

# Actividades para la comunidad

## Fleni

### Pintura terapéutica

**Días y horarios:** todos los lunes a las 18:30hs (duración: 1hr aprox.).

**Lugar:** Fleni belgrano (montañeses 2325 - caba). Aula de los maestros (planta baja).

**Dirigido a:** toda la comunidad.

#### **Objetivos:**

- Establecer un encuentro entre la salud y el arte, tomando herramientas de las artes visuales, con objetivos preventivos y terapéuticos.
- Promover la expresión creativa para permitir conectarse con uno mismo y con los demás a través de sentimientos y emociones.
- Brindar una experiencia positiva y gratificante, teniendo en cuenta a la persona en su totalidad.
- El momento creativo puede ser terapéutico en sí mismo, o una vía de descarga, liberando la tensión emocional generando de sensaciones de bienestar.

#### **Métodos y actividades:**

Se trabaja con diversos materiales y técnicas, para experimentar y descubrir distintas sensaciones, fomentando así la creatividad (pintura acrílica, óleo pastel, collage, y modelado entre otros).

Se enseñan las técnicas necesarias para ayudar a los participantes a crear lo que se proponen, utilizando la expresión plástica como un medio para acceder a la comunicación.

Se los motiva a colocarse en un lugar activo, de hacer y de producir, en base a sus fortalezas.

El objeto artístico-visual que resulta de la actividad sirve de puente entre el mundo interno y el externo.

**Inscripción:** [www.fleni.org.ar/cursos](http://www.fleni.org.ar/cursos)

# Actividades para la comunidad

## Fleni

### Musicoterapia

**Días y horarios:** todos los martes a las 18:30hs (duración: 1hr aprox.).

**Lugar:** Fleni belgrano (montañeses 2325 - caba). Aula de los maestros (planta baja).

**Dirigido a:** toda la comunidad.

#### **Objetivos:**

- Promover la activación cognitiva y física a través de experiencias musicales conjuntas y creativas.
- Aumentar el bienestar general, disminuir el estrés y las estrategias de afrontamiento.

#### **Métodos y actividades:**

Trabajamos explorando la música, el sonido, distintos ritmos y la voz.

Realizamos actividades de intercambio, escucha, canto, ejecución, creación, movimiento y relajación con música preferida de cada uno.

Buscamos favorecer los aspectos cognitivos tales como la atención y la memoria, y la recuperación física, a través de experiencias musicales placenteras. estimulamos la creatividad y el bienestar a través de la música.

Ofrecemos sugerencias de actividades musicales para realizar en casa.

Damos charlas informativas acerca de los beneficios de la música para la salud.

**Inscripción:** [www.fleni.org.ar/cursos](http://www.fleni.org.ar/cursos)

# Actividades para la comunidad

## Fleni

### Yoga y meditación

**Días y horarios:** todos los jueves a las 18:30hs (duración: 1hr aprox.).

**Lugar:** Fleni belgrano (montañeses 2325 - caba). Aula de los maestros (planta baja).

**Dirigido a:** toda la comunidad.

#### **Objetivos:**

- Aumentar el bienestar físico, emocional, mental y espiritual de los participantes.
- Fomentar la participación activa en el cuidado de la salud.
- Reducir el estrés.

#### **Métodos y actividades:**

A través de distintas terapias de mente-cuerpo, como yoga, meditación y reflexología, buscamos optimizar la salud global.

Durante los encuentros trabajamos para lograr respuestas de relajación físicas y mentales.

Capacitamos con maniobras de relajación para trabajar a diario en casa y disponer de herramientas para el día a día.

**Inscripción:** [www.fleni.org.ar/cursos](http://www.fleni.org.ar/cursos)

Estas actividades mostraron beneficio basado en la evidencia, siendo útiles tanto en la prevención de enfermedades como en la esfera terapéutica.