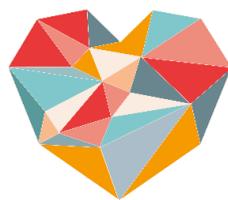




Historias de baile



no-Label
puppet theater & dance
www.no-label.org

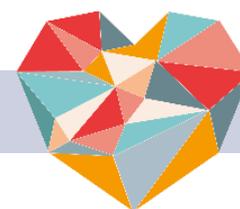


Dementia
in Cultural Mediation



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

La actividad



Nombre de la actividad

Historias de baile. “Baile y Demencia”.

Sumario

Cuando se pone la música, la gente empieza a moverse espontáneamente, se ve un pie que se tambalea o los dedos que tamborilean sobre una mesa. Y para las personas que sufren de rigidez o agarrotamiento, bailar es una buena forma de moverse. Pero bailar da para más. Cuando su mundo se hace más pequeño y pasivo debido a la demencia, el baile proporciona nuevos contactos. Es una forma de comunicación no verbal.

No hace falta ser una bailarina ni ser capaz de recordar los pasos para bailar. La danza está en todos nosotros y más cerca de lo que creemos. En una silla, en una mesa o en el salón. Todo el mundo puede bailar. Los movimientos más pequeños pueden tener el mayor efecto.

Las personas con demencia pueden disfrutar intensamente escuchando música, cantando canciones y bailando con la música. Bailar con un ser querido o un familiar les da la oportunidad de volver a ser ellos mismos por un momento. Bailar es una forma alternativa de comunicación en la que las personas pueden volver a conectar, lo que normalmente es más difícil debido a su demencia. Bailar ayuda a conectar con los demás y a divertirse juntos. Además, ¡bailar es saludable! Los músculos rígidos y agarrotados se vuelven más flexibles. La circulación sanguínea aumenta, la flexibilidad de las articulaciones mejora, así como el estado del tejido conjuntivo. Bailar es bueno para el cerebro y mejora el estado de ánimo.

Bailar es moverse, da felicidad, energía y hace que cada uno conecte consigo mismo y con el resto de personas que le rodean.

Contenido



Grupo destinatario

Los participantes son personas con demencia. No importa en qué estadio de demencia se encuentre el participante. La actividad también es posible para las personas con demencia que tienen problemas de movilidad o que están en una silla de ruedas. Pueden realizar los movimientos y ejercicios desde una posición sentada y lo mejor que puedan.

Objetivo

La danza proporciona una sensación, un estímulo, un sentimiento inexpresable que no se puede expresar con palabras. El contacto se hace más intenso y abre a alguien al entorno. Las personas físicamente vulnerables pueden encontrar apoyo en otra persona: un bailarín cuidador. Además de este objetivo principal, el baile aporta el beneficio adicional de hacer o mantener los músculos más flexibles.

Colaboradores

En esta actividad participan organizaciones en las que viven o visitan con frecuencia personas con demencia. Se trata principalmente de residencias. Otras posibles organizaciones son los centros de día de Odense para personas con demencia que aún viven en casa. Estas organizaciones también proporcionan el espacio de la actividad.

Práctica



Espacio

La actividad es posible en múltiples entornos de grupo. Puede realizarse en una sala de estar, en un grupo en un centro asistencial o de forma individual. Incluso puede tener lugar en la propia sala de estar de alguien.

La actividad se realizará con un grupo de hasta 10 participantes. El tamaño de la sala depende del número de participantes. Piensa en un centro cívico o en la sala de actividades de una residencia.

La sala debe ser lo suficientemente grande como para que puedan sentarse todos (una silla por cada participante) y con espacio suficiente para poder bailar.

Además de una silla durante el baile (sin mesa), debe haber suficientes sillas y mesas para tomar café o té al final de la actividad. Estas mesas no pueden estorbar el baile.

A la hora de elegir una habitación, es bueno tener en cuenta a las personas con dificultades para caminar o que utilizan una silla de ruedas.

Es conveniente organizar la clase de baile en una sala cerrada, para tener la menor distracción posible del exterior.

Para que los participantes puedan escuchar, es conveniente utilizar un sistema de sonido y un micrófono (de diadema). Esto es especialmente importante en las salas más grandes y para los grupos más numerosos.

Día, hora y duración

Por la mañana los músculos suelen estar todavía un poco rígidos. A última hora del día, los participantes pueden estar cansados. Por eso, la tarde o el final de la mañana son los momentos ideales para organizar Historias de baile. Sin embargo, esto también depende de la estructura diaria de la residencia o del lugar de acogida.

Tamaño del grupo

Hay más composiciones de grupo posibles. La actividad se puede realizar:

- Uno a uno.
- En un grupo pequeño de unas 5 personas, por ejemplo un grupo de salón.
- Un grupo más grande es posible con un máximo de 10 personas con demencia, y con ellos 10 cuidadores/voluntarios. Esta es la capacidad máxima para garantizar un entorno seguro y asegurar la atención personal del instructor.

Supervisores y anfitriones

Cuando la actividad es individual, uno a uno, sólo están presentes el instructor de baile y el participante. El valor añadido de esta intimidad es el contacto directo entre ambos, sin distracción de los demás.

Cuando la actividad se desarrolla en un grupo de sala de estar de la residencia (con unas 5 personas con demencia) un supervisor de actividades será suficiente para supervisar junto con el instructor.

Con grupos más grandes es necesario tener un acompañante para cada participante, excluyendo al instructor. Puede ser una enfermera, un cuidador, un familiar o un voluntario.

Materiales e Instalaciones

Se necesita un equipo de reproducción de música. Es posible que el instructor traiga uno. En las salas más grandes se necesitan unos auriculares, de este modo todos pueden oír al instructor.

Es importante tener un buen suelo de baile. El suelo no puede ser demasiado resbaladizo ni demasiado áspero, y no debe haber alfombras ni tapetes sueltos.

Tras la actividad, se servirá café y té.

Costes

Depende de la organización o persona anfitriona, quien decidirá si los participantes tienen que contribuir económicamente o no. En general, la organización invitada paga al instructor por hora (condiciones financieras según el Código de Prácticas Justas "*Fair Practice Code*").

Tarjetas identificativas

En el caso de grupos grandes, las etiquetas con los nombres pueden ser útiles para dirigirse personalmente a todos los participantes.

Recuerdos

Actualmente no hay ningún recuerdo específico. Sin embargo, el profesor puede llevar un pequeño registro/diario en el que se anotará cómo ha ido la lección y qué progresos se ven. Los familiares pueden leerlo y seguir el proceso y los progresos a distancia.

Después

Dependiendo del centro, puede haber una continuación de la actividad. El poder está en la repetición, por lo que se prefieren las clases semanales. Es conveniente mantener a los familiares

informados sobre la actividad, y la influencia que ésta tiene en su familiar con demencia. Sin embargo, ello depende del centro.

Comunicación y Registro



Comunicación

El instructor se encarga de la difusión llamando activamente a residencias, centros cívicos y/o mediante el boca a boca. Se establece un contacto directo con los directores y coordinadores. Dentro de la residencia o centro cívico es transferido al supervisor de la actividad. Ellos son los responsables de la ejecución y la invitación de los participantes.

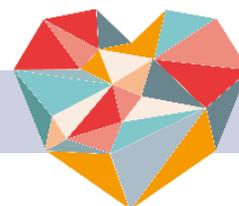
A través de los canales de difusión de la residencia y del centro cívico, como el diario, el tablón digital, etc.

Se difunden folletos y carteles en el centro de atención o en cualquier otro lugar donde se presente Dancing Stories.

Registro

Los supervisores de actividades del centro de atención u otras organizaciones son los responsables de invitar e inscribir a los participantes.

Descripción y Programa



- Preparar una sala lo suficientemente grande para poder bailar y con espacio para una silla por participante. Las mesas deben estar despejadas.
- Los participantes serán llevados a la sala, donde suena una música tranquila y silenciosa. Esto sirve para introducirles en el ambiente, y no tengan inmediatamente mucho ruido a su alrededor.
- Los participantes se sentarán hasta que el grupo esté completo, mientras tanto el instructor saluda a los participantes individualmente.
- Cuando el grupo está completo, el primer ejercicio se realiza sentado. La música tranquila sigue sonando.

El nivel de ruido debe aumentar lentamente. Las clases de baile comienzan con ejercicios muy sencillos para entrar en calor. La mayoría de los ejercicios de la lección se incluyen en la siguiente canción, de modo que los participantes ya los han realizado antes de que la lección comience realmente.

La lección propiamente dicha suele comenzar mostrando imágenes. Cuando hay una canción o una historia sobre el mar, se muestran imágenes del mar. O incluso puede aparecer una gaviota en la historia y formar parte de los movimientos. Luego se pone la música y se baila la historia.

Se habla de lo que se escucha en la música. Tal vez haga calor y sea agradable, puede ser también que, en el mar, tengas tus pies en la arena. Olas grandes, olas pequeñas. De este modo, se crea realmente una expresión de baile. Hay que pasar de una música tranquila a otra más intensa y excitante.

Después, termina la historia con música tranquila y unos ejercicios de enfriamiento. Hay que cerrar con una canción conocida del pasado, en la que los participantes no tengan que hacer mucho más. Pueden limitarse a disfrutar de la letra y la música mientras realizan algunos movimientos lentos. El instructor vuelve a establecer contacto con todos los participantes individualmente.

Dependiendo del grupo, se muestran imágenes de la historia con la música o es sólo la música junto a la historia.

- Cuando el grupo es mayor de 5 participantes, se dividen en dos subgrupos. Un grupo ejecutará la danza y el otro se sentará a observar. Habrá varios cambios entre los grupos. Los momentos sentados pueden aprovecharse para descansar, y observar es tan divertido como hacerlo. Después de unos cuantos cambios entre grupos y de la ejecución de los ejercicios de danza, todo el grupo se sentará.
- Tras la actividad, se servirá café y té en una sala con mesas.
- Los participantes volverán, o serán recogidos, para dirigirse a su domicilio o habitaciones.

Evaluación



Tanto antes como después de la actividad, se realizará una breve evaluación entre el instructor y el supervisor de la actividad sobre las condiciones específicas y la salud de los participantes que son importantes para la clase de baile. Pensando en la hostilidad, el dolor, la salud, etc.

El momento del café después de la lección con los participantes y sus acompañantes es un buen momento para evaluar la lección de baile con ellos. Esto es principalmente verbal, no hay una evaluación escrita a menos que la residencia lo requiera. Para mantener a los familiares del participante al tanto del proceso, se puede llevar un diario. Esto puede ser bueno para los familiares, ya que algunos de los participantes no recuerdan las clases de baile.

Sería bueno que los miembros de la familia también tomarán una lección de baile de vez en cuando. El baile es una forma de volver a conectar de una manera diferente. El baile trabaja el sentimiento empático.

Si ya no se puede llegar a alguien con palabras, quizá todavía sea posible llegar a él con música y baile.

Lista de verificación: cuándo hacer qué



Un mes antes de la actividad

- El instructor será contratado por la residencia (o centro cívico u otra organización).
- El instructor y el supervisor de la actividad se reúnen para discutir los deseos.
- Organizar a los voluntarios, posiblemente cuidadores o familiares.

Dos semanas antes de la actividad

- Inscripción de participantes.
- Anunciar la actividad a los familiares (por centro de atención).
- Reservar la sala.

La semana anterior a la actividad

- Reservar café y té (catering) en el lugar de acogida.
- Actividad de anuncio de recordatorio.
- Comprobar/inscribir a los voluntarios, cuidadores y familiares.

El día anterior a la actividad

- Comprobar las instalaciones: sala, café y té, participantes voluntarios, instalación de música (auriculares cuando sea necesario).

Día de la actividad

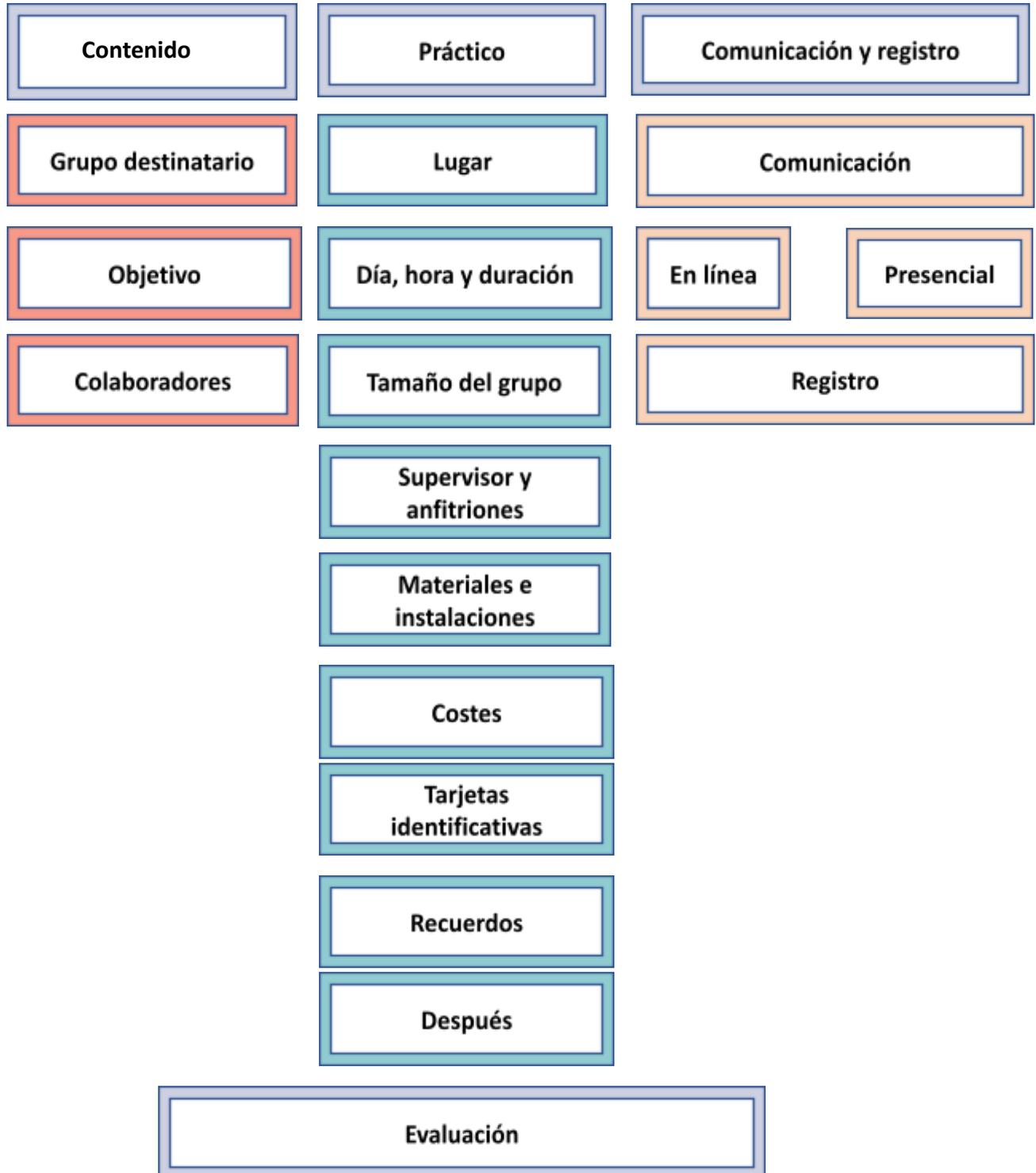
- El profesor y el supervisor de la actividad hablan sobre cómo se encuentran (de salud) a los participantes.
- Sala ambientada, con sillas a los lados.
- Preparar el café y el té.
- Configurar y comprobar la instalación de la música (y los auriculares cuando sea necesario).

Coronavirus

Esta actividad es difícil de realizar cuando la medida de 1,5 metros de distancia interpersonal está en vigor, el baile necesita contacto físico y orientación. Una opción alternativa, es una clase en la que los participantes permanecen sentados durante todos los ejercicios. Sin embargo, esto es muy diferente de bailar de pie. También es necesario que el instructor, dentro de las medidas referidas a la pandemia y de la residencia, pueda visitar el centro.



Puntos de atención



Bailar mueve a la gente, hace feliz a la gente, da energía y te conecta contigo mismo y con la gente que te rodea.

DANCING STORIES



Back IN TOUCH through dance



Dance does not say it with WORDS, but with MOVEMENTS!



Dance is an EXPERIENCE

no-Label

puppet theater & dance
www.no-label.org