



## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» Dança como movimento potenciador de bem-estar para públicos séniores

A dança, enquanto movimento que potencia a integração emocional, cognitiva, física e social da pessoa, permite que os idosos possam interagir harmoniosamente com o seu corpo e expressar emoções que muitas vezes não conseguem através da palavra. A dança para muitos estudiosos representa a expressão do indizível. Por outro lado, existe uma ligação fundamental entre a forma como a pessoa se move e a sua personalidade e ao introduzirmos alterações na forma como a pessoa se move promovem-se alterações ao nível emocional, cognitivo e fisiológico da pessoa.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Evolução da visão da sociedade sobre o envelhecimento, estagnação, envelhecimento ativo e bem-sucedido.
2. Componente prática - Dinâmicas de desenvolvimento pessoal através da música e movimento.
3. Características e tipos de movimento que poderão ser desenvolvidas junto do público Sénior, o Corpo como fonte de vida e de bem-estar.
4. A abordagem humanista – Atitude do facilitador. Benefícios da dança, do movimento sénior.
5. Desenvolvimento de uma sessão de dança e movimento.

---

### OBJETIVO GERAL

Capacitar o/a animador/a, através de dinâmicas que utilizam movimento e música, enriquecer o envolvimento e participação dos utentes institucionalizados, bem como, promover o seu bem-estar subjetivo e a sua convivência afetiva.

---

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Adquirir competências pessoais, soft skills, para se poder desenvolver dinâmicas ligadas ao movimento junto de públicos séniores.

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias expositivas e metodologias teórico-práticas. Dinâmicas interativas e de interação em grupo.

**DIAS 15 e 16 de maio de 2018**

**HORÁRIO** 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h00

**DURAÇÃO** 12 horas

**LOCAL** Associação de Solidariedade Social de Farminhão | Rua da Escola 27, 3510-643 Farminhão, Viseu.

**INSCRIÇÃO** Associados da EAPN Portugal: **30€** | Não Associados: **50€**

**PÚBLICO-ALVO:** Animadores socioculturais, técnicos de serviço social, agentes de intervenção social / educacional, Terapeutas Ocupacionais e estudantes universitários.

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 – Trabalho Social e Orientação

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação.

**FORMADORA** Mafalda Vergueiro

Licenciada em Ciências Psicológicas, atualmente a terminar o Mestrado Integrado em Psicologia pela FPCEUC, Facilitadora de Biodanza desde 2013, em supervisão pela Escola de Biodanza de Portugal e Professora de Yoga. Juntando à experiência de facilitadora de Biodanza tem formação em dança movimento terapia e participou nos InterDito, grupo de expressão dramática da FPCE, que atua na área do teatro terapêutico. Professora de Yoga em vários locais de Coimbra e arredores e na IHumanus, Universidade Sénior da ESEC (Escola Superior de Educação de Coimbra).

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

**As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 9 de maio para:**

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Viseu  
Rua Dr. César Anjo, Lote 2 R/ch F 3510-009 Viseu  
Tel: 232 468 472; 919210344 | E-mail: [viseu@eapn.pt](mailto:viseu@eapn.pt)

