

Do Xoves
18 de maio
ó xoves
29 de xuño
de 17:00 a 18:30

Taller de Memoria e estimulación cognitiva

CENTRO DE MAIORES (Alameda Talo Río)



OBXECTIVOS:

Estimular as funcións cognitivas como a memoria, a atención, a orientación, a linguaxe, as gnosias, as praxias, etc., co obxectivo de mellorar e/ou ralentizar un posible deterioro cognitivo da persona. Estimular a función respiratoria e a relaxación mental, permitindo focalizar a atención na actividade que imos realizar e deixando en segundo plano as preocupacións e o estrés diario. Orixinar e impulsar as relacións grupais, mellorar as habilidades sociais, motivar e ocupar aos participantes, aumentar a autoestima, diminuir a sensación de vergoña e mellorar o sentimento de frustración a través desta actividade satisfactoria e exitosa. Tamén estimular as funcións cognitivas, respiratorias e motrices. Desenvolver e potenciar a creatividade a través da música, o teatro e a escrita.



Sigue o código QR
para máis información na web

PRAZAS LIMITADAS
INSCRICIÓNS GRATUÍTAS
LUGAR: CENTRO DE MAIORES
ALAMEDA TALORÍO



MÁIS INFORMACIÓN:
Telf: 986 701 227
cim@soutomaior.com



1ª Sesión

Presentación e primeira toma de contacto. Valoración inicial de su estado cognitivo.

2ª Sesión

Música: Psicomotricidade, memoria e relaxación a través da música

3ª Sesión

A memoria: claves e trucos para mellorar o esquecemento benigno. Cómo funciona a memoria

4ª Sesión

Estimulación espacial: orientación e coñecemento dos lugares a través dos mapas

5ª Sesión

Xogos de asociacións

6ª Sesión

Teatro: a través de xogos faremos unha pequena escea de microteatro

7ª Sesión

Escrita creativa: a través do relato faremos xogos de escrita que nos sirvan como ferramenta nemotécnica de recordo

8ª Sesión

Despedida. Bingo



CONCELLO DE SOUTOMAIOR