

**COASIT AGED
AND
DISABILITY
SERVICES**

Special points of interest:

- NUOVO CENTRO DIURNO A BRUNSWICK
- MUSIC THERAPY FOR WELLBEING
- OLD ITALIAN FOLKLORISTIC SONG

Punti di interesse:

- NEW COASIT PAG IN BRUNSWICK
- MUSICOTERAPIA PER IL BENESSERE
- CANTA CHE TI PASSA REGINELLA CAMPAGNOLA

**Co.As.It. Aged &
Disability
Services
Winter Newsletter**



Winter 2011

Winter

**APPERTURA
DEL NUOVO
CENTRO DIURNO
A BRUNSWICK**

WHERE? DOVE?

Federazione Lucana Social Club
2-3 Cameron Street Brunswick
Contact: Leonardo Santomartino
0438 494 201

WHEN? QUANDO?

Lunedì Mondays 9.30AMam – 3.00PM

COST? \$12.00 Attendees must have
an M40 half price taxi card

WHO CAN COME? CHI PUO ATTENDERE? |

Residenti Italian che della zona di Moreland
Italian Speaking Residents of the City Of Moreland.
Residents Outside Of the City Of Moreland Are
Eligible If They Provide Their Own Transport



La Musicoterapia per il benessere

La musica è un linguaggio non meno importante di quello visivo, corporeo o verbale, in grado di esprimere idee, concetti, sentimenti propri di ogni individuo.

La **musicoterapia** è una tecnica che utilizza la musica come strumento terapeutico, grazie ad un impiego razionale dell'elemento sonoro, allo scopo di promuovere il benessere dell'intera persona, corpo, mente, e spirito.

La musicoterapia viene impiegata in diverse campi, che spaziano da quello della SALUTE, come prevenzione, riabilitazione e sostegno, a quello del BENESSERE al fine di ottenere un migliore equilibrio e armonia psico-fisica.

TERAPIA DI MUSICA.....

There are many ways in which you can use sound or music to heal, the following are just some of the options:

- Alter Body temperature
- Increase endorphin levels secreted by pituitary gland
- Improve immune system function by increasing levels of interleukin-I in the blood.
- Vocalizations can oxygenate the blood
- Improve memory and learning – playing Mozart, baroque and light paced music as back - ground during study has been shown to increase concentration and enhance memory.
- music can stimulation digestion – fast music makes people eat fast and more where as slow music makes people eat less and slower.

Respiration:

Normal breathing is 25 -30 breaths per minute and in a rhythmic pattern. For optimum physical and emotional health deep breathing is recommended. Listening to music with a slower tempo can slow the breath and calm the mind.

Blood and Blood pressure:

Music influences the circulation of blood, blood pressure and heart rate. Heart rate responds to musical frequencies, volume, tempo, etc, it speeds up and down to match the tempo of the music. A lower heart rate causes less stress and calms the mind and helps the body heal.

Muscle tension, and movement and coordination:

Music, sound and vibration can effect muscle strength tone and flexibility. All the muscles in the body are connected to inner ears by the auditory nerves.



L'EFFETTO MOZART

Nel 1993 è stato dimostrato con un famoso esperimento pubblicato sulla rivista scientifica NATURE che la musica di Mozart è in grado di migliorare la percezione spaziale e la capacità di espressione.

Ottantaquattro studenti furono suddivisi in 3 gruppi e sottoposti all'ascolto di 3 musiche diverse: il primo gruppo ascoltò musica easy-listening, il secondo ascoltò una sinfonia di Mozart, il terzo non ascoltò musica ma solo silenzio.

Subito dopo l'ascolto i 3 gruppi furono sottoposti a una prova di ragionamento spaziale tratta da un test di intelligenza riconosciuto internazionalmente, lo Stanford-Binet. I risultati furono stupefacenti: il gruppo che aveva ascoltato Mozart prima del test, ottenne un punteggio mediamente superiore di 10 punti rispetto agli altri. Tale effetto aveva però una durata di soli 15 minuti dopo l'ascolto. Si parla perciò di EFFETTO MOZART.

Uno dei maggiori studiosi del suono dal punto di vista medico, il francese Alfred Tomatis è stato il primo a sostenere che la musica mozartiana è in grado di produrre un miglioramento delle abilità cognitive dell'individuo, attraverso lo sviluppo del ragionamento spazio-temporale.

Ma perché proprio la musica di Mozart risulta essere la più adatta? L'ipotesi formulata da Gordon Shaw, uno degli autori dell'esperimento appena citato, è che oltre alle incredibili doti logiche, mnestiche, e musicali di cui era dotato Mozart, il musicista componeva in giovane età, sfruttando al massimo le capacità di fissazione spazio-temporale di una corteccia cerebrale in fase evolutiva, cioè al culmine delle sue potenzialità percettive e creative.

Tomatis sostiene pertanto che l'ascolto della musica mozartiana è in grado di favorire l'organizzazione dei circuiti neuronali, rafforzando i processi cognitivi e creativi dell'emisfero destro.

www.musicotherapy.it/

Carlton: 8.30am to 4.00pm Mon, Tues, Wed & Fri

Contact: Rocchina Di Giuseppe 9349 9081

Kensington: 8.30am to 2.30pm Fri only

Contact: Rosa Demaria Fridays only 9376 9743

Rosanna: 8.30am to 5.00 Mon-Fri

Contact: Pierre Martini 9457 4430

Moreland: Mondays & Thursdays 9.30am to 2.30pm

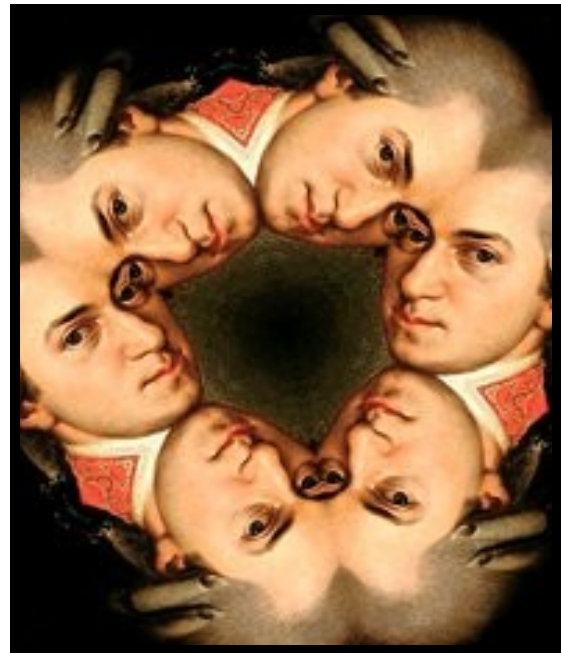
Contact: Leonardo Santomartino 0438 494 201

Whitehorse: Thursdays 9.30am—2.30pm

Knox: Fridays 9.30am—2.30pm

Contact: Orietta 0488 467 831

Friday: Dementia specific at Rosanna & Carlton



Planned Activity Groups (Adult Day Centres)

The Planned Activity Groups (Day Centres) are an Italian specific service that provide a warm, caring, friendly environment where people can enjoy socialising and participating in various culturally appropriate activities. The primary aim of each of our Centres is to enhance and maintain the independence of frail older Italians including those with dementia, through a planned program of activities. During their time at the Centre our clients are assisted by qualified bilingual staff.





CO-AS-IT

Co.As.It. Italian Assistance Association
189 Faraday Street
CARLTON
VIC 3053

Phone: 03 9349 9000
Fax: 03 9349 9077

Manager Aged & Disability Services
E-mail: econtessa@coasit.com.au

**COASIT AGED AND
DISABILITY SERVICES**

www.coasit.com.au

RICORDATEVI DI VISITARE IL MUSEO

*Il Museo e' aperta da Martedi' a
Venerdi' dalle ore 10.00am alle ore
5.00pm.*

*Il Sabato e' aperto dalle ore 12.00pm
alle 5.00pm.*

***Dovete cogliere l'occasione di ve-
nire a vedere la bella mostra in-
sieme alle vostre famiglie.***

CANTA CHE TI PASSA!

REGINELLA CAMPAGNOLA

All' alba quando spunta il sole
La nell' Abruzzo tutto d'or
Le prosperose campagnole
Discendono le valli infior.

O campagnola bella
tu sei la Reginella
Negli occhi tuoi
c'e il sole il colore
Delle viole delle
valli tutte in fior

Se canti, la tua voce
E' un armonia di pace
Che si diffonde e dice:

"Se vuoi viver felice devi vivere quassu!

Quand' a la festa dal paesello
Con la sua cesta se ne va
Trotterellanlo l'asinello
La porta verso la citta.
Ma poi la sera al tramontare
Con le sue amiche se ne va
E tutte intenta a raccontare
Quel che ha veduto la' in citta.



**Il Museo
Tel: 9349 9080**

"...Una celebrazione di Cultura, Arte, Cibo e Storia Italiana ricca."

