

Programa de Reforç de la Memòria - Prevenció

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

A la Fundació Catalunya La Pedrera treballem per millorar la salut cognitiva de les persones. Oferim un programa per a reforçar la memòria i **prevenir el deteriorament cognitiu associat a l'edat**. Ens dirigim a persones majors de 60 anys que tenen queixes subjectives de pèrdua de memòria i que volen incorporar rutines per a mantenir-la. La intervenció està avalada pels descobriments de la neurociència i els factors de prevenció per a preservar una bona salut cognitiva.

En què consisteix?

Oferim una sessió setmanal que inclou estimulació cognitiva i eines i estratègies per a mantenir la salut cerebral. Conduïda per una professional de la psicologia.

Grup de màxim 15 persones.

Durada: 1 hora 30 minuts.

Contingut de les sessions

Incorporen **activitats d'estimulació cognitiva**, dissenyades per a treballar, entre d'altres, la memòria, l'atenció, la concentració i el llenguatge.

La sessió es completa amb altres continguts, com ara eines per a la gestió emocional i consells pràctics per a mantenir una bona alimentació i una bona qualitat del son.

Per participar en el programa es fa una entrevista i un test d'avaluació cognitiva.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Alicia Martínez, coordinadora (933873292 / 639489432) (badalonasantsalvador@espaisfcatalunyalapedrera.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

FUNDACIÓ CATALUNYA LA PEDRERA

Fecha de última actualización de la actividad

14/01/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida Sant Salvador 41-49 08913 Badalona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/programa-reforc-memoria-prevencio>

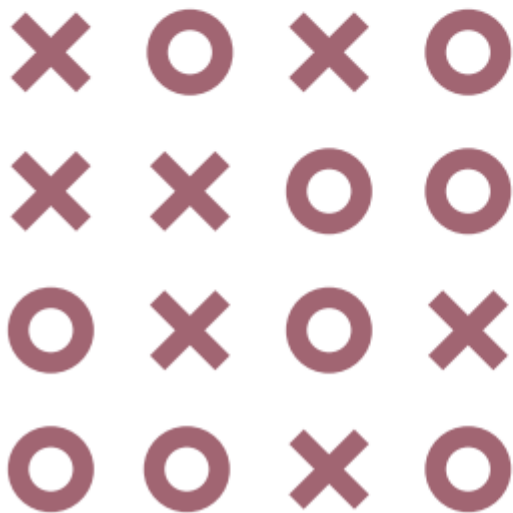
<https://www.facebook.com/FCLP.Fundacio>

https://twitter.com/FCLP_Fundacio

Programa de **Reforç de la Memòria**

Treballem per **prevenir**
el deteriorament cognitiu

**La Fundació Catalunya La Pedrera,
per un envelliment digne**



Fundació
Catalunya
La Pedrera