TALLER DE MEMORIA



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

01/09/2025

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización



Fecha de la Actividad

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