

Ejercita tu memoria



Temes

Dones, Homes, Gent gran, Salut mental/Benestar emocional.

Descripció

Evitar y posponer el declive de la memoria de las personas mayores.

La actividad consiste en la realización de ejercicios de memoria para mayores, teniendo en cuenta la importancia de la práctica habitual, realizando fichas y ejercicios que favorecen el mantenimiento de las funciones cognitivas, tales como la atención, la concentración y la memoria. La actividad se desarrolla de forma grupal, lo que favorece la socialización de las personas que asisten al mismo.

Horario: Miércoles de 17:00 a 19:00h.

Població destinatària

Majors de 65 anys - Qualsevol (Personas que deseen mantener activas sus funciones cognitivas)

Persona de contacte

Marta Esteban (976498904. Ext. 301) (saludcomunitaria@ftranvia.org)

Data d'última actualització de l'activitat

14/01/2025

Situació actual de l'activitat

Històrica

Gratuïta

Sí

Localització

Avinguda Fray Luis Urbano 11, casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón Espanya



Pàgina web del projecte

<http://www.ftrania.org>