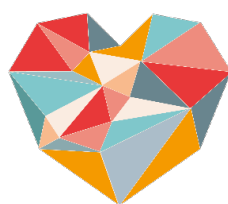




Buenas prácticas nominadas por

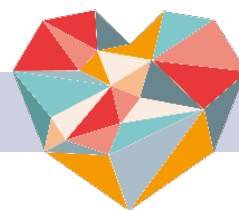


Dementia
in Cultural Mediation



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

La actividad



Nombre de la actividad

“Cantar para conectar”

Sumario

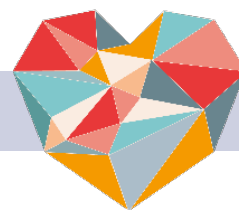
Organizamos coros de contacto donde personas con demencia cantan junto a sus familiares, cuidadores, etc.

En un coro de contacto (“contact choir”), las personas con demencia, los cuidadores, los voluntarios y el personal sanitario son iguales entre sí. Lo importante no es tanto el canto en sí mismo, sino que la conexión es lo central: se establece una conexión con uno mismo y con los demás.

Cantamos con las personas con demencia por diferentes motivos: para que se les escuche (hay que usar la voz), para recordar recuerdos, para reconectar con la propia identidad (la música se entrelaza con la identidad), para estar más “presentes” a través del canto (les trae al presente), para experimentar una actividad agradable sin presiones (no hay reglas que recordar).

La actividad puede tener lugar en una residencia. Para las personas con demencia que viven casa, es importante un lugar conocido para resultarles más accesible.

Contenido



Grupo destinatario

Las personas con demencia (en todas sus fases), tanto las que viven en residencias como en casa, así como sus familiares, cuidadores y voluntarios, forman parte del grupo objetivo. A veces, también invitamos a otros grupos a cantar: por ejemplo, estudiantes (como parte de un enfoque intergeneracional). Cualquiera puede cantar, así que esta actividad es para todos.

Objetivo

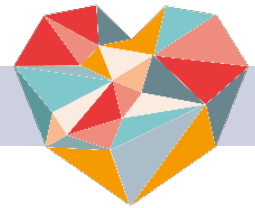
El objetivo es conectar a las personas con demencia, sus familias y cuidadores a través de la música.

Todos cantan juntos como un grupo: Cantar juntos hace que el 'tú y yo' desaparezca y se convierta en 'nosotros'.

Colaboradores

Trabajamos con muchas residencias de personas mayores que nos invitan a organizar coros de contacto con sus residentes. Para llegar a las personas que viven en casa, implicamos a las administraciones locales que pueden promover las actividades y proporcionar un lugar, un servicio de catering (café/té/...), personal que ayude a organizarlo, etc.

Práctica



Espacio

Los coros de contacto pueden organizarse en cualquier lugar: en residencias, centros cívicos o comunitarios, pero también, por ejemplo, en un bar público o en un colegio. Las personas con demencia forman parte de la comunidad: deberían ser bienvenidas a cantar en cualquier lugar. No es necesario un espacio cerrado: todo el mundo es bienvenido a unirse a la actividad. También animamos a los familiares a cantar con las personas con demencia en casa.

Hay que asegurarse de que la ubicación:

- es lo suficientemente grande para el grupo,
- tiene un aseo accesible para personas con discapacidad,
- dispone de un aparcamiento (si procede).

Es necesario proporcionar una silla por persona. En cuanto a la tecnología, se puede elegir lo que más convenga al grupo y al organizador. Es posible trabajar -por ejemplo- con vídeos de YouTube, listas de reproducción o proyectar el texto con un proyector.

Día, hora y duración

Puede tener lugar cualquier día, a cualquier hora del día.

Los amigos, la familia, los cuidadores, los voluntarios... suelen tener una agenda muy apretada. Necesitan saber cuándo está prevista la actividad. Así que un horario regular es importante.

Tamaño del grupo

No hay un mínimo ni un máximo, pero es importante el principio de contacto uno a uno. Esto significa que por cada persona con demencia debe haber otra persona sentada a su lado (familia, cuidadores, voluntarios...).

Supervisores y Anfitriones

Un supervisor que prepara la actividad.

De acuerdo con el principio de uno a uno, es importante que por cada persona con demencia haya otra persona (cuidador, familia, voluntario, etc.) sentada al lado de la persona. No se necesita formación para ello.

Materiales e Instalaciones

No se necesitan muchas cosas para cantar. Todo el mundo tiene voz y eso es lo único que se necesita.

Sin embargo, es bueno que haya un acompañamiento musical. Puede ser en directo o pregrabado. También depende en gran medida del grupo (su edad, etapa de demencia, preferencias personales, ...).

Siempre proporcionamos una bebida y un tentempié después, pero a algunas personas les gusta el café, el té y la tarta, mientras que otras prefieren la cerveza.

Para las personas con movilidad más reducida, puede ser fácil si la actividad se organiza en la residencia, mientras que a otras les puede gustar que sea fuera de su contexto habitual.

A algunos les gusta tener las partituras impresas. Para otros es más fácil cuando se proyectan. En otras palabras, esto debe decidirse junto con el grupo.

Costes

No hay costes para los participantes.

Tarjetas identificativas

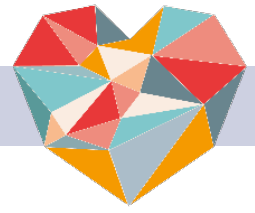
No utilizamos tarjetas identificativas. Nos centramos en el contacto uno a uno entre las personas que se sientan al lado. También les invitamos a que se presenten unos a otros.

Recuerdos

No se entrega ningún objeto como recuerdo, pero organizamos las sesiones con asiduidad. La perspectiva de la siguiente actividad es, en nuestra opinión, el mejor regalo.

Después

Inmediatamente después de la actividad, siempre proporcionamos una bebida (café, té, ...) y un refrigerio.



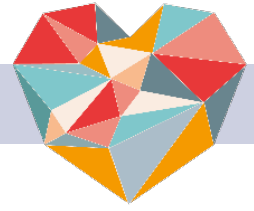
Comunicación

Trabajamos con una metodología que llamamos "círculos de cuidados" (*care circles*). Ponemos a las personas con demencia en el centro. Son el centro. A continuación, se dibujan círculos a su alrededor que representan su red. Un primer círculo puede consistir en la familia, pareja, hijos... Un segundo círculo puede consistir en los vecinos, médicos... Los círculos se amplían cada vez más, pero todos ellos tienen el potencial de llegar a nuevos participantes y servir de inspiración. Como siguiente paso, puedes pensar o investigar cuál es la mejor manera de contactar con estas personas a nivel local.

Registro

Esto puede variar de un grupo a otro. Si organizamos actividades en un centro de personas mayores, por ejemplo, las personas pueden inscribirse a través del ergoterapeuta del centro o de otro cuidador. Las personas que viven en casa con demencia pueden inscribirse por teléfono, por ejemplo. Lo más importante es que la inscripción se haga a través de un contacto personal.

Descripción y programa



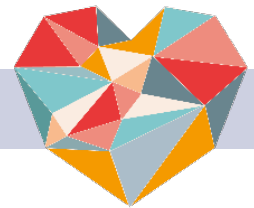
Llegamos media hora antes para tener todo preparado. Colocamos las sillas de manera que todos puedan ver a todos (por ejemplo, en semicírculo).

Es muy importante dar una bienvenida personal y cálida cuando los participantes llegan. Entonces empezamos con una canción de bienvenida. Puede ser una canción que invite a los participantes a moverse o siempre utilizamos la misma canción, en la que incorporamos los nombres de todos los participantes.

Luego cantamos juntos una serie de canciones.

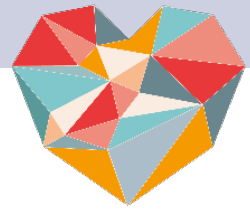
Siempre concluimos con un tentempié y una bebida, donde los participantes pueden charlar informalmente.

Evaluación



Tras el canto, mientras se disfruta de una bebida y un aperitivo, se evalúa la actividad de manera informal preguntando a los participantes cómo han vivido la actividad.

Lista de verificación: cuándo hacer qué



Un mes antes de la actividad

- Hacer un plan.
- Dibujar los "círculos de cuidados", y considerar con quién uno debe ponerse en contacto para llegar a los posibles participantes.
- Contactar con posibles socios y llegar a los posibles participantes.
- Elegir un lugar, con las instalaciones necesarias (el tamaño adecuado para el grupo, aseos para personas con discapacidad, aparcamiento, ...).
- Contactar con personas que puedan ayudar en la actividad (cuidadores, voluntarios, ...).

Dos semanas antes de la actividad

- Invitar a los participantes.

La semana anterior a la actividad

- Elegir el repertorio y recoger el equipo.
- Contactar con los socios del espacio y los voluntarios para confirmar.
- Enviar un recordatorio a los participantes y a sus familiares, cuidadores, etc.

El día anterior a la actividad

- Escuchar la canción de antemano y leer/ensayar la letra.
- Probar el equipo necesario.
- Comprar café/té/pasteles/...

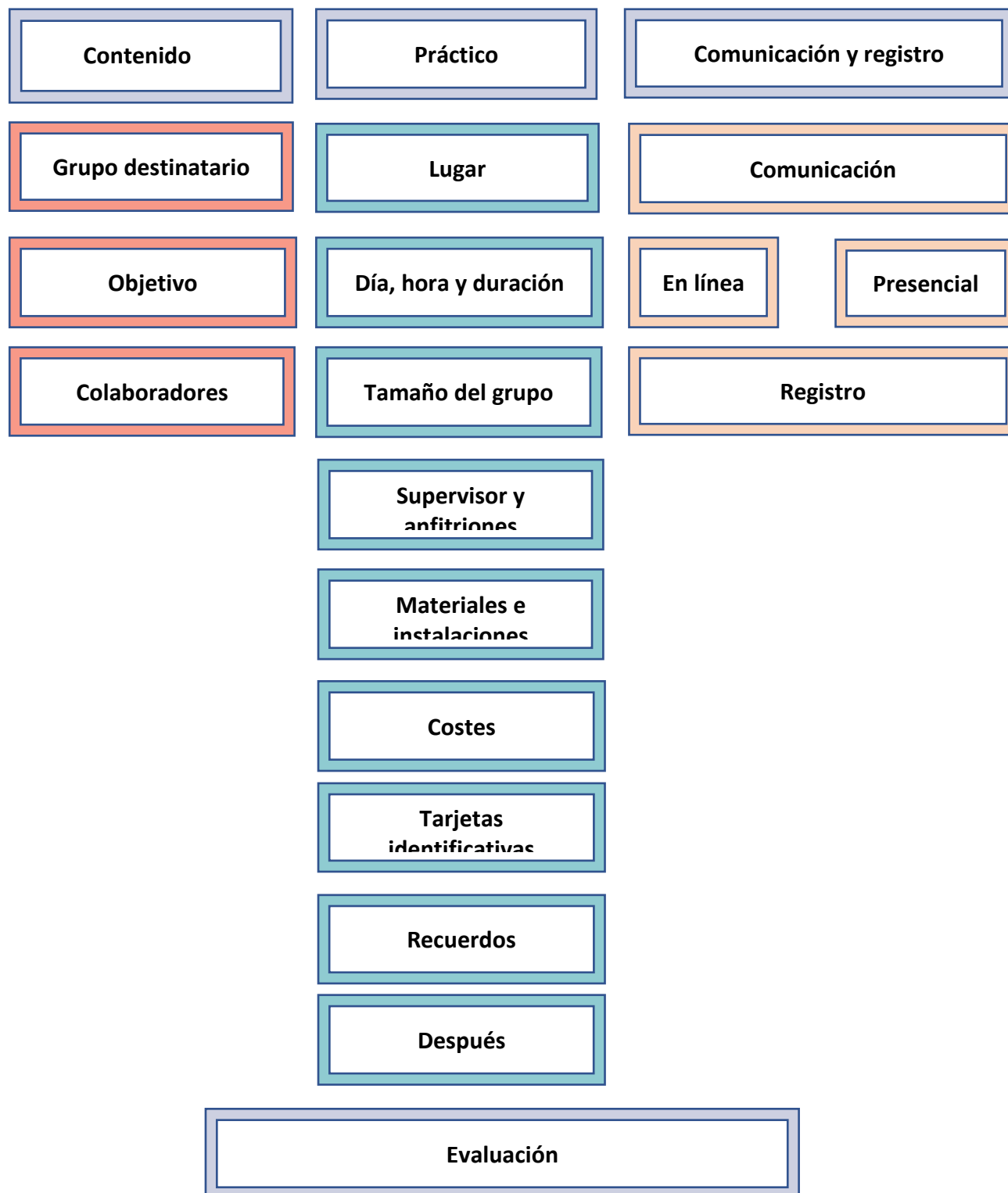
Día de la actividad

- Llegar pronto para preparar la sala, probar el equipo...
- Disfrutar

Coronavirus

Nuestra actividad se centra en dos cosas que se volvieron muy problemáticas durante el Covid: la reunión y el canto. Por ello, se cancelaron todas nuestras actividades. En cambio, iniciamos un estudio sobre la puesta en marcha de una radio para personas con demencia.

Puntos de atención



"Lee previamente la letra y comprueba, por ejemplo, si hay alguna que exprese sentimientos, ..."

"No es necesario tener experiencia en la música como organizador, pero canta regularmente, disfruta y busca apoyo, no puedes hacerlo solo".

"Por un momento volví a ver a mi mujer tal y como era".

"¿Mi acordeón? Oh... eso fue hace mucho tiempo. No sé si puedo seguir haciéndolo. Tal vez esta noche lo haga, porque estoy lleno de música".