



AXENCIA GALEGA
DE COÑECIMENTO
EN SAÚDE



OBRADOIRO MUSICOTERAPIA

Lugar de celebración e datas: Local Social de Maiores de Mugardos

Data: 28 de outubro do 2026

Horario: 16.30 – 20.00 horas

INSCRICIÓNS EN SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO

Obxectivo Xeral:

- Previr e axudar a incrementar / restablecer a saúde física e mental a través 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.

Obxectivos específicos:

AREA COGNITIVA: Estimular a memoria recente, medio e longo prazo. Fomentar atención e concentración.

AREA EMOCIONAL: Mellorar o nivel de autoestima. Crear un espazo terapéutico para poder expresar emocións.

AREA FISICA: Mobilización corporal traballando equilibrio, motilidade funcional.

AREA SOCIAL: Mellorar as relacións sociais, desenvolvendo un sentimento de cohesión grupal. Combater o illamento propio desta etapa evolutiva.

Programa:

- Definir/reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música.
- Identificar estilos de música adecuados o 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 os 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.

Docente: Damián Cairo Touriño. Profesor de Musica . Conservatorio profesional de A Coruña.

Dirixido a:

Pacientes, familiares e poboación en xeral

Programadra: Begoña García Cepeda

Nota:

Entregarase diploma de asistencia as persoas participantes.

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



Escola Municipal de Envelhecimento Activo Mugardos