melacanto

NonnHo l'età

Canto e Geromotricità per persone con demenza

Il nostro metodo è caratterizzato da **Empatia ed Ascolto**, per esprimere se stessi, riconoscere le proprie emozioni ed esserne consapevoli.

Un aiuto a sentirsi bene ed uno stimolo a **mantenersi attivi**.

Respirazione, Canto, Movimento, Ascolto attivo diventano mezzi di relazione con l'altro e l'ambiente circostante, un percorso ideato per il benessere dell'anziano con demenza.

Introduzione

L'invecchiamento è solo negativo?

Il dibattito sulla vecchiaia è stato a lungo caratterizzato da una immagine associata a malattia fisica e psichica.Tale visione ad oggi è stata sostituita da una prospettiva che valorizza maggiormente l'individuo, in quanto soggetto unico ed irripetibile, evidenziando come anche nella terza età sia possibile mantenere aperture ed acquisire competenze in diverse aree della propria vita.

Gli studi più recenti sull'invecchiamento identificano sicuramente gli aspetti che lo rendono una età"fragile": il concetto di fragilità evidenzia una riduzione delle risorse di cui l'individuo dispone, che lo rendono più vulnerabile e meno capace di assolvere compiti del quotidiano. Tuttavia non vi sono solo aspetti negativi, infatti l'anziano ha in sé le risorse e competenze individuali necessarie per affrontare le difficoltà e far fronte in modo positivo ad eventi traumatici, riorganizzare positivamente la propria vita, potendo contare su risorse che sono personali.

Le persone anziane hanno quindi già in sé una certa ricchezza di possibilità per il raggiungimento di un "invecchiamento positivo" e di obiettivi prefissati.

Quali sono le patologie più temute?

Fra le diverse patologie sviluppabili, le più temute sono senza dubbio le svariate forme di decadimento cognitivo o demenza.

La demenza è una sindrome clinica caratterizzata da degenerazione di aree cerebrali, che causa una perdita delle funzioni cognitive - ad esempio memoria, attenzione o comportamento - che interferisce sulle usuali attività sociali o lavorative e pertanto ha una pesante ricaduta sulla qualità della vita.

Fra queste la demenza di Alzheimer è sicuramente quella più conosciuta. Essa va a creare modificazioni a livello biologico, cognitivo, emotivo ed esistenziale, è caratterizzata da un esordio lento e progressivo che si manifesta principalmente con un calo della memoria e successivamente di altre funzioni cognitive, fino alla perdita completa dell'autosufficienza.

Al momento nella diagnosi, le persone possano provare ansia, depressione e senso di smarrimento, che porta a difficoltà nei rapporti interpersonali e comportamenti di chiusura verso il mondo esterno.

Perché il canto?

Un grande numero di studi dimostra l'efficacia di interventi basati sulla musica - ascolto, canto, ritmicità - in differenti disturbi neurologici.

Nello specifico alcuni interventi supportano la cognizione, il funzionamento motorio ed benessere emotivo in soggetti con demenza; inoltre l'utilizzo della musica produce effetti positivi sull'apprendimento, la regolazione affettiva, l'arousal e la plasticità neuronale.

Negli ultimi anni interventi di tipo musicale vengono sempre più spesso inseriti in programmi di riabilitazione cognitiva

Come si svolge una lezione?

La prima sequenza di lezioni sarà volta al riconoscimento ed alla consapevolezza fisica e vocale, in seguito si approfondirà il lavoro sull'emotività.

1. RILASSAMENTO: Al gruppo viene chiesto di stendersi, con stimolazioni funzionali di motricità consapevole - vengono dunque guidati, movimento per movimento, all'abbassamento del corpo -; in seguito si passa ad un training autogeno di durata non superiore ai 10 minuti, con stimolazioni fantasiose che richiamino sensazioni di benessere e piacere; al termine del rilassamento il gruppo viene nuovamente guidato all'innalzamento del corpo.
2. RESPIRAZIONE: L'anziano viene accompagnato verso una respirazione consapevole con esercizi semplici, studiati per favorire inspirazioni ed espirazioni lente, della durata necessaria alla generazione del suono, sfavorendo invece apnee ed inspirazioni rumorose o ansiose.
3. PSICOMOTRICITà: Si usa l'azione - a volte con l'utilizzo di strumenti ludici - come mezzo di espressione e comunicazione, lasciando emergere sensazioni, emozioni, esperienze personali, ricordi e cercando sempre di favorire l'incontro con l'altro. L'anziano sperimenta non solo il riemergere i ricordi, ma soprattutto il presente, visto come spazio di possibilità - ascolto, comprensione, espressione -. Si stimolano così aspetti senso motori (schemi corporei), cognitivi (orientamento spazio-temporale) ed affettivo-relazionali (riconoscimento emotivo).
4. CANTO: Verso la metà della lezione verranno proposti giochi stimolatori sempre diversi per imparare/ricordare dei brani del repertorio degli anni '50 in gruppo, utilizzando allo stesso tempo il corpo e la voce.
5. GEROMOTRICITà: Al fine di prevenire il decadimento e la disabilità, consentendo l'allungamento di una vita attiva, vengono proposti esercizi motori e teatrali specifici. L'obiettivo è rimpadronirsi di movimenti desueti, acquistare confidenza con il proprio corpo e concepirlo come mezzo di relazione con l'ambiente.
6. RITMO E CONCENTRAZIONE: In questa fase vengono proposti giochi ritmici di gruppo - a volte con l'utilizzo di strumenti ludici - o, in alternativa, giochi di armonizzazione vocale, che attivino in contemporanea diverse funzioni cognitive (attenzione, memoria, linguaggio). Alcune pratiche saranno finalizzate al riconoscimento, gestione ed espressione di rabbia, paura, gioia, noia e tristezza, emozioni principalmente sentite nella terza età.
7. Nell'ultima parte della lezione si alterneranno esercizi di rilassamento con relative stimolazioni funzionali a Circlesongs: un gruppo di partecipanti disposti in cerchio emette una breve sequenza di suoni ritmici e melodici dalla forma inizialmente semplice ed essenziale, che viene da loro ripetuta ciclicamente, cosa che crea una sensazione di benessere, coinvolgimento emotivo ed espressione di sé, favorendo anche le dinamiche di gruppo.

In alcune date sono previste discussioni in gruppo con gli anziani, volte a favorire la condivisione e la socializzazione.

Incontri dedicati alle famiglie:

1. **Conoscitivo:** in cui verranno illustrate le modalità e le attività del percorso contemporaneamente ad un breve screening clinico preliminare individuale;
2. **Valutativo:** della prima metà del percorso con condivisione di gruppo e coinvolgimento dei parenti in alcune attività;
3. **Conclusivo:** condivisione ed attività con le famiglie e saluto al gruppo.

Alessandro Biscotti

Psicologo iscritto all'Albo della Regione Campania (Numero di Iscrizione 7151 del 14/01/2017). Laurea Magistrale in Psicologia dei Processi Cognitivi: Sezione Neuroscienze. Attualmente impegnato in un corso Master di II Livello presso la Scuola Lombarda di Psicoterapia (SLOP) in Neuropsicologia Clinica.

Ha svolto il Tirocinio post-laurea presso il CNC - Centro Studi e Ricerche in Neuroscienze Cognitive - di Cesena.

Dal 2015 al 2017 è stato Psicologo Volontario in diverse strutture di Lungodegenza, Geriatria e Neuropsicologia.

Attualmente è impegnato presso l'RSA di via Spalato in qualità di gestore e coordinatore in team delle attività di stimolazione cognitiva, rivolta a residenti anziani in regime di ospedalizzazione, tra cui i laboratori della favola, di stimolazione sensoriale, di psicomotricità e geromotricità, di stimolazione 3R - reminescenza, rimotivazione, riorientamento alla realtà - ; nella stessa struttura si occupa della definizione dei percorsi di riabilitazione in team multidisciplinare, dello sportello di ascolto per il personale infermieristico o per operatori socio-sanitari e degli incontri in equipe per la gestione delle attività del personale, dei conflitti.

Presso il Poliambulatorio Centro Salute di Torino si occupa di Primo colloquio clinico, Supporto Psicologico, Psicoterapia, Valutazione Neuropsicologica, stesura referti, Riabilitazione cognitiva in ambulatorio ed a domicilio.

Gaia Marlino

Eredita l'amore per la musica da suo nonno, decide perciò di frequentare il Conservatorio di Napoli, fino al 2011, anno del diploma in Canto Lirico.

Si trasferisce a Torino, nel 2012 dopo aver frequentato diverse compagnie teatrali.

Nel 2013 frequenta il corso di Alta formazione "Psicologia della voce, Consapevolezza e potenziamento della comunicazione vocale", organizzato dall'Università Cattolica del Sacro Cuore - Formazione Permanente - di Milano, segue seminari di Circlesongs ed alcuni corsi di perfezionamento attoriale e scrittura creativa.

Nel 2018 frequenta il Corso di Alta formazione per docenti di Canto Moderno "Voce: teaching the art", viene selezionata per il progetto formativo europeo "TERRACT – Gli attori della Terra", partecipa a "Musical Mente insieme", di fondazione CRT ed allo "Study tour-Il coro nel Musical" con Panda van Proosdij dell'Officina Musiké.

Grazie all'amicizia ed al profondo rispetto professionale verso il suo collega Max Giglio, decide di fondare con lui MELACANTO, e qui inizia, con il Dott. Alessandro Biscotti una collaborazione in aiuto agli affetti da demenza, nella speranza di aiutare un giorno le persone affette da Alzheimer, come sua nonna.

Attualmente insegna anche alla AFM di Trofarello, lavora come attrice e conduttrice di laboratori presso la "Compagnia Il Melarancio" di Cuneo, collabora come insegnante, attrice e compositrice con la compagnia "Nessun vizio minore" ed è impegnata come vocalist.

Il corso prevede una durata di 36 ore, ogni lunedì e venerdì dalle 9 30 alle 11 30, Presso il Centro Salute - Centro Medico Polispecialistico di Via Niccolini 20/f - 10146 Torino.

Il I ciclo di incontri si svolgerà dal 13 Gennaio al 13 Marzo 2020

Il II ciclo di incontri, invece, dal 20 Aprile al 12 Giugno 2020

Officina della vocalità
via del Carmine 29, Torino (TO) - presso Il Musicatorio
tel: 3351538421

Modulo d'iscrizione A.S. 2020/21

Il\La sottoscritto\a

NOME / COGNOME .....

NATO\A A .....

IL ...../...../.....

INDIRIZZO COMPLETO .....

CITTÀ .....

PROVINCIA .....

C.A.P. .....

TEL ABIT. .....

CEL .....

E-MAIL .....

COD. FISC. .....

SEDE DI Torino

INFORMATIVA SULL'USO DEI DATI PERSONALI E SUI DIRITTI DEL RICHIEDENTE Ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 «Codice in materia di protezione dei dati personali» s.m.i. il trattamento dei dati personali forniti o comunque acquisiti è finalizzato alla gestione dell'iscrizione e frequenza al corso richiesto e avverrà presso la *Compagnia Il Melarancio* di Cuneo, con l'utilizzo di procedure anche informatiche, nei modi e nei limiti necessari per perseguire le finalità indicate, anche in caso di eventuale comunicazione a terzi. Pertanto, i dati pervenuti che non risultassero pertinenti, non saranno registrati, né potranno essere oggetto di restituzione. Il conferimento dei dati è obbligatorio ai fini della valutazione dell'iscrizione e della frequenza della scuola musicale; l'eventuale rifiuto comporterà l'esclusione dalle stesse. I dati possono essere comunicati e diffusi ad altri soggetti pubblici, quali l'Agenzia delle Entrate, gli Istituti INPS e INAIL, all'interno dell'Azienda e a privati, quando sia previsto da norme di legge o di regolamento o risultino comunque necessari per lo svolgimento delle funzioni istituzionali o per rilevanti finalità di interesse pubblico. Il titolare del trattamento è *Compagnia Il Melarancio Coop. Soc. Onlus,* Casella Postale 74, 12100 Cuneo.

Presenta domanda di iscrizione per l'anno Accademico 2019-2020 a codesto Istituto per:

Segnalare la casella di iscrizione	MELACANTO	Indicare la durata della singola lezione: 60, 45 o 30 min
☐	Canto Moderno	.....min
☐	Propedeutica Canto Lirico	.....min
☐	Preparazione esami di Conservatorio	.....min

DATA ISCRIZIONE:...../...../.....

LUOGO:.....

Firma del richiedente
(o di chi ne fa le veci)

.....

melacanto

Officina della vocalità
via del Carmine 29, Torino (TO) - presso Il Musicatorio
tel: 3351538421

Segnalare la casella di iscrizione	**CELACANTIAMO** **corso collettivo con elementi di:** Interpretazione e gestione del palcoscenico, Solfeggio, Armonia Moderna, Ensamble Vocale, Circlesongs	Numero di lezioni
☐	A titolo gratuito (per gli iscritti alle lezioni individuali)	14 da 120 min
☐	Iscrizione esclusiva al corso	14 da 120 min

Segnalare la casella di iscrizione	**LABORATORI**	Numero incontri e durata lezioni
☐	English4Circles	3 lezioni da 120 min
☐	A voce libera	10 lezioni da 120 min
☑	NonnHo l'età	18 incontri da 120 min
☐	Singing Stories	9 incontri da 120 min + restituzione
☐	Nati per Cantare	
☐	Dai, cantiamo insieme!	
☐	Build it singing!	

NB: (a cura dell'insegnante)

.....

.....

.....

DATA ISCRIZIONE:...../...../.....

LUOGO:.....

Firma del richiedente
(o di chi ne fa le veci)

.....

Officina della vocalità
via del Carmine 29, Torino (TO) - presso Il Musicatorio
tel: 3351538421

Il\La sottoscritto\a

COGNOME.....
NOME.....

Dichiara inoltre di aver preso visione del seguente prospetto, in accordo con la Nostra politica di trasparenza.

Prospetto quote iscrizione e frequenza comprensive di IVA	(Indicare quote variabili in sede di iscrizione)
Iscrizione annuale, comprensiva di Assicurazione	25,00 € - una tantum
MELACANTO	
Lezioni singole + Corso collettivo CELACANTIAMO gratuito (per un minimo di 5 partecipanti)	Durata 60 min: - 4 lezioni 100,00 € - 8 lezioni 180,00 € - 16 lezioni 350,00 € Durata 45 min: - 4 lezioni 80,00 € - 8 lezioni 140,00 €
Lezioni singole - minori di 14 anni	Durata 30 min - 8 lezioni 100,00 €
CELACANTIAMO	
Iscrizione esclusiva al corso	150,00 € (minimo 5 iscritti)
LABORATORI	
English4Circles	60 € (minimo 6 iscritti, iscrizione inclusa)
A voce libera	175,00 € (minimo 6 iscritti, iscrizione inclusa)
Non ho l'età	260,00 € (minimo 6 iscritti, iscrizione inclusa)
Singing Stories (n° incontri variabile)	150,00 € (minimo 5 iscritti, iscrizione inclusa)
Nati per Cantare (n° incontri variabile)	
Dai, cantiamo insieme! (n° incontri variabile)	
Build it singing! (n° incontri variabile)	

DATA ISCRIZIONE:...../...../.....

LUOGO:.....

Firma del richiedente
(o di chi ne fa le veci)

.....

melacanto

Officina della vocalità
via del Carmine 29, Torino (TO) - presso Il Musicatorio
tel: 3351538421

Al fine di seguire le lezioni in condizioni studentesche e lavorative accettabili, il/la sottoscritto/a

COGNOME.....
NOME.....

DICHIARA

- di impegnarsi a provvedere al puntuale pagamento della quota di iscrizione e di frequenza, nei termini e con le modalità indicate dall'istituto, entro e non oltre la **prima lezione** in presenza del pacchetto acquistato;
- di essere a conoscenza del fatto che, in caso di **assenza dell'insegnante**, le lezioni verranno prontamente recuperate dallo stesso;
- di essere a conoscenza che, nell'arco di tempo di un anno scolastico, **l'allievo potrà recuperare un massimo di tre assenze**, a patto che avvisi l'insegnante con almeno **24 ore di anticipo**, in caso di mancato avviso nei termini descritti, la lezione verrà conteggiata dall'insegnante come svolta;
- di impegnarsi ad enunciare per iscritto al proprio insegnante eventuali richieste di interruzione, sospensione o cessazione della frequenza al corso per qualsiasi motivo disposta o determinata con 30 giorni di anticipo o di provvedere al pagamento caso di assenze non previste;
- di essere a conoscenza che il mancato pagamento della quota di iscrizione o di frequenza determinerà la sospensione dalle lezioni dell'iscritto;
- di impegnarsi a comunicare puntualmente ogni variazione dei dati sopra riportati.

Metodo di pagamento:
Bonifico Bancario
Intestato a: Compagnia Il Melarancio coop. soc. Onlus
Iban: IT89V0306909606100000007914
Causale bonifico: Pacchetto di (numero)… lezioni da … minuti per … (nome)

DATA ISCRIZIONE:...../...../.....

LUOGO:.....

Firma del richiedente
(o di chi ne fa le veci)

.....