

**ORGANIZA / IMPARTE**



**ATEMDE RAICES S.L.**  
Atención a Personas Dependientes  
En el Domicilio  
Telf. : 958 67 62 31  
Móvil: 616 85 88 85  
[www.atemderaices.com](http://www.atemderaices.com)




**COLABORA**



**EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DEL VALLE DEL ZALABI**

Telf. : 958 69 80 85

### TALLER GRATUITO

-  MARTES Y JUEVES de 17:00 a 18:00
-  INICIO: 5 de Marzo
-  FINALIZACION: 30 de Mayo

**CASA DE LA CULTURA DE ALCUDIA**

# TALLER DE GERONTOGIMNASIA Y MUSICOTERAPIA VALLE DEL ZALABI 2024



**ACTIVIDADES PARA SENTIRNOS MEJOR**

## ¿QUÉ ES LA GERONTOGIMNASIA?






La Gerontogimnasia es una actividad física pensada especialmente para las personas mayores. Se trata de ejercicios destinados a trabajar el movimiento de músculos y articulaciones. El principal objetivo de la Gerontogimnasia es mantener o aumentar la capacidad física y motora, alcanzando un buen estado físico y mental

## ¿QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA?







Escuchar música es una herramienta muy eficaz para estimular en las personas mayores cambios positivos en su estado de ánimo y su bienestar general

La musicoterapia es el **empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica.**

## ¿QUÉ PODEMOS MEJORAR A TRAVÉS DE LOS TALLERES DE GERONTOGIMNASIA Y MUSICOTERAPIA?

-  Aumenta la sensación de bienestar general
-  Disminuye el estrés y el insomnio
-  Mejora la flexibilidad, fuerza, movilidad, volumen muscular ...
-  Aumenta la capacidad funcional, el equilibrio, la agilidad, la destreza y la coordinación
-  Beneficia las funciones intelectuales y las relaciones sociales

## TALLER DE GERONTOGIMNASIA Y MUSICOTERAPIA VALLE DEL ZALABI 2023

-  El Taller va dirigido a todas las personas usuarias del Servicio de Ayuda a Domicilio y a todas aquellas personas dependientes, sus cuidadoras y familiares del Municipio del Valle del Zalabí
-  La organización y la impartición corre a cargo de ATEMDE RAICES, empresa que presta el Servicio de Ayuda a Domicilio
-  El Taller consiste en dos sesiones semanales de 1 hora de duración cada una y se van intercambiando actividades de gimnasia especial para personas mayores con actividades relacionadas con la musicoterapia
-  El objetivo es dotar de herramientas – tanto a las personas dependientes como a las personas de su entorno- para mejorar su salud física y su bienestar emocional
-  El Taller es gratuito. Las personas interesadas pueden inscribirse en el Ayuntamiento o a través de la empresa ATEMDE RAICES
-  El Ayuntamiento colabora en la organización y puesta en marcha del Taller