fost subliniată importanța menținerii unei atitudini jucăușe, nu într-un mod superior, ci într-o manieră captivantă și copilăroasă, încurajând bucuria și interacțiunile autentice. De asemenea, au fost evidențiate abilitățile de ascultare, ca fiind necesare pentru a putea vedea persoana dincolo de condiția sa.

*"A învăța să asculți cu adevărat și să auzi, să fii alături de oameni și să-i asculți, să vezi persoana, nu boala. Asta este cel mai important: să vezi persoana și nu boala, nu condiția, pentru că, dacă vezi boala, nu mai vezi persoana."* (RO, Artist/ Psihoterapeut prin Dans și Mișcare)

Au fost propuse unele idei pentru conținutul programului de formare în teatru și dramă. A fost menționată și experiența unui participant în metoda cartografierii îngrijirii persoanelor cu demență (dementia care mapping). Cartografierea îngrijirii persoanelor cu demență este un instrument folosit pentru evaluarea și îmbunătățirea calității îngrijirii în contexte de îngrijire. Această metodă este folosită pentru a evalua și a îmbunătăți calitatea îngrijirii, ajutând îngrijitorii să înțeleagă mai bine experiențele celor cu demență, văzute din perspectiva lor, și asigurându-i astfel că nevoile lor emoționale și psihologice sunt cu adevărat îndeplinite.

O altă idee a fost organizarea unor ateliere în care artiștii să învețe despre îngrijirea persoanelor cu demență, iar profesioniștii din domeniul sănătății să învețe cum să integreze teatrul și arta în îngrijire.

Un membru al familiei a sugerat ideea unei piese de teatru în care participanții, în special persoanele vârstnice, să își poată împărtăși și dramatiza rutinele zilnice și strategiile creative pe care le folosesc pentru a face față provocărilor legate de condițiile lor de sănătate. Prin această idee se urmărește o prezentare a mecanismelor adaptative zilnice într-un mod jucăuș și captivant, oferind persoanelor șansa de a se exprima, de a-și împărtăși experiențele și poate chiar să inspire și pe alții despre cum să-și mențină autonomia și să aibă grijă de sănătatea lor în mod independent.

Un alt participant și-a împărtășit experiența despre cum a creat și a realizat

un turneu cu un spectacol teatral intitulat "În jurul lumii în 80 de minute." În acest spectacol de teatru interactiv, el a interpretat rolul căpitanului Croon, un căpitan de vas de croazieră, în timp ce colegul său, poreclit Dynamite, interpreta alături de el. Cei doi călătoreau cu un decor portabil, susținând spectacole pentru rezidenții vârstnici din centrele de îngrijire, recreând atmosfera unei croaziere. Spectacolul conținea diferite momente internaționale, cum ar fi un cântec parizian când "ajungeau" în Paris, un dans mexican cu pălării tradiționale în Mexic și alte momente culturale, cu diferite costume și intrigă captivante, cum ar fi o intrigă romantică jucăușă între Căpitan și Dynamite.

Această experiență imersivă a fost gândită pentru a aduce bucurie și a stimula imaginația publicului vârstnic prin muzică, dans și povești teatrale, oferindu-le o mică evadare creativă și captivantă în jurul lumii.



În **Grecia**, artiștii consideră că grupurile mixte funcționează mai bine. Cu alte cuvinte, grupuri în care pot participa atât profesioniști, cât și beneficiari. Persoanele vârstnice trebuie pregătite de profesioniști privitor la abilitățile cognitive, memoria și percepția, și toate elementele considerate necesare pentru a înțelege și participa la activități teatrale. De asemenea, este esențial să fie ajutate cu privire la expunerea în fața unui public, deoarece acest lucru poate fi stresant pentru unii dintre ei. În plus, pentru a lucra ca profesionist care coordonează activități bazate pe dramă trebuie să ai educația și abilitățile necesare, cum ar fi formarea în terapie prin dramă și în special abilități de gestionare a emoțiilor.

*"Există o întrebare legată de ce fel de profesionist ești atunci când formezi un grup de teatru cu persoane care beneficiază de servicii de sănătate mintală. Ești un terapeut specializat în terapie prin dramă?"*

*Ești un psiholog? Ești un artist? Pentru că teatrul poate deschide o emoție, iar această emoție poate duce persoana înapoi în timp, cu mulți ani, așa că ar putea avea nevoie și de sprijinul unui profesionist în sănătate mintală.” (Gr, Artist 1)*

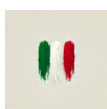
*“Aceasta este diferența dintre teatru și teatrul terapeutic. Cele două nu sunt același lucru; se folosesc aceleași instrumente, dar scopul este diferit. În primul caz, scopul este divertismentul. În al doilea caz, scopul este de a oferi un beneficiu terapeutic participanților, ajutându-i să depășească stigmatul și să se integreze social. Este vorba despre a-ți arăta abilitățile, capacitățile și lucrurile importante pe care le faci ca beneficiar al serviciilor de sănătate mintală. De aceea, profesionistul trebuie să fie sensibil la sentimentele de frustrare în cazul în care ceva nu merge bine și să fie capabil să gestioneze situația.” (Gr, Artist 2)*

O altă idee a fost să se promoveze activitățile intergeneraționale, care aduc beneficii de ambele părți. De exemplu, copiii au ocazia să descopere valoarea și înțelepciunea persoanelor în vârstă și să învețe să aprecieze diferențele dintre generații, în timp ce persoanele în vârstă găsesc bucurie și energie în această interacțiune.

*“În activitatea anterioară, am colaborat cu comunitatea, iar copiii de la școlile primare s-au jucat împreună cu beneficiarii care aveau dificultăți de mobilitate și diagnostice psihiatrice, iar acest lucru a fost grozav deoarece a fost o acțiune intergenerațională. De asemenea, copiii au avut ocazia să interacționeze cu acest grup specific de persoane și astfel a fost transmis un mesaj social, pregătindu-i pe copii să accepte diferențele.” (Gr, Artist 2)*

*"Am fost într-o organizație pentru persoane cu demență care are și o grădiniță chiar lângă ea. O dată pe lună, educatoarele îi duc pe copii să viziteze această organizație, unde petrec ziua împreună, desenând, dansând, jucându-se și creând mici scenete."*  
(Gr, Artist 1)

Unul dintre îngrijitori a menționat că aceste activități nu ar trebui să se concentreze prea mult pe rezultat (de exemplu, o piesă de teatru), ci pe proces. O concentrare prea mare pe rezultat ar putea genera stres pentru participanți. Cel mai important lucru este să fii într-un mediu plăcut, să te distrezi, să vrei să participi și să nu te stresezi prea mult de rezultat. Este mai bine să ne bucurăm de experiență, să ne simțim bine și să ne exprimăm liber. În final, două dintre persoanele în vârstă au fost de acord și au subliniat importanța exprimării emoțiilor și bucuria de a participa la activități teatrale.



În **Italia**, au răspuns la întrebări mai mult experții. Ceilalți participanți au considerat întrebările ca fiind mai mult pentru profesioniștii din domeniu.

Actrița și operatorul de teatru social au deschis discuția spunând că: *"chiar dacă nu ne aflăm într-un spațiu cu cortină, scenă, public, etc, putem totuși să facem teatru, putem spune și asculta povești doar pentru a ni le aminti și, mai presus de toate, pentru a le împărtăși."* Potrivit ei, aspectele fundamentale care stau la baza a tot ceea ce facem, și care devin ei înșiși facilitatori, sunt vorbirea aceleiași limbi și credința că toți suntem la același nivel și astfel, putem primi cu deschidere toate persoanele care se confruntă cu orice tip de fragilitate, fie ea fizică, cognitivă sau comportamentală.

*"Știu că atunci când două persoane vorbesc aceeași limbă, se înțeleg..."*

*Trebuie să ne amintim că facem teatru, că fiecare gest are importanță și fiecare cuvânt are valoare, pentru că este esențial ca cineva să-ți țină minte..." (It, Artist 1)*

Dansatoarea a asociat rolul de facilitator cu o colaborare cu prieteni sau colegi cu care ea se poate compara și împărtăși experiențe și sugestii la nivel teoretic, de formare și de rezolvare a problemelor. Ea definește drept „*hrană de neînlocuit*” numeroasele cursuri de formare și de aprofundare la care a participat de-a lungul carierei sale profesionale.

Pentru psiholog, unul dintre cei mai eficienți facilitatori a fost utilizarea muzicii și a instrumentelor muzicale:

*"Printr-o conexiune directă cu lumea emoțională a oamenilor, poți să generezi schimbări rapide în grup și să creezi o atmosferă relaxată, care le permite tuturor să se exprime liber, în funcție de particularitățile lor." (It, Profesionist 1)*

Unui alt facilitator, i-a plăcut întotdeauna să folosească obiecte, care adesea trezesc emoții, gânduri și amintiri și pot fi un suport valoros în construirea relațiilor.

În ceea ce privește sugestiile, vârstnicii și îngrijitorii au hotărât să aleagă câte un cuvânt sau câteva cuvinte fiecare pentru a rezuma întâlnirea și a-și exprima dorințele lor pentru dezvoltări pozitive în viitor. Iată ce au spus:

*"Alianță / Unire / Înțelegere / Libertate / Mișcare - sărituri - dans / Ascultare reciprocă / Încredere și sprijin / Ascultare / Fără critică / Întâlnire la jumătatea drumului - înțelegere și empatie."*

Actrița și operatorul de teatru social au invitat la menținerea unei doze de

curiozitate, să fim mereu mai curioși în legătură cu ceea ce se poate întâmpla și, mai ales, față de ceea ce este necunoscut.

Dansatoarea a încheiat spunând că, după multe ateliere de dans pe care le-a urmat și apoi condus, precum și după toți oamenii diferiți pe care i-a întâlnit, de la profesioniști în dans până la vârstnici, singura concluzie la care a ajuns este că acum se bucură pur și simplu să lucreze în contextul care i se oferă. Resursa reală este să fii în armonie, în primul rând, cu tine însuși, să te asculți și să îți evaluezi obiectiv, pe cât posibil, limitele și punctele forte, caracteristicile și slăbiciunile.

Referitor la atelierele și activitățile la care a participat, psihologul a menționat:

*"Un lucru care mi-a plăcut mereu este că atât persoanele vârstnice vulnerabile, cât și îngrijitorii lor puteau să participe împreună. Cred că a lucra alături de cei care îngrijesc este esențial, nu doar dintr-o perspectivă preventivă mai largă, ci și pentru a-i ajuta să facă față doliului în viitor."* (It, Profesionist 1)

Ea crede că un aspect care ar putea fi îmbunătățit în aceste activități ar fi dedicarea unor sesiuni și proiecte speciale pentru îngrijitori, așa cum s-a făcut în timpul pandemiei cu spațiile de ascultare psihologică.



În **Portugalia**, motivația a fost o temă centrală a focus-grupului, mai ales pentru că lipsa acesteia s-a dovedit a fi o barieră importantă în participarea la activitățile teatrale. Deși această temă se referă la probleme legate de motivație, este asociată cu facilitarea participării persoanelor vârstnice la aceste activități teatrale/artistice.

Una dintre cauzele menționate care crește motivația pentru participarea la



activități este experiența anterioară în teatru. Unii dintre participanții mai în vârstă din focus-grup au menționat că au avut parte de astfel de experiențe în tinerețe.

*"Da... făceam teatru încă de la 5 ani. Am jucat chiar și rolul Sfintei Marta. Întotdeauna mi-au plăcut astfel de lucruri, mereu mi-a plăcut să fiu un fel de 'clown', dacă pot spune așa. Dar, într-adevăr, îmi plac toate activitățile legate de artă."* (PT, Persoană vârstnică P5)

Pe lângă faptul că nu le place monotonia, un alt argument menționat ca motivație pentru participare a fost și diversitatea activităților desfășurate pe durata șederii lor la centrul social.

*"Facem multe lucruri diferite aici. Pictăm, coasem. Am făcut și sculptură. Mi-a plăcut foarte mult să pictez. Mi-a plăcut atunci și încă îmi place."* (PT, Persoană vârstnică P12)

Pe lângă diversitatea activităților, s-a subliniat și importanța de a combina activitățile fizice cu componenta teatrală, precum și de a implica activ utilizatorii în definirea activităților și a modului în care acestea pot fi desfășurate.

*"Și încurajăm activitatea fizică. Atunci când organizăm activități teatrale, încercăm să includem și o componentă fizică. Mișcarea și activitatea fizică îi fac să fie mai implicați și mai dornici să participe la acest gen de activități. Este ca o poartă de intrare."* (PT, Îngrijitor profesionist P1)

*"Și când simt că au un rol activ în acea activitate. Cu alte cuvinte, când nu simt că fac ceva doar pentru că le spunem noi, ci pentru că și ei au un cuvânt de spus."* (PT, Îngrijitor profesionist P3)

Îngrijitorii profesioniști au subliniat, în timpul discuțiilor de grup, importanța networking-ului pentru a putea planifica și desfășura activități teatrale cu beneficiarii. Această idee se aliniază cu una dintre dificultățile menționate de participanți: supraîncărcarea la locul de muncă, ceea ce înseamnă că nu se pot concentra exclusiv pe desfășurarea sesiunilor de activități teatrale, deoarece sunt, de asemenea, responsabili de asigurarea nevoilor de bază ale vârstnicilor. Colaborarea ajută la atenuarea unora dintre dificultățile menționate.

*"Susținem networking-ul. Cu alte cuvinte, credem că persoane cu abilități diferite pot realiza împreună ceva special. De aceea, încercăm să menținem o relație de colaborare cu diverși profesioniști implicați, deoarece, în cazul activităților artistice, uneori este nevoie de cineva din exterior. Ei susțin munca în echipă între experți din domenii diferite, preferând ca specialiștii să conducă diferitele activități propuse."* (PT, Îngrijitor profesionist P3)

Deși activitățile teatrale au fost considerate benefice pentru persoanele în vârstă, uneori s-au dovedit a fi insuficiente, fie ca motivație pentru cei mai în vârstă (așa cum a fost subliniat anterior în discuțiile în jurul dificultăților), fie în ceea ce privește promovarea bunăstării psihologice pentru toți participanții. O parte a acestei probleme subliniază necesitatea adaptării acestor activități teatrale.

*"Da, bineînțeles, pentru cei care pot. Din păcate sau din fericire, avem mulți beneficiari care sunt vulnerabili în ceea ce privește abilitățile motorii și cognitive. De aceea, momentele de socializare sau activitățile pe care le dezvoltăm, pe care încercăm să le oferim beneficiarilor noștri, trebuie să fie diferite. Nu putem acționa la fel cu*

toți.” (PT, Îngrijitor profesionist P1)

*“Când planificăm și desfășurăm activitățile noastre artistice, chiar și pe cele care necesită mai multă mișcare și interpretare, trebuie să ținem cont de aceste limitări și să știm cum să le adaptăm pentru toate vârstele și pentru toți oamenii.”* (PT, Îngrijitor profesionist P3)

Activitățile teatrale trebuie planificate ținând cont de diferitele limitări pe care le pot avea persoanele vârstnice. Faptul că beneficiarii au menționat că simt nevoia de a participa activ la aceste activități subliniază importanța ca acestea să fie concepute împreună cu ei, luând în considerare limitările și interesele lor în cadrul activităților teatrale.

## Discuții și Concluzii

Scopul utilizării metodologiei bazate pe focus-grupuri a fost de a înțelege mai bine experiențele, percepțiile și cunoștințele din perspective diferite privind implementarea activităților teatrale (îngrijitori profesioniști, îngrijitori informali și persoane vârstnice). Aceste grupuri de discuții reprezintă o parte esențială a operaționalizării unei Analize și Evaluări (WP2) privind rolul teatrului în îmbunătățirea sănătății și a bunăstării psihologice a adulților în vârstă, cu și fără demență.

Participanții la aceste focus-grupuri au fost atât persoane vârstnice, cât și îngrijitori profesioniști. În cadrul discuțiilor despre rolul activităților teatrale în sănătatea mintală a persoanelor vârstnice, au fost menționate atât dificultățile, beneficiile, motivația pentru participare, importanța rețelelor de sprijin, cât și adaptarea. Toate aceste teme au fost interconectate sub conceptul organizator „Activități Teatrale în Procesul de Îmbătrânire.”

În ceea ce privește dificultățile, a devenit evident că atât persoanele vârstnice, cât și îngrijitorii se confruntă cu obstacole în participarea la activități teatrale. Au fost evidențiate probleme precum limitările fizice și financiare, subliniind necesitatea unor resurse adecvate și a unor strategii adaptative pentru a depăși aceste bariere.

Și lipsa de motivație a prezentat o preocupare, în relația cu procesul de îmbătrânire și disponibilitate și uneori și lipsa timpului necesar planificării și realizării de activități de stimulare.

Pe de altă parte, participanții au recunoscut pe scară largă beneficiile activităților teatrale. Construirea relațiilor, combaterea singurătății și reflecția asupra amintirilor au fost evidențiate ca aspecte pozitive ale acestor practici. Aceste beneficii sunt intrinsec legate de conceptul de îmbătrânire activă, care promovează bunăstarea fizică și psihologică a persoanelor vârstnice.

Motivația a apărut ca un factor cheie în participarea la activități teatrale. Experiența anterioară în teatru, varietatea activităților oferite și oportunitatea de participare activă au fost identificate ca factori importanți. Aceste elemente subliniază importanța creării unui mediu stimulant, chiar și pentru persoanele vârstnice.

În ceea ce privește tipul de activități, s-a pus accentul pe imaginație, memorie și experiențele cotidiene ale vârstnicilor. Adaptarea acestor activități la nevoile și interesele participanților a fost subliniată ca fiind esențială pentru a asigura participarea și beneficiul tuturor celor implicați.

În final, rețelele de sprijin și necesitatea adaptării au fost recunoscute ca aspecte cruciale pentru succesul activităților teatrale. Colaborarea între

profesioniști din diferite domenii și flexibilitatea în abordarea activităților sunt esențiale pentru a răspunde diverselor nevoi și abilități ale persoanelor vârstnice.

În concluzie, rezultatele subliniază importanța activităților teatrale în procesul de îmbătrânire, dar evidențiază și necesitatea unor abordări adaptative și colaborative pentru a maximiza impactul pozitiv al acestora. Este important de menționat că nu doar expertiza celor care conduc sesiunile de activități teatrale contează, ci și crearea de sinergii cu alți profesioniști sau organizații, pentru a optimiza beneficiul acestor activități pentru populația vârstnică. În primul rând, implicarea diferiților profesioniști și îmbunătățirea colaborării acestora reduce povara muncii asupra profesioniștilor, crescând eficacitatea activităților; și, în al doilea rând, deoarece populația în cauză necesită diverse tipuri de îngrijire, nu doar cele abordate de activitățile teatrale. Abordarea diferitelor tipuri de îngrijire contribuie, de asemenea, la o mai mare participare a populației vârstnice în activitățile teatrale.

Aceste concluzii oferă îndrumări valoroase pentru implementarea unor programe eficiente de activități teatrale în centrele de îngrijire a persoanelor vârstnice.

## Capitolul 4. Rezultate din activitățile teatrale

### Activități teatrale

Scopul activităților teatrale implementate în această etapă a proiectului a fost de a identifica nevoile pentru următoarele activități ale proiectului: pachetul de lucru 3 și 4. Organizațiile partenere nu au fost obligate să organizeze aceleași activități, deoarece activează în contexte culturale și sociale diferite. Cu toate acestea, activitățile trebuiau să fie rapide, ușor de planificat și de desfășurat, și potrivite atât pentru persoanele cu demență-Alzheimer și alte deficiențe cognitive, cât și pentru cele fără astfel de afecțiuni.

Activitățile au fost derulate de minim doi facilitatori. Cel puțin unul dintre ei era recomandat să aibă un background în teatru/dramă sau creativitate, cum ar fi actori, terapeuți formați în dramaterapie, operatori culturali etc. Celălalt facilitator era un specialist în științe sociale sau de sănătate cu experiență în lucrul cu persoanele vârstnice, cum ar fi asistenți sociali, psihologi, asistente medicale etc. Pe baza experienței lor, LCM a propus celorlalți parteneri o gamă de exerciții/activități teatrale și a asigurat explicații suplimentare și suport celor care au implementat activitățile în celelalte țări.

### Participanți

Participanții au fost selectați din bazele de date deja existente ale organizațiilor partenere, care aveau experiență anterioară în lucrul cu

grupul țintă. Toți cei selectați aveau deja experiență în folosirea activităților creative, teatrale sau bazate pe dramă, fie ca profesioniști, amatori, sau pur și simplu din pasiune. Pentru a fi incluși, s-au aplicat următoarele criterii:

- Operatori din domeniul social, cultural și sănătate și artiști
- Îngrijitori (formali și informal, spre exemplu, membri ai familiei, etc.)
- Persoane vârstnice (65+) cu capacitate juridică.

Tabel 3. Caracteristicile participanților la activitățile teatrale pe țară și rol

Participanți		
Țara	Rol	N
România	Îngrijitori informali sau membri ai familiilor	4
	Vârstnici	4
	Profesioniști	5
	Total	13
Grecia	Îngrijitori	3
	Profesioniști/Artiști	3
	Vârstnici	6
	Total	12
Italia	Îngrijitori	3
	Vârstnici	10
	Total	13
Portugalia	Profesioniști/Îngrijitori	3
	Vârstnici	9
	Total	12
<b>TOTAL</b>		<b>51</b>



În România, grupul de participanți a fost format din patru îngrijitori informali sau membri ai familiei, toate fiind femei, și patru persoane vârstnice, persoane cu demență, dintre care o femeie și trei bărbați. Printre participanți se numărau trei cupluri (soț și soție) și un îngrijitor a cărui mamă nu a putut participa. De asemenea, un participant vârstnic cu demență a participat fără a fi însoțit de un îngrijitor.

Societatea Română Alzheimer a fost reprezentată de 5 profesioniști (psihiatri, psiholog, asistent medical, facilitator), alături de un reprezentant de la Habilitas – Centru de Resurse și Formare Profesională. Feedback-ul a fost colectat de la membrii familiei și de la participanții vârstnici (în total 8 persoane).

Tabel 4: Activități teatrale în România

Activități	Conținutul intervenției	Plan / Argumentare
Activitatea 1: Exercițiu de încălzire	Fiecare participant a fost invitat să-și spună numele, să facă un gest caracteristic și apoi să arunce o minge către un alt participant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acest joc simplu a fost util pentru a sparge gheața și a introduce o notă dinamică.</li> </ul>
Activitatea 2: "Crearea de conexiune în grup"	Au fost folosite trei mingi pentru a stimula atenția și conexiunea între participanți.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aruncarea mingilor de la un participant la altul a adus zâmbete pe fețele majorității și a contribuit la crearea unui sentiment de bucurie și relaxare în cadrul grupului.</li> </ul>



<p>Activitatea 3: Muzică și dans</p>	<p>Fiecare participant a primit o eșarfă și au fost introduse și baloane pentru a crea o atmosferă plină de viață.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muzica a încurajat pe toată lumea să se ridice de pe scaune și să se miște ritmic.</li> </ul>
<p>Activitatea 4: Citirea unei poezii despre primăvară</p>	<p>Poezia a fost scrisă de un grup de sprijin format din persoane cu demență. De asemenea, a fost citit și un poem de Nichita Stănescu („În dulcele stil clasic”).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poemul a fost citit cu voce tare de participanți care au simțit o conexiune profundă cu cuvintele și sentimentele exprimate.</li> </ul>

Prin aceste activități diverse și antrenante, sesiunea a reușit să creeze un spațiu sigur și încurajator în care participanții s-au simțit înțeleși și conectați, subliniind astfel importanța grupurilor de sprijin în gestionarea problemelor emoționale și sociale ale îngrijitorilor și persoanelor cu demență.



În **Grecia**, aceiași participanți care au luat parte la focus-grup au participat și la activitățile teatrale. Un dramaterapeut a fost responsabil de organizarea acestor activități, care au avut loc la sediul EDRA.

**Tabelul 5: Activități teatrale în Grecia**


Activități	Conținutul intervenției	Plan/ Argumentare
<p>Activitatea 1: Deschiderea grupului cu</p>	<p>Ne-am întâlnit cu membrii grupului, așezați în cerc, iar coordonatorul a prezentat pe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muzica i-a încurajat pe toți să se ridice de pe scaune și să se miște pe ritm.</li> </ul>

<p>activități experiențiale simple</p>	<p>scurt întâlnirea. Ne-am ridicat în picioare, am privit spre persoana de lângă noi, spre persoana din fața noastră și spre cea de pe diagonală, zâmbind politicos unii către ceilalți. Doar vocea calmă a coordonatorului se auzea ghidând participanții. Am închis ochii și ne-am concentrat pe respirație. Apoi am început să ne conectăm mai profund cu noi înșine, atingându-ne corpul, uneori cu mișcări delicate, alteori cu gesturi mai ample. Am deschis ochii, ne-am mișcat din loc, mișcându-ne brațele și picioarele așa cum simțeam nevoia, eliberând astfel tensiunea zilei și concentrându-ne pe momentul prezent.</p> <p>*Au urmat activitățile 6-9-12.</p>	
<p>Activitatea 2: "Pianul"</p>	<p>În timp ce ascultam Rondo Alla Turca, grupul a fost invitat să joace rolul Maestrului alături de orchestra sa, într-un spectacol muzical grandios la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descoperirea rolului pe care-l joacă activitățile bazate pe teatru în viața noastră.</li> <li>• Divertisment/ crearea unei</li> </ul>

	<p>Sala de Concerte din Atena. Maestrul și-a ținut bagheta imaginată și a dirijat orchestra, în timp ce marii muzicieni își întindeau mâinile în față și cântau la pianul lor imaginat. Se presupunea că din acest concert fantastic au fost colectate fonduri pentru scopuri caritabile și prietenoase cu animalele, iar la final, fiecare dintre noi a declarat organizația către care ar fi fost direcționate aceste fonduri.</p>	<p>dispoziții bune și a unei atmosfere plăcute.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea abilităților de echipă (e.g. conectarea echipei, construirea încrederii, realizarea unui scop comun, construirea cooperării și dinamica în echipă, respect reciproc, altele)</li> <li>• Stimularea abilităților psihosociale (ex. Confruntarea fricii de expunere, dezvoltarea și asumarea responsabilității, încrederea în sine, auto-exprimarea, imagine personală, comunicare non-verbală-expresivitate corporală, altele)</li> <li>• Stimularea imaginației și creativității membrilor</li> <li>• Acordare, secvență de ritm</li> <li>• Activarea generală, fizică, mentală și emoțională</li> </ul>
<p>Activitatea 3: "Cadoul"</p>	<p>În timp ce ascultam „The Silence of Beethoven”, fiecare dintre noi a oferit un ghem de lână unui coleg de echipă ales. În timp ce întindeam ghemul</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descoperirea rolului pe care-l joacă activitățile bazate pe teatru în viața noastră.</li> <li>• Divertisment/ crearea unei</li> </ul>

	<p>celuilalt, ne-am păstrat pentru noi o bucată de sfoară, un nod simbolic. Apoi ne-am mișcat liber prin spațiu, dansând. Ghemul de lână s-a desfășurat încet, până când s-a format o rețea care seamăna cu o pânză de păianjen, și în cele din urmă ne-a unit pe toți. Am ridicat catargul sus, apoi l-am coborât, privindu-ne pe noi înșine și pe echipa noastră din perspective diferite, dar „înlanțuiți” în această rețea care ne lega. În cele din urmă, așezați într-un cerc, după ce muzica s-a oprit, am împărtășit gânduri și sentimente despre această experiență.</p>	<p>bune dispoziții și a unei atmosfere plăcute.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea abilităților de echipă (e.g. conectarea echipei, construirea încrederii, realizarea unui scop comun, construirea cooperării și dinamica în echipă, respect reciproc, altele)</li> <li>• Stimularea abilităților psihosociale (ex. Confruntarea fricii de expunere, dezvoltarea și asumarea responsabilității, încredere în sine, auto-exprimarea, imagine personală, comunicare non-verbală-expresivitate corporală, altele)</li> <li>• Stimularea imaginației și creativității membrilor</li> <li>• Acordare, secvență de ritm</li> <li>• Activarea generală, fizică, mentală și emoțională</li> </ul>
<p>Activitatea 4: “Momentul de încheiere”</p>	<p>Grupul nostru s-a încheiat cu coordonatorul care a rugat pe toată lumea să ofere un feedback, să-și împărtășească experiența personală în cuvinte</p>	

	simple, așa cum a simțit fiecare sau cum se simte în acel moment, fără a încerca să preseze sau să direcționeze persoana.	
--	---	--

 În Italia, pentru faza de implementare a activităților teatrale, au fost implicați aceiași participanți din focus-grupuri, cu excepția operatorilor din domeniile social, cultural, sănătate și a artiștilor care lucrează cu vârstnicii.

Pe parcursul sesiunii, au fost în total 13 participanți, aparținând uneia dintre următoarele categorii:

- 10 persoane vârstnice 65+, una diagnosticată cu Alzheimer;
- 3 îngrijitori formali și informali

Întâlnirea a avut loc în foaierea unui teatru de cartier. Pe lângă activitățile teatrale propriu-zise, a existat un moment de deschidere și de închidere a activităților, acesta din urmă incluzând o gustare împreună, care s-a dovedit a fi la fel de importantă pentru participanți.

**Tabelul 6 : Activități teatrale în Italia**

Activități	Conținutul intervenției	Plan/ Argumentare
Activitatea 1 : Deschiderea activităților.	Ca prim pas, toți participanții au fost întâmpinați unul câte unul și așezați într-un cerc, forma perfectă în care nimeni nu este exclus. Deoarece se cunoșteau deja, nu a fost nevoie de multe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a sparge gheața între membrii grupului</li> <li>• Pentru a pregăti grupul pentru activitățile teatrale care vor urma</li> <li>• Pentru a permite</li> </ul>


	<p>prezentări; totuși, pentru a destinde atmosfera, au început să povestească întâmplări din viața de zi cu zi, amintiri din trecut sau să discute despre ce s-a mai întâmplat nou în săptămâna respectivă.</p>	<p>facilitatorului să înceapă să înțeleagă tipul de grup și persoanele care fac parte din acesta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a crea o atmosferă relaxată și confortabilă, în care fiecare să se poată deschide în ritmul său.</li> </ul>
<p>Activitatea 2: Contextul</p>	<p>Instrumente: o ramă roșie.</p> <p>Facilitatorul a rugat participanții să se prezinte și să spună câte ceva despre ei – numele, locul nașterii și unde locuiesc – ținând o ramă roșie în fața lor, pentru a permite tuturor să se cunoască mai bine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a ne cunoaște mai bine</li> <li>• Pentru a ne aminti că suntem fiecare unici și opere de artă neprețuite.</li> </ul>
<p>Activitatea 3: De ce îți amintește acest miros?</p>	<p>Instrumente : Borcane conținând condimente, ierburi și alimente – turmeric, ciuperci uscate, oregano, scorțișoară, dafin, ceai.</p> <p>Facilitatorul a propus participanților să citească un fragment din „În căutarea timpului pierdut” de Marcel Proust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a demonstra cum o simplă experiență senzorială poate readuce la suprafață o amintire uitată.</li> </ul>

	<p>După ce au terminat de citit, facilitatorul le-a reamintit participanților cât de ușor putem uita cât de puternică poate fi o amintire veche, care ne poate năvăli brusc doar pentru că un miros, fie plăcut sau neplăcut, ne-o readuce în minte. I-a invitat pe participanți să se apropie de borcanele de pe masă și să miroasă conținutul, pentru a vedea dacă vreun miros le aduce aminte de un moment sau o întâmplare din trecut, și apoi să împărtășească acea amintire cu ceilalți.</p>	
<p>Activitatea 4: Încălzirea</p>	<p>Stând în cerc, facilitatorul a început cu o încălzire ușoară. Aceasta a început prin balansarea ușoară dintr-o parte în alta și relaxarea mâinilor, brațelor, picioarelor și tălpilor, incluzând mici bătăi ușoare pentru a trezi corpul. Observând o anumită dificultate generală în armonizarea mișcărilor și că unii participanți se chiniau să se ridice, facilitatorul a subliniat cât de important este să fim atenți la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a trezi corpul, sincronizându-ne ritmul cu al celor din jur</li> <li>• Importanța de a fi atenți unii la alții și de a oferi sprijin atunci când este nevoie.</li> </ul>

	<p>ceilalți, pentru a ne ajusta ritmul și a-i sprijini pe cei care întâmpină dificultăți, oferindu-le un braț sau un umăr pe care să se sprijine.</p>	
<p>Activitatea 5: Reciprocitatea</p>	<p>Instrumente: Bețe de plastic colorate</p> <p>Scaunele au fost așezate în două rânduri, față în față. Participanții, lucrând în pereche, au susținut și mișcat bețele doar cu palmele, încercând să păstreze liniștea, să simtă ritmul muzicii de fundal și să se privească în ochi. După ce au făcut această activitate așezați, au încercat-o și în picioare, mișcându-se prin spațiul disponibil, rotindu-se și jonglând cu mai multe bețe în același timp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a lucra asupra conștientizării propriului corp, dar și a celor din jur.</li> <li>• Pentru a exersa echilibrul și concentrarea.</li> <li>• Sprijin reciproc, conexiune, dialog și contact între oameni.</li> <li>• Pentru a dezvolta simțul tactil, empatia și sensibilitatea față de celălalt.</li> </ul>
<p>Activitatea 6: Activitate de încheiere</p>	<p>Pornind de la ideea că este la fel de important să închei activitățile pe cât este să le începi, sesiunea s-a terminat cu un moment de împărtășire. S-a organizat un scurt moment de socializare. Facilitatorul a cerut și un feedback final, întrebând dacă</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a încuraja socializarea și formarea de relații care să se extindă dincolo de întâlnirile săptămânale.</li> </ul>



	<p>cineva ar dori să împărtășească ceva cu grupul, chiar și un simplu cuvânt, despre experiența trăită.</p> <p>Convins că este important să găsim sau să creăm un salut final, verbal sau non-verbal, care să unească și mai mult grupul, înainte de a pleca, toți cei prezenți au fost invitați să bată de două ori din palme împreună, urmând ritualul final "Dos Palmos", cu care Le Compagnie Malviste își încheie activitățile zilnice.</p>	
--	--	--

 În **Portugalia**, Rightchallenge a implementat un set de activități. Această sesiune a implicat 12 participanți din grupul nostru țintă, format din persoane în vârstă (N=9) și îngrijitori profesioniști (N=3). Sesiunea a avut loc la Centro Social Padre José Coelho, în Fiães, Santa Maria da Feira.

**Table 7: Activități teatrale în Portugalia**

Activitățile	Conținutul activităților	Plan/ Argumentare
Activitatea 1: Activități de încălzire	Participanții s-au așezat în cerc, astfel încât toți să fie la același nivel, ceea ce a permis o comunicare deschisă și egală.	

	<p>Activitatea a început cu fiecare participant prezentându-se, spunându-și numele, vârsta și povestind despre jucăria sau jocul preferat din copilărie.</p>	
<p>Activitatea 2: "Starea de spirit prin Gesturi"</p>	<p>Participanții au fost încurajați să își exprime emoțiile doar prin gesturi și expresii faciale. Au fost liberi să folosească gesturi simple sau mai elaborate, în funcție de cât de confortabil se simțeau.</p>	
<p>Activitatea 3: "Prezentarea persoanei din stânga ta"</p>	<p>Participanții au avut 3 minute pentru a se cunoaște mai bine cu persoana de lângă ei și pentru a afla câteva detalii esențiale despre aceasta. După aceea, fiecare a preluat rolul vecinului său și l-a prezentat grupului ca și cum ar fi vorbit despre sine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profitați de legăturile deja existente între participanți.</li> <li>• Întăriți sentimentul de conexiune și înțelegere reciprocă.</li> <li>• Recunoașterea calităților fiecăruia a creat o atmosferă caldă și empatică, întărind sentimentul de camaraderie între toți participanții.</li> </ul>
<p>Activitatea 4: "Relatarea unei"</p>	<p>Participanții au fost invitați să povestească amintiri personale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Împărtășire și conexiune.</li> </ul>

<p>povești despre artă și cultură”</p>	<p>legate de artă și cultură, în special din copilărie și tinerețe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimularea implicării cognitive între participanți.</li> <li>• Oferirea ocaziei ca fiecare să descopere puncte comune în experiențele culturale ale celorlalți.</li> </ul>
--	---	---

## Evaluarea activităților teatrale

După încheierea activităților teatrale, participanții au fost invitați să completeze un scurt chestionar de evaluare prin Google Forms pentru a oferi feedback cu privire la experiența lor. Întrebările au fost structurate pe o scală Liker de 5 puncte (1=foarte scăzut, 5=foarte ridicat). Chestionarul a inclus o întrebare deschisă care solicita sugestii și idei pentru îmbunătățiri viitoare.

Rezultatele sunt prezentate mai jos:

Majoritatea participanților au găsit activitățile plăcute și satisfăcătoare, oferindu-le ocazia să-și exprime latura interioară. Doar unul dintre vârstnici a menționat că nu s-a bucurat de activități la fel de mult pe cât și-ar fi dorit din cauza comportamentului unui coleg de cameră, dar a spus că s-a simțit bine în ciuda acestui lucru. Cei mai mulți participanți s-au simțit mai încrezători și au raportat că au avut o stare bună de spirit în timpul sesiunii, majoritatea evaluându-se cu 4 sau 5. Stimularea creativității a fost în general percepută pozitiv, cu excepția unui participant care nu a fost de acord. Activitățile au fost bine primite și ușor de urmărit și sesiunile au fost

evaluate ca valoroase, cu aproape toți participanții considerând că au avut o experiență valoroasă. De asemenea, nivelul de confort a fost ridicat. Managementul timpului a fost perceput pozitiv, majoritatea considerând că timpul a fost folosit eficient. Satisfacția generală cu privire la sesiuni a fost considerată ridicată.

## Discuții și Concluzii

Feedbackul de la participanți a evidențiat impactul pozitiv covârșitor al implicării în activități teatrale. S-a observat că implicarea activă în demersuri teatrale are potențialul de a împuternici persoanele vârstnice, cultivând un sentiment de dedicare, îmbogățindu-le viața de zi cu zi cu sens și încurajând o gândire creativă pentru a face față provocărilor.

În plus, s-a constatat că integrarea acestor activități crește calitatea interacțiunii dintre îngrijitori și persoanele vârstnice, fie că acestea au sau nu deficiențe cognitive. Această abordare colaborativă și creativă s-a dovedit promițătoare în atenuarea simptomelor de stres și anxietate în rândul tuturor celor implicați, creând astfel o experiență plăcută și benefică pentru toată lumea.

În 2020, Organizația Mondială a Sănătății a lansat Deceniul pentru Îmbătrânirea Sănătoasă (2021–2030), cu intenția de a încuraja guvernele, societatea civilă și toți factorii interesați să colaboreze pentru a îmbunătăți calitatea vieții generațiilor actuale și viitoare de persoane vârstnice, a familiilor lor și a comunităților în care trăiesc. Review-ul literaturii de specialitate și studiul empiric realizate de fiecare organizație parteneră în acest raport au demonstrat că teatrul, ca artă performativă, are potențialul de a juca un rol transformator în îmbunătățirea sănătății și a bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice, cu sau fără deficiențe cognitive.

## Capitolul 5. Recomandări pentru implementare

În mod clar, implicarea în activități teatrale poate îmbunătăți viața persoanelor în vârstă și poate promova incluziunea în societate. Prin valorificarea spiritului comunitar al teatrului, putem oferi vârstnicilor oportunități de implicare semnificativă, bucurie și o calitate a vieții mai ridicată, contribuind astfel la crearea unei societăți mai incluzive.

### A. Recomandări generale

Deși teatrul joacă un rol esențial în culturile partenerilor proiectului și aduce numeroase beneficii persoanelor din toate generațiile, raportul a evidențiat diverse obstacole care împiedică extinderea programelor și inițiativelor teatrale destinate persoanelor vârstnice, inclusiv celor care trăiesc cu demență-Alzheimer. Aceste bariere sunt cauzate în principal de lipsa unor politici naționale extinse privind îmbătrânirea și de finanțarea guvernamentală insuficientă.

Pentru a valorifica mai bine teatrul ca instrument pentru îmbunătățirea sănătății și bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice, ar putea fi luate în considerare următoarele măsuri:

#### **Politici Naționale de Finanțare:**

Inițiative economice din țările partenere care oferă resursele necesare pentru desfășurarea programelor și intervențiilor teatrale.

**Colaborarea dintre Guvern și ONG-uri:** Sprijinul crescut din partea guvernelor locale și ONG-urilor poate ajuta la extinderea ariei de acoperire și a domeniului de aplicare al programelor teatrale.

**Parteneriatele de Cooperare:** Școlile de teatru și artele spectacolului, organizațiile neguvernamentale (ONG-uri) și școlile de sănătate și științe sociale (de exemplu, asistență socială, psihologie și gerontologie) pot colabora pentru a crea și implementa programe teatrale pentru vârstnici, în special pentru persoanele în vârstă vulnerabile și marginalizate.

**Programele inclusive:** Crearea de programe care să răspundă nevoilor și intereselor diverse ale populației de vârstnici. Pe baza experienței învățate din pandemia COVID-19, utilizarea instrumentelor digitale în activitățile teatrale poate aduce beneficii persoanelor vârstnice cu dizabilități fizice.

**Promovare și diseminare:** Eforturile ar trebui intensificate, posibil prin intermediul liderilor comunității și al furnizorilor de servicii de sănătate și îngrijire socială.

**Programe de training:** Profesioniștii care lucrează în prezent cu persoanele vârstnice sau care intenționează să lucreze cu acestea în viitor trebuie să fie instruiți în teatru ca metodologie de împuternicire pentru vârstnici, folosind activități prietenoase și plăcute.

**Accesibilitate:** Asigurarea accesibilității teatrelor și a spațiilor de spectacol pentru persoanele cu dizabilități fizice este esențială.

## B. Recomandări specifice

Descoperirile noastre transnaționale se aliniază cu ceea ce spune literatura internațională despre beneficiile utilizării activităților teatrale în lucrul cu persoanele vârstnice, fie că au demență-Alzheimer sau alte tulburări cognitive, și subliniază importanța formării profesioniștilor în procesul creativ al teatrului. În special, formarea necesară pentru acești profesioniști ar trebui să acopere o gamă largă de subiecte și abilități, inclusiv:

### Abordare orientată pe proces

- Programele de formare pentru profesioniștii care lucrează sau vor să lucreze cu persoane vârstnice, cu sau fără probleme cognitive, beneficiază de punerea în valoare a activităților teatrale printr-o abordare centrată pe proces, unde experiența trăită este mai importantă decât rezultatul final.

### Activități diverse

- Este esențial să ne concentrăm pe învățarea unor activități diverse simple, atât verbale cât și nonverbale, care sunt plăcute și interactive (atât între participanți, cât și între participanți și facilitatorul grupului) și care răspund nevoilor specifice ale persoanelor vârstnice, punând accent pe abilitățile cognitive și percepția memoriei, precum și pe promovarea unei interacțiuni eficiente în comunitate. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele vârstnice considerate vulnerabile, aflate în risc sau care suferă de singurătate.

### Tip de activități

- Activitățile pot fi experiențiale, incluzând improvizația, jocuri bazate

pe teatru, jocuri de rol, exerciții de mișcare și de relaxare însoțite de muzică, poezie, dans și scriere în jurnal. Exercițiile care stimulează memoria senzorială sunt, de asemenea, foarte utile pentru stimularea cognitivă a vârstnicilor, contribuind la îmbunătățirea sănătății mintale și a abilităților de memorie.

- Activitățile de bun venit promovează încrederea și respectul între vârstnici, precum și abilitățile de comunicare solide.
- Activitățile de deschidere adecvate și exercițiile de încălzire la începutul fiecărei sesiuni pot îmbunătăți performanța participanților și îi pot pregăti mental pentru exercițiile creative, printre alte lucruri.
- Exercițiile de încheiere sunt esențiale pentru a crea un spațiu sigur pentru reflecție și împărtășire.
- Abilitățile cognitive vor fi dezvoltate prin exerciții simple și ușor de reținut, care, în același timp, vor stimula și abilități psihosociale importante, precum autoexprimarea, încrederea în sine, stima de sine, imaginația și creativitatea.
- Oferindu-le vârstnicilor activități variate și plăcute, putem contribui la îmbunătățirea calității vieții acestora și la menținerea lor ca membri activi și implicați în comunitate.

### Rolul activităților

- Activitățile pot avea o funcție intergenerațională și ar trebui să fie gândite pentru a încuraja implicarea, socializarea și bunăstarea



generală a persoanelor vârstnice, fiind totodată suficient de flexibile pentru a se adapta preferințelor și abilităților individuale.

### Abilități și cunoștințe profesionale

- Eficiența programelor de formare pentru profesioniștii care interacționează cu diferiți vârstnici prin activități teatrale depinde în mare măsură de capacitatea lor de a transmite abilități esențiale de comunicare (de exemplu, ascultare activă, interacțiune intensivă etc.), inclusiv umor, precum și abilități de gestionare a emoțiilor folosind inteligența emoțională. Fără aceste competențe esențiale, profesioniștii pot avea dificultăți în a se conecta și a interacționa eficient cu vârstnicii, în special cu cei care suferă de demență-Alzheimer sau alte afecțiuni cognitive. Prin urmare, programele de formare trebuie să pună accent pe dezvoltarea acestor abilități, pentru a se asigura că profesioniștii sunt bine pregătiți să ofere suportul și asistența necesare vârstnicilor din toate categoriile sociale.

### Practici etice

- Practicile etice sunt esențiale pentru a construi o relație de încredere între profesioniști și persoanele vârstnice.
- O abordare etică în crearea și utilizarea spațiilor sigure. Este important să se creeze o atmosferă de securitate și încredere reciprocă, unde participanții se simt liberi să-și împărtășească poveștile și să-și exprime ideile și opiniile fără să le fie teamă de judecăți sau repercursiuni.



- Standardele etice asigură că profesioniștii protejează drepturile și bunăstarea seniorilor, prevenind orice forme de prejudicii emoționale, fizice sau psihologice, în timp ce contribuie și la menținerea unui standard înalt de integritate profesională.



## Referințe bibliografice

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.

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 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).

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)

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).

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*



*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 Haeften–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. <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>

## Anexa 1. Evaluarea activităților teatrale

Tabelul 8: Evaluarea activităților teatrale (România, Grecia, Italia, Portugalia)

	1 - Dezacord puternic				2 - Dezacord				3 - Nici acord, nici dezacord				4 - De acord				5-Acord puternic			
	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT
Activitățile pe care le-am făcut au contribuit la creșterea încrederii în sine.	0	0	0	1	0	0	0	0	2	5	4	0	4	2	4	4	2	2	4	8
M-am simțit bine.	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	4	1	3	4	4	1	5	5	4	9
Activitățile pe care le-am făcut m-au ajutat să mă exprim.	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	5	0	0	3	2	4	0	2	5	8
Activitățile pe care le-am făcut mi-au oferit un sentiment de satisfacție.	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	5	0	0	4	3	2	0	2	4	9
Activitățile mi-au stimulat creativitatea	0	0	0	1	0	1	0	2	1	4	2	0	4	4	5	1	3	0	5	9
Activitățile pe care le-am făcut au fost ușor de urmat și de înțeles.	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	4	2	2	2	3	0	6	4	5	10
Întâlnirea a fost o experiență valoroasă.	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	1	1	2	1	7	7	7	10
M-am simțit confortabil în timpul întâlnirii.	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	3	1	1	2	2	1	7	3	8	10
Facilitatorul a moderat întâlnirea eficient.	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	1	0	1	4	0	0	7	5	10
Utilizarea timpului pentru activitățile teatrale a fost eficientă.	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	4	0	2	4	2	1	6	3	6	9
Vă rugăm să evaluați activitățile generale.	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	1	1	5	1	2	6	2	8	10

