



Taller de Estimulación cognitiva

Presentación: El taller propone favorecer el interés por la vida como una de las condiciones principales para disfrutar de una memoria activa. Estimular el envejecimiento saludable es uno de los pilares fundamentales de estos talleres. La propuesta es Vivir con intensidad el aquí/ahora con apertura a lo nuevo recreando lo ya adquirido. A través de diferentes técnicas que permitan crear, desarrollar y llevar a la práctica un conjunto de actividades cuyo fin es prevenir el deterioro de las capacidades cognitivas. Se trabajará con diferentes factores que favorecen e interfieren en la memoria mostrando técnicas y recursos específicos para el desarrollo de un buen registro, retención y recuperación de la memoria generando propuestas para la aplicación la vida cotidiana.

Objetivos

Objetivo General: Estimular un Envejecimiento Saludable a través de una Memoria Activa.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar marcos teóricos en los que se destaque la importancia de una buena gimnasia cerebral.
- Favorecer la interacción y el intercambio entre pares con el fin de: ejercitar el lenguaje, superar el repliegue en sí mismo, ganar confianza y seguridad, crear nuevos vínculos y estimular el interés por la vida.

Contenidos

- Clase 1: Presentación. Que es la Estimulación Cognitiva
- Clase 2: Percepción
- Clase 3: Atención. Asociación, Imaginación
- Clase 4: Memoria. características y relación con demás procesos cognitivos. Relación con lo afectivo. Tipos de memoria
- Clase 5: Memoria Parte 2
- Clase 6: El adulto mayor y los prejuicios. Olvidos: benignos y patológicos
- Clase 7: Tips y Recursos para la Prevención
- Clase 8: Pensamiento Creativo. Inteligencias Múltiples
- Clase 9: Pensamiento Lateral
- Clase 10: Cierre con Actividad Creativa