

TALLER DE MUSICOTERAPIA

197582

Lugar de celebración: Ximnasio do IES de Alfoz - Valadouro – R/ Vilaude s/n- (ALFOZ - LUGO)

Data: 10 de maio de 2019

Horario: de 16.00 h a 20.00 h

OBXECTIVO XERAL: Previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica da arte da música.

Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional.

Conseguir benestar, tranquilidade e sentimentos positivos de autorrealización, así mesmo beneficiarse a nivel cognitivo e motor.

Obxectivos específicos:

ÁREA COGNITIVA: Estimular memoria recente, medio e longo prazo. Fomentar atención e concentración. Desenvolver imaxinación.

ÁREA EMOCIONAL: Mellorar o nivel de autoestima. Crear un espazo terapéutico para poder expresar emocións.

ÁREA FÍSICA: Mobilización corporal traballando equilibrio, motilidade funcional.

ÁREA SOCIAL: Mellorar as relacións sociais, desenvolvendo un sentimento de cohesión grupal. Combater o illamento propio desta etapa evolutiva.

PROGRAMA:

- Definir/reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música.
- Identificar estilos de música adecuados ao grupo.
- Dar a coñecer tipos de música que promoven diferentes estados de ánimo
- Traballar co corpo e a voz percibindo sensacións musicais.
- Cantar cancións que traballen os recordos, especialmente folclore galego.
- Tocar instrumentos musicais fomentando a creatividade, imaxinación e realización persoal.
- Baile que facilite momentos lúdicos e de distensión con sinxelos movementos corporais.
- Recuperación de cancións populares.

Profesora: Montserrat López Merino. Musicoterapeuta, presidenta de AGAMUS

Dirixido a: Pacientes, familiares , cuidadores e cidadanía en xeral.

Programadora: Begoña García Cepeda.

Nota:

Esta actividade non se considera formación continua para o persoal do Servizo Galego de Saúde.