

Venha aprender novas estratégias de intervenção
no envelhecimento

Workshop 1

DANÇA SÉNIOR

PSICOMOTRICISTA ANASANTOS



Caminhar
sábado, 4 março,
9h00

**Público-alvo: animadores, professores de
educação física, terapeutas, psicólogos e
outros profissionais.**

*(Inscrições: preencher o formulário on-line até ao
dia 27 de fevereiro)*



Contactos: 242 206 510 / 931 619023

Dança Sénior

A Dança Sénior foi criada pela alemã Ilse Tutt, em 1971, coreógrafa e psicopedagoga social. Foi elaborada como objetivo de enriquecer as atividades de ocupação de tempos livres e estimular a população sénior. É um conjunto de coreografias baseadas em danças folclóricas e de salão, de diversas origens, moldadas particularmente às capacidades da pessoa sénior. Todos os participantes poderão interagir sem conhecimentos prévios de dança. Tem duas modalidades: danças sentadas e danças em pé. Proporciona diversos benefícios: estimula as capacidades motoras, cognitivas e socioemocionais; promove um maior autoconhecimento e sensação de bem-estar; ativa o sistema cardiovascular; e induz uma melhoria na qualidade do sono.

Objetivos:

O workshop visa:

- a divulgação da Dança Sénior;
- a caracterização da Dança Sénior;
- a prática da modalidade de danças sentadas da Dança Sénior;
- a aquisição de competências que permitam aplicar as danças sentadas em contexto de ERPI (Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas) e Centro de Dia.

Conteúdos:

- O que é a Dança Sénior;
- 10 Danças sentadas.

Destinatários:

Animadores, professores de educação física, terapeutas e enfermeiros afetos às estruturas ERPI/Lares e Centro de Dia.

Local de realização:

Caminhar – Associação Cristã de Apoio Social

Rua Movimento das Forças Armadas, 17

7400-246 Ponte de Sor

Contactos: 242 206 510/ 931 619 023

Data da realização:

4 de março de 2017 (sábado) das 9:00 às 13:00

Inscrições:

Os interessados deverão preencher a ficha de inscrição on-line (<https://goo.gl/forms/yOw8DXbyqRB7nsGp2>) até dia **27 de fevereiro** de 2017.

Investimento:

40€ - Após confirmação da existência de vaga, o pagamento deverá ser efectuado por transferência bancária (com identificação do nome e contribuinte) para o IBAN da Caminhar.

IBAN: PT50 0035 0639 00015454130 68 / BIC SWIFT: CGDIPTPL

Outras informações:

O Workshop contempla um apoio e-learning. Os participantes deverão levar material para tirar apontamentos, pen/disco para a passagem das músicas e outro material e roupa confortável. Receberão ainda um certificado de participação. A participação no workshop 1 dará a possibilidade de participar noutros workshops de Dança Sénior, sem a qual não será possível. O workshop só se realiza com um mínimo de 6 formandos e máximo de 12.

Formadora:

Psicomotricista Ana Paula Santos

Licenciada em Reabilitação Psicomotora, pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa e Pós-graduação em Reabilitação Psicossocial nas Perturbações Mentais Graves, pela Faculdade de Educação e Psicologia – Universidade Católica Portuguesa.

Formadora Certificada.

Instrutora de Dança Sénior e dinamizadora de sessões de Dança Sénior e Psicomotricidade em diversas instituições de apoio à 3ª idade, desde 2004.

Membro n. 19779 do Conselho Internacional de Dança – CID UNESCO