

# TALLER DE PSICOMOVILIDAD PARA ADULTOS Y MAYORES

La psicomovilidad es una disciplina que se basa en la concepción global del sujeto y se ocupa de las interrelaciones entre el conocimiento, la emoción, el cuerpo, el movimiento, y su importancia para el desarrollo de la persona así como su capacidad para expresarse.

El trabajo de la psicomovilidad en las personas mayores supone una reactivación de funciones físicas y cognitivas que con el paso del tiempo van menguando, contribuyendo de éste modo a las sensaciones de bienestar y pertenencia al grupo que se traducen en una mejora personal y de las relaciones socio-culturales.

## **Objetivos:**

Se ofrecerá un completo programa de ejercicios y actividades, siempre orientados de un modo lúdico y adaptado a las necesidades de cada grupo. En dicho programa se trabajarán los siguientes aspectos de la persona:

## **Aspectos Físicos:**

Ejercicios de actividades básicas y gimnasia de mantenimiento.

Ejercicios de movilidad articular.

Ejercicios de estiramiento y refuerzo muscular.

Ejercicios de coordinación general y segmentaria: equilibrio, destreza, habilidad...

Ejercicios de conciencia y control corporal: educación y toma en cuenta del cuerpo físico y la postura, conceptos básicos de ergonomía.

Ejercicios de respiración, relajación.

## **Aspectos Cognitivos:**

Ejercicios de memoria.

Ejercicios de atención.

Ejercicios de cálculo mental.

Ejercicios de orientación espaciotemporal.

Ejercicios de esquema corporal.

Ejercicios de desarrollo del imaginario.

## **Aspecto Relacional-Social y Afectivo:**

Ejercicios de confianza.

Ejercicios de contacto.

Ejercicios de trabajo en equipo.

Ejercicios de desinhibición (danza y teatro)