

**amb el gòTIC, estimula't!**

**Red adscrita**  **CAT**

---

## **Temas**

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Formación, Cultura, ocio y naturaleza, Participación.

---

## **Descripción**

### **Durada**

Dijous, 7, 14, 21 i 28 de novembre, de 16.45 a 18.15 hores  
Modalitat presencial / amb l'ordinador i el mòbil

### **Descripció**

La tecnologia també serveix per jugar, desenvolupar i entrenar habilitats cognitives. En aquest taller, facilitarem i provarem aplicacions web i mòbils per mantenir la ment activa i entrenar les nostres capacitats cognitives, de manera divertida.

### **Objectius**

- Desenvolupar habilitats cognitives com la memòria, l'atenció, la concentració i la resolució de problemes.
- Conèixer aplicacions per a l'estimulació cognitiva.
- Promoure hàbits saludables relacionats amb l'estimulació cognitiva i l'aprenentatge continuat.

### **Contingut del taller**

- Introducció a l'estimulació cognitiva
- Pràctiques guiades amb aplicacions per a la memòria, l'atenció, el raonament i la resolució de problemes.
- Estratègies per integrar l'entrenament cognitiu a la rutina diària.

### **A qui s'adreça**

Aquesta càpsula s'adreça a persones que volen entrenar la seva ment d'una manera dinàmica, interactiva i divertida.

### **Requisits**

- Coneixements bàsics d'ús d'internet, la navegació web.
  - Dispositiu mòbil propi.
  - Destresa per utilitzar la botiga d'aplicacions
- 

## **Población**

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

---

## **Persona de contacto**

Ramon Oromí Farré (973500199) (gotic@tarrega.cat)

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

05/11/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Segle XX 2 25300 Tàrrega gòTIC Ajuntament de Tàrrega Tàrrega Lleida Catalunya España



---

## Fecha de la Actividad

De 07/11/2024 a 28/11/2024

---

## Página web del proyecto

<https://gotic.tarrega.cat>

---

## Imagen de la Actividad

# darrera crida

aprofita aquest  
o comparteix-  
que creus que

## amb el gòTIC,

Dijous, 7, 14, 21 i 28  
de 16.45 a 18.15 hor

En aquest taller descobr  
ens pot ajudar a desenvol  
cognitives com la memòr  
resolució de problemes,  
divertides per mantenir



**973 50 01 99**

3 de 4



**gotic@tarrega.cat**

