



AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Dança como Movimento Potenciador de Bem-Estar para públicos Seniores

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 seniores.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

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

DIAS 21 e 22 de fevereiro de 2019

HORÁRIO 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO 14 horas

LOCAL Serviços Centrais do Instituto Politécnico de Portalegre

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **35€** | Não Associados: **55€**

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 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 19 de fevereiro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Portalegre

Rua de Olivença, 15, 7300-149 Portalegre

Tel: 245 202 407 | Fax: 245 202 408 | portalegre@eapn.pt

