

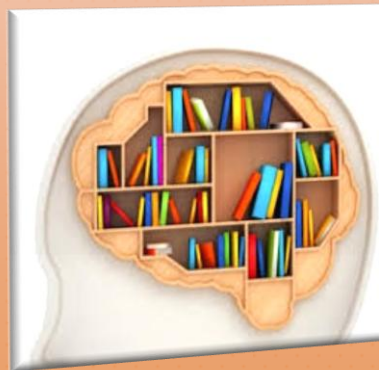
CURSOS
“ENTRENAMIENTO EN MEMORIA Y FOMENTO DE LA VIDA ACTIVA”,
se impartirán a lo largo de **23 sesiones**, de **1 hora y media** a la semana, por **profesionales cualificados de ASISPA**



Queremos... Promover un envejecimiento saludable a través de hábitos que fomenten un estilo de vida activo, manteniendo niveles funcionales satisfactorios, que redunden en una mayor autoestima.

Invertir en nuestro cerebro nos ayuda a mejorar la mente y nuestra vida

Instaurando hábitos de vida saludables, estamos creando una reserva cerebral y estableciendo nuevas conexiones neuronales que van a fomentar la autonomía y a prevenir el deterioro cognitivo.



Ofrecemos... trabajo de grupo en diferentes bloques de contenidos:

- ❖ Envejecimiento activo. Higiene postural. Psicomotricidad. Actividad física. Stress. Relajación. Motivación. Fomento de independencia.
- ❖ Fallos de memoria. Evaluación de tu memoria. Consejos para mantener nuestra memoria. Cómo mejorarla. Entrenamiento de capacidades cognitivas
- ❖ Estilos de comunicación. Habilidades sociales y comunicativas.
- ❖ Aromaterapia, cromoterapia, musicoterapia, arteterapia. Reminiscencias.
- ❖ Como nos ven los demás. Cambios de roles.

Cómo...

- *Estimulando y facilitando* los procesos de aprendizaje mediante la participación activa.
- *Adaptando* los distintos conocimientos al nivel del grupo.



GRUPO 1

Inicio: 9 Mayo de 2016

Último día antes verano: 27 Junio

Reanudación: 5 de Septiembre

Finalización: 12 Diciembre

Lugar de realización: BATRES

Edificio antiguo Ayuntamiento

Plaza de la Constitución, nº1.

Horario: Lunes, 10:00 a 11:30 h.

GRUPO 2

Inicio: 6 Mayo de 2016

Último día antes verano: 24 Junio

Reanudación: 2 de Septiembre

Finalización: 16 Diciembre

Lugar de realización:

Centro Polifuncional del Monte de

Batres. Avda. Montebatres, s/n.

Horario: Viernes, 12:00 a 13,30 h.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO "FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO"

MANCOMUNIDAD DE
SERVICIOS DEL
SUROESTE DE MADRID

Telf.: 918141622

DIRIGIDO A:

Hombres y mujeres, mayores de 60 años que quieran mantener sus capacidades cognitivas, prevenir la pérdida de memoria y potenciar sus habilidades sociales.

CURSOS "ENTRENAMIENTO EN MEMORIA Y FOMENTO DE LA VIDA ACTIVA"

