

Nuestro Centro de Día ha puesto en marcha los Programas Centrados en la Persona (PCP) y los talleres que nuestros usuarios han elegido para empezar con este Proyecto han sido: Danza, Música y Estética. Llevamos dos meses trabajando y nuestros usuarios están encantados.

### Danza

El equipo del estudio de danza quiere conseguir que los diferentes grupos de baile desarrollen una serie de capacidades a lo largo del curso de danza. Estas capacidades, dotarán al alumno/a de una mayor propiocepción del cuerpo humano. Trabajaremos las diferentes partes del cuerpo consiguiendo una mayor movilidad articular para el alumnado.

A través de la danza conocerán de una forma más íntegra su propio cuerpo dotándolo de un mayor rango de movimiento.

Además, realizaremos coreografías en grupo para reforzar el trabajo en equipo y trabajar los movimientos a través de la música; diferenciando este último en sus diferentes estilos.

Para finalizar, las clases de danza es una actividad con carácter-recreativo, que también mejora la salud mental y el estado de ánimo

### Taller Musical

La música tiene un gran impacto en el bienestar de muchas personas e influye muy positivamente en su estado de ánimo. En muchas ocasiones, asociamos la música a situaciones o recuerdos, que os pueden sugerir: alegría, tristeza o cualquier otro sentimiento. Es una de las mejores vías para llegar a las emociones de grandes y pequeños, mejorando la autoestima.

El objetivo del taller es utilizar la música para ayudar a los niños a estimular, crear y potenciar sus capacidades, a la vez que adquieren mayor conciencia de sí mismos y de los demás. Nos ayudaremos de la música para incentivar el aprendizaje, la capacidad comunicativa, la relajación o la expresión corporal, entre otros factores. Todo ello a través de:

- Escucha activa de música, para estimular, provocar sentimientos o como método de relajación.
- Organizar juegos relacionados con la música, donde puedan relacionarse con los demás.
- Tocar instrumentos, estimulando la motricidad fina.
- Trabajar el ritmo, para la mejora de la coordinación.
- Realizar ejercicios de improvisación, para reforzar la confianza, desarrollar la creatividad o reforzar la concentración.

### ESTÉTICA

Las clases se adaptan a las necesidades que los usuarios han planteado antes del comienzo de éstas. Los tres temas importantes que se han elegido son: *maquillaje, peluquería y manicura*. Dentro de ellos se ha desarrollado una serie de conceptos básicos que queremos que los usuarios tengan presentes en sus vidas como es la (tener un cuidado bueno de la piel para antes y después del maquillaje, un cuidado bueno para no dañar el pelo y unos pasos a seguir para mantener las uñas bien cuidadas).

El objetivo general de este PCP es dar la mayor autonomía en las necesidades básicas. Los objetivos específicos que vemos en el desarrollo de este taller son:

Implantar conocimientos básicos de higiene (piel, cabello y uñas)

Conocer las diferentes gamas de colores

Tener elección propia

Conseguir una mayor motivación

Identificar productos que mejor le vengan a su tono de piel

Para finalizar, añadir que el taller se ha implantado a gusto de los usuarios y el centro se ha equipado de las mejores marcas, recursos e instrumentos para que los objetivos planteados puedan conseguirse.