

Infórmate en

Servizos Sociais


Concello de Santiago de Compostela
Ssocialis@santiagodecompostela.org
Rúa Isaac Díaz Pardo 2-4, Galeras
Santiago de Compostela
Tlfo.981 54 24 65 Fax: 981 54 24 84

Centro Sociocultural Castiñeiríño,
Rúa da Virxe de Fátima, n 1
Tlfo. 981 542 459, (de 10:00h a 14:00h)

Centro Sociocultural Vilvestro,
Quintáns de Vilvestro, s/n,
Tfno.981 537 818 (de 17:00 a 21:00h)

*A data límite de inscrición
é o día 15 de setembro.*

Folla de inscrición



.....
APELIDOS


.....
NOME

.....
TELÉFONO

.....
E-MAIL

.....
ENDEREZO

.....
C.P.





Concellería de Benestar Social

Financia



Colabora



Participa



**Programa de
envelhecimento
activo**

Mente activa








*Como anda a túa
memoria?*



Obxectivos

O programa de estimulación cognitiva “**Mente Activa**” é unha oportunidade para estimular e manter activas as capacidades cognitivas, ademais de adestrar e fortalecer a memoria para previr ou atrasar problemas asociados ao desenvolvemento do Alzheimer.

Estes obradoiros de memoria teñen como obxectivo xeral promover a saúde e mellorar a calidade de vida das/os participantes, así como:

-  Fomentar as relacións sociais.
-  Cambiar as actitudes sobre a irreversibilidade da memoria.
-  Estimular a atención.
-  Minorar o estres e a falta de autoestima que xeran os esquecementos.
-  Mellorar a autonomía.
-  Adestrar en estratexias e técnicas de memoria.
-  Promover o autocoidado e a vida saudable como ferramenta para un envellecemento óptimo

Persoas destinatarias

Mulleres e homes que superen a barreira dos 60-65 anos de idade interesados en aprender estratexias para fortalecer e mellorar a súa memoria

Contido do programa

Traballarase diferentes áreas a través de xogos, exercicios, regras e técnicas nemotécnicas:

LINGUAXE

Exercicios de conversación-narración, fluidez verbal, vocabulario, comprensión verbal.

ORIENTACIÓN

Exercicios de referencias espaciais e temporais, biografía persoal.

MEMORIA

Exercicios de identificación de rostros e nomes, memorización, memoria autobiográfica, memoria actual.

CÁLCULO

Exercicios aritméticos, razonamento numérico, xestión dos cartos.

LECTURA/PRAXIS

Exercicios de escritura, lectura, destreza manual.

Elaborarase o “**LIBRO DA MEMORIA: HISTORIA DA MIÑA VIDA**”. Libro co que poder identificar a importancia do recordo e as historias vitais para un envellecemento satisfactorio.

Metodoloxía

Empregarase unha metodoloxía participativa, adaptada ao grupo e as súas capacidades, e a propia realidade cotiá das/os participantes. En cada sesión traballaranse diferentes areas, e para favorecer o cambio de actividade, realizaranse exercicios de relaxación.

Empregaranse diferentes materiais: fichas, fotografías, medios audiovisuais, etc.

Lugar e data de celebración

Esperámoste os días 22, 23, 24, 25, 29, e 30 de setembro, e o 1, 2, 6, e 7 de outubro, nos centros socioculturais de Castiñeirío (en horario de 10:30 a 12:30h) e Villestro (en horario de 18:00 a 20:00h)