

Dossier d'accessibilitat

Sessions relaxades



apropa

cultura

una porta
a la inclusió



Febrer 2024

Sessions relaxades

Com organitzar espectacles i concerts inclusius

Resum: aquest document és una guia per organitzar sessions relaxades a equipaments culturals. Hi trobareu la definició, a qui s'adrecen, les característiques principals i unes indicacions fàcils per posar-ho en pràctica.

Sessions amb normes de soroll i moviment menys estrictes on les persones amb Alzheimer, autisme, dificultats cognitives, ansietat o famílies amb nadons puguin gaudir d'una millor experiència.

Paraules clau: trastorn de l'espectre autista, autisme, Alzheimer, accessibilitat, espectacles, famílies, mares i fills/es petits/tes, inclusió, demència, discapacitat intel·lectual, dèficit d'atenció, teatre, música, concerts, dansa, circ.

Què hem de saber de les sessions relaxades?

El decàleg:

1. En una sessió relaxada no podem exigir silenci al públic.
2. Es permeten canvis de zona i seient així com la possibilitat d'entrar i sortir de la sala.
3. L'espectacle es fa amb llum de sala al 30%, evitant la foscor total.
4. Organitzar una sessió requereix d'un treball previ amb l'equip tècnic de l'espectacle i de la complicitat dels equips artístics.
5. El personal de sala ha d'estar format per atendre aquests públics i procurar-los una bona experiència.

6. Es revisa que els sons amplificats no superin els 70 decibels.¹
S'eviten/s'adapten els flaixos o llums massa intensos de l'escenografia.
7. La durada de l'espectacle convé que no sigui llarga.
8. Cal fer difusió a associacions específiques, el boca orella i també a través dels canals habituals de comunicació .
9. Cal preveure un espai de la c calma/zona *relax* per a les persones que necessiten una pausa durant la representació.
10. Es recomana tenir elements visuals previs de preparació de l'espai i l'obra per reduir l'ansietat. -Guies visuals d'anticipació-

Introducció

Les sessions relaxades van començar en espais culturals de l'estranger amb l'objectiu d'incloure a persones amb necessitats especials als espectacles. Parlem per exemple de les persones amb dificultats d'interacció social, d'extrema sensibilitat als estímuls sensorials i d'avversió a factors imprevisibles que trenquen les rutines.

Per a ells i elles, les seves famílies i amigats, qualsevol sortida pot ser causa d'angoixa i ansietat. A més existeix la por a que el comportament de la persona pugui ser jutjat severament per la resta de persones del públic.

Aquesta és l'oportunitat dels equipaments culturals de compartir un repte de programació inclusiva i accessible.

¹ Recomanació de la Fundació Aprenem Autisme, en base a informació de la OMS. Podeu consultar el document [aquí](#).

Què són les sessions relaxades?

Són sessions de teatre, música dansa, cinema entre d'altres on es crea un ambient més relaxat i acollidor, amb regles més tolerants a sala pel què fa al moviment i al soroll i amb ajustaments de llums i so de l'espectacle.

Son funcions que es construeixen en espais de zero judici, permetent als assistents no sentir-se jutjats per altres persones del públic.

Per a qui són?

Adreçat a totes les persones i famílies que prefereixin beneficiar-se d'un ambient més relaxat en un espai cultural, reduint el nivells d'ansietat i fent que l'experiència sigui més agradable.

Alguns casos:

- Persones dins l'espectre autista (TEA),
- Persones amb discapacitat intel·lectual.
- Infants amb dèficit d'atenció.
- Persones grans amb demència precoç.
- Persones amb discapacitats sensorials, socials o de comunicació.
- Famílies amb nadons i entre 0-3 anys.

Quin tipus d'espectacle poden tenir sessions relaxades?

- Obres de teatre.
- Espectacles de dansa o circ.
- Concerts de música.
- Projeccions de cinema o planetari.

La durada és determinant. No convé que sigui massa llarg.

En realitat, qualsevol espectacle pot ser una sessió relaxada si es tenen en compte les seves característiques:

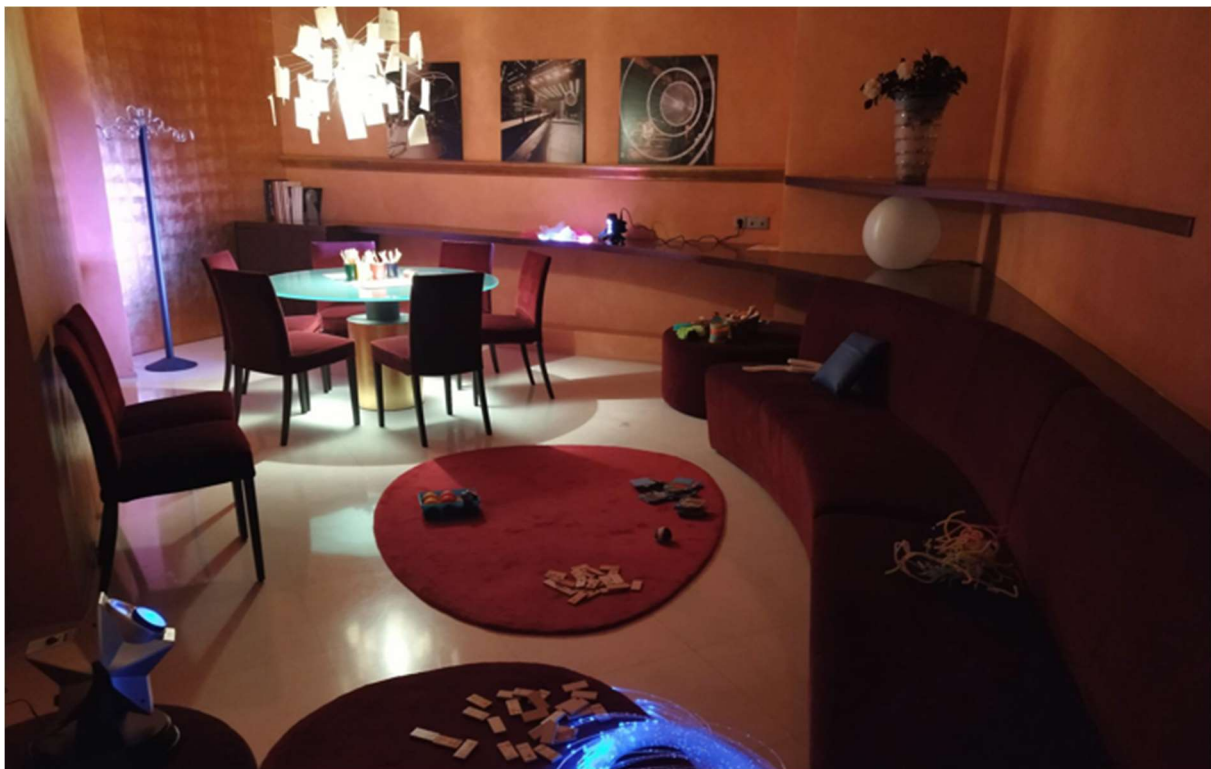
Principals característiques de les sessions relaxades

Poden ser diverses depenent del tipus d'espectacle i del públic a qui es destinen. Com a regla general, totes les sessions proporcionen:

- Actitud relaxada davant el soroll i el moviment durant la conducció de l'espectacle.
- Un equip de sala acollidor i servicial, format per donar resposta a les necessitats del públic.
- Ajustaments a la il·luminació i efectes especials. Com a regla general, les llums de la sala encenes al menys a un 30%. Eliminació de flaixos i llums estroboscòpiques.
- Ajustaments del so per reduir-ne l'impacte (per exemple, suavitzant les transicions entre cançons). Es recomana màxim de 70 decibels.
- Habilitació de zones relax/espais de la calma per a les persones que necessiten una petita pausa durant la representació. Aquests espais poden contenir coixins, mantes, joguines, elements d'estimulació sensorial (llums, teixits), revistes, papers i colors per pintar i informació sobre l'espectacle. També una pantalla per poder seguir en directa la representació.



Espai relax de L'Auditori a la Sala 2



Espai relaxat al Gran Teatre del Liceu

Les sessions relaxades també poden tenir:

- **Guies visuals d'anticipació.** Són manuals que preparen al públic en el que es trobaran un cop arribin a l'espai. Descripcions de text i fotogràfica de l'espai arquitectònic i de les instal·lacions i serveis de l'espai cultural.. També fotografies de la producció, els actors i actrius, els seus noms, els seus personatges i un resum per afavorir el seu seguiment. Informar dels estímuls que calgui conèixer anticipadament (com ara avisos de participació pública, sorolls, esdeveniments sorpresa, etc.) per eliminar qualsevol por prèvia abans d'arribar a l'espai.

Normalment, aquestes guies s'envien per correu electrònic dues setmanes abans del espectacle, però també estan disponibles en paper el dia de la sessió.

- **Tallers previs uns dies abans o el mateix dia de la funció** on s'introdueixin músiques i personatges, des de la participació i el joc de pares i criatures (al cas d'espectacles familiars)
- **Introducció** amb presentació dels artistes on s'informa al públic de les parts del espectacle que poden causar més ansietat.
- **Visites a l'espai abans de l'espectacle.** Durant aquestes visites el/la visitant es familiaritza amb l'espai i l'equip, rep una primera explicació de l'espectacle i pot escollir seients amb antelació.
- **Espai per trobar-se** i parlar amb els/les artistes o intèrprets després de l'espectacle.
- Podem disposar de **protectors auditius i mantes pesades** per a persones amb autisme.
- **Narrador/a** que explica la historia.

- **Ajustaments** en escenografia i maquillatge (eventualment, eliminació total maquillatge).
- Membres de l'equip als laterals de l'escenari amb **rètols il·luminats** que avisa quan hi ha sons forts o aplaudiments.
- **Lloc per guardar** cadires de rodes o caminadors.

Com fer una sessió relaxada?

Una sessió relaxada en 7 passos

1. Comprendre

Comprendre les dificultats que experimenta el públic objectiu quan va a un espai cultural. Què els inhibeix? Quines dificultats van trobar en les experiències passades? Què els agradaria trobar?

Comprendre quin és el millor dia i hora per fer aquestes sessions.

Juntament amb les professionals de la salut, de les associacions i tècnics especialitzats, entendre com es pot reduir l'ansietat durant l'espectacle i com fer l'experiència més agradable.

2. Fer pedagogia i sensibilització

Transmetre als artistes i companyies la necessitat de realitzar petits ajustaments per acollir a aquests públics i que siguin còmplices. Que entenguin que mentre son a l'escenari, determinats comportaments poden succeir i que són totalment acceptables, atès que certes persones necessiten explicar les seves emocions i reaccions a l'espectacle d'altres maneres.

3. Escollir

Fins ara gran part de l'experiència es relaciona amb espectacles infantils o familiars perquè són més capaços d'atraure públic (com és el cas del Liceu, el Teatre Lliure). També s'han fet experiències per a públic adult amb Alzheimer i els seus familiars (cinema al CCCB), així com per a públic en general (Teatre Condal dissabtes a la tarda, o el TNC) o matinals relaxades entre setmana (musica i dansa a l'Auditori i al Mercat de les Flors).

Caldrà parlar amb les companyies/artistes. A ser possible de durada no gaire llarga i força visual.

4. Estimació de costos

Les sessions relaxades no impliquen necessàriament costos addicionals. Eventualment seran costos associats a provatures i temps de formació dels equips.

Tot i això, es pot reservar un pressupost per a:

- Reforç de l'equip d'acomodació els dies dels espectacles: per atendre les necessitat d'anar al W.C, de sortir..
- Adquisició de jocs i preparació d'activitats per la relaxació i la zona relax.
- Producció i, si cal, impressió de documents de preparació de la visita (guia visual anticipada).

5. Prepareu-vos

La preparació té les fases següents:

- Reunió amb equip tècnic / creatiu per definir els canvis en l'espectacle i la recepció.
- Sessions de formació amb l'equip tècnic i artistes,
- Assaig general
- Formació al personal d'acomodació: tallers que permetin experimentar de primera ma les dificultats de persones amb diversitat funcional per entendre millor totes les situacions i necessitats possibles un cop usuaris i cuidadors siguin a l'espai cultural. L'acollida i l'acompanyament son fonamentals per tenir una bona experiència.
- Preparem l'espai per deixar cadires de rodes i caminadors d'aquells que volen passar a butaca
- Reduïm l'aforament de la sala per controlar millor la situació i crear un espai més tranquil, personal i atent.

6. Definiu normes

Les normes del què es pot fer o no a la sala de concerts han d'estar ben definides. Algunes normes, com la possibilitat de pujar a l'escenari o la definició del grau de soroll permès a la sala, es poden determinar

segons cada espectacle. Es recomana el permís per permetre l'entrada i sortida a voluntat i parlar durant l'espectacle, així com poder canviar de zona o seient.

7. Informar

Si el públic coneix anticipadament quina experiència viurà es redueix considerablement el seu nivell d'ansietat. Les guies visuals són documents que presenten l'espai i expliquen els procediments i comportaments que les persones poden / haurien de tenir abans, durant i després de l'espectacle. Aquests documents poden estar disponibles en línia o ser enviats per correu.

També el públic general ha de saber que es tracta d'una sessió relaxada abans de comprar la seva entrada i d'iniciar l'espectacle. Explicar per què les organitzem i com es viu l'experiència d'anar al teatre per persones amb diferents perfils. D'aquesta manera formem un públic futur més empàtic i comprensiu.

7. Divulgació

- Crear un públic nou sempre requereix temps. L'experiència internacional mostra que la millor manera de difusió a part dels mitjans habituals es troba en la recomanació personal i, sobretot, en crear relacions contínues amb associacions, escoles i grups comunitaris. Incentiveu també una bona adhesió dels mitjans de comunicació a aquestes iniciatives.
- Es important que a tota la difusió afegim declaracions de testimonis, experiències de programadors i performers dels espectacles i del públic que no formi part dels col·lectius amb diversitat. Cal parlar de diversitat a la cultura a tots els espais on ens sigui possible.

- Als països de parla anglesa, les sessions relaxades es marquen amb el símbol:



Quina experiència existeix?

En 2012/2013 vuit teatres del Regne Unit van participar en el projecte Relaxed Performance Project, una associació entre The Ambassador Theatre Group Ltd (ATG), Prince's Foundation for Children and the Arts, UK Theatre Association i Societat del Teatre de Londres (SOLT). A Catalunya ja tenim també experiència.

Cas d'estudi

El curiós incident del gos a mitjanit

Apollo Theatre (National Theatre Production)

Edat recomanada 11+

Procés

- El cap del projecte i el responsable d'accessibilitat assisteixen a l'espectacle i preparen un informe amb els suggeriments i canvis.
- L'informe s'envia a l'equip i s'adapta a les necessitats.
Elaboració d'un informe d'una sola pàgina pel coordinador de l'equip.
- L'equip tècnic (so, llum, automatismes, etc.) comença a introduir els canvis.
- Assaig de 2 hores amb tot l'equip, incloent-hi debats sobre la sessió i tots els canvis de llum / so / acció.

Canvis realitzats

Il·luminació:

- No hi va haver apagades completes durant l'espectacle.
- eliminació de llums estroboscòpics (per evitar convulsions).
- Reduir la freqüència de flaixos LED al terra i a les parets (per a evitar la sobrecàrrega sensorial).
- Eliminació del flaix de llum durant l'escena de la baralla (per evitar el risc de patir convulsions i disminuir l'impacte).
- Reduir la freqüència de projecció de números.

So:

- Reducció del volum de la música inicial en un 20% (per reduir ansietat).
- Reducció d'altres efectes sonors sorollosos en un 20% i eliminació d'alguns sorolls més molestos, sobretot en moments de major tensió o quan hi ha molts efectes de llum, la combinació dels quals poden ser molestos, sobretot al principi.

Moviments:

- Un personatge, enlloc de dirigir una llanterna al públic, apunta en sentit contrari.
- Es van preparar actors i actrius, amb contacte directe amb el públic, per a possibles reaccions a la seva presència.

Característiques / Costos Extra

- Nombre igual de membres de l'equip; re posicionament i augment hores de treball.
- Sessions tècniques de preproducció (llum, vídeo i so).
Sessió amb el/la director/a de teatre i tot l'equip.
- Producció de guies visuals d'anticipació.

Llista de temes a tenir en compte per a una sessió relaxada

- Condicions i ajustaments de la sessió
- Horaris
- Durada
- Divulgació
- Venda d'entrades
- Formació en Atenció al Client
- Guia visual anticipada de l'espectacle
- Guia visual de l'espai cultural/equipament i els seus serveis.

Material addicional sobre les sessions relaxades

Experiència teatre Condal- ONYRIC (vídeo de 2'36")

https://www.youtube.com/watch?v=ZjksAFso_I0

Experiència del Gran Teatre del Liceu (vídeo de 3'19")

<https://www.liceubarcelona.cat/es/el-open-day-acerca-la-opera-mas-de-100-ninos-con-trastorno-del-espectro-autista>

<https://www.tdf.org/accessibility-services/tdf-autism-friendly-performances/>

Barcelona, febrer de 2024

Aquest document s'ha realitzat amb la col·laboració de:



acceso
cultura
access
culture



FEDERACIÓ CATALANA
D'AUTISME

Apropa Cultura

www.apropacultura.cat

apropa@apropacultura.cat

932479306