

## DESTINATARIOS

Personas mayores de 60 años.

## CURSOS

Gratuitos para grupos de 15 personas. Dos días en semana en sesiones de dos horas, con una duración de 16 horas en computo global.

## LUGARES DE CELEBRACIÓN

Los cursos se impartirán en los Centros de Mayores, Hogares de Pensionistas y Aulas de Centros Sociales y Culturales.

## INFORMACIÓN

Dirección General de Atención a Personas Mayores y con Discapacidad.  
C/ Ronda de Buenavista nº 47. 45005 Toledo. Tfno.: 925 28 70 06/ 925 28 70 28

En las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Bienestar Social

### ALBACETE

Paseo P. Simon Abril, 10  
02071 Albacete  
Tlf: 967 55 80 07/967 55 79 91

### CIUDAD REAL

C/ Postas, 20  
13071 Ciudad Real  
Tlf: 926 27 61 62/926 27 61 59

### CUENCA

C/ Lorenzo Hervás y Panduro, 1  
16071 Cuenca  
Tlf: 969 17 68 58/969 17 69 67

### GUADALAJARA

C/ Fernández Iparaguirre, 1  
19071 Guadajajara  
Tlf: 949 88 54 96

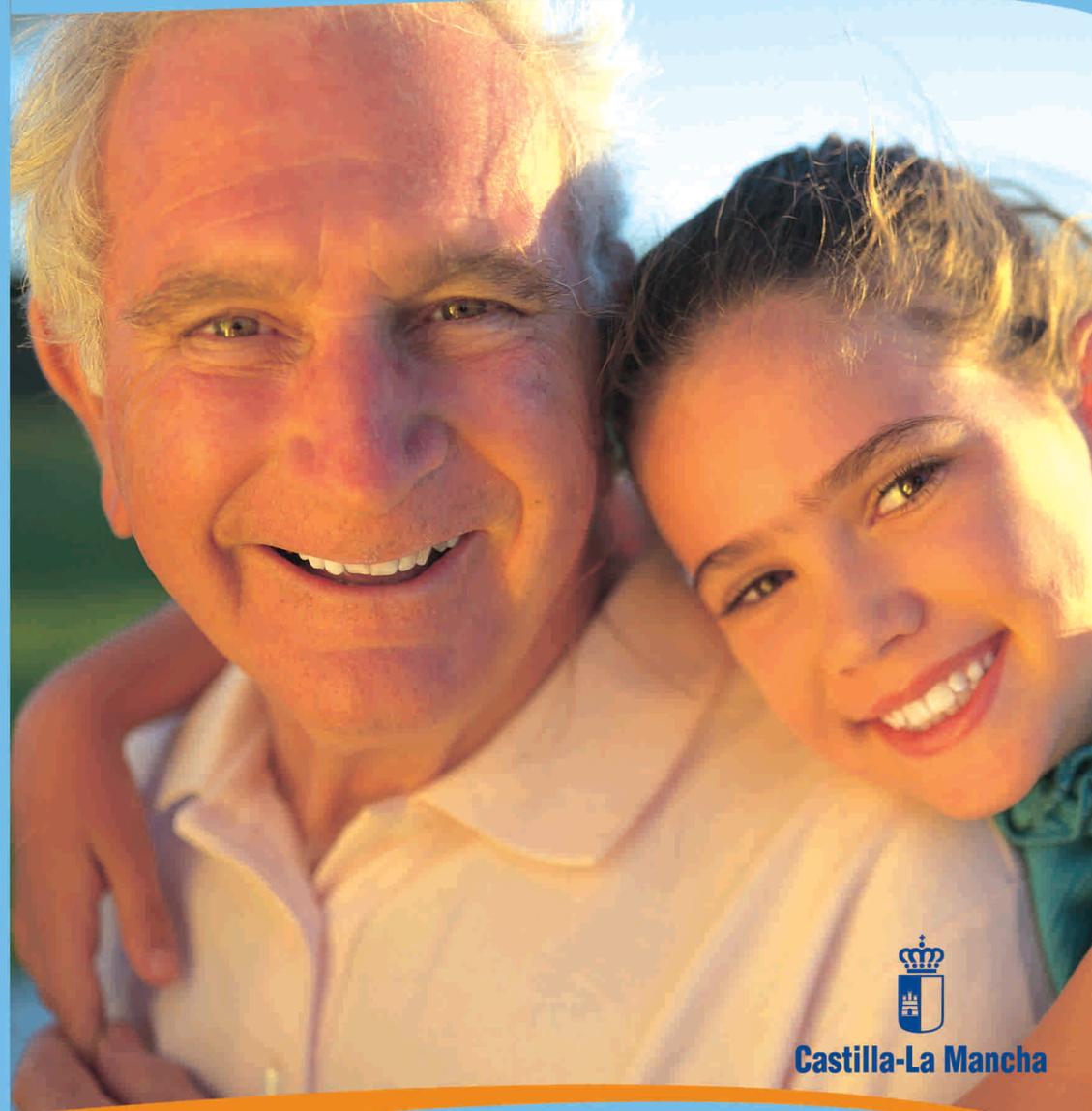
### TOLEDO

C/ Nuñez de Arce, 24  
45071 Toledo  
Tlf: 925 26 90 69/925 26 90 17



Castilla-La Mancha

# Entrena la memoria



Castilla-La Mancha

## Programa de Activación de la memoria

# Entrena la memoria

La memoria no se “pierde” sino que evoluciona con la edad. Debemos abandonar la resignación ante su aparente pérdida ya que podemos hacer algo. Y para ello queremos ofrecer unos cursos que ayuden a fomentar el entrenamiento de la memoria.

## ¿Qué obtendrás?

- En primer lugar, disfrutarás de unas actividades amenas y útiles.
- Aprenderás a manejar tu memoria para que siempre esté a punto.
- Te reafirmarás.
- Te comunicarás aún mejor.
- Y con todo esto, te valorarás más.

En este programa que iniciamos el año anterior ya han participado más de 1000 personas mayores. Trabajamos aspectos tales como la memoria, el cálculo y el lenguaje, elementos sociopersonales y la psicomotricidad.

## ¿Qué harás?

- Actividades prácticas con las que haremos deporte con la memoria: práctica de la atención, el recuerdo.
- Ejercicios y dinámicas que parecen juegos con las que entrenaremos nuestro cálculo y nuestro lenguaje.
- Hablaremos de la situación en general que nos preocupa y cómo ha cambiado la vida.
- Trabajaremos para dar solución a los olvidos cotidianos.

Y muchas, muchas más cosas que te beneficiarán.