

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

### **HORARIO: MARTES DE 16 A 18H**

De esta forma los talleres de estimulación de la memoria para personas mayores nos servirá para **fortalecer e incluso mejorar nuestras habilidades** permitiendo así una mayor autonomía e independencia e incluso nos permitirán prevenir o ralentizar la aparición o desarrollo de ciertas patologías que afectan al cerebro.

Los ejercicios para la memoria son recomendables no solo para mayores sino **para todas aquellas personas que quieran reforzar y estimular su mente** existiendo múltiples plataformas, aplicaciones y recursos para ello. Sin embargo, los talleres de estimulación de la memoria para personas mayores son actividades que además de tener esta finalidad, **cumplen con otros objetivos:**

- **Ralentizar el deterioro cognitivo provocado por algunas patologías como el párkinson o el alzhéimer**
- **Mejorar las capacidades cognitivas**
- **Favorecer la autonomía e independencia del mayor y aumentar su autoestima**
- **Promover la conexión con su entorno y la socialización**
- **Evitar el estrés**

Actividades:

- Lectura y escritura
- Actividades sensoriales
- Tareas artísticas
- Habilidades motoras finas
- Lenguaje y aritmética
- Juegos de orientación
- Descripción de imágenes
- Juegos de mesa

---

## Población

Población General - Cualquiera (POBLACION ADULTA)

---

## Persona de contacto

PAULA LASIERRA MONCLUS (974250002) (DESARROLLO@ALMUDEVAR.ES)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

HOYA DE HUESCA

---

## Fecha de última actualización de la actividad

11/10/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle MAYOR 64 22270 ALMUDEVAR AULA ACTIVIDADES Almudévar Huesca Aragón España



---

## Fecha de la Actividad

De 01/10/2024 a 31/05/2025