

# Ejercita tu memoria

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

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.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas que deseen mantener activas sus funciones cognitivas)

---

## Persona de contacto

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

---

## Fecha de última actualización de la actividad

14/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Fray Luis Urbano 11, casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.ftranvia.org>