

**LA NATURA  
IN UNA STANZA.**

 **ALAMAR**  
LA FORZA DELLA NATURA

# COME CURA LA NATURA DI ALAMAR.

I video Alamar sono realizzati con una tecnica precisa, basata su frequenze e cicli armonici che entrano in risonanza con le percezioni cerebrali. Oltre 2500 filmati trasmettono gli archetipi della Natura, dai diversi ambienti alle stagioni, dagli elementi ai colori, con alberi, piante, fiori officinali e tanto altro. Tutte le immagini testimoniano la bellezza della Natura.

**Rispetto agli altri filmati di scenari naturali, i video Alamar** hanno il vantaggio di mantenere sempre viva l'attenzione, senza lo sforzo cognitivo necessario che richiede un documentario, o la staticità di inquadrature che non cambiano mai.

Ogni tema, infatti, è composto da 15 diverse scene coerenti tra loro, che si alternano in dissolvenza con un ciclo breve e un ciclo più lungo. E' possibile vedere qualsiasi video sia singolarmente che in sequenza, potendo scegliere la Sequenza Breve per chi ha difficoltà di attenzione, oppure la Sequenza Lunga, più rilassante e benefica, per chi è maggiormente consapevole e predisposto a tecniche di rilassamento.

La collezione Alamar differisce dagli altri video perché è realizzata per catturare e proporre gli aspetti rigenerativi della Natura. La visione dei filmati favorisce il rilassamento psicofisico, il recupero delle capacità residue e un migliore stato di salute e benessere.

I filmati sono accompagnati dai suoni della Natura, con una pulizia sonora unica. Essere avvolti nei suoni naturali permette un'immersione immediata e più profonda nello scenario rigenerante.

I video Alamar sono opere d'arte naturali, dove la terapia si fonde con la bellezza, riscoprendo i ritmi naturali della vita.



# L'EVIDENZA SCIENTIFICA.

“L'esperienza con la Natura, reale o riprodotta, ha effetti rigenerativi psicologici e fisiologici”.

Rita Berto, Psicologa Ambientale, Ph.D. Università Valle d'Aosta e Università di Padova.

Un ambiente naturale è in grado di influenzare il nostro benessere fisico e psichico quotidiano, è una condizione necessaria per migliorare la qualità della vita, attenuando lo stress e rigenerando le capacità cognitive e attentive.

Il contatto con la Natura offre un'opportunità reale per il recupero delle risorse cognitive e il ripristino dei livelli ottimali di attivazione fisiologica. Le Teorie in grado di spiegare gli effetti positivi della Natura sul funzionamento umano sono due: **la Stress Recovery Theory (SRT) e l'Attention Restoration Theory (ART).**

Secondo la SRT gli ambienti naturali sono rigenerativi perché favoriscono il recupero da qualsiasi tipo di stress e soprattutto perché evocano immediatamente sentimenti di piacere

e uno stato di rilassamento. La visione di scene naturali aumenta l'attività nelle regioni del cervello associate a un atteggiamento mentale positivo, stabilità emotiva, altruismo, empatia e amore profondo.

Secondo l'ART stimolare l'uso dell'attenzione involontaria stando a contatto con l'ambiente naturale è un modo efficace di rigenerare l'attenzione diretta. Inoltre favorisce il comportamento sociale e collaborativo, aumenta la disponibilità a relazionarsi con gli altri e il buon umore.



# I RISULTATI DI ALAMAR LIFE.

La visione dei filmati Alamar ha ormai alle spalle anni di sperimentazioni nell'ambito della cura, con risultati certificati. In particolare, si sono riscontrati notevoli miglioramenti fra le persone con Alzheimer, come recupero della memoria, controllo dell'ansia, serenità, maggior vitalità e collaborazione. Alcuni di loro hanno persino ripreso a parlare dopo anni.

**Le sperimentazioni effettuate in diverse RSA italiane** attestano la capacità dei filmati Alamar di migliorare sensibilmente la qualità della vita e recuperare le capacità residue, come evidenziato anche dall'aumento del MMSE. Inoltre riscontrano un'importante riduzione dei livelli di depressione e dei disturbi del comportamento.

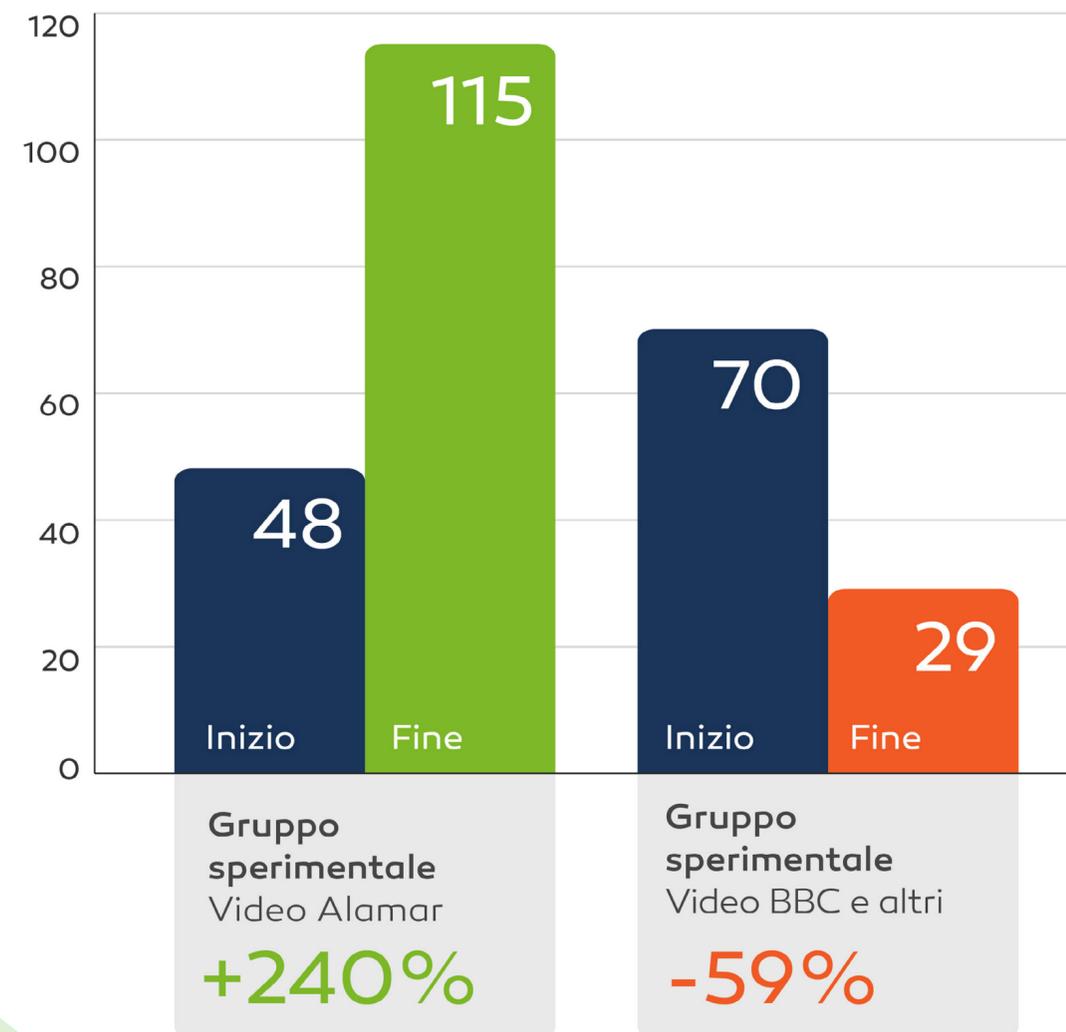
Una sperimentazione durata 3 mesi ha messo a confronto la metodologia Alamar con i più bei filmati di Natura presenti nel web: i video Alamar hanno migliorato la qualità di vita delle persone con Alzheimer (+ 240%), mentre altri video di Natura, BBC e vari, l'hanno peggiorata (- 59%), rispetto alle condizioni iniziali.

Le testimonianze parlano di un ambiente sereno e accogliente, distensioni immediate, disponibilità e collaborazione. Si registrano anche miglioramenti a livello fisico, riduzioni d'insonnie, di agitazioni psicomotorie, d'irritabilità e aggressività.

Vengono segnalate anche maggiore integrazione con gli altri, maggiore interazione visiva e conversazionale, recupero di parole insolite.

Le immagini familiari sono in grado di evocare frammenti di vita anche in soggetti gravemente compromessi. Stimolano inoltre il desiderio di raccontarli.

Sperimentazione Alzheimer NATURA VS NATURA.  
Cornell Brown Quality of life.



# I BENEFICI PER IL PERSONALE DI CURA.

“Lasciamo andare questo video, che riporta anche noi alla pace. Due, tre poltroncine, il video che va e tu hai creato una sosta ambientale che fa sì che la persona che ha un vagabondaggio continuo possa sedersi, riposarsi 3 o 4 minuti e ripartire. È semplice.”

Letizia Espanoli, ideatrice Sente-Mente Project.

Una sperimentazione svolta presso la facoltà di psicologia dell'Università di Padova ha misurato i benefici dei filmati Alamar su 90 soggetti, prevalentemente giovani universitari, dopo appena 6' di visione. Tutti gli ambienti hanno ricevuto punteggi elevati sulla scala di rigeneratività percepita, un significativo miglioramento della piacevolezza dell'umore, l'aumento di emozioni positive e un maggiore rilassamento.

Anche gli operatori beneficiano degli effetti terapeutici dei filmati, tra i quali anche una maggiore empatia, requisito fondamentale nel lavoro di cura. Inoltre, grazie al clima rilassato e collaborativo, il personale è agevolato nel proprio lavoro.

“Le proiezioni riescono a dare un ritmo al lavoro di cura, che è lento e delicato. Questo rallentare si percepisce in tantissime azioni della quotidianità: si vede di più, si ascolta di più, si sente di più...”

“La pratica igienica genera nell'anziano stress e disagio. Grazie ai filmati il momento del bagno è diventato un'occasione per ricordare, facendo abbassare difese e timori, riducendo la timidezza, aumentando la fiducia e la compliance con l'Operatore.”

“I quadri di natura sono veramente bellissimi e creano anche esteticamente un ambiente piacevole in cui stare.”





# LE APPLICAZIONI NELLE CASE DI CURA.

I filmati Alamar sono usati in molti ambiti nelle residenze per anziani, soprattutto con le persone che convivono con l'Alzheimer. Favoriscono l'armonia e il buonumore in tutto il reparto, con proiezioni relax nel salone e nelle camere. Sostengono qualsiasi tipo di attività, portando concentrazione e passione nel compito da svolgere. Permettono di personalizzare le cure per i soggetti più fragili, con programmazioni ad hoc per sostenere il loro benessere.

## I LUOGHI

Salone

Stanza Snoezelen/multisensoriale

Sala attività

Mensa

Bagno clinico

Camere

Reception/Sala incontri

## LE ATTIVITÀ

Visione relax H24

Proiezioni personalizzate.

Prima delle attività, per rigenerare l'attenzione e stimolare la partecipazione.

Spunto creativo per laboratori artistici.

Narrazione evocativa, per favorire il recupero dei ricordi e della propria identità.

Narrazione creativa, per sostenere l'immaginazione e la fantasia attraverso il gioco e la complicità.

Stimolazione cognitiva.

Multisensorialità.

Sessioni di rilassamento dopo attività psicomotorie, yoga della risata e simili.

Musicoterapia, canto.

Scenario naturale per terapie e attività motorie, come per cure fisioterapiche.

Danzamovimento-terapia: le immagini come spunto per i movimenti. Il mare per stimolare il nuoto, le fronde degli alberi...

# LA NATURA IN UN BOX.

Alamar Box è il dispositivo che trasforma ogni ambiente collegato al segnale TV in un'oasi di benessere e armonia. Si tratta di un Mini Computer con un sistema operativo sviluppato appositamente, che contiene l'intera collezione di filmati Alamar, per sperimentare i benefici della Natura in tutto il reparto, senza bisogno di nulla.

## IL CANALE RELAX

Offre ogni giorno una programmazione diversa, attiva 24 ore, studiata appositamente per il mondo delle Residenze Sanitarie.  
È la soluzione completamente automatizzata che garantisce la scelta dei filmati più adatti per ogni momento della giornata, senza richiedere alcuno sforzo di gestione o di programmazione.  
Un palinsesto studiato in collaborazione col personale di cura accompagna le persone nel corso della giornata, trasportando all'interno quanto avviene nel paesaggio, con i suoi cambi di vegetazione, di colori, di emozioni.  
Scandisce il ciclo delle ore, dei giorni, delle stagioni; trasforma gli stessi spazi in ambienti rigeneranti sempre nuovi.  
Può essere collegato a un singolo apparecchio, oppure al circuito televisivo, raggiungendo ogni televisore nelle sale e nelle camere.



# LA WEB TV CHE TRASMETTE I DONI DELLA NATURA.

PROVALA SUBITO

La Web TV Alamar nasce dal desiderio di portare i benefici degli ambienti naturali a tutti, sfruttando le soluzioni basate sullo streaming digitale. Permette di raggiungere ogni ambiente della struttura, anche le zone più critiche, senza cablaggi: è sufficiente appendere una smart tv alla parete e anche il bagno clinico diventa un'oasi rigenerante.

È un servizio che si può utilizzare tramite qualunque dispositivo connesso alla rete per portare nel luogo di cura una terapia completamente naturale e facilmente gestibile da tutto il personale. Oltre 2500 video e 150 temi sono distribuiti in 15 canali tematici, accompagnati ognuno da una descrizione delle principali caratteristiche, per facilitarne un utilizzo consapevole e permettere una più efficace terapia non farmacologica. La Web Tv consente la creazione di infinite playlist personalizzate. Costa 89 € l'anno ed è utilizzabile contemporaneamente in ogni reparto.

RICHIEDI 15 GIORNI DI PROVA GRATUITA a [info@alamarlife.com](mailto:info@alamarlife.com)



# TESTIMONIANZE

“

I video Alamar costituiscono una modalità assistenziale capace di ridurre la contenzione fisica e farmacologica per le persone affette da demenza, permettendo inoltre di riuscire a creare quella relazione basata sul “sentire”, efficace e fondamentale quando ci si avvicina ad una persona affetta da Alzheimer.

**LETIZIA ESPANOLI**

Esperta formatrice e organizzatrice di nuclei Alzheimer. Ideatrice Sente-Mente Project.

”

“

Ritrovare la memoria dei momenti piacevoli della propria vita può restituire alla persona con malattia di Alzheimer dei frammenti della propria identità, quella che è disseminata nella sua storia di vita.

La reminiscenza regala serenità e benessere ed è una funzione quindi anche emotiva ed affettiva, oltre che cognitiva: attraverso il recupero del ricordo, la persona percepisce di nuovo il senso di avere una propria continuità nel tempo, e ne esce rassicurata. L'abbassamento dell'ansia, a sua volta, libera e migliora tutte le altre funzioni cognitive.

**CRISTINA INNOCENTI**

Psicologo e psicoterapeuta, Docente e supervisore nella Scuola Performat, Pisa.

”

“

**ANNA DACCORDO**

Psicologa APSP Santa Maria, Cles (TN)

”

# TESTIMONIANZE

“

Romeo da due anni non parlava più, non esprimeva più nessuna emozione. Lo accompagnavamo comunque alle sessioni perché a lui piaceva guardare i video. Un giorno ho proiettato il video del mare e di punto in bianco sentiamo “Ah, il mare!”. Romeo inizia a raccontarci che ha chiesto a sua moglie, in ginocchio sulla spiaggia, di sposarsi. Si sono poi sposati e sono tornati lì in viaggio di nozze. E ci ha raccontato del suo viaggio di nozze.

**SAMANTA NOLDIN**

Educatrice APSP Santa Maria, Cles (TN)

”

“

Nel giro di 3 minuti non di più, Anna lentamente smette di piangere, il suo volto si distende, il suo umore cambia completamente da angosciato a spensierato. I video sembrano davvero essere un ottimo strumento per permettere a queste persone di far riaffiorare i loro ricordi più cari.

Altra nota importante è l'effetto che i video hanno avuto sui familiari. Molti di loro si fermano con il proprio caro a guardarli, emozionandosi e condividendo tra di loro alcuni ricordi e/o le sensazioni che provano in quel momento.

**MARIA RITA DI GIOIA**

Psicoterapeuta APSP c. Vannetti, Rovereto (TN)

”

“

La signora A. arriva in RSA dimessa dall'unità psichiatrica in seguito a coma a scopo suicidario. Dimessa con diagnosi di demenza senile con aspetti depressivi. Presenti deliri di latrocinio. Nei successivi due mesi passa molto tempo in soggiorno, spesso incantata dalla proiezione di Alamar. “Trovo la visione di queste immagini molto bella. A me piace molto, è molto rilassante. Trovo bellissimo il fatto che quando distolgo lo sguardo e poi riguardo la televisione, c'è un'altra immagine, nuova e stupenda, un fiore del quale mi sembra di sentire il profumo. E mi stupisco sempre di questo! Grazie infinite”

**SERENA ROSI**

Animatrice APSP Giovanelli, Tesero (TR)

”

# FORMAZIONE E CONSULENZA.

Per un'utilizzo più efficace dei filmati è consigliato il corso di formazione, per apprendere come condurre al meglio le attività proposte. Tenuti personalmente da Cristina Fino, i corsi consentono di acquisire tutte le informazioni necessarie per utilizzare i video con consapevolezza in tutte le opportunità offerte dal metodo, per una più efficace terapia non farmacologica.

La formazione base è composta da due incontri in web di due ore ciascuno.

Vengono espone le evidenze scientifiche di un ambiente naturale: la Teoria del Recupero dallo Stress e la Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione. Si evidenziano i benefici raggiunti dai filmati Alamar attraverso le sperimentazioni effettuate, le testimonianze e le motivazioni alla base del metodo, che lo rendono così efficace.

Vengono presentati i nuovi dispositivi: il

Canale Relax, il Box Plus e la Web TV, con le prerogative e gli utilizzi di ognuno. Si spiega quando privilegiare le sequenze brevi piuttosto che le lunghe, oppure quando è meglio scegliere le singole clip.

Viene mostrato come creare le playlist per le terapie individuali e per condurre laboratori e attività.

Sulla base delle maggiori criticità vissute, saranno individuate le soluzioni migliori per contrastarle e riportare il benessere e l'armonia in reparto.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

CRISTINA FINO

info@alamarlife.com

+39 335 80 47 468

[WWW.ALAMARLIFE.COM](http://WWW.ALAMARLIFE.COM)

