

GRUPO DE HORARIO REDUCIDO:

Lunes de 12:30 a 14:00 h.

GRUPO INTENSIVO:

Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 h.

**¡PROMOCIÓN PARA EL GRUPO
INTENSIVO!
AHORA, SI VIENES CON UN/A
AMIGO/A, SON SÓLO 40 € AL MES**

**INFORMACIÓN E
INSCRIPCIÓN:**

Tel: 635 764 214

info@centroenmovimiento.com

Avda. San Juan Bosco, s/n
Edif. Vivero de Empresas, desp. 2
11100 San Fernando-Cádiz



www.centroenmovimiento.com
www.centroenmovimiento.wordpress.com



Avda. San Juan Bosco, s/n
Edificio "Vivero de empresas" Despacho nº 2
11100 San Fernando
Cádiz

Teléfono: 635.764.214
Correo: info@centroenmovimiento.com
www.centroenmovimiento.com



**TALLER
DE MEMORIA Y
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA PARA
MAYORES DE 60
AÑOS
“EL RINCÓN
DE MARÍA”**



www.centroenmovimiento.com
www.centroenmovimiento.wordpress.com

INTRODUCCIÓN

Uno de los desafíos de nuestra sociedad actual es la atención a personas mayores, un grupo que está creciendo convirtiéndose actualmente casi en el 20% de la población.

El proceso de envejecimiento “normal” implica un debilitamiento gradual de los procesos cognitivos básicos. Concretamente, las pérdidas relacionadas con la memoria son hoy una de las principales quejas en la población mayor. Sin embargo, aunque la preocupación principal de este sector de la población esté relacionada con la pérdida de memoria, entendemos que las distintas áreas cognitivas no funcionan por separado, por lo que a la hora de intervenir para conseguir unos resultados óptimos, hemos de incluir en el entrenamiento cognitivo las otras áreas (lenguaje, atención, percepción, etc.) siendo nuestro método de **entrenamiento multifactorial**.

Asimismo, planteamos el entrenamiento como un **trabajo grupal**, lo que estimula las relaciones sociales y de nuevo repercute en el estado de ánimo y de salud de la persona.

Los **programas de entrenamiento de estimulación cognitiva**, proporcionan una mejoría incuestionable, tanto en la memoria como en otros factores colaterales (estado emocional, personal y social). Del mismo modo está demostrada la permanencia en el tiempo de los efectos beneficiosos del tratamiento.

Además de los beneficios que presentan este tipo de programas para las personas mayores, de forma colateral, este tipo de iniciativas presentan también **un espacio de respiro para las personas cuidadoras**, permitiendo a éstas un tiempo propio de expansión y relax.

OBJETIVOS

- Mejorar la calidad de vida.
- Mantener la capacidad funcional.
- Conseguir una autonomía e independencia de los sujetos con problemas de memoria asociados a la edad.
- Ofrecer un espacio de interacción con los/as demás y de expresión propia.
- Favorecer la comunicación y el intercambio entre los/as participantes.
- Fomentar la idea de auto-cuidado y la motivación para llevarlo a cabo.
- Entrenar en estrategias y técnicas de memoria.
- Estimular otros procesos cognitivos básicos como: percepción, atención, lenguaje, orientación espacio-temporal, capacidad lógica...
- Trabajar las emociones y las habilidades sociales y comunicativas.
- Aplicar las estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria de la vida diaria.
- Favorecer la participación de los usuarios en las actividades.
- Mejorar el estado de ánimo.

METODOLOGÍA

La metodología es **activa y participativa**, favoreciendo la expresión de los/as participantes.

Para poder trabajar en esta línea, **se detectan y se trabajan con los intereses de los grupos**, con contenidos cercanos a su realidad cotidiana, funcionales, útiles, con la posibilidad de utilizar lo aprendido para afrontar situaciones nuevas, haciéndoles protagonistas en sus propios procesos de aprendizaje.

Se trabajará utilizando **metodologías dinámicas y divertidas** tales como: musicoterapia, juegos, actividades variadas, cuentos, cine foros, manualidades, concursos de habilidades, etc.

Todas las actividades están dirigidas por un equipo de psicólogos de manera grupal y también personalizada.

