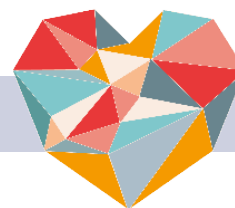




Coral "Sonidos de la memoria"



EL PROYECTO



Título

Coral “Sonidos de la Memoria”. Un coro para personas con demencia neurodegenerativa tipo Alzhéimer.

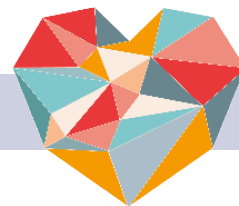
Resumen

Decía Confucio que “la música produce un tipo de placer sin el que la naturaleza humana no puede vivir”, y define perfectamente la unión de la música con el ser humano. De esa unión surge un proyecto de emoción a flor de piel, formado por un grupo de personas con muchas cosas en común, especialmente su amor por la música y por estar diagnosticadas de algún tipo de enfermedad neurodegenerativa. Y es que esta iniciativa se caracteriza por romper estereotipos y tabús relacionados con las personas con demencia, acercando este colectivo a la sociedad, para ver que muchos de los estigmas que acarrear son totalmente erróneos.

Nuestra Coral recibe el nombre de “Sonidos de la memoria”, porque refleja esa memoria musical que permanece en nuestro interior y que sale a la luz con solo oír una melodía, siendo el nexo de unión a muchos recuerdos de nuestra infancia y juventud. Esta memoria musical es como una llave a nuestro baúl de los recuerdos particular, donde nuestras experiencias siguen ahí, listas para ser revividas.

Esta iniciativa surge de la unión de dos entidades, por un lado, AFAGA Alzheimer, asociación con más de 30 años de actividad en torno al Alzheimer y por otro la Fundación Coral Casablanca, la coral más antigua y reconocida de la ciudad de Vigo, con múltiples premios y distinciones a lo largo de sus más de 60 años de existencia.

Contenido



Destinatarios

- Personas con una demencia leve o moderada que aman la música y el canto.
- Familiares de las personas diagnosticadas
- Voluntarios

Objetivos

Los objetivos de este proyecto son:

1. **Estimular cognitivamente a la persona diagnosticada**

- ✓ La música tiene un impacto significativo en la estimulación cognitiva. Incluso cuando otras funciones cognitivas pueden estar deterioradas en personas con Alzheimer, la capacidad de disfrutar y recordar la música a menudo se mantiene durante más tiempo.

2. **Preservar la memoria musical**

- ✓ La memoria musical a largo plazo puede persistir en personas con Alzheimer, incluso cuando la memoria de eventos recientes se ve afectada. Recordar canciones y melodías familiares puede ser una fuente de conexión con el pasado.

3. **Activar las emociones**

- ✓ La música tiene la capacidad única de evocar emociones. Las personas con Alzheimer pueden experimentar una gama de emociones al escuchar música, desde la alegría hasta la nostalgia, lo que puede mejorar su bienestar emocional.

4. **Estimular sensorialmente a la persona diagnosticada**

- ✓ La música es una experiencia multisensorial que involucra la audición, el ritmo y, a menudo, la participación física (como el acto de bailar). Esta estimulación sensorial puede ser beneficiosa para la cognición y la conexión emocional.

5. **Facilitar la comunicación**

- ✓ La música a menudo se percibe como una forma de comunicación universal. Incluso cuando las habilidades lingüísticas se ven afectadas en personas con Alzheimer, la música puede proporcionar una vía para expresar emociones y comunicarse con los demás.

6. **Reducir la agitación y el estrés**

- ✓ La música calmante puede reducir la agitación y el estrés en personas con Alzheimer. Escuchar música relajante o participar en actividades musicales puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la ansiedad.

7. **Apoyar en la terapia ocupacional**

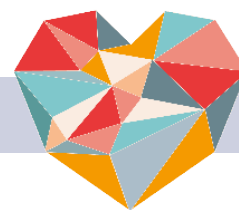
- ✓ La música se utiliza a menudo en terapia ocupacional para personas con Alzheimer. Puede ser parte de intervenciones destinadas a mejorar la funcionalidad y la calidad de vida.

8. **Fomentar la inclusión social/interacción**

- ✓ La música es una actividad social que puede fomentar la interacción y la conexión entre las personas. En entornos grupales, como coros o sesiones de música en grupo, las personas con Alzheimer pueden experimentar un sentido de pertenencia y comunidad.

9. **Mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer**

Práctica



Espacio

La actividad se realiza en las instalaciones del coro local, pero en caso de que no se pueda realizar por falta de instalaciones, sería recomendable realizar la actividad en un centro cultural o teatro. Es importante que las instalaciones tengan un acceso libre de barreras arquitectónicas y cuenten con asientos suficientes para todos los usuarios en caso de que tengamos algún participante con problemas de movilidad o cansancio.

Día, hora y duración

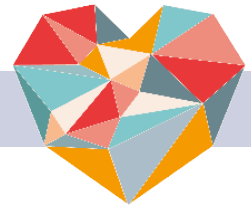
Los ensayos del coro tienen lugar un día a la semana y duran una hora. Puedes unírte al coro cuando quieras, el grupo está abierto todo el año.
En julio y agosto los ensayos se detienen por vacaciones.

Tamaño del grupo

El número de personas que pueden participar en el coro está limitado por la capacidad de las instalaciones.
No hay límite de capacidad.

Materiales e instalaciones

Las personas con demencia y sus familiares no necesitan llevar ningún material a los ensayos del coro.
Es importante que las instalaciones de ensayo sean accesibles para las personas con demencia y que cuenten con aseos adaptados.
Además, las instalaciones deben tener asientos para todas las personas con demencia y disponer de instrumentos para los músicos.



Comunicación

El proyecto del coro para personas con demencia se difunde de diversas formas para llegar al mayor número posible de familias de personas con demencia que estén interesadas en participar:

General:

- Se colocan carteles del programa en diferentes puntos de la ciudad.
- Se reparten folletos a las familias y usuarios que acuden a la asociación.
- Se anuncia el inicio del proyecto en medios de comunicación locales como periódicos, revistas, radios, etc.

Online:

- La actividad se anunciará en las redes sociales de la asociación de Alzheimer y en las redes sociales del coro. Además, los medios locales difunden la noticia en sus formatos digitales.

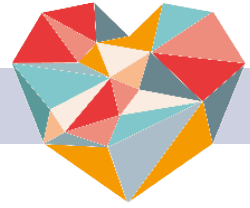
Registro

Las personas interesadas en formar parte del coro serán evaluadas antes de incorporarse al programa.

En la entrevista inicial se recogerá información sobre el usuario que va a participar en la coral así como de la persona familiar que le acompañe.

Tras la entrevista se resolverá si la persona en cuestión es APTA o NO APTA para esta actividad.

Descripción y programa



Preparación del ensayo

Unas semanas antes de que comiencen los ensayos, el director se reúne con los técnicos de AFAGA para conocer las características del grupo: número de participantes, nombres de las personas con demencia y de sus familiares, edad media, gustos musicales, etc.

Se identifican a todos los participantes (usuarios, familias, voluntarios y técnicos). Esta información es necesaria para llevar un control de asistencia a la actividad.

Una vez que conocemos la edad media y los gustos musicales de los participantes, se lleva a cabo una selección de las posibles canciones a trabajar.

El ensayo

I. Calentamiento (15-20 minutos)

- Ejercicios de respiración
- Escalas y arpeggios para calentar las voces
- Repaso de pasajes difíciles de obras anteriores

II. Revisión de la Partitura (20-30 minutos)

- Análisis de la partitura, especialmente de las secciones difíciles
- Enfoque en la interpretación musical y expresión
- Aclaración de dudas sobre la notación

III. Trabajo en secciones (30-40 minutos)

- Ensayo de secciones específicas de la obra
- Ajuste de entonación y equilibrio entre las voces
- Trabajo en la pronunciación y dicción del texto

IV. Integración y Ensamblaje (20-30 minutos)

- Ensayo de la obra completa
- Énfasis en la transición suave entre secciones
- Refuerzo de la cohesión y equilibrio del conjunto

V. Detalles Finales y Ajustes (15-20 minutos)

- Perfeccionamiento de detalles técnicos y expresivos
- Ajuste de dinámicas y articulaciones
- Ensayo de transiciones y cambios de tempo

VI. Evaluación General (10 minutos)

- Retroalimentación del director y autocorrección del coro
- Identificación de áreas de mejora para el próximo ensayo
- C. Discusión de posibles cambios en la interpretación

VII. Repaso Final y Cierre (10 minutos)

- Repaso breve de secciones críticas
- Confirmación de detalles logrados durante el ensayo
- Anuncio de información relevante sobre futuros ensayos

Periodicidad de los ensayos

Se llevarán a cabo 1 vez a la semana.

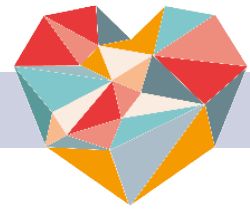
La asociación aportará los medios de transporte necesarios.

Día de la actuación

En el último ensayo antes de la actuación, se darán las pautas para la actuación a las familias de las personas con demencia y a los voluntarios (ubicación, vestimenta, hora de llegada, horario de actuación, punto de encuentro, etc...)

Actuaciones, se establece una periodicidad mínima de 2 al año, una en verano (fin curso escolar) y otra en Navidades.

Evaluación



Para poder evaluar el correcto desarrollo de la actividad, así como de los objetivos específicos que se esperan obtener con ella, podemos definir varios indicadores en este sentido como podrían ser:

1. Participación Activa

- Observar la participación activa de los participantes durante la actividad coral.
- Evaluar si los miembros del coro están comprometidos, respondiendo al director y a la música.
- Valorar la contribución individual, independientemente de la habilidad vocal, centrándose en la conexión emocional.

2. Estimulación Emocional

- Medir el impacto emocional positivo de la actividad en los participantes.
- Observar expresiones faciales, gestos y respuestas emocionales durante la interpretación musical.
- Evaluar la capacidad de la actividad para evocar recuerdos o emociones positivas.

3. Adaptabilidad y Flexibilidad

- Evaluar la capacidad del director y del coro para adaptarse a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Observar cómo se manejan situaciones imprevistas o cambios en el ambiente durante la actividad.
- Valorar la inclusión y adaptación de repertorio para satisfacer las preferencias y capacidades individuales.

4. Comunicación y Conexión Social

- Evaluar la calidad de la comunicación entre los participantes, el director y otros miembros del coro.
- Observar la creación de vínculos sociales y la promoción de la interacción entre los participantes.
- Valorar la capacidad de la actividad para fomentar un sentido de comunidad y conexión entre los participantes.