

## OBRADOIRO DE MUSICOTERAPIA

143998

**Lugar de celebración:** Salón de Actos do Centro Sociocultural do Concello de Alfoz. Lugo

**Data:** 21 de outubro de 2014.

**Horario:** 16:30 – 20:30 horas.

### Obxectivos:

Prever e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do 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.

### Obxetivos específicos:

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

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

**ÁREA FÍSICA:** mobilización corporal traballando equilibrio, mobilidade funcional.

**ÁREA SOCIAL:** Mellorar as relacións sociais, desenvolvendo un sentimento de cohesión grupal. Combater o illamento propio de esta 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 los 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.

### Profesorado:

**Damián Cairo Touriño.** Profesor de Música. Conservatorio profesional de A Coruña.

### Dirixido a:

Poboación adulta, cuidadores e cidadáns en xeral.

### Programadora:

Begoña García Cepeda.

### Nota:

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