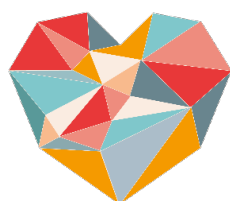




Contactkoren



Goede praktijk genomineerd door

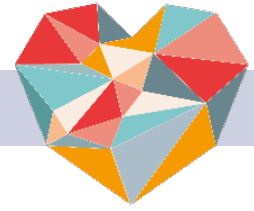


Dementia
in Cultural Mediation



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

De activiteit



Titel van de activiteit

Contactkoren

Samenvatting

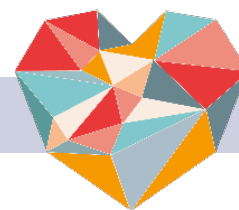
Wij organiseren contactkoren waarin mensen met dementie samen zingen met hun familie, mantelzorgers, ...

In een contactkoor zijn mensen met dementie, mantelzorgers, vrijwilligers en zorgverleners gelijkwaardig aan elkaar. Niet zozeer het zingen zelf, maar de verbinding staat centraal: je maakt verbinding met jezelf en met elkaar.

We zingen met mensen met dementie om verschillende redenen: om gehoord te worden (je moet je stem gebruiken), om herinneringen op te roepen, om opnieuw in contact te komen met de eigen identiteit (muziek raakt aan identiteit), om alerter te worden door middel van zingen (het brengt hen in het heden), om een aangename activiteit te beleven zonder druk (geen regels om te onthouden), ...

De activiteit kan plaatsvinden in een woonzorgcentrum. Voor mensen met dementie die thuis wonen, is een vertrouwde locatie belangrijk omdat die voor hen toegankelijker is.

Inhoud



Doelgroep

Mensen met dementie (alle stadia), zowel wonend in zorgcentra als thuis, alsook hun familie en verzorgers en vrijwilligers behoren tot de doelgroep. Soms nodigen we ook andere groepen uit om mee te zingen: bijvoorbeeld scholieren (in het kader van een intergenerationele focus). Iedereen kan zingen, dus deze activiteit is voor iedereen!

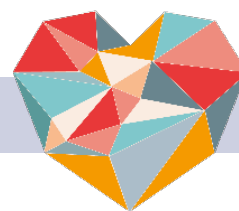
Doel

De doelstelling is om mensen met dementie, hun familie en verzorgers te verbinden via muziek.

Iedereen zingt samen als groep: "Samen zingen doet het 'jij en ik' verdwijnen en verandert het in 'wij'".

Partners

We werken samen met heel wat rust- en verzorgingstehuizen die ons uitnodigen om contactkoren te organiseren met hun bewoners. Om thuiswonenden te bereiken, betrekken we lokale besturen die de activiteiten kunnen promoten, en kunnen zorgen voor een locatie, catering (koffie/ thee/ ...), personeel om het te helpen organiseren, ...



Locatie

De contactkoren kunnen overal worden georganiseerd: in verzorgingshuizen, buurthuizen, maar bijvoorbeeld ook in een openbaar café of een school. Mensen met dementie maken deel uit van de gemeenschap - ze moeten overal welkom zijn om te zingen. Een afgesloten ruimte is niet nodig: iedereen is welkom om mee te doen aan de activiteit. We moedigen familieleden ook aan om samen met mensen met dementie thuis te zingen.

Zorg ervoor dat de locatie:

- groot genoeg is voor de groep,
- een toilet heeft dat toegankelijk is voor mensen met een handicap,
- een parkeerplaats heeft (indien van toepassing).

Voorzie een stoel per persoon. Wat technologie betreft, kan je kiezen in functie van wat het best bij jou (en de groep) past. Je kan werken met bijvoorbeeld YouTube filmpjes, afspeellijsten of de tekst projecteren met een beamer.

Dag, tijd & tijdsduur

Het kan elke dag plaatsvinden, op elk moment van de dag.

Vrienden, familie, verzorgers, vrijwilligers,... hebben vaak een drukke agenda. Zij moeten weten wanneer de activiteit gepland is. Dus regelmaat is belangrijk.

Groepsgrootte

Er is geen minimum of maximum, maar belangrijk is het één-op-één contact principe. Dit betekent dat voor elke persoon met dementie er iemand anders naast moet zitten (familie, verzorgers, vrijwilligers, ...).

Organisatie & begeleiding

Een begeleider die de activiteit voorbereidt.

In functie van het één-op-één-principe is het belangrijk dat voor elke persoon met dementie er iemand anders (verzorger, familie, vrijwilliger,...) naast deze persoon zit. Hier is geen opleiding voor nodig.

Materialen & faciliteiten

Je hebt niet veel nodig om met mensen met dementie te zingen. Iedereen heeft een stem en dat is eigenlijk alles wat je nodig hebt.

Het is wel fijn als er muzikale begeleiding is. Dit kan live zijn of van tevoren opgenomen. Veel hangt ook af van de groep (hun leeftijd, stadium van dementie, persoonlijke voorkeuren,...).

Wij zorgen altijd voor een drankje en een hapje na afloop, maar sommige mensen houden van koffie, thee en cake, terwijl anderen liever bier drinken.

Voor mensen die minder mobiel zijn, kan het misschien gemakkelijker zijn als de activiteit in het verzorgingstehuis wordt georganiseerd, terwijl anderen het misschien prettig vinden om buiten hun gebruikelijke context te zijn.

Sommigen vinden het prettig als hun muziekbladen worden afgedrukt. Voor anderen is het gemakkelijker als ze geprojecteerd worden. Met andere woorden, dit moet samen met de groep worden beslist.

Kosten

Er zijn geen kosten voor de deelnemers.

Badges

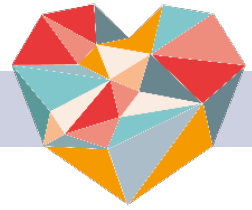
We gebruiken geen naamplaatjes. Wij concentreren ons op het één-op-één contact tussen de personen die direct naast elkaar zitten. We nodigen hen uit om zich aan elkaar voor te stellen.

Aandenken

Er wordt geen aandenken gegeven, maar we organiseren de sessies op een regelmatige basis. Het vooruitzicht op een volgende activiteit, is volgens ons het beste cadeau.

Na afloop

Meteen na de activiteit zorgen we altijd voor een drankje (koffie, thee, ...) en een hapje.



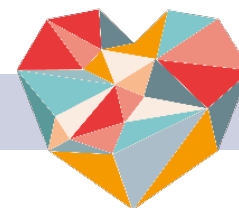
Communicatie

We werken met een methodologie die we 'zorgcirkels' noemen. De mensen met dementie zet je in het midden. Zij zijn het centrum. Teken vervolgens cirkels rond hen die hun netwerk voorstellen. Een eerste cirkel kan bestaan uit familie, partner, kinderen, ... Een tweede cirkel kan bestaan uit de burens, de dokters, ... De cirkels gaan breder en breder, maar alle cirkels kunnen potentiële deelnemers bereiken, en inspiratie geven, wie te bereiken. Als volgende stap kan je nadenken of onderzoeken hoe je deze mensen het best contacteert op lokaal niveau.

Registratie

We laten dit afhangen van groep tot groep. Als we activiteiten in een zorgcentrum organiseren, kunnen mensen zich bijvoorbeeld inschrijven via de ergotherapeut van het centrum of een andere zorgmedewerker. Mensen met dementie die thuis wonen, kunnen bijvoorbeeld telefonisch hun interesse kenbaar maken. Wat vooral belangrijk is, is persoonlijk contact.

Beschrijving & Programma



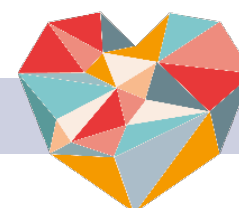
Wij komen een half uur op voorhand aan om alles klaar te zetten. We plaatsen de stoelen zodat iedereen aan iedereen kan zien (bijvoorbeeld in een halve cirkel).

Een persoonlijk, warm welkom bij aankomst van de deelnemers is erg belangrijk. Dan beginnen we met een welkomstlied. Dit kan een lied zijn dat de deelnemers uitnodigt om te bewegen of we gebruiken altijd hetzelfde lied, waarin we de namen van alle deelnemers verwerken.

Daarna zingen we samen een aantal liederen.

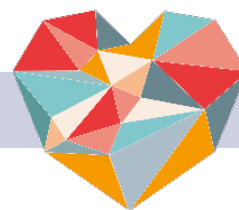
We sluiten altijd af met een hapje en een drankje, waarbij deelnemers gezellig en informeel kunnen napraten.

Evaluatie



Na het zingen, onder het genot van een drankje en een hapje, wordt de activiteit informeel geëvalueerd door de deelnemers te vragen hoe zij de activiteit hebben ervaren.

Checklist, wanneer wat doen



Een maand voor de activiteit

- Maak een plan.
- Teken de 'zorgcirkels' en bedenk wie je moet contacteren om potentiële deelnemers te bereiken.
- Neem contact op met potentiële partners en benader potentiële deelnemers.
- Kies een locatie, met de nodige faciliteiten (de juiste grootte voor de groep, toiletten voor mensen met een handicap, een parkeerplaats, ...).
- Neem contact op met mensen die je kunnen helpen met de activiteit (verzorgers, vrijwilligers, ...).

Twee weken voor de activiteit

- Nodig de deelnemers uit.

De week voor de activiteit

- Kies het repertoire en verzamel het materiaal.
- Neem contact op met de partners/faciliteit en vrijwilligers om te bevestigen.
- Stuur een herinnering naar de deelnemers en hun familie, verzorgers,...

De dag voor de activiteit

- Luister van tevoren naar het lied en lees/repeteer de tekst.
- Test de apparatuur.
- Koop koffie, thee, cake, ...

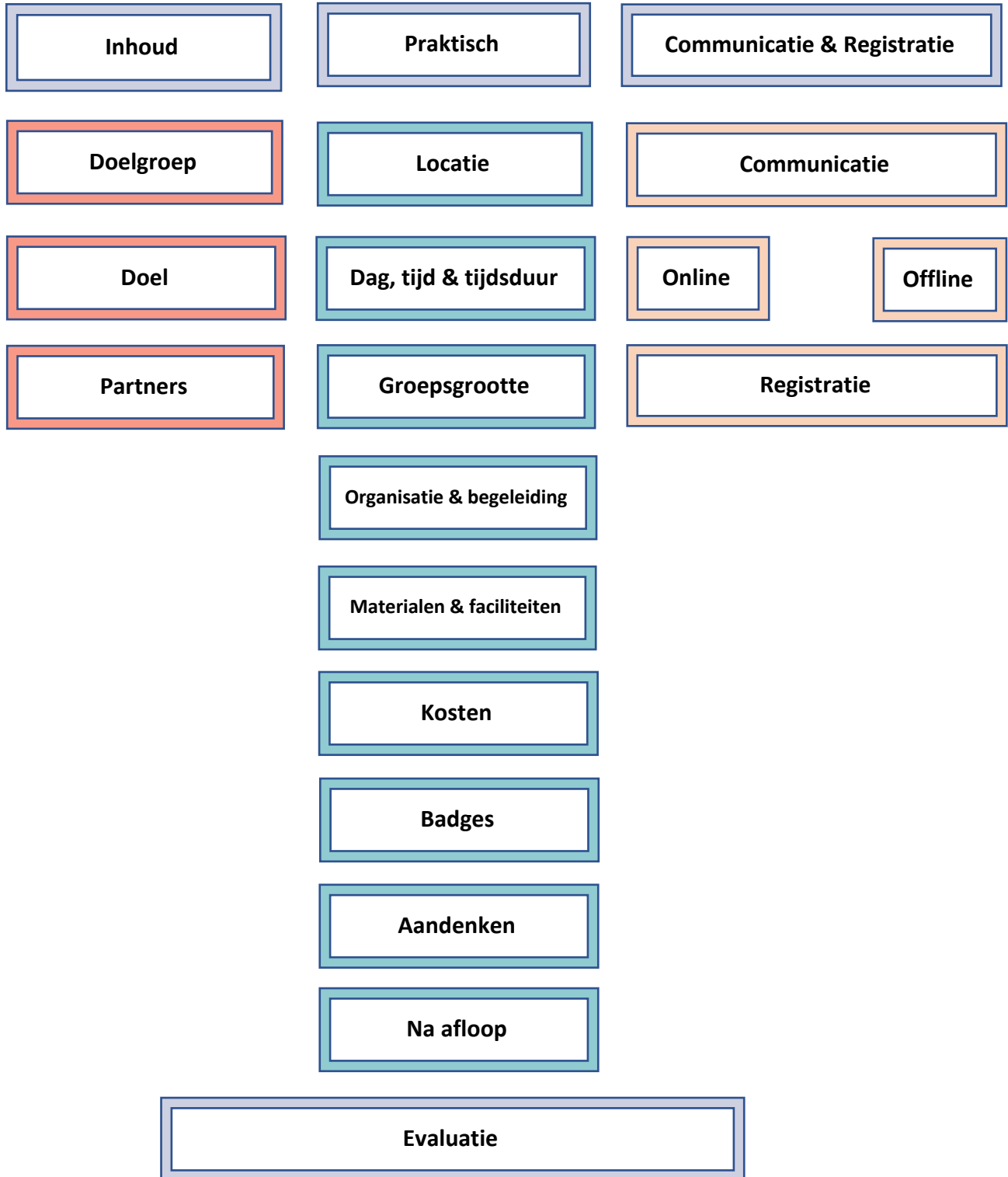
Dag van de activiteit

- Tijdig aanwezig zijn om alles klaar te zetten, de apparatuur te testen,...
- Have fun, geniet!

Corona

Onze activiteit is gericht op twee zaken die tijdens de pandemie zeer problematisch werden: samenkomen en zingen. Alle activiteiten werden daarom geannuleerd. We begonnen met een studie over het starten van een radio voor mensen met dementie.

Aandachtspunten



“Lees vooraf de songteksten en kijk bijvoorbeeld of je er genoeg hebt die gevoelens uitdrukken, ...”

“Je hoeft als organisator geen achtergrond in muziek te hebben, maar zing regelmatig, geniet ervan en zoek steun, je kunt het niet alleen.”

“Ik heb mijn vrouw even terug gezien zoals ze was.”

“Mijn accordeon? Goh ... dat is heel lang geleden. Ik weet niet of ik dat nog kan. Vanavond misschien wel want nu zit ik vol muziek.”