

# Programa de reforç de la memòria i prevenció

Red adscrita  CAT

---

## Temas

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

---

## 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

Enric Conesa, coordinador (934 320 189) (bcnsants@espaisfcatalunyalapedrera.org)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

FUNDACIÓ CATALUNYA LA PEDRERA

---

## Fecha de última actualización de la actividad

23/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle Sants 339-343 08028 Barcelona Barcelona Cataluña España



---

## Página web del proyecto

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

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

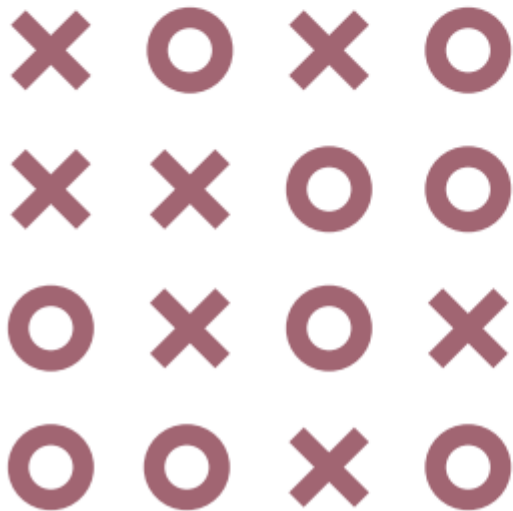
[https://x.com/FCLP\\_Fundacio?mx=2](https://x.com/FCLP_Fundacio?mx=2)

---

# 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**