



Fundación EUGENIO GRANELL

TALLER DE CREATIVIDAD PARA TERCERA EDAD

En el Pazo de Bendaña, primer piso, en las salas destinadas al servicio de Didáctica no Museo, se desarrollara el taller de "creatividad para la tercera edad", que se iniciará el próximo lunes, 23 de octubre y que será impartido por Reina D'Hoore.

PLAZO LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 16 de Octubre.

Horario: 17:30 h. a 19:00 h.

Prezo por alumno: 20 €

Número de participantes: Entre 15 y 20 alumn@s.

Edad: a partir de 50 años.

LA DURACIÓN DE ESTE TALLER ES INDETERMINADA.

La propuesta inicial es impartir un taller no solamente de ocupación del tiempo de ocio sino también terapéutico. Un espacio creado por y para la comunicación desde distintos niveles y posibilidades de cada alumno/a, sin exclusiones ni limitaciones tanto físicas como psíquicas. Y también un espacio para la creatividad, la relajación y la reflexión sobre las potencialidades de cada uno y de todos como grupo de trabajo.

Pondré especial énfasis en el proceso creativo en lugar del producto. Trabajando con la pintura como medio de expresión. Profundizando en el acercamiento tanto físico como sensorial, gracias a ejercicios de respiración y relajación adquiridos de técnicas como el yoga....., haremos también ejercicios sencillos de masaje que se intercambiaran entre los participantes para trabajar de esta forma la psicomotricidad del alumnado y fomentar la cohesión del grupo mediante el contacto epidérmico entre ellos/ as. "Se sabe que el contacto epidérmico es muy importante en la salud emocional de cualquiera de nosotros y he notado que es una carencia en los mayores. Estos ejercicios serán muy sencillos y tienen bastante aceptación entre los mayores. Introduciré más actividad de contacto visual y de observación, así como de expresión corporal a través de las manos, los brazos y la cara. Serán juegos, y tienen la finalidad de que los participantes tomen conciencia corporal, de ahí más confianza en el cuerpo, apertura y sensorialidad."

Por ello este año, daré importancia a las manos, ya que muchos de los asistentes empiezan a perder confianza en ellas por razones de salud.

Trabajaremos una sesión o dos con pincel, para luego pasar a la esponja y a la “espátula”, para que vayan tomando contacto con diferentes texturas.

El trabajo manual suele ser muy gratificante y permite a los mayores conectar más fácilmente con el “creador” que llevan dentro, así como a ejercer la movilidad de la mano. Este trabajo se hará con pintura y luego con ceras. Con las ceras aplicaré técnicas de terapia artística con pautas de movimiento y mezclas específicas. Esto ayudará a mantener una concentración en algo muy sencillo, mantener la atención jugando, así como ejercitar las manos, obteniendo resultados plásticos muy gratificantes. Este trabajo se hará en papel.

Además de las ceras, utilizaremos acuarela.

La idea de trabajar individualmente como en los módulos anteriores se mantiene, aunque haremos obras colectivas. Actividad que alternaremos en cuanto se estabilice el grupo, y tome confianza con la pintura.

Todo el trabajo propuesto se hace con los colores primarios. Sabemos que los colores tienen facultades terapéuticas, intentamos que se tome conciencia de las propiedades de los colores, en como puede influir en sus vidas.

A través de la técnica el trabajo se centrará mucho en la motricidad, el tacto y el juego.

Propongo hacer también algún tipo de actividad más propia de un taller de manualidades para evitar la rutina. Por ejemplo pintar conchas marinas como decoración de Navidad la semana anterior a las fiestas.

Para terminar la Fundación Granell está abierta a exponer el trabajo que se realice en este taller. Me parece que cada vez se está dando mayor importancia a la visión de los mayores y en lo que nos puedan aportar y ésta es una buena ocasión para todos.

MÁS INFORMACIÓN EN:

didáctica@fundacion-granell.org

www.fundacion-granell.org

telfo: 981 57 21 24/ 981 57 63 94.