



## ATTIVITA' DI FORMAZIONE 5

**VOGLIO BALLARE CON QUALCUNO.**

**LE PROVE 2**

# Descrizione dell'attività

## Obiettivi:

- Per migliorare la socializzazione di PwAD
- Incoraggiare PwAD al divertimento e al divertimento
- Per attivare le memorie PwAD
- Per migliorare la loro mobilità
- Per ridurre i disturbi comportamentali ed emotivi
- Per migliorare la loro autonomia
- Per migliorare la loro memoria e le funzioni esecutive
- Per migliorare la QoL di PwAD

## Partecipanti:

- Persone con Alzheimer
- Parenti
- Professionisti

## Competenze da acquisire (parenti e professionisti):

- Conoscenza della demenza
- Capace di comunicare con PwAD
- Rispetto per queste persone
- Può affrontare reazioni difficili o gravi del PwAD
- Impara la danza terapia
- Conoscenza degli strumenti ICT
- Supportato da professionisti di CAT
- Collaborazione con il team

## Competenze da acquisire (Persone con Alzheimer):

- migliorare l'energia e l'umore
- espressione di emozioni

## Contenuti del Training : Danza terapia per PwAD

- Effetti sullo stato cognitivo, comportamentale e fisico
- Metodologie e strumenti per utilizzare la danza come terapia per PwAD
- Applicazione in ambienti domestici
- Strumenti digitali per migliorare la danza terapia
- Linee guida per l'utilizzo degli esercizi ritmici
- Linee guida per la selezione dei balli
- Linee guida per l'utilizzo di ICT o App per sviluppare la danza.



### Tempi stimati:

- F2F: 13.5 ore
- Online:1.5 ore (il GD. La progettazione dell'attività coreografica può essere eseguita online o F2F).

# Implementazione

AZIONI F2F/ONLINE	SPIEGAZIONE, TEMPISTICA E RISORSE NECESSARIE
Apertura	<p><b>i professionisti/familiari dovrebbero leggere le linee guida per i trainers:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come far cooperare PwD in una dinamica di gruppo.</li> <li>- Alcune idee su come preparare le azioni.</li> <li>- Come comunicare con PwD.</li> <li>- Comprendere il concetto di pianificazione.</li> <li>- Comprendere i fattori che influenzano il processo di progettazione.</li> </ul> <p><b>** Il programma si basa sulla partecipazione attiva e non inattiva del PwD. Ogni sessione dovrebbe attivare e provocare forti reazioni emotive, migliorare la mobilità, allontanare il pensiero dal dolore, ridurre lo stress e aiutare a diminuire la depressione. Inoltre, stimola la vigilanza e aiuta la memoria, due delle funzioni cognitive più basilari.</b></p> <p>Quindi i professionisti / parenti iniziano l'attività, fanno un'introduzione cercando di dare loro alcune informazioni su questa attività e poi chiedono agli utenti cosa pensano che sia l'attività ... o chiedono di raccontare loro una storia dalla loro esperienza.</p> <p>L'attività consiste in attività di ricerca della danza per uno spettacolo, apprendimento dei passi e pratica. L'attività potrebbe essere utilizzata anche per attività di ballo che non mirano ad essere incluse in uno spettacolo.</p> <p><b>Tempo:</b> 75 minuti (15 minuti per leggere le linee guida e 60 minuti per la discussione)</p> <p><b>Materiali del training e risorse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Linee guida per i formatori: come far cooperare PwD in una dinamica di gruppo</li> <li>▪ Linee guida per i formatori: alcune idee su come preparare le azioni</li> <li>▪ Linee guida per i formatori su come comunicare con PwD</li> <li>▪ Linee guida generali per professionisti / parenti</li> <li>▪ Laptop / computer / tablet.</li> </ul>

<b>GD. Creare la coreografia</b>	<p><b><u>Spiegazione (cosa fare)</u></b></p> <p><b>** I professionisti / parenti dovrebbero avere sempre in mente le linee guida</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quanto i professionisti / parenti parteciperanno alle attività, dipende dalla disabilità dell'utente.</li><li>▪ A volte gli utenti hanno bisogno di supporto nel prendere decisioni o scegliere le cose.</li><li>▪ Professionisti / parenti possono dare loro suggerimenti e suggerimenti per facilitarli (vedere le linee guida per i formatori: "suggerimenti e consigli").</li><li>▪ In ogni fase i Professionisti / parenti dovrebbero essere preparati al fine di guidare i partecipanti e mantenere un flusso nella discussione e nelle attività.</li></ul> <p><b><u>Tempo:</u></b> 15 minuti (per leggere le linee guida)</p> <p><b><u>Materiali del training e risorse:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Linee guida per i formatori: "Suggerimenti e suggerimenti"</li><li>▪ Linee guida generali per professionisti / parenti</li><li>▪ Linee guida per i formatori: come far cooperare PWD in una dinamica di gruppo</li><li>▪ Laptop / computer / tablet</li></ul> <p><b>Di 'agli utenti che potremmo selezionare un ballo per uno spettacolo. Questa attività potrebbe essere eseguita seguendo i passaggi successivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Spiega agli utenti che faremo uno spettacolo e dobbiamo ballare per questo. Se l'attività non è correlata a uno spettacolo, questo passaggio viene omissa.</li><li>▪ Spiega loro che abbiamo 3 parti:</li><li>▪ Nella prima parte, professionisti / parenti devono spiegare cos'è il ritmo, come funziona e l'uso di esso nella danza. I professionisti / parenti aiutano anche gli utenti a selezionare un ballo (COME selezionare un ballo è spiegato in dettaglio in Selezione dell'attività di ballo) da includere nello spettacolo.</li></ul>
----------------------------------	--

- Nella seconda parte gli utenti sceglieranno la musica o una canzone propria e potranno vedere la loro capacità di ballo in stile libero.
- Nella terza parte, gli utenti devono esercitarsi sulla danza selezionata (ad esempio, una danza tradizionale del loro paese, il nostro esempio qui è una danza tradizionale greca).

**Tempo: 30 minuti (tempo per presentare l'attività)**

**Materiali del training e risorse:**

- presentazione video
- Laptop/computer

**per la 1<sup>st</sup> part, professionisti/familiari rispondono a argomenti come:**

- Il ritmo è una combinazione specifica di movimenti, morbidi o forti. A volte sono lenti o veloci. Dipende dal tempo della musica o dai passi di danza.
- A seconda della coreografia abbiamo diverse opzioni, motivazioni dinamiche o più deboli. In ogni caso seguiamo la natura e le istruzioni della danza.
- L'intera armonia della danza dipende dalla frequenza dei passi in un ritmo che chiarisce le linee melodiche e corografiche

**Tempo: 45 minuti**

**Materiali del training e risorse:**

- Presentazione video (canti o balli come esempi per una migliore comprensione)
- Computer portatile
- App: Rhythm Teacher: Music beats.

**Selezione della danza: i professionisti / parenti spiegano l'argomento principale dello spettacolo e selezionano il tema principale dello spettacolo su cui dimostrare e concentrarsi. Se l'attività non è legata a uno spettacolo, i professionisti / parenti propongono diversi argomenti come "stagioni, fiori o**

**nomi".** (Nel nostro paese ci sono molti balli tradizionali in cui il loro nome può essere il nome di una persona o di un fiore).

**I passi sono:**

- Professionista / parente fornisce loro informazioni sullo spettacolo. Ad esempio, lo spettacolo può riguardare una storia d'amore tra una principessa e un uomo.
- Il PwD discute e decide di concentrarsi su un argomento specifico.

**Tempo:** 45 minuti (30 minuti con gli utenti e 15 minuti per preparare tutto prima e dopo la fine dell'azione).

**Materiali del training e risorse:**

- Immagini per mostrare i diversi argomenti o relativi allo spettacolo
- Una lavagna per scrivere e decidere l'argomento specifico
- Laptop o computer
- Dare alcuni suggerimenti per aiutare a decidere il ballo

**Scegliere la danza (continua):**

**I passi sono:**

- I professionisti / parenti chiedono loro la loro opinione sul tipo di danza che preferiscono, lento o veloce per esempio.
- Possono scrivere le opinioni su una lavagna in modo da poterle vedere / leggere.
- Dopo di che possono votare e i professionisti possono scrivere i voti sulla lavagna.
- Una volta deciso, i professionisti / parenti comunicano loro i risultati delle votazioni.

**Tempo:** 30 minuti (con gli utenti)

**Materiali del training e risorse:**

- Una lavagna per scrivere cosa pensano di ogni opzione
- La presentazione delle 2 opzioni (lenta o veloce) con esempi
- sopra

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laptop or computer</li> </ul> <p><b>Dovrebbero pensare a canti e balli che ricordino loro l'argomento selezionato.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ il professionista / parente ha in mente 2-3 balli relativi tenendo presente anche la decisione del passaggio precedente (danza lento-veloce)</li> <li>▪ Se il PwD non ricorda alcun ballo, il professionista / parente dovrebbe aiutare dando alcuni suggerimenti, come le parole della canzone o ricordando il ritmo della danza</li> </ul> <p><b><u>Tempo:</u></b> 30 minuti (20 minuti con gli utenti e 10 minuti per preparare tutto prima e dopo la fine dell'azione).</p> <p><b><u>Materiali e risorse per la formazione:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Immagini per mostrare i diversi argomenti o relativi allo spettacolo</li> <li>▪ Presentazione video con esempi di balli</li> <li>▪ Laptop o computer</li> </ul>
<p>PA – OK, balliamo!!</p>	<p><b>Dopo questo riferimento, professionisti / parenti descrivono che faranno alcuni esercizi per capire meglio qual è il ritmo.</b></p> <p>La strategia e gli esercizi suggeriti si trovano di seguito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I partecipanti sono meglio posizionati in cerchio</li> <li>▪ Sarebbe meglio scegliere brani ritmici (3-4 brani diversi per alternanza) quelli discussi nell'attività precedente</li> <li>▪ Battiti ritmici con le mani (ad esempio battito di mani, colpi sulle ginocchia o sul tavolo)</li> <li>▪ Battiti ritmici con i piedi sul pavimento</li> <li>▪ In ogni battito ritmico il partecipante potrebbe nominare una lettera dell'alfabeto o un numero</li> <li>▪ Combinazione di numeri e lettere dell'alfabeto con battiti doppi (ad esempio 1A, 2B, 3C ecc. Per aumentare il tempo)</li> </ul> <p><b><u>Tempo:</u></b> 60 minuti (45 minuti con gli utenti e 15 minuti per preparare tutto prima e dopo l'azione).</p>



**Materiali e risorse per la formazione:**

- Laptop / computer (nel caso in cui suoniamo una canzone o musica)
- Linee guida per i formatori: come creare un ritmo con percussioni corporee indirizzato alla PwD
- Linee guida Professionisti che conoscono PwAD ma non lo sanno
- sapere di CAT
- Presentazioni video come esempi di battiti ritmici (ballare sulla sedia o meno).
- App: Rhythm Teacher: Music beats.

**Alcuni esempi che puoi vedere in questi link:**

<https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw> (*dancing in the chair*)

**Due sessioni per questa attività, quindi il tempo totale è di 2 ore (120 minuti)**

*Avviso: non dimenticare che gli obiettivi della formazione sono il mantenimento, in particolare le abilità di base in PwD. I numeri così come la direzione nella danza sono molto importanti! Pertanto, l'educazione per l'apprendimento del movimento nel luogo a sinistra o a destra e in avanti o indietro è necessaria.*

**Pratica qualche movimento:** Professionisti / parenti potrebbero apportare diversi cambi di direzione utilizzando un diverso tratto iniziale del modello di movimento. Alcune idee sono:

- Movimento in 2 passi avanti e 2 passi indietro
- Movimento in 2 passi a sinistra e 2 passi a destra
- Movimento di 2 passi avanti e 2 passi indietro a tempo più veloce
- Movimento in 2 passi a sinistra e 2 passi a destra con un ritmo più veloce
- Movimento in molti passi avanti e alcuni passi indietro
- Movimento in molti passi a sinistra e alcuni passi a destra
- Passi gratuiti in un luogo
- Un passo è più grande degli altri (ogni volta che ascoltano applaude)
- In ogni fase devono nominare un numero (ad esempio 1-2-3)
- In ogni fase devono nominare un numero (ad esempio 1-2-3) in ciascuna direzione
- Gli utenti provano a fare i tre passaggi per due persone.
- App: **Line Dance Steps**

Si prega di notare, per essere sicuri degli utenti, sarebbe bene partecipare con i loro parenti per incoraggiarli e divertirsi insieme.

INel caso in cui PwD non voglia alzarsi dalla sedia, cercano di fare dei movimenti su di essa e di mantenere il ritmo con vista laterale (gamba sinistra e destra) con il corpo davanti alla sedia in modo che non poggi sullo schienale della sedia.

**Tempo:** 60 minuti (45 minuti con gli utenti e 15 minuti per preparare tutto prima e dopo l'azione).

**Materiali e risorse per la formazione:**

- Laptop / computer / tablet
- Strumenti musicali, se possibile (il suono dal vivo darebbe uno stato d'animo diverso)
- Linee guida per scegliere uno strumento musicale per il ritmo
- Linee guida per i formatori: come creare un ritmo
- Presentazioni video come esempi di movimenti diversi in un luogo e in tempi diversi

Alcuni esempi di movimento in un luogo sono forniti nei link sottostanti con l'accompagnamento di musica e in tempi diversi:

<https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>

<https://youtu.be/dzEqgthvVgo>

Nella fase iniziale, l'implementazione delle abilità è caratterizzata da significativa inesattezza, lentezza, mancanza di stabilità e movimenti rigidi. Poiché gli utenti non hanno fiducia in se stessi, sono titubanti e indecisi sui loro movimenti. Anche se i principianti eseguono correttamente una mossa, non sono sicuri di come sono stati condotti alla corretta esecuzione.

**Due sessioni per questa attività, quindi il tempo totale è di 2 ore (120 minuti)**

- I professionisti / parenti spiegano la 3a parte che include imparare a ballare una danza specifica (ad esempio una danza tradizionale).

**I passaggi sono**

- I professionisti / parenti chiedono loro di votare tra due balli, oppure propongono dei balli (es. Balli tradizionali)
- I professionisti / parenti possono scrivere le opinioni su una lavagna in modo che gli utenti le possano vedere / leggere.
- Dopodiché gli utenti possono votare e professionisti / parenti possono scriverli alla lavagna.
- Una volta che gli utenti lo decidono, i professionisti / parenti comunicano loro i risultati delle votazioni.

**Tempo:** 30 minuti

**Materiali e risorse per la formazione:**

- Una lavagna per scrivere cosa pensano di ogni opzione
- Laptop / computer / tablet

**Di seguito, c'è un esempio per una danza greca: Syrtos in tre fasi**

Syrtos in tre passi è la danza che tutti in Grecia hanno imparato per la prima volta in giovane età perché ha un ritmo lento e passi molto semplici. Può essere ballato solo con una canzone, senza l'accompagnamento di strumenti musicali.

Uomini e donne partecipano e ballano in cerchio. La maniglia proviene dai palmi con le mani in alto e i gomiti piegati. Il ritmo è 3/4 e si completa in sei metri musicali.

Durante il processo di apprendimento della danza Syrtos in tre fasi, i ballerini stanno facendo i primi 3 passi in avanti nella direzione del ciclo. Quindi, nei 3 passaggi successivi, incrociano le gambe in entrambe le direzioni, destra e sinistra.

**Tempo:** 60 minuti (45 minuti con gli utenti e 15 minuti per preparare tutto prima e dopo l'azione).

**Materiali dell'attività:**

- Laptop / computer / tablet
- Video con i passi fondamentali della danza

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Video con i passaggi base della danza Syrtos in tre passaggi come esempio, puoi vedere nel link sottostante: <a href="https://youtu.be/efJrS6Sq3D4">https://youtu.be/efJrS6Sq3D4</a></li> </ul> <p><b>Due sessioni per questa attività, quindi il tempo totale è di 2 ore (120 minuti)</b></p> <p><b><u>Avviso: nel caso in cui i parenti non possano partecipare a questa attività, più professionisti sanitari sono coinvolti per aiutare il PwD.</u></b></p> <p>La danza è la migliore forma di esercizio fisico e mentale per ogni età perché migliora la loro concentrazione attraverso il processo di apprendimento della danza (ad esempio nuova) e migliora la loro memoria. Devono ricordare e coordinare movimenti e passi da una seduta all'altra.</p>
<p><b>EA. ICT o app che possono aiutare a sviluppare la danza</b></p>	<p><b>YouTube</b></p> <p><b>App: Rhythm Teacher: Music beats</b> (<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&amp;hl=en</a>)</p> <p><b>Line Dance Steps</b> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&amp;hl=en</a></p> <p><b>Word or Notepad</b> For notes</p>
<p><b>Conclusione</b></p>	<p>Presentare i risultati della formazione agli altri utenti.</p> <p><b><u>Tempistica:</u></b> 60 minuti (50 minuti con gli utenti e 10 minuti per preparare tutto prima e dopo la fine dell'azione).</p> <p><b><u>Risorse:</u></b> laptop / pc o lettore cd per riprodurre la musica.</p>