



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



WP3 - Κοινό πρόγραμμα κατάρτισης για τον κοινωνικό, πολιτιστικό και υγειονομικό τομέα

Ενότητα 4

ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΌ: EDRA



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.

"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Επισκόπηση ενότητας

Ενότητα 4	Το θέατρο και οι θεατρικές δραστηριότητες ως μέθοδοι διαχείρισης και θεραπείας στις διαταραχές της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων
Περίληψη ενότητας / κύρια περιεχόμενα	Αυτή η ενότητα διερευνά το ρόλο του θεάτρου ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση και τη θεραπεία των διαταραχών της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων. Βασισμένη στις θεωρίες της θεραπείας της ανάμνησης, της δραματοθεραπείας, της γνωστικής διέγερσης και της ψυχοκοινωνικής γήρανσης, η ενότητα παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του τρόπου με τον οποίο το θέατρο μπορεί να υποστηρίξει τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία σε ηλικιωμένους πληθυσμούς. Η δημιουργική, ενσώματη φύση του θεάτρου επιτρέπει στους ηλικιωμένους να επανασυνδεθούν με τις αναμνήσεις τους, να εκφράσουν συναισθήματα, να εμπλακούν κοινωνικά και ακόμη και να προκαλέσουν τη γνωστική παρακμή μέσω της ενεργού συμμετοχής. Ενότητα 1: Θεωρητικές προσεγγίσεις του θεάτρου στην ψυχική υγεία της τρίτης ηλικίας Ενότητα 2: Η χρήση του θεάτρου για τη διαχείριση και τη θεραπεία των διαταραχών ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία Ενότητα 3: Είδη θεατρικών δραστηριοτήτων που εφαρμόζονται για τη διαχείριση και θεραπεία των διαταραχών ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία και οι επιπτώσεις τους
Χρονοδιάγραμμα & πρόγραμμα [4 ώρες συνολικά]	• (60 λεπτά): Παρουσίαση του θεωρητικού μέρους • (160 λεπτά): Πρακτικές ασκήσεις για την ενίσχυση της απόκτησης του περιεχομένου • (20 λεπτά): Διαδραστική δραστηριότητα
Μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας	• Να κατανοήσετε τα θεωρητικά θεμέλια του θεάτρου στη θεραπεία της ψυχικής υγείας της τρίτης ηλικίας • Αναγνωρίζουν τα οφέλη του θεάτρου για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων • Εφαρμογή της γνώσης των θεατρικών παρεμβάσεων σε πρακτικά σενάρια

- Αξιολόγηση του αντίκτυπου των θεατρικών παρεμβάσεων σε ηλικιωμένους πληθυσμούς

Εισαγωγή της ενότητας 4

Αυτή η ενότητα διερευνά το ρόλο του θεάτρου ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση και τη θεραπεία των διαταραχών της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων. Βασισμένη στις θεωρίες της θεραπείας της ανάμνησης, της δραματοθεραπείας, της γνωστικής διέγερσης και της ψυχοκοινωνικής γήρανσης, η ενότητα παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του τρόπου με τον οποίο το θέατρο μπορεί να υποστηρίξει τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία σε ηλικιωμένους πληθυσμούς. Η δημιουργική, ενσώματη φύση του θεάτρου επιτρέπει στους ηλικιωμένους να επανασυνδεθούν με τις αναμνήσεις τους, να εκφράσουν συναισθήματα, να εμπλακούν κοινωνικά και ακόμη και να αμφισβητήσουν τη γνωστική παρακμή μέσω της ενεργού συμμετοχής.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να κατανοήσετε τα θεωρητικά θεμέλια του θεάτρου στη θεραπεία της ψυχικής υγείας της τρίτης ηλικίας
- Αναγνωρίζουν τα οφέλη του θεάτρου για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων
- Εφαρμογή της γνώσης των θεατρικών παρεμβάσεων σε πρακτικά σενάρια
- Αξιολόγηση του αντίκτυπου των θεατρικών παρεμβάσεων σε ηλικιωμένους πληθυσμούς

Ενότητα 1: Θεωρητικές προσεγγίσεις του θεάτρου στην ψυχική υγεία της τρίτης ηλικίας

Η χρήση του θεάτρου και των θεατρικών δραστηριοτήτων ως θεραπευτικού εργαλείου για την αντιμετώπιση των διαταραχών ψυχικής υγείας στους ηλικιωμένους βασίζεται σε διάφορες ψυχολογικές, κοινωνιολογικές και θεραπευτικές θεωρίες. Αυτές οι θεωρίες τονίζουν τη θεραπευτική δύναμη της δημιουργικότητας, της έκφρασης και της κοινωνικής δέσμευσης, η οποία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευεξίας των ηλικιωμένων. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες από τις πιο σχετικές θεωρίες που ενημερώνουν για τη χρήση του θεάτρου ως μέθοδο διαχείρισης και θεραπείας των διαταραχών ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία.



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

1.1 Θεραπεία αναμνήσεων

Η θεραπεία αναμνήσεων περιλαμβάνει την ανάκληση και τον προβληματισμό σχετικά με παρελθοντικές εμπειρίες, συχνά μέσω της αφήγησης ιστοριών ή της δημιουργικής έκφρασης. Χρησιμοποιείται συνήθως σε ηλικιωμένους για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, της γνωστικής λειτουργίας και της συναισθηματικής ευεξίας.

Εφαρμογή στο θέατρο

Οι θεατρικές δραστηριότητες, ιδίως εκείνες που περιλαμβάνουν αφήγηση ιστοριών ή παίξιμο ρόλων με βάση προσωπικές αναμνήσεις, μπορούν να χρησιμεύσουν ως μια μορφή θεραπείας αναπόλησης. Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, οι ηλικιωμένοι μπορούν να επανεξετάσουν και να επαναπροσδιορίσουν τις εμπειρίες της ζωής τους, ενισχύοντας έτσι την αυτοεκτίμηση και μειώνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης ή κατάθλιψης.

Η χρήση απτών αντικειμένων ερεθισμάτων (π.χ. γράμματα, παλαιά αντικείμενα, φωτογραφίες) μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τις θεατρικές δραστηριότητες αναπόλησης. Τα αντικείμενα αυτά λειτουργούν ως προτροπές μνήμης και συμβάλλουν στη μείωση του συναισθηματικού φραγμού στην αφήγηση ιστοριών, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να συνδεθούν βαθύτερα και πιο φυσικά με τις εμπειρίες του παρελθόντος.

Θεωρητική βάση

- Η θεωρία της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erik Erikson

Ο Erikson πίστευε ότι η όψιμη ενήλικη ζωή είναι μια περίοδος για να βγάλει κανείς νόημα στη ζωή του, να βρει νόημα στην ύπαρξή του και να προσαρμοστεί στον αναπόφευκτο θάνατο. Αποκάλεσε αυτό το στάδιο ακεραιότητα του εγώ έναντι της απελπισίας. Το θέατρο παρέχει μια πλατφόρμα για αυτή την ανασκόπηση της ζωής, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους ενήλικες να επιτύχουν μια αίσθηση ακεραιότητας και να μειώσουν τα συναισθήματα απελπισίας.

- Η θεωρία του Butler για την ανασκόπηση της ζωής

Ο Butler πρότεινε ότι η ανασκόπηση της ζωής είναι μια φυσική διαδικασία στην οποία καταφεύγουμε όλοι όταν πλησιάζουμε στο τέλος της ζωής μας. Όρισε την ανασκόπηση της ζωής ως ένα φυσικό γεγονός κατά το οποίο το άτομο ανακαλεί τις προηγούμενες εμπειρίες του, τις αξιολογεί και τις αναλύει προκειμένου να επιτύχει μια πιο βαθιά αυτοαντίληψη. Το θέατρο μπορεί να βοηθήσει στην εξωτερίκευση αυτών των αναστοχασμών μέσω της παράστασης, καθιστώντας το ιδανικό θεραπευτικό εργαλείο για την ανασκόπηση της ζωής.

"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Επίδραση της θεραπείας ανάμνησης στην ψυχική υγεία

- Μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους
- Βελτίωση της αίσθησης ταυτότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή
- Ενισχυμένη ανάκληση μνήμης και γνωστική λειτουργία

1.2 Δραματικές δραστηριότητες

Οι δραματικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν την εσκεμμένη χρήση θεατρικών διαδικασιών για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων, όπως η συναισθηματική έκφραση, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η γνωστική διέγερση. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τους ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν άνοια, κατάθλιψη, άγχος και κοινωνική απομόνωση.

Εφαρμογή στο θέατρο

Οι θεατρικές ασκήσεις, όπως τα παιχνίδια μνήμης, ο αυτοσχεδιασμός και η δημιουργία σκηνών, απαιτούν από τους ηλικιωμένους να ασχοληθούν γνωστικά με την ανάκληση πληροφοριών, την επίλυση προβλημάτων και τη χρήση γλωσσικών δεξιοτήτων. Αυτές οι δραστηριότητες ευθυγραμμίζονται με τις αρχές της ΚΘΣ και μπορούν να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία.

Η χρήση σκηνικών ή συμβολικών αντικειμένων στο δράμα (όπως μάσκες, κοστούμια ή οικεία οικιακά αντικείμενα) ενθαρρύνει τη συναισθηματική απόσταση και μπορεί να κάνει την αυτοέκφραση να αισθάνεται λιγότερο ευάλωτη, ειδικά για τους συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν άγχος ή τραύμα.

Θεωρητική βάση

- Θεωρία ρόλων

Η θεωρία αυτή, που αναπτύχθηκε από τον Jacob L. Moreno (τον ιδρυτή του ψυχοδράματος), υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι μπορούν να εξερευνήσουν διαφορετικές πτυχές της ταυτότητάς τους "δοκιμάζοντας" διαφορετικούς ρόλους. Για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, η ανάληψη διαφορετικών χαρακτήρων στο θέατρο μπορεί να τους βοηθήσει να εξερευνήσουν τα συναισθήματα, να αντιμετωπίσουν τα τραύματα και να διαχειριστούν τις μεταβάσεις που σχετίζονται με τη γήρανση.

- Δημιουργικό Δράμα και Ενσώματη Γνώση

Οι θεωρίες της ενσώματης νόησης προτείνουν ότι η ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες όπως το θέατρο συμβάλλει στην τόνωση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Η πράξη της εκτέλεσης ή της σωματικής ενσάρκωσης ενός ρόλου μπορεί



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

να ενισχύσει τις γνωστικές ικανότητες των ηλικιωμένων, όπως η προσοχή, η μνήμη και η εκτελεστική λειτουργία.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία:

- Αυξημένη συναισθηματική ρύθμιση και στρατηγικές αντιμετώπισης
- Μειωμένα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και μοναξιάς
- Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία, ιδίως σε ηλικιωμένους με άνοια
- Ενισχυμένη κοινωνική εμπλοκή και δεξιότητες επικοινωνίας

1.3 Θεραπεία γνωστικής διέγερσης (CST)

Η θεραπεία γνωστικής διέγερσης (CST) είναι μια παρέμβαση ομαδικής θεραπείας που έχει σχεδιαστεί για τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας σε ηλικιωμένους ενήλικες, ιδίως σε εκείνους με ήπια έως μέτρια άνοια. Περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη νοητική εμπλοκή, όπως συζητήσεις, παιχνίδια και δημιουργικές εργασίες όπως το θέατρο.

Εφαρμογή στο θέατρο

Οι θεατρικές ασκήσεις, όπως τα παιχνίδια μνήμης, ο αυτοσχεδιασμός και η δημιουργία σκηνών, απαιτούν από τους ηλικιωμένους να ασχοληθούν γνωστικά με την ανάκληση πληροφοριών, την επίλυση προβλημάτων και τη χρήση γλωσσικών δεξιοτήτων. Αυτές οι δραστηριότητες ευθυγραμμίζονται με τις αρχές της ΚΘΣ και μπορούν να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία.

Θεωρητική βάση

- Θεωρία του γνωστικού αποθέματος
Η θεωρία αυτή υποδηλώνει ότι οι δραστηριότητες που διεγείρουν τη διανοητική ζωή μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός "γνωστικού αποθέματος", επιτρέποντας στα άτομα να αντιμετωπίσουν καλύτερα τη γνωστική παρακμή. Οι θεατρικές δραστηριότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν την επίλυση προβλημάτων, τη χρήση της γλώσσας και τη δημιουργικότητα, μπορούν να συμβάλουν σε αυτό το απόθεμα και να επιβραδύνουν την εξέλιξη της γνωστικής παρακμής στους ηλικιωμένους.
- Νευροπλαστικότητα

"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Η νευροπλαστικότητα αναφέρεται στην ικανότητα του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται σχηματίζοντας νέες νευρικές συνδέσεις. Οι θεατρικές δραστηριότητες που προκαλούν γνωστικές και συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να διεγείρουν την πλαστικότητα του εγκεφάλου, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους, βοηθώντας στη διατήρηση ή τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

- Βελτιωμένη μνήμη και προσοχή
- Βραδύτερη γνωστική έκπτωση σε άτομα με άνοια
- Ενισχυμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και γλωσσικές δεξιότητες
- Μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους

1.4 Ψυχοκοινωνικές θεωρίες της γήρανσης

Θεωρία δραστηριοτήτων (Havighurst & Albrecht, 1953):

Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευτυχισμένοι όταν παραμένουν ενεργοί και ασχολούνται με το περιβάλλον τους. Οι θεατρικές δραστηριότητες παρέχουν έναν δομημένο, κοινωνικά ελκυστικό τρόπο για τους ηλικιωμένους να παραμένουν ενεργοί, γεγονός που μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ψυχική υγεία.

Θεωρία της συνέχειας (Atchley, 1989):

Η θεωρία αυτή υποδηλώνει ότι οι ηλικιωμένοι προσπαθούν να διατηρήσουν μια αίσθηση συνέχειας στη ζωή τους, διατηρώντας προηγούμενους ρόλους, αξίες και δραστηριότητες. Η συμμετοχή στο θέατρο επιτρέπει στους ηλικιωμένους ενήλικες να διατηρούν και να προσαρμόζουν τους κοινωνικούς τους ρόλους, γεγονός που μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ψυχολογική σταθερότητα και την ταυτότητά τους.

Εφαρμογή στο θέατρο

Τα θεατρικά εργαστήρια, οι θεατρικές ομάδες και οι παραστάσεις μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τους κοινωνικούς τους ρόλους και να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τις κοινότητές τους. Το παιχνίδι ρόλων και η



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

συνεργατική αφήγηση ιστοριών προάγουν την κοινωνικοποίηση, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

- Ενισχυμένη κοινωνική συνδεσιμότητα και μείωση της απομόνωσης
- Αυξημένη αυτοεκτίμηση και αίσθηση του σκοπού
- Βελτιωμένη συναισθηματική ευημερία και μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης

1.5 Ενσώματο θέατρο και σωματικές προσεγγίσεις

Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στις φυσικές και αισθητηριακές πτυχές της απόδοσης. Μέσω της κίνησης, της χειρονομίας και της φωνής, το ενσώματο θέατρο ενθαρρύνει τα άτομα να εκφράσουν συναισθήματα και εμπειρίες που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά. Για τους ηλικιωμένους ενήλικες, αυτό μπορεί να βοηθήσει στην απελευθέρωση της έντασης και στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών προκλήσεων που σχετίζονται με τη γήρανση.

Εφαρμογή στο θέατρο

Η σωματική κίνηση και οι ασκήσεις με επίκεντρο το σώμα, όπως αυτές που χρησιμοποιούνται στο ενσώματο θέατρο, μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να συνδεθούν με το σώμα τους με νέους τρόπους. Αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τα άτομα με άνοια, καθώς παρέχει μη λεκτικούς τρόπους επικοινωνίας και συναισθηματικής έκφρασης.

Θεωρητική βάση

Η θεωρία της ενσάρκωσης στην ψυχολογία και τη φιλοσοφία υποστηρίζει ότι η νόηση είναι βαθιά συνδεδεμένη με τη σωματική εμπειρία. Με την εμπλοκή του σώματος μέσω του θεάτρου, οι ηλικιωμένοι μπορούν να διεγείρουν τη γνωστική και συναισθηματική επεξεργασία με τρόπους που οι λεκτικές θεραπείες δεν μπορούν να επιτύχουν.



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

- Μείωση του στρες και του άγχους μέσω της έκφρασης με βάση την κίνηση
- Ενισχυμένη επίγνωση του σώματος και συναισθηματική απελευθέρωση
- Βελτιωμένη διάθεση και συναισθηματική ρύθμιση
- Αυξημένη κοινωνική αλληλεπίδραση και μειωμένη απομόνωση

1.6 Θεωρία της κοινωνικής μάθησης

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, που αναπτύχθηκε από τον Albert Bandura, τονίζει το ρόλο της παρατήρησης και της μίμησης στη μάθηση συμπεριφορών. Μέσω της συμμετοχής σε ομαδικές θεατρικές δραστηριότητες, οι ηλικιωμένοι μπορούν να μάθουν στρατηγικές αντιμετώπισης, συναισθηματικής ρύθμισης και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων παρατηρώντας τους άλλους και πειραματιζόμενοι με νέους ρόλους.

Εφαρμογή στο θέατρο

Το θέατρο παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον για τους ηλικιωμένους να εξερευνήσουν νέες συμπεριφορές και ρόλους και να μάθουν παρακολουθώντας τους άλλους στην ομάδα. Αυτή η κοινή εμπειρία μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική υποστήριξη και να οδηγήσει σε θετική αλλαγή συμπεριφοράς

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

- Αυξημένη αίσθηση του ανήκειν και της κοινωνικής συνοχής
- Βελτιωμένοι μηχανισμοί αντιμετώπισης του άγχους ή των προκλήσεων ψυχικής υγείας
- Ενισχυμένες διαπροσωπικές δεξιότητες και κοινωνική σύνδεση
- Μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του άγχους

1.7 Χρήση αντικειμένων ερεθισμάτων για την ενίσχυση της αφήγησης και τη μείωση της αναστολής



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Στη θεραπευτική θεατρική εργασία με ηλικιωμένους, ιδίως με άτομα που βιώνουν άγχος, τραύμα ή γνωστικές διαταραχές, η έναρξη της δημιουργικής εμπλοκής μπορεί να αποτελέσει πρόκληση. **Αντικείμενα ερεθίσματος - όπως** προσωπικά αναμνηστικά (αντικείμενα που φυλάσσονται ή συλλέγονται λόγω των συνδέσεών τους με αξιοσημείωτους ανθρώπους ή γεγονότα), συμβολικά αντικείμενα ή αισθητηριακά στηρίγματα - μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρές γέφυρες μεταξύ της εσωτερικής εμπειρίας και της εξωτερικής έκφρασης.

Αυτά τα αντικείμενα μπορούν:

- **Ενεργοποίηση της μνήμης** και ενθάρρυνση της ανάμνησης
- **Διευκολύνετε την αφήγηση ιστοριών** χωρίς πίεση για απόδοση
- **Υποστήριξη της μη λεκτικής έκφρασης** σε περιπτώσεις περιορισμένης γλωσσικής ικανότητας
- **Μειώστε τις αναστολές** προσφέροντας συναισθηματική απόσταση ή μεταφορά

Συνήθη παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Παλιά γράμματα, καρτ ποστάλ, βαλίτσες
- Προσωπικά αντικείμενα, παιχνίδια, στοιχεία ενδυμασίας
- Φωτογραφίες, βιβλία συνταγών ή αντικείμενα που σχετίζονται με τη μουσική
- Κασκόλ, υφάσματα ή αντικείμενα με υφές

Η ενσωμάτωσή τους στα θεατρικά εργαστήρια επιτρέπει στους συντονιστές να **επικεντρωθούν στη διαδικασία της αφήγησης και της αυτοέκφρασης** σε σχέση με την παράσταση, καθιστώντας το θέατρο πιο προσιτό και θεραπευτικό για τους ηλικιωμένους σε όλο το γνωστικό και συναισθηματικό φάσμα.



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ANPCDEFR). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ANPCDEFR ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Ενότητα 2: Η χρήση του θεάτρου για τη διαχείριση και τη θεραπεία των διαταραχών ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία

Στο κεφάλαιο αυτό θα εξεταστεί **πώς** εφαρμόζεται πρακτικά το θέατρο για την αντιμετώπιση των διαταραχών ψυχικής υγείας στον ηλικιωμένο πληθυσμό. Θα εξεταστούν συγκεκριμένα θεραπευτικά αποτελέσματα που σχετίζονται με διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας και θα επισημανθούν τα οφέλη από τη χρήση του θεάτρου σε διάφορα κλινικά και κοινοτικά περιβάλλοντα. Το κεφάλαιο θα εξετάσει επίσης τον τρόπο με τον οποίο το θέατρο διασταυρώνεται με ευρύτερες παρεμβάσεις υγειονομικής περίθαλψης για τους ηλικιωμένους.

2.1 Ο ρόλος του θεάτρου στη γνωστική έκπτωση και την άνοια

Γνωστική διέγερση και μνήμη

Οι θεατρικές ασκήσεις βοηθούν στη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών, όπως η μνήμη, η προσοχή και η επίλυση προβλημάτων. Για παράδειγμα, η πρόβα ατάκας ή ο αυτοσχεδιασμός σκηνών περιλαμβάνει την ανάκληση της μνήμης, τη γλωσσική επεξεργασία και τη νοητική ευελιξία.

Πρωτοβουλίες όπως **το TimeSlips** (ένα πρόγραμμα δημιουργικής αφήγησης ιστοριών για άτομα με άνοια) και **το Playback Theatre** εστιάζουν στη χρήση προσωπικών ιστοριών για την τόνωση των γνωστικών διαδικασιών σε ηλικιωμένα άτομα με Αλτσχάιμερ ή άνοια.

Αποτελέσματα

Οι παρεμβάσεις αυτές έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνουν τη γνωστική έκπτωση, βελτιώνουν τη διάθεση και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής σε ηλικιωμένους ασθενείς που πάσχουν από άνοια.

2.2 Συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία

Η συμμετοχή στο θέατρο παρέχει μια μορφή δημιουργικής έκφρασης που μπορεί να ανακουφίσει τα συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να απελευθερώσουν τα συσσωρευμένα συναισθήματα μέσω της υποκριτικής και της αφήγησης ιστοριών, προσφέροντας μια καθαριστική εμπειρία. Το θέατρο επιτρέπει στα άτομα να εξερευνήσουν νέους ρόλους και ταυτότητες, οδηγώντας συχνά σε αυξημένη αυτοπεποίθηση και ανανεωμένη αίσθηση του σκοπού. **Το ψυχόδραμα** έχει χρησιμοποιηθεί για να



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

βοηθήσει τους ηλικιωμένους να επανεξετάσουν τα γεγονότα της ζωής τους και να μετασχηματίσουν τις αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους. Οι δραστηριότητες αφήγησης που δίνουν έμφαση στην αυτοέκφραση και όχι στην απόδοση μπορούν να προσφέρουν μια καθαρική εκτόνωση στους ηλικιωμένους ενήλικες. Οι διευκολυντές μπορούν να χρησιμοποιούν αντικείμενα-ερεθίσματα για να εμπνεύσουν αφηγήσεις, όπως το να ζητούν από τους συμμετέχοντες να "διηγηθούν την ιστορία αυτής της βαλίτσας" ή "φανταστείτε τι λέει αυτό το γράμμα", γεγονός που καθιστά την αφήγηση ιστοριών πιο διαισθητική και ελκυστική.

🔑 ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ:

Χρησιμοποιήστε απλές προτροπές και συμβολικά αντικείμενα (π.χ. μια άδεια κορνίζα, ένα παιχνίδι, ένα κασκόλ) για να κεντρίσετε τη φαντασία και να παρακάμψετε το άγχος της απόδοσης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επινοήσουν ή να αφηγηθούν ελεύθερα ιστορίες.

Αποτελέσματα

Η θεατρική θεραπεία έχει αποδειχθεί ότι **μειώνει τα καταθλιπτικά συμπτώματα** και **ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση** στους ηλικιωμένους, ιδίως σε εκείνους που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της γήρανσης, της απώλειας ή της απομόνωσης.

2.3 Κοινωνική αλληλεπίδραση και καταπολέμηση της μοναξιάς

Οι ομαδικές θεατρικές δραστηριότητες ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αλληλεπιδρούν, να δημιουργούν φιλίες και να αναπτύσσουν κοινωνικά δίκτυα. Αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την πρόληψη του αισθήματος μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης, τα οποία αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για προβλήματα ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία.

Προγράμματα όπως το **The Elders Company** στο Royal Exchange Theatre (Ηνωμένο Βασίλειο) και το **Senior Theatre USA** αποτελούν παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο τα ηλικιωμένα άτομα συμμετέχουν σε κοινές παραστάσεις, διατηρώντας τον κοινωνικό τους ρόλο και συμβάλλοντας στην πολιτιστική ζωή της κοινότητάς τους.

Αποτελέσματα



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Τα θεατρικά προγράμματα έχουν δείξει σημαντική βελτίωση της **κοινωνικής ευημερίας** και **μείωση της απομόνωσης**, που αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για τη θεραπεία της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων.

2.4 Θέατρο και σωματική ευεξία

Κίνηση και εμπλοκή του σώματος: Το θέατρο, ειδικά όταν ενσωματώνει στοιχεία όπως η κίνηση και ο χορός, μπορεί να προωθήσει τη σωματική δραστηριότητα. Για τους ηλικιωμένους, αυτό βοηθά στη βελτίωση του συντονισμού, της ισορροπίας, ακόμη και στη διαχείριση του πόνου (π.χ. σε πάσχοντες από αρθρίτιδα).

Σωματικές θεραπείες: τεχνικές όπως το ενσώματο θέατρο περιλαμβάνουν εκφραστική κίνηση, ενθαρρύνοντας τους ηλικιωμένους να επανασυνδεθούν με τον σωματικό τους εαυτό, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει θετικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία.

Αποτελέσματα

Έχει αποδειχθεί ότι οι θεατρικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κίνηση **βελτιώνουν** τους δείκτες **σωματικής υγείας** και μειώνουν τις αρνητικές επιπτώσεις των συννοσηροτήτων, όπως ο χρόνιος πόνος, στην ψυχική υγεία.

Ενότητα 3: Είδη θεατρικών δραστηριοτήτων που εφαρμόζονται για τη διαχείριση και θεραπεία των διαταραχών ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία και οι επιπτώσεις τους

Αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται στους **συγκεκριμένους τύπους θεατρικών δραστηριοτήτων** που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση και τη θεραπεία διαταραχών ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους ενήλικες. Θα παραθέσει παραδείγματα αυτών των δραστηριοτήτων και θα συζητήσει τις μετρήσιμες επιπτώσεις τους στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων.

3.1 Θέατρο αναμνήσεων

Το θέατρο αναμνήσεων περιλαμβάνει τη δημιουργία παραστάσεων που βασίζονται στις ιστορίες ζωής ή στις συλλογικές αναμνήσεις των συμμετεχόντων. Χρησιμοποιείται συχνά σε περιβάλλοντα φροντίδας ηλικιωμένων, ιδίως για άτομα με άνοια.

Παράδειγμα δραστηριότητας

Παραστάσεις ανασκόπησης ζωής, όπου οι ηλικιωμένοι μοιράζονται αναμνήσεις



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

που μετατρέπονται σε σενάριο και στη συνέχεια εκτελούνται από τους ίδιους ή άλλους.

Οι συντονιστές μπορούν να εισάγουν στηρίγματα μνήμης -όπως οικιακά αντικείμενα ή αναμνηστικά- για να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες στην ανάκληση και έκφραση των εμπειριών της ζωής. Αντί να επιδιώκεται μια καλογουαλισμένη παράσταση, η εστίαση θα πρέπει να είναι στη συνδημιουργία και την ανταλλαγή ουσιαστικών ιστοριών σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον.

Επιπτώσεις

Μελέτες δείχνουν ότι το θέατρο αναπόλησης ενισχύει την αυτοεκτίμηση, προάγει την ικανοποίηση από τη ζωή και βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία ενεργοποιώντας την ανάκληση της μνήμης.

3.2 Αυτοσχεδιαστικό θέατρο

Ο αυτοσχεδιασμός περιλαμβάνει μη σεναριοθετημένες και αυθόρμητες παραστάσεις, όπου οι συμμετέχοντες αντιδρούν και δημιουργούν διαλόγους τη στιγμή. Αυτή η μορφή θεάτρου ενθαρρύνει την ευελιξία, τη γρήγορη σκέψη και τη συναισθηματική έκφραση.

Παράδειγμα δραστηριότητας

Playback Theatre, όπου οι ηλικιωμένοι διηγούνται προσωπικές ιστορίες και παρακολουθούν ηθοποιούς να τις αναπαριστούν άμεσα. Μια άλλη αυτοσχεδιαστική δραστηριότητα περιλαμβάνει **την ομαδική δημιουργία σκηνών**, όπου οι ηλικιωμένοι δημιουργούν μια αφήγηση συνεργατικά.

Επιπτώσεις

Ο αυτοσχεδιασμός έχει συνδεθεί με **τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων**, τη **μείωση του άγχους** και **την αύξηση της γνωστικής δέσμμευσης**. Μπορεί επίσης να ενισχύσει την αίσθηση της χαράς και της ολοκλήρωσης, ιδίως για τους συμμετέχοντες με άνοια, οι οποίοι διαφορετικά μπορεί να δυσκολεύονται με τις δομημένες δραστηριότητες.

3.3 Δραματικές δραστηριότητες

Για την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων χρησιμοποιούνται θεατρικές τεχνικές, όπως το παιχνίδι ρόλων, η αφήγηση ιστοριών και οι παραστάσεις.

"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Συχνά περιλαμβάνει τη θεραπευτική αναπαράσταση πραγματικών ή φανταστικών σεναρίων. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στο δράμα θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στη **συναισθηματική αυθεντικότητα** της εμπειρίας και όχι στην ποιότητα της υποκριτικής. Η αναπαράσταση ρόλων μιας σκηνής με τη χρήση ενός αντικειμένου (π.χ. προσποιούμενοι ότι ένα κασκόλ είναι μια βρεφική κουβέρτα) ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν συναισθήματα μέσω συμβολικής αλληλεπίδρασης

Παράδειγμα δραστηριότητας

Αντιστροφή ρόλων - οι συμμετέχοντες υποδύονται διαφορετικές προοπτικές σε μια κατάσταση που έχουν βιώσει. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν νέες γνώσεις σχετικά με τα συναισθήματα και τις προκλήσεις τους.

Επιπτώσεις

Οι δραστηριότητες που βασίζονται στο δράμα έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην επούλωση της κατάθλιψης, του τραύματος και του άγχους σε ηλικιωμένους ενήλικες. Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν δύσκολα συναισθήματα σε ένα ασφαλές, δημιουργικό περιβάλλον, προάγοντας τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την αυτογνωσία.

3.4 Θεατρικές παραστάσεις με σενάριο

Σε αντίθεση με τον αυτοσχεδιασμό, το σεναριακό θέατρο περιλαμβάνει την απομνημόνευση και την πρόβα των ατάκες από ένα προ-γραμμένο έργο. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να προσαρμοστεί για γνωστική διέγερση ή συνεργατική απόδοση.

Παράδειγμα δραστηριότητας

Διαγενεακές θεατρικές ομάδες, στις οποίες οι ηλικιωμένοι παίζουν με νεότερους ηθοποιούς, συχνά εστιάζοντας σε έργα που διερευνούν θέματα γήρανσης ή ιστορικές στιγμές που έζησαν οι συμμετέχοντες.

Επιπτώσεις

Η συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες με σενάριο έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη **γνωστική λειτουργία** μέσω της απομνημόνευσης και της επανάληψης και ενισχύει την **κοινωνική συνοχή** μέσω της ομαδικής



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

συνεργασίας. Επιπλέον, η πτυχή της παράστασης ενισχύει την **αυτοπεποίθηση** και την αίσθηση της ολοκλήρωσης.

3.5 Κουκλοθέατρο και εργασία με μάσκες

Αυτές οι δημιουργικές τέχνες, που χρησιμοποιούνται συχνά σε θεραπευτικά πλαίσια, επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εκφράσουν συναισθήματα έμμεσα μέσω μαριονετών ή μασκών. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα που δυσκολεύονται με τη λεκτική επικοινωνία ή έχουν δυσκολία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Οι μαριονέτες ή οι μάσκες μπορούν να χρησιμοποιηθούν όχι μόνο για την έκφραση αλλά και ως εξωτερίκευση εσωτερικών καταστάσεων. Η προσθήκη αντικειμένων ερεθισμάτων στον "κόσμο" της κούκλας μπορεί να οδηγήσει σε πλούσια σε μεταφορές αφήγηση και να μειώσει την αυτοσυνειδησία.

Παράδειγμα δραστηριότητας

Εργαστήρια όπου οι ηλικιωμένοι δημιουργούν και παίζουν με μάσκες ή μαριονέτες. Οι συμμετέχοντες μπορεί να αναπαραστήσουν ιστορίες που σχετίζονται με τα δικά τους συναισθήματα ή εμπειρίες, επιτρέποντάς τους να εξερευνήσουν τα συναισθήματα από μια ασφαλή απόσταση.

Επιπτώσεις

Οι δραστηριότητες αυτές έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στη **συναισθηματική έκφραση**, στη **μείωση του άγχους** και στην **αυτοπεποίθηση**, ιδίως σε άτομα που αισθάνονται αμήχανα ή ανασταλμένα.

3.6 Θέατρο βασισμένο στην κίνηση (ενσωματωμένο θέατρο)

Το θέατρο που βασίζεται στην κίνηση δίνει έμφαση στη χρήση του σώματος για τη μεταφορά συναισθημάτων και αφηγήσεων. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τους ηλικιωμένους με γνωστικές διαταραχές, καθώς αξιοποιεί τη μη λεκτική επικοινωνία. Το κινητικό θέατρο μπορεί να υποστηρίζεται από αντικείμενα που ενθαρρύνουν τη σωματική αλληλεπίδραση - όπως μια μπάλα που περνάει μεταξύ των συμμετεχόντων για να αναπαραστήσει συναισθήματα ή ένα ρέον ύφασμα για να αναπαραστήσει αναμνήσεις. Αυτό καθιστά τα αφηρημένα συναισθήματα απτά και βοηθά στη μείωση των αναστολών.

Παράδειγμα δραστηριότητας



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ANPCDEF). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ANPCDEF ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Απλές κινητικές ασκήσεις που ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω σωματικών χειρονομιών ή κινήσεων που μοιάζουν με χορό.

Επιπτώσεις

Οι δραστηριότητες που βασίζονται στην κίνηση προάγουν τη **σωματική υγεία**, βοηθούν στην **επίγνωση του σώματος** και μπορούν να μειώσουν το **άγχος** και το **στρες** διευκολύνοντας τη συναισθηματική απελευθέρωση.

Αναφορές

Blair, R. (2019). Θέατρο και ενσάρκωση. 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 (Βασιλεία, Ελβετία), 11(6), 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

Keisari S. (2021). Επέκταση του ρεπερτορίου ρόλων κατά τη γήρανση: Δράμας: Ένα μοντέλο δραματοθεραπείας. 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: Ενίσχυση της σωματικής υγείας και μείωση της κατάθλιψης σε ηλικιωμένους. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024; 21(10):1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101289>.

<https://www.verywellmind.com/how-reminiscence-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

Ανάμνηση και εργασία ιστορίας ζωής: Gibson (2004)

Μια ανασκόπηση του βιβλίου The Embodied Mind: Varela, Evan Thompson και Eleanor Rosch, 1991. DOI: [10.29173/cmplct8718](https://doi.org/10.29173/cmplct8718)



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ANRCDERF). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ANRCDERF ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



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

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Θέατρο για την υγιή γήρανση](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.