

Mente activa



Temas

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

Descripción

La actividad consiste en realizar determinadas actividades que ayudan a mejorar las funciones cognitivas como la memoria, la atención, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Los diferentes ejercicios incluyen:

- Juegos para entrenar el cerebro.
- Leer libros o artículos.
- Cálculo mental
- Crucigramas
- Juegos de palabras
- Juegos de mesa.

Horario. Jueves de 09:30 a 11:30h

Población

Población General - Cualquiera (Personas que deseen mantener activas sus funciones cognitivas)

Persona de contacto

Marta Esteban (976498904. Ext. 301) (saludcomunitaria@ftrania.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.ftrania.org>