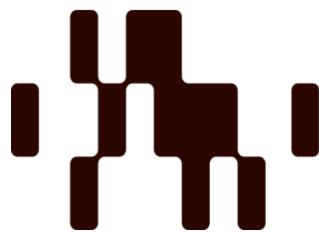


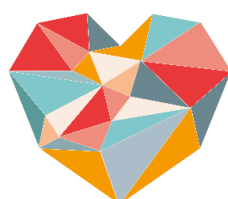


Muziek en meditatie

Niels Mark, Odense Bibliotheken & Burgerzaken



ODENSE
BIBLIOTEKER OG
BORGERSERVICE

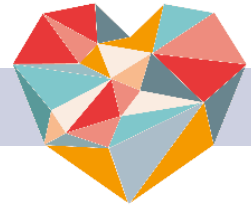


Dementia
in Cultural Mediation



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

Activiteit



Titel van de activiteit

Muziek en meditatie: Luistersessie voor mensen met dementie.

Samenvatting

Het doel van deze activiteit is om mensen met dementie te inspireren om gefocust en geconcentreerd naar muziek te luisteren. Muziek kan meditatief zijn en een rustige en aangename sfeer scheppen voor de luisteraars, maar het kan ook gaan om muziek die de deelnemers kennen en waar ze graag op een geconcentreerde manier naar willen luisteren. Voor deze sessie heeft de producer een mix gemaakt in het gratis programma Audacity, waarin rustgevende new age-soundscapes afgewisseld werden met nostalgische deuntjes uit het culturele geheugen, liedjes die luisteraars zouden kunnen herkennen van vroeger. Het is geen must om dit toe te voegen, maar het had in dit geval een positief effect op de luistergroep.

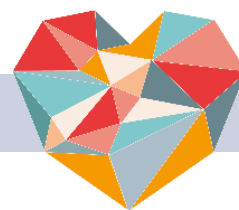
Concept:

Luisteraars worden gevraagd om aan de omgeving te wennen en zich te ontspannen - op een stoel of eventueel liggend op een matras. Na een korte inleiding begint de meditatiesessie, waarin de luisteraars zich rustig mentaal focussen op het luisteren aan de hand van begeleide meditatie. De sessie wordt bij voorkeur geleid door een mindfulnesscoach, maar als het budget beperkt is, kan ook een opgenomen meditatiecursus gebruikt worden.

De muziek wordt onmiddellijk na de meditatie afgespeeld.

Na de luistersessie wordt de luisterervaring in groep besproken om te kijken of de deelnemers dankzij de meditatie een verschil hebben gevoeld in aanwezigheid tijdens het luisteren.

Inhoud



Doelgroep

Iedereen mag deelnemen aan de luistersessie, ongeacht het stadium van dementie waarin ze zich bevinden.

Doel

Ooit was muziek een vorm van expressie waar we als mensen gefocust naar luisterden, terwijl het vandaag voor de meesten een achtergrond vormt tijdens andere activiteiten. Het doel van de activiteit is om het idee van gefocust luisteren naar muziek opnieuw leven in te blazen door middel van voorafgaande meditatie. De hoop is dat deze oefening in gefocust luisteren de deelnemers leert om de techniek in andere contexten toe te passen om zo meer aanwezigheid te creëren in hun zelfbeleving en hun activiteiten. Dit is gebaseerd op de filosofie dat aanwezigheid en concentratie ons meer vreugde en voldoening kunnen geven.

Partners

De activiteit wordt bij voorkeur begeleid door een professionele meditatie- of mindfulnesscoach die de meditatie kan aanpassen aan de context. Ook zonder professionele coach kan de activiteit uitgevoerd worden, aangezien er op het internet veel gratis meditatiesessies beschikbaar zijn. Toch is het aanbevolen om een professionele meditatiecoach te betrekken om een maximaal effect te bereiken met de deelnemers.

Praktisch



Locatie

Belangrijke punten:

- Het aantal deelnemers voor deze activiteit is flexibel. Het grootste effect bereik je echter met kleinere groepen, omdat je een grotere focus kan verwachten.
- Er zijn geen tafels nodig. Elke deelnemer heeft een stoel nodig. Het kan bovendien wenselijk zijn om matrassen of slaapmatjes te voorzien voor deelnemers die willen liggen tijdens de sessie.
- Deze activiteit is gemakkelijk te organiseren. Er zijn geen parkeerfaciliteiten of andere logistieke voorzieningen nodig.
- Deelnemers komen bij voorkeur niet met de auto.
- De activiteit is volledig toegankelijk voor iedereen, ongeacht beperkingen - inclusief voor rolstoelgebruikers.
- Technische benodigdheden: toegang tot een muziekinstallatie met luidsprekers. Optioneel: microfoon, afhankelijk van het aantal deelnemers en de nood aan versterking.

Dag, tijd & tijdsduur

Het tijdstip van de activiteit is flexibel en kan beslist worden in functie van de context. De duur is flexibel en is afhankelijk van het doelpubliek. We raden aan om sessies te organiseren van minimum 60 à 90 minuten.

Groepsgrootte

Voor mensen met dementie is het altijd aan te raden om met kleinere groepen te werken. 5 à 10 mensen is ideaal.

Organisatie & begeleiding

Het aantal deelnemers is flexibel voor deze activiteit. Het grootste effect bereik je echter met kleinere groepen, omdat je een grotere focus kan verwachten.

De activiteit vereist geen aanwezigheid van specifieke medewerkers, maar een geschikte playlist kunnen opstellen is een pluspunt.

Materialen & faciliteiten

- Muziekinstallatie met luidsprekers of laptop met externe luidsprekers
- Stoelen en/of matrassen
- Optioneel: sfeerverlichting

Kosten

Het evenement is gratis, maar eventueel kan je een kleine toegangsprijs vragen om de onkosten van een mindfulnesscoach te dekken.

Badges

Naametiketten zijn niet nodig.

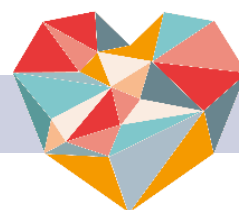
Aandenken

Er is geen nood aan een aandenken voor later. De deelnemers kunnen eventueel toegang krijgen tot de playlist en bronnen om meditatiesessies te vinden als ze thuis willen oefenen.

Na afloop

Er zijn geen vervolgactiviteiten voorzien.

Communicatie & Registratie



Communicatie

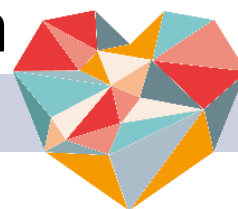
Mensen kunnen worden uitgenodigd via verzorgingshuizen of door algemene marketing in de pers, in de vorm van artikels en persberichten. Ook digitaal wordt reclame gemaakt via mailinglijsten en sociale media.

Je kan deelnemers uitnodigen wanneer het programma voor de activiteit is samengesteld. Als dit tijdig gebeurt, kunnen er meer mensen bereikt worden en kan de vraag misschien zo groot worden dat er aanleiding is voor een reeks van verschillende sessies.

Registratie

Deelnemers kunnen zich telefonisch of via e-mail inschrijven, of een verzorgingshuis kan een groepsinschrijving coördineren voor verschillende bewoners.

Beschrijving & programma



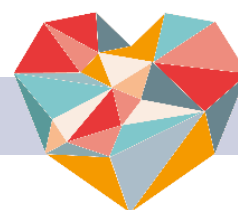
- De ruimte is voorzien voor een muziekinstallatie of een pc met goede luidsprekers om de kwaliteit van het geluid te garanderen.
- De deelnemers nemen plaats op stoelen of matrassen op een gepaste afstand van de luidsprekers.
- De activiteit moet worden ingeleid. Voor velen is mindfulnessmeditatie iets nieuws waarvan ze niet dachten dat ze het ooit zouden proberen. Daarom is het belangrijk om toe te lichten wat het doel is van meditatie en hoe het kan bijdragen tot meer focus en aanwezigheid bij het beleven van muziek.

De organisator van het evenement verwelkomt de deelnemers, overloopt het programma en stelt de mindfulnesscoach voor. De mindfulnesscoach geeft een inleiding en start vervolgens de meditatiesessie. Tegen het einde van de meditatiesessie begint de muziek zachtjes te spelen, zodat de meditatie naadloos overgaat in de muziek.

- Verloop van de activiteit
Van begin tot einde. Vermeld eventuele presentaties, vragen, enz.
- Afsluiten en bedanking.
Hoe eindigt de activiteit? Het is belangrijk om genoeg tijd te nemen voor het afsluiten, want dit is het laatste contactmoment. Komt er een korte samenvatting?
Hoe wordt iedereen bedankt voor hun deelname en bijdrage? Eventueel door een uniek en persoonlijk moment te houden waarbij een aandenken wordt gegeven?

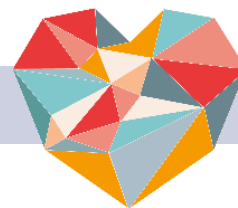
De activiteit eindigt met een groepsgesprek waarin de deelnemers hun ervaringen kunnen delen. Op deze manier gaan de deelnemers naar huis met het gevoel van een gedeelde ervaring. Dat vergroot de kans dat ze opnieuw zullen willen deelnemen.

Evaluatie



De activiteit is reeds verschillende keren geëvalueerd met de meditatiecoach. Dit zowel met de deelnemers als achteraf in de vorm van een ervaringsgesprek.

Checklist: wanneer wat doen



Een maand voor de activiteit

- Overeenkomst sluiten met verzorgingshuizen
- Activiteit promoten
- Materiaal aanschaffen

Twee weken voor de activiteit

- Playlists opstellen
- Coördineren met de betrokken partijen van de activiteit
- Catering voorzien voor de deelnemers, als onderdeel van de inleiding en ontvangst

De week voor de activiteit

- Overzicht maken van het aantal inschrijvingen

De dag voor de activiteit

- De ruimte klaarmaken
- Geluid en licht testen

Dag van de activiteit

- Laatste afstemming met de betrokken partijen
- Klaarzetten van het materiaal
- Klaarzetten van de catering

Corona

Niet beïnvloed door corona, aangezien er geen beperkingen meer waren ten tijde van het evenement.

Aandachtspunten

