

# Entrenamiento y apoyo a la memoria

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

## Descripción

Estos talleres están diseñados para entrenar nuestra mente y fortalecer nuestras habilidades sociales en un entorno motivador y ameno. ¿Cuál es el objetivo?

- Fomentar un envejecimiento activo.
- Fortalecer las relaciones sociales y la autoestima.
- Desarrollar capacidades como la atención y la percepción.
- Mantenernos activos a nivel cognitivo, sensorial y funcional.
- Reforzar la memoria (inmediata, a corto y largo plazo, evocación...).
- Ampliar conocimientos en comunicación y debate.

Impartido por el Centro Público de Educación de Personas Adultas de la Jacetania, el taller se lleva a cabo en **Jasa**, los miércoles de **16:00 a 18:00** durante el curso escolar.

Adicionalmente se realizan otras sesiones en las localidades vecinas:

- **Aragüés del Puerto:** miércoles de **18:15 a 20:15**.
- **Echo:** jueves de **16:00 a 18:00** y de **18:00 a 20:00** en la Residencia L'Ausin.
- **Ansó:** viernes de **16:00 a 18:00**.

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

## Persona de contacto

Montse Castán (974371431) (ayuntamiento@jasa.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro Público de Educación de Personas Adultas de la Jacetania

## Fecha de última actualización de la actividad

21/01/2025

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Plaza Larraz 1 22731 Jasa Jasa Huesca Aragón España



## Fecha de la Actividad

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

---

## Página web del proyecto

<https://cpepajacetania.catedu.es/oferta-educativa/apoyo-a-la-memoria/>