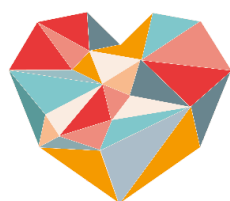


# Naturaleza, ejercicio y literatura

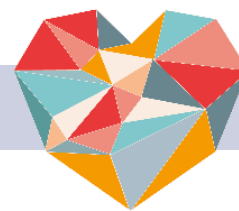


Dementia  
in Cultural Mediation



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

# La actividad



## Nombre de la actividad

*"Ejercicios en la naturaleza y literatura"*

La actividad consiste en dos elementos: ejercicio físico en la naturaleza y lectura en voz alta de literatura, según el método de la Lectura Compartida. Los ejercicios en la naturaleza se refieren al ejercicio físico al aire libre y, por tanto, será identificable para los participantes. La Lectura Compartida no es un concepto familiar para todos y la lectura en voz alta puede sonar como algo dirigido a los niños. Por eso hemos optado por utilizar literatura en el título.

## Sumario

La actividad consiste en 1 hora de ejercicio físico en el bosque y 1 hora de conversación y lectura compartida en la biblioteca. El grupo se reúne una vez a la semana durante 10 semanas. También se puede realizar la actividad menos de 10 veces o como actividad única.

La actividad está dirigida a las personas más jóvenes con demencia que aún viven en casa, y que ya son físicamente activas en cierta medida.

Uno se puede reunir en la biblioteca, salir juntos al bosque cercano, y comenzar la sesión física con ejercicios de calentamiento.

Los ejercicios en la naturaleza en el bosque deben ser facilitados por un fisioterapeuta o entrenador afiliado que tenga experiencia en ejercicio en la naturaleza. El ejercicio en el bosque refuerza el equilibrio, la coordinación y la capacidad de concentración de los participantes. A lo largo del camino se hacen pequeños descansos y se presta atención a la naturaleza que nos rodea.

Al final de la sesión se puede dar un paseo tranquilo y contemplativo, para lograr la calma y la concentración.

Adentrarse en el bosque da una sensación de calma y puedes concentrarte en tu cuerpo y en el naturaleza que te rodea.

De vuelta a la biblioteca, tiene que haber algo para comer y beber. Como anfitrión, uno debe asegurarse de que haya tiempo suficiente para conversar. Se puede hablar de las experiencias en el bosque o de las experiencias y pensamientos de los participantes durante el periodo de tiempo transcurrido desde la última vez que os visteis.

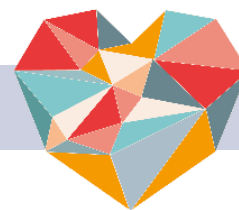
El bibliotecario lee en voz alta un cuento corto, siguiendo el método de Lectura Compartida. Los participantes no deben conocer de antemano el título del texto. A lo largo del recorrido, el bibliotecario hace pausas para que el grupo pueda mantener una conversación sobre el texto que acaban de escuchar.

El texto puede ayudar a los participantes a recordar situaciones que han vivido antes en su vida. Además, la siguiente conversación sobre la historia puede hacerles recordar experiencias y situaciones de nuestra vida que se comparten con el grupo.

Juntos, el grupo comparte momentos y experiencias y construye un espacio para compartir sentimientos y recuerdos, un espacio seguro.

Al final de la sesión, el bibliotecario lee en voz alta un poema para finalizar la jornada. Todos los participantes ayudan a ordenar y limpiar la sala.

# Contenido



## Grupo destinatario

La actividad es adecuada para los participantes que se encuentran en las primeras fases de la demencia, y que a menudo todavía viven en casa.

Se recomienda que los participantes ya sean físicamente activos en cierta medida.

Los participantes deben ser capaces de acudir por sí mismos a la actividad, o ser acompañador por un familiar o cuidador.

## Objetivo

Si se opta por realizar la actividad como un curso de varias semanas, el grupo se reunirá en un periodo intensivo de 1 día a la semana en varias semanas. Rápidamente se cohesionarán y construirán una comunidad, donde podrán compartir experiencias y preocupaciones sobre su enfermedad.

El grupo debe ser un lugar seguro.

La diferencia de edad no debe ser demasiado grande, para garantizar que los participantes tengan una base común sobre la que hablar con los demás.

El ejercicio físico refuerza la concentración, el equilibrio y la coordinación de los participantes. La lectura compartida refuerza la concentración y ayuda a recordar y reflexionar.

Las actividades comunes proporcionan una experiencia compartida y dan a los participantes una experiencia que pueden compartir con otros, como su familia.

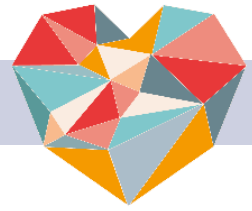
## Colaboradores

En Dinamarca, la biblioteca fue la anfitriona, y colaboraron con el Consejero de Demencias del municipio local.

El Consejero de Demencias organizó el contacto con los participantes interesados y ayudó en la comunicación de la actividad.

Dependiendo del ámbito de trabajo de su organización, se recomienda organizar alianzas o colaboraciones con instituciones u organizaciones locales que trabajen en el ámbito de la demencia, su biblioteca local y un fisioterapeuta o formador para garantizar los recursos necesarios y mediadores para los diferentes aspectos de la actividad.

# Práctica



## Lugar

Los ejercicios en la naturaleza tienen lugar en el bosque o en otros lugares de la naturaleza cercanos al lugar de la reunión.

La sesión de conversación y lectura compartida tiene lugar en una sala de reunión, por ejemplo, en la biblioteca local o en una sala de reunión cercana al lugar de la reunión.

Los ejercicios en la naturaleza deben realizarse al aire libre y pueden llevarse a cabo con cualquier tipo de clima.

Si no hay un bosque cerca, los ejercicios en la naturaleza pueden tener lugar en otras zonas al aire libre donde pueda utilizar los elementos de la naturaleza.

Se recomienda que la sesión de conversación y lectura compartida tenga lugar en la misma sala de reunión cada semana. Debe ser en una sala reservada para la sesión, donde no haya otras personas que puedan perturbar el ambiente.

También se recomienda utilizar la misma disposición de sillas y mesas cada semana.

Se recomienda que el lugar y la hora de encuentro sean los mismos cada semana si se opta por realizar la actividad como curso.

El anfitrión debe llegar con suficiente antelación y se recomienda que los anfitriones sean constantes durante las semanas.

## Día, hora y duración

La mañana es un buen momento para reunirse. Es más fácil recordar la hora cuando es la primera actividad del día para los participantes.

Además, los participantes tendrán tiempo para descansar en casa antes de que el resto de la familia vuelva a casa por la tarde.

La duración de la actividad es de 2-3 horas.

## Tamaño del grupo

El tamaño del grupo recomendado para la actividad es de 6-8 participantes.

2 anfitriones que pueden ser empleados de la biblioteca o de la organización anfitriona.

## Supervisores y anfitriones

Es importante que los anfitriones de las actividades participen en todo el proceso, de principio a fin.

El reconocimiento de los anfitriones, el espacio y la seguridad son factores importantes.

Se requieren conocimientos básicos sobre la demencia para los empleados o anfitriones de la actividad.

## Materiales e Instalaciones

Necesitarás los siguientes materiales:

Ropa cómoda para la actividad al aire libre.

Encontrar un bosque o una zona natural para hacer ejercicios en la naturaleza.

Literatura, cuento, poesía y un lugar para la conversación de la actividad de lectura compartida.

Café, té, fruta y pan.

## Costes

Costes de la actividad:

- Pago al fisioterapeuta o al entrenador.
- Pago para el bibliotecario.
- Bebida y comida.

## Tarjetas identificativas

Se puede optar por utilizar etiquetas con los nombres de los participantes, el fisioterapeuta, el bibliotecario y los anfitriones.

Otra opción es hacer una breve presentación oral de todos los participantes y anfitriones, al comienzo de la actividad.

## Recuerdos

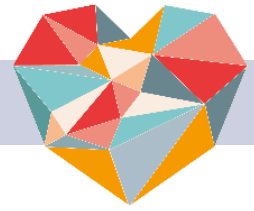
Dependiendo de los derechos de autor y otras cuestiones prácticas, se puede copiar el texto o el poema utilizado en la sesión de lectura compartida, y repartirse entre los participantes.

Se puede hacer antes de que empiece la sesión o después de las sesiones para que los participantes se lleven el texto a casa para leerlo más, o como tema de conversación con la familia en casa.

## Después

Si se organiza la actividad como una actividad única, se recomienda evaluar al final con los participantes. También se puede aprovechar la evaluación para contar cualquier otra actividad relevante que se organice para el grupo objetivo.

Si se organiza la actividad como un curso, se puede finalizar el curso invitando a los familiares de los participantes a una reunión final. El objetivo de la reunión es evaluar el curso y las experiencias de los participantes, así como socializar con los familiares.



## Comunicación

La comunicación sobre la actividad y la captación de participantes puede realizarse en diferentes plataformas y a través de la red de organizaciones y socios de cada uno.

Si la organización no tiene contacto directo con personas con demencia, una buena forma de llegar a ellas es a través de, por ejemplo, las autoridades locales, los asesores de demencia, las organizaciones locales de demencia y otros socios de la red.

Una opción es utilizar el periódico local para llegar a los posibles participantes y familiares.

También es posible colgar carteles en las bibliotecas, utilizar la biblioteca y otras instituciones culturales para difundir la actividad.

## Registro

La organización anfitriona puede optar por encargarse del proceso de inscripción, para que los participantes se inscriban directamente ante ella.

También es recomendable pedir ayuda a los socios que tienen contacto directo con posibles participantes, y dejar que se encarguen de la primera inscripción.

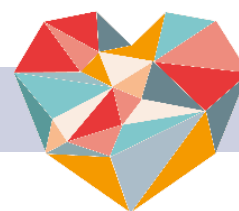
Es importante que se tenga la información de contacto correcta de todos los participantes para que el anfitrión, pueda enviar el programa, la hora y el lugar de la reunión, etc... a los participantes y sus familiares.

El día antes de la reunión se puede enviar un SMS, o correo electrónico, con un recordatorio de la fecha, hora y lugar de la reunión.

El día de la actividad hay que ponerse en contacto con los participantes que no se presenten, y comprobar que tal se encuentran.



# Descripción y Programa



## La configuración de la sala:

Hay que preparar la sala de reunión para la conversación y la lectura compartida.

Las sillas deben colocarse en círculo para que todos puedan verse. Los participantes suelen elegir la misma silla para sentarse cada vez.

Preparar café, té y agua, fruta y pan.

Los textos deben copiarse para su lectura, de modo que todos los participantes puedan seguir la lectura en voz alta del texto, así como que puedan llevarse el texto a casa después.

Al aire libre: Reunirse siempre en el mismo lugar. Hay que comprobar que los participantes lleven ropa cómoda y darles la oportunidad de cambiarse.

Reunirse en grupo y dirigirse al bosque o a la naturaleza.

## La acogida y el conocimiento mutuo:

- Si se planifica un curso, se puede invitar a los familiares para asistir a la primera reunión, tomar un café y dar una breve introducción al curso y otra información práctica.
- La anfitriona se presenta a sí misma, su papel y cuenta el proceso.
- El fisioterapeuta se presenta y habla de los ejercicios en la naturaleza.
- Hay que decir a los participantes que tanto el anfitrión como el fisioterapeuta, participarán en todas las partes de la actividad y, si procede, durante todo el curso.
- Los participantes se presentan a sí mismos; su nombre, dónde viven y tal vez un poco sobre sí mismos.
- Se debe mostrar el lugar de encuentro al aire libre y dar consejos sobre la ropa cómoda necesaria para los ejercicios en la naturaleza.

## Introducción de la actividad/tema:

El grupo debe reunirse en el lugar y la hora acordados. Si uno o varios participantes no se han presentado y no han cancelado, tienen que ser llamados por teléfono.

Se debe comprobar que todo el mundo lleva la ropa adecuada. ¿Alguien necesita cambiarse de ropa o de zapatos?

Los participantes deben recibir si es necesario.

El grupo debe ser dirigido al bosque y comienza formando un círculo. El calentamiento es importante y prepara a los participantes para lo que va a ocurrir en la siguiente hora.



Tiene que haber pausas durante los ejercicios y concentración en la naturaleza que rodea la actividad

Es recomendable que exista tiempo y espacio para hablar y observar.

Al final de la sesión, se realiza un paseo tranquilo y contemplativo para trabajar la concentración y como preparación para la siguiente parte de la actividad. Mientras, baja el ritmo cardíaco.

De vuelta a la biblioteca o al lugar de la reunión, hay que dirigirse a la sala reservada para el grupo.

Se ofrece a los participantes tiempo y oportunidad para cambiarse de ropa.

Todos ayudan a poner la mesa con café, té, agua y comida, etc.

Mientras se come y se bebe, hay tiempo para una conversación informal sobre la semana que ha pasado desde la última reunión.

Cuando llegue el momento, el texto se debe repartir y el bibliotecario o el responsable de la lectura compartida lo leerá en voz alta según los principios del concepto Lectura Compartida. A lo largo de la lectura, el bibliotecario hace pausas en el texto para que el grupo pueda hablar de lo que acaba de leer y reflexionar sobre la historia. ¿En qué nos hace pensar el texto? ¿Alguien ha experimentado algo similar? ¿Qué podría ocurrir a continuación en la historia?

Es importante que exista tiempo para conversar, por lo que el texto no debe ser largo.

El supervisor debe asegurarse de que todo el mundo tenga la oportunidad de hablar. Haz hincapié en que no hay respuestas correctas, todos los pensamientos y sentimientos son igualmente importantes.

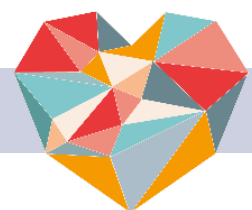
Al final, el bibliotecario lee un poema en voz alta. Si queda tiempo, el grupo discute el poema. Si no hay tiempo para el debate, la lectura del poema es el final de la actividad.

Todos ayudan a limpiar.

Es aconsejable guardar tiempo suficiente para despedirse, agradecer a los participantes e invitarlos a la siguiente sesión.

Hay que asegurarse de que todos saben cómo llegar a casa. ¿Estarán acompañados? ¿Alguien les recoge? ¿Se van ellos mismos?

## Evaluación



Si se organiza la actividad como una actividad única, se debe de evaluar con los participantes al

final. También se puede aprovechar la evaluación para contar cualquier otra actividad relevante que se organice para el grupo destinatario.

Si se organiza la actividad como un curso, puede finalizar invitando a los familiares de los participantes a una reunión final. El objetivo de la reunión es evaluar el curso y las experiencias de los participantes, así como socializar con los familiares.

# Lista de verificación: cuándo hacer qué.



## Un mes antes de la actividad:

Hay que comprobar los acuerdos y contratos.

Se planifica y prepara el programa de la actividad o curso. ¿Quién hace qué y quién es responsable de las tareas?

Reunión o coordinación con los socios donde hablar de cuestiones prácticas. Esta será una oportunidad para hacer las últimas preguntas.

Se deben buscar textos y poemas para la sesión de lectura compartida.

## Dos semanas antes de la actividad:

El compromiso de los participantes debe ser comprobado. ¿Siguen interesados en participar? Si alguien ha abandonado, se debe investigar por qué, ¿es por falta de información? ¿Cómo puede ayudar? Si no es así, hay que ponerse en contacto con las personas que están en una posible lista de espera.

La hora y el lugar de la reunión en el correo electrónico. Comprobar la información de contacto de los familiares.

Selección de textos y poemas para la sesión de lectura compartida.

## Una semana antes de la actividad:

Se debe enviar un correo electrónico a los participantes y a los familiares que exprese el deseo de verlos. Hay que repetir la hora de la reunión.

## El día anterior a la actividad:

Debe de haber copias suficientes de los textos y poemas para la sesión de lectura compartida.

Se puede comprobar la previsión del tiempo.

Hay que enviar SMS, o correo electrónicos, a los participantes sobre la hora y la fecha de la reunión, que incluya información sobre la vestimenta práctica en función de la previsión meteorológica.

También se deben de revisar las últimas tareas prácticas.

## Día de la actividad:

Sala ordenada y sillas en círculo.

Café, té, agua, fruta y pan.

Habitación acogedora.



Los dinamizadores deben de estar con suficiente antelación para preparar el recibimiento de los participantes.

Llame a los participantes que no hayan llegado y espere a que lleguen.

Hay que dar la bienvenida a todo el mundo, y uno debe presentarse a uno mismo y a los ayudantes.

El programa del día debe ser revisado junto al resto de personas. Después deben de ir juntos a la primera actividad.

Hay que recordar: debe ser divertido :-)

## Coronavirus

En caso de que la actividad tenga lugar durante una pandemia u otras circunstancias críticas, hay que seguir las directrices de las autoridades locales.

La ventaja de los ejercicios en la naturaleza es que se realizan al aire libre, en el entorno natural, lo que facilita mantener una distancia adecuada.

En cuanto a la actividad de Lectura Compartida, un lugar alternativo podría ser el exterior. Es posible encontrar un lugar agradable y tranquilo cerca de la zona de ejercicio. También podría servir un lugar con suficiente espacio para mantener la distancia, o alternativamente reducir el número de participantes.

# Puntos de atención

