



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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



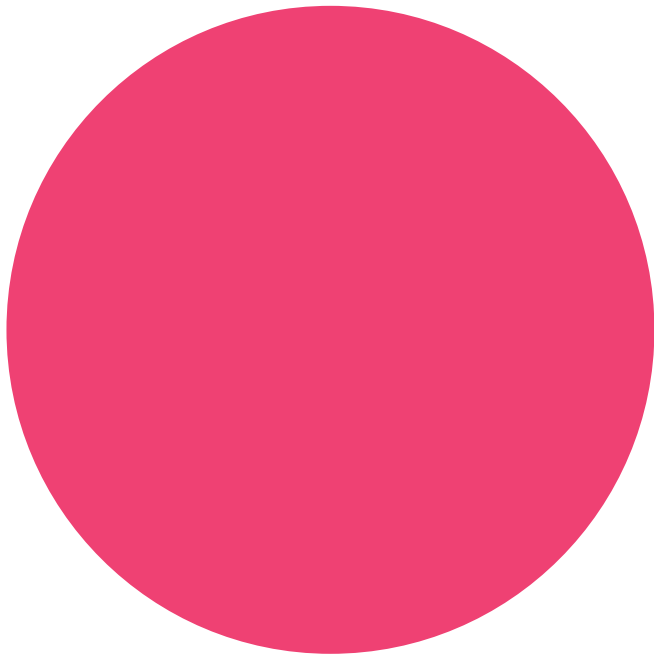
"PE SCENĂ LA VÂRSTA DE AUR: TEATRU PENTRU O ÎMBĂTRÂNIRE SĂNĂTOASĂ"



lecompagniemalviste



RightChallenge



Terapie prin teatru care poate fi
implementată de profesioniști din
domeniul social și al sănătății mintale,
precum și de operatori culturali care
lucrează cu persoanele în vârstă.



Boala Alzheimer/demența este în creștere în rândul populației generale.
Organizația Mondială a Sănătății (OMS) o consideră o prioritate a sănătății publice globale.

În ultimii 20 de ani au apărut tot mai multe spații dedicate– laboratoare psihosociale, cafenele pentru persoanele cu Alzheimer, centre de întâlnire etc.

O abordare nouă, care nu este exclusiv medical–farmacologică, ci recunoaște rolul și impactul artei și culturii, inclusiv a teatrului.





Legătura dintre cultură și sănătate este susținută de dovezi clinice, confirmate prin studii și cercetări.

Intervențiile artistice sunt considerate non-invazive, cu risc redus, fiind opțiuni valoroase pentru augmentarea tratamentelor biomedicale tradiționale.

Arta poate contribui la oferirea unei îngrijiri holistice și integrate, centrate pe individ, abordând provocări complexe pentru care sistemele actuale de sănătate nu au încă soluții.





Arta și cultura pot:

- influența factorii sociali determinanți ai sănătății;
- încuraja comportamente benefice pentru sănătate;
- contribui la prevenirea bolilor, îmbunătățind starea de bine și reducând impactul traumelor sau riscul de declin cognitiv;
- sprijini actul medical prin dezvoltarea unei înțelegeri mai bune a conceptului de sănătate și prin îmbunătățirea abilităților clinice;
 - consolida legăturile intergeneraționale;
 - susține dezvoltarea și implicarea tinerilor.



Calitatea vieții și bunăstarea persoanelor vulnerabile depind de capacitatea acestora de a îngloba conceptul de sănătate într-un cadru mai larg, în care arta, teatrul, poezia, dansul, muzica și jocul își găsesc locul.

Arta și cultura devin mijloace de expresie și vindecare, nu doar acte estetice.

Investiția în cultură contribuie la dezvoltarea abilităților personale și sociale, la promovarea cetățeniei active, incluziunii și coeziunii sociale, la educație și la crearea unui mediu benefic pentru bunăstarea individuală, de grup, organizațională și societală.

Obiective:

- Promovarea înțelegerii demenței drept o nouă etapă a vieții, ce poate fi trăită cu demnitate și în comunitate;
- Dezvoltarea empatiei față de ceilalți;
- Învățarea utilizării conștiente a limbajului non-verbal;
 - Facilitarea ascultării active;
- Identificarea vulnerabilităților și a talentelor individuale și valorificarea acestora.





Obiective comunitare:

- Promovarea unei noi perspective asupra bolii;
- Încurajarea incluziunii;
- Susținerea interacțiunilor intergeneraționale;
- Inițierea și cultivarea de conexiuni cu alți actori comunitari.



Forumul de Sănătate din Torino 2013:

„Teatrul este o formă de comunicare, expresie, întâlnire și participare.”

„Promovează conștientizarea, dezvoltarea și autonomia oamenilor, grupurilor și comunităților prin intermediul diferitelor forme de limbaje artistice, procese creative și forme de spectacol.”

„Îmbină armonios aspectele ludice și festive cu stimularea formativă și cognitivă.”



Teatrul este ...



„... un loc în care oricine, chiar și fără un scenariu, poate spune ceva;
... un spațiu care primește pe toată lumea;
... un mediu care păstrează cultura;
... o oportunitate de a ne cunoaște, de a cultiva relații și de a deveni mai buni;
... pluralitate, ceva ce nu poate fi realizat de unul singur, ci se construiește împreună cu și pentru ceilalți.”



Teatrul se bazează pe patru piloni:

1. ritualitatea – repetițiile au rolul de a spori intensitatea jocului de rol;
2. corpul;
3. reprezentarea;
4. participarea cu responsabilitate – sentimentul de apartenență/responsabilitate față de grup.

Teatrul nu înseamnă a învăța pe de rost, ci a ne aminti împreună. Pentru a face asta, este necesar să învățăm un limbaj capabil să ajungă la ceilalți, fiind mereu conștienți și convinși că **suntem** cu toții diferiți, unici.





Teatro fragile – Maneggiare con cura *Teatru fragil– Tratați cu grijă*



Boala Alzheimer este o problemă comunitară – Nu este vorba doar despre sistemul de sănătate.

Oamenii sunt în centrul unui efort colectiv.

Efortul colectiv estompează diferențele dintre oameni.

Descoperim cele mai însemnate contribuții ale fiecărei persoane.



În centru metodei se află transformarea: transformarea mediului cultural în mediu de îngrijire și a mediului de îngrijire în mediu de cultură.

Cel mai important lucru este crearea unui cadru fără prejudecăți, în care oamenii fac atât cât pot, iar încercând și greșind, găsesc soluții noi la probleme vechi.

Teatrul nu este doar cultură.
Teatrul este artă și frumusețe, elemente fundamentale în îngrijirea fiecărei persoane.
Cu toții avem multe de oferit, depinde de noi să ascultăm.





Metoda *Teatro Fragile – Maneggiare con cura* a fost dezvoltată și aplicată timp de 17 ani și acum este utilizată ca terapie recunoscută



Subliniază importanța legăturii interumane pentru a depăși singurătatea și izolarea, pentru a ne pune față în față unii cu alții și pentru a avea o întâlnire stabilă cu grupul.

Consolidează sentimentul de apartenență la grup

Actul teatral creează legături

Transformă trauma în poveste – „Un trauma in una trama” în italiană

Promovează o nouă perspectivă asupra bolii



În persoana fragilă descoperim capacitatea de a mișca aerul, adică de a crea un nou limbaj care ajunge la celălalt, de la o inimă la alta.

Eu, ca facilitator, nu aduc propriul meu limbaj, ci învăț unul nou.

Grupul poate crea propriul limbaj, fie el verbal sau non-verbal.





Atelier de teatru – o dată pe săptămână (cel puțin), se adresează tuturor (îngrijitori, voluntari, tineri, școli etc.)

Vârșnicii devin actori, autori, scenografi, creatori de costume

Durată: o oră și jumătate

Materiale: prosoape, benzi adezive, valize, telefoane vechi etc.

Scop: Să stimuleze curiozitatea persoanei fragile



Tehnici din diferite discipline artistice (muzicoterapie
și dans)

Mișcarea este un element fundamental pentru
persoanele cu Alzheimer

Stimulează memoria corporală pe care o avem cu toții

Trecerea de la viața cotidiană la teatru și invers,
lucrând cu cei prezenți și cu resursele disponibile





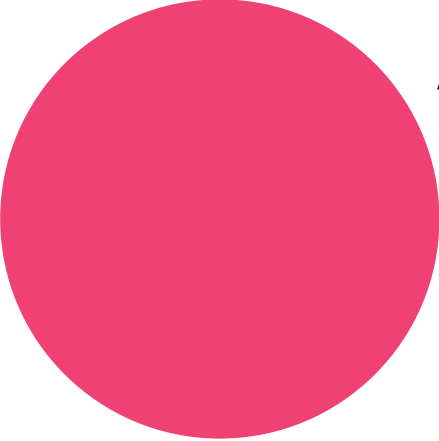
Toate aceste activități sunt extrem de benefice nu doar pentru persoanele cu Alzheimer sau demență, ci și pentru îngrijitori și familii.

Fiul unei doamne ne-a întrebat:

Ce îi faceți mamei mele? În fiecare luni seară, după atelierul de teatru, vine acasă, mănâncă liniștită, apoi adoarme cu un zâmbet pe buze și doarme toată noaptea. Deci ce îi faceți?

Noi i-am răspuns: „Nu știm... dar dacă vrei să afli, intră și tu în cerc cu noi!

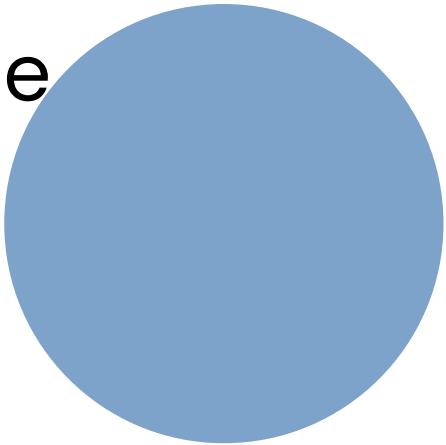
Este esențial ca îngrijitorii și familiile să participe – astfel, învață să privească dintr-o altă perspectivă!



Avem nevoie de noi instrumente pentru a dialoga nu doar cu persoanele cu Alzheimer, ci și cu îngrijitorii și membrii familiilor lor—cei care suferă cel mai mult, fiind adesea singuri, fără sprijin și fără răspunsuri la întrebările lor.

Povara îngrijirii afectează multiple aspecte ale vieții: muncă, finanțe, relații sociale, sănătate fizică, psihologică și emoțională.

Din acest motiv, este esențial ca și îngrijitorii să participe la activitățile propuse.



Trebuie să ne punem întrebarea: „***Cine are grijă de cei care îi îngrijesc pe alții?***”

Participarea îngrijitorilor la atelierele de teatru:

- ajută la conștientizarea potențialului persoanelor cu Alzheimer sau demență
 - redă satisfacția de putea construi legaturi in continuare;
 - mută atenția de la boală spre emoțiile generate de activități;
 - stimulează viața socială și creează noi conexiuni;
- oferă oportunitatea de a împărtăși experiențe și dificultăți altor persoane aflate în aceeași situație.

Înainte de a începe orice activitate, este esențial să cunoaștem grupul.

Participanții se aranjează în cerc, așezați sau în picioare – astfel încât nimeni nu este exclus și toți se pot privi în ochi –iar facilitatorii se prezintă și îi invită pe ceilalți să facă același lucru.

Acest prim pas este important pentru a evalua nivelul cognitiv verbal și pentru a adapta activitățile astfel încât să valorifice abilitățile și resursele fiecărui participant.

Întrebările trebuie să fie simple: nume, prenume, ocupație, interese, pasiuni, o mică poveste despre sine.



Reguli:

- Promovează exprimarea autentică;
 - Ascultă în liniște;
 - Validarea nevoilor;
 - Fiecare face atât cât poate și simte;
 - Fără prejudecăți și fără sugestii;
 - Oferă timp lucrurilor să prindă contur și să se dezvolte;
 - Oprește gândurile de felul: „Ce crezi că faci?“, „Ești prea bătrân/ă pentru lucrurile astea“, „Faci o greșeală“, „Mi-e rușine“ etc.;
 - Permite-ți să greșești
- ... Pentru că lucrurile bune se nasc din greșeli.



Activități teatrale în cadrul workshop-ului:

Moment de introducere și prezentări personale — nume, vârstă, stare de spirit etc.

Introdu persoana de lângă tine — facilitatorul cere fiecărei persoane să o prezinte pe cea din dreapta/stânga sa

Prezintă-te cu un gest — fiecare persoană propune un gest, apoi restul grupului îl imită.

Ce reprezintă mingea pentru tine? — facilitatorul întreabă pe fiecare ce reprezintă mingea pentru el/ea. După ce răspunde, persoana trebuie să o paseze partenerului din dreapta/stânga sa, punându-i aceeași întrebare: „Dar pentru tine ce reprezintă?”

Pasarea mingii — mingea este pasată făcând-o să sară pe podea.

Pianul — facilitatorul propune să cântăm la pian cu toții.

Cuibul — Cu mâna pe inimă, alegi un partener din cerc, te duci spre el și îi oferi „ceva de-al tău”.

Ce reprezintă mingea de lână pentru tine? — o variantă diferită a exercițiului cu mingea de tenis, folosind o minge mare de lână.

Cadoul — mergem să dăruim mingea de lână unui coleg, ținând un fir din ea.

Artificii biologice — fluturarea batistelor colorate pe ritmul muzicii.

Citind cu voce tare — citirea în cor a unei poezii sau a unui cântec.

Moment de încheiere — feedback final, crearea unui salut de rămas bun, verbal sau nonverbal.





Rezultate

Consolidarea legăturii dintre activitățile culturale, domeniul social și cel al sănătății.

Scăderea sentimentului de singurătate, disconfort și abandon al persoanelor cu Alzheimer/demență, dar și al celor care le îngrijesc.

De la beneficiari pasivi ai serviciilor și activităților, la participanți vocali activi în societate.

Împărtășirea și schimbul de informații.

Relații intergeneraționale.

O comunitate mai atentă la nevoile persoanelor fragile și ale familiilor acestora.

Bibliografie



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

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

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

Fancourt D., Finn S., *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.

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

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

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



Vă mulțumesc!