

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.