



"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

## Modulo 4

DOCUMENTO PRODOTTO DA: EDRA



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.



## Panoramica del modulo

Modulo 4	Teatro e attività teatrali come gestione e metodi trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento
Riassunto del modulo / Contenuti principali	<p>Questo modulo esplora il ruolo del teatro come strumento efficace per la gestione e il trattamento dei disturbi di salute mentale negli anziani. Basato sulle teorie della terapia della reminiscenza, della drammaterapia, della stimolazione cognitiva e dell'invecchiamento psicosociale, il modulo fornisce una panoramica completa di come il teatro possa supportare la salute cognitiva, emotiva e sociale nelle popolazioni anziane. La natura creativa e incarnata del teatro consente agli anziani di riconnettersi con i propri ricordi, esprimere emozioni, impegnarsi socialmente e persino sfidare il decadimento cognitivo attraverso la partecipazione attiva.</p> <p>Unità didattica 1: Approcci teorici del teatro per la salute mentale in età avanzata</p> <p>Unità 2: L'uso del teatro come gestione e metodi di trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento</p> <p>Unità didattica 3: Tipi di attività teatrali implementate per la gestione e il trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento e il loro impatto</p>
Durata e suddivisione temi [4 ore in totale]	<ul style="list-style-type: none"><li>• (60 min): Presentazione della parte teorica</li><li>• (160 min): Esercizi pratici per potenziare l'acquisizione dei contenuti</li><li>• (20 min): Attività interattiva</li></ul>
Risultati di apprendimento del modulo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendere i fondamenti teorici del teatro nel trattamento della salute mentale in età avanzata</li><li>• Riconoscere i benefici del teatro per la salute mentale negli anziani</li><li>• Applicare la conoscenza degli interventi teatrali a scenari pratici</li><li>• Valutare l'impatto degli interventi teatrali sulle persone anziane</li></ul>



## Introduzione al modulo 4

Questo modulo esplora il ruolo del teatro come strumento efficace per la gestione e il trattamento dei disturbi di salute mentale negli anziani. Basato sulle teorie della terapia della reminiscenza, della drammaterapia, della stimolazione cognitiva e dell'invecchiamento psicosociale, il modulo fornisce una panoramica completa di come il teatro possa supportare la salute cognitiva, emotiva e sociale nelle popolazioni anziane. La natura creativa e incarnata del teatro consente agli anziani di riconnettersi con i propri ricordi, esprimere emozioni, impegnarsi socialmente e persino sfidare il decadimento cognitivo attraverso la partecipazione attiva.

### Risultati di apprendimento

- Comprendere i fondamenti teorici del teatro nel trattamento della salute mentale in età avanzata
- Riconoscere i benefici del teatro per la salute mentale negli anziani
- Applicare la conoscenza degli interventi teatrali a scenari pratici
- Valutare l'impatto degli interventi teatrali sulle popolazioni anziane

### Unità didattica 1: Approcci teorici del teatro per la salute mentale in età avanzata

L'uso del teatro e delle attività teatrali come strumento terapeutico per affrontare i disturbi di salute mentale negli anziani si fonda su diverse teorie psicologiche, sociologiche e terapeutiche. Queste teorie sottolineano il potere curativo della creatività, dell'espressione e dell'impegno sociale, che possono aiutare a migliorare il benessere cognitivo, emotivo e sociale negli anziani. Di seguito, sono riportate alcune delle teorie più rilevanti che informano l'uso del teatro come metodo di gestione e trattamento dei disturbi di salute mentale in età avanzata.

#### 1.1 Terapia della reminiscenza

La terapia della reminiscenza comporta il ricordo e la riflessione su esperienze passate, spesso attraverso la narrazione o l'espressione creativa. È comunemente usato con gli anziani per migliorare la salute mentale, la funzione cognitiva e il benessere emotivo.



## Applicazione in Teatro

Le attività teatrali, in particolare quelle che prevedono la narrazione o il gioco di ruolo basato su ricordi personali, possono servire come forma di terapia della reminiscenza. Attraverso queste attività, gli anziani possono riesaminare e riformulare le esperienze di vita, migliorando così l'autostima e riducendo i sentimenti di isolamento o depressione.

L'uso di oggetti come stimolo (ad esempio, lettere, oggetti vintage, foto) può migliorare significativamente le attività teatrali di reminiscenza. Questi elementi fungono da stimolo per la memoria e aiutano a ridurre la barriera emotiva alla narrazione, consentendo agli anziani di connettersi in modo più profondo e naturale con le esperienze passate.

## Basi teoriche

- La teoria dello Sviluppo Psicosociale di Erik Erikson

Erikson credeva che l'età adulta avanzata fosse un momento per dare un senso alla propria vita, trovare un significato alla propria esistenza e adattarsi alla morte inevitabile. Ha chiamato questa fase integrità dell'ego contro disperazione. Il teatro fornisce una piattaforma per questa revisione della vita, consentendo agli anziani di raggiungere un senso di integrità e ridurre i sentimenti di disperazione.

- Teoria della Revisione della Vita di Butler

Butler ha proposto che la revisione della vita è un processo naturale a cui tutti ricorriamo quando ci avviciniamo alla fine della nostra esistenza. Ha definito la revisione della vita come un evento naturale in cui un individuo ricorda le sue esperienze passate, le valuta e le analizza al fine di raggiungere un concetto di sé più profondo. Il teatro può aiutare a esternare queste riflessioni attraverso la performance, rendendolo uno strumento terapeutico ideale per la revisione della vita.

## Impatto della Terapia della Reminiscenza sulla Salute Mentale

- Riduzione dei sintomi di depressione e ansia
- Miglioramento del senso di identità e della soddisfazione di vita
- Miglioramento del richiamo della memoria e della funzione cognitiva

## 1.2 Attività basate sul teatro

Le attività basate sul dramma comportano l'uso intenzionale di processi teatrali per raggiungere obiettivi terapeutici, come l'espressione emotiva,



l'interazione sociale e la stimolazione cognitiva. È particolarmente utile per gli anziani che vivono in condizioni di depressione, ansia e isolamento sociale.

## Applicazione in Teatro

Gli esercizi teatrali, come i giochi di memoria, l'improvvisazione e la creazione di scene, richiedono agli anziani di impegnarsi cognitivamente ricordando informazioni, risolvendo problemi e utilizzando le abilità linguistiche. Queste attività sono allineate con i principi della CST\* e possono migliorare il funzionamento cognitivo.

L'uso di oggetti di scena o simbolici nel teatro (come maschere, costumi o oggetti familiari per la casa) incoraggia la distanza emotiva e può far sentire l'espressione di sé meno vulnerabile, soprattutto per i partecipanti che affrontano ansia o traumi.

## Basi teoriche

- **Teoria dei ruoli**

Sviluppata da Jacob L. Moreno (il fondatore del psicodramma), questa teoria suggerisce che le persone possono esplorare diversi aspetti della loro identità provando ruoli diversi.

Per gli anziani, assumere personaggi diversi in teatro può aiutarli a esplorare i sentimenti, affrontare traumi e gestire le transizioni associate all'invecchiamento.

- **Dramma creativo e cognizione incarnata**

Le teorie della cognizione incarnata propongono che impegnarsi in attività fisiche come il teatro aiuti a stimolare la funzione cognitiva. L'atto di svolgere o incarnare fisicamente un ruolo può migliorare negli anziani aspetti quali l'attenzione e la memoria.

## Impatto sulla salute mentale:

- Aumento della regolazione emotiva e delle strategie di coping
- Riduzione dei sintomi di ansia, depressione e solitudine
- Miglioramento della funzione cognitiva, in particolare negli anziani con demenza
- Miglioramento dell'impegno sociale e delle capacità comunicative



## 1.3 Terapia di stimolazione cognitiva (CST)

La terapia di stimolazione cognitiva (CST) è un intervento di terapia di gruppo progettato per migliorare la funzione cognitiva negli anziani, in particolare quelli con demenza da lieve a moderata. Comprende attività che incoraggiano l'impegno mentale, come discussioni, giochi e attività creative come il teatro.

### Applicazione in Teatro

Gli esercizi teatrali, come i giochi di memoria, l'improvvisazione e la creazione di scene, richiedono agli anziani di impegnarsi cognitivamente ricordando informazioni, risolvendo problemi e utilizzando le abilità linguistiche. Queste attività sono allineate con i principi della CST e possono migliorare le funzioni cognitive.

### Basi teoriche

- **Teoria della Riserva Cognitiva**  
Questa teoria suggerisce che le attività mentalmente stimolanti possono aiutare a costruire una "riserva cognitiva", consentendo agli individui di affrontare meglio il decadimento cognitivo. Le attività teatrali, che coinvolgono la risoluzione dei problemi, l'uso del linguaggio e la creatività, possono contribuire a questa riserva e rallentare la progressione del decadimento cognitivo negli anziani.
- **Neuroplasticità**

La neuroplasticità si riferisce alla capacità del cervello di riorganizzarsi formando nuove connessioni neurali. Le attività teatrali che attivano le capacità cognitive ed emotive possono stimolare la plasticità cerebrale, in particolare negli anziani, aiutando a mantenere o migliorare la funzione cognitiva.

### Impatto sulla salute mentale

- Miglioramento della memoria e dell'attenzione
- Decadimento cognitivo più lento nelle persone con demenza
- Miglioramento della risoluzione dei problemi e delle competenze linguistiche
- Riduzione dei sintomi di depressione e ansia



## 1.4 Teorie psicosociali dell'invecchiamento

### **Teoria dell'attività (Havighurst & Albrecht, 1953):**

Questa teoria postula che gli anziani sono più felici quando rimangono attivi e impegnati con il loro ambiente. Le attività teatrali forniscono un modo strutturato e socialmente coinvolgente per gli anziani di rimanere attivi, il che può migliorare la salute mentale generale.

### **Teoria della continuità (Atchley, 1989):**

Questa teoria suggerisce che gli anziani si sforzano di mantenere un senso di continuità nella loro vita, mantenendo ruoli, valori e attività precedenti. Partecipare al teatro consente agli anziani di preservare e adattare i loro ruoli sociali, il che può aiutarli a mantenere la stabilità psicologica e l'identità.

### Applicazione in Teatro

Laboratori teatrali, gruppi teatrali e spettacoli possono aiutare gli anziani a mantenere i loro ruoli sociali e a rimanere impegnati con le loro comunità. Il gioco di ruolo e la narrazione collaborativa promuovono la socializzazione, che è fondamentale per la salute mentale negli anziani.

### Impatto sulla salute mentale

- Maggiore interazione sociale e riduzione dell'isolamento
- Aumento dell'autostima
- Miglioramento del benessere emotivo e riduzione dei sintomi della depressione

## 1.5 Teatro incarnato e approcci somatici

Questo approccio enfatizza gli aspetti fisici e sensoriali della performance. Attraverso il movimento, il gesto e la voce, il teatro incarnato incoraggia le persone a esprimere emozioni ed esperienze che possono essere difficili da verbalizzare. Per gli anziani, questo può aiutare a rilasciare la tensione e affrontare le sfide emotive legate all'invecchiamento.



## Applicazione in Teatro

Il movimento somatico e gli esercizi incentrati sul corpo, come quelli utilizzati nel teatro incarnato, possono aiutare gli anziani a connettersi con il proprio corpo in modi nuovi. Ciò è particolarmente vantaggioso per le persone con demenza, in quanto fornisce modi non verbali di comunicazione ed espressione emotiva.

## Basi teoriche

La teoria dell'incarnazione in psicologia e filosofia sostiene che la cognizione è profondamente legata all'esperienza corporea. Coinvolgendo il corpo attraverso il teatro, gli anziani possono stimolare l'elaborazione cognitiva ed emotiva in modi che le terapie verbali potrebbero non raggiungere.

## Impatto sulla salute mentale

- Riduzione dello stress e dell'ansia grazie all'espressione basata sul movimento
- Maggiore consapevolezza del corpo e rilascio emotivo
- Miglioramento dell'umore e della regolazione emotiva
- Aumento dell'interazione sociale e riduzione dell'isolamento

## 1.6 Teoria dell'apprendimento sociale

La teoria dell'apprendimento sociale, sviluppata da Albert Bandura, sottolinea il ruolo dell'osservazione e dell'imitazione nei comportamenti di apprendimento. Attraverso la partecipazione ad attività teatrali di gruppo, gli anziani possono apprendere strategie di coping, regolazione emotiva e capacità di risoluzione dei problemi osservando gli altri e sperimentando nuovi ruoli.

## Applicazione in Teatro

Il teatro offre un ambiente sicuro per gli anziani per esplorare nuovi comportamenti e ruoli e per imparare osservando gli altri nel gruppo. Questa



esperienza condivisa può migliorare il supporto sociale e portare a un cambiamento positivo del comportamento

## Impatto sulla salute mentale

- Aumento del senso di appartenenza e della coesione sociale
- Meccanismi di coping migliorati per affrontare lo stress o le sfide della salute mentale
- Miglioramento delle capacità interpersonali e della connessione sociale
- Riduzione dei sintomi depressivi e dell'ansia

## 1.7 . Utilizzo di oggetti come stimolo per migliorare la narrazione e ridurre l'inibizione

Nel lavoro teatrale terapeutico con gli anziani, in particolare quelli che soffrono di ansia, traumi o disturbi cognitivi, avviare l'impegno creativo può essere una sfida. Gli oggetti come stimolo, come i cimeli personali (oggetti conservati o raccolti a causa della loro associazione con persone o eventi memorabili), gli oggetti simbolici o gli oggetti di scena sensoriali, possono fungere da potenti ponti tra l'esperienza interna e l'espressione esteriore.

Questi oggetti possono:

- Innescare la memoria e incoraggia la reminiscenza
- Facilitare la narrazione senza la pressione di esibirsi
- Supportare l'espressione non verbale nei casi di capacità linguistiche limitate
- Ridurre l'inibizione offrendo distanza emotiva o metafora

Esempi comuni includono:

- Vecchie lettere, cartoline, valigie
- Artefatti personali, giocattoli, elementi di costume
- Fotografie, libri di ricette o articoli legati alla musica
- Scarpe, tessuti o oggetti con texture



L'integrazione di questi nei laboratori teatrali consente ai facilitatori di concentrarsi sul processo di narrazione e di espressione di sé rispetto alla performance, rendendo il teatro più accessibile e terapeutico per gli anziani attraverso gli spettri cognitivi ed emotivi.

## Unità 2: L'uso del teatro come gestione e metodi di trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento

Questo capitolo esplorerà come il teatro viene applicato praticamente per affrontare i disturbi di salute mentale nella popolazione anziana. Esaminerà i risultati terapeutici specifici relativi a varie sfide per la salute mentale ed evidenzierà i benefici dell'uso del teatro in diversi contesti clinici e comunitari. La sezione esaminerà anche come il teatro si interseca con interventi sanitari più ampi per gli anziani.

### 2.1 Il ruolo del teatro nel decadimento cognitivo e nella demenza

#### Stimolazione cognitiva e memoria

Gli esercizi teatrali aiutano a migliorare le funzioni cognitive come la memoria, l'attenzione e la risoluzione dei problemi. Ad esempio, provare le battute o improvvisare le scene implica il richiamo della memoria, l'elaborazione linguistica e la flessibilità mentale.

Iniziative come TimeSlips (un programma di narrazione creativa per persone con demenza) e Playback Theatre si concentrano sull'uso di storie personali per stimolare i processi cognitivi nelle persone anziane con Alzheimer o demenza.

#### Risultati

È stato dimostrato che questi interventi rallentano il decadimento cognitivo, migliorano l'umore e la qualità della vita nei pazienti anziani con demenza.



## 2.2 Benessere emotivo e psicologico

Partecipare al teatro fornisce una forma di espressione creativa che può alleviare i sentimenti di depressione e ansia. Gli anziani possono liberare le emozioni repressate attraverso la recitazione e la narrazione, vivendo un'esperienza catartica. Il teatro consente alle persone di esplorare nuovi ruoli e identità, spesso portando a una maggiore fiducia e a un rinnovato senso di scopo. Lo psicodramma è stato utilizzato per aiutare gli anziani a riesaminare gli eventi della vita e trasformare le percezioni negative di sé. Le attività di narrazione che enfatizzano l'espressione di sé piuttosto che la performance possono offrire una liberazione catartica per gli anziani. I facilitatori possono utilizzare oggetti come stimolo per ispirare narrazioni, come chiedere ai partecipanti di "raccontare la storia di questa valigia" o "immaginare cosa dice questa lettera", il che rende la narrazione più intuitiva e coinvolgente.

### SUGGERIMENTO PER I FACILITATORI:

Usa semplici suggerimenti e oggetti simbolici (ad esempio, una cornice vuota, un giocattolo, una sciarpa) per stimolare l'immaginazione e bypassare l'ansia da prestazione. Incoraggia i partecipanti a inventare o raccontare storie liberamente.

### Risultati

È stato dimostrato che la terapia teatrale riduce i sintomi depressivi e migliora la regolazione emotiva negli anziani, in particolare quelli che affrontano le sfide dell'invecchiamento, della perdita o dell'isolamento.

## 2.3 Interazione sociale e lotta alla solitudine

Le attività teatrali di gruppo incoraggiano gli anziani a interagire, costruire amicizie e sviluppare reti sociali. Ciò è particolarmente utile per prevenire i sentimenti di solitudine e isolamento, entrambi fattori di rischio significativi per i problemi di salute mentale in età avanzata.

Programmi come The Elders Company al Royal Exchange Theatre (Regno Unito) e Senior Theatre USA sono esempi di come le persone anziane partecipino a spettacoli comuni, mantenendo i loro ruoli sociali e contribuendo alla vita culturale della loro comunità.



## Risultati

I programmi teatrali hanno mostrato miglioramenti significativi nel benessere sociale e nella riduzione dell'isolamento, fattori critici nel trattamento della salute mentale per gli anziani.

### 2.4 Teatro e benessere fisico

Movimento e coinvolgimento del corpo: il teatro, soprattutto quando incorpora elementi come il movimento e la danza, può promuovere l'attività fisica. Per gli anziani, questo aiuta a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e persino la gestione del dolore (ad esempio, nei soggetti affetti da artrite).

Terapie somatiche: tecniche come il teatro incarnato coinvolgono il movimento espressivo, incoraggiando gli anziani a riconnettersi con il loro sé fisico, il che può avere un impatto positivo sulla loro salute fisica e mentale

## Risultati

È stato dimostrato che le attività teatrali che incorporano il movimento migliorano i marcatori di salute fisica e riducono l'impatto negativo delle comorbidità, come il dolore cronico, sulla salute mentale.

### Unità didattica 3: Tipi di attività teatrali implementate per la gestione e il trattamento dei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento e il loro impatto

Questo capitolo si concentra sui tipi specifici di attività teatrali utilizzate per gestire e trattare i disturbi di salute mentale negli anziani. Fornirà esempi di queste attività e discuterà il loro impatto misurabile sulla salute mentale degli anziani.

### 3.1 Teatro della Reminiscenza

Il teatro della reminiscenza prevede la creazione di spettacoli basati sulle storie di vita dei partecipanti o sulle memorie collettive. Viene spesso utilizzato in contesti di assistenza agli anziani, in particolare per quelli con demenza.

## Esempio di attività

Esibizioni *Life Review* in cui gli anziani condividono ricordi che vengono



trasformati in un copione e poi messi in scena da loro stessi o da altri. I facilitatori possono introdurre oggetti di scena per la memoria, come oggetti domestici o cimeli, per supportare i partecipanti nel ricordare ed esprimere esperienze di vita. Piuttosto che puntare a una performance, l'attenzione dovrebbe essere rivolta alla co-creazione e alla condivisione di storie significative in un contesto di gruppo di supporto

## Impatto

Gli studi dimostrano che il teatro della reminiscenza migliora l'autostima, genera senso di soddisfazione e migliora la funzione cognitiva attivando il richiamo della memoria.

## 3.2 Teatro d'Improvvisazione

L'improvvisazione prevede performance spontanee e senza copione, in cui i partecipanti reagiscono e creano dialoghi sul momento. Questa forma di teatro incoraggia la flessibilità, la rapidità di pensiero e l'espressione emotiva.

## Esempio di attività

Playback Theatre, in cui gli anziani raccontano storie personali e guardano gli attori che le rievocano all'istante. Un'altra attività di improvvisazione prevede la creazione di scene di gruppo, in cui gli anziani creano una narrazione in modo collaborativo.

## Impatto

L'improvvisazione porta un miglioramento delle abilità sociali, riduzione dell'ansia e aumento del coinvolgimento cognitivo. Può anche favorire un senso di gioia e realizzazione.

## 3.3 Attività basate sul teatro

Tecniche teatrali come il gioco di ruolo, la narrazione e la performance sono utilizzate per raggiungere gli obiettivi terapeutici. Spesso si tratta di recitazione terapeutica a partire da scenari reali o immaginari. Inversione dei ruoli - I partecipanti mettono in atto prospettive diverse in una situazione che hanno vissuto. Questo può aiutarli ad acquisire nuove intuizioni sulle loro emozioni e sfide. Attività basate sul teatro dovrebbe dare la priorità all'autenticità emotiva dell'esperienza



piuttosto che alla qualità della recitazione. Interpretare una scena utilizzando un oggetto (ad esempio, fingere che una sciarpa sia una coperta per bambini) incoraggia i partecipanti a esprimere sentimenti attraverso l'interazione simbolica

## Esempio di attività

Inversione dei ruoli: i partecipanti mettono in atto prospettive diverse in una situazione che hanno vissuto. Questo può aiutarli ad acquisire nuove intuizioni sulle loro emozioni e sfide.

## Impatto

Le attività basate sul teatro sono state efficaci nella guarigione della depressione, del trauma e dell'ansia negli anziani. Consente ai partecipanti di esprimere emozioni difficili in un ambiente sicuro e creativo, promuovendo la resilienza emotiva e l'autoconsapevolezza.

## 3.4 Spettacoli teatrali sceneggiati

A differenza dell'improvvisazione, il teatro sceneggiato prevede che i partecipanti memorizzino e provino le battute di un'opera teatrale pre-scritta. Questo approccio può essere adattato per la stimolazione cognitiva o la performance collaborativa.

## Esempio di attività

Gruppi teatrali intergenerazionali, in cui gli adulti più anziani si esibiscono con attori più giovani, spesso concentrandosi su spettacoli che esplorano temi di invecchiamento o momenti storici vissuti dai partecipanti.

## Impatto

È stato dimostrato che la partecipazione ad attività teatrali con sceneggiatura migliora la funzione cognitiva attraverso la memorizzazione e la ripetizione; inoltre, migliora la coesione sociale attraverso il lavoro di squadra collaborativo. In più, l'aspetto della performance aumenta la fiducia in se stessi e il senso di realizzazione



## 3.5 Burattini e maschere

Queste arti creative, spesso utilizzate in contesti terapeutici, permettono ai partecipanti di esprimere emozioni in modo indiretto attraverso marionette o maschere. Questo può essere particolarmente utile per le persone che hanno difficoltà con la comunicazione verbale o hanno difficoltà a esprimere i propri sentimenti.

I burattini o le maschere possono essere utilizzati non solo per l'espressione, ma anche come esternalizzazioni di stati interni. L'aggiunta di oggetti stimolo nel "mondo" del burattino può portare a una narrazione ricca di metafore e ridurre l'autocoscienza.

### Esempio di attività

Laboratori in cui gli anziani creano e si esibiscono utilizzando maschere o pupazzi. I partecipanti potrebbero mettere in scena storie legate alle proprie emozioni o esperienze, consentendo loro di esplorare i sentimenti da una distanza di sicurezza.

### Impatto

È stato dimostrato che queste attività aiutano con l'espressione emotiva, la riduzione dell'ansia e la fiducia in sé stessi.

## 3.6 Teatro basato sul movimento (teatro incarnato)

Il teatro basato sul movimento enfatizza l'uso del corpo per trasmettere emozioni e narrazioni. È particolarmente utile per gli anziani con disabilità cognitive, in quanto attinge alla comunicazione non verbale. Il teatro basato sul movimento può essere supportato da oggetti che incoraggiano l'interazione fisica, come una palla passata tra i partecipanti per rappresentare le emozioni o un tessuto fluido per rappresentare i ricordi. Questo rende tangibili le emozioni astratte e aiuta a ridurre l'inibizione.

### Esempio di attività

Semplici esercizi di movimento che incoraggiano i partecipanti a esprimere i propri sentimenti attraverso gesti o movimenti simili a una danza.



## Impatto

Le attività basate sul movimento promuovono la salute fisica, aiutano con la consapevolezza del corpo e possono ridurre l'ansia e lo stress facilitando il rilascio emotivo.

## Bibliografia

Blair, R. (2019). Theatre and Embodiment. *Theatre Symposium* 27, 11-23. <https://dx.doi.org/10.1353/tsy.2019.0001>.

Jiang, L., Alizadeh, F., & Cui, W. (2023). Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

Keisari S. (2021). Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model. *Frontiers in psychology*, 12, 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>

Kodama A, Watanabe N, Ozawa H, Imamura S, Umetsu Y, Sato M, Ota H. Senior Theater Projects: Enhancing Physical Health and Reducing Depression in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024; 21(10):1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101289>

<https://www.verywellmind.com/how-remembrance-therapy-works-5214451>

[https://www.abc.net.au/news/2022-11-23/how-puppetry-is-being-used-to-help-aged-care-residents/101671200?utm\\_campaign=abc\\_news\\_web&utm\\_content=link&utm\\_medium=content\\_shared&utm\\_source=abc\\_news\\_web](https://www.abc.net.au/news/2022-11-23/how-puppetry-is-being-used-to-help-aged-care-residents/101671200?utm_campaign=abc_news_web&utm_content=link&utm_medium=content_shared&utm_source=abc_news_web)

*Reminiscence and Life Story Work: A Practice Guide* – Faith Gibson (2004)

A review of *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, by Francisco J. Varela, Evan Thompson, and Eleanor Rosch, 1991. DOI: [10.29173/cmplct8718](https://doi.org/10.29173/cmplct8718)



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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

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

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Teatro per l'invecchiamento in salute](#)

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.