

INFORMAZIO TXOSTENA

Elkarri Kantatzeko Ordua

Elkarri Kantatzeko Ordua

Musika, plazerra izateaz gain, onuragarria ere bada edozein adinetan. Gomendagarria amaren sabelean dauden haurtxoentzat ere, musikak bizitza osoan laguntzen dio gizakiari, eta adin eta egoera bakoitzean, bizi-kalitatean zuzenean laguntzen duten hainbat faktore ekartzen ditu.

Musika entzutea, instrumentu bat jotzea, dantzatzea, kantatzea edo eguneroko edozein zereginetan sartzea bizi-iturri da, eta hirugarren adinean, are gehiago. Onurak fisikoak eta psikologikoak dira, eta bi plano horietako bakoitza lotzen da norberaren ongizateari laguntzeko.

Kontaezinak izango lirateke musikak sortzen dituen aurrerapen positibo horiek guztiak, baina guztiek garunaren eta musikaren arteko lotura zuzenari erantzuten diote; konexio neuronalek, abesti, pasarte edo akorde jakin batzuek nerbio-sistema aktiboki indartzea eragiten dute.

Musikak iraganeko bizipenak ekartzen ditu gogora, asebate, dibertitu eta irribarre eginarazten du, baina haratago doa neurona-kontuetan.

Musika-jardueran parte hartzen duten garun-eskualdeek ere hizkuntza edo memoria bezalako funtzioak dituzte. Beraz, garuneko musika-arloetan egindako aurrerapenek garuneko beste eremu batzuk errazten dituzte zuzenean.

Laburbilduz, musika-tonuek nerbio-sistema aktibatzen duten prozesu bat da, entzundako soinu bakoitzarekin irekita dagoen artxibo moduko bat sortzen duena, jardueran parte hartzen duten burmuinaren atalak estimulatzeaz gain. Eremu horiek "entrenatu" egiten dira eta zahartzaroarekin lotutako defizitak atzeratzeko aukera ematen dute.



Heldu helduengan musikak sortzen dituen onura zuzenak

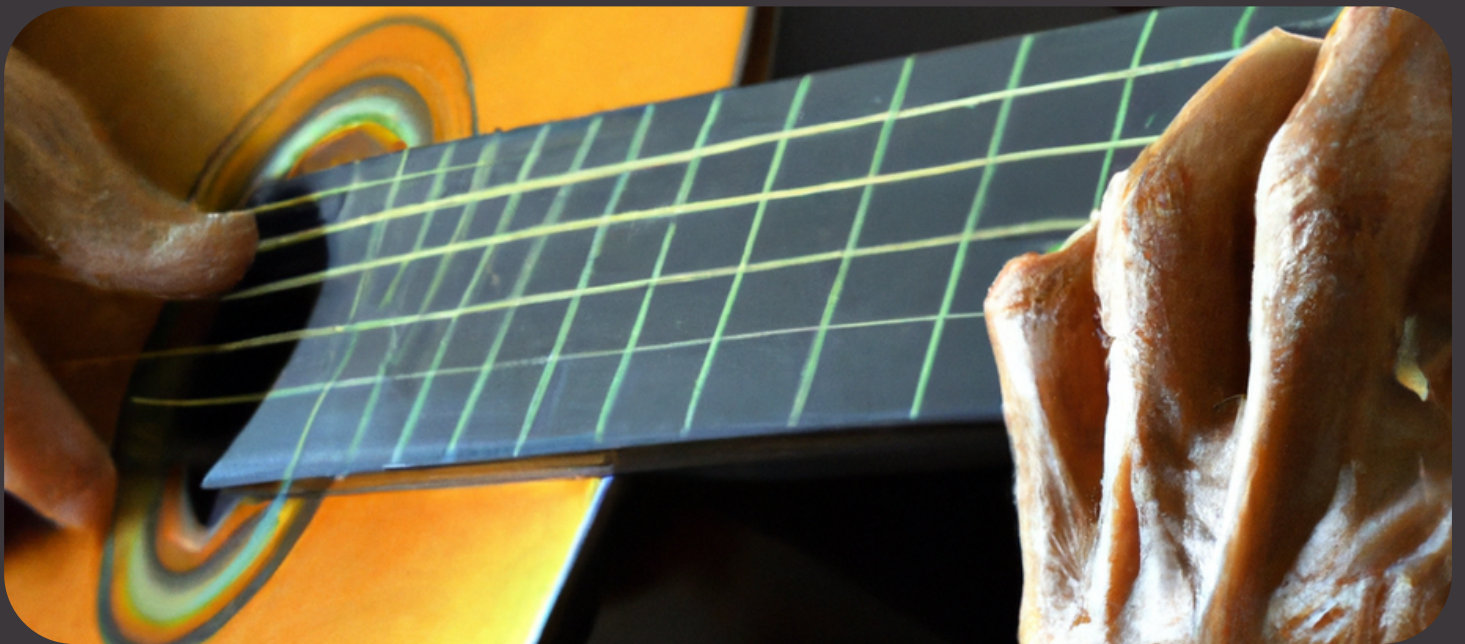
- Memoria indartzea
- Ikasteko gaitasuna hobetzea
- Komunikatzeko gaitasuna hobetzea
- Umorea hobetzea, eta, ondorioz, baita egoera mentala eta fisikoa ere.
- Min kronikoak gutxitzea
- Oreka hobetzea
- Antsietateari eta depresioari aurre egiten die
- Erortzeko arriskua murrizten dute
- Giro zaratatsuek sortutako estresari aurre egiten dio

Hirugarren adinekoentzako gure zuzeneko musika proiektua aurkeztu nahi dizuegu egoitza eta eguneko zentroetan, EKO.

Aukera bakoitzerako erreperitorio bakar eta pertsonalizatua sortuko dugu, erabiltzaileei eta senideei inkesta bat egingo diegu gustokoen dituzten doinuak ezagutzeko eta informazio horrekin guztiarekin neurrira egindako erreperitorioa sortuko dugu.

Kontzertuak formatu akustikoan izango dira, eta erresidentzia edo eguneko zentro bakoitzaren ordutegi eta beharretara egokituko dira.

- Egoitzetako senitarteko eta erabiltzaileei galdetegia pasako zaie erreperitorioa egiteko.
- Ekitaldiaren egunean zuzeneko kontzertua emango da egoitza bakoitzean, eta bideo-irudiak hartuko dira programaren komunikazio-euskarrietarako.
- Proiektua baloratzeko galdeketa.



Elkarri Kantatzeko Ordua

Es un hecho que la música es, además de un placer, beneficiosa a cualquier edad. Recomendable incluso para los bebés en el vientre materno, la música acompaña durante toda la vida al ser humano, y a cada edad y circunstancia, aporta una serie de factores que contribuyen directamente a la calidad de vida.

Escuchar música, tocar un instrumento, bailar, cantar o introducirla en cualquier tarea cotidiana es fuente de vida, y en la tercera edad, aún más. Los beneficios son físicos y psicológicos, enlazando cada uno de estos dos planos para contribuir al bienestar personal.

Serían incontables todos esos avances positivos que genera la música, pero todos responden a un vínculo directo entre el cerebro y la música; las conexiones neuronales provocan que cierta canción, fragmento o determinados acordes, refuercen activamente el sistema nervioso.

La música evoca vivencias pasadas, satisface, divierte y hace sonreír, pero va más allá en cuestiones neuronales.

Las regiones cerebrales implicadas en la práctica musical también tienen funciones como la del lenguaje o la memoria. Así que los avances en las áreas musicales del cerebro favorecen directamente otros campos del cerebro.

En resumen, se trata de un proceso en el que los tonos musicales activan el sistema nervioso, que crea una especie de archivo que permanece abierto con cada sonido escuchado, además de estimular las distintas partes del cerebro que intervienen en la actividad. Estas zonas se "entrenan" y permiten atrasar los déficits relacionados con la vejez.



Beneficios directos que genera la música en los adultos mayores

- Refuerzo de la memoria
- Mejora de la capacidad de aprendizaje
- Mejora de la capacidad de comunicación
- Mejora del humor y, en consecuencia, del estado mental e incluso físico
- Disminución de dolores crónicos
- Mejora del equilibrio
- Combate la ansiedad y la depresión
- Reducen el riesgo de caídas
- Combate el estrés generado por ambientes ruidosos

Os queremos presentar EKO nuestro proyecto de música en directo para la tercera edad en residencias y centros de día.

Crearemos para cada ocasión un repertorio único y personalizado, pasaremos una encuesta a usuarios y familiares para conocer las melodías que más les gusten y con toda esa información crearemos un repertorio hecho a medida.

Los conciertos serán en formato acústico y se ajustarán a horarios y necesidades de cada centro.

- Pasar cuestionario a familiares y usuarios de las residencias para realizar repertorio.
- El día del evento se realizará el concierto en directo en cada residencia.
- Cuestionario de valoración del proyecto a los usuarios del mismo.

