

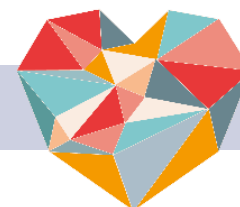


Paseo de la memoria



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

La actividad



Nombre de la actividad

“Paseo por la memoria”

Desencadenar la memoria de alguien mostrando imágenes del pasado durante un paseo.

Sumario

En colaboración con los Archivos locales (Groninger Archieven), se eligen imágenes de épocas antiguas y se expondrán en una ruta predeterminada. Esta ruta puede estar en el centro de la ciudad, en un parque, en una ruta cercana a un centro comunitario o iniciativa social (centro de Odense) o en una residencia de personas mayores. Estas imágenes de gran tamaño muestran dispositivos o situaciones comunes a muchas generaciones, y traerán recuerdos a personas de diferentes edades. Las imágenes son de libre acceso para todo aquel que esté interesado, aunque la actividad está desarrollada específicamente para personas que sufren demencia.

La idea de la actividad es emparejar a una persona con demencia con un voluntario o estudiante. Juntos recorren el Paseo de la Memoria. Se invita a la persona con demencia a hablar libremente sobre lo que se muestra en las imágenes. Como las imágenes serán comunes para la mayoría de las personas, es probable que tengan recuerdos sobre ellas y puedan contar historias. Cada imagen tendrá una o más preguntas desencadenantes, que el voluntario o estudiante pueden decir, para iniciar la conversación.

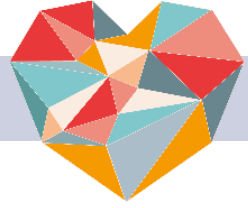
El objetivo es multidisciplinar, la persona con demencia participante sale de casa, hace ejercicio, también recuerda, y el cuidador tiene un momento de desconexión sin preocupaciones. Otra ventaja es que el voluntario o estudiante adquiere experiencia sobre cómo lidiar con personas con demencia, pero también sobre cómo la situación actual en el pueblo o la ciudad difiere de cuando la persona mayor era joven. El aspecto social entre el voluntario y los participantes es un aspecto imprescindible.

Si es posible, se trata de una actividad individual. Dependiendo de la etapa de la demencia, el participante será presentado al voluntario con el cuidador presente. Cuando el participante esté dispuesto a realizar la ruta, el cuidador podrá marcharse y se iniciará la ruta. Y, por supuesto, también es posible que el cuidador venga con él si lo desea. El objetivo del voluntario es que el

participante hable de las imágenes y de sus pensamientos y sentimientos sobre ellas. Dependiendo del tiempo, la movilidad y la narración, el recorrido puede hacerse de una vez o en varias ocasiones. La fecha y la hora se pueden acordar entre el voluntario y el participante y/o el cuidador.

Las imágenes permanecen en un lugar durante un tiempo reducido. Las fotos generales de una situación u objeto pueden llevarse al siguiente lugar, las fotos locales específicas pueden sustituirse para cada lugar.

Contenido



Grupo destinatario

Los participantes del "Paseo de la Memoria" serán personas con demencia que aún viven en su casa y pueden recorrer la ruta en su entorno de manera específica.

Sin embargo, esta actividad también puede llevarse a cabo con personas con demencia que viven en una residencia. Pueden recorrer una ruta con un familiar, un cuidador, un voluntario o un estudiante en la residencia de personas mayores o en sus alrededores. La actividad puede adaptarse a diferentes situaciones.

La ruta tendrá en cuenta las dificultades de movilidad, debe ser accesible con un andador y/o una silla de ruedas. Cuando las personas tienen una discapacidad visual, se les pueden describir las imágenes, pero sigue siendo bueno hacer algo de ejercicio y compartir historias y recuerdos. Las personas con limitaciones auditivas también pueden participar siempre que su acompañante sea flexible y esté dispuesto a adaptarse.

Lo ideal es que si el voluntario es un estudiante, sus estudios estén relacionados con la salud y los cuidados, así pues pueden adquirir experiencia sobre cómo tratar a las personas con demencia fuera de la facilitación de los cuidados. Otras personas interesadas en compartir su tiempo con personas con demencia también son bienvenidas a convertirse en voluntarios en esta actividad y, por supuesto, los familiares pueden acompañar al participante.

No es necesario tener experiencia con el grupo objetivo, aunque sería preferible que los voluntarios tuvieran algún conocimiento sobre la demencia o que hicieran un taller sobre cómo interactuar con personas que viven con demencia.

Objetivo

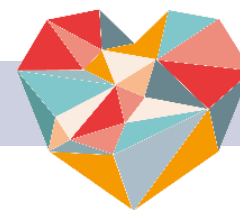
El objetivo de "Memory Walk" es activar la memoria de las personas con demencia mostrando imágenes del pasado y animándolas a hablar de ello y a compartir sus historias. La cultura se combinará con el ejercicio en un contexto social. Durante la actividad, el cuidador podrá disponer de tiempo libre.

Colaboradores

Es posible organizar esta actividad para cualquier organización involucrada en la comunidad. Puede ser un centro de arte local, una residencia de personas mayores, un centro de Odense o una organización local como un centro cívico. Los cuadros se expondrán en un parque o detrás de los escaparates de tiendas locales, residentes, residencias de personas mayores u otras organizaciones.

Otra organización asociada podría ser una exposición de pinturas o un archivo local. Ellos pueden proporcionar las imágenes, por ejemplo, de épocas antiguas o de una ciudad específica. Para ello se ha colaborado con los Archivos de Groninger.

Práctica



Espacio

El "Paseo de la Memoria" se realiza idealmente al aire libre.

El recorrido debe ser accesible para las personas con andador y/o en silla de ruedas.

Las imágenes deben exponerse en un escaparate cercano a la calle o de fácil acceso.

Sería bueno tener la posibilidad de sentarse durante el paseo, por ejemplo, en un banco exterior o en las sillas previstas.

Después de la actividad habrá té y café, para ello se necesita una sala.

El tamaño de la sala depende del número de participantes, idealmente con un máximo de 10 personas incluyendo a los acompañantes (voluntarios).

Día, hora y duración

La duración de la actividad es de libre elección, por parte del participante o del organizador de la actividad. Por supuesto, esto también depende del número de imágenes. El consejo es de unas 6 - 10 imágenes. Con este número es posible recorrer toda la ruta de una vez, lo que debería llevar entre 30 y 60 minutos. Si cada imagen desencadena muchos recuerdos e historias, se necesitará más tiempo. La duración también depende de la movilidad de los participantes. Por lo tanto, es posible tomar una o más fotos a la vez y hacer varios paseos en diferentes momentos para terminar la ruta.

La duración sugerida de esta actividad es de 1 hora en total, que incluye unos 30 minutos de caminata. Las fotos se colocarán en una ruta con múltiples oportunidades para sentarse, por lo que el voluntario y el participante son libres de sentarse cuando lo deseen.

Tamaño del grupo

Es preferible que haya una o dos personas con demencia con un voluntario, dependiendo de la movilidad de los participantes. También es posible guiar a un grupo en un evento organizado con un máximo de 10 personas, incluyendo 3 o 4 voluntarios.

Supervisores y Anfitriones

El número de voluntarios depende del número de participantes. La situación ideal es un voluntario con una persona con demencia. Sin embargo, dependiendo de la severidad de la demencia o de la movilidad, es posible que un voluntario lleve a varias personas con demencia en la ruta. También es posible realizar la ruta con el cuidador o un familiar.



Se necesita un mediador cultural u otra persona bien informada para explicar la actividad y preparar la sala para recibir a los participantes y para el café y el té posteriores.

Antes del comienzo de la actividad, hay que colocar las fotos en el recorrido predeterminado. El mediador cultural se pone en contacto con personas o tiendas con antelación para exponer las fotos en sus escaparates.

Materiales e Instalaciones

Se necesitan para el "Paseo de la Memoria":

6 - 10 fotografías sobre situaciones generales, actividades o dispositivos de los alrededores del pueblo o la ciudad. Las imágenes se recopilarán en colaboración con los archivos locales y deben ser reconocibles para personas de diferentes edades.

Las imágenes contendrán una tarjeta con información sobre el año y el contexto específicos, incluyendo algunas preguntas sugeridas para iniciar la conversación. Si las imágenes son generales, pueden utilizarse para actividades en varios lugares.

Un mapa (impreso) de la ruta.

Los voluntarios recibirán información antes de que comience la actividad. Contendrá el objetivo de la actividad, el recorrido y consejos sobre cómo interactuar con las personas con demencia.

Se ofrece té, café y algunos dulces. Cada participante recibirá al menos una consumición, pero una segunda taza no debería suponer ningún problema.

Costes

No hay costes para los participantes. Dependiendo de la organización ejecutiva, tienen que organizar su propio transporte hasta el inicio de la actividad.

Tarjetas identificativas

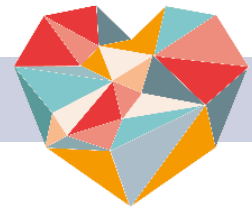
No serán necesarias mientras el grupo sea pequeño y se mantenga un trato personal.

Recuerdos

Los participantes recibirán una postal con su foto favorita del itinerario y una de una colección de varias fotos para llevarse a casa.

Después

Habrà un mensaje en los canales de medios (sociales) del mediador cultural y de la organización ejecutiva.



Comunicación

La comunicación depende de la organización que inicia la actividad. En el caso del centro de Odense se aplica lo siguiente:

En físico:

La actividad se anunciará entre las personas que visiten el centro de Odense. Se les informará personalmente.

Los visitantes recibirán un folleto informativo.

En las tiendas locales (como los supermercados) habrá un anuncio por escrito.

En línea:

La actividad se anunciará en las redes sociales del centro de Odense y de sus socios.

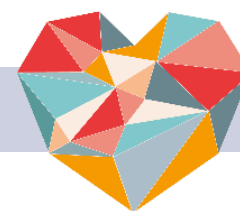
Se contactará con todas las posibles organizaciones afiliadas a personas con demencia y sus cuidadores y se les pedirá que compartan el anuncio de la actividad.

Registro

La gente puede ponerse en contacto con el mediador cultural, en este caso el centro de Odense, visitando el lugar, por teléfono o enviando un correo electrónico a info@emmen-odensehuis.nl para participar.

La inscripción depende, naturalmente, de quién o qué organización organiza el Paseo de la Memoria.

Descripción y Programa



Preparación

Se eligen entre 6 y 10 fotografías para exponerlas en la ruta del "Paseo de la Memoria". Se recopilarán en colaboración con los Archivos locales y deberán ser reconocibles para personas de distintas edades.

Se crearán tarjetas de texto por foto con información sobre el año y el contexto específicos de esa imagen, incluyendo algunas preguntas sugeridas para iniciar la conversación.

La organización y los voluntarios tienen que establecer un itinerario y ponerse en contacto con los residentes/tiendas locales donde deseen colocar las imágenes. Además de crear un mapa del recorrido del Paseo de la Memoria.

Elegir e imprimir las postales que los participantes recibirán como recuerdo para llevarse a casa.

Preparar algunos materiales informativos para los voluntarios y los estudiantes. Incluir información sobre el objetivo de la actividad, el itinerario y consejos y conocimientos sobre la demencia y cómo interactuar con alguien que padece demencia.

Imprimir los itinerarios, las fotos y los materiales informativos.

Día de la actividad

Se colocan las fotos y se comprueba la seguridad y las opciones de asiento del recorrido.

Se pide a los voluntarios/estudiantes que estén allí al menos media hora antes de que lleguen los participantes para recibir una explicación más detallada e información adicional sobre la actividad y su función.

Bienvenido

Se da la bienvenida a los participantes y se les pide que tomen asiento. Durante una breve introducción, todos reciben una bebida. Es preferible que los voluntarios y las personas con demencia se emparejen y se presenten antes de la actividad. Es recomendable que se tomen un tiempo para así conocerse entre sí, de modo que la persona con demencia se sienta cómoda para dar el paseo con este voluntario en particular.

Programa

Los participantes siguen su camino con los voluntarios. Los voluntarios tendrán el itinerario, incluyendo los lugares específicos de las fotos y los lugares donde pueden sentarse.

La persona con demencia es libre de hablar sobre las fotos que pasa y el voluntario debe entablar una conversación con la mente abierta. Las imágenes tienen una o más preguntas desencadenantes en caso de que la conversación no se inicie, o simplemente para animarla. Pero, de nuevo, la persona con demencia está al mando.

La parte del recorrido que se sigue depende del participante. Pueden tomarse todo el tiempo que quieran para hacer una foto. Hay que tener en cuenta a los demás participantes que están

haciendo el "Paseo de la Memoria", para que no haya demasiada gente en un mismo lugar al mismo tiempo.

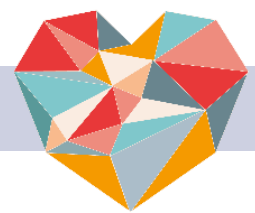
Una vez finalizado el tiempo acordado, los participantes deben volver al punto de partida.

Fin del programa

Los participantes y voluntarios son recibidos con café y té. No hay un programa específico después del paseo, la gente es libre de quedarse y hablar de la actividad.

Mientras tanto, se muestran las postales de las fotos y los participantes pueden elegir una para llevársela a casa.

Evaluación



La actividad se evalúa con las personas que acogen la actividad y con todos los que han colaborado. Los voluntarios reciben un formulario de evaluación con algunas preguntas que pueden hacer a los participantes al final de la actividad. Las preguntas se refieren a cómo han vivido los participantes la actividad y si hay alguna observación o sugerencia para futuros itinerarios.

También hay preguntas añadidas para la autoevaluación.

Lista de verificación: cuándo hacer qué



Un mes antes de la actividad

- Hay que elegir las fotos e imprimirlas.
- Las imágenes necesitan una descripción, incluyendo algunas preguntas de partida.
Se debe hacer un anuncio para los voluntarios.
- El anuncio debe hacerse en la página web y en las redes sociales del mediador cultural y de los socios, incluida la página web del lugar.
Hay que informar a las personas que visitan el lugar/organización.

Dos semanas antes de la actividad

- Hay que fijar el itinerario y tener claras las ubicaciones de la imagen. Hay que contactar con las personas del itinerario para saber si se puede utilizar su ventana para colocar una imagen.
- Se prepara material informativo para los voluntarios y los estudiantes. Ello incluye información sobre el objetivo de la actividad, el recorrido y consejos y conocimientos sobre la demencia y cómo interactuar con alguien que vive con demencia.
El anuncio debe repetirse.

La semana anterior a la actividad

Los voluntarios recibirán un correo electrónico con una descripción de su función y material informativo.
Uno debe ponerse en contacto con los participantes.

El día anterior a la actividad

- Deben imprimirse rutas y materiales informativos sobre la demencia.
- Las imágenes se pondrán en ruta.
- Comprobar la sala y los suministros (café/té/galletas).

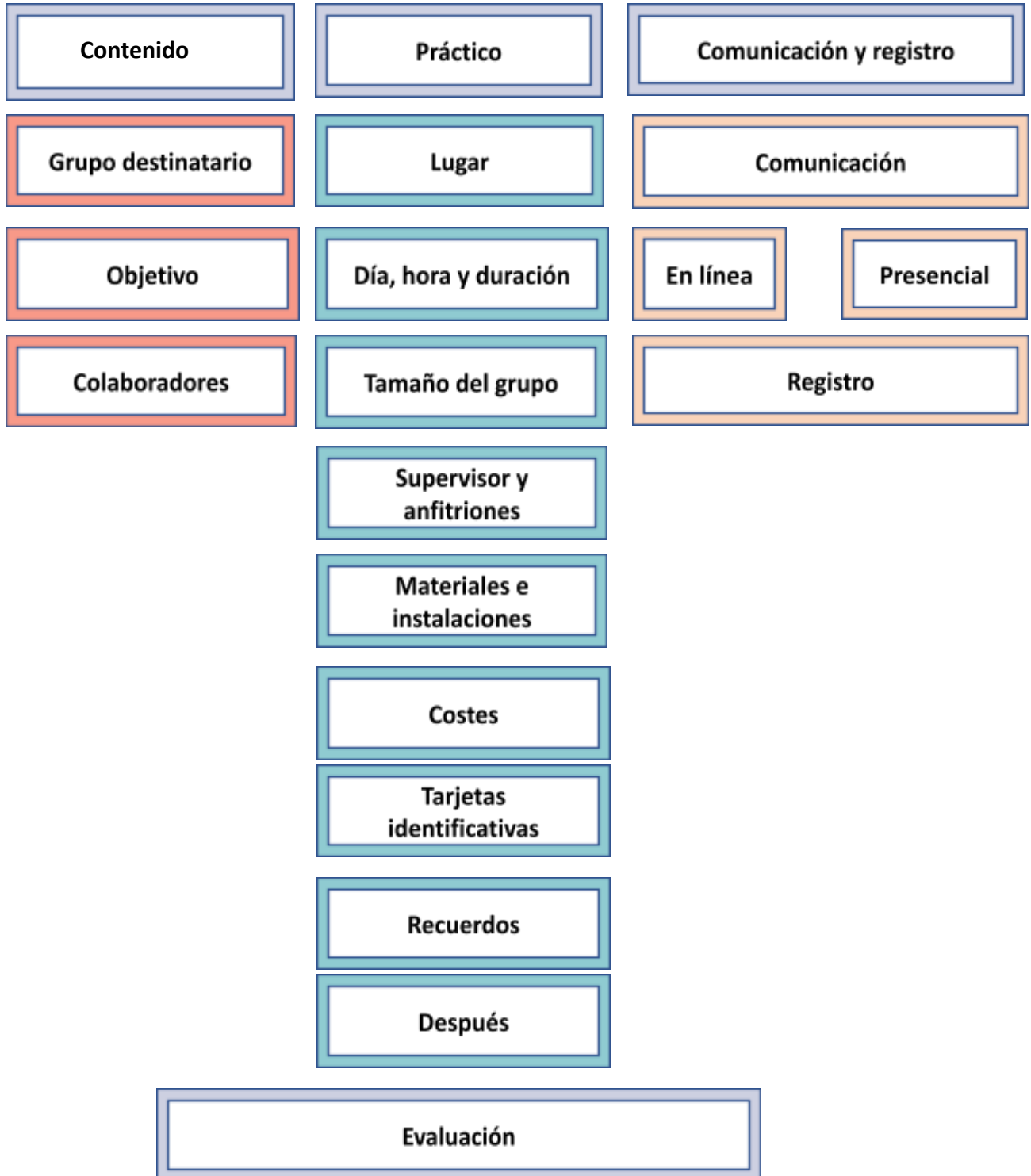
Día de la actividad

- Los voluntarios son recibidos media hora antes para recibir algunas explicaciones e información adicional.
La sala debe estar preparada para recibir a los participantes y algunas bebidas.
- Tiene que haber café y té.

Coronavirus

Esta actividad es posible durante el tiempo de pandemia o en otras situaciones especiales. Sin embargo, depende de la gravedad de las medidas adoptadas. Es necesario que se permita y sea posible organizar una actividad. Cuando las personas necesitan mantener la distancia, puede ser mejor que el papel del voluntario sea asumido por el cuidador, para así evitar riesgos de contagio.

Puntos de atención





Revisión de la memoria

Desencadenar la memoria de las personas con demencia mostrando imágenes del pasado y animándoles a hablar de ello.



Todas las historias son bienvenidas, se trata de los recuerdos de los participantes.



Caminar y hablar, uno a uno o en grupo.



Caminar (o rodar) y estar al aire libre



Estar con otras personas que no sean su cuidador

Contar historias sobre su pasado

