

La música de la teva vida

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Un espai per descansar des de la música. Respirar, escoltar, cantar i continuar respirant. Exercicis de relaxació, semblants al mindfulness, que ens ajudaran a parar el ritme accelerat del dia a dia i crear un espai de recuperació i silenci. La música és una de les poques activitats que provoquin una activació global al cervell. Neuroplasticitat. Amb l'escolta de música i/o la seva execució, aconseguim facilitar la plasticitat neuronal, integrant les zones danyades del cervell formant noves connexions. Circuits neuronals compartits per la música i el llenguatge. Sincronització rítmica entre neurones. Obert a qualsevol persona. L'activitat està especialment pensada per a persones cuidadores o persones grans que vulguin aprendre una eina nova per comunicar-se.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

VilaVeïna de Vilapicina i la Torre Llobeta (678880937) (vv_vilapicina@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

VilaVeïna de Vilapicina i la Torre Llobeta

Fecha de última actualización de la actividad

20/07/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Santa Fè 2 08016 Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://barcelona.cat/vilaveina>