



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

WP3 - Κοινό πρόγραμμα

κατάρτισης για

Κοινωνικούς, πολιτιστικούς και
υγειονομικούς τομείς

-Επισκόπηση ενοτήτων-

ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΌ:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ΙΤΑΛΙΑ



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΪΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ



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

Επισκόπηση ενότητας (1 σελίδα το πολύ)

Ενότητα	Πρακτικές θεατρικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν από επαγγελματίες κοινωνικής και ψυχικής υγείας και πολιτιστικούς φορείς που εργάζονται με ηλικιωμένους
Περίληψη ενότητας / κύρια περιεχόμενα	Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις που υιοθετούν καλλιτεχνικές γλώσσες κατασκευάζονται και εφαρμόζονται για τη γενική βελτίωση της ψυχοσωματικής ευεξίας και της υγείας, για τον καλύτερο έλεγχο των διαταραχών της συμπεριφοράς, για τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και για την αντιμετώπιση της απομόνωσης και της μοναξιάς. Η συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες προάγει τη γέννηση κοινωνικών σχέσεων, δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα/κοινότητα, διεγείρει δημιουργικότητα και αυξάνει την ενδυνάμωση.

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

Χρονοδιάγραμμα & πρόγραμμα

- (1 ώρα): Εισαγωγή και επεξήγηση του περιεχομένου της ενότητας: Θεατρικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους.
- (10 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης 1 - Σωματική και γνωστική αφύπνιση μέσω της μουσικής και της κίνησης - Καλωσόρισμα, προσωπικές παρουσιάσεις και εισαγωγή.
- (40 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης 1 - Σωματική και γνωστική αφύπνιση μέσω της μουσικής και της κίνησης - Δραστηριότητα.
- (10 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης 1 - Σωματική και γνωστική αφύπνιση μέσω της μουσικής και της κίνησης - Συζήτηση και κλείσιμο.

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

- (15 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης
2 - Συγγραφή σκηνών - Καλωσόρισμα, προσωπικές παρουσιάσεις και εισαγωγή.
- (30 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης
2 - Συγγραφή σκηνής - Δραστηριότητα.
- (15 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης
2 - Συγγραφή σκηνής - Συζήτηση και κλείσιμο στιγμή.
- (15 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης
3 - Χρήση της ιστορίας, της γραφής και της εικόνας - Η ορुकτολογία της λέξης
- Καλωσόρισμα, προσωπικές παρουσιάσεις και εισαγωγή.
- (30 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης
3 - Χρήση της ιστορίας, της γραφής και της εικόνας - Η ορुकτολογία της λέξης - Δραστηριότητα.
- (15 λεπτά): Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης
3 - Χρήση της ιστορίας, της γραφής και της εικόνας - Η ορुकτολογία της λέξης
- Συζήτηση και στιγμή λήξης.

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

Μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας

- Γνωστική διέγερση των ηλικιωμένων ατόμων
- Ενίσχυση της ψυχολογικής/συναισθηματικής ευεξίας των ηλικιωμένων ατόμων
- Τόνωση της ανθρώπινης σύνδεσης και αλληλεπίδρασης
- Αντιμετώπιση της απομόνωσης και της περιθωριοποίησης
- Προώθηση ενός νέου οράματος, μιας νέας κουλτούρας και μιας νέας προσέγγισης της γήρανσης και των συναφών ασθενειών (Αλτσχάιμερ, άνοια, γνωστική εξασθένηση κ.λπ.)
- Υποστήριξη της δημιουργίας και της διατήρησης κοινωνικών σχέσεων
- Να αφυπνίσει και να ενισχύσει το αίσθημα του ανήκειν σε μια ομάδα
- Δημιουργία αίσθησης κοινότητας



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

1. Το πλαίσιο: όχι μόνο μια υγειονομική και φαρμακολογική προσέγγιση

Στο σημερινό πλαίσιο, η κατάσταση έκτακτης ανάγκης που υπαγορεύεται από την εκθετική αύξηση της εξάπλωσης των νευροεκφυλιστικών ασθενειών, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και άλλες παρόμοιες μορφές άνοιας, γίνεται όλο και πιο εμφανής. Εκτός από τα άτομα που πάσχουν από την ασθένεια, τα οποία έχουν υποστεί σοβαρό περιορισμό της αυτονομίας τους, εμπλέκονται επίσης τα μέλη της οικογένειάς τους και οι φροντιστές τους. Ακόμη και σε μια μεγάλη πόλη, υπάρχουν χιλιάδες άνθρωποι που πάσχουν από μορφές άνοιας όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και αναγκάζονται να περνούν τις ημέρες τους χωρίς να βγαίνουν από το σπίτι τους και λόγω της έλλειψης χώρων συνάντησης κατάλληλων για τις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

Παρά το γεγονός ότι η άνοια αυξάνεται στον γενικό πληθυσμό και ότι ο ΠΟΥ την έχει επισημάνει ως παγκόσμια προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία, προκύπτουν εντυπωσιακά στοιχεία από έρευνες στον τομέα αυτό σε διάφορες χώρες που φωτογραφίζουν τη σταδιακή εδραίωση μιας σιωπηλής έκτακτης ανάγκης- αν δεν υπήρχε η προσοχή των πολυάριθμων και ποικίλων ενώσεων του Τρίτου Τομέα που φροντίζουν για τις ανάγκες χιλιάδων ανθρώπων που πάσχουν από Αλτσχάιμερ/άνοια αλλά και των φροντιστών τους, αυτοί θα ζούσαν σε



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

γενική αδιαφορία. Χιλιάδες άνθρωποι, συχνά ηλικιωμένοι που ζουν σε συνθήκες απομόνωσης και περιθωριοποίησης –και λόγω αρχιτεκτονικών εμποδίων– και με χαμηλό εισόδημα, βρίσκονται σε αδυναμία να ζήσουν μια ειρηνική ζωή.

Για να ανταποκριθούμε σε αυτό το φαινόμενο και θέλοντας να βοηθήσουμε στην αποφυγή περιπτώσεων εγκατάλειψης, τα τελευταία 20 χρόνια έχουν δημιουργηθεί νέοι χώροι – ψυχοκοινωνικά εργαστήρια, καφενεία για τη νόσο Αλτσχάιμερ, κέντρα συνάντησης κ.λπ. – και σταδιακά διαδόθηκε μια νέα προσέγγιση που δεν είναι αποκλειστικά υγειονομικοφαρμακολογική και αναγνωρίζει τον ρόλο και την επίδραση της τέχνης και του πολιτισμού – συμπεριλαμβανομένου φυσικά του θεάτρου – στην ψυχοκοινωνική ευεξία και την υγεία των ατόμων με Alzheimer.



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

Γιατί το θέατρο είναι μια χρήσιμη απάντηση σε ένα τέτοιο πλαίσιο; Υπάρχουν πλέον πολλά στοιχεία για τις επιδράσεις της τέχνης και του πολιτισμού στην υγεία και την ευημερία των ανθρώπων που την ασκούν. Τα κλινικά στοιχεία για τη σχέση μεταξύ πολιτισμού και υγείας επιβεβαιώνονται από μελέτες και έρευνες. Οι καλλιτεχνικές παρεμβάσεις θεωρούνται μη επεμβατικές και αποτελούν θεραπευτικές επιλογές χαμηλού κινδύνου, χρήσιμες για τη συμπλήρωση των παραδοσιακών βιοϊατρικών θεραπειών. Η συνθετική έκθεση του Health Evidence Network (HEN), που δημοσιεύθηκε στα τέλη του 2019, εξέτασε την παγκόσμια ακαδημαϊκή βιβλιογραφία. Συγκεντρώνει στοιχεία σχετικά με τη συμβολή των τεχνών στην προαγωγή της καλής υγείας και την πρόληψη μιας σειράς ψυχικών και σωματικών παθήσεων, καθώς και στη θεραπεία ή τη διαχείριση οξέων και χρόνιων παθήσεων που εκδηλώνονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Οι τέχνες μπορούν να αποτελέσουν οικονομικά αποδοτικές λύσεις επειδή λαμβάνουν υπόψη την υπάρχουσα διαθεσιμότητα ή τους πόρους, ακόμη και αν απαιτείται περισσότερη έρευνα στον τομέα της οικονομικής υγείας. Η έκθεση προσφέρει επίσης στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν στην παροχή πολυτομεακής, ολιστικής και ολοκληρωμένης και ανθρωποκεντρικής φροντίδας, αντιμετωπίζοντας σύνθετες προκλήσεις για τις οποίες



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

δεν υπάρχουν λύσεις στο σημερινό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Οι τέχνες θα μπορούσαν να βοηθήσουν τις χώρες να επιτύχουν τους ολοκληρωμένους στόχους των βασικών παγκόσμιων εγγράφων πολιτικής, συμπεριλαμβανομένης της Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη και του 13ου Γενικού Προγράμματος Εργασίας 2019 – 2030 του ΠΟΥ, τα οποία στοχεύουν στην αύξηση του ανθρώπινου κεφαλαίου, τη μείωση των αδικιών και την προώθηση πολυτομεακών δράσεων για την υγεία και την ευημερία.

Όσον αφορά την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας, οι τέχνες μπορούν:

- να επηρεάσουν τους κοινωνικούς προσδιοριστικούς παράγοντες της υγείας – για παράδειγμα, την ανάπτυξη της κοινωνικής συνοχής και τη μείωση των ανισοτήτων και των αδικιών,
- να ενθαρρύνουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία – για παράδειγμα, προωθώντας τον υγιεινό τρόπο ζωής ή ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή στη φροντίδα,
- συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της ευημερίας και της μείωσης των επιπτώσεων του τραύματος ή του κινδύνου γνωστικής εξασθένησης,
- υποστηρίζουν τη φροντίδα, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της κατανόησης της υγείας και της βελτίωσης των κλινικών δεξιοτήτων,
- να βελτιώσει τον δεσμό μεταξύ των γενεών,
- Η χρήση των τεχνών, στην προκειμένη περίπτωση του θεάτρου, σε



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

ολοκληρωμένα μονοπάτια φροντίδας μπορεί να έχει ισχυρό αντίκτυπο στη διαχείριση και τη θεραπεία εκφυλιστικών γνωστικών ασθενειών όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η άνοια.

1. Η τέχνη και ο πολιτισμός ως εργαλεία για την ψυχοκοινωνική ευημερία και την υγεία

Η ποιότητα ζωής και η ευημερία των ευάλωτων ατόμων εξαρτάται από την ικανότητα να τοποθετείται η κατάσταση της υγείας τους σε ένα πιο ολοκληρωμένο πλαίσιο όπου βρίσκουν χώρο η τέχνη, το θέατρο, η ποίηση, ο χορός, η μουσική, το παιχνίδι κ.λπ. Η επένδυση στον πολιτισμό είναι χρήσιμη για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, την προώθηση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών και της κοινωνικής ένταξης και συνοχής, την κατάρτιση, τη δημιουργία ατομικής, ομαδικής, οργανωτικής και κοινωνικής ευημερίας και υγείας.

Η τέχνη και ο πολιτισμός πρέπει να γίνουν μέσα και όχι απλώς αισθητικές πράξεις. Μέσω αυτής της προσέγγισης, θέλουμε να επιτύχουμε τους ακόλουθους στόχους:

- να δημιουργήσουμε μια σειρά ευκαιριών για συναντήσεις, ανταλλαγές και προώθηση συγκεκριμένων πρωτοβουλιών υπέρ των οικογενειών με άτομα που ζουν με τη νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες παρόμοιες ασθένειες, με τη συμμετοχή επίσης πολιτών και φορέων,
- να προσφέρουμε στους ανθρώπους εναλλακτικές μεθοδολογίες έναντι των φαρμακολογικών θεραπειών,





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

- να παρέχει στα άτομα που ζουν με τη νόσο Αλτσχάιμερ την ευκαιρία να συμμετέχουν σε στιγμές κοινωνικοποίησης, προκειμένου να διατηρήσουν ζωντανούς τους πόρους και τη δημιουργικότητά τους,
- να παρέχει στα μέλη της οικογένειας και στους φροντιστές την ευκαιρία και τον χώρο να επεξεργαστούν και να συγκρίνουν κοινά προβλήματα,
- να δημιουργήσουν μία ή περισσότερες θεατρικές παραστάσεις με όλους τους συμμετέχοντες που συμμετέχουν,
- να ενθαρρύνουν την εμπλοκή του κοινού και τις διαδρομές ενδυνάμωσης του κοινού, εμπλέκοντας τους συμμετέχοντες να εκφραστούν και να εκδηλώσουν τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες, τα ταλέντα και τα πάθη τους,
- να προωθήσει την αίσθηση του ανήκειν σε μια παρούσα, ενωμένη και συνεκτική κοινότητα στην οποία οι πολίτες δεν αισθάνονται εγκαταλελειμμένοι, αλλά εξακολουθούν να είναι πρωταγωνιστές και ενεργοί,
- να ενθαρρύνει τη δημιουργία δεσμών και σχέσεων μεταξύ των γενεών μέσω της συνεργασίας με τα σχολεία,
- να επιβεβαιώσει και να διαδώσει μια νέα κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς για τη νόσο Alzheimer και παρόμοιες ασθένειες,
- να εμπλέξει και να ενεργοποιήσει συνέργειες με άλλους κοινοτικούς φορείς,
- να αντιμετωπιστούν τα τρέχοντα ζητήματα, ιδίως το περιβαλλοντικό,



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

μέσω της καλύτερης γνώσης της περιοχής και των κατοίκων της.

2. Το κοινωνικό θέατρο και η μέθοδος του εύθραυστου θεάτρου – Χειρισμός με προσοχή

Σύμφωνα με όσα έχουν ήδη προβλεφθεί, το θέατρο είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο. Το κοινωνικό θέατρο είναι το ίδιο το θέατρο, με άλλα λόγια ένας χώρος όπου ο καθένας, ακόμη και χωρίς να έχει ένα κείμενο, μπορεί να πει κάτι, ένας χώρος που καλωσορίζει όλους, ένα δοχείο πολιτισμού, μια ευκαιρία να γνωρίσει κανείς τον άλλον, να δημιουργήσει σχέσεις και να βελτιώσει τον εαυτό του. Το θέατρο είναι πλουραλισμός, είναι κάτι που δεν μπορεί να γίνει μόνο του, αλλά γίνεται με τους άλλους και για τους άλλους.

υποστηρίζουν την ανάπτυξη και τη συμμετοχή των νέων.



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

Το θέατρο βασίζεται σε τέσσερις πυλώνες:

- 1) τελετουργικότητα – πρόβες/επαναλήψεις για την εύρεση της έντασης,
- 2) το σώμα,
- 3) την αναπαράσταση,
- 4) συμμετοχή με ευθύνη – αίσθηση ότι ανήκεις σε μια ομάδα και ότι αισθάνεσαι ότι ανήκεις/υπεύθυνος απέναντι σε αυτό το σύνολο.

Θέατρο δεν είναι να ξέρεις απ' έξω, αλλά να θυμάσαι μαζί. Για να μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό, είναι απαραίτητο να μάθουμε μια γλώσσα που να μπορεί να προσεγγίσει τον άλλον, έχοντας πάντα επίγνωση και πεποίθηση ότι είμαστε όλοι διαφορετικοί, ότι είμαστε μοναδικά κομμάτια.

Το θέατρο είναι ένα μέσο συμμετοχής. Το κοινωνικό θέατρο στοχεύει στο να ευαισθητοποιήσει το άτομο, αξιοποιώντας στο έπακρο τις δυνατότητές του. Θέλει να τονώσει τη συμμετοχή και την ενδυνάμωση της κοινότητας. Στο κοινωνικό θέατρο, η συμμετοχή δεν είναι σκοπός, αλλά ένα μέσο με το οποίο προσπαθούμε να δώσουμε συσκευές για να μπορέσουμε να επιτύχουμε έναν ορισμένο βαθμό επίλυσης προβλημάτων, ώστε να καταστήσουμε τους ανθρώπους στην κοινότητά τους υπεύθυνους. Μέσω της συμμετοχής, οι άνθρωποι αποκτούν δεξιότητες, νέους τρόπους επικοινωνίας, σχέσεων και εμπιστοσύνης προς τους άλλους χάρη στις προτεινόμενες ασκήσεις. Σε



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

αυτές τις στιγμές, μαθαίνουν επίσης να ζητούν βοήθεια σε στιγμές ανάγκης.

Η κεντρική ιδέα είναι ότι η νόσος Αλτσχάιμερ, όπως και όλες οι εκφυλιστικές ασθένειες, δεν αφορά μόνο την υγειονομική περιθαλψη, αλλά είναι υπόθεση της κοινότητας. Οι προϋποθέσεις και οι προσδοκίες για την υγεία δεν μπορούν να διασφαλιστούν μόνο από τον τομέα της υγείας.

Επομένως, κάθε άτομο εμπλέκεται ως άτομο, οικογένεια ή κοινότητα στη διαδικασία προαγωγής της υγείας.

Το θέατρο δεν είναι μόνο πολιτισμός. Το θέατρο είναι τέχνη και ομορφιά, θεμελιώδη στοιχεία για τη φροντίδα του ατόμου. Ο καθένας από εμάς έχει τόσα πολλά να δώσει, είναι στο χέρι μας να ακούσουμε. Στο άτομο με ευθραυστότητα, βρίσκουμε την ικανότητα να μετακινήσουμε τον αέρα, δηλαδή να δημιουργήσουμε μια νέα γλώσσα που φτάνει στον άλλο, από τη μια καρδιά στην άλλη. Ως μαέστρος, δεν φέρνω τη δική μου γλώσσα, αλλά μαθαίνω μια νέα. Η ομάδα μαζί μπορεί να δημιουργήσει τη δική της γλώσσα, λεκτική ή μη λεκτική. Ένα θεατρικό εργαστήριο πρέπει να πραγματοποιείται εβδομαδιαία, για παράδειγμα μία φορά την εβδομάδα, και πρέπει να είναι ανοιχτό σε όλους: φροντιστές, νέους και πολίτες όλων των ηλικιών και από σχολεία όλων των βαθμίδων. Το εργαστήριο έχει διάρκεια μιάμιση ή δύο ώρες. Αυτό υπολογίστηκε με βάση την εμπειρία της Le Compagnie Malviste, η οποία παρατήρησε την ικανότητα του ατόμου να

παραμείνει για ορισμένο χρόνο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Στο θέατρο προστίθενται και άλλες τεχνικές από διάφορους καλλιτεχνικούς κλάδους, όπως η μουσικοθεραπεία και ο χορός, ακριβώς επειδή η κίνηση αποτελεί θεμελιώδες συστατικό για τα άτομα με Αλτσχάιμερ. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, στην πραγματικότητα, οι χειριστές στοχεύουν να αφυπνίσουν αυτή τη σωματική μνήμη που όλοι έχουμε. Όπου είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί ο λόγος, χτίζουν τις δικές τους ιστορίες- . Εάν, από την άλλη πλευρά, αντιμετωπίζουν δυσκολίες, μέσω της κίνησης μπορούν ακόμα να αλληλεπιδράσουν.

Η μεγάλη ικανότητα και επάρκεια των μαέστρων έγκειται στο να γνωρίζουν πώς να περνούν από την πραγματική ζωή στο θέατρο και αντίστροφα, δουλεύοντας με όσους βρίσκονται εκεί και με τα μέσα που μπορούν να προσφέρουν.



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

Η μέθοδος Teatro Fragile – Handle with care έχει αναπτυχθεί και ακολουθηθεί εδώ και 17 χρόνια και πλέον εφαρμόζεται ως πραγματική πρακτική. Το Καθολικό Πανεπιστήμιο του Μιλάνου την έχει καταστήσει αντικείμενο έρευνας και μελέτης.

Το κέντρο της μεθόδου είναι ο μετασχηματισμός: μετατροπή των χώρων πολιτισμού σε χώρους φροντίδας και των χώρων φροντίδας σε χώρους πολιτισμού.

Το πιο σημαντικό είναι να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον χωρίς κριτική, όπου οι άνθρωποι κάνουν ό,τι μπορούν και όπου, μέσω της δοκιμής και του λάθους, μπορούν να βρεθούν νέες λύσεις σε παλιά προβλήματα.

Χάρη σε αυτή τη μέθοδο μπορούμε να ανακαλύψουμε και να δούμε πόσο σημαντική είναι η σχέση μεταξύ των ανθρώπων, να βγούμε από τη μοναξιά και την απομόνωση, να αντιμετωπίσουμε ο ένας τον άλλον και να έχουμε ένα σταθερό ραντεβού μέσα σε μια ομάδα. Στόχος είναι να αφυπνιστεί και να ενισχυθεί αυτή η αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα. Η θεατρική πράξη είναι ακριβώς η δράση που δημιουργεί τη σχέση. Η μέθοδος αναπτύσσεται στην ικανότητα να μετατρέψει ένα τραύμα σε πλοκή – un trauma in una trama στα ιταλικά – και να προωθήσει μια νέα κουλτούρα της ασθένειας μέσω της αναπαράστασης.

Το Fragile Theatre – Handle with Care είναι η μέθοδος που χορηγείται σε όλους τους ανθρώπους που έχουν επιλέξει να εμπλακούν. Ήρθε η ώρα να αναλογιστούμε το γεγονός ότι η νόσος Αλτσχάιμερ δεν είναι κάτι που αφορά μόνο τις πολιτικές υγείας ή τις κοινωνικές πολιτικές. Η ευθραυστότητα είναι ένα γεγονός της κοινότητας, όπως καταδεικνύεται από τον τύπο Εγώ + Εσείς + Αυτοί = Εμείς. Το "Εμείς" δεν ανήκει μόνο σε μένα, αλλά είναι δικό μας. Σε αυτή την προοπτική αναπτύσσεται μέσα μας η αίσθηση του ανήκειν και της ομαδικότητας. Από εδώ ξεκινάει το Κοινωνικό και Κοινοτικό Θέατρο. Η μέθοδός μας ζητά από την πρόνοια να επανεξετάσει τον εαυτό της για να θέσει στο επίκεντρο μια νέα γενεσιουργό δυναμική: το πρόσωπο, τις διαστάσεις των σχέσεων και το ανθρώπινο κεφάλαιο, στοιχεία



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

που γενικά θεωρούνται υπολειμματικά.

Στα θεατρικά εργαστήρια συμμετέχουν διάφοροι επαγγελματίες: πρώτα απ' όλα, οι συναντήσεις διεξάγονται πάντα από ειδικούς μασέστρους που πλαισιώνονται εναλλάξ από πρόσωπα όπως ένας θεατρικός συγγραφέας, ένας σκηνοθέτης, ένας μουσικός, ένας σκηνογράφος/ενδυματολόγος, ένας χορευτής κ.λπ. Επομένως, είναι απαραίτητο να συμμετέχουν και να κάνουν τα πολιτιστικά επαγγέλματα – καλλιτέχνες, πολιτιστικοί φορείς και διοργανωτές, εμπειρογνώμονες του Κοινωνικού Θεάτρου, κ.λπ. – να συνεργαστούν με τα κοινωνικά επαγγέλματα και τα επαγγέλματα υγείας – κοινωνικός λειτουργός, ψυχολόγος, παιδαγωγοί και κοινωνικοί λειτουργοί υγείας.

1.1 Φροντιστές

Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις που υιοθετούν καλλιτεχνικές γλώσσες κατασκευάζονται και εφαρμόζονται για τη γενική βελτίωση της ψυχοσωματικής ευεξίας και υγείας, για τον καλύτερο έλεγχο των διαταραχών συμπεριφοράς, για τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και για την αντιμετώπιση της απομόνωσης και της μοναξιάς. Ειδικότερα, οι εν λόγω τελευταίες πτυχές δεν αφορούν μόνο το άτομο με άνοια, αλλά και όλους τους ανθρώπους που το φροντίζουν.

Οι θεατρικές δραστηριότητες είναι πολύ χρήσιμες για το άτομο με Αλτσχάιμερ ή άνοια, αλλά και για τους φροντιστές και τις οικογένειες. Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι φροντιστές και οι οικογένειες – με αυτόν τον τρόπο μαθαίνουν να βλέπουν με νέα μάτια. Χρειαζόμαστε νέα εργαλεία για το διάλογο με τα άτομα με Αλτσχάιμερ, αλλά και με τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας. Είναι αυτοί που υποφέρουν περισσότερο, επειδή βρίσκονται μόνοι, χωρίς βοήθεια και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους.

Το επαχθές βάρος της φροντίδας έχει επιπτώσεις σε πολλαπλές πτυχές της ζωής: εργασιακές, οικονομικές, κοινωνικές, σωματικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές. Για τους λόγους αυτούς, είναι σημαντικό να συμμετέχει και ο φροντιστής στις προτεινόμενες δραστηριότητες.

Ένα από τα κεντρικά ερωτήματα που πρέπει να τεθούν είναι: "Ποιος φροντίζει αυτούς που παρέχουν φροντίδα;". Σε έναν τομέα όπου εργαζόμαστε με και για τους ανθρώπους και όπου αυτό που οδηγεί να



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

προχωρήσουμε μπροστά είναι η καρδιά και όχι τα χρήματα, βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ένα ερώτημα που δεν έχει ακόμη και σήμερα απάντηση ή λύση.

Μελέτες και έρευνες στον τομέα αυτό έχουν δείξει ότι η συμμετοχή του φροντιστή στα θεατρικά εργαστήρια:

- μπορεί να αναδείξει μια νέα συνειδητοποίηση του τι μπορεί να κάνει ακόμη το άτομο με Αλτσχάιμερ/άνοια,
- μπορεί να αποκαταστήσει το αίσθημα ικανοποίησης για τις σχέσεις που μπορεί να μπορούν ακόμη να δημιουργηθούν,
- αποσπά την προσοχή από την ασθένεια και εστιάζει αντίθετα στα συναισθήματα που δημιουργούνται από τις δραστηριότητες,
- αυξάνει τις κοινωνικές δραστηριότητες και επιτρέπει τη δημιουργία νέων δεσμών,
- προσφέρει την ευκαιρία να μοιραστεί κανείς τις εμπειρίες και τα προβλήματά του με συνομηλίκους.

1.2 Η κατασκευή του θεατρικού εργαστηρίου

Πριν από την έναρξη οποιασδήποτε δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να γνωρίσετε την ομάδα. Σε πρώτη φάση, οι συναντήσεις αποσκοπούν στη γνωριμία και την υποδοχή των συμμετεχόντων, προκειμένου να δημιουργηθεί μια ομάδα που μπορεί να αλληλεπιδράσει και, με την πάροδο του χρόνου, να υλοποιηθεί επίσης ως ομάδα αυτοβοήθειας, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να ανταλλάσσουν ελεύθερα απόψεις, ιδέες και συμβουλές σε μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και απουσίας προκαταλήψεων.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται είναι σύνθετη. Στοχεύει

πρωτίστως στο να κάνει όλους τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και να δημιουργήσει ένα φιλικό κλίμα εμπιστοσύνης για να ενθαρρύνει τη συμμετοχή. Εκτός από τα λεκτικά και σωματικά παιχνίδια, υπάρχουν τεχνικές που έχουν διδαχθεί σε άλλους κλάδους, όπως η χοροκινητική θεραπεία και ένα σημαντικό μουσικό στοιχείο για την τόνωση της κινητικότητας. Συνεπώς, ενθαρρύνεται η αυτοέκφραση με διάφορους τρόπους: με λόγια, αφήγηση ιστοριών

– όπου είναι δυνατόν – κίνηση, τραγούδι, επίσης με τη χρήση απαιτήσεων και εργαλείων (μεγάλα και μικρά υφάσματα, εργαλεία, φωτογραφίες...) για

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

την αφύπνιση της σωματικής μνήμης. Το υλικό που εκφράζεται καταγράφεται από τους αγωγούς και γίνεται μέρος της ιστορίας της ομάδας ή ακόμη και η βάση για μεταγενέστερες παραστάσεις συλλογικής συμμετοχής και κοινωνικής κινητοποίησης. Μπορούμε επομένως να στοχεύσουμε στη δημιουργία μιας ομαδικής τέχνης της παράστασης, όχι προετοιμασμένης και προκαλούμενης από το εξωτερικό, αλλά χτισμένης με το εκφραστικό υλικό των συγκεκριμένων συμμετεχόντων μέσα σε μια συγκεκριμένη ομάδα.

Σε αυτό το σημείο εκδηλώνεται η θεατρική επάρκεια των μαέστρων: να γνωρίζουν πώς να περνούν από το θέατρο στην πραγματική ζωή και από την πραγματική ζωή στο θέατρο, δουλεύοντας με αυτούς που είναι εκεί και με τα μέσα που μπορούν να προσφέρουν αυτοί που είναι εκεί. Θέλουμε να τονίσουμε ότι το χαρακτηριστικό της ανάμειξης των

ατόμων με άνοια με άλλους ανθρώπους είναι εξαιρετικά θετικό και νικηφόρο. Στη συλλογική εργασία, οι ορισμοί και οι διαφορές ξεθωριάζουν μέχρι να χαθούν – αντίθετα, αντιλαμβάνονται τις αξίες και τη σημαντική και πολύτιμη συμβολή του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

Ένα παράδειγμα έναρξης και έναρξης δραστηριοτήτων μπορεί να είναι το ακόλουθο. Με τους συμμετέχοντες να κάθονται ή να στέκονται όρθιοι και να είναι τοποθετημένοι σε κύκλο, το τέλειο σχήμα όπου κανείς δεν αποκλείεται και όλοι μπορούν να κοιτάζουν ο ένας τον άλλον, οι μαέστροι συστήνονται και ζητούν από τους παρευρισκόμενους να συστηθούν με τη σειρά τους. Αυτό το πρώτο βήμα είναι σημαντικό, διότι επιτρέπει να ελεγχθεί το λεκτικό γνωστικό επίπεδο και στη συνέχεια να οριστεί η εργασία με τη μεταφορά της στην κατάλληλη κατεύθυνση για να κατανοηθούν όλες οι δεξιότητες και οι πόροι. Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι απλές: όνομα, επώνυμο, εργασία, ενδιαφέροντα και πάθη, λέγοντας κάτι για τον εαυτό σας.

Από την αρχή, θα ήταν πολύ σημαντικό και γόνιμο να ανοίξουν αυτές οι συναντήσεις και οι χώροι σε ολόκληρη την κοινότητα, ιδίως με τη συμμετοχή παιδιών και νέων, μαθητών όλων των βαθμίδων, για να ενεργοποιηθούν στιγμές συνάντησης, διαλόγου και ανταλλαγής απόψεων.

Επί του παρόντος, αυτού του είδους οι παρεμβάσεις είναι σχεδόν ανύπαρκτες ή επεισοδικές. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν πολλοί χώροι που επιτρέπουν μια τέτοια διαγενεακή αντιπαράθεση



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

και αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στο πλαίσιο της πόλης. Τα διεπιστημονικά έργα με έντονο βιωματικό αντίκτυπο διεγείρουν τη δημιουργική και ενεργό συμμετοχή μέσω της συνάντησης των γενεών- αποτελούν μια ευκαιρία για τους νέους μαθητές να αναπτυχθούν και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις. Πρόκειται για μια πρωτοφανή και καινοτόμο προσέγγιση που προωθεί και ενισχύει τις συναντήσεις μεταξύ των γενεών, ως γεννήτρια νέων δεξιοτήτων και προκλήσεων- επιτρέπει στους νέους να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τις προηγούμενες γενιές και επιτρέπει στους μεγαλύτερους να χαράξουν/αναλάβουν έναν ρόλο μέσα στην κοινότητά τους.

Μέσα σε χώρους και στιγμές όπως αυτές που περιγράφονται, είναι απαραίτητο να τηρούνται κανόνες και μέθοδοι σχέσεων που δεν επιβάλλονται από πάνω, αλλά μοιράζονται και βασίζονται στην ακρόαση και τον αμοιβαίο σεβασμό. Προκειμένου να επιτραπεί στους μαέστρους να καθοδηγήσουν τη δραστηριότητα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, βασιζόμενοι στη συνεργασία όλων, και να νιώσουν καλά μαζί σε έναν κοινό χώρο,

πρέπει να τηρούνται και να υιοθετούνται απλές αλλά όχι ασήμαντες προφυλάξεις. The most important are:

- προωθείται η ατομική έκφραση του καθενός,
- να ακούει κανείς σιωπηλά,
- οι ανάγκες συμφωνούνται,
- ο καθένας κάνει ό,τι μπορεί και αισθάνεται,
- καμία κρίση και καμία υπόδειξη,
- γνώση του πώς να περιμένουμε και να δίνουμε χρόνο στα πράγματα να αναδυθούν και να ωριμάσουν,
- να απενεργοποιείτε τις φωνές στο κεφάλι σας που λένε "Τι κάνεις;", "Είσαι πολύ μεγάλος για να κάνεις αυτά τα πράγματα", "Έκανες λάθος", "Ντρέπομαι" κ.λπ.
- επιτρέποντας στον εαυτό σας να κάνει λάθη.



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

1.3 Χαρακτηριστικά της ομάδας και προσέγγιση του μαέστρου τον οποίο σχετίζεται με την ομάδα.

1.3.1 Με μια ιστορική ομάδα που υπάρχει εδώ και χρόνια

Η συμπεριφορά του μαέστρου βασίζεται και επιτρέπει:

- Την καθιερωμένη σχέση: Ο μαέστρος έχει την πολυτέλεια να είναι πιο δημιουργικός.
- Πειραματισμός: Μπορεί να προτείνει πιο σύνθετα ή βαθιά

Κοινό:

- Μεγαλύτερη αμοιβαία εμπιστοσύνη: Εργασία όσο το δυνατόν πιο που έχει δημιουργηθεί με την πάροδο του χρόνου.
- Συν-κατασκευή: Η πορεία της ομάδας είναι πάντα κοινή, με ιδέες

Συμμετέχοντες:

- Συνέχεια και μνήμη: Μπορείτε να εργαστείτε με κυκλικό τρόπο,

αίσθηση συνέχειας:

- Εμπλοκή της περιοχής: Η ομάδα των συμμετεχόντων έρχεται σε

πολιτιστικές/κοινωνικές/συλλογικές πρωτοβουλίες.

Η συμπεριφορά του μαέστρου βασίζεται σε:

- Παρατήρηση και ακρόαση: Στις πρώτες συναντήσεις, μια στάση καλωσορίσματος

των χειριστών.

- Ευγενικός και με σεβασμό τόνος: Είναι σημαντικό να αποφεύγεται

θεατρικότητα πρέπει να βαθμονομηθεί.





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

- Σταδιακότητα: Οι προτάσεις πρέπει να είναι απλές, περιεκτικές, μιας επετείου ή μιας εθνικής/περιφερειακής γιορτής.
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης: Γίνεται πολλή δουλειά στις ατομικές και

οπτική επαφή, τη φωνή, τις χειρονομίες.

- Ενσυναίσθηση και προσαρμογή: Ο μαέστρος προσαρμόζεται

συνεχώς στις προτάσεις/απαντήσεις της ομάδας.

Από την άποψη της δυναμικής των σχέσεων:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι αρχικά δύσπιστοι, προς την ομάδα, διεγείροντας την ακρόαση και το μοίρασμα, αλλά και μέσω ασκήσεων/παιχνιδιών όπως "Σύστησέ με/πες μου για τον σύντροφό σου"- "Συνέντευξη στο σκοτάδι", κατά την οποία οι συμμετέχοντες κάνουν κάποιες ερωτήσεις που σχετίζονται με τα άλλα μέλη της ομάδας - Πώς είναι ντυμένος ο Χ σήμερα; Φοράει ο Χ παντελόνι; Τι χρώμα; Φοράει ο Υ βραχιόλια ή σκουλαρίκια; Έχει ο Υ ρολόι στον καρπό του; Τι χρώμα έχουν τα παπούτσια του Ν; Τι χρώμα έχουν τα μάτια του; ; "Μάντεψε τη φωνή", μια παραλλαγή που αφορά το φωνητικό σώμα στην οποία ένας από τους συμμετέχοντες καλούνται να μαντέψουν ποιος μιλάει ακούγοντας τη φωνή του.
- Ο μαέστρος πρέπει να φροντίσει να γνωρίζει τις δεξιότητες, τα

πάθη, τα ταλέντα, τα όνειρα και τις επιθυμίες του καθενός από τους συμμετέχοντες (όπως δεξιότητες στο τραγούδι, στο παίξιμο ενός οργάνου, στη συγγραφή, στη διασκέδαση κ.λπ.)

Όσον αφορά τους στόχους, ο συντονιστής πρέπει να δημιουργήσει μια φιλόξενη και καθησυχαστική παρουσία, να ενεργοποιήσει την περιέργεια και τη σταδιακή συμμετοχή και να δημιουργήσει μια κοινή γλώσσα (φωνή, χειρονομίες, ρυθμός...). Για να γίνει αυτό,



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

οι

δραστηριότητες της ομάδας είναι συνήθως οι εξής:

- αισθητηριακές, χειρονομιακές και μουσικές δραστηριότητες (τραγούδι, ήχοι, συμβολικές κινήσεις),
- χρήση υποβλητικών αντικειμένων (φουλάρια, μπάλες, φωτογραφίες, αντικείμενα),
- απλό θεατρικά παιχνίδια, διάλογοι
χτισμένο μαζί, ελαφροί αυτοσχεδιασμοί.

Η συμπεριφορά του μάεστρου βασίζεται σε:

- Συνεργασία με τους θεσμούς και το υπάρχον δίκτυο: Στρέφεται και συνεργάζεται με κοινωνικές υπηρεσίες, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, για να εντοπίσει ποιοι θα μπορούσαν να συμμετάσχουν και με ποιους τρόπους.
- Υπομονή: Η συμμετοχή δεν εξαναγκάζεται. Η περιέργεια και η εξοικείωση δημιουργούνται μέσω της συνεχούς παρουσίας και της πρότασης απλών, παιγνιώδων και μη εκφοβιστικών δραστηριοτήτων.
- Δημιουργία μιας "κοινωνικής ομάδας": Πρώτα απ' όλα, εργάζεται για να διασφαλίσει ότι οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τον εαυτό τους ως ομάδα.
- Χρήση της τελετουργίας: Μικρές τελετουργίες, τραγούδια, χαιρετισμού, συμβολικά αντικείμενα, μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία του ανήκειν και της κοινής μνήμης.
- Αφήγηση και ακρόαση: Η βιογραφική ιστορία (προφορική, σωματική, ηχητική) είναι συχνά το κλειδί για την ανάδειξη της συμμετοχής και την απόδοση αξίας στη φωνή των ηλικιωμένων. Ο αγωγός πρέπει να ενθαρρύνει την ενεργό αμοιβαία ακρόαση και το μοίρασμα – που επίσης διεγείρεται από ένα αντικείμενο καθενός.

1.4 Θεατρικές δραστηριότητες στο πλαίσιο του εργαστηρίου

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, σε ένα θεατρικό εργαστήριο με ηλικιωμένους, είτε ζουν με Αλτσχάιμερ/άνοια είτε όχι, διάφορες ειδικότητες – χορός, μουσική, γραφή, ανάγνωση κ.λπ. – και διαφορετικοί τύποι γλώσσας – λεκτικοί, μη λεκτικοί, χειρονομίες, βλέμματα κ.λπ. – συναντιούνται και συνδυάζονται. Εκτός από το τι κάνετε, έχει σημασία και το πώς το κάνετε. Ο μαέστρος, καθώς και κάθε επαγγελματίας που συμμετέχει, δεν πρέπει να επιβάλλει μια καθορισμένη, άκαμπτη και μη προσαρμόσιμη πρόταση δραστηριότητας, αλλά πρέπει να την καθορίζει και να την οικοδομεί μαζί με την ομάδα, όντας έτοιμος και γνωρίζοντας πώς να αντιληφθεί και να διαχειριστεί την ανάγκη για ξαφνικές αλλαγές λόγω των συνθηκών, των ερεθισμάτων και των προτάσεων της ομάδας εκείνη ακριβώς τη στιγμή. Επομένως, είναι απαραίτητο να είμαστε πάντα σε εγρήγορση και να ακούμε, ώστε να υποδεχόμαστε νέες και απροσδόκητες ιδέες και να ενισχύουμε τους πόρους που μπορούν να προσφέρουν οι παρόντες.

Παρακάτω, παρατίθενται ορισμένες ασκήσεις που μπορούν να εφαρμοστούν. Αυτές αποτελούν μόνο ένα μικρό μέρος όλης της ποικιλίας των δραστηριοτήτων που μπορούν να βιωθούν μαζί. Κάθε ομάδα και κάθε στιγμή, με βάση το ποιοι είναι εκεί και τι μπορούν να προσφέρουν οι άνθρωποι, η ομάδα μπορεί ελεύθερα να οικοδομήσει και να δώσει ζωή σε νέες και διαφορετικές ασκήσεις.

• Καλωσόρισμα και προσωπικές παρουσιάσεις – Δραστηριότητα έναρξης

Είναι σημαντικό να καλωσορίσετε όλους, έναν προς έναν. Ιδανικά, πρέπει να εργαστείτε σε κύκλο, όρθιοι ή καθιστοί δεν έχει σημασία – ο κύκλος είναι το τέλει σχήμα όπου μπορείτε να τους βλέπετε όλους και κανείς δεν αποκλείεται.

Πρώτα απ' όλα, ο καθένας καλείται να συστηθεί, προφανώς όπου είναι δυνατόν – καθώς χτίζετε την εμπιστοσύνη και σπάτε τον πάγο, οι άνθρωποι μπορούν να παίξουν λέγοντας κάτι διασκεδαστικό ή επινοώντας ανέκδοτα ή χαρακτηριστικά.

Αυτά τα πρώτα βήματα είναι θεμελιώδη για να καταλάβετε τον τύπο της



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

ομάδας, τους ανθρώπους σε αυτήν, ποιος μιλάει περισσότερο και ποιος λιγότερο.

Μπορείτε να ρωτήσετε το άτομο πώς αισθάνεται, τα συναισθήματά του σχετικά με την πρωτοβουλία, αν υπάρχει κάποια είδηση που θέλει

να μοιραστεί με τους άλλους, άσχετα αν είναι προσωπική ή αν την έχει ακούσει από άλλους ανθρώπους ή από την τηλεόραση.

Όλα αυτά επιτρέπουν στους ανθρώπους να αισθάνονται άνετα, να αρχίσουν να ανοίγονται, ο καθένας με το δικό του χρόνο, και να δημιουργούν ένα άνετο κλίμα και περιβάλλον.

- **Παρουσιάστε το άτομο στα δεξιά/αριστερά σας**

Πρόκειται για μια παραλλαγή της προηγούμενης δραστηριότητας– μετά από μερικές συναντήσεις, όταν υπάρχει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτή την εναλλακτική λύση.

Σε έναν κύκλο, ο χειριστής ζητά από τον καθένα να συστήσει σε όλη την ομάδα το άτομο στα δεξιά/αριστερά του. Δεν είναι σημαντικό να πείτε/ξερετε το όνομα, αλλά να μιλήσετε για το ίδιο το άτομο, ακόμη και να επινοήσετε τα πάντα, πράγματα που κάνει και του αρέσουν. Έτσι αναμειγνύονται γεγονότα και πραγματικές πτυχές με εντελώς επινοημένα ανέκδοτα.

- **Παρουσίαση του εαυτού σας με μια χειρονομία**

Αυτή είναι μια άλλη εναλλακτική λύση. Ο χειριστής ρωτάει τον καθένα "Πώς αισθάνεστε σήμερα; Μπορείτε να μου το πείτε με μια χειρονομία;". Το άτομο θα προτείνει τη χειρονομία του

και στη συνέχεια η υπόλοιπη ομάδα θα το μιμηθεί. Στη συνέχεια, ένα άλλο άτομο θα κάνει το ίδιο και οι υπόλοιποι θα επαναλάβουν τη χειρονομία του. Και ούτω καθεξής μέχρι το τέλος της σειράς. Μπορείτε να βάλετε ένα τραγούδι στο παρασκήνιο, κατά προτίμηση μια ουδέτερη μουσική βάση και χωρίς λόγια.

- **Ποια είναι η μπάλα για εσάς;**

Εργαλεία: ν. 1 μπάλα του τένις.

Ο χειριστής δείχνει σε όλους μια μπάλα του τένις και τονίζει τη σημασία του



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

να κάνουμε το σώμα να μιλήσει, να είμαστε ελεύθεροι, να αφυπνίσουμε το συναίσθημα και το σώμα, δίνοντας πάντα προσοχή στους γύρω μας, ο καθένας με τη δική του ευθραυστότητα, σε αυτούς που μιλάνε περισσότερο και σε αυτούς που μιλάνε λιγότερο, σε αυτούς που είναι πιο ντροπαλοί.

Ως μια χρήσιμη άσκηση για την εξάσκηση της φαντασίας, ο χειριστής ζητά στη συνέχεια από τον καθένα να πει τι είναι για αυτόν η μπάλα. Αφού το δηλώσει, το άτομο πρέπει να την περάσει στον σύντροφό του στα αριστερά του, ενώ τον ρωτάει "Τι είναι για σένα;", κοιτάζοντάς τον στα μάτια, χαμογελώντας και πλησιάζοντας χωρίς να εισβάλλει στον προσωπικό χώρο του άλλου.

Αν θέλετε να πάτε ακόμα πιο βαθιά, μπορείτε να ρωτήσετε: "Πόσο ζυγίζει αυτό για για σένα;"

• Πάσα μπάλας

Εργαλεία: ν. 3 μπάλες του τένις.

Η πάσα γίνεται κάνοντας μια αναπήδηση της μπάλας. Αρχικά, είναι σημαντικό να κάνουμε οπτική επαφή με τον σύντροφο στον οποίο θέλουμε να την πετάξουμε. Είναι θεμελιώδους σημασίας γιατί διεγείρει και ενεργοποιεί την κατευθυντικότητα της δράσης μας. Δεν χρειάζεται να είστε ήσυχoi και ακίνητοι, αλλά να παίζετε, να είστε έτοιμοι να ρίξετε και να λάβετε, να τραβήξετε την προσοχή των άλλων και να τους δώσετε να καταλάβουν "είμαι εδώ, είμαι έτοιμος".

Ο συντονισμός εμπλέκεται επίσης στο πιάσιμο της μπάλας και στον έλεγχο της δύναμης για να την πετάξουμε.

Κάποιος θα μπορούσε να τείνει να την πετάξει όταν δεν έχει γίνει ακόμα οπτική επαφή. Κάποιος άλλος μπορεί να δυσκολεύεται να την πιάσει ή να ντρέπεται να κοιτάξει τους άλλους στα μάτια. Μια δεύτερη και μια τρίτη μπάλα εισάγονται στον κύκλο- το παιχνίδι συνεχίζεται με τρεις μπάλες να διασχίζουν το χώρο. Συνεχίζοντας τη δραστηριότητα, βελτιώνεται όλο και περισσότερο με κάθε προσπάθεια- αυξάνεται η προσοχή, ο συντονισμός και ακόμη και η διασκέδαση.

Σιγά σιγά οι μπάλες απομακρύνονται από τον κύκλο- από τις τρεις



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

επιστρέφετε στις δύο και στη συνέχεια στη μία, μέχρι να τελειώσει η δραστηριότητα.

- **Το πιάνο**

Ο χειριστής προτείνει να παίξουμε όλοι μαζί πιάνο. "Πού είναι το πιάνο;" θα ρωτήσει σίγουρα κάποιος. Ο χειριστής θα απλώσει τα χέρια του μπροστά του και θα πει: "Πρέπει να φανταστούμε ότι υπάρχει!". Όλοι τεντώνουν τα χέρια τους μιμούμενοι τον χειριστή ο οποίος καλεί έναν εθελοντή να ενεργήσει ως αρχηγός ορχήστρας για να διευθύνει την ομάδα στο ρυθμό του "Rondo alla turca" του Μότσαρτ.

- **Η φωλιά**

Ένας-ένας, με τα χέρια στην καρδιά, επιλέγετε έναν σύντροφο στον κύκλο, κόβετε το χώρο, πηγαίνετε να τον συναντήσετε και του δίνετε "κάτι δικό σας" κοιτάζοντας, αγγίζοντας/λαμβάνοντας τα χέρια του, ανοίγοντας τις παλάμες σας προς το μέρος του και στη συνέχεια παίρνοντας τη θέση του στον κύκλο. Αυτό το παιχνίδι διεγείρει επίσης τη δημιουργία σχέσεων, το θάρρος να βγείτε μπροστά, να έρθετε σε επαφή με κάποιον άλλον και να τον κοιτάξετε στα μάτια. Το παιχνίδι πραγματοποιείται με τη συνοδεία της μουσικής "Η σιωπή του Μπετόβεν" του Ernesto Cortazar.

- **Ποια είναι η μπάλα από μαλλί για εσάς;**

Εργαλεία: n. 1 μπάλα μαλλί

Πρόκειται για μια διαφορετική εκδοχή της άσκησης με την μπάλα του

τένις, αλλά αυτή τη φορά με μια μεγάλη μπάλα μαλλιού.

- **Το δώρο**

Εργαλεία: n. 1 μπάλα μαλλί.

Αυτή είναι μια εξέλιξη του περάσματος με την μπάλα. Σε αυτή την άσκηση δεν πετάμε πλέον την μπάλα του τένις, αλλά πάμε να δώσουμε την μπάλα μαλλί σε έναν σύντροφο, προσφέροντάς του την και κρατώντας ταυτόχρονα



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

ένα κομμάτι νήματος για τον εαυτό μας. Η μπάλα που δωρίζεται για τον καθένα μπορεί να αντιπροσωπεύει κάτι διαφορετικό. Η άσκηση πραγματοποιείται με soundtrack τη "Σιωπή του Μπετόβεν". Καθώς οι άνθρωποι πηγαίνουν μέσα στο χώρο, δημιουργείται ένα δίκτυο κλώνων που συνδέει όλους τους συμμετέχοντες.

Όταν η μουσική τελειώνει, ο χειριστής ρωτά όλους: "Τι νομίζετε ότι είναι αυτή η διαπλοκή των κλώνων;"

Στη συνέχεια ζητά να κατεβάσουν το δίκτυο και λέει: "Και τώρα, από ψηλά, τι βλέπετε;"

- Βιολογικά πυροτεχνήματα

Εργαλεία: χρωματιστά μαντήλια

Τα μαντήλια κουνιούνται στα χέρια στο ρυθμό του "Can Can" του Offenbach.

Η δυναμική ποικίλλει από γρήγορη σε αργή και ο χειριστής

καθοδηγεί τις χαρούμενες κινήσεις. Στο αποκορύφωμα της μουσικής οι κινήσεις γίνονται πιο γρήγορες και στην τελική έμφαση τα μαντήλια πετιούνται δημιουργώντας μια χρωματιστή βροχή από "πυροτεχνήματα".

- Διαβάζοντας δυνατά

Επιλέξτε ένα σύντομο ποίημα ή ένα τραγούδι – καλύτερα αν είναι σημαντικό για την κοινότητα, τη χώρα ή με κάποιο ιδιαίτερο μήνυμα – και μοιράστε μερικές φωτοτυπίες του κειμένου ή των στίχων. Ο χειριστής προτείνει μια χορωδιακή ανάγνωση. Ένα πρώτο άτομο ξεκινάει και οι υπόλοιποι θα τον ακολουθήσουν μετά. Αν επιλέξετε ένα τραγούδι, μπορείτε να το ακούσετε και ίσως κάποιος αρχίσει και να χορέψει.

Ο χειριστής ζητάει μια ανατροφοδότηση και αν υπάρχουν φράσεις ή λέξεις που του κάνουν εντύπωση περισσότερο από άλλες ή που ανακαλούν αναμνήσεις.

- Στιγμή κλεισίματος

Όπως είναι ζωτικής σημασίας το άνοιγμα, πρέπει επίσης να κλείσετε τις





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

δραστηριότητες με τον σωστό τρόπο. Ο χειριστής ζητάει από όλους μια τελική ανατροφοδότηση και αν κάποιος θέλει να μοιραστεί τα συναισθήματά του σχετικά με αυτό που έκανε, απλώς μια απλή καταληκτική λέξη.

Θα μπορούσατε επίσης να βρείτε ή να δημιουργήσετε έναν τελικό χαιρετισμό, λεκτικό ή μη λεκτικό.

Είναι επίσης σημαντικό να περάσετε μια ευχάριστη στιγμή στο τέλος των δραστηριοτήτων, τρώγοντας και πίνοντας κάτι μαζί.

3.4 Αποτελέσματα

Η τέχνη και ο πολιτισμός, το θέατρο στην προκειμένη περίπτωση, δεν πρέπει επομένως να στοχεύουν αποκλειστικά σε αισθητικούς σκοπούς, αλλά πρέπει να θεωρούνται ως μέσα και ευκαιρίες που συμβάλλουν στην προώθηση της κοινωνικότητας και της δημιουργίας σχέσεων, βελτιώνοντας την υγεία και την ευημερία των ανθρώπων, ιδίως των ηλικιωμένων, είτε ζουν με νόσο Αλτσχάιμερ/άνοια είτε όχι, και των φροντιστών τους.

Τα κυριότερα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

- Παγίωση της σύνδεσης μεταξύ των κοινωνικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων και του τομέα της κοινωνικής υγείας. Το κλειδί βρίσκεται ακριβώς στη δημιουργικότητα, διότι ακριβώς η φαντασία και η εφευρετικότητα επιτρέπουν στα άτομα να βγουν από πολύ περίπλοκες καταστάσεις δυσφορίας. Επιπλέον, η δημιουργικότητα μπορεί να μας βοηθήσει να δώσουμε νόημα στα πράγματα, στις δυσκολίες και στον πόνο.
- Μειώνεται το αίσθημα μοναξιάς, δυσφορίας και εγκατάλειψης των ατόμων με Αλτσχάιμερ/άνοια, αλλά και των ανθρώπων που τα φροντίζουν.
- Να συνοδεύσουμε τους ανθρώπους από παθητικούς αποδέκτες υπηρεσιών και παραστάσεων, αποκλεισμένους και εκφραστές μιας σιωπηλής περιθωριοποίησης, σε ενεργά υποκείμενα με φωνή και κοινωνική παρουσία, επαναδραστηριοποιώντας στοιχεία για την προώθηση της δυναμικής μιας ενεργού ιδιότητας του πολίτη που προσέχει τις ανάγκες του εαυτού του και του Άλλου.
- Κοινή χρήση και ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ ανθρώπων, που



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

γνωρίζονται μεταξύ τους και που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, για να διεκρύνει κανείς το σχεσιακό του δίκτυο.

- Αύξηση των σχέσεων και των ανταλλαγών μεταξύ των γενεών.
- Μια κοινότητα που είναι πιο προσεκτική στις ανάγκες των ευάλωτων ανθρώπων και των οικογενειών τους.
- Μια κοινότητα που γνωρίζει τους χώρους που προορίζονται για τα πιο ευάλωτα άτομα.

Βιβλιογραφία

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; 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 (Δημιουργία ικανοτήτων): Η προσέγγιση της ανθρώπινης ανάπτυξης. 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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: INSTAGRAM: [age.thea2023](https://www.instagram.com/age.thea2023)



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΪΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ