



WP3 - Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate - Model de prezentare generală a modulului

DOCUMENT ELABORAT DE: UNIWA

Prezentare generală a modulului

Modulul 3	Teatrul și activitățile de teatru ca prevenție și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârsta înaintată
Rezumatul modulului/conținutul principal	Scopul Modulului 3 este de a înțelege utilizarea teatrului ca metodă alternativă de prevenire și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârstă înaintată. Modulul oferă cursanților abilitățile de a conduce activități de teatru în contextele lor respective și introduce teatrul și activitățile de teatru ca instrument de prevenire și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală. Cuprins ● Partea I: Abordări teoretice și concepte cheie ● Partea a II-a: Utilizarea teatrului în domeniul îmbătrânirii: impact, beneficii și principii etice ● Partea a III-a: Tipuri de teatru și activități de teatru pentru prevenirea problemelor de sănătate mintală la vârsta înaintată
Orar și program	● (100 Min): Prezentare cu introducerea modulului, obiective, definiții cheie și concepte ● (35 min): Implementarea activității de grup de învățare activă #1 – MIMA EMOȚII ● (40 Min): Implementarea activității de grup de învățare activă #2 – POVESTIRI DE VIAȚĂ ● (40 Min): Implementarea activității de grup de învățare activă #3 – O VIZITĂ ● (10 min): Activitate multimedia ● (15 min): Test final cu diverse întrebări despre subiect
Rezultatele învățării ale modulului	● Îmbunătățiri abilitățile: căutați diferite moduri de a folosi activitățile teatrale cu adulții în vârstă. ● Furnizați cunoștințe: (1) Definiții și concepte cheie ale activităților teatrale și sănătății mintale, precum și strategii pentru prevenirea și promovarea sănătății mintale la adulții în vârstă. (2) Furnizați activități și exerciții pentru lucrul cu adulții în vârstă.

Bun venit la modulul 3:

Teatrul și activitățile de teatru ca prevenție și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârsta înaintată.

Prezentare generală a modulului

Bine ați venit la Modulul 3: Teatrul și activități de teatru ca prevenire și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârstă înaintată. Acest modul explorează modul în care teatrul, o formă veche de artă cu rădăcini adânci în vindecare și conexiune socială, poate aduce beneficii sănătății mintale și bunăstării adulților în vârstă.

Printr-o combinație de teorie, abordări practice și diverse tehnici de teatru, această formare este concepută pentru îngrijitori, profesioniști în sănătate mintală, artiști și oricine este interesat de rolul teatrului ca instrument alternativ pentru promovarea și intervenția în sănătate mintală. Teatrul poate fi deosebit de benefic pentru persoanele în vârstă, promovând sănătatea fizică, cognitivă și emoțională, reducând singurătatea și oferind bucurie și autoexprimare creativă.

Participanții vor obține informații despre modul în care activitățile teatrale pot avea un impact pozitiv asupra sănătății mintale și vor obține instrumente pentru a implementa aceste practici în viața lor profesională și personală.

Obiective și rezultate ale învățării

Scopul Modulului 3 este de a înțelege utilizarea teatrului ca metodă alternativă de prevenire și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârstă înaintată. Acest Modul oferă grupurilor țintă abilitățile pentru implementarea activităților de teatru cu persoanele în vârstă, în contextele respective și introduce teatrul și activitățile de teatru ca instrument de prevenire și promovare a sănătății pentru tulburările de sănătate mintală.

Introducere

Teatrul este una dintre formele de artă cele mai vechi și de impact ale umanității. S-a demonstrat că aduce beneficii adulților în vârstă, indiferent de mediul sau starea lor de sănătate. Prin participarea activă și interacțiunea socială, teatrul favorizează nu numai bunăstarea indivizilor, ci contribuie și la schimbarea educațională și socială mai largă.

Valoarea terapeutică a teatrului ca și componentă de promovare a sănătății datează din timpuri străvechi, având rădăcini în ceremoniile de vindecare și spectacolele de teatru găsite în diferite culturi.

Adulții în vârstă sunt adesea motivați să participe la activități creative și teatrale dintr-o varietate de motive, cum ar fi îmbunătățirea sănătății, continuarea educației, căutarea recreerii și utilizarea activităților pentru terapie și vindecare.

Partea I. Abordări teoretice și concepte cheie

Teatru

Termenul „*teatru*” cuprinde o varietate de semnificații, incluzând atât un loc fizic, cât și o formă de artă a spectacolului. Locul fizic indică o clădire (de obicei cu o scenă) în care au loc spectacolele și reprezentațiile. Ca formă de artă a spectacolului, teatrul este definit ca o *formă de artă colaborativă* în care artiștii portretizează în direct experiența unui eveniment real sau imaginar în fața publicului într-un anumit loc.

Teatru și dramă: asemănări și diferențe

Teatru	Dramă
Teatrul este o entitate fizică.	Drama este o entitate abstractă.
Teatrul este producția pe scenă a unei piese.	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.
Sursa: https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater	



Sănătate mintală

Potrivit OMS (2022), „Sănătatea mintală este o stare de bunăstare mintală care le permite oamenilor să facă față stresului vieții, să deprindă abilități, să învețe bine și să lucreze bine și să contribuie la comunitatea lor. Are valori intrinseci și instrumentale și este parte integrantă a bunăstării noastre.”

Sănătatea mintală este mai mult decât absența tulburărilor mintale. Ea există pe un continuum complex, care este experimentat diferit de la o persoană la alta, cu diferite grade de dificultate și suferință și, potențial, cu rezultate sociale și clinice foarte diferite.

Condițiile de sănătate mintală includ tulburări mintale și dizabilități psihosociale, precum și alte stări mentale asociate cu suferință semnificativă, tulburări de funcționare sau risc de autovătămare. Persoanele cu afecțiuni mentale au mai multe șanse de a experimenta niveluri mai scăzute de bunăstare mintală, dar acest lucru nu este întotdeauna sau nu este neapărat cazul (OMS, 2022).

Îmbătrânirea și sănătatea mintală

Populația globală a adulților în vârstă crește rapid, oamenii trăind acum mai mult decât generațiile anterioare. Până în 2050, numărul persoanelor în vârstă de 65 de ani și peste în întreaga lume este estimat să se dubleze, crescând de la 761 de milioane în 2021 la 1,6 miliarde. Deși această creștere reflectă progrese în domeniul asistenței medicale și al calității vieții, ea aduce și provocări unice. Persoanele în vârstă devin adesea mai susceptibile la probleme de sănătate, inclusiv pandemii, boli cronice, tulburări de sănătate mintală, boala Alzheimer și alte forme de demență. Ratele demenței și deficiențelor cognitive ușoare cresc în mod semnificativ odată cu vârsta în toate țările,



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

cea ce a determinat răspunsuri din partea organizațiilor precum Organizația Mondială a Sănătății (OMS) de a aborda aceste preocupări în creștere.

Aproximativ 14% dintre adulții cu vârsta de 60 de ani și peste trăiesc cu o tulburare mintală (GHDx, 2021). Tulburările de sănătate mintală reprezintă 10,6% din totalul anilor trăiți cu dizabilități în rândul adulților în vârstă (OMS, 2023), depresia și anxietatea fiind cele mai frecvente afecțiuni. Abordarea nevoilor de sănătate mintală în rândul populației în vârstă este esențială pentru îmbunătățirea calității vieții și pentru sprijinirea îmbătrânirii sănătoase într-o populație în creștere.

Provocările de sănătate mintală cu care se confruntă adulții în vârstă

La vârste mai înaintate, sănătatea mintală este modelată nu numai de mediile fizice și sociale, ci și de impactul cumulativ al experiențelor anterioare de viață și al factorilor de stres specifici legați de îmbătrânire. Expunerea la adversitate, pierderea semnificativă a capacității intrinseci și o scădere a capacității funcționale pot duce la suferință psihologică. În mod specific, provocările cheie în sănătatea mintală pentru adulții în vârstă sunt izolarea socială și singurătatea, declinul cognitiv, problemele de sănătate fizică, îmbătrânirea și stigmatizarea.

Izolarea socială și singurătatea pot exacerba problemele de sănătate mintală. Acestea afectează aproximativ un sfert dintre persoanele în vârstă (Teo et al., 2023) și reprezintă un factor de risc important pentru boala Alzheimer, depresia majoră și tulburarea de anxietate generalizată, precum și pentru bolile cardiovasculare și metabolice (Domènech-Abella et al., 2019; Kuiper et al., 2016; Valtorta et al., 2016). Declinul cognitiv din cauza îmbătrânirii poate duce la depresie sau anxietate. Persoanele în vârstă cu depresie sau demență au nevoi medicale complexe care necesită o coordonare precisă între furnizorii de



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

îngrijire medicală primară și mintală. Este necesar să se abordeze interacțiunile de tratament, managementul medicamentelor și comorbiditățile, care pot deveni greu de gestionat.

Problemele de sănătate fizică pot limita participarea la terapiile convenționale. Unii adulți în vârstă sunt expuși unui risc mai mare de depresie și anxietate, din cauza sănătății fizice precare sau a lipsei accesului la sprijin și servicii de calitate. Aceasta include adulții în vârstă care trăiesc cu boli cronice (cum ar fi boli de inimă, cancer sau accident vascular cerebral) sau afecțiuni neurologice (cum ar fi demența).

Îmbătrânirea și stigmatizarea persoanelor cu tulburări mintale

Îmbătrânirea și adulții în vârstă sunt adesea discutate de publicul larg și de mass-media folosind stereotipuri negative, cum ar fi declinul funcției mentale și cognitive. Din nefericire, acest tip de viziune peiorativă asupra vieții ulterioare poate fi interiorizat chiar de persoanele în vârstă și pus în aplicare, creând un cerc vicios care duce la o sănătate mintală precară. Îmbătrânirea provoacă inegalități și are efecte dăunătoare asupra individului, comunității și societății (Nguyten & Jeste, 2021). Stigmatul poate duce la întârzierea diagnosticului și tratamentului, deoarece persoanele în vârstă pot să nu dorească să caute ajutor din cauza lipsei de cunoștințe despre bolile mintale. S-ar putea, de asemenea, să se teamă de judecata celorlalți, determinându-i să îngroape problema și să sufere în tăcere.

Partea a II-a: Utilizarea teatrului în domeniul îmbătrânirii: impact, beneficii și principii etice

Creativitatea este recunoscută pe scară largă ca o cale către îmbătrânirea activă și sănătoasă (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019; O'Neill, 2019). Cercetările indică faptul că încorporarea activităților teatrale în intervențiile creative poate îmbunătăți semnificativ sănătatea fizică și mentală, precum și bunăstarea psihosocială a adulților în vârstă.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS, 2023) și Comisia Europeană au susținut cu fermitate îmbătrânirea activă și sănătoasă, propunând **intervenții bazate pe artă** care leagă beneficiile creativității atât cu sănătatea fizică, cât și cu cea mentală.

În special, OMS (2019) a furnizat dovezi puternice că artele ajută la promovarea unei sănătăți bune, la prevenirea diferitelor probleme de sănătate mintală și fizică și la tratarea sau gestionarea afecțiunilor acute și cronice care apar în timpul vieții oamenilor.

Beneficiile teatrului pentru adulții în vârstă

Studiile existente oferă dovezi că adulții în vârstă, inclusiv cei cu demență Alzheimer, pot beneficia de pe urma participării la programe și activități teatrale care aduc bucurie, rup izolarea, stimulează condiția fizică, reconfigurează relațiile, stimulează imaginația și îmbunătățesc abilitățile cognitive.

Studiile pe vârstnici cu demență și boala Alzheimer au arătat că această populație poate participa pe deplin la practici teatrale



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

adequate abilităților lor și că folosirea unor tehnici teatrale specifice care le îmbunătățesc sănătatea și bunăstarea generală le va aduce cel mai multe beneficii.

În ciuda cercetărilor limitate privind intervențiile bazate pe teatru și dramă pentru persoanele vârstnice în îngrijirea demenței la nivel global (Keisari et al., 2020), există dovezi că programele existente pot îmbunătăți emoțiile pozitive, învățarea, abilitățile sociale, comunicarea și stima de sine, reducând în același timp simptomele depresive (vezi, de exemplu, Zeisel et al., 2018; Stevens, 2012).

Sănătate și cunoaștere

Teatrul oferă o serie de beneficii remarcabile pentru adulții în vârstă, care influențează atât sănătatea, cât și abilitățile cognitive. Implicarea în activități teatrale sprijină îmbunătățiri semnificative în funcționarea cognitivă, îmbunătățirea memoriei, generarea de cuvinte, înțelegerea și abilitățile de rezolvare a problemelor. Aceste abilități mentale mențin mintea agilă, promovând stimularea intelectuală într-un context plăcut și social. În plus, participarea la teatru ajută la reducerea stresului, care este vital pentru bunăstarea și rezistența generală. Cercetările indică faptul că implicarea în teatru poate reduce, de asemenea, simptomele de anxietate și depresie, oferind o ieșire creativă pentru exprimarea emoțională și mijloace de conectare cu ceilalți, ceea ce susține sănătatea mintală și un sentiment de comunitate. Împreună, aceste beneficii fac din teatru un instrument puternic pentru îmbunătățirea calității vieții adulților în vârstă.

Beneficii emoționale și sociale

Teatrul oferă o mulțime de beneficii pentru adulții în vârstă, îmbogățindu-le viața din punct de vedere emoțional, social și interpersonal. Implicarea în activități de teatru poate stimula noi



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

relații și prietenii, creând oportunități de a construi încredere și empatie de-a lungul generațiilor. Acest mediu de colaborare îi ajută pe adulții în vârstă să se conecteze cu colegii, membrii familiei, îngrijitorii și profesioniștii din domeniul sănătății, hrănind o rețea de relații pozitive și de sprijin.

Participarea la teatru poate, de asemenea, spori încrederea în sine și oferă un sentiment puternic de autoafirmare. Prin expresia creativă, indivizii experimentează adesea sentimente de entuziasm, bucurie și libertate, ceea ce poate duce la o creștere semnificativă a stării de spirit și a bunăstării generale. Teatrul încurajează autoexprimarea și imaginația, adăugând un element de distracție vieții de zi cu zi.

În plus, teatrul îi ajută pe adulții în vârstă să-și consolideze abilitățile de comunicare și să-și îmbunătățească relațiile interpersonale. Acest mediu oferă un spațiu unic în care participanții se pot implica în mod activ, asculta și împărtăși, construind abilități care îmbunătățesc conexiunea cu ceilalți și favorizează relații durabile și semnificative. Prin aceste experiențe bogate, teatrul îmbogățește cu adevărat viața adulților în vârstă, sprijinind împlinirea emoțională, conexiunea socială și creșterea personală.

Creativitate și învățare

Teatrul oferă o multitudine de beneficii pentru persoanele vârstnice, stimulând creativitatea, învățarea și un sentiment de comunitate. Participarea la teatru încurajează dezvoltarea de noi abilități, oferind oportunități pentru ca indivizii să se provoace pe ei înșiși și să îmbrățișeze riscurile chiar și mai târziu în viață. Această exprimare creativă permite jocul și distracția, hrănind un sentiment vibrant de sine și creând spațiu pentru bucurie și spontaneitate. Prin intermediul teatrului, persoanele vârstnice au șansa de a înfrunta stereotipurile legate de vârstă, promovând o societate mai incluzivă care apreciază contribuțiile oamenilor de



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

toate vârstele. În plus, participarea la teatru ajută indivizii să își cultive latura creativă și să dobândească abilități de teatru, dramă și actorie. Împreună, aceste beneficii îi încurajează pe vârstnici să rămână conectați, creativi și încrezători, îmbunătățindu-le viața și comunitățile.

Fitness-ul fizic

Participarea la teatru oferă numeroase beneficii fizice pentru persoanele vârstnice, susținând atât corpul, cât și mintea. Prin mișcare și expresie pe scenă, activitățile de teatru ajută la îmbunătățirea mobilității, flexibilității și forței, contribuind semnificativ la starea de fitness fizic. Cerințele fizice ale teatrului, de la întinderi la performanțe, promovează un echilibru mai bun și o sănătate cardiovasculară mai bună, esențiale pentru menținerea autonomiei și prevenirea căderilor. Teatrul îmbunătățește, de asemenea, conștientizarea corpului, încurajând participanții să fie mai atenți la mișcările lor. Această atenție asupra beneficiilor fizice contribuie la un stil de viață mai sănătos, permițând persoanelor vârstnice să se bucure de o viață mai plină și mai activă.

Prevenirea tulburărilor mintale în rândul persoanelor vârstnice prin utilizarea artelor.

Prevalența problemelor de sănătate mintală în rândul adulților în vârstă este o preocupare tot mai mare, deoarece această populație se confruntă adesea cu factori de stres unici, inclusiv pensionarea, pierderea celor dragi și declinul fizic și cognitiv asociat cu îmbătrânirea. În timp ce terapiile tradiționale joacă un rol important, dovezile susțin din ce în ce mai mult beneficiile artei și ale angajamentului cultural ca mijloc de promovare a sănătății mintale și a bunăstării în rândul adulților în vârstă. Participarea la activități artistice – fie prin pictură, muzică, teatru sau dans – oferă o abordare complexă care abordează aspectele



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

emoționale, sociale și cognitive ale sănătății, reducând astfel riscul de tulburări mintale și îmbunătățind calitatea vieții.

Participarea la activități artistice și sănătatea mintală

Unul dintre principalele beneficii ale implicării în activități artistice pentru sănătatea mintală este capacitatea sa de a reduce stresul psihologic și de a promova satisfacția în viață. Cercetările arată că participarea frecventă la activități artistice și culturale are un impact pozitiv asupra bunăstării mintale, contribuind la reducerea nivelurilor de stres și la creșterea fericirii și satisfacției față de viață. (Wang, Mak și Fancourt, 2020).

Artele oferă o cale pentru exprimarea creativă, permițând indivizilor să exploreze și să proceseze emoțiile într-un mod constructiv și adesea terapeutic. Prin diferite forme de artă, participanții găsesc modalități de a-și exprima și gestiona sentimentele, creând oportunități pentru eliberarea emoțională și un sentiment de dezvoltare personală. Implicarea în aceste activități nu este doar o distragere de la viața cotidiană, devine, de asemenea, o parte esențială a mecanismului de adaptare, susținând reziliența mentală în fața stresului și a provocărilor emoționale.

Reglarea emoțională prin activități artistice

Activitățile artistice servesc ca instrumente puternice pentru reglarea emoțională, oferind un spațiu sigur pentru gestionarea sentimentelor complexe și încurajând strategii sănătoase de a face față. Există trei moduri principale în care artele contribuie la reglarea emoțională pentru adulții în vârstă. În primul rând, ca formă de evitare, artele oferă un spațiu sigur și captivant în care indivizii își pot abate atenția de la gândurile negative sau supărătoare. În momentele de tristețe sau anxietate, concentrarea asupra unui proiect creativ poate oferi alinare,



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

aducând individul în momentul prezent și reducând impactul imediat al emoțiilor negative. În al doilea rând, ca strategie de abordare, implicarea în activități artistice le permite participanților să confrunte, să proceseze și să dea sens sentimentelor lor. Prin performanță, ei pot exterioriza emoțiile dificile, eliberând negativitatea și găsind claritate în sentimentele lor. În cele din urmă, activitățile artistice sprijină autodezvoltarea, încurajând un sentiment îmbunătățit de identitate de sine, stimă de sine și atenție personală (Fancourt et al., 2019). Pentru adulții în vârstă, acest lucru poate fi deosebit de benefic, deoarece navighează în complexitățile îmbătrânirii, consolidând o imagine de sine pozitivă și promovând un sentiment reînnoit al scopului.

Participarea în grup și bunăstarea socială

Izolarea socială și singurătatea sunt provocări comune de sănătate mintală pentru adulții în vârstă, contribuind adesea la sentimentele de depresie și anxietate. Activitățile artistice în grup, cum ar fi teatrul, sunt foarte eficiente în contracararea singurătății și promovarea bunăstării sociale. Prin participarea la aceste activități de grup, adulții în vârstă pot dezvolta conexiuni semnificative, care, la rândul lor, oferă un sentiment de comunitate, apartenență și scop comun. S-a demonstrat că aceste angajamente de grup îmbunătățesc satisfacția în viață și întăresc sentimentele de scop, oferind participanților o rețea valoroasă de sprijin social (Bone et al., 2022). Dincolo de beneficiile sociale, activitățile artistice de grup sunt legate de rezultate îmbunătățite în materie de sănătate, inclusiv incidența redusă a bolilor cronice, îmbunătățirea funcției imunitare și o sănătate mintală mai bună (Steptoe & Fancourt, 2020). Natura structurată a acestor activități încurajează rutina și motivația, în timp ce interacțiunile pozitive întăresc stabilitatea emoțională și reziliența, creând o abordare holistică a bunăstării.



Activitățile artistice și sănătatea cognitivă

Un alt beneficiu semnificativ al angajamentului artistic pentru adulții în vârstă constă în impactul său asupra sănătății cognitive. Declinul cognitiv, inclusiv pierderea memoriei și scăderea abilităților de rezolvare a problemelor, este o preocupare comună în rândul adulților în vârstă. Studiile arată că implicarea activă în activități artistice poate juca un rol în încetinirea declinului cognitiv. Angajamentul artistic stimulează creierul, încurajând neuroplasticitatea și îmbunătățind funcția cognitivă generală. Potrivit Fancourt și Steptoe (2018), adulții în vârstă care participă activ la activități artistice raportează adesea o calitate mai bună a vieții și un sentiment mai mare de acuratețe mentală, ceea ce poate ajuta la întârzierea progresiei tulburărilor cognitive. Această combinație de implicare creativă și cognitivă în arte creează un mediu care menține mintea activă și încurajează învățarea pe tot parcursul vieții, care este esențială pentru menținerea sănătății cognitive la vârsta înaintată.

Partea a III-a: Tipuri de teatru și activități de teatru pentru prevenirea problemelor de sănătate mintală la vârsta înaintată

Procesul de îmbătrânire aduce o varietate de schimbări în sănătatea fizică, rezistența emoțională și abilitățile cognitive. Pentru a sprijini adulții în vârstă în navigarea acestor schimbări, multe comunități și furnizori de asistență medicală apelează la soluții inovatoare, cum ar fi programele de intervenție teatrală. Aceste programe oferă o modalitate unică de a promova bunăstarea mentală și oferă o ieșire plăcută și creativă pentru persoanele în vârstă. Acestea sunt concepute nu numai pentru a ajuta la menținerea sănătății cognitive, ci și pentru a îmbunătăți calitatea generală a vieții, promovând un sentiment de independență, comunitate și auto-exprimare.



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

O gamă largă de activități teatrale pot fi folosite pentru adulții în vârstă. Fiecare tip are caracteristici, scopuri și metode unice, oferind oportunități de implicare socială și stimulare cognitivă. Printre aceste intervenții, Teatru de Playback, Teatru de Reminiscențe și Teatru al Cititorilor se remarcă prin beneficiile lor pentru sănătatea și independența adulților în vârstă. Pe lângă aceste formate specifice, există un spectru mai larg de programe inspirate de teatru care încorporează activități senzoriale, dramatice și estetice. Unele dintre aceste exerciții sunt bazate pe muzică sau sunt concepute pentru a antrena imaginația, permițând participanților să se exprime creativ într-un mediu cu presiune scăzută.

O altă caracteristică cheie a intervențiilor teatrale pentru adulții în vârstă este includerea abordărilor terapeutice, cum ar fi terapia dramatică. Terapia dramatică combină expresia creativă cu intenția terapeutică, permițând adulților în vârstă să exploreze narațiunile, sentimentele și relațiile personale într-un mediu de sprijin. În aceste programe, participanții se angajează în jocuri de teatru, povestiri, scriere de povești, fotografie, păpuși și poezie pentru a stimula memoria, a facilita reflecția asupra vieții și a promova eliberarea emoțională. De exemplu, scrierea de povești sau exercițiile de poezie încurajează participanții să-și organizeze gândurile și sentimentele, ceea ce poate ajuta la rememorarea memoriei și la procesarea emoțională. Fotografia și marionetele oferă modalități non-verbale de a se exprima, deosebit de utile pentru persoanele care pot avea abilități verbale limitate din cauza declinului cognitiv. Astfel de activități servesc ca instrumente terapeutice, ajutând participanții să se simtă mai inspirați și mai reflexivi, oferind în același timp momente de perspectivă și realizare personală.

Activitățile axate pe memorie sunt deosebit de populare în programele creative concepute pentru adulții în vârstă. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele care trăiesc cu demență, deoarece s-a demonstrat că exercițiile de memorie



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

susțin sănătatea creierului și încetinesc declinul cognitiv. Jocurile simple de memorie bazate pe teatru, cum ar fi reamintirea replicilor sau participarea la cercuri de povestire, încurajează agilitatea mentală și pot stimula simțul de realizare al participanților. Angajamentul cognitiv este crucial pentru încetinirea progresiei deficiențelor cognitive și pentru a ajuta indivizii să-și mențină un sentiment de independență și claritate mentală. Programele care încorporează elemente de dramă și creativitate permit participanților să interacționeze cu ceilalți într-un cadru distractiv și de sprijin, care le poate ridica starea de spirit și poate reduce sentimentele de frustrare asociate cu pierderea memoriei.

În proiectarea acestor programe, este esențial să se ia în considerare aspectele de divertisment, vindecare și educaționale ale teatrului și activităților de teatru. Activitățile de teatru pentru adulții în vârstă trebuie să fie întotdeauna plăcute, accesibile și potrivite nevoilor fizice, emoționale și sociale ale participanților. Accesibilitatea este esențială, deoarece adulții în vârstă se pot confrunta cu limitări fizice, restricții de mobilitate sau deficiențe senzoriale. De exemplu, activitățile care necesită o mișcare fizică minimă sau implică scenarii mari și indicii audio blânde sunt mai incluzive pentru participanții cu provocări senzoriale sau de mobilitate. Asigurarea faptului că aceste activități sunt adaptate la abilitățile și preferințele specifice ale participanților permite o experiență mai împlinită și reduce riscul de frustrare sau oboseală.

Una dintre provocările semnificative în proiectarea intervențiilor de teatru pentru adulții în vârstă constă în varietatea nevoilor psihosociale ale acestei populații. Adulții în vârstă provin din medii diverse, cu experiențe culturale, istorii personale și așteptări sociale diferite. Ceea ce ar putea fi plăcut sau terapeutic pentru un individ poate să nu rezoneze cu altul, făcând inefficientă o abordare „unică pentru toți”. În schimb, intervențiile trebuie să fie flexibile și personalizabile, permițând facilitatorilor să adapteze activitățile pentru a se potrivi nevoilor și preferințelor unice ale fiecărui participant. O abordare personalizată nu numai



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

că îmbunătățește implicarea, ci și construiește încredere și relații între participanți și facilitatori, ceea ce este esențial pentru crearea unui mediu sigur și de sprijin.

Prin implementarea unor abordări personalizate, intervențiile creative pot îmbunătăți bunăstarea și calitatea vieții adulților în vârstă în moduri semnificative. Programele care respectă diferența individuală, fie că este vorba despre capacitatea cognitivă, capacitatea fizică sau interesele personale, sunt mai probabil să fie eficiente și semnificative. Când adulții în vârstă simt că nevoile și preferințele lor sunt recunoscute, este mai probabil să se angajeze pe deplin în activitate, să obțină un sentiment de realizare și să experimenteze o valoare de sine crescută. Acest sentiment îmbunătățit de bunăstare contribuie atât la sănătatea mentală, cât și la cea emoțională, reducând anxietatea și sentimentele de izolare, care sunt provocări comune în rândul adulților în vârstă.

Cel mai frecvente tipuri de programe și abordări bazate pe teatru și activități de teatru pentru adulții în vârstă

Cel mai frecvent citate tipuri de programe de teatru și abordări bazate pe teatru pentru persoanele în vârstă cu și fără demență Alzheimer și îngrijitorii lor sunt după cum urmează:

Drama Creativă

Drama creativă (de improvizație) este o activitate bazată pe artă care s-a dovedit a avea o valoare personală și socială 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 care sunt concepute pentru a ajuta participanții să-și dezvolte abilitățile de gândire cognitivă, afectivă, estetică și morală, inclusiv pe cei cu demență Alzheimer.

Teatrul de Reminiscențe

Teatrul de Reminiscențe este o formă de dramă interactivă în care adulții în vârstă împărtășesc amintiri și experiențe prin dialog, povestire și activități creative. Este nevoie de amintiri textuale ca bază pentru scenariile de teatru, folosind experiențele persoanelor în vârstă ca sursă de producție artistică și creativitate terapeutică (de exemplu, Kosti, 2018; Schweitzer, 2007).

Teatru de Playback

Teatrul de Playback este un tip de teatru de improvizație în care membrii publicului oferă voluntar povești din viața lor și le urmăresc interpretate pe scenă. Keisari și colegii (2020) au folosit Teatrul de Playback într-o intervenție de grup structurată pe 12 săptămâni și au găsit îmbunătățiri semnificative ale stimei de sine, afectului pozitiv, sensului vieții și calității vieții, precum și o scădere semnificativă a tulburărilor depresive.

Teatru de improvizație (sau improvizație de teatru)

Este o modalitate stimulativă și imaginativă pentru seniori de a-și menține abilitățile cognitive, abilitățile interpersonale și participarea activă. Tehnicile de teatru improvizate se pot dovedi, de asemenea, avantajoase pentru îngrijitori ca mijloc de a face față provocărilor pe care le întâmpină (de exemplu, Bassis, Rybko și Maor, 2023).



„Metoda Veder”

Este o metodă de comunicare bazată pe teatru care utilizează stimuli teatrali (de exemplu, cântece, poezie) împreună cu abordări centrate pe persoană pentru a încuraja persoanele vulnerabile să ia contact. Acest lucru este nu numai pentru persoana care are dificultăți în a lua contact, ci și pentru cei din jur, cum ar fi membrii familiei și îngrijitorii. „Metoda Veder” a fost dezvoltată pentru persoanele cu demență și îngrijitorii acestora, dar poate fi aplicată la o gamă largă de deficiențe cognitive și tulburări psihice (de exemplu, van Haeften-van Dijk, van Weert și Dröes, 2015).

Metoda de contact Veder

Aceasta este o versiune modificată a Metodei Veder originale, adaptată special pentru setările de îngrijire zilnice. Ea pune accent pe integrarea comunicării teatrale, poetice și muzicale în sarcinile de rutină de îngrijire, mai degrabă decât să se bazeze pe spectacole structurate. Scopul este de a îmbunătăți interacțiunile de zi cu zi dintre îngrijitori și rezidenți prin utilizarea elementelor Metodei Veder în timpul activităților de îngrijire personală. Aceasta implică pregătirea îngrijitorilor pentru a încorpora elemente de comunicare teatrală în practicile lor de îngrijire, fără a avea nevoie de abilități extinse de performanță (Boersma et al., 2017).

Teatrul Cititorilor

Teatrul cititorilor este o formă de teatru care cere participanților să citească cu voce tare o narațiune scrisă pentru public. Participanții au scenariile lor în mână și acționează fără a fi nevoie să memoreze replici. Teatrul Cititorilor nu poate utiliza în niciun spectacol, decor, recuzită sau costume, iar piesele interpretate sunt adaptări într-un act sau scurte ale producțiilor mai lungi. Nu



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

este necesară experiența actricească (de exemplu, Khanlou și colab., 2022).

Dramă recreațională

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

Răscruce de drumuri

Este o metodă activă de revizuire a vieții care folosește amintiri autobiografice atent selectate, experiențe de viață autodefinibile sau perioade de viață care au modelat un participant. Participanții pot explora cu ușurință identitatea, sensul și relațiile cu mediul înconjurător, împărtășind și dând viață poveștilor de răscruce de drumuri (de exemplu, Keisari & Palgi, 2017).

TimeSlips

Este o metodă creativă de povestire în grup pentru persoanele cu boala Alzheimer și tulburări asociate. Metoda folosește povestirea pentru a implica persoanele cu demență în moduri semnificative. Recunoaște importanța povestirii creative pentru persoanele cu demență, mutând accentul de la memorie la imaginație (Basting, 2013).

Principii etice pentru munca pe bază de teatru și dramă cu persoanele în vârstă

Inclusivitatea trebuie să fie o prioritate de top, ceea ce înseamnă că programul ar trebui să fie conceput pentru a satisface indivizii din toate mediile și cu toate abilitățile. Această



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

abordare asigură că adulții în vârstă din medii diverse pot participa și pot beneficia de program, indiferent de diferențele lor sociale, culturale sau fizice.

În acest context, ***diversitatea*** se referă la gama de experiențe, perspective și idei care sunt aduse în program. Prin încorporarea diversității în program, este posibil să se creeze experiențe mai dinamice și captivante, care să atragă o gamă mai largă de participanți.

Trebuie luată în considerare și integritatea etică a profesioniștilor. Acest lucru înseamnă pur și simplu că profesioniștii implicați în program trebuie să fie de încredere, cunoscători și experimentați. Aceștia trebuie să funcționeze cu onestitate, transparență și respect pentru participanți, asigurându-se că programul este sigur, eficient și benefic pentru toți cei implicați.



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

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

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

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRIMATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPARAT 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.