

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Grupo de ayuda mutua, en el que se realizan actividades para mejorar las funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención y la concentración y de orientación a la realidad. Además, sirve como espacio en el que socializarse y compartir experiencias varias.

Se utiliza una metodología dinámica, participativa y activa. Las sesiones se distribuyen de la siguiente manera:

- Ejercicios (tipo pasatiempo) de matemáticas sencillas.
- Artículo sobre un tema curioso y debate.
- Una sopa de letras sobre un tema, por ejemplo los vegetales.
- "Hoy es el día mundial de.... y de..." y explicar su importancia.
- Un dictado, un pasatiempo de búsqueda de diferencias...
- Manualidad sencilla

Dos grupos, con horarios distintos: Martes de 09:00-11:00h y de 17:00-19:00h . Calendario escolar hasta el 30/05/2023.

---

## Población

Población General - Cualquiera (Personas mayores de 65 años que buscan realizar una actividad para mejorar su memoria así como socializarse con otras personas y mantenerse activas.)

---

## Persona de contacto

Sonia Peco. (976498904. Ext. 314) (mujer@ftranvia.org)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

01/12/2023

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Fray Luis Urbano 11, casa 23. 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.ftranvia.org>