WP3 - Program de formare comună pentru sectoarele social, cultural și de sănătate

- Prezentare generală a modulului-

DOCUMENT ELABORAT DE:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALY

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

Prezentare generală a modulului

Modul	Activități practice de teatru care pot fi implementate de către profesioniști din domeniul sănătății mintale și sociale, precum și de operatori culturali care lucrează cu persoanele în vârstă.
Rezumatul modulului / conținut principal	Intervențiile psihosociale ce îmbină elemente artistice sunt construite și implementate pentru creșterea generală a bunăstării și sănătății psihice și fizice, pentru un control mai bun al tulburărilor comportamentale, pentru reducerea anxietății și depresiei și pentru combaterea izolării și singurătății. Participarea la activități teatrale promovează interacțiunea socială, generează un sentiment de apartenență la un grup sau comunitate, stimulează creativitatea și creștea autonomia.
Program	• (1 oră): Introducere și trecerea în revistă a conținutului modulului: Activități teatrale pentru vârstnici. • (10 minute): Activitate de învățare activă 1 – Dezmorțire fizică și cognitivă prin muzică și mișcare – **Bun venit, introducere și prezentare personală.** • (40 minute): Activitate de învățare activă 1 – Dezmorțire fizică și cognitivă prin muzică și mișcare – **Activitatea propriu-zisă.** • (10 minute): Activitate de învățare activă 1 – Dezmorțire fizică și cognitivă prin muzică și mișcare – **Discuții finale și cuvânt de încheiere.**

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

	• (15 minute): Activitate de învățare activă 2 – Scrierea scenariului – **Bun venit, introducere și prezentare personală.** • (30 minute): Activitate de învățare activă 2 – Scrierea scenariului – **Activitatea propriu-zisă.** • (15 minute): Activitate de învățare activă 2 – Scrierea scenariului – **Discuții finale și cuvânt de încheiere.** • (15 minute): Activitate de învățare activă 3 – Utilizarea artelor povestirii, scrierii și vizualizării – Esența cuvântului – **Bun venit, introducere și prezentare personală.** • (30 minute): Activitate de învățare activă 3 – Utilizarea artelor povestirii, scrierii și vizualizării – Esența cuvântului – **Activitatea propriu-zisă..** • (15 minute): Activitate de învățare activă 3 Utilizarea artelor povestirii, scrierii și vizualizării – Esența cuvântului – **Discuții finale și cuvânt de încheiere.**
Rezultatele parcurgerii modului	• Stimularea cognitivă a persoanelor vârstnice. • Ameliorarea sănătății psihice și emoționale a persoanelor vârstnice. • Încurajarea conexiunilor și interacțiunilor sociale. • Combaterea izolării și marginalizării. • Promovarea unei perspective inovatoare, a unei culturi incluzive și a unor metode moderne în raport cu îmbătrânirea și afecțiunile asociate (Alzheimer, demență, declin cognitiv etc.). • Încurajarea inițierii și consolidării relațiilor sociale. • Sedimentarea sentimentului de apartanență.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

1. Context: Nu doar o abordare medicală sau farmacologică

În contextul actual, urgența secundară creșterii exponențiale a bolilor neurodegenerative, precum boala Alzheimer și alte forme similare de demență, devine din ce în ce mai evidentă. Pe lângă persoanele care suferă de aceste boli și a căror autonomie este grav afectată, aceste patologii impactează și viața cotidiană a membrilor familiilor și îngrijitorilor. Chiar și într-un oraș mare, există mii de persoane care suferă de diferite forme de demență, cum ar fi boala Alzheimer, și care sunt izolate din cauza lipsei locurilor de întâlnire adecvate nevoilor lor specifice.

Deși demența este într-o creștere accelerată în rândul populației generale, iar OMS a indicat-o drept o prioritate globală pentru sănătatea publică, datele impresionante care reies din cercetările în acest domeniu în mai multe țări reflectă creșterea progresivă a unei crize latente. Fără atenția numeroaselor și variatelor asociații din sectorul terțiar, care se ocupă de nevoile a mii de persoane ce suferă de Alzheimer sau demență și ale îngrijitorilor lor, aceste persoane ar trăi într-o indiferență generală. Mii de persoane, în special vârstnici care trăiesc izolați și marginalizați – adesea din cauza barierelor arhitecturale și a veniturilor reduse – se confruntă cu dificultăți în desfășurarea activităților cotidiene.

Pentru a răspunde acestui fenomen și cu scopul de a preveni cazurile de abandon, în ultimele 20 de ani au apărut noi spații – laboratoare psihosociale, cafenele Alzheimer, centre de întâlnire etc. – și s-a dezvoltat treptat o nouă abordare care nu este exclusiv medical-farmacologică. Aceasta recunoaște rolul și impactul artei și culturii – inclusiv, desigur, al teatrului – asupra bunăstării psihosociale și sănătății persoanelor cu Alzheimer.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

De ce este teatrul o soluție utilă într-un astfel de context? Există acum numeroase dovezi privind efectele artei și culturii asupra sănătății și bunăstării celor care le practică. Dovezile clinice despre relația dintre cultură și sănătate sunt confirmate de studii și cercetări. Intervențiile artistice sunt considerate opțiuni de tratament non-invazive și cu risc redus, utile ca metode complementare tratamentelor biomedicale tradiționale.

Raportul de sinteză al Health Evidence Network (HEN), publicat la sfârșitul anului 2019, a analizat literatura academică globală. Acesta reunește dovezi cu privire la contribuția artelor la promovarea sănătății, prevenirea unei game variate de afecțiuni mintale și fizice, precum și la tratamentul sau gestionarea afecțiunilor acute și cronice care apar pe parcursul vieții.

Artele pot fi soluții eficiente din punct de vedere al costurilor, deoarece valorifică resursele existente, deși este nevoie de mai multe cercetări în domeniul medical-financiar. Raportul oferă, de asemenea, dovezi ce susțin contribuția artelor la furnizarea unei îngrijiri multisectoriale, holistice, integrate și centrate pe persoană, abordând provocări complexe pentru care sistemele actuale de sănătate nu au soluții.

Artele pot contribui la atingerea obiectivelor integrate ale principalelor documente de politici globale, inclusiv „*Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă* ” și „*Al 13-lea Program General de Lucru al OMS pentru 2019– 2030*”, care vizează creșterea capitalului uman, reducerea inechităților și promovarea acțiunilor multisectoriale pentru sănătate și bunăstare.

În ceea ce privește prevenția și promovarea sănătății, artele pot:

- influența determinanții sociali ai sectorului de sănătate – de exemplu, prin dezvoltarea coeziunii sociale și reducerea inegalităților și a nedreptăților;
- încuraja comportamentele favorabile sănătății – de exemplu,

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.

promovându-stil de viață sănătos sau stimulând implicarea în îngrijire;

- contribui la prevenirea bolilor, inclusiv prin îmbunătățirea stării de bine și reducerea impactului traumelor sau a riscului de deteriorare cognitivă;
- sprijini procesul de îngrijire, inclusiv prin creșterea înțelegerii sănătății și îmbunătățirea abilităților clinice;
- îmbunătăți legătura dintre generații;
- susține dezvoltarea și implicarea tinerilor.
- Utilizarea artelor, în acest caz teatrul, în căile integrate de îngrijire poate avea un impact semnificativ asupra gestionării și tratamentului bolilor cognitive degenerative, cum ar fi boala Alzheimer sau alte forme de demență.

2. Arta și cultura ca instrumente pentru bunăstarea psihosocială și fizică

Calitatea vieții și bunăstarea persoanelor vulnerabile depind de capacitatea de a analiza starea lor de sănătate dintr-un cadru mai cuprinzător, în care arta, teatrul, poezia, dansul, muzica, jocul etc. își găsesc fiecare locul. Investiția în cultură este benefică pentru dezvoltarea abilităților personale și sociale, promovarea cetățeniei active, incluziunii și coeziunii sociale, formarea profesională, precum și crearea de bunăstare și sănătate la nivel individual, de grup, organizațional și social. Arta și cultura trebuie să devină mijloace, nu doar acte estetice. Prin această abordare, ne propunem să atingem următoarele obiective:

- Crearea unor oportunități pentru întâlniri, schimburi de experiență și promovarea unor inițiative specifice în sprijinul familiilor persoanelor care trăiesc cu demență Alzheimer și alte boli similare, implicând totodată cetățenii și instituțiile;
- Oferirea unor metode alternative de tratament care să completeze sau să înlocuiască tratamentele farmacologice;

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

- Oferirea persoanelor care trăiesc cu Alzheimer oportunitatea de a participa la momente de socializare pentru a-și menține resursele și creativitatea activă;
- Asigurarea membrilor familiilor și îngrijitorilor a unui spațiu în care să poată discuta și compara problemele asemănătoare cu care se confruntă;
- Crearea uneia sau mai multor spectacole de teatru care să implice toți participanții;
- Încurajarea implicării publicului și dezvoltarea unor trasee de împuternicire, oferind participanților posibilitatea de a se exprima și de a-și manifesta interesele, abilitățile, talentele și pasiunile;
- Promovarea sentimentului de apartenență la o comunitate prezentă, unită și coezivă, în care cetățenii să nu se simtă abandonați, ci, dimpotrivă, să rămână protagoniști activi;
- Încurajarea creării de legături și relații intergeneraționale prin colaborarea cu instituțiile de învățământ;
- Afirmarea și răspândirea unei noi culturi incluzive legate de boala Alzheimer și alte boli similare;
- Activarea și interacțiunea unor actori cheie din comunitate;
- Să abordeze teme de actualitate, în special cea legată de mediu, printr-o cunoaștere mai profundă a propriului teritoriu și a locuitorilor acestuia.

3. Teatrul social și metoda *„Fragile Theatre" – Gestionare cu grijă*

Așa cum s-a menționat deja, teatrul este un instrument extrem de puternic. „Teatrul social" reprezintă însăși esența teatrului: un spațiu în care oricine, chiar și fără un text, poate spune ceva, un loc în care toată lumea este bine venită, un avanpost al culturii, o oportunitate de al cunoaște mai bine pe celălalt, de a crea relații și de a te dezvolta tu însuți. Teatrul este pluralitate,

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

un act care nu poate fi realizat singur, ci împreună cu ceilalți și pentru ceilalți.

Teatrul se bazează pe „patru piloni esențiali”:

1. „Ritualitatea” – repetiții/iterare pentru a găsi intensitate;
2. „Corpul” – elementul central al expresiei și comunicării;
3. „Reprezentarea” – transpunerea ideilor în acțiuni scenice;
4. „Participarea responsabilă” – sentimentul de apartenență la un grup și asumarea responsabilității față de acest întreg.

„Teatrul nu înseamnă să știi ceva pe de rost, ci să-ți amintești împreună cu ceilalți.” Pentru a realiza acest lucru, este necesar să înveți un limbaj capabil să ajungă la celălalt, având mereu conștiința și convingerea că suntem cu toții diferiți, fiecare dintre noi fiind unic.

Teatrul este un mijloc al și pentru participare. „Teatrul social” își propune să facă individul conștient de sine, valorificând la maximum posibilitățile sale. Scopul său este de a stimula participarea și coeziunea comunității. În teatrul social, participarea nu este un scop în sine, ci un mijloc prin care sunt oferite instrumente necesare pentru rezolvarea problemelor, responsabilizând astfel oamenii din propria comunitate. Prin participare, indivizii dobândesc abilități, noi modalități de comunicare, de a relaționa și de a avea încredere în ceilalți, grație exercițiilor propuse. În aceste momente, se învață inclusiv să ceri ajutor atunci când este nevoie.

„Ideea centrală” este că boala Alzheimer, la fel ca toate bolile degenerative, nu reprezintă doar o problemă a sistemului de sănătate, ci o problemă a comunității. Premisele și așteptările privind sănătatea nu pot fi garantate doar de sectorul medical. Fiecare persoană este implicată, fie ca individ, fie ca familie sau comunitate, în procesul de promovare a sănătății.

Teatrul nu este doar cultură. „Teatrul este artă și frumusețe, elemente fundamentale pentru îngrijirea individului.” Fiecare dintre noi are atât de multe de oferit, iar rolul nostru este să ascultăm. La persoana vulnerabilă, descoperim capacitatea de a „muta aerul”, adică de a crea un limbaj nou,

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

capabil să ajungă la celălalt, de la inimă la inimă. În calitate de „dirijor”, nu aduci propriul limbaj, ci înveți unul nou. Grupul, împreună, poate crea propriul său limbaj, verbal sau non-verbal.

„Atelierul de teatru” trebuie să aibă loc săptămânal, de exemplu o dată pe săptămână, și trebuie să fie deschis tuturor: îngrijitorilor, tinerilor și cetățenilor de toate vârstele, inclusiv din școli de toate nivelurile. Laboratorul are o durată de o oră și jumătate sau două ore, o durată calculată pe baza experienței companiei „*Le Compagnie Malviste*”, care a observat capacitatea persoanelor de a rămâne pentru o anumită perioadă de timp într-o situație specifică.

Alte tehnici din diferite discipline artistice, precum terapia prin muzică și dans, sunt integrate în teatru, deoarece mișcarea este o componentă fundamentală pentru persoanele cu boala Alzheimer. În cadrul atelierului, operatorii își propun să reactiveze acea memorie corporală pe care o avem cu toții. Atunci când este posibilă utilizarea cuvântului, participanții își construiesc propriile povești. În caz contrar, prin mișcare, se poate menține totuși o interacțiune.

Marea abilitate și competență a facilitatorilor constă în capacitatea de a face tranziția între viața reală și teatru și invers, lucrând cu persoanele prezente și valorificând resursele pe care acestea le pot oferi.

„*Metoda Teatro Fragile – Handle with Care”* a fost dezvoltată și aplicată timp de 17 ani și este acum implementată ca un model de bună practică. Universitatea Catolică din Milano a transformat-o într-un obiect de cercetare și studiu.

Esența metodei este transformarea: transformarea locurilor de cultură în locuri de îngrijire și a locurilor de îngrijire în locuri de cultură.

Cel mai important aspect este crearea unui mediu lipsit de judecată, în care oamenii fac ceea ce pot, iar prin încercare și eroare, pot descoperi noi soluții la probleme vechi.

Datorită acestei metode, putem observa cât de importantă este interacțiunea

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.

dintre oameni pentru a ieși din singurătate și izolare, pentru a se confrunta unii cu alții și pentru a avea un reper fix în cadrul unui grup. Obiectivul este de a trezi și consolida acel sentiment de apartenență la un grup. Actul teatral este tocmai acțiunea care creează relație. Metoda se dezvoltă prin capacitatea de a transforma o traumă într-o poveste – *un trauma in una trama* – în italiană – și de a promova o nouă cultură a bolii prin reprezentare.

„Teatro Fragile – Handle with Care" este metoda aplicată tuturor celor care au ales să se implice. A venit momentul să reflectăm asupra faptului că boala Alzheimer nu este doar o problemă a sistemului de sănătate sau a politicilor sociale. Fragilitatea este o realitate a comunității, exemplificată prin formula *Eu + Tu + Ei = Noi.* „Noi" nu îmi aparține doar mie, ci ne aparține tuturor. În această perspectivă, se dezvoltă sentimentul de apartenență și munca în echipă. De aici pornește teatrul social și comunitar. Metoda noastră cere o restructurare a sistemului de asistență socială, punând în centru o nouă dinamică: persoana, relațiile interumane și capitalul uman, elemente care sunt de obicei considerate secundare.

Atelierele de teatru implică diferiți profesioniști: fiecare întâlnire este condusă de facilitatori experimentați, sprijiniți alternativ de specialiști precum dramaturgi, regizori, muzicieni, scenografi, designeri de costume, dansatori etc. Prin urmare, este esențial să implicăm și să creăm colaborări între profesioniștii din domeniul cultural – artiști, operatori culturali, experți în teatru social – și profesioniștii din domeniul social și medical – asistenți sociali, psihologi, educatori și cadre medicale.

3.1 Ingrijitori

Intervențiile psihosociale care implică diverse limbaje artistice sunt concepute și implementate pentru asigurarea bunăstării psihice și fizice, pentru un control mai bun al tulburărilor de comportament, pentru reducerea anxietății și depresiei, precum și pentru combaterea izolării și singurătății. În mod special, aceste ultime aspecte nu se referă doar la

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.

persoana cu demență, ci și la toți cei care îi oferă îngrijire.

Activitățile teatrale sunt extrem de utile nu doar pentru persoanele cu boală Alzheimer sau alte forme de demență, ci și pentru îngrijitori și familii. Este esențial ca aceștia să participe, deoarece astfel învață să vadă realitatea cu alți ochi. Avem nevoie de noi instrumente pentru a dialoga nu doar cu persoanele cu Alzheimer, ci și cu îngrijitorii și membrii familiilor acestora. Ei sunt cei care suferă cel mai mult, deoarece se regăsesc adesea singuri, fără sprijin și fără răspunsuri la întrebările lor.

Îngrijirea unei persoane cu demență are un impact semnificativ asupra multiplelor aspecte ale vieții: muncă, economie, relații sociale, sănătate fizică, psihologică și emoțională. Din aceste motive, este crucial ca și îngrijitorul să participe la activitățile propuse.

Una dintre întrebările centrale pe care trebuie să ni le punem este: „*Cine are grijă de cei care îi îngrijesc pe alții?*". Într-un domeniu în care lucrăm alături de oameni și pentru oameni, iar motorul principal nu este câștigul financiar, ci empatia și compasiunea, ne confruntăm cu o întrebare care, din păcate, nu are încă un răspuns clar.

Studiile și cercetările realizate în acest domeniu au demonstrat că participarea îngrijitorilor la atelierele de teatru:

- poate facilita conștientizarea a ceea ce persoana cu boală Alzheimer sau demență mai poate face;
- poate restabili sentimentul de satisfacție prin relațiile care încă pot fi construite;
- redirecționează atenția de la boală către emoțiile generate de activități;
- stimulează activitatea socială și favorizează crearea unor noi legături;
- oferă oportunitatea de a împărtăși experiențele și dificultățile cu persoane aflate în situații similare.

3.2 Structurarea unui atelier de teatru

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

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.

prima fază, întâlnirile sunt menite să îi familiarizeze pe participanți unii cu ceilalți și să le ofere un spațiu de întâmpinare, în vederea creării unui grup care poate interacționa și care, în timp, se poate transforma într-un grup de suport, unde participanții își pot împărtăși liber opiniile, ideile și sfaturile, într-o atmosferă de încredere și lipsită de prejudecăți.

Metodologia utilizată este una complexă. Principalul obiectiv este de a face toți participanții să se simtă bineveniți și de a crea un climat prietenos, bazat pe încredere, pentru a încuraja participarea activă. Pe lângă jocurile verbale și corporale, se folosesc tehnici împrumutate din alte discipline, cum ar fi terapia prin dans, alături de o componentă muzicală semnificativă pentru a stimula mobilitatea. Expresia de sine este astfel încurajată în diverse moduri: prin cuvinte, prin povestire – acolo unde este posibil –, prin mișcare, cânt, dar și prin utilizarea unor obiecte și instrumente (materiale textile de diferite dimensiuni, obiecte, fotografii...) menite să reactiveze memoria de lucru. Materialul rezultat este consemnat de către facilitatori și devine parte din istoria grupului sau chiar baza unor reprezentații viitoare de implicare colectivă și mobilizare socială.

Putem, așadar, să ne propunem crearea unui spectacol de artă colectivă, care nu este impus sau pregătit din exterior, ci construit pe baza experiențelor participanților, în cadrul unui grup bine definit.

Aici intervine competența teatrală a facilitatorilor: capacitatea de a face tranziția dintre teatru și viața reală și invers, lucrând cu persoanele prezente și valorificând resursele pe care acestea le pot oferi. Ne place să subliniem faptul că mixarea persoanelor cu demență cu alte categorii de participanți este extrem de pozitivă și benefică. În cadrul muncii colective, definițiile și diferențele se estompează treptat, până la dispariție; în schimb, sunt valorizate contribuțiile semnificative și prețioase ale fiecărei persoane în parte.

Un exemplu de activitate inițială poate fi următorul: participanții sunt

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

așezați, în picioare sau pe scaune, în cerc – forma perfectă în care nimeni nu este exclus și toți se pot privi reciproc. Facilitatorii se prezintă și îi invită pe cei prezenți să facă același lucru. Acest prim pas este important, deoarece permite evaluarea nivelului cognitiv și verbal al participanților și stabilirea unei direcții adecvate pentru activitățile viitoare, astfel încât să se valorifice toate competențele și resursele disponibile. Întrebările trebuie să fie simple: nume, prenume, ocupație, interese și pasiuni, o scurtă poveste despre sine. Încă de la început, ar fi foarte important și benefic ca aceste întâlniri și spații să fie deschise întregii comunități, în special prin implicarea copiilor și tinerilor, elevilor de toate vârstele, pentru a facilita momente de întâlnire, dialog și schimb de experiență.

În prezent, acest tip de intervenție este aproape inexistent sau apare doar sporadic. De fapt, nu există multe spații care să permită astfel de confruntări intergenerationale, iar acest lucru are un impact negativ asupra contextului urban. Proiectele multidisciplinare ce asigură o experiență personală stimulează participarea creativă și activă prin întâlniri intergenerationale; ele reprezintă o oportunitate pentru tinerii elevi de a se dezvolta și de a face față provocărilor. Aceasta este o abordare inovatoare și fără precedent, care promovează și valorifică schimburile intergenerationale ca generator de noi competențe și provocări; le oferă tinerilor posibilitatea de a se compara cu generațiile anterioare și le permite persoanelor în vârstă să își revendice un rol activ în cadrul comunității lor.

În cadrul unor spații și momente precum cele descrise, este esențial să se respecte reguli și metode de relaționare care nu sunt impuse de sus, ci sunt împărtășite și bazate pe ascultare și respect reciproc. Pentru a permite facilitatorilor să ghideze activitatea în cel mai bun mod posibil, bazându-se pe colaborarea tuturor, și pentru a crea un mediu plăcut, în care să ne simțim bine împreună, trebuie respectate și adoptate câteva măsuri simple, dar deloc banale.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

Cele mai importante sunt:

- promovarea expresiei individuale a fiecărei persoane;
- ascultarea în liniște;
- stabilirea de comun acord a nevoilor;
- fiecare face atât cât poate și simte;
- fără a fi judecat și fără sugestii impuse;
- răbdarea de a aștepta și de a permite lucrurilor să iasă la suprafață și să se contureze;
  - oprirea vocilor interioare care spun: „Ce faci?", „Ești prea bătrân pentru asta", „Ai greșit", „Mi-e rușine" etc.;
  - permisiunea de a greși.

3.3 Caracteristicile grupului și rolul facilitatorului

Un facilitator poate lucra cu grupuri diferite, fiecare având propriile povești, particularități și perioade de desfășurare. În funcție de oamenii cu care lucrează, el trebuie să fie capabil să-și adapteze stilul și comportamentul.
Mai jos sunt prezentate trei situații în care se poate afla un facilitator, împreună cu aspectele importante de care ar trebui să țină cont în relația cu grupul.

3.3.1. Cu un grup care lucrează împreună de mulți ani

Comportamentul facilitatorului se bazează pe și permite:
O relație deja consolidată: facilitatorul își poate permite mai multă libertate creativă. Cunoaște limitele, potențialul, poveștile personale și „limbajul" grupului.
Experimentare: poate propune demersuri mai complexe sau mai profunde, abordând teme autobiografice sensibile precum violența de gen, bolile, aspectele intergenerației etc., prin construirea de texte folosind metoda scrierii pe scenă, în vederea realizării unor reprezentații deschise publicului.
Încredere reciprocă mai mare: Se poate lucra la un nivel emoțional intens, datorită climatului de încredere construit de-a lungul timpului.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

Construire împreună: Parcursul grupului este întotdeauna unul comun, ideile vin din interiorul grupului și implică în primul rând participanții.
Continuitate și memorie: Se poate lucra într-un mod ciclic, reamintind experiențe trecute și construind un sentiment de continuitate.
Implicarea comunității locale: Grupul intră în contact cu diverse entități din zonă, școli, instituții publice, alte asociații etc. cu care colaborează pentru conceperea și desfășurarea de inițiative culturale, sociale sau comunitare.

3.3.2 Cu un grup necunoscut / nou

Comportamentul facilitatorului se bazează pe:
Observare și ascultare: La primele întâlniri, predomină o atitudine de deschidere și observare. Este important să se surprindă climatul locului și dinamica deja existentă între beneficiari și personal.
Ton blând și respectuos: Este esențial să se evite, la început, o abordare intruzivă sau prea „scenică". Teatralitatea trebuie dozată cu atenție.
Gradualitate: Propunerile trebuie să fie simple, incluzive, accesibile și să avanseze în pași mici – cum ar fi organizarea unei sărbători tradiționale sau marcarea unei aniversări ori a unei sărbători naționale/regionale.
Construirea încrederii: Se lucrează intens asupra relațiilor individuale și colective, acordând atenție memoriei emoționale, contactului vizual, vocii și gesturilor.
Empatie și adaptare: Facilitatorul se adaptează continuu în funcție de propunerile și reacțiile grupului.

Din punctul de vedere al dinamicii relaționale:
La început, participanții pot fi neîncrezători, dezorientați sau indiferenți. Facilitatorul este un „străin" într-un context delicat, unde există ierarhii implicite între beneficiari și personal. Printre strategiile importante se numără armonizarea emoțională cu atmosfera locului, colaborarea strânsă cu personalul și observarea modului în care acesta interacționează cu persoanele vârstnice. Facilitatorul ar trebui să învețe numele participanților, pentru a depăși barierele de început și a construi o relație de încredere și apartenență.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

Legăturile dintre membrii grupului pot fi explorate și stimulate prin ascultare activă, împărtășire și exerciții/jocuri precum: „Prezintă-mi colegul", „Povestește-mi despre partenerul tău", „Interviul pe întuneric" – unde participanții trebuie să răspundă la întrebări despre ceilalți: Cum este îmbrăcat X? Poartă pantaloni? De ce culoare? Are Y brățări sau cercei? Poartă ceas? Ce culoare au pantofii lui N? Ce culoare au ochii lui? – sau „Ghicește vocea", un joc bazat pe recunoașterea colegilor doar după voce. Facilitatorul trebuie să descopere pasiunile, abilitățile, talentele, visurile și dorințele fiecărui participant (de exemplu: cântat, interpretare la un instrument, scris, animare de grup etc.).

În ceea ce privește obiectivele, facilitatorul trebuie să creeze o prezență primitoare și liniștitoare, să trezească curiozitatea și participarea treptată și să construiască un limbaj comun (prin voce, gesturi, ritm etc.).
Pentru a atinge aceste obiective, activitățile propuse grupului sunt, de obicei:

- activități senzoriale, gestuale și muzicale (cântat, sunete, mișcări simbolice);
- utilizarea unor obiecte evocatoare (eșarfe, mingi, fotografii, diverse obiecte);
- jocuri teatrale simple, dialoguri construite împreună, improvizații ușoare.

3.3.3 Facilitatorul are rolul de a construi grupul

Comportamentul său se bazează pe:
Colaborare cu instituțiile și rețeaua existentă: Lucrează în strânsă legătură cu serviciile sociale, educatori, psihologi, pentru a identifica cine poate participa și în ce mod.
Răbdare: Participarea nu este forțată. Curiozitatea și familiaritatea se construiesc prin prezență constantă și prin propunerea de activități simple, ludice și deloc intimidante.
Crearea unui „grup social": Prioritar este ca persoanele să ajungă să se recunoască între ele ca parte a unui grup.
Folosirea ritualurilor: Mici ritualuri – cântece de salut, obiecte simbolice – pot ajuta la construirea sentimentului de apartenență și a unei memorii comune.

Cofinanțat de Uniunea Europeană
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.

Narațiune și ascultare: Povestirea biografică (orală, corporală, sonoră) este adesea cheia pentru a stimula participarea și pentru a da valoare vocii persoanelor vârstnice. Facilitatorul trebuie să încurajeze ascultarea activă și schimbul reciproc – de exemplu, printr-un obiect care trece de la o persoană la alta. Se pot folosi și alte pretexte pentru ca fiecare să se poată exprima, să-și spună povestea, să se facă cunoscut prin anecdote sau întâmplări din viața personală, punând în valoare abilitățile, pasiunile, talentele, visurile și dorințele fiecăruia.

3.4 Activitățile teatrale din cadrul atelierului

Așa cum s-a menționat anterior, într-un atelier de teatru pentru vârstnici, fie că trăiesc sau nu cu boală Alzheimer/demență, diverse discipline – dans, muzică, scriere, lectură etc. – și diferite tipuri de limbaj – verbal, non-verbal, gesturi, priviri etc. – se întâlnesc și se îmbină. Pe lângă ceea ce se face, contează și modul în care se face. Facilitatorul, precum și orice alt profesionist implicat, nu trebuie să impună o activitate rigidă, prestabilită și inflexibilă, ci să o definească și să o construiască împreună cu grupul, având capacitatea de a sesiza și gestiona schimbările bruște de direcție determinate de condițiile, stimulii și sugestiile grupului în acel moment precis. Prin urmare, este necesar să fim mereu vigilenți și receptivi, pentru a primi idei noi și neașteptate și pentru a valorifica resursele pe care persoanele prezente le pot oferi.

Mai jos sunt prezentate câteva exerciții care pot fi implementate. Acestea reprezintă doar o mică parte din varietatea de activități care pot fi explorate împreună. În funcție de componența grupului și de moment, grupul își poate construi și da viață unor exerciții noi și diferite.

- **Primirea și prezentarea personală – Activitate de deschidere**

Este important ca fiecare participant să fie întâmpinat individual. Ideal este să se lucreze în cerc, fie în picioare, fie așezați, deoarece cercul reprezintă forma perfectă în care toți se pot vedea și nimeni nu este exclus. În primul

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

rând, fiecare este rugat să se prezinte, desigur, în măsura în care acest lucru este posibil; pe măsură ce grupul capătă încredere și se depășește teama inițială, participanții pot începe să împărtășească anecdote amuzante sau să inventeze caracteristici ale altora. Acești primi pași sunt esențiali pentru a înțelege dinamica grupului, cine este mai vorbăreț și cine este mai rezervat. Participanții pot fi întrebați cum se simt, ce părere au despre inițiativă sau dacă doresc să împărtășească o noutate - fie ea personală sau o știre auzită de la alții sau la televizor. Acest proces îi ajută pe oameni să se simtă confortabil, să se deschidă treptat și să creeze un mediu de încredere.

- **Prezintă persoana din dreapta/stânga ta**

Aceasta este o variantă a activității anterioare. După câteva întâlniri, când s- a creat mai multă încredere, facilitatorul poate propune acest exercițiu alternativ. În cerc, fiecare participant este rugat să prezinte persoana din dreapta sau stânga sa, fără a pune accent pe nume, ci pe trăsături generale sau chiar aspecte inventate, mixând realitatea cu elemente fictive.

- **Prezintă-te printr-un gest**

Facilitatorul întreabă: Cum te simți astăzi? Poți exprima acest lucru printr-un gest? Participanții răspund printr-un gest, pe care restul grupului îl imită. Exercițiul continuă până când toți participanții și-au exprimat starea. Se poate folosi o muzică de fundal neutră, fără cuvinte.

- **Ce reprezintă mingea pentru tine?**

Se folosește o minge de tenis. Facilitatorul o arată grupului și explică importanța de a da libertate corpului, de a permite trezirea emoțională și fizică, fiind mereu atenți la cei din jur, fiecare cu propria sa fragilitate, la cei care vorbesc mai mult și cei care vorbesc mai puțin, la cei mai timizi. Participanții sunt rugați să spună ce reprezintă mingea pentru ei, apoi să o paseze partenerului din stânga, întrebându-l „Ce este pentru tine?",

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

privindu-l în ochi, zâmbind și apropiindu-se respectând spațiul personal al acestuia.

- **Jocul de coordonare cu mingea**

Se folosesc trei mingi de tenis. Fiecare pasă se face printr-un ricoșeu al mingii. Privirea trebuie să fie îndreptată către persoana căreia îi este destinată mingea, pentru a stimula atenția și direcționalitatea acțiunii. Treptat, mingile sunt retrase una câte una, până la încheierea exercițiului. Nu trebuie să fim liniștiți și nemișcați, ci să ne jucăm, să fim pregătiți să aruncăm și să primim, să atragem atenția celorlalți și să le transmitem: „Sunt aici, sunt pregătit". Coordonarea este de asemenea implicată în prinderea mingii și controlul forței cu care o aruncăm. Unii ar putea avea tendința să o arunce înainte de a stabili contactul vizual. Alții ar putea avea dificultăți în a o prinde sau s-ar putea simți stânjeniți să îi privească pe ceilalți în ochi. Se introduce o a doua, apoi o a treia minge în cerc; jocul continuă cu trei mingi care traversează spațiul. Pe măsură ce activitatea continuă, se îmbunătățește din ce în ce mai mult cu fiecare încercare; crește atenția, coordonarea și chiar distracția. Treptat, mingile sunt scoase din cerc; de la trei se revine la două, apoi la una, până când activitatea se încheie.

- **Pianul imaginar**

„Facilitatorul propune să cântăm împreună la pian. Când cineva întreabă Unde este pianul?, el își întinde mâinile în față și răspunde *Trebuie să ne imaginăm că este acolo!* Participanții îl imită, iar unul dintre ei este desemnat dirijor, ghidând grupul pe ritmul *Rondo Alla Turca* de Mozart.

- **Cuibul**

Pe rând, cu mâinile pe inimă, fiecare alege un partener din cerc, taie spațiul, merge în întâmpinarea lui și îi oferă „ceva al său", privindu-l, atingându-i mâinile, deschizându-și palmele spre el, apoi preluându-i locul în cerc.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

Acest joc stimulează, de asemenea, crearea de relații, curajul de a ieși în față, de a intra în contact cu celălalt și de a-l privi în ochi. Jocul se desfășoară pe fundalul muzical al piesei „The Silence of Beethoven" (E. C.).

- **Ce este ghemul de lână pentru tine?**

Materiale: 1 ghem de lână

Aceasta este o versiune diferită a exercițiului cu mingea de tenis, dar de această dată se folosește un ghem mare de lână.

- **Cadoul**

Materiale: 1 ghem de lână

Aceasta este o evoluție a exercițiului de trecere a mingii. În acest exercițiu nu mai aruncăm mingea de tenis, ci oferim ghemul de lână unui coleg, oferindu-i-l și, în același timp, păstrând pentru noi un capăt al firului. Ghemul oferit poate reprezenta ceva diferit pentru fiecare. Exercițiul se desfășoară pe fundalul piesei „The Silence of Beethoven". Pe măsură ce oamenii se mișcă prin spațiu, se creează o rețea de fire care conectează toți participanții.

Când muzica se oprește, operatorul întreabă pe toată lumea: „Ce credeți despre această împletire de fire?"

Apoi cere să se coboare rețeaua și spune: „Și acum, de sus, ce vedeți?"

- **Explozie de mișcare și culoare**

Materiale: eșarfe colorate

Eșarfele sunt agitate în mâini în ritmul muzicii „Can Can" de Offenbach. Dinamica variază de la rapid la lent, iar operatorul conduce mișcările vesele. La punctul culminant al muzicii, mișcările devin tot mai rapide, iar pe accentul final eșarfele sunt aruncate în aer, generând o ploaie colorată de „artificii".

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

- **Citirea cu voce tare**

Se alege un poem sau un cântec cu un mesaj semnificativ. Se distribuie copii ale textului, iar facilitatorul propune o lectură corală. Un participant începe, iar ceilalți i se alătură treptat. La final, facilitatorul solicită feedback și întreabă dacă există versuri care au stârnit amintiri sau emoții speciale.

Momentul de final

Așa cum este esențial să existe un început, la fel de important este ca activitățile să fie încheiate într-un mod potrivit. Operatorul le cere tuturor un feedback final și, dacă cineva dorește, poate împărtăși ce a simțit sau poate rosti doar un cuvânt simplu de încheiere.

Se poate găsi sau crea și un salut final, verbal sau nonverbal.

Este important ca la sfârșitul activităților să petrecem un moment plăcut împreună, să bem sau să mâncăm ceva împreună.

3.5 https://drive.google.com/file/d/1ESEp-FO6nZLJMwgBoxkLwwDJIui8AFGH/view?usp=drive_linkRezultate

Arta și cultura, în acest caz teatrul, nu trebuie să aibă doar un scop estetic, ci trebuie să fie considerate instrumente esențiale pentru promovarea socializării și a relațiilor interumane, îmbunătățind sănătatea și bunăstarea persoanelor vârstnice, fie că trăiesc sau nu cu boală Alzheimer/demență, precum și a îngrijitorilor acestora.

Principalele rezultate sunt următoarele:

- Consolidarea legăturii dintre activitățile sociale și culturale și domeniul socio medical. Cheia constă în creativitate, deoarece tocmai imaginația și inventivitatea le permit indivizilor să iasă din stări foarte dificile de disconfort. În plus, creativitatea ne poate ajuta să dăm sens lucrurilor, dificultăților și suferinței.
- Reducerea sentimentului de singurătate, disconfort și abandon în rândul persoanelor cu Alzheimer/demență, dar și al celor care au grijă

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.

de ele.

- Acompanierea persoanelor în tranziția de la simpli beneficiari pasivi ai serviciilor și spectacolelor, excluși și reprezentanți ai unei marginalizări tăcute, către subiecți activi, cu voce și prezență socială, reactivând elemente care promovează dinamici pentru o cetățenie activă, atentă la nevoile proprii și ale Celuilalt.
- Împărtășirea și schimbul de informații între persoane care se cunosc și care nu se cunosc, pentru extinderea rețelei relaționale proprii.
- Creșterea relațiilor și schimburilor intergenerationale.
- O comunitate mai atentă la nevoile persoanelor fragile și ale familiilor acestora.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

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*, Copenaghen (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.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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.

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

Numărul proiectului: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

Cofinanțat de Uniunea Europeană

lecompagniemalviste

ASOCIATIA HABILITAS

SOCIETATEA ROMÂNĂ ALZHEIMER

RightChallenge

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.