



ENFOCANT LA MEMÒRIA

Col·lecció de fotografies concebudes amb criteris d'accessibilitat per al treball amb persones amb Alzheimer.

Memòria gràfica realitzada amb l'ajut de la beca de la Generalitat de Catalunya CLT019

©Eugènia Ortiz Antoranz 2024-2025

Aquesta col·lecció de fotografies forma part del projecte d'investigació artística "Enfocant la Memòria", un recurs especialment dissenyat per treballar amb persones amb Alzheimer. Està concebuda per estimular la reminiscència, la creativitat, la imaginació i la cognició a través de la fotografia com a eina terapèutica i artística.

En aquest dossier hi trobareu:

- 1- Criteris per a realitzar les fotografies dirigides a treballar amb persones amb Alzheimer.
- 2- Col·lecció de fotografies Enfocant la memòria.
- 3- Manual d'ús de la col·lecció (Proposta d'activitats).



1- CRITERIS PER A REALITZAR LES FOTOGRAFIES

CRITERIS TÈCNICS

Composició

La simplicitat visual és essencial per evitar la sobrecàrrega perceptiva en persones amb Alzheimer. Les imatges simples faciliten el reconeixement dels elements principals i afavoreixen l'activació de la reminiscència. En canvi, fotografies amb massa detalls poden provocar confusió, desorientació i estrès, dificultant tant la comprensió com el gaudi de les imatges.

Punt de vista

És recomanable que les fotografies es prenguin des d'un nivell frontal, ja que perspectives com els contrapicats o picats poden alterar la percepció i dificultar la comprensió per les persones amb Alzheimer. Especialment problemàtics són els punts de vista zenitals, que tendeixen a distorsionar la familiaritat dels objectes o escenes representades, fent-les menys recognoscibles.

Enquadrament

És preferible utilitzar enquadraments que limitin el camp de visió i se centrin en un o pocs elements destacats. Això ajuda a evitar distraccions i facilita que l'atenció es dirigeixi cap als elements principals, evitant que aquesta es dispersi entre massa detalls.

Llum

Es recomana l'ús de claus altes, amb una il·luminació predominantment clara que ressalti els elements principals de la composició, com objectes o persones. Les zones de foscor haurien de ser mínimes i els elements han de ser prou visibles per facilitar el seu reconeixement.

Sempre que sigui possible, és preferible treballar amb llum natural, ja que genera una connexió emocional més forta que la il·luminació artificial amb flaix.

- **Contrast:** Treballar amb alt contrast és essencial, perquè les persones amb Alzheimer tenen dificultats per distingir imatges amb poca diferència de lluminositat o color. Les imatges amb baix contrast poden semblar borroses o poc definides, a causa de la disminució de la sensibilitat al contrast i les alteracions en el moviment ocular i la fixació visual. Un contrast clar facilita la percepció i el reconeixement dels detalls.

- **Blanc i negre o Color:** Ambdós formats són útils i tenen impactes diferents.

Color: Ofereix un efecte visual immediat i atractiu. La seva vivacitat i riquesa cromàtica facilita la connexió emocional i cognitiva amb el present, captant millor l'atenció i generant respostes

positives. Els tons vius aporten dinamisme i fan l'experiència més estimulants.

Blanc i Negre: Evoca nostàlgia i connecta amb el passat. Simplifica la imatge, destacant formes, textures i contrastos, eliminant distraccions visuals. Aquest estil remet a fotografies d'èpoques anteriors, reforçant el vincle amb records llunyans i experiències viscudes.

Cada format pot utilitzar-se segons l'objectiu: el color per estimular i connectar amb el present, i el blanc i negre per explorar la reminiscència.

- **Saturació:** Una lleugera saturació del color, ajuda a fer les imatges més clares i atractives per a les persones amb Alzheimer. Igual que el contrast, la saturació reforça la percepció dels colors, destacant els elements principals de la fotografia i facilitant-ne la comprensió. Els colors més vius capten millor l'atenció i contribueixen a una experiència visual més estimulants.

Visionament ACTIU

Aquest enfocament té com a objectiu fomentar la **participació activa** de les persones amb Alzheimer en l'experiència de veure i interpretar fotografies.

- **Gradualitat:** Començar amb un nombre reduït d'imatges per evitar sobrecàrrega perceptiva i cognitiva. A mesura que es familiaritzin amb l'activitat, es poden introduir més fotografies de manera progressiva.
- **Contextualització i Comentaris:** Acompanyar el visionament amb explicacions senzilles o preguntes que ajudin a contextualitzar les imatges. Aquest suport verbal facilita la comprensió i promou la retenció de detalls significatius.
- **Activació i Apropiació:** Fomentar que les persones es relacionin personalment amb les imatges, compartint records, associacions o idees que les fotografies els evoquin. Aquesta connexió personal contribueix a implicar-les emocionalment i cognitivament en el procés.

Format de les imatges:

Imprès

- És molt important que la impressió sigui de gran qualitat per garantir que els detalls, els colors i els contrastos de les fotografies es mantinguin clars i fàcils de distingir, Això assegura que les imatges siguin adequades per treballar amb persones amb Alzheimer.
- Imprimir-les en un suport prou gran per observar tots els detalls idealment A4.

Projecció

- Totes les persones miren de front i estan assegudes davant la pantalla.
- Apagar llums per crear un ambient focalitzat i facilitar la visibilitat de les imatges.

Dispositius digitals: No aconsello emprar dispositius mòbils o tauletes amb persones en estats moderats o avançats de la malaltia.

CRITERIS TEMÀTICS O DE CONTINGUT

Imatges Figuratives i Fàcilment Reconeixibles

És important utilitzar imatges figuratives, clares i de fàcil reconeixement, ja que ofereixen una base accessible per treballar amb persones amb Alzheimer. Aquest tipus d'imatges permet abordar una àmplia gamma d'activitats:

- **Reconeixement:** Les imatges senzilles faciliten la identificació immediata dels elements representats, reduint l'esforç cognitiu necessari per comprendre-les.
- **Evocació:** En ser fàcilment identificables, aquestes imatges poden activar records personals, facilitant el treball de reminiscència i connexió emocional.
- **Creativitat i Imaginació:** Les imatges clares serveixen com a punt de partida per explorar idees noves, jugar amb significats o reinterpretar les imatges d'una manera artística i creativa.

Imatges Evocatives i Sensorials

Les imatges que tenen una forta càrrega evocativa i que estimulen diversos sentits són especialment efectives per treballar amb persones amb Alzheimer. Aquestes fotografies activen no només la memòria visual, sinó també altres connexions sensorials, com records relacionats amb sons, olors, textures o emocions. Això facilita una experiència més rica i completa, ja que poden desencadenar memòries més profundes i personals. Aquest enfocament multisensorial reforça el vincle emocional amb les imatges i potencia la reminiscència.

Tipus d'imatges: Temàtiques

Quan seleccionem imatges per treballar amb persones amb Alzheimer, és fonamental equilibrar dues dimensions de la memòria: la memòria col·lectiva i la memòria comuna. Aquest enfocament ajuda a evitar la sobrecàrrega de fantasies o confusions, ja que no tots els individus han viscut o sentit el mateix.

- **Memòria Col·lectiva:** Es refereix a la suma de les memòries individuals compartides per un grup o societat, com una cultura o comunitat. És una memòria que apel·la als detalls i les singularitats, que coexisteixen en els diferents relats possibles dins d'un grup. Les imatges que apel·len a la memòria col·lectiva poden incloure objectes, tradicions o experiències comunes que són reconeguts per un conjunt ampli de persones.
- **Memòria Comuna:** En canvi, la memòria comuna fa referència als records compartits per tots els membres d'una societat. Són aquells elements o experiències que són accessibles a tothom i que formen part del coneixement comú, com certs costums, llocs o esdeveniments que tothom pot reconèixer i entendre.

En aquest context, les imatges seleccionades poden abordar diversos temes, com:

- **Objectes quotidians (objectes de reminiscència):** Objectes que poden tenir una gran càrrega evocativa, ja que són presents en la vida quotidiana i poden despertar records personals o col·lectius, com una tassa de cafè o una màquina d'escriure.
- **La fotografia com a objecte o l'objecte fotogràfic:** Fotografies que representen el mateix acte de capturar moments, com fotos antigues o càmeres, que poden provocar una reflexió sobre el significat de la memòria i l'acte de recordar.
- **Paisatges:** Imatges de paisatges urbans o naturals que poden evocar records de llocs significatius o de moments viscuts a la natura, ajudant a connectar amb la memòria emocional.
- **El gest:** Fotografies que capturen gestos humans quotidians, com una abraçada o un somriure, amb un poder emocional i evocador molt potent, connectant amb les relacions interpersonals i els sentiments de proximitat.

Aquest enfocament permet treballar amb les dues dimensions de la memòria, aprofitant tant els records compartits i comuns com les experiències personals úniques, creant un espai ric per a l'exploració i la reminiscència.

2- COL·LECCIÓ DE FOTOGRAFIES ACCESSIBLES

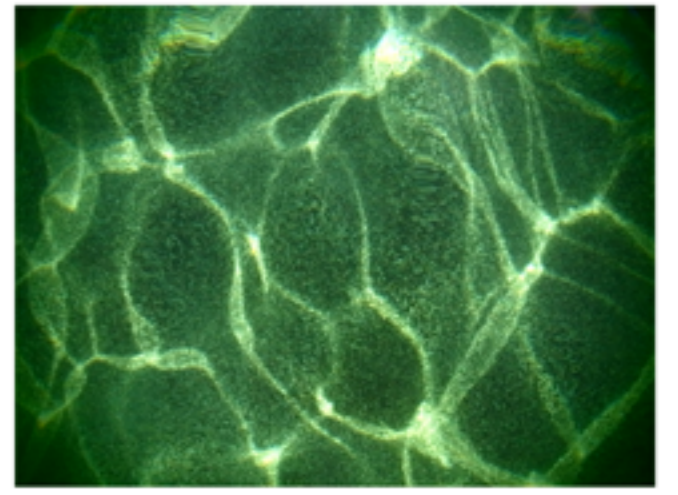
El dossier conté un total de **96 fotografies**, organitzades en **16 fulls A4**, amb **6 imatges per full**. Aquestes fotografies estan dissenyades per ser utilitzades tant de manera individual com en grup. Cada imatge ha estat pensada per ser accessible i significativa per a persones amb diferents graus d'afectació cognitiva.

La creació d'aquestes imatges l'he dut a terme majoritàriament per aquesta investigació entre el 2024 i el 2025. Aquest treball es basa en els criteris establerts a partir dels resultats obtinguts durant els darrers mesos d'investigació, així com en els anys d'experiència acumulada treballant amb persones afectades per la malaltia d'Alzheimer. Aquestes fotografies responen a les necessitats específiques de la memòria, la percepció i la connexió emocional dels usuaris, tenint en compte les seves dificultats cognitives i els criteris visuals més adequats per facilitar la seva comprensió i evocació de records.

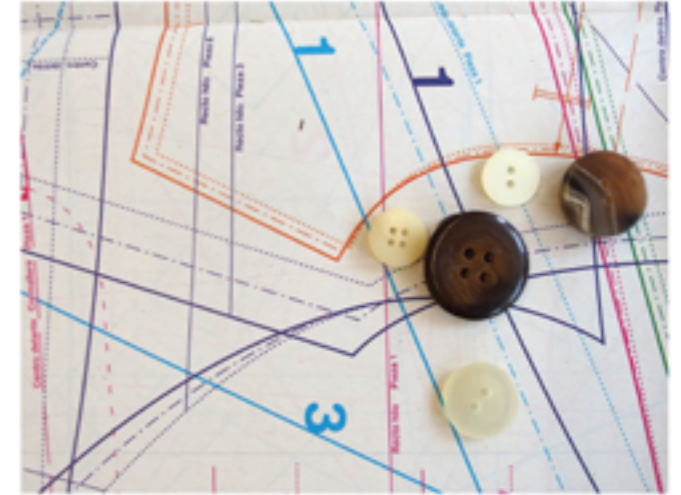
L'objectiu és que aquesta col·lecció **vagi creixent** de forma més equilibrada, explorant una **àmplia gamma de temes** per afavorir l'estimulació cognitiva, la reminiscència i la creativitat. Així, s'intentarà garantir que els diferents aspectes de la vida quotidiana, els records comuns i personals, i altres elements emocionals siguin adequadament representats, cosa que permet una experiència més rica i diversa per als usuaris.







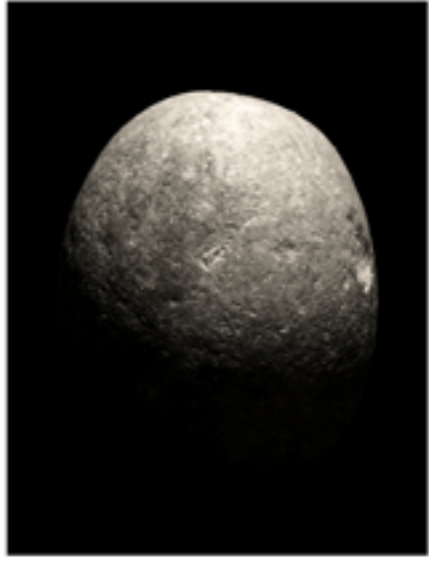












3- MANUAL D'ÚS (proposta d'activitats)

Les fotografies són una eina poderosa per connectar amb les emocions, estimular la memòria i afavorir la comunicació. En el context de les persones amb Alzheimer, les imatges esdevenen una finestra cap al passat, un recurs per treballar la reminiscència i una oportunitat per fomentar la creativitat. Aquest manual està dissenyat per a treure el màxim profit d'un conjunt de fotografies especialment seleccionades i adaptades per ser accessibles i significatives per a persones amb Alzheimer.

L'objectiu és oferir una guia pràctica, senzilla i clara per utilitzar aquestes fotografies en diferents contextos, ja sigui en teràpies, activitats grupals o en l'àmbit familiar. Amb els exercicis proposats en aquest manual, es poden treballar tres aspectes fonamentals per al benestar de les persones amb Alzheimer: la reminiscència, que ajuda a evocar records i emocions positives; l'estimulació cognitiva, que contribueix a mantenir habilitats com l'atenció, la memòria i el llenguatge; i la creativitat, que pot potenciar l'expressió personal i reforçar l'autoestima.

He tingut en compte els desafiaments cognitius i perceptius associats a aquesta malaltia, com la dificultat per reconèixer objectes, comprendre imatges complexes o percebre els colors i contrastos. Per això, les imatges s'han dissenyat amb cura, prioritzant la claredat, la senzillesa i el valor emocional.

Aquest manual és una eina oberta i pública, accessible a tothom que vulgui utilitzar-la. Amb ell, es preten fomentar la creativitat, millorar la qualitat de vida de les persones amb Alzheimer i oferir un suport als qui les acompanyen en el seu dia a dia. És important llegir els criteris esmentats (vegeu pàg. 3) abans de posar en pràctica les propostes, per tal d'aclarir com s'ha de treballar amb el material.

Índex de propostes:

PROPOSTA 01: ASSOCIACIONS	pàg. 26
PROPOSTA 02: JO RECORDO QUE	pàg. 27, 28
PROPOSTA 03: ACOLORIR per aprofundir en l'observació	pàg. 29, 30
PROPOSTA 04: COLLAGE	pàg. 30, 31
PROPOSTA 05: INTERVENCIÓ ARTÍSTICA AMB PINTURA	pàg. 32, 33
PROPOSTA 06: L'ART D'ORGANITZAR	pàg. 33, 34
PROPOSTA 07: CREACIÓ D'HISTÒRIES AMB IMATGES	pàg. 35, 36
PROPOSTA 08: QUÈ VEUS AQUÍ?	pàg. 36, 37
PROPOSTA 09: DESTRUIR PER CREAR (Destrucció creativa de la imatge)	pàg. 38
PROPOSTA 10: RESSEGUIR LÍNIES	pàg. 39



PROPOSTA 01:

ASSOCIACIONS

L'exercici d'associar fotografies és una activitat versàtil que permet treballar diferents habilitats i estimular diversos aspectes cognitius i emocionals. Associar no només implica observar amb detall les imatges, sinó també connectar-les amb les mateixes experiències de vida, explorar la imaginació i fomentar la creativitat. Aquesta activitat pot anar més enllà de les associacions lògiques o establertes, convertint-se en un joc obert i significatiu.

Materials necessaris:

- Dos fulls de fotografies (12 fotografies en total per persona) si es treballa amb diverses persones cada persona, pot tenir fulls diferents o tothom pot treballar amb els mateixos fulls per tal de fer una comparativa al final.
- Tisores per retallar.
- Cola o adhesiu.
- Fulls blancs A4, un per persona, per enganxar les fotografies.
- Llapis o bolígrafs per escriure els títols.

Passos a seguir:

1. Preparació del material:

Oferiu a la persona els dos fulls de fotografies sense retallar. Retallar les imatges no només prepara el material, sinó que també és un exercici excel·lent de psicomotricitat fina, ajudant a millorar la coordinació mà-ull i la destresa manual.

2. Disposar les fotografies:

Un cop retallades, col·loqueu les 12 fotografies davant de la persona sobre una taula o una superfície plana, de manera que puguin observar-les amb facilitat.

3. Associar per parelles:

Demaneu que triïn dues fotografies que, segons ells, tinguin alguna connexió. Les associacions poden basar-se en semblances visuals, records personals, emocions o qualsevol altra interpretació subjectiva.

4. Explicació i reflexió:

Un cop fetes les parelles, dediqueu temps a preguntar a la persona per què ha escollit aquelles fotografies per emparellar i quines idees o records els inspiren. Escolteu amb atenció i deixeu que s'expressin lliurement. Aquest procés pot ser molt enriquidor, ja que sovint emergeixen històries, sentiments o connexions inesperades que ens permeten conèixer millor la persona.

5. Enganxar i titular:

Després d'escoltar les explicacions, demaneu que enganxin cada parella de fotografies en un full blanc. A partir del que han compartit, poden posar un títol que reflecteixi la seva interpretació o la idea que uneix les dues imatges.

Beneficis de l'activitat:

- Psicomotricitat fina: Retallar les fotografies reforça la coordinació manual.

- Observació i atenció: Analitzar detingudament les imatges millora l'atenció als detalls.
- Estimulació cognitiva: Associar fomenta el pensament lògic, la memòria i la creativitat.
- Expressió emocional: Compartir les associacions ajuda a connectar amb records i emocions.
- Relació social: Promou la comunicació i l'intercanvi d'idees amb els altres.

Aquest exercici es pot adaptar segons les necessitats i preferències de cada persona, fent-lo flexible i inclús per a tothom.



PROPOSTA 02:

JO RECORDO QUE...

Aquest exercici està pensat per estimular la reminiscència i la connexió emocional mitjançant imatges projectades. L'activitat convida les persones a compartir records i vivències relacionades amb les fotografies, fomentant la memòria, la comunicació i l'intercanvi d'experiències personals en grup.

Materials necessaris:

- Projector i pantalla o una paret blanca.
- Ordinador.
- Carpeta d'imatges amb les fotografies seleccionades.

Passos a seguir:

1. Preparació de l'espai:

Assegureu-vos que l'aula estigui prou fosca perquè les imatges es puguin veure amb claredat. Disposeu les cadires o seients perquè tothom pugui veure la projecció frontalment i sense dificultats visuals.

2. Selecció d'imatges:

Trieu 6 fotografies de la carpeta d'imatges. És recomanable seleccionar imatges que puguin despertar records quotidians.

3. Projectar les fotografies:

Projecteu cada fotografia una per una, assegurant-vos que es mantingui prou temps perquè tothom pugui observar-la amb deteniment.

4. Evocar records:

Després de mostrar cada imatge, convideu les persones a compartir el que els ve al cap quan la veuen. Per exemple, si es projecta una fotografia d'un tocadiscos, algú pot dir: "Jo recordo que escoltava la cançó *Mediterráneo* de Joan Manuel Serrat."

5. Fomentar la participació:

Encara que algunes persones puguin tenir dificultats per expressar-se, animeu-les amb preguntes senzilles, com:

- "Què et fa pensar aquesta imatge?"
- "Et recorda algun moment especial?"
- "Hi ha alguna cançó, lloc o persona que et vingui al cap?"

6. Documentar les respostes (opcional):

Si és possible, registreu les respostes per conservar-les com a part d'un diari o un projecte de reminiscència. Això també pot ser útil per als familiars o cuidadors per entendre millor les experiències i records de la persona.

Beneficis de l'activitat:

- Reminiscència: Evocar records associats a les fotografies ajuda a connectar amb moments significatius de la vida.
- Estimulació cognitiva: Treballa la memòria, el llenguatge i la capacitat d'expressió.
- Socialització: Fomenta la interacció i l'intercanvi entre les persones del grup.
- Expressió emocional: Compartir records pot generar sentiments positius i reforçar l'autoestima.

Aquest exercici es pot repetir amb diferents grups d'imatges i adaptar-se segons els interessos o les experiències de cada persona. És una activitat senzilla però molt efectiva per crear connexions i enriquir les sessions de treball amb persones amb Alzheimer.



PROPOSTA 03:

ACOLORIR per aprofundir en l'observació

L'exercici d'acolorir una fotografia és una activitat que combina la creativitat amb l'atenció als detalls. A través d'aquest procés, les persones participants observen amb profunditat cada racó de la imatge, mentre treballen la motricitat fina i expressen les seves experiències i percepcions personals.

Materials necessaris:

- Una fotografia impresa en blanc i negre (mida A4 o superior), preferentment sobre cartolina de 200 g per garantir una bona resistència.
- Aquarel·les de colors.
- Pinzells de diferents gruixos.
- Gots amb aigua per netejar els pinzells.
- Tovallons o draps per eixugar els pinzells.

Passos a seguir:

1. Preparació del material:

Trieu una sola fotografia que sigui clara i amb prou detalls per acolorir. Imprimiu-la en blanc i negre i assegureu-vos que la mida sigui prou gran perquè sigui fàcil d'observar i treballar (mínim A4).

2. Distribució i explicació:

Doneu a cada participant la seva fotografia, les aquarel·les i els estris de pintura. Expliqueu que l'objectiu és acolorir la imatge segons com ells la percebin o segons els colors que els suggereixin les seves pròpies experiències i records.

3. Acolorir amb detall:

Durant l'activitat, animeu-los a dedicar temps a observar la fotografia abans de començar a pintar. Recordeu-los que poden ser creatius amb els colors i que no cal que segueixin cap regla específica. L'important és que es fixin en cada detall i gaudeixin del procés.

4. Reflexió final:

Un cop acabat l'acoloriment, convideu els participants a compartir els resultats amb el grup. Feu preguntes com:

- "Per què has triat aquests colors?"
- "Aquest color et recorda alguna cosa especial?"
- "Què has sentit mentre acolories la fotografia?"

5. Opcional: Crear una exposició

Si treballeu en grup, podeu organitzar una petita exposició amb les fotografies acolorides. Això permet als participants veure les diferents perspectives i interpretacions dels altres, fomentant la connexió i l'apreciació mútua.

Beneficis de l'activitat:

- Observació detallada: Acoloreixen cada element de la imatge, millorant l'atenció i la percepció visual.

- Motricitat fina: Pintar amb pinzells de diferents gruixos ajuda a treballar la precisió i la coordinació manual.
- Expressió personal: Els colors triats poden reflectir emocions, records i vivències individuals.
- Creativitat: Fomenta la llibertat d'expressió i l'ús de la imaginació.
- Relaxació i benestar: L'acte de pintar pot tenir un efecte relaxant i terapèutic.

Aquest exercici, a més de ser una activitat artística, ofereix l'oportunitat d'explorar com les experiències personals influeixen en la percepció de les imatges, creant moments d'aprenentatge i enriquiment personal i grupal.



PROPOSTA 04:

COLLAGE

L'activitat del collage permet treballar la creativitat, l'expressió personal i la connexió amb elements visuals significatius. A través del procés de seleccionar, retallar i recombinar fragments de fotografies, els participants poden crear una nova imatge que reflecteixi les seves emocions, records i preferències, oferint un exercici tant artístic com introspectiu.

Materials necessaris:

- 2-3 fotografies impreses en mida A4 per participant.
- Fulls blancs o cartolines per crear el collage.
- Tisores.
- Cola.
- Llapis o retoladors (opcional, per afegir detalls al collage).

Passos a seguir:

1. Preparació del material:

Repartiu a cada participant 2 o 3 fotografies en mida A4. Les imatges han de tenir detalls clars i elements variats que es puguin identificar i retallar fàcilment.

2. Observació i selecció:

Demaneu als participants que observin les fotografies amb atenció i seleccionin els elements que més els agradin o que considerin significatius per a ells. Pot ser qualsevol detall: un objecte, una textura, una part d'un paisatge o una figura concreta.

3. Retallar amb cura:

Animeu-los a retallar aquests elements amb precisió, treballant així la psicomotricitat fina. Recordeu-los que poden combinar fragments petits i grans segons la seva preferència.

4. Crear el collage:

Amb els fragments seleccionats, demaneu que els enganxin en un full nou, generant una imatge completament nova. La composició pot ser lliure i creativa, sense necessitat de seguir cap regla establerta. És un espai per explorar la imaginació i l'expressió personal.

5. Reflexió final:

Quan acabin els collages, convideu els participants a compartir la seva creació amb el grup i a explicar:

- “Per què has triat aquests fragments?”
- “Què et transmet la imatge que has creat?”
- “Hi ha alguna història o emoció darrere del teu collage?”

6. Opcional: Exposició col·lectiva

Exposeu tots els collages junts per mostrar la diversitat de perspectives i interpretacions, destacant la creativitat única de cada participant.

Beneficis de l'activitat:

- Creativitat: Crear noves imatges fomenta el pensament creatiu i la llibertat d'expressió.
- Expressió personal: El que trien i creen pot reflectir aspectes significatius de les seves vivències i preferències.
- Motricitat fina: Retallar fragments amb cura treballa la coordinació manual i la precisió.
- Estimulació cognitiva: Observar, triar i recombinar elements estimula l'atenció, la memòria i la imaginació.
- Socialització: Compartir i reflexionar sobre les creacions promou el diàleg i l'intercanvi d'idees.

Aquest exercici no només és una activitat artística sinó també un camí per explorar la identitat i els records a través de les imatges, tot convertint-les en una obra nova plena de significat personal.



PROPOSTA 05

INTERVENCIÓ ARTÍSTICA AMB PINTURA

Aquesta activitat convida els participants a explorar la seva creativitat intervenint directament sobre una fotografia mitjançant pintura plàstica. Inspirant-nos en les tècniques del pintor Gerhard Richter, els participants poden jugar amb el velar i desvelar parts de la imatge, creant una obra completament nova i única, a partir de la fusió entre fotografia i pintura.

Materials necessaris:

- Fotografies impreses en mida A4 (idealment sobre cartolina o paper fotogràfic de gram pesat per suportar la pintura).
- Pintura plàstica (acrílics de diversos colors).
- Pinzells de diferents gruixos, espàtules, esponges o altres eines per aplicar la pintura.
- Gots amb aigua per netejar les eines.
- Tovallons o draps per eixugar les eines.

Passos a seguir:

1. Preparació del material:

Repartiu una fotografia a cada participant. Trieu imatges amb detalls interessants, però amb espais que puguin convidar a la intervenció artística.

2. Introducció a la tècnica:

Expliqueu que poden utilitzar la pintura per velar o desvelar parts de la imatge, creant contrastos i modificant el significat visual de la fotografia. No hi ha cap manera correcta o incorrecta de fer-ho; és un exercici totalment lliure.

3. Intervenció de la fotografia:

Animeu els participants a experimentar amb diferents tècniques:

Aplicar capes fines o gruixudes de pintura.

Velar una part de la imatge per ocultar-la parcialment.

Utilitzar colors per ressaltar determinats elements o crear nous significats visuals.

Jugar amb textures (espàtula, esponja o pinzell).

4. Reflexió artística:

Un cop finalitzada la intervenció, convideu els participants a observar la seva obra i reflexionar sobre el procés creatiu:

- “Quines parts has volgut destacar o ocultar?”
- “Què et suggereix la imatge final?”
- “Com ha canviat la teva percepció de la fotografia original?”

5. Exposició final:

Organitzeu una exposició improvisada on cada participant pugui mostrar la seva obra. Això fomenta el reconeixement i l'apreciació mútua de les diferents visions i estils creatius.

Beneficis de l'activitat:

- Expressió artística: Permet explorar la creativitat i experimentar amb la combinació de fotogra-

fia i pintura.

- Reflexió personal: L'acte de decidir què velar o desvelar pot ser simbòlic i introspectiu.
- Estimulació visual i cognitiva: L'observació i la intervenció directa milloren l'atenció al detall i la percepció.
- Relaxació i benestar: Pintar pot tenir un efecte terapèutic i relaxant.
- Estimulació emocional: L'acte creatiu ajuda a expressar emocions d'una manera no verbal.

Aquest exercici ofereix als participants l'oportunitat d'experimentar, reinterpretant les fotografies de manera única i personal. És un camí cap a la llibertat creativa i l'exploració del potencial artístic de cadascú.



PROPOSTA 06

L'ART D'ORGANITZAR

Aquest exercici ofereix als participants l'oportunitat d'organitzar un conjunt d'imatges segons un criteri que ells mateixos decideixin, fomentant la presa de decisions, la creativitat i l'observació detallada. El procés d'organització també ajuda a exercir la memòria i la capacitat d'associació, a més de promoure la reflexió personal sobre com perceben les imatges.

Materials necessaris:

- Un conjunt de 20 imatges (o el nombre que es consideri adequat segons l'estat cognitiu del participant).
- Fulls o superfícies on puguin organitzar les imatges (pot ser una taula, una cartolina o un taulell de treball).

Passos a seguir:

1. Distribució de les imatges:

Repartiu a cada participant un conjunt de 30 imatges per persona. Les imatges han de ser variades, simplement barregeu les imatges i repartim.

2. Explicació de l'exercici:

Expliqueu que l'objectiu és organitzar les imatges segons un criteri personal. Pot ser per temàtica (per exemple, objectes, llocs), per colors, per emocions que els evocuen o qualsevol altre criteri

que el participant triï.

3. Organització de les imatges:

Permeteu que els participants organitzin les imatges de la manera que considerin més apropiada, donant-los temps per reflexionar sobre les connexions entre elles. Poden agrupar-les en seccions o disposar-les en línies o cercles, segons el seu criteri.

4. Reflexió sobre el criteri:

Un cop organitzades les imatges, convoqueu una reflexió grupal o individual. Pregunteu als participants:

- “Per què has organitzat les imatges d’aquesta manera?”
- “Què t’ha fet triar aquest criteri?”
- “Com et sents en veure-les agrupades d’aquesta forma?”

5. Discussió i apreciació:

Animeu els participants a compartir les seves agrupacions i les raons darrere del seu criteri. Això pot obrir espais de discussió i aprofundir en les relacions emocionals i cognitives que les persones tenen amb les imatges.

Beneficis de l’activitat:

- Estimulació cognitiva: L’exercici fomenta la capacitat d’observar i classificar, afavorint la memòria i la comprensió de relacions entre conceptes.
- Expressió personal: Els participants poden prendre decisions basades en les seves pròpies experiències i preferències, donant lloc a respostes úniques.
- Creativitat: Organitzar les imatges d’una manera creativa permet als participants exercitar la seva imaginació.
- Reflexió i autoestima: Explicar el seu criteri d’organització ajuda a reforçar la confiança i el sentiment d’autonomia.
- Socialització: Comparar les agrupacions pot fomentar el diàleg i la connexió entre els participants.

Aquest exercici és una manera eficaç d’estimular la memòria, la percepció visual i les habilitats d’organització, tot permetent que els participants expressin la seva creativitat i les seves preferències personals.



PROPOSTA 07

CREACIÓ D’HISTÒRIES AMB IMATGES

Aquesta activitat convida els participants a crear històries a partir d’un conjunt d’imatges, estimulant la imaginació, la narració i la connexió emocional amb els elements visuals. L’exercici permet fomentar la reminiscència, l’expressió verbal i la capacitat d’associar imatges amb records i emocions.

Materials necessaris:

- Un conjunt d’imatges variades (mínim 10 imatges per participant).
- Fulls per escriure (només aquelles persones que se senten còmodes escrivint!).
- Llapis o bolígrafs.

Passos a seguir:

1. Selecció d’imatges:

Repartiu als participants un conjunt d’imatges (mínim 10), i demaneu-los que les observin atentament.

2. Creació de la història:

Demaneu als participants que triïn un nombre determinat d’imatges (per exemple, 5) i que les utilitzin per crear una història. Aquesta història pot ser tan lliure com ells vulguin, i poden vincular les imatges amb records personals, experiències passades o fins i tot imaginar una situació nova.

3. Escriptura o narració:

Si el participant pot escriure, demaneu-li que faci una petita descripció o història amb les imatges triades. Si hi ha dificultats amb l’escriptura, l’exercici pot ser realitzat en format oral, on el participant narra la història i un facilitador o un familiar escriu el que s’explica.

4. Compartir la història:

Un cop acabada, els participants poden compartir la seva història amb el grup. Això no només afavoreix la comunicació, sinó que també crea un espai de connexió entre els participants a través de les seves pròpies narracions.

5. Reflexió:

Es pot acabar la sessió reflexionant sobre les històries creades, preguntant als participants.

- “Què t’ha inspirat a crear aquesta història?”
- “Com et sents quan expliques aquesta història?”
- “Quins records t’han vingut al cap mentre narraves la teva història?”

Beneficis de l’activitat:

- Reminiscència i memòria: Creant una història a partir d’imatges, els participants poden recordar moments passats o situacions significatives.
- Estimulació cognitiva: Desenvolupa l’habilitat de crear narracions i d’associar imatges amb conceptes i emocions.
- Expressió verbal i creativitat: Fomenta l’expressió personal, tant oral com escrita, i afavoreix la creativitat.

- **Socialització:** Compartir les històries crea vincles i fomenta la comunicació entre els participants.
- **Relaxació emocional:** Explicar històries pot ser una activitat terapèutica, que permet als participants expressar-se i connectar amb les seves emocions.

Aquesta proposta ofereix una manera lúdica i creativa de treballar la memòria, la comunicació i la reflexió, alhora que permet als participants explorar la seva imaginació i emocions a través de les imatges.



PROPOSTA 08

QUÈ VEUS AQUÍ? (Projecció per a una observació detallada i ús del llenguatge)

L'objectiu d'aquesta activitat és fomentar l'observació minuciosa de les imatges i, al mateix temps, estimular l'ús del llenguatge per expressar el que veuen, pensen i senten.

Materials necessaris:

- Un conjunt de fotografies de la col·lecció.
- Un projector per projectar les imatges en gran format, assegurant que tots els participants les vegin clarament.

Passos a seguir:

1. Preparació de l'espai:

Col·loca el projector perquè les imatges es projectin de manera clara i visible per a tots els participants. Assegura't que l'aula estigui prou fosca per garantir una visió òptima.

2. Presentació de les imatges:

Projecta una imatge a la vegada i mantén-la visible durant uns minuts perquè els participants la puguin observar detalladament.

3. Descripció detallada:

Anima als participants a descriure tot el que veuen a la fotografia. Aquí es pot fomentar l'ús del llenguatge per a:

- **Descripcions físiques:** Quins objectes, colors, persones, paisatges es veuen a la imatge?

- **Formes i textures:** Com són els objectes? Són llisos, rugosos, brillants, foscos?
- **Accions o emocions:** Si la imatge mostra una persona, què està fent? Com es veu? Està somrient, seriosa, trista?

4. Preguntes de reflexió:

Pots utilitzar preguntes per estimular el llenguatge i l'expressió personal, com ara:

- “Què et fa pensar aquesta imatge?”
- “Quina història podria haver-hi darrere d'aquesta escena?”
- “Quins records et venen al cap quan veus aquesta fotografia?”

5. Discussió grupal:

Un cop els participants hagin compartit les seves observacions i reflexions, facilita una discussió grupal on es puguin contrastar les respostes i impressions. Això fomenta l'intercanvi de llenguatge i pot ser molt enriquidor tant per als participants com per a les persones que els acompanyen.

Beneficis:

- **Estimulació cognitiva:** Activa la percepció visual i la memòria a través de l'observació detallada.
- **Aprofundir en el llenguatge:** Fomenta l'ús de descripcions concretes, es recorda vocabulari i es treballa l'expressió verbal.
- **Reminiscència:** Ajuda a evocar records personals i associacions emocionals a través de les imatges.
- **Socialització i comunicació:** Promou la interacció entre els participants i l'expressió individual de pensaments i emocions.



PROPOSTA 09

DESTRUIR PER CREAR (Destrucció creativa de la imatge)

Aquest exercici és una proposta inusual que convida els participants a trencar o destruir parcialment les fotografies per després crear una nova composició artística a partir dels fragments.

Materials necessaris:

- Fotografies de la col·lecció.
- Tisores, cúter i martell per trencar la imatge (opcional).
- Cola, cartolines per crear una nova composició.

Passos:

- 1. Selecció d'una fotografia:** Els participants trien 1 fotografia de la col·lecció.
- 2. Destrucció de la imatge:** Poden tallar, trencar la fotografia de manera controlada, o no... creant fragments de la imatge.
- 3. Creació d'una nova composició:** Amb els fragments obtinguts, els participants creen una nova imatge, utilitzant els trossos com a peces d'un trencaclosques artístic.
- 4. Reflexió:** Un cop acabada la composició, els participants poden reflexionar sobre com l'acte de destruir la imatge els ha ajudat a veure-la de manera diferent i a crear alguna cosa nova.

Beneficis:

- Creativitat innovadora i reinterpretació de la imatge.
- Estimula el pensament abstracte i la imaginació.
- Pot generar emocions noves i reflexions sobre el procés creatiu.



PROPOSTA 10

RESSEGUIR LÍNIES

Aquest exercici artístic convida els participants a observar i explorar la composició d'una fotografia a través de les seves línies, formes i contorns, utilitzant un retolador per resseguir-les i destacar-ne els elements.

Materials necessaris:

- Fotografies de la col·lecció (impressió de bona qualitat). Poden ser imatges diferents per cada persona.
- Retoladors de punta fina (colors negre o altres, segons preferència).

Passos:

- 1. Seleccionar una fotografia:** Cada participant tria una imatge que li cridi l'atenció.
- 2. Resseguir línies i contorns:** Es demana als participants que segueixin les línies principals de la fotografia amb el retolador, destacant formes, textures o patrons que observin. Poden centrar-se en les línies naturals (com les d'una cara, un edifici o un arbre) o afegir línies pròpies per ressaltar o complementar la imatge.
- 3. Resultat final:** Un cop acabat, les línies poden transformar la fotografia en una peça artística única, tot mantenint l'essència de la imatge original.
- 4. Reflexió:** Es pot fer un debat grupal per comentar quines parts de la imatge han destacat més i com l'acte de resseguir línies els ha ajudat a veure la fotografia des d'una nova perspectiva.

Beneficis:

- Millora de l'atenció al detall i l'observació visual.
- Estimulació de la coordinació motora fina i la creativitat.
- Potencia la relació emocional amb la fotografia, destacant els elements que més impacten als participants.

Aquest exercici és senzill però efectiu per connectar amb les imatges d'una manera introspectiva i artística.



