



Comune di
Villasanta



La Mano Amica
Cooperativa Sociale Onlus



Presentazione del corso

MANTENERSI IN FORMA CON LA MUSICA

Lunedì 16 aprile 2018 - Ore 16,00
Via Bestetti 6 - c/o Centro Anziani
20852 Villasanta

La proposta é rivolta alla popolazione della terza età.
Il progetto si sviluppa attraverso un lavoro di gruppo

Obiettivi

- + **Armonizzare** e procurare momenti di svago, aumentando il benessere offrire la possibilità, attraverso un'esperienza propria, di creare nuovi conoscenze che possono sfociare in amicizie;
- + **Favorire** la comunicazione con il contesto e con le persone che ci stanno attorno, attraverso la memoria biografica, le emozioni associate all'ascolto e la interpretazione utilizzando il potere evocativo della musica;
- + **Rafforzare** la libertà personale e interpersonale, sperimentando il beneficio ricevuto attraverso la consapevolezza fisica, emozionale, intellettuale e sociale di se stessi;
- + **Aiutare** a conservare le abilità cognitive di base (linguaggio, concentrazione, memoria), e l'attività motoria, mantenendo se non incrementando la propria capacità sia intellettuale che fisica con conseguente maggiore autonomia;
- + **Aumentare** la fiducia e l'attenzione di se stessi ad altri e a ciò che ci circonda, con conseguente potenziamento dell'autostima attraverso il risultato positivo derivante dalla diverse fasi di ascolto;
- + **Annullare** le sensazioni negative attraverso lo stimolo derivato della musica, aumentando il senso di benessere