

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL

DURADA RECOMANADA: Un mínim de 12 sessions de 90 minuts cadascuna (una sessió a la setmana)

DESTINATARIS: Totes aquelles persones que pateixin problemes de memòria, atenció, concentració, desorientació visuo-espacial, manca de fluïdesa verbal o d'altres símptomes de l'esfera cognitiva. Pot ser gent gran o persones que pateixen determinades malalties cròniques com la fibromiàlgia, l'esclerosi múltiple o la sida.

OBJECTIUS: Promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti el deteriorament. Aquesta "gimnàstica mental", juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials són imprescindibles per a garantir una bona qualitat de vida. Al mateix temps, és un factor de protecció addicional davant de l'aparició de determinades malalties neurodegeneratives.

CONTINGUTS DEL TALLER:

- Avaluació de les capacitats cognitives individuals
- Registre d'oblits diaris
- Consells individualitzats per millorar la memòria
- Tècniques de memòria per al record de noms i cares
- Tècniques d'associació, agrupació i imaginació per a millorar la memòria
- Exercicis d'atenció visual i auditiva
- Estratègies de memòria per al record de números
- Exercicis d'orientació visual i espacial
- Exercicis de fluïdesa verbal
- Exercicis per a treballar la memòria a llarg termini
- Consells sobre hàbits de salut per a millorar la memòria
- Tècniques de relaxació
- Tasques per fer a casa per optimitzar el treball del taller
- Jocs de memòria

