



Us presentem la nova activitat El Museu s'Apropa per a residències de persones grans.

Què és necessari perquè un Museu hi participi?

Des d'Apropa Cultura ens proposem compartir els aprenentatges de la intervenció de 10 museus de Barcelona a 12 residències de gent gran. Les reunions i qüestionaris d'avaluació a usuaris/es i professionals del museu i la residència ens han facilitat una informació rellevant ens ha permès fer aquesta guia.

1. Què es El Museu s'Apropa.

La cultura va lligada amb el benestar, la salut psicològica i la cohesió social . Són moltes les iniciatives que vinculen la cultura amb l'augment de la salut, moltes d'elles amb validació científica, i que han proliferat en els últims anys.

En aquest document us presentem l'activitat El Museu s'Apropa, que neix amb l'objectiu d'aportar tot aquest benestar a les persones que viuen a les residències de gent gran. Els museus que en formen part han dissenyat activitats culturals per a realitzar a les residències de gent gran. En què consisteix? les educadores del museu visiten un matí de dilluns a les persones grans de la residència i gaudeixen plegades d'una activitat per fomentar el benestar i la connexió.

2. Com són les persones grans que viuen a les residències?

Es tracta d'un grup molt heterogeni i variable, amb moltes situacions i característiques ben diferents.

Poden presentar un envelliment actiu amb bones capacitats físiques i mentals però segurament comptaran amb alguna de les dependències següents:

Dependència física:

1. Mobilitat reduïda ja sigui d'extremitats superiors o inferiors (cadira de rodes, caminador, bastó). Manca de força. Complicacions i seqüeles post ictus.

Dependència sensorial:

2. Dèficit auditiu. Diferents graus, des de lleu fins a sordesa severa.
3. Dèficit visual. Diferents graus, des de portar ulleres fins la ceguesa total.

Dependència psíquica:

1. Dificultats de llenguatge. Dificultats de comprensió. Dificultats de parla.
2. Diferents graus de demència.
3. Canvis d'humor.
4. Canvis de la conducta.
5. Discapacitat intel·lectual.
6. Malaltia mental.

Dependència social:

7. Manca de recursos econòmics, manca de familiars i/o dels cuidadors que comporten soledat.

3. Com funciona l'activitat? Participants i horaris.

Les professionals de les residències reserven l'activitat a través del web www.apropacultura.cat tot acordant amb els museus els dies de visita. Les mateixes professionals valoren les característiques dels seus usuaris/es i decideixen qui són les més adequades per a participar, això sempre, ho han de fer de forma voluntària.

Segurament es triaran especialment aquelles persones que habitualment no tenen l'oportunitat de sortir de la residència amb un nivell de demència lleu o moderat. Es demana que les persones participants assisteixin a totes les sessions programades, per tal d'assegurar una continuïtat i afavorir el vincle amb les educadores de museu.

El museu visita la residència i, a cada visita es fan dos activitats en **dos grups diferents** un darrere de l'altra. És a dir, la mateixa activitat per duplicat, per tal d'arribar al màxim de persones de la residència.

L'activitat té una durada a aproximada de 45 minuts i un màxim de 60 minuts si s'escau.

Els grup òptim és d'entre **6 i 10 persones** per possibilitar la interacció de totes les persones participants.

4. Per què el museu s'ha de desplaçar a les residències de gent gran ?

Des de fa molts anys, es realitzen visites per persones grans de residències als mateixos museus, les sortides culturals a museus eren les preferides per a moltes. Però a partir de la pandèmia Covid-19 i les restriccions que ha comportat, s'ha vist la necessitat que siguin els museus els quals es traslladin a les residències per continuar garantint l'accés a la cultura a les persones grans en situació d'aïllament o dependència.

El Museu s'Apropa aconsegueix doncs fer arribar la cultura a persones grans que, si no és d'aquesta manera, no en podrien gaudir mai.

5. Quins són els objectius?

- a. Elevar l'estat d'ànim de les persones.
- b. Augmentar les relacions interpersonals mitjançant la interacció i el diàleg.
- c. És un respir d'aire fresc per a les professionals de la residència, ajuda a crear bon ambient i els hi dona noves idees i recursos .
- d. Mantenir l'estat cognitiu i l'atenció

6. Què necessita un museu per organitzar sessions El Museu s'Apropa?

Les educadores: recomanem que el museu disposi de 2 educadors/es. Des d'Apropa Cultura proporcionarem, si és necessari, aquesta formació sobre com treballar amb persones amb Alzheimer o altres demències, per tal de preparar el millor possible les sessions.

L'activitat cultural: dissenyar una activitat que porti el segell personal del Museu, pot ser sobre la col·lecció permanent, les exposicions temporals, l'edifici, la història del museu, els i les artistes...

Recomanacions bàsiques:

1. Crear un títol per a l'activitat, fàcil i atractiu!
2. Cada activitat ha de tenir sentit per si mateixa, així, si algú es perd alguna sessió, pot participar sense problemes a la següent. Les activitats poden tenir un continuïtat en la temàtica
3. Buscar la interacció amb i entre les persones: la millor activitat serà aquella que faciliti els comentaris, les vivències, els records...

7. Quin material és necessari per a les activitats El Museu s'Apropa?

Aconsellem comptar amb el màxim d'elements del següent llistat:

1. USB o suport per emmagatzemar la presentació.
2. Si és possible, disposar d'un projector tipus "Pico". Algunes residències no compten amb projector o pantalla i el projector portàtil és útil.
3. Imatges impreses en DIN-A4 plastificats, per a les persones amb dificultats de visió.
4. Música o fragments de pel·lícules triades per a l'activitat.
5. Objectes sensorials que permetin ésser manipulats. Caldria que fos un per cada persona o bé fàcils de netejar i compartir entre les participants.
6. Elements d'atrezzo o vestuari per reforçar la comunicació de l'educadora de museu i aportar dinamisme i elements sensorials.
7. Buscar elements olfactius com per exemple un sabó, un perfum, una espècie...
8. En cas que sigui possible, portar una obra d'art a la residència per donar l'oportunitat d'observar una obra en directe.

8. Què cal fer abans de la primera sessió a la residència?

1. Visita o reunió prèvia amb la interlocutora de la residència, presencial o per telèfon.
2. Revisar els protocols Covid-19 (vigents en el moment de la intervenció) d'entrada a les residències. Les educadores han d'estar vacunades amb la pauta completa.
3. Conèixer l'espai on es realitzarà l'activitat, sempre que sigui possible es recomana que tinguin una bona acústica, tranquil·litat, lluminositat i bona ventilació.
4. Disposar de les educadores en els horaris d'intervenció, matins entre 10h i 13h.
5. Disposar d'etiquetes per a posar el nom de cada participant. Apropa Cultura en facilitarà unes amb el logotip del projecte.
6. Si s'escau, disposar d'informació prèvia sobre les persones participants, què els hi agrada? Com són? Informació bàsica que l'educadora hagi de conèixer? Sempre i quan la protecció de dades personals ho permeti, les professionals de la residència ho sabran.

9. Com aconseguir una experiència d'èxit?

1. Treballem el nostre to de veu, parlem clar, poc a poc i modulem la veu. Donem consignes i instruccions clares i senzilles, acompanyem de gestos i expressions físiques. Recordem no infantilitzar.
2. Buscarem el diàleg i la interacció. Recordem que no es tracta d'una classe magistral ni d'un monòleg: podem donar dates com un any concret , una tècnica pictòrica.... però no cal desenvolupar aquesta informació. En alguna ocasió si que podem constatar que la persona en sap molt d'aquell tema i aprofitem perquè pugui explicar el que sap.
3. Cercarem que emergeixin la història de vida i les vivències personals de les participants.
4. Mantindrem el contacte visual i l'atenció, ho afavorirem tot situant les cadires en forma de semicercle.
5. Tindrem paciència amb les persones participants, potser hi haurà repeticions, dificultats en parlar o escoltar...

6. Estarem atentes per si afloren sentiments de dolor o tristesa, compartir i recordar ens hi pot portar en algun moment. Si és així, esperarem uns minuts i acompanyarem a la persona, què és el que necessita? En vol parlar? O potser podem canviar de tema amb amabilitat? Tindrem en compte que sempre hi haurà una professional de la residència per ajudar-nos a entomar la situació.

10. Ets un museu i vols participar?

Si després de llegir aquest document vols que el teu museu participi a El Museu s'Apropa només cal que contactis amb Apropa Cultura. Escriu-nos a apropa@apropacultura.cat o truca'ns al 932479306.