



"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:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALIA



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 (1 pagina max.)

Modulo	Attività teatrali implementate da professionisti del sociale e della salute mentale e da operatori culturali che lavorano con gli anziani
Riassunto del modulo / Contenuti principali	Gli interventi psicosociali che adottano linguaggi artistici sono costruiti e attuati per un miglioramento generale del benessere psico-fisico e della salute, per un migliore controllo dei disturbi comportamentali, per ridurre l'ansia e la depressione e per contrastare l'isolamento e la solitudine. Partecipare ad attività teatrali favorisce la nascita di relazioni sociali, genera senso di appartenenza a un gruppo/comunità, stimola la creatività e aumenta l'empowerment.
Durata e suddivisione temi	<ul style="list-style-type: none"> • (1 ora): Introduzione e spiegazione dei contenuti del modulo: Attività teatrali per anziani. • (10 minuti): Attività di apprendimento attivo 1 – Risveglio fisico e cognitivo attraverso la musica e il movimento – Benvenuto, presentazioni personali e introduzione. • (40 minuti): Attività di apprendimento attivo 1 – Risveglio fisico e cognitivo attraverso la musica e il movimento – Attività. • (10 minuti): Attività di apprendimento attivo 1 – Risveglio fisico e cognitivo attraverso la musica e il movimento – Discussione e momento conclusivo.

	<ul style="list-style-type: none"> • (15 minuti): Attività di apprendimento attivo 2 – Scrittura di scena – Benvenuto, presentazioni personali e introduzione. • (30 minuti): Attività di apprendimento attivo 2 – Scrittura di scena – Attività. • (15 minuti): Attività di apprendimento attivo 2 – Scrittura di scena – Discussione e momento conclusivo. • (15 minuti): Attività di apprendimento attivo 3 – Uso del racconto, della scrittura e dell'immagine – La mineralogia della parola – Benvenuto, presentazioni personali e introduzione. • (30 minuti): Attività di apprendimento attivo 3 – Uso del racconto, della scrittura e dell'immagine – La mineralogia della parola – Attività. • (15 minuti): Attività di apprendimento attivo 3 – Uso del racconto, della scrittura e dell'immagine – La mineralogia della parola – Discussione e momento conclusivo.
<p>Risultati di apprendimento del modulo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stimolazione cognitiva delle persone anziane • Migliorare il benessere psicosociale/emotivo delle persone anziane • Stimolare la connessione e l'interazione umana • Contrastare l'isolamento e l'emarginazione • Promuovere una nuova visione, cultura e approccio all'invecchiamento e alle malattie correlate (Alzheimer, demenza, declino cognitivo ecc.) • Sostenere la nascita e il mantenimento delle relazioni sociali

- Risvegliare e rafforzare il senso di appartenenza ad un gruppo
- Creare un senso di comunità

1. Il contesto: non solo un approccio sanitario e farmacologico

Nel contesto attuale, è sempre più evidente l'emergenza dettata dall'aumento esponenziale della diffusione di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e altre demenze simili. Oltre alle persone affette dalla malattia, che sono gravemente compromesse nella loro autonomia, sono coinvolti anche i loro familiari e i *caregiver*. Anche in una grande città, ci sono migliaia di persone che soffrono di forme di demenza come l'Alzheimer e sono costrette a trascorrere le loro giornate senza uscire di casa, anche a causa della mancanza di luoghi di ritrovo adatti alle loro particolari esigenze. Nonostante la demenza sia in aumento nella popolazione generale e l'OMS l'abbia indicata come priorità di salute pubblica globale, dalle ricerche in questo campo condotte in diversi Paesi, emergono dati impressionanti che fotografano il progressivo consolidarsi di un'emergenza silenziosa; se non fosse per l'attenzione delle numerose e variegata associazioni del Terzo Settore, che si prendono cura dei bisogni di migliaia di persone affette da Alzheimer/demenza e anche dei loro *caregiver*, questi vivrebbero nell'indifferenza generale. Migliaia di persone, spesso anziane che vivono in condizioni di isolamento ed emarginazione – anche a causa delle barriere



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

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

architettoniche – e con un reddito basso, si trovano nell'impossibilità di vivere una vita serena

Per rispondere a questo fenomeno e per contribuire ad evitare casi di abbandono, negli ultimi 20 anni sono sorti nuovi spazi – interventi/laboratori psicosociali, Caffè Alzheimer, centri di aggregazione, ecc. – e si è progressivamente diffuso un nuovo approccio non esclusivamente sanitario-farmacologico che riconosce il ruolo e l'impatto dell'arte e della cultura – compreso ovviamente il teatro – sul benessere psicosociale e sulla salute delle persone con Alzheimer.

Perché il teatro è una risposta utile in un contesto di questo tipo? Ci sono ormai molte prove degli effetti dell'arte e della cultura sulla salute e sul benessere delle persone che la praticano. L'evidenza clinica del rapporto tra cultura e salute è confermata da studi e ricerche. Gli interventi artistici sono considerati non invasivi e sono opzioni di trattamento a basso rischio utili a complemento dei trattamenti biomedici tradizionali. Il rapporto di sintesi dell'*Health Evidence Network* (HEN), pubblicato alla fine del 2019, ha esaminato la letteratura accademica mondiale. Raccoglie prove sul contributo delle arti alla promozione di una buona salute e alla prevenzione di una serie di condizioni di salute mentale e fisica, nonché al trattamento o alla gestione di condizioni acute e croniche che si manifestano nel corso della vita. Le arti possono essere soluzioni economicamente vantaggiose





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

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

perché tengono conto delle disponibilità o delle risorse esistenti, anche se sono necessarie ulteriori ricerche in campo economico-sanitario. Il rapporto offre anche la prova che le arti possono aiutare a fornire un'assistenza multisettoriale, olistica, integrata e centrata sulla persona, affrontando sfide complesse per le quali non esistono soluzioni nell'attuale sistema sanitario. Le arti potrebbero aiutare i Paesi a raggiungere gli obiettivi integrati dei principali documenti politici globali, tra cui l' *Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile* e il *13° Programma generale di lavoro dell'OMS 2019-2030*, che mirano ad aumentare il capitale umano, ridurre le ingiustizie e promuovere un'azione multisettoriale per la salute e il benessere.

Nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute, le arti possono:

- influenzare i determinanti sociali della salute, ad esempio lo sviluppo della coesione sociale e la riduzione delle disuguaglianze e delle ingiustizie;
- incoraggiare comportamenti che promuovano la salute, ad esempio promuovendo uno stile di vita sano o incoraggiando il coinvolgimento nella cura;
- aiutare a prevenire le malattie, compreso il miglioramento del benessere e la riduzione dell'impatto di traumi o del rischio di decadimento cognitivo;
- sostenere la cura, compreso l'aumento della nostra comprensione



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

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

della salute e il miglioramento delle competenze cliniche;

- migliorare il legame intergenerazionale;
- sostenere la crescita e l'impegno dei giovani.

L'uso delle arti, in questo caso il teatro, nei percorsi di cura integrata può avere un forte impatto sulla gestione e il trattamento di malattie cognitive degenerative come l'Alzheimer e la demenza.

2. Arte e cultura come strumenti per il benessere psicosociale e la salute

La qualità della vita e il benessere delle persone con fragilità dipendono dalla capacità di collocare il loro stato di salute in un quadro più completo dove trovano spazio l'arte, il teatro, la poesia, la danza, la musica, il gioco, ecc. L'investimento nella cultura è utile per lo sviluppo delle competenze personali e sociali, la promozione della cittadinanza attiva e dell'inclusione e coesione sociale, la formazione, la creazione di benessere e salute individuale, di gruppo, organizzativa e sociale.

L'arte e la cultura devono diventare mezzi e non solo atti estetici. Attraverso questo approccio, vogliamo raggiungere i seguenti obiettivi:

- creare una serie di occasioni di incontro, scambio e promozione di iniziative specifiche a favore delle famiglie con persone affette da Alzheimer e altre malattie simili, coinvolgendo anche cittadini e istituzioni;





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

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

- offrire alle persone metodologie alternative ai trattamenti farmacologici;
- fornire alle persone che vivono con l'Alzheimer la possibilità di partecipare a momenti di socializzazione al fine di mantenere vive le loro risorse e la loro creatività;
- fornire ai familiari e ai *caregiver* l'opportunità e lo spazio per elaborare e confrontarsi su sfide e difficoltà comuni;
- realizzare uno o più spettacoli teatrali con tutti i partecipanti coinvolti;
- favorire percorsi di empowerment, coinvolgendo e invitando i partecipanti ad esprimersi e manifestare i propri interessi, competenze, talenti e passioni;
- promuovere il senso di appartenenza a una comunità presente, unita e coesa, in cui i cittadini non si sentano abbandonati, ma anzi ancora protagonisti e attivi;
- favorire la creazione di legami e relazioni intergenerazionali attraverso la collaborazione con le scuole;
- affermare e diffondere una nuova cultura inclusiva dell'Alzheimer e delle malattie assimilate;
- coinvolgere e attivare sinergie con altri attori della comunità;
- affrontare tematiche di attualità, in particolare quella ambientale, attraverso una maggiore conoscenza del proprio territorio e dei suoi abitanti.





3. Il Teatro Sociale e il *metodo del Teatro Fragile – Maneggiare con cura*

Secondo quanto già anticipato, il teatro è uno strumento molto potente. Il teatro sociale è il teatro stesso, ovvero un luogo dove tutti, anche senza avere un testo, possono dire qualcosa, uno spazio che accoglie tutti, un contenitore di cultura, un'occasione per conoscere l'altro, creare relazioni e migliorarsi. Il teatro è pluralità, è qualcosa che non si può fare da soli, ma si fa con e per gli altri.

Il teatro si basa su quattro pilastri:

- 1) la ritualità – prove/ripetizione per trovare intensità;
- 2) il corpo;
- 3) la rappresentazione;
- 4) la partecipazione con responsabilità – sentirsi parte di un gruppo e provare un sentimento di appartenenza/responsabilità verso quell'insieme.

Il teatro non è conoscere a memoria, ma ricordare insieme. Per riuscire a fare questo è necessario imparare un linguaggio che sia in grado di raggiungere l'altro, essendo sempre consapevoli e convinti che siamo tutti diversi, che siamo pezzi unici.

Il teatro è un mezzo di e per la partecipazione. Il teatro sociale mira a rendere l'individuo consapevole, sfruttando al massimo le sue possibilità. Vuole stimolare la partecipazione e l'empowerment della comunità. Nel teatro sociale, la partecipazione non è un fine ma un mezzo con cui si cerca



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

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

di dare strumenti per poter raggiungere un certo grado di risoluzione dei problemi al fine di responsabilizzare le persone della propria comunità. Attraverso la partecipazione, le persone acquisiscono competenze, nuovi modi di comunicare, relazionarsi e fidarsi degli altri grazie agli esercizi proposti. In questi momenti, si impara anche a chiedere aiuto nel momento del bisogno.

L'idea centrale è che l'Alzheimer, così come tutte le malattie degenerative, non riguarda solo l'ambito sanitario, ma è un affare della comunità. I presupposti e le aspettative per la salute non possono essere garantiti dal solo settore sanitario. Ogni persona è quindi coinvolta come individuo, famiglia o comunità nel processo di promozione della salute.

Il teatro non è solo cultura. Il teatro è arte e bellezza, elementi fondamentali per la cura della singola persona. Ognuno di noi ha tanto da dare, sta a noi ascoltare. Nella persona con fragilità troviamo la capacità di muovere l'aria, cioè di creare un nuovo linguaggio che raggiunge l'altro, che va da un cuore all'altro. Come conduttore, non porto la mia lingua, ma ne imparo una nuova. Il gruppo insieme può creare il proprio linguaggio, verbale o non verbale.

Un laboratorio teatrale deve essere tenuto settimanalmente, ad esempio una volta alla settimana, e deve essere aperto a tutti: *caregiver*, giovani e cittadini di tutte le età e delle scuole di ogni ordine e grado. Il laboratorio ha una durata di un'ora e mezza/due ore. Questo è stato calcolato sulla base





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

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

dell'esperienza de *Le Compagnie Malviste* che ha osservato la capacità della persona di rimanere per un certo tempo in una situazione specifica.

Al teatro si aggiungono anche altre tecniche provenienti da diverse discipline artistiche, come la musica e la danza, proprio perché il movimento è una componente fondamentale per le persone con Alzheimer. Durante il laboratorio, infatti, gli operatori mirano a risvegliare quella memoria corporea che tutti abbiamo. Dove è possibile usare la parola, si costruiscono le loro storie; se invece si incontrano difficoltà, attraverso il movimento si può comunque interagire.

La grande capacità e competenza dei conduttori sta nel saper passare dalla vita reale al teatro e viceversa, lavorando con chi c'è e con le risorse che può offrire.

Il metodo *Teatro Fragile - Maneggiare con cura* è stato sviluppato e seguito per 17 anni e ora viene somministrato come una vera e propria pratica. L'*Università Cattolica del Sacro Cuore* di Milano ne ha fatto un oggetto di ricerca e di studio.

Il centro del metodo è la trasformazione: trasformare i luoghi di cultura in luoghi di cura e i luoghi di cura nei luoghi di cultura.

La cosa più importante è creare un ambiente libero da giudizi, dove le persone fanno quello che possono e dove, attraverso tentativi ed errori, si possono trovare nuove soluzioni a vecchi problemi.





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

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

Grazie a questo metodo possiamo scoprire e vedere quanto sia importante la relazione tra le persone, uscire dalla solitudine e dall'isolamento, confrontarsi e avere un appuntamento fisso all'interno di un gruppo. L'obiettivo è quello di risvegliare e rafforzare quel senso di appartenenza a un gruppo. L'atto teatrale è proprio l'azione che crea relazione. Il metodo si sviluppa nella capacità di trasformare un trauma *in una trama* e di promuovere una nuova cultura della malattia attraverso la rappresentazione. È tempo di riflettere sul fatto che l'Alzheimer non è qualcosa che riguarda solo le politiche sanitarie o sociali. La fragilità è un fatto di comunità, come esemplificato dalla formula *Io + Tu + Loro = Noi*. Il "*noi*" non appartiene solo a me, ma è nostro. È in questa prospettiva che si sviluppa in noi il senso di appartenenza e di lavoro di squadra. È qui che inizia il Teatro Sociale e di Comunità. Il nostro metodo chiede al welfare di ripensarsi per mettere al centro una nuova dinamica generativa: la persona, le dimensioni relazionali e il capitale umano, elementi che generalmente vengono considerati residuali.

I laboratori teatrali coinvolgono diverse figure professionali: innanzitutto, gli incontri sono sempre guidati da esperti conduttori a cui si affiancano alternativamente figure come un drammaturgo, un regista, un musicista, uno scenografo/costumista, un ballerino, ecc. E' quindi necessario coinvolgere e far collaborare le professioni culturali – artisti, operatori e





organizzatori culturali, esperti di Teatro Sociale, ecc. – con le professioni sociali e sanitarie – assistenti sociali, psicologi, educatori e operatori socio-sanitari.

3.1 Caregiver

Gli interventi psicosociali che adottano linguaggi artistici sono costruiti e attuati per un miglioramento generale del benessere psico-fisico e della salute, per un migliore controllo dei disturbi comportamentali, per ridurre l'ansia e la depressione e per contrastare l'isolamento e la solitudine. In particolare, questi ultimi aspetti non si riferiscono solo alla persona con demenza, ma anche a tutte le persone che si prendono cura di lei.

Le attività teatrali sono molto utili per la persona con Alzheimer o demenza, ma anche per i *caregiver* e le famiglie. È importante che i *caregiver* e le famiglie partecipino; in questo modo, imparano a vedere con occhi nuovi. Abbiamo bisogno di nuovi strumenti per dialogare con le persone con Alzheimer, ma anche con i *caregiver* e i familiari. Sono loro che soffrono di più perché si ritrovano soli, senza aiuto e risposte alle loro domande.

L'onere della cura si ripercuote su molteplici aspetti della vita: lavorativi, economici, sociali, fisici, psicologici ed emotivi. Per questi motivi, è importante che anche il *caregiver* partecipi alle attività proposte.

Una delle domande centrali da porsi è: "*Chi si prende cura di chi presta assistenza?*". In un ambito in cui si lavora con e per le persone e dove ciò



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

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

che spinge ad andare avanti è il cuore, e non i soldi, ci troviamo di fronte a una domanda che ancora oggi non ha risposta né soluzione.

Studi e ricerche in questo ambito hanno dimostrato che la partecipazione del *caregiver* ai laboratori teatrali:

- può far emergere una nuova consapevolezza di ciò che la persona con Alzheimer/demenza può ancora fare;
- può restituire un senso di soddisfazione per le relazioni che ancora si possono instaurare;
- distoglie l'attenzione dalla malattia per concentrarsi invece sulle emozioni generate dalle attività;
- incrementa le attività sociali e permette di creare nuovi legami;
- offre l'opportunità di condividere le proprie esperienze e problemi con altri.

3.2 La costruzione del laboratorio teatrale

Prima di iniziare qualsiasi attività, è fondamentale conoscere il gruppo. Nella prima fase, gli incontri sono finalizzati alla conoscenza e all'accoglienza dei partecipanti al fine di creare un gruppo che possa interagire e, nel tempo, concretizzarsi anche come gruppo di auto-aiuto dove i partecipanti possano scambiarsi liberamente opinioni, idee e consigli in un clima di fiducia e assenza di pregiudizi.

La metodologia utilizzata è composita. Ha lo scopo innanzitutto di far





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

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

sentire tutti i partecipanti benvenuti e di creare un clima amichevole di fiducia per incoraggiare la partecipazione. Oltre ai giochi verbali e corporei, ci sono tecniche apprese in altre discipline come la danza-movimentoterapia e una significativa componente musicale per stimolare la mobilità. L'espressione di sé viene quindi incoraggiata in vari modi: con le parole, la narrazione – ove possibile – il movimento, il canto, anche con l'uso di oggetti e strumenti (teli grandi e piccoli, attrezzi, fotografie...) per il risveglio della memoria fisica. Il materiale viene registrato dai conduttori e diventa parte della storia del gruppo o addirittura la base per successive esibizioni di coinvolgimento collettivo e mobilitazione sociale.

Possiamo quindi puntare a creare una performance art di gruppo, non preparata e indotta dall'esterno, ma costruita con il materiale espressivo degli specifici partecipanti all'interno di un preciso gruppo.

È qui che si manifesta la competenza teatrale dei conduttori: saper passare dal teatro alla vita reale e dalla vita reale al teatro lavorando con chi c'è e con le risorse che può offrire. Ci piace sottolineare che la caratteristica di mescolare le persone con demenza con altre persone è estremamente positiva e vincente. Nel lavoro collettivo, le definizioni e le differenze svaniscono fino a perdersi; si colgono invece i valori e i contributi significativi e preziosi di ogni singola persona.

Un esempio di avvio e apertura di attività può essere il seguente. Con i





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

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

partecipanti seduti o in piedi e disposti in cerchio, la forma perfetta dove nessuno è escluso e tutti possono guardarsi, i conduttori si presentano e chiedono ai presenti di presentarsi a loro volta. Questo primo passo è importante perché permette di testare il livello cognitivo verbale e quindi impostare il lavoro veicolandolo nella direzione appropriata per cogliere tutte le competenze e le risorse di ognuno. Le domande devono essere semplici: nome, cognome, lavoro, interessi e passioni, raccontare qualcosa di sé.

Fin dall'inizio sarebbe molto importante e proficuo aprire questi incontri e questi spazi a tutta la comunità, coinvolgendo in particolare bambini e ragazzi, scolaresche di ogni ordine e grado, per attivare momenti di incontro, dialogo e scambio.

Attualmente, questo tipo di intervento è quasi inesistente o episodico. Non sono molti, infatti, gli spazi che permettono un tale confronto intergenerazionale e questo ha un impatto negativo sul contesto cittadino. Progetti multidisciplinari a forte impatto esperienziale stimolano la partecipazione creativa e attiva attraverso incontri intergenerazionali; rappresentano un'opportunità per i giovani studenti di crescere e affrontare le sfide. Si tratta di un approccio inedito e innovativo che promuove e valorizza l'incontro intergenerazionale come generatore di nuove competenze e sfide. Permette ai giovani di confrontarsi con le generazioni precedenti e permette agli anziani di ritagliarsi/riprendersi un ruolo



all'interno della propria comunità.

All'interno di spazi e momenti come quelli descritti, è necessario rispettare regole e modalità di relazione che non siano imposte dall'alto, ma condivise e basate sull'ascolto e sul rispetto reciproco. Al fine di permettere ai conduttori di guidare al meglio l'attività, contando sulla collaborazione di ognuno, e a tutti di stare bene insieme in uno spazio comune, bisogna seguire e adottare semplici ma non banali accorgimenti. I più importanti sono:

- viene promossa l'espressione individuale di ogni persona;
- si ascolta in silenzio;
- le esigenze sono concordate;
- ognuno fa quello che può e sente;
- nessun giudizio e nessun suggerimento;
- saper aspettare e dare alle cose il tempo di emergere e maturare;
- spegnere le voci nella tua che dicono "*Cosa stai facendo?*", "*Sei troppo vecchio per fare queste cose*", "*Hai commesso un errore*", "*Mi vergogno*" ecc.
- permettersi di commettere errori.

3.3 Caratteristiche del gruppo e approccio del conduttore

Un facilitatore può guidare gruppi con storie, caratteristiche e durate diverse. Sulla base delle persone che ha di fronte, deve essere in grado di

adottare i cambiamenti appropriati nel suo approccio e nel suo comportamento. Di seguito, vengono descritte 3 situazioni in cui un conduttore può trovarsi e gli aspetti da tenere in considerazione nel suo modo di relazionarsi con il gruppo.

3.3.1 Con un gruppo storico esistente da anni

Il comportamento del conduttore si basa e consente:

- **Rapporto consolidato:** il conduttore può permettersi una maggiore libertà creativa. Conosce i limiti, le potenzialità, le storie personali e i linguaggi del gruppo.
- **Sperimentazione:** Può proporre percorsi più complessi o profondi approfondendo alcuni temi autobiografici come la violenza di genere, le malattie, l'aspetto intergenerazionale, ecc. con la costruzione di testi attraverso il metodo della scrittura scenica per la realizzazione di spettacoli aperti al pubblico.
- **Maggiore fiducia reciproca:** lavora il più intensamente possibile dal punto di vista emotivo, dato il clima di fiducia che si è creato nel tempo.
- **Co-costruzione:** Il percorso del gruppo è sempre condiviso, con idee che nascono dal gruppo e coinvolgono prima i partecipanti.
- **Continuità e memoria:** si può lavorare in modo ciclico, ricordando le esperienze passate e costruendo un senso di continuità.



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

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

- **Coinvolgimento del territorio:** il gruppo di partecipanti entra in contatto con gli enti presenti sul territorio come scuole, istituzioni pubbliche, altre associazioni, ecc. con cui collaborano per l'ideazione e la realizzazione di iniziative culturali/sociali/aggregative.

3.3.2 Con un gruppo sconosciuto/nuovo

Il comportamento del conduttore si basa su:

- **Osservazione e ascolto:** Nei primi incontri prevale un atteggiamento di accoglienza e di osservazione. È importante cogliere il clima del luogo, le dinamiche già presenti tra ospiti e operatori.
- **Tono gentile e rispettoso:** è fondamentale evitare un approccio invadente o troppo "scenico" all'inizio. La teatralità deve essere calibrata.
- **Gradualità:** Le proposte devono essere semplici, inclusive, accessibili e procedere a piccoli passi come la realizzazione di una festa tradizionale o in occasione di una ricorrenza o di una celebrazione nazionale/regionale.
- **Costruzione della fiducia:** si lavora molto sulle relazioni individuali e collettive, con attenzione alla memoria emotiva, al contatto visivo, alla voce, ai gesti.
- **Empatia e adattamento:** il conduttore si adatta continuamente alle proposte/risposte del gruppo.

Dal punto di vista delle dinamiche relazionali:

- I partecipanti possono essere diffidenti, disorientati o indifferenti all'inizio. Il conduttore è un "estraneo" in un contesto molto delicato, con implicite gerarchie tra ospiti e operatori. Tra le strategie del facilitatore: sintonizzarsi emotivamente con il clima della struttura; lavorare in sinergia con il personale; osservare come interagiscono con gli anziani. Il conduttore deve imparare i nomi dei partecipanti al gruppo, in modo da abbattere le barriere e creare fiducia, senso di appartenenza.
- Verificare il legame che esiste tra i partecipanti al gruppo stimolando l'ascolto e la condivisione, ma anche attraverso esercizi/giochi come: *"Presentami/parlami del tuo partner"*; *Intervista al buio*", in cui ai partecipanti vengono poste alcune domande relative agli altri membri del gruppo – *Come è vestito X oggi? X indossa i pantaloni? Di che colore? Y indossa bracciali o orecchini? Y ha un orologio al polso? Di che colore sono le scarpe di N? Di che colore sono i suoi occhi?–*; *"Indovina la voce"*, una variante relativa al corpo vocale in cui si chiede ad uno dei partecipanti di indovinare chi sta parlando ascoltando la voce.
- Il conduttore deve assicurarsi di conoscere le capacità, le passioni, i

talenti, i sogni e i desideri di ciascuno dei partecipanti (come ad esempio le capacità di cantare, suonare uno strumento, scrivere, intrattenere, ecc.)

Per quanto riguarda gli obiettivi, il facilitatore deve stabilire una presenza accogliente e rassicurante, attivare la curiosità e la partecipazione graduale e creare un linguaggio comune (voce, gesti, ritmo...). Per fare ciò, le attività del gruppo di solito sono:

- attività sensoriali, gestuali e musicali (canto, suoni, movimenti simbolici);
- utilizzo di oggetti evocativi (foulard, palline, foto, oggetti);
- semplici giochi teatrali, dialoghi costruiti insieme, improvvisazioni leggere.

3.3.3 Il conduttore deve creare il gruppo

Il comportamento del conduttore si basa su:

- **Collaborazione con le istituzioni e la rete esistente:** si rivolge e lavora in sinergia con i servizi sociali, educatori, psicologi, per individuare chi potrebbe partecipare e in che modo.
- **Pazienza:** la partecipazione non è forzata. La curiosità e la familiarità si creano attraverso la presenza costante e la proposta di attività semplici, ludiche e non intimidatorie.



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

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

- **Creazione di un "gruppo sociale":** prima di tutto, lavora per far sì che le persone si riconoscano come gruppo.
- **Uso della ritualità:** piccoli rituali, canti di auguri, oggetti simbolici, possono aiutare a costruire l'appartenenza e la memoria condivisa.
- **Narrazione e ascolto:** Il racconto biografico (orale, corporeo, sonoro) è spesso la chiave per far emergere la partecipazione e dare valore alla voce degli anziani. Il facilitatore deve favorire l'ascolto reciproco attivo e la condivisione, stimolati anche da un oggetto che passa da persona a persona. Altri pretesti possono essere utilizzati per permettere a tutti di esprimersi, raccontare le proprie storie, farsi conoscere attraverso aneddoti, eventi della propria vita, facendo emergere le capacità, le passioni, i talenti, i sogni e i desideri di ognuno.

3.4 Attività teatrali all'interno del laboratorio

Come accennato in precedenza, in un laboratorio teatrale con persone anziane, che vivano o meno con Alzheimer/demenza, si incontrano e si combinano varie discipline – danza, musica, scrittura, lettura, ecc. – e diversi tipi di linguaggio – verbale, non verbale, gesti, sguardi, ecc. Oltre a quello che si fa, è importante come lo si fa. Il conduttore, così come qualsiasi professionista coinvolto, non deve imporre una proposta di attività definita, rigida e inadattabile, ma deve delinearla e costruirla insieme al gruppo,



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

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

essendo pronto e sapendo cogliere e gestire la necessità di cambiamenti repentini dovuti alle condizioni, agli stimoli e ai suggerimenti del gruppo in quel preciso momento. È necessario quindi essere sempre vigili e in ascolto per accogliere idee nuove e inaspettate e valorizzare le risorse che le persone presenti possono offrire.

Di seguito, una serie di esercizi che possono essere implementati. Queste sono solo una piccola parte di tutta la varietà di attività che si possono realizzare insieme. In ogni gruppo e in ogni momento, in base a chi c'è e a cosa le persone possono offrire, si possono liberamente costruire e dare vita a nuovi e diversi esercizi.

- Benvenuto e presentazioni personali – Attività di apertura

È importante accogliere tutti, uno per uno. Idealmente, bisogna lavorare in cerchio, in piedi o seduto non importa. Il cerchio è la forma perfetta dove puoi vedere tutti e nessuno è escluso.

Innanzitutto, a tutti è chiesto di presentarsi, ovviamente dove possibile; man mano che si acquisisce fiducia e si rompe il ghiaccio, le persone possono giocare raccontando qualcosa di divertente o inventando aneddoti.

Questi primi passi sono fondamentali per capire il tipo di gruppo, le persone che ne fanno parte, chi parla di più e chi di meno.

Si può chiedere alla persona come si sente, i suoi sentimenti riguardo all'iniziativa, se ci sono notizie che vuole condividere con gli altri, non



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

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

importa se personali o ascoltate da altre persone o in TV.

Tutto questo permette alle persone di sentirsi a proprio agio, di iniziare ad aprirsi, ognuna con i propri tempi, e creare un clima e un ambiente confortevole.

- Presenta la persona alla tua destra/sinistra

Si tratta di una variante dell'attività precedente; dopo alcuni incontri, quando c'è più fiducia, puoi provare questa alternativa.

In un cerchio, l'operatore chiede a tutti di presentare a tutto il gruppo la persona alla sua destra/sinistra. Non è importante dire/conoscere il nome, ma parlare della persona in sé, anche inventando tutto, le cose che fa e che le piacciono. È così che fatti e aspetti reali si mescolano ad aneddoti totalmente inventati.

- Presentarsi con un gesto

Questa è un'altra alternativa. L'operatore chiede a tutti "*Come vi sentite oggi? Puoi dirmelo con un gesto?*". La persona proporrà il suo gesto e poi il resto del gruppo lo imiterà. Successivamente, un'altra persona farà lo stesso e gli altri ripeteranno il suo gesto. E così via fino alla fine del giro. Si può mettere una canzone in sottofondo, preferibilmente una base musicale neutra e senza parole.

- Cos'è la palla per te?

Strumenti: n. 1 pallina da tennis.

L'operatore mostra a tutti una pallina da tennis e sottolinea l'importanza di far parlare il corpo, di essere liberi, del risveglio emotivo e corporeo, prestando sempre attenzione a chi ci sta intorno, ognuno con le proprie fragilità, a chi parla più e chi meno, a chi è più timido.

Come esercizio utile per allenare la fantasia, l'operatore chiede poi a tutti di dire cos'è la palla per lui. Dopo averlo dichiarato, la persona deve passarlo al suo partner alla sua sinistra/destra chiedendogli "*Cos'è per te?*", guardandolo negli occhi, sorridendo e avvicinandosi senza invadere lo spazio personale dell'altro.

Se si vuole andare ancora più a fondo, si potrebbe chiedere: "*Quanto pesa questo per te?*"

- Passaggio della palla

Strumenti: n. 3 palline da tennis.

Il passaggio viene effettuato facendo rimbalzare la pallina. Innanzitutto, è essenziale stabilire un contatto visivo con la persona a cui vogliamo lanciarla. È fondamentale perché stimola e attiva la direzionalità della nostra azione. Non si deve stare fermi e tranquilli, ma giocare, essere pronto a lanciare e ricevere, catturare l'attenzione degli altri e far sapere loro "*Sono qui, sono pronto*".



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

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

La coordinazione è coinvolta nell'afferrare la palla e nel controllare la forza per lanciarla. Qualcuno potrebbe tendere a lanciarla quando il contatto visivo non è ancora stato stabilito. Qualcun altro potrebbe avere difficoltà a prenderla o potrebbe essere imbarazzato a guardare gli altri negli occhi. Una seconda e una terza pallina vengono introdotte nel cerchio; il gioco continua con tre palline che attraversano lo spazio. Proseguendo con l'attività, si migliora sempre di più ad ogni tentativo, con l'attenzione, la coordinazione e persino il divertimento che aumentano.

Lentamente le palline vengono rimosse dal cerchio; da tre si torna a due e poi a una, fino a terminare l'attività.

- Il piano

Il conduttore propone di suonare il pianoforte tutti insieme. "*Dov'è il pianoforte?*" chiederà sicuramente qualcuno. Il conduttore allungherà le mani davanti a sé e dirà: "*Dobbiamo immaginare che ci sia!*". Tutti allungano la mano imitando il facilitatore che invita e lascia spazio a un membro volontario a fare da direttore d'orchestra per dirigere il gruppo al ritmo del "*Rondò alla turca*" di Mozart.

- Il nido

Uno alla volta, con le mani sul cuore, si sceglie un compagno nel cerchio, si taglia lo spazio, gli si va incontro e gli si dà "qualcosa" mentre lo si guarda, sfiorandogli le mani e aprendo i propri palmi verso di lui; poi si prende il



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

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

suo posto nel cerchio. Questo gioco stimola anche la creazione di relazioni, il coraggio di farsi avanti, di entrare in contatto con qualcun altro e guardarlo negli occhi. Il gioco si svolge accompagnato dalla musica "*Il silenzio di Beethoven*" di Ernesto Cortazar.

- Cos'è per te il gomitolo?

Strumenti: n. 1 gomitolo di lana

Questa è una versione diversa dell'esercizio della pallina da tennis, ma questa volta si utilizza un gomitolo di lana.

- Il dono

Strumenti: n. 1 gomitolo di lana.

Si tratta di un'evoluzione del passaggio della palla. In questo esercizio, non lanciamo più la pallina da tennis ma andiamo a dare il gomitolo di lana ad un compagno, offrendoglielo e allo stesso tempo tenendo per noi un pezzo di filo. Il gomitolo che viene donato per ognuno può rappresentare qualcosa di diverso. L'esercizio si svolge con "*Il silenzio di Beethoven*" come colonna sonora. Man mano che le persone attraversano lo spazio, si crea una rete di fili che collega tutti i partecipanti.

Quando la musica finisce, il conduttore chiede a tutti: "*Cosa ne pensate di questo intreccio di fili?*".

Poi chiede di calare la rete e dice: "*E adesso, dall'alto, cosa vedete?*".





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

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

- Fuochi d'artificio biologici

Strumenti: foulard colorati

I fazzoletti vengono agitati tra le mani al ritmo del "*Can Can*" di *Offenbach*.

La dinamica varia da veloce a lenta e l'operatore guida i movimenti gioiosi.

Al culmine della musica i movimenti si fanno più veloci e sull'accento finale vengono lanciati i fazzoletti generando una pioggia colorata di "fuochi d'artificio".

- Lettura ad alta voce

Si sceglie una breve poesia o una canzone – meglio se significativa per la comunità, il Paese o con qualche messaggio particolare – e si distribuiscono alcune fotocopie del testo. Il conduttore propone una lettura corale. Una prima persona inizia e gli altri si uniranno a lei un po' alla volta. Se si sceglie una canzone, si può ascoltarla e magari qualcuno si metterà anche a ballare. Il conduttore chiede un feedback e se ci sono frasi o parole che colpiscono più di altre o che richiamano ricordi.

- Momento finale

Come è fondamentale aprire, è necessario anche chiudere le attività nel modo giusto.

L'operatore chiede a tutti un feedback finale e se qualcuno vuole condividere





le sue sensazioni su ciò che ha fatto; basta anche una semplice parola conclusiva.

Si potrebbe anche trovare o creare un saluto finale, verbale o non verbale.

È importante anche trascorrere un momento conviviale al termine delle attività, mangiando e bevendo qualcosa insieme.

3.4 Risultati

L'arte e la cultura, il teatro in questo caso, non devono quindi mirare esclusivamente a fini estetici, ma devono essere considerati come mezzi e opportunità che contribuiscono a promuovere la socialità e la creazione di relazioni, migliorando la salute e il benessere delle persone, in particolare degli anziani, indipendentemente dal fatto che convivano o meno con l'Alzheimer/demenza, e dei loro *caregiver*.

I principali risultati sono elencati di seguito.

- Consolidamento del legame tra le attività sociali e culturali e l'ambito socio-sanitario. La chiave sta proprio nella creatività perché sono proprio la fantasia e l'inventiva che permettono agli individui di uscire da stati di disagio molto complicati. Inoltre, la creatività può aiutarci a dare un senso alle cose, alle difficoltà e alle sofferenze.
- Diminuzione del senso di solitudine, disagio e abbandono delle persone con Alzheimer/demenza, ma anche delle persone che se ne prendono cura.
- Accompagnare le persone dall'essere destinatari passivi di servizi e



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

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

prestazioni, esclusi ed esponenti di una marginalità silenziosa, ad essere soggetti attivi con una voce e una presenza sociale, riattivando elementi per promuovere dinamiche per una cittadinanza attiva e attenta ai bisogni di sé e dell'Altro.

- Condivisione e scambio di informazioni tra persone, che si conoscono e che non si conoscono, per ampliare la propria rete relazionale.
- Aumento delle relazioni e degli scambi intergenerazionali.
- Una comunità più attenta ai bisogni delle persone con fragilità e delle loro famiglie.
- Una comunità che conosce gli spazi dedicati alle persone più fragili.

Bibliografia

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





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

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

health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (Health Evidence Network [HEN] synthesis report 67), 2019.

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

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

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





“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.