



Co-funded by
the European Union

SYNOPSIS

WHAT ARE THE KEY RESULTS OF OUR
TRANSNATIONAL REPORT?



ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING



lecompagniemalviste



Éδρα
social cooperative
activities for
vulnerable groups



ASOCIATIA HABILITAS
SOCIETATE ROMANA
ALZHEIMER



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



RightChallenge

Γιατί AGE_THEA;

Ο παγκόσμιος πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται, με εκτιμώμενο αριθμό 1,6 δισεκατομμυρίων ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω έως το 2050. Αυτή η αύξηση της ηλικίας μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ευπάθεια σε θέματα υγείας, όπως χρόνιες ασθένειες, διαταραχές της ψυχικής υγείας και άνοια. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, 2023) και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζουν την ενεργό και υγιή γήρανση, προτείνοντας **παρεμβάσεις με βάση τις τέχνες** που συνδέουν τη δημιουργικότητα με τη σωματική και ψυχική υγεία. Εκτεταμένες έρευνες δείχνουν ότι **η ενσωμάτωση θεατρικών δραστηριοτήτων** σε δημιουργικές παρεμβάσεις μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και την ψυχοκοινωνική ευημερία των ηλικιωμένων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το θέατρο εξυπηρετεί ένα διπλό σκοπό στην ενίσχυση της ευημερίας, λειτουργώντας τόσο ως προληπτικό μέτρο όσο και ως θεραπευτική ή θεραπευτική προσέγγιση για ηλικιωμένα άτομα με και χωρίς γνωστικές διαταραχές, όπως η άνοια και η νόσος Αλτσχάιμερ.

Το AGE_THEA είναι ένα διετές έργο, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και υλοποιείται από έξι ευρωπαϊκούς οργανισμούς: Le Compagnie Malviste (Ιταλία), ΕΔΡΑ (Ελλάδα), RightChallenge (Πορτογαλία), Habilitas (Ρουμανία) και το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (Ελλάδα). Το έργο στοχεύει **στην ευαισθητοποίηση σχετικά με το ρόλο και τις επιπτώσεις του θεάτρου** στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της υγείας και της **ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων** που ζουν με ή χωρίς Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας

Οι συνέργειες μεταξύ διαφορετικών τομέων (κοινωνικός, πολιτιστικός και υγειονομικός) θα οδηγήσουν στην ανάπτυξη ενός **προγράμματος κατάρτισης υψηλής ποιότητας** για τους φορείς. Επιπλέον, μέσω **συμμετοχικών θεατρικών δραστηριοτήτων**, το AGE_THEA στοχεύει στην προώθηση της ενεργού γήρανσης, της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων και της κοινωνικής τους ένταξης.

Ποια είναι η διακρατική έκθεση;

Η διακρατική έκθεση AGE_THEA είναι το δεύτερο (WP2) από τα πέντε πακέτα εργασίας (WP) του έργου. Η έκθεση υπογραμμίζει τον κρίσιμο **ρόλο του θεάτρου στη βελτίωση της υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων**, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ζουν με άνοια-Άλτσχαϊμερ ή άλλες γνωστικές διαταραχές. Με βάση την έρευνα γραφείου (διεθνείς και εθνικές βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις) και την επιτόπια έρευνα (ομάδες εστίασης, θεατρικές δραστηριότητες) που πραγματοποιήθηκε σε κάθε χώρα εταίρο του ERASMUS+, η έκθεση παρέχει οδηγίες για την ανάπτυξη ενός προγράμματος κατάρτισης υψηλής ποιότητας και μεθοδολογίας που βασίζεται σε θεατρικές δραστηριότητες για τους φορείς

Η **έκθεση χωρίζεται σε πέντε ενότητες**, καθεμία από τις οποίες βασίζεται σε δεδομένα που συλλέχθηκαν με τη χρήση διαφόρων μεθόδων: 1) Διεθνής βιβλιογραφική ανασκόπηση, 2) Εθνικές βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις, 3) Συζητήσεις σε ομάδες εστίασης με επαγγελματίες, ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους (άτυπους ή επίσημους) σε κάθε μία από τις χώρες του ERASMUS, 4) Θεατρικές δραστηριότητες που διεξήχθησαν από κάθε οργανισμό-εταίρο και 5) Γενικές και ειδικές συστάσεις για να βοηθηθούν οι χώρες-εταίροι να αναπτύξουν την κατάλληλη μεθοδολογία για την εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος. Όπου είναι εφικτό, δίνονται πληροφορίες για τους δημόσιους οργανισμούς και τον ιδιωτικό τομέα (κερδοσκοπικούς, μη κερδοσκοπικούς και ΜΚΟ) που παρέχουν φροντίδα και δημιουργικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους σε κάθε χώρα εταίρο.

Ποια είναι τα βασικά αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης;

Η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας καλύπτει την ετυμολογία και τη σύντομη ιστορία του θεάτρου στις δυτικές κοινωνίες από την αρχαιότητα έως τον 20ό αιώνα, όπου επαναστάτες καλλιτέχνες και προοδευτικοί πρωτοπόροι (π.χ. Bertolt Brecht, Jerzy Grotowski, J. L. Moreno, Augusto Boal) είδαν το θέατρο ως χώρο για την καταπιεσμένη φωνή των φτωχών. Οι ριζοσπαστικές ιδέες τους σχετικά με το γκρέμισμα του φράγματος μεταξύ του ερμηνευτή και του κοινού του, ότι το θέατρο μπορεί να γίνει εκτός της παραδοσιακής σκηνής και ότι οποιοσδήποτε, όπως οι ηλικιωμένοι, και όχι μόνο οι ηθοποιοί, μπορεί να παίξει θέατρο, έθεσαν τις βάσεις για τη μορφή του εφαρμοσμένου θεάτρου στις μέρες μας

Η ανασκόπηση στη διακρατική μας έκθεση υπογραμμίζει τη σημασία των **θεατρικών παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και ρυθμίσεις**. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν συγκεκριμένα είδη θεάτρου (π.χ. Playback Theatre, Θέατρο Αναμνήσεων, Θέατρο Αναγνωστών κ.λπ.) ή μεθόδους που χρησιμοποιούν ένα μείγμα αισθητηριακών, δραματικών και αισθητικών δραστηριοτήτων, καθώς και βιωματικές ασκήσεις με βάση τη μουσική, εμπνευσμένες από το θέατρο και το δράμα και βασισμένες σε αυτά, για την ανάκληση αναμνήσεων ή την ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους (π.χ. Μέθοδος Veder, Ψυχαγωγικό Δράμα, TimeSlips). Η έκθεση τονίζει επίσης **την ανάγκη για συμμετοχικότητα και ποικιλομορφία στις θεατρικές παρεμβάσεις**, καθώς ο ηλικιακός στιγματισμός μπορεί να εμποδίσει τη γνωστική και σωματική απόδοση, την προσβασιμότητα στην υγειονομική περίθαλψη και την αυτογνωσία. Η ανασκόπηση προτείνει ότι οι θεατρικές παρεμβάσεις θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στη συμμετοχικότητα και την ηθική ακεραιότητα, ώστε να διασφαλίζεται η επιτυχία, η ασφάλεια, η αποτελεσματικότητα και το όφελος για όλους τους εμπλεκόμενους.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση, η **ανάλυση εθνικών εκθέσεων** και η συλλογή δεδομένων από πολλαπλές πηγές αποκάλυψαν ένα σημαντικό **κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία για τη δημιουργικότητα**, ιδίως στο πλαίσιο των θεατρικών παρεμβάσεων για ηλικιωμένους και των πολιτικών που τους επηρεάζουν. Το **κενό αυτό παρατηρείται ότι ποικίλλει μεταξύ των χωρών εταίρων** και εντός των αντίστοιχων τοπικών περιφερειών τους. Παρά τη διαφορά αυτή, όλες οι χώρες εταίροι παρέχουν θεατρικές πρωτοβουλίες για ηλικιωμένους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με άνοια-Άλτσχαϊμερ. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι πρωτοβουλίες αυτές αποτελούν κατά κύριο λόγο μέρος βραχυπρόθεσμων σχεδίων και δεν πραγματοποιούνται συστηματικά. Οι πρωτοβουλίες αυτές έχουν σχεδιαστεί για να εμπλέκουν τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές σε διάφορα προγράμματα, όπως μαθήματα κατάρτισης, κοινοτικές θεατρικές ομάδες, θεραπευτικά θεατρικά εργαστήρια, καθώς και πολιτιστικά φεστιβάλ και εκδηλώσεις.

Ποια είναι τα βασικά αποτελέσματα των ομάδων εστίασης;

Η AGE-THEA διεξήγαγε ομάδες εστίασης στις εγκαταστάσεις των εταίρων του ERASMUS (Asociatia Habilitas και Societatea Romana Alzheimer στη Ρουμανία, ΕΔΡΑ στην Ελλάδα, Le Compagnie Malviste στην Ιταλία και Rightchallenge στο Κοινωνικό Κέντρο Padre José Coelho στην Πορτογαλία). Οι συμμετέχοντες προσλήφθηκαν από τις δεξαμενές των οργανώσεών τους, με τα κριτήρια ένταξης να απαιτούν προηγούμενη εμπειρία σε δημιουργικές, θεατρικές ή δραματικές δραστηριότητες. Ένα δείγμα 47 συμμετεχόντων συμμετείχε στις τέσσερις ομάδες εστίασης, μοιράζοντας τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις γνώσεις τους σχετικά με την εφαρμογή ή τη συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες από διάφορες οπτικές γωνίες (επαγγελματίες, φροντιστές και ηλικιωμένοι).

Από την ανάλυση των δεδομένων εντοπίστηκαν τέσσερα κύρια θέματα: α) προηγούμενη εμπειρία στην εφαρμογή ή συμμετοχή σε δραματικές ή θεατρικές δραστηριότητες με ηλικιωμένους (είδη δραματικών ή θεατρικών δραστηριοτήτων), β) χρησιμότητα των δραστηριοτήτων και των δεξιοτήτων που αναπτύχθηκαν μέσω της σχετικής εμπειρίας, γ) προκλήσεις ή εμπόδια που αντιμετώπισε το κατά την προσπάθεια εφαρμογής δραματικών ή θεατρικών δραστηριοτήτων και δ) παράγοντες που ευνοούν την εφαρμογή δραματικών ή θεατρικών δραστηριοτήτων στην πράξη: Τομείς ανάπτυξης και βελτίωσης.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι η προηγούμενη εμπειρία στην υλοποίηση ή συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες με ηλικιωμένους είναι απαραίτητη για αποτελεσματικές και ολοκληρωμένες παρεμβάσεις. Τα ευρήματα αναδεικνύουν επίσης τη σημασία της παροχής στους φροντιστές της δυνατότητας να εφαρμόσουν στην πράξη δραστηριότητες που σχετίζονται με το θέατρο ή το δράμα, καθώς και τους τομείς για ανάπτυξη και βελτίωση. Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω της εμπειρίας περιλαμβάνουν την ικανότητα ευαισθησίας στην ομαδική ατμόσφαιρα και τη

διαμεσολάβηση για τη συγκέντρωση των αναγκών διαφορετικών ανθρώπων, όπως οι φροντιστές και οι προστατευόμενοι τους. Οι θεατρικές δραστηριότητες θεωρήθηκαν **ωφέλιμες** όταν εφαρμόστηκαν σε ηλικιωμένους, αλλά **μερικές φορές** ήταν **ανεπαρκείς** ως προς την παρακίνηση των ηλικιωμένων ή την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, οι ομάδες εστίασης επικεντρώθηκαν στις δυσκολίες, τα οφέλη, τα κίνητρα συμμετοχής, τη σημασία της δικτύωσης και την προσαρμογή. Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία των επαρκών πόρων και των στρατηγικών προσαρμογής για την αντιμετώπιση των φυσικών και οικονομικών περιορισμών, καθώς και την ανάγκη για κίνητρα λόγω της διαδικασίας γήρανσης και της διαθεσιμότητας χρόνου για το σχεδιασμό και την εκτέλεση διεγερτικών δραστηριοτήτων.

Ποια είναι τα βασικά αποτελέσματα των θεατρικών δραστηριοτήτων;

Οι δραστηριότητες καθοδηγούνταν από δύο διαμεσολαβητές, εκ των οποίων τουλάχιστον ο ένας είχε **προϋπηρεσία στο θέατρο/δράμα ή στη δημιουργικότητα**. Οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν έτσι ώστε να είναι γρήγορες, απλές στο σχεδιασμό και κατάλληλες για άτομα με και χωρίς γνωστικές διαταραχές. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν από τις δεξαμενές συμμετεχόντων των οργανισμών, συμπεριλαμβανομένων φορέων του κοινωνικού, πολιτιστικού και υγειονομικού τομέα και καλλιτεχνών, φροντιστών και ηλικιωμένων (65+) με δικαιοπρακτική ικανότητα. Οι δραστηριότητες δημιούργησαν έναν **ασφαλή και ενθαρρυντικό χώρο**, όπου οι συμμετέχοντες ένιωθαν ότι κατανοούνται και συνδέονται, υπογραμμίζοντας τη σημασία των ομάδων υποστήριξης στη διαχείριση των συναισθηματικών και κοινωνικών ζητημάτων των φροντιστών και των ατόμων με άνοια.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες βρήκαν τις δραστηριότητες ευχάριστες και ικανοποιητικές, ενώ η **διέγερση της δημιουργικότητας** ήταν γενικά θετική. Οι δραστηριότητες ήταν εύκολο να ακολουθηθούν, θεωρήθηκαν ιδιαίτερα πολύτιμες και τα επίπεδα άνεσης ήταν υψηλά. Η διαχείριση του χρόνου αντιμετωπίστηκε θετικά και η συνολική ικανοποίηση από τις συνεδρίες ήταν υψηλή. Η ανατροφοδότηση που συγκεντρώθηκε από τους συμμετέχοντες ανέδειξε σε συντριπτικό βαθμό τον **θετικό αντίκτυπο** της ενασχόλησης με τις θεατρικές δραστηριότητες. Παρατηρήθηκε ότι η ενεργός συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες έχει τη δυνατότητα να ενδυναμώσει τους ηλικιωμένους προωθώντας την αίσθηση του σκοπού, προσδίδοντας νόημα στην καθημερινή τους ζωή και καλλιεργώντας μια δημιουργική νοοτροπία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η ενσωμάτωση αυτών των δραστηριοτήτων ενισχύει **την αποτελεσματικότητα της αλληλεπίδρασης των φροντιστών με τους ηλικιωμένους**, με ή χωρίς γνωστικές διαταραχές. Αυτή η συνεργατική και δημιουργική προσέγγιση έχει δείξει ότι υπόσχεται την **ανακούφιση των συμπτωμάτων του στρες και του άγχους** μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων μερών, δημιουργώντας έτσι μια ευχάριστη και ωφέλιμη εμπειρία για όλους.

Έχετε προτάσεις για την εφαρμογή;

Με βάση τα ευρήματα της έρευνας γραφείου και της επιτόπιας έρευνας, θα πρέπει να γίνουν διάφορες συστάσεις για **την καλύτερη χρήση του θεάτρου ως παραστατικής τέχνης και εργαλείου για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας** και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων με ή χωρίς άνοια-Άλτσχάϊμερ ή άλλες γνωστικές διαταραχές. Αυτές ομαδοποιούνται σε δύο κύριες ομάδες: γενικές και ειδικές συστάσεις.

Γενικές συστάσεις

- Εθνικές οικονομικές πρωτοβουλίες στις χώρες-εταίρους που παρέχουν τους **πόρους που απαιτούνται** για τη διεξαγωγή θεατρικών προγραμμάτων και παρεμβάσεων.
- Η αυξημένη **υποστήριξη και συνεργασία** από τις τοπικές κυβερνήσεις και τις ΜΚΟ μπορεί να βοηθήσει στην επέκταση της εμβέλειας και του πεδίου εφαρμογής των θεατρικών προγραμμάτων.
- **Συνεργασία** μεταξύ θεάτρου, παραστατικών τεχνών, ΜΚΟ, σχολών υγείας και κοινωνικών επιστημών μπορούν να δημιουργήσουν στοχευμένα προγράμματα για ευάλωτους ηλικιωμένους.
- Τα **προγράμματα ένταξης** θα πρέπει να προσαρμόζονται στις ποικίλες ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του πληθυσμού των ηλικιωμένων, χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία για τους φυσικούς περιορισμούς.
- Όσον αφορά την προώθηση και την προβολή, **οι προσπάθειες πρέπει να ενταθούν**, μέσω των ηγετών της κοινότητας, των παρόχων υγειονομικής και κοινωνικής περίθαλψης.
- Οι επαγγελματίες που εργάζονται με ηλικιωμένους πρέπει **να εκπαιδεύονται στο θέατρο** ως μεθοδολογία ενδυνάμωσης.
- Η εξασφάλιση ότι τα θέατρα και οι χώροι παραστάσεων είναι **προσβάσιμοι** σε άτομα με σωματικά προβλήματα είναι ζωτικής σημασίας.

Ειδικές συστάσεις

- Τα προγράμματα κατάρτισης για επαγγελματίες που εργάζονται με ηλικιωμένους θα πρέπει να επικεντρώνονται σε θεατρικές δραστηριότητες με μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη διαδικασία, **δίνοντας προτεραιότητα στην εμπειρία** έναντι του τελικού προϊόντος.
- Η διδασκαλία μιας **ποικιλίας ευχάριστων, διαδραστικών δραστηριοτήτων** για ηλικιωμένους ενήλικες, με έμφαση στις γνωστικές δεξιότητες, την αντίληψη της μνήμης και την αλληλεπίδραση με την κοινότητα, είναι ζωτικής σημασίας, ιδίως για τα ευάλωτα ή μοναχικά άτομα.
- Δραστηριότητες όπως **ο αυτοσχεδιασμός, το θεατρικό παιχνίδι και οι ασκήσεις αισθητηριακής μνήμης** μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική υγεία και τις δεξιότητες μνήμης των ηλικιωμένων. Οι δραστηριότητες αυτές προάγουν την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και την επικοινωνία. Οι σωστές **ασκήσεις έναρξης και λήξης** προετοιμάζουν τις δημιουργικές δραστηριότητες, ενώ οι εύκολες σε συγκεκριμένες ασκήσεις αναπτύσσουν γνωστικές δεξιότητες και ψυχοκοινωνικές ικανότητες (π.χ. αυτοέκφραση, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, φαντασία, δημιουργικότητα).
- Οι δραστηριότητες μπορεί να έχουν **διαγενεακή λειτουργία** και θα πρέπει να σχεδιάζονται για να προάγουν την εμπλοκή, την κοινωνικοποίηση και τη συνολική ευημερία των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα θα πρέπει να είναι ευέλικτες ώστε να προσαρμόζονται στις ατομικές προτιμήσεις και ικανότητες.
- Τα προγράμματα κατάρτισης για επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με ηλικιωμένους μέσω θεατρικών δραστηριοτήτων βασίζονται στην **επικοινωνία, το χιούμορ και τις δεξιότητες συναισθηματικής διαχείρισης**. Η ιεράρχηση αυτών των δεξιοτήτων διασφαλίζει ότι οι επαγγελματίες είναι καλά εξοπλισμένοι για να παρέχουν υποστήριξη και βοήθεια σε ηλικιωμένους ενήλικες, ιδίως σε όσους πάσχουν από άνοια-Alzheimer ή

άλλες γνωστικές διαταραχές.

- Η **δεοντολογική πρακτική** είναι ζωτικής σημασίας για σχέσεις εμπιστοσύνης με τους ηλικιωμένους, εξασφαλίζοντας ασφαλείς χώρους για την ανταλλαγή ιστοριών. Οι επαγγελματίες πρέπει να τις σέβονται για να προστατεύουν τα δικαιώματα των ηλικιωμένων και να διατηρούν την επαγγελματική ακεραιότητα.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπό μας και στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπου είναι επίσης διαθέσιμη η τελική διακρατική έκθεση.



"επί σκηνής στη χρυσή εποχή: χρυσή
ηλικία: θέατρο για την υγιή γήρανση"

Project Number:

2 02 3 - 1 - R O 01 - K A 2 2 0 - A D U - 0001 6 09 7 3

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

Social Media

Instagram: [age.thea2023](https://www.instagram.com/age.thea2023)

Facebook: [On Stage in the
Golden Age: Theatre for
Healthy Ageing](#)