

## EDUCAR EL COS CREATIU. 2012 i 2013

### EXERCICIS PRÀCTICS PER FOMENTAR L'ESTIMULACIÓ CREATIVA AMB GENT GRAN A CENTRES

Aquest programa es realitza a partir de la demanda del Servei de Formació del Consell de Mallorca i de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials, per formar **treballadors i treballadores de residències de gent gran**, amb l'objectiu de dotar-los d'eines pràctiques per a l'estimulació creativa de gent gran.

**Som una creació permanent i contínua de nosaltres mateixos.** La construcció de qui som ens remet directament al «cos», concepte que sintetitza l'aspecte orgànic, emocional i simbòlic de la persona. L'abordatge metodològic de la nostra proposta fa referència a una **intervenció conscient en el funcionament del nostre cos**, que influeix a nivell motor **millorant l'estat general**; es tradueix en estats emocionals nous, **ens sentim amb més dinamisme**; i en la percepció de la situació personal pròpia, **gaudint del que podem abastar**.

Per educar el nostre cos ens valem del coneixement que ens aporta l'estructura del sistema nerviós central i perifèric, mitjançant propostes perceptives i dinàmiques que reprogramen les connexions neuronals i equilibren la distribució de l'energia.



#### Objectius

Acceptar les limitacions i les transformacions pròpies de l'organisme major.  
Explorar noves possibilitats d'allò que sí podem fer.  
Crear un nou cos, un nou estar en nosaltres mateixos i en el que ens envolta.

#### Recursos metodològics

L'educació corporal aporta beneficis directes **en la qualitat de vida**:

- **a nivell físic:** mobilitat, agilitat, resistència, flexibilitat articular, millora de la circulació, la respiració i la tensió arterial
- **a nivell emocional:** autoestima, confiança i acceptació
- **a nivell cognitiu:** coordinació, orientació espacial, control motriu, enteniment, intel·ligència, subtileza, talent, ingeni i capacitat



Les nostres eines de treball principals són:

el **moviment lliure**

el **contacte**

la **comunicació**

A través d'aquesta formació, els treballadors i treballadores de centres per a gent gran poden crear un "**Espai Cos Creatiu**": el contexte i les activitats de treball corporal per a que les persones grans puguin sentir-se millor.