

## Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

## Descripción

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
- **Del 1 de octubre al 30 mayo**
- **1 día a la semana**
- **Gratuita**

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Paula Lasierra Monclús (974250002) (desarrollo@almudevar.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca de la Hoya de Huesca

---

## Fecha de última actualización de la actividad

11/10/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Mayor 75 22270 Almudévar Telecentro del Centro Cultural Almudévar Huesca Aragón España

