

Infórmate en

Servizos Sociais

Concello de Santiago de Compostela
Ssocialis@santiagodecompostela.org
Rúa Isaac Díaz Pardo 2-4, Galeras
Santiago de Compostela
Tlfo.981 54 24 65 Fax: 981 54 24 84

Centro Sociocultural de Vilvestro

Quintáns de Vilvestro, s/n,
Tfno.981 537 818 (de 17:00 a 21:00h)

*A data límite de inscrición
é o día 5 de xullo.*

Folla de inscrición


..... APELIDOS
..... NOME
..... TELÉFONO
..... E-MAIL
..... ENDEREZO
..... C.P.



CONCELLERÍA DE BENESTAR SOCIAL
SERVIZOS SOCIAIS



Programa de envellecemento activo



CONCELLERÍA DE BENESTAR SOCIAL
SERVIZOS SOCIAIS

Obxectivos

O programa de estimulación cognitiva “**Mente Activa**” é unha oportunidade para estimular e manter activas as capacidades cognitivas, ademais de adestrar e fortalecer a memoria para previr ou atrasar problemas asociados ao desenvolvemento do Alzheimer.

Estes obradoiros de memoria teñen como obxectivo xeral promover a saúde e mellorar a calidade de vida das/os participantes, así como:

- ➔ **Fomentar as relacións sociais.**
- ➔ **Cambiar as actitudes sobre a irreversibilidade da memoria.**
- ➔ **Mellorar a autonomía**
- ➔ **Estimular a atención.**
- ➔ **Adestrar en estratexias e técnicas de memoria.**
- ➔ **Minorar o stres e a falta de autoestima que xeran os esquecementos.**
- ➔ **Promover o autocoidado e a vida saudable como ferramenta para un envellecemento óptimo**

Persoas destinatarias

Mulleres e homes que superen a barreira dos 60-65 anos de idade interesados en aprender estratexias para fortalecer e mellorar a súa memoria

Contido do programa

Traballarase diferentes áreas a través de xogos, exercicios, regras e técnicas nemotécnicas:

LINGUAXE

Exercicios de conversación-narración, fluidez verbal, vocabulario, comprensión verbal.

ORIENTACIÓN

Exercicios de referencias espaciais e temporais, biografía persoal.

MEMORIA

Exercicios de identificación de rostros e nomes, memorización, memoria autobiográfica, memoria actual.

CÁLCULO

Exercicios aritméticos, razonamento numérico, xestión dos cartos.

LECTURA/PRAXIS

Exercicios de escritura, lectura, destreza manual.

Elaborarase o “**LIBRO DA MEMORIA: HISTORIA DA MIÑA VIDA**”. Libro co que poder identificar a importancia do recordo e as historias vitais para un envellecemento satisfactorio.

Metodoloxía

Empregarase unha metodoloxía participativa, adaptada ao grupo e as súas capacidades, e a propia realidade cotiá das/os participantes.

En cada sesión traballarase diferentes áreas, e para favorecer o cambio de actividade, realizaranse exercicios de relaxación.

Empregaranse diferentes materiais: fichas, fotografías, medios audiovisuais, etc.

Lugar e datas de celebración

*Esperámoste os martes e xoves
do mes de xullo no centro
sociocultural de Villestro en
horario de 19:00 a 21:00h.*