



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario -Panoramica del modulo-

DOCUMENTO PRODOTTO DA:

UNIVERSITÀ DELL'ATTICA OCCIDENTALE, GRECIA



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Panoramica del modulo (1 pagina max.)

Modulo	Teatro e attività teatrali come prevenzione e promozione della salute nei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento
Riassunto del modulo / Contenuti principali	<p>L'obiettivo del Modulo 3 è quello di comprendere l'uso del teatro come metodo alternativo di prevenzione e promozione della salute nei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento.</p> <p>Il modulo fornisce le competenze per condurre attività teatrali nei rispettivi contesti.</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Parte I</u> – Approcci teorici e concetti chiave• <u>Parte II</u> – L'uso del teatro in relazione all'invecchiamento: impatto, benefici e principi etici• <u>Parte III</u> – Tipi di teatro e attività teatrali per prevenire i problemi di salute mentale in età avanzata
Durata e suddivisione temi	<ul style="list-style-type: none">• (100 min): Presentazione con introduzione del modulo, obiettivi, definizioni e concetti chiave• (35 min): Implementazione dell'attività di gruppo di apprendimento attivo #1 – SCIARADE DELLE EMOZIONI• (40 min): Implementazione dell'attività di gruppo di apprendimento attivo #2 – STORIE DI VITA• (40 min): Implementazione dell'attività di gruppo di apprendimento attivo #3 – UNA VISITA• (10 min): Attività multimediale• (15 min): Quiz finale con varie domande sull'argomento
Risultati di apprendimento del modulo	<ul style="list-style-type: none">• Migliorare le abilità: cerca diversi modi per utilizzare le attività teatrali con gli anziani.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

- Fornire conoscenze: (1) Definizioni e concetti chiave delle attività teatrali e della salute mentale, nonché strategie per prevenire e promuovere la salute mentale negli anziani. (2) Fornire attività ed esercizi per lavorare con gli anziani.

Benvenuti al Modulo 3: Teatro e attività teatrali come prevenzione e promozione della salute nei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento

Questo modulo esplora come il teatro, una forma d'arte secolare con profonde radici nella guarigione e nella connessione sociale, possa giovare alla salute mentale e al benessere degli anziani.

Attraverso una combinazione di teoria, approcci pratici e varie tecniche teatrali, questa formazione è progettata per caregiver, professionisti della salute mentale, artisti e chiunque sia interessato al ruolo del teatro come strumento alternativo per la promozione e l'intervento sulla salute e sul benessere psicosociale. Il teatro può essere particolarmente utile per le persone anziane, promuovendo la salute fisica, cognitiva ed emotiva, riducendo la solitudine e fornendo gioia ed espressione creativa di sé.

I partecipanti acquisiranno informazioni su come le attività teatrali possono avere un impatto positivo sulla salute mentale e strumenti per implementare queste pratiche all'interno della loro vita professionale e personale.

Obiettivi e risultati di apprendimento





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

L'obiettivo del Modulo è quello di comprendere l'uso del teatro come metodo alternativo di prevenzione e promozione della salute nei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento. Questo modulo fornisce ai gruppi target le competenze per implementare le attività teatrali con le persone anziane nei rispettivi contesti.

Introduzione

Il teatro è una delle forme d'arte più antiche e di maggior impatto dell'umanità. È stato dimostrato che giova agli anziani, indipendentemente dal loro background o stato di salute. Attraverso la partecipazione attiva e l'interazione sociale, il teatro favorisce non solo il benessere degli individui, ma contribuisce anche a un più ampio cambiamento educativo e sociale.

Il valore terapeutico del teatro come componente di promozione della salute risale a tempi antichissimi, con radici nelle cerimonie di guarigione e negli spettacoli teatrali che si trovano in diverse culture.

Gli anziani sono spesso motivati a partecipare ad attività creative e teatrali per una serie di motivi, come migliorare la loro salute, promuovere la loro istruzione, cercare svago e utilizzare le attività per la terapia e la guarigione.

Parte I – Approcci teorici e concetti chiave

Teatro

Il termine "teatro" racchiude una varietà di significati, tra cui sia un luogo





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

fisico che una forma di arte performativa. Il luogo fisico indica un edificio – di solito con un palco – in cui si svolgono spettacoli e performance. Come forma d'arte performativa, il teatro è definito come una forma d'arte collaborativa in cui gli artisti dal vivo ritraggono l'esperienza di un evento reale o immaginario davanti a un pubblico in un luogo specifico.

Teatro e dramma: somiglianze e differenze

Teatro	Dramma
Il teatro è un'entità fisica.	Il dramma è un'entità astratta.
Il teatro è la riproduzione sul palco di un'opera teatrale.	Il dramma è il copione di un'opera teatrale.
Non c'è interazione diretta tra il pubblico e il drammaturgo.	C'è un'interazione diretta tra il lettore e il drammaturgo.
L'interpretazione dell'opera dipende dal lettore.	L'interpretazione dell'opera dipende dagli artisti.
<i>Fonte: https://pediiaa.com/difference-between-drama-and-theater</i>	

Salute mentale

Secondo l'OMS (2022):





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

"La salute mentale è uno stato di benessere mentale che consente alle persone di affrontare lo stress della vita, realizzare le proprie capacità, imparare, lavorare bene e contribuire alla propria comunità. Ha valori intrinseci e strumentali ed è parte integrante del nostro benessere".

La salute mentale è più dell'assenza di disturbi mentali. Esiste su un continuum complesso, che viene vissuto in modo diverso da una persona all'altra, con vari gradi di difficoltà e disagio ed esiti sociali e clinici potenzialmente molto diversi.

Le condizioni di salute mentale includono disturbi mentali e disabilità psicosociali, nonché altri stati mentali associati a disagio significativo, compromissione del funzionamento o rischio di autolesionismo.

Invecchiamento e salute mentale

La popolazione anziana globale è in rapida crescita, con le persone che ora vivono più a lungo delle generazioni precedenti. Entro il 2050, si prevede che il numero di persone di età pari o superiore a 65 anni sarà più che raddoppiato, passando da 761 milioni nel 2021 a 1,6 miliardi. Sebbene questo aumento rifletta i progressi nell'assistenza sanitaria e nella qualità della vita, comporta anche delle sfide. Gli individui che invecchiano spesso diventano più suscettibili a problemi di salute, tra cui malattie croniche, disturbi mentali, morbo di Alzheimer e altre forme di demenza. I tassi di demenza e decadimento cognitivo lieve aumentano notevolmente con l'età





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

in tutti i Paesi, spingendo organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ad affrontare queste crescenti preoccupazioni.

Circa il 14% degli adulti di età pari o superiore a 60 anni vive con disturbi di salute mentale (GHDx, 2021), con depressione e ansia che sono le condizioni più comuni. Affrontare i bisogni di salute mentale tra la popolazione anziana è essenziale per migliorare la qualità della vita e sostenere l'invecchiamento in buona salute in una fascia demografica in crescita.

Le sfide di salute mentale che gli anziani devono affrontare

In età avanzata, la salute mentale è modellata non solo dagli ambienti fisici e sociali, ma anche dagli impatti cumulativi delle esperienze di vita precedenti e dai fattori di stress specifici legati all'invecchiamento. L'esposizione alle avversità, la perdita o il declino di alcune abilità possono provocare disagio psicologico. In particolare, le sfide chiave nella salute mentale degli anziani sono l'isolamento sociale e la solitudine, il decadimento cognitivo, i problemi di salute fisica, l'ageismo e lo stigma.

L'isolamento sociale e la solitudine possono esacerbare i problemi di salute mentale. Colpiscono circa un quarto delle persone anziane (Teo et al., 2023) e sono un importante fattore di rischio per il morbo di Alzheimer, la depressione e il disturbo d'ansia, nonché per le malattie cardiovascolari e metaboliche (Domènech–Abella et al., 2019; Kuiper et al., 2016; Valtorta et



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

al., 2016).

Il decadimento cognitivo dovuto all'invecchiamento può portare a depressione o ansia. Gli anziani con depressione o demenza hanno esigenze mediche complesse che richiedono un coordinamento preciso tra i fornitori di assistenza primaria e mentale. È necessario affrontare le interazioni terapeutiche, la gestione dei farmaci e le comorbidità, che possono diventare difficili da gestire.

I problemi di salute fisica possono limitare la partecipazione alle terapie convenzionali. Alcuni anziani sono a maggior rischio di depressione e ansia a causa di una cattiva salute fisica o della mancanza di accesso a supporto e servizi di qualità. Ciò include gli anziani che vivono con malattie croniche (come malattie cardiache, cancro o ictus) o condizioni neurologiche (come la demenza).

Ageismo e stigmatizzazione contro i disturbi di salute mentale

L'invecchiamento e gli anziani sono spesso discussi dal grande pubblico e dai media utilizzando stereotipi negativi, come un declino delle funzioni mentali e cognitive. Sfortunatamente, questo tipo di visione peggiorativa può essere interiorizzata dagli stessi individui più anziani e messa in atto, creando un circolo vizioso con conseguente cattiva salute mentale.





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

L'ageismo causa disuguaglianze e ha effetti dannosi sull'individuo, sulla comunità e sulla società (Nguyten & Jeste, 2021). Lo stigma può portare a ritardare la diagnosi e il trattamento perché gli individui più anziani potrebbero non voler cercare aiuto a causa della loro mancanza di conoscenza dei disturbi mentali. Potrebbero anche temere il giudizio degli altri, inducendoli a non affrontare la questione e a soffrire in silenzio.

Parte II – L'uso del teatro in relazione all'invecchiamento: impatto, benefici e principi etici

La creatività è ampiamente riconosciuta come un percorso verso un invecchiamento attivo e in buona salute (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019; O'Neill, 2019). La ricerca indica che l'integrazione di attività teatrali negli interventi creativi può migliorare significativamente la salute fisica e mentale, nonché il benessere psicosociale degli anziani.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2023) e la Commissione Europea hanno fortemente sostenuto l'invecchiamento attivo e in buona salute, proponendo **interventi basati sull'arte** che collegano i benefici della creatività alla salute fisica e mentale.

In particolare, l'OMS (2019) ha fornito prove evidenti che le arti aiutano a promuovere una buona salute, prevenire vari problemi di salute mentale e fisica e trattare o gestire le condizioni acute e croniche.





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Vantaggi del teatro per gli anziani

Gli studi esistenti forniscono la prova che gli anziani, compresi quelli con demenza-Alzheimer, possono trarre beneficio dalla partecipazione a programmi e attività teatrali che portano gioia, rompono l'isolamento, migliorano la forma fisica, riconfigurano le relazioni, stimolano l'immaginazione e stimolano le capacità cognitive.

Studi su persone anziane con demenza e morbo di Alzheimer hanno dimostrato che questa popolazione può partecipare pienamente a pratiche teatrali e che l'impiego di tecniche teatrali specifiche che migliorano la loro salute e il benessere generale li avvantaggerà maggiormente.

Nonostante la ricerca sugli interventi teatrali per le persone anziane che vivono con forme di demenza sia ancora limitata (Keisari et al., 2020), ci sono prove che i programmi esistenti possono migliorare le emozioni positive, l'apprendimento, le abilità sociali, la comunicazione e l'autostima, riducendo anche i sintomi depressivi (vedi, ad esempio, Zeisel et al., 2018; Stevens, 2012).

Salute e cognizione

Il teatro offre una serie di notevoli benefici che hanno un impatto sia sulla salute che sulle capacità cognitive degli anziani. Impegnarsi in attività





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

teatrali supporta miglioramenti significativi nel funzionamento cognitivo, stimolando la memoria, la generazione di parole, la comprensione e le capacità di risoluzione dei problemi. Queste abilità mentali mantengono la mente agile, promuovendo la stimolazione intellettuale in un contesto piacevole e sociale. Inoltre, partecipare al teatro aiuta a ridurre lo stress. La ricerca indica che il coinvolgimento in teatro può anche ridurre i sintomi dell'ansia e della depressione, offrendo uno sbocco creativo per l'espressione emotiva e mezzi per connettersi con gli altri, il che supporta la salute mentale e il senso di comunità. Insieme, questi benefici rendono il teatro uno strumento potente per migliorare la qualità della vita degli anziani.

Benefici emotivi e sociali

Il teatro offre una vasta gamma di vantaggi per gli anziani, arricchendo le loro vite emotivamente, socialmente e a livello interpersonale. Impegnarsi in attività teatrali può favorire la nascita di nuove relazioni e amicizie, creando opportunità per costruire fiducia ed empatia tra le generazioni. Questo ambiente collaborativo aiuta gli anziani a connettersi con coetanei, familiari, caregiver e operatori sanitari, alimentando una rete di relazioni positive e di supporto.

Partecipare al teatro può anche rafforzare la fiducia in sé stessi e fornire un forte senso di autoaffermazione. Attraverso l'espressione creativa, gli





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

individui spesso provano sentimenti di eccitazione, gioia e libertà, che possono portare a un significativo aumento dell'umore e del benessere generale. Il teatro incoraggia l'espressione di sé e l'immaginazione, aggiungendo un elemento di divertimento alla vita quotidiana.

Inoltre, il teatro aiuta gli anziani a rafforzare le loro capacità comunicative e a migliorare le relazioni interpersonali. Questo mezzo offre uno spazio unico in cui i partecipanti possono impegnarsi, ascoltare e condividere attivamente, costruendo competenze che migliorano la connessione con gli altri e favoriscono relazioni durature e significative. Attraverso queste esperienze, il teatro arricchisce davvero la vita degli anziani sostenendo la realizzazione emotiva, la connessione sociale e la crescita personale.

Creatività e apprendimento

Il teatro offre una moltitudine di vantaggi per gli anziani, favorendo la creatività, l'apprendimento e il senso di comunità. Impegnarsi nel teatro incoraggia lo sviluppo di nuove competenze, offrendo agli individui l'opportunità di sfidare sé stessi e abbracciare i rischi anche della vita anche in età avanzata. Questa espressione creativa permette il gioco e il divertimento, alimentando un vibrante senso di sé e facendo spazio alla gioia e alla spontaneità. Attraverso il teatro, gli anziani hanno la possibilità di sfidare gli stereotipi dell'età, promuovendo una società più inclusiva che valorizza i contributi delle persone di tutte le età. Inoltre, partecipare al





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

teatro aiuta le persone a coltivare il proprio io creativo. Insieme, questi vantaggi consentono agli anziani di rimanere connessi, creativi e fiduciosi, migliorando la loro vita e arricchendo le loro comunità.

Forma fisica

Impegnarsi in teatro offre numerosi benefici fisici per gli anziani, sostenendo sia il corpo che la mente. Attraverso il movimento e l'espressione sul palco, le attività teatrali aiutano a migliorare la mobilità, la flessibilità e la forza, contribuendo in modo significativo alla forma fisica. Le esigenze fisiche del teatro, dallo stretching alla recitazione, favoriscono un migliore equilibrio e la salute cardiovascolare, essenziali per mantenere l'indipendenza.

Il teatro migliora anche la consapevolezza del corpo, incoraggiando i partecipanti a essere più consapevoli dei propri movimenti. Questa attenzione ai benefici fisici contribuisce a uno stile di vita più sano, consentendo agli anziani di godere di una vita più piena e attiva.

Prevenzione dei disturbi di salute mentale tra gli anziani attraverso le arti

La prevalenza di problemi di salute mentale tra gli anziani è una preoccupazione crescente, poiché questa popolazione spesso affronta fattori di stress unici, tra cui il pensionamento, la perdita dei propri cari e il declino fisico e cognitivo associato all'invecchiamento. Sebbene le terapie tradizionali svolgano un ruolo importante, le prove supportano sempre più





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

i benefici dell'arte e dell'impegno culturale come mezzo per promuovere la salute mentale e il benessere tra gli anziani. Arte e cultura – attraverso la pittura, la musica, il teatro o la danza – fornisce un approccio multiforme che affronta gli aspetti emotivi, sociali e cognitivi della salute, riducendo così il rischio di disturbi di salute mentale e migliorando la qualità della vita.

Partecipazione artistica e salute mentale

Uno dei principali vantaggi dell'impegno artistico per la salute mentale risiede nella sua capacità di ridurre il disagio psicologico e promuovere un senso di soddisfazione della vita. La ricerca indica che l'impegno frequente in attività artistiche e culturali ha un impatto positivo sul benessere mentale, contribuendo a ridurre i livelli di disagio e ad aumentare la felicità (Wang, Mak e Fancourt, 2020). Le arti forniscono una via per l'espressione di sé, consentendo alle persone di esplorare ed elaborare le proprie emozioni in modo costruttivo e spesso terapeutico. Attraverso varie forme d'arte, i partecipanti trovano il modo di esprimere e gestire i sentimenti, creando opportunità di rilascio emotivo e un senso di crescita personale. Impegnarsi in queste attività non è solo una distrazione dalla vita quotidiana, ma diventa anche una parte essenziale del meccanismo di coping, supportando la resilienza mentale di fronte allo stress e alle sfide emotive.

Regolazione emotiva attraverso le arti

Le attività artistiche fungono da potenti strumenti per la regolazione





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

emotiva, offrendo uno spazio sicuro per gestire sentimenti complessi e incoraggiando sane strategie di coping. Ci sono tre modi principali in cui le arti contribuiscono alla regolazione emotiva per gli anziani. In primo luogo, come forma di evitamento, le arti forniscono uno spazio sicuro e coinvolgente in cui le persone possono spostare la loro attenzione lontano da pensieri negativi o angoscianti. Nei momenti di tristezza o ansia, concentrarsi su un progetto creativo può offrire sollievo, radicando l'individuo nel momento presente e riducendo l'impatto immediato delle emozioni negative. In secondo luogo, come strategia di approccio, impegnarsi nelle arti consente ai partecipanti di confrontarsi, elaborare e dare un senso ai propri sentimenti. Attraverso la performance, possono esternare le emozioni difficili, liberando la negatività e trovando chiarezza nei loro sentimenti. Infine, le arti supportano lo sviluppo personale, promuovendo un maggiore senso di identità, autostima e azione personale (Fancourt et al., 2019). Per gli anziani, questo può essere particolarmente utile mentre navigano nelle complessità dell'invecchiamento, rafforzando un'immagine positiva di sé e promuovendo un rinnovato senso di scopo.

Partecipazione di gruppo e benessere sociale

L'isolamento sociale e la solitudine sono sfide comuni per la salute mentale degli anziani; spesso contribuiscono a sentimenti di depressione e ansia. Le attività artistiche di gruppo, come il teatro, sono molto efficaci nel contrastare la solitudine e promuovere il benessere sociale. Partecipando a





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

queste attività, gli anziani possono sviluppare connessioni significative, che a loro volta forniscono un senso di comunità, appartenenza e scopo condiviso. È stato dimostrato che questi impegni di gruppo migliorano un senso di soddisfazione della vita, offrendo ai partecipanti una preziosa rete di supporto sociale (Bone et al., 2022). Oltre ai benefici sociali, le attività artistiche di gruppo sono legate a migliori risultati di salute, tra cui una ridotta incidenza di malattie croniche, una maggiore funzione immunitaria e una migliore salute mentale (Steptoe & Fancourt, 2020). La natura strutturata di queste attività favorisce la routine e la motivazione, mentre le interazioni positive rafforzano la stabilità emotiva e la resilienza, creando un approccio olistico al benessere.

Arte e salute cognitiva

Un altro vantaggio significativo dell'impegno artistico per gli anziani risiede nel suo impatto sulla salute cognitiva. Il decadimento cognitivo, compreso la perdita di memoria e la diminuzione delle capacità di risoluzione dei problemi, è una preoccupazione comune tra gli adulti. Gli studi rivelano che l'impegno attivo nelle attività artistiche può svolgere un ruolo nel rallentare il decadimento cognitivo. L'impegno artistico stimola il cervello, incoraggiando la neuroplasticità e migliorando la funzione cognitiva complessiva. Secondo Fancourt e Steptoe (2018), gli anziani che partecipano attivamente alle arti spesso riportano una qualità di vita più elevata e un maggiore senso di acutezza mentale, che può aiutare a ritardare la





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

progressione dei disturbi cognitivi. Questa combinazione di impegno creativo e cognitivo nelle arti crea un ambiente che mantiene la mente attiva e incoraggia l'apprendimento permanente, che è essenziale per mantenere la salute cognitiva in età avanzata.

Parte III: Tipi di teatro e attività teatrali per prevenire i problemi di salute mentale in età avanzata

Il processo di invecchiamento porta una serie di cambiamenti nella salute fisica, nella resilienza emotiva e nelle capacità cognitive. Per supportare gli anziani nell'affrontare questi cambiamenti, molte comunità e operatori sanitari si stanno rivolgendo a soluzioni innovative come i programmi di intervento teatrale. Questi programmi forniscono un modo unico per promuovere il benessere mentale e offrire uno sbocco piacevole e creativo per le persone anziane. Sono progettati non solo per aiutare a mantenere la salute cognitiva, ma anche per migliorare la qualità generale della vita, promuovendo un senso di indipendenza, comunità ed espressione di sé.

Una vasta gamma di attività teatrali può essere utilizzata per gli anziani. Ogni tipo ha caratteristiche, obiettivi e metodi unici, che offrono opportunità di impegno sociale e stimolazione cognitiva. Tra questi interventi, il *Playback*





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Theatre, il Teatro delle Reminiscenza e il *Readers' Theatre* sono notevoli per i loro benefici per la salute e l'indipendenza degli anziani.

Oltre a questi formati specifici, esiste uno spettro più ampio di programmi ispirati al teatro che incorporano attività sensoriali, drammatiche ed estetiche. Alcuni di questi esercizi sono basati sulla musica o progettati per coinvolgere l'immaginazione, consentendo ai partecipanti di esprimersi in modo creativo in un ambiente sicuro e confortevole.

Un'altra caratteristica chiave degli interventi teatrali per gli anziani è l'inclusione di approcci terapeutici, come la drammaterapia. La drammaterapia combina l'espressione creativa con l'intento terapeutico, consentendo agli anziani di esplorare narrazioni personali, sentimenti e relazioni in un ambiente di supporto. In questi programmi, i partecipanti si impegnano in giochi teatrali, narrazione, scrittura di storie, fotografia, marionette e poesia per stimolare la memoria, facilitare la riflessione sulla vita e promuovere il rilascio emotivo. Ad esempio, la scrittura di storie o esercizi di poesia incoraggiano i partecipanti a organizzare i propri pensieri e sentimenti, il che può aiutare con il richiamo della memoria e l'elaborazione emotiva. La fotografia e le marionette offrono modi non verbali di esprimersi, particolarmente utili per gli individui che possono avere capacità verbali limitate a causa del decadimento cognitivo. Tali attività fungono da strumenti terapeutici, aiutando i partecipanti a sentirsi più radicati e riflessivi, fornendo al contempo momenti di intuizione e





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

realizzazione personale.

Le attività incentrate sulla memoria sono particolarmente popolari nei programmi creativi progettati per gli anziani. Ciò è particolarmente vero per le persone che vivono con demenza, poiché è stato dimostrato che gli esercizi di memoria supportano la salute del cervello e rallentano il decadimento cognitivo. Semplici giochi di memoria basati sul teatro, come ricordare le battute o partecipare a circoli di narrazione, incoraggiano l'agilità mentale e possono aumentare il senso di realizzazione dei partecipanti. L'impegno cognitivo è fondamentale per rallentare la progressione dei disturbi cognitivi e aiutare le persone a mantenere un senso di indipendenza e chiarezza mentale. I programmi che incorporano elementi di drammaticità e creatività consentono ai partecipanti di interagire con gli altri in un ambiente divertente e di supporto, che può sollevare il loro umore e ridurre i sentimenti di frustrazione associati alla perdita di memoria.

Nella progettazione di questi programmi, è essenziale considerare gli aspetti di intrattenimento, guarigione ed educazione delle attività teatrali per gli anziani. Queste devono essere sempre divertenti, accessibili e adatte alle esigenze fisiche, emotive e sociali dei partecipanti. L'accessibilità è fondamentale, poiché gli anziani possono dover affrontare limitazioni fisiche, motorie o disabilità sensoriali. Ad esempio, le attività che richiedono





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

un movimento fisico minimo o che coinvolgono copioni a caratteri grandi e segnali audio delicati sono più inclusive per i partecipanti con problemi sensoriali o di mobilità. Garantire che queste attività siano adattate alle capacità e alle preferenze specifiche dei partecipanti consente un'esperienza più appagante e riduce il rischio di frustrazione o affaticamento.

Una delle sfide significative nella progettazione di interventi teatrali per gli anziani risiede nella varietà di bisogni psicosociali di questa popolazione. Gli anziani provengono da contesti diversi, con esperienze culturali, storie personali e aspettative sociali diverse. Ciò che potrebbe essere piacevole o terapeutico per un individuo potrebbe non risuonare con un altro, rendendo inefficace un approccio "taglia unica". Al contrario, gli interventi devono essere flessibili e personalizzabili, consentendo ai facilitatori di adattare le attività in base alle esigenze e alle preferenze specifiche di ciascun partecipante. Un approccio personalizzato non solo migliora il coinvolgimento, ma crea anche fiducia e rapporto tra partecipanti e facilitatori, il che è essenziale per creare un ambiente sicuro e di supporto.

Implementando approcci su misura, gli interventi creativi possono migliorare il benessere e la qualità della vita degli anziani in modi significativi. I programmi che rispettano la differenza individuale, sia nelle capacità cognitive/fisiche sia negli interessi personali, hanno maggiori probabilità di essere efficaci e significativi. Quando gli anziani sentono che





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

il loro bisogni e le loro preferenze sono riconosciuti, è più probabile che si impegnino pienamente nell'attività, acquisiscano un senso di realizzazione e sperimentino una maggiore autostima. Questo miglioramento del senso di benessere contribuisce alla salute mentale ed emotiva, riducendo l'ansia e i sentimenti di isolamento, che sono sfide comuni tra gli anziani.

I tipi più frequenti di programmi e approcci teatrali per gli anziani

I tipi più frequentemente citati di programmi e approcci basati sul teatro e sul teatro per gli anziani con e senza demenza, l'Alzheimer e i loro caregiver sono i seguenti:

Dramma creativo

Il dramma (improvvisato) creativo è un'attività basata sull'arte che ha dimostrato di avere un significativo valore personale e sociale per gli anziani come effetto collaterale o risultato immediato della partecipazione a una serie di tali attività. Si riferisce ad attività drammatiche progettate per aiutare i partecipanti a sviluppare le loro capacità di pensiero cognitivo, affettivo, estetico e morale, compresi quelli con demenza-Alzheimer.

Teatro della Reminiscenza

Il Teatro della Reminiscenza è una forma di dramma interattivo in cui gli anziani condividono ricordi ed esperienze attraverso il dialogo, la narrazione e le attività creative. Si tratta di vedere e realizzare il potenziale drammatico





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

delle storie di vita reale. Si prendono le memorie scritte come base per i copioni teatrali, utilizzando le esperienze delle persone anziane come fonte di produzione artistica e creatività terapeutica (ad esempio, Kosti, 2018; Schweitzer, 2007).

Playback Theatre

Il *Playback Theatre* è un tipo di teatro di improvvisazione in cui i membri del pubblico si offrono volontari per raccontare storie della loro vita e guardarle rappresentate sul palco. Keisari e i suoi colleghi (2020) hanno utilizzato il Playback Theatre in un intervento di gruppo strutturato di 12 settimane e hanno riscontrato miglioramenti significativi nell'autostima, nell'affetto, nel significato e nella qualità della vita, nonché una significativa diminuzione dei disturbi depressivi.

Teatro d'Improvvisazione (o Improvvisazione Teatrale)

È un modo stimolante e fantasioso per gli anziani di mantenere le proprie capacità cognitive, le capacità interpersonali e la partecipazione attiva. Le tecniche teatrali d'improvvisazione possono anche rivelarsi vantaggiose per i caregiver come mezzo per affrontare le sfide che incontrano (ad esempio, Bassis, Rybko e Maor, 2023).

Metodo Veder

Si tratta di un metodo di comunicazione basato sul teatro che utilizza stimoli





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

teatrali (ad esempio, canzoni, poesie) in combinazione con approcci centrati sulla persona per incoraggiare le persone vulnerabili a entrare in contatto. Questo non è solo per la persona che ha difficoltà a stabilire un contatto, ma anche per coloro che la circondano, come i familiari e i caregiver. Il Metodo Veder è stato sviluppato per le persone con demenza e i loro caregiver, ma può essere applicato a un'ampia gamma di disturbi cognitivi e psichiatrici (ad esempio, van Haeften–van Dijk, van Weert e Dröes, 2015).

Metodo di contatto Veder

Si tratta di una versione modificata del Metodo Veder originale, realizzata appositamente per le strutture di cura quotidiana. Enfatizza l'integrazione della comunicazione teatrale, poetica e musicale nelle attività di cura di routine piuttosto che fare affidamento su spettacoli strutturati. L'obiettivo è quello di migliorare le interazioni quotidiane tra i caregiver e i residenti utilizzando elementi del Metodo Veder durante le attività di cura della persona. Implica la formazione dei caregiver per incorporare elementi di comunicazione teatrale nelle loro pratiche di cura senza bisogno di ampie capacità di performance (Boersma et al., 2017).

Readers Theatre

Il *Readers Theatre* è una forma di dramma che richiede ai partecipanti di leggere ad alta voce una narrazione sceneggiata al pubblico. I partecipanti hanno in mano i loro copioni e recitano senza la necessità di memorizzare





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

le battute. Readers Theatre può anche non utilizzare spettacoli, scenografie, oggetti di scena o costumi; le opere rappresentate sono atti unici o brevi adattamenti di produzioni più lunghe. Non è necessaria alcuna esperienza di recitazione (ad esempio, Khanlou et al., 2022).

Dramma ricreativo

Si avvale di una varietà di attività drammatiche per fornire alle persone anziane opportunità ricreative (ad esempio, Sextou & Smith, 2017).

Life-crossroads

Si tratta di un metodo di revisione attiva della vita che utilizza ricordi autobiografici, esperienze o periodi di vita accuratamente selezionati che hanno plasmato un partecipante. I partecipanti possono facilmente esplorare l'identità, il significato e le relazioni con l'ambiente circostante condividendo e dando vita a storie di incroci di vita (ad esempio, Keisari & Palgi, 2017).

TimeSlips

È un metodo creativo di narrazione di gruppo per le persone con malattia di Alzheimer e disturbi correlati. Il metodo utilizza la narrazione per coinvolgere le persone con demenza in modi significativi. Riconosce l'importanza della narrazione creativa per le persone con demenza, spostando l'enfasi dalla memoria all'immaginazione (Basting, 2013).





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Principi etici per il teatro e il lavoro teatrale con gli anziani

I programmi teatrali e gli interventi che coinvolgono gli anziani devono dare priorità all'inclusività, alla diversità e all'integrità etica dei professionisti, come in qualsiasi sforzo creativo che coinvolga e stimoli il potenziale umano.

L'inclusività deve essere una priorità assoluta, il che significa che il programma dovrebbe essere progettato per soddisfare individui di ogni provenienza e con ogni abilità. Questo approccio garantisce che gli anziani possano partecipare e beneficiare del programma, indipendentemente dalle loro differenze sociali, culturali o fisiche.

In questo contesto, *la diversità* si riferisce alla gamma di esperienze, prospettive e idee che vengono portate al programma. Incorporando la diversità nel programma, è possibile creare esperienze più dinamiche e coinvolgenti che si rivolgono a una gamma più ampia di partecipanti.

Bisogna considerare anche *l'integrità etica* dei professionisti. Ciò significa che i professionisti coinvolti nel programma devono essere affidabili, competenti ed esperti. Devono operare con onestà, trasparenza e rispetto per i partecipanti, garantendo che il programma sia sicuro, efficace e vantaggioso per tutti i soggetti coinvolti.





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



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

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

SITO WEB: <https://age-thea.eu/>

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

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.