

CONSELLS PER MANTENIR LA NOSTRA MEMÒRIA

CUIDA'T PSICOLÒGICAMENT I FÍSICAMENT

- Procurar tenir un bon descans.
- Dedicar cada dia una estona a fer alguna cosa que t'agradi.
- Realitzar diàriament un bon passeig
- Mantenir una alimentació rica i variada.

L'ESTIMULACIÓ COGNITIVA ÉS IMPORTANT

- Fer exercicis d'ATENCIÓ com per exemple sopa de lletres, crucigrames, etc.
- De tant en tant, MEMORITZAR la llista de la compra, les tasques a fer, etc.
- No deixis que es perdi l'IMAGINACIÓ.
- Procurar llegir algun llibre, el diari, revistes... per tal de mantenir la FLUIDESA VERBAL.



INSCRIPCIONS

Del 1 al 18 d'Octubre

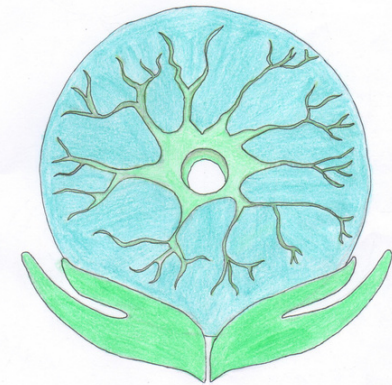
Places limitades per ordre d'inscripció

Lloc: Seu Associació Alzheimer Tàrrega

CENTRE DE DIA ESPECIALITZAT EN DEMÈNCIES
C/Alonso Martinez, 11 TÀRREGA
Telf. 973 501 478 - 621 404 786



Vols mantenir i millorar la teva memòria?



UNITAT DE PREVENCIÓ
OCTUBRE 2022 - JUNY 2023

QUÈ ÉS LA UNITAT DE PREVENCIÓ DE LA MEMÒRIA?

És un servei on oferim una eina per treballar i estimular la memòria i altres capacitats cognitives.

L'objectiu d'aquesta unitat és la PREVENCIÓ però també el MANTENIMENT i TRACTAMENT de la memòria.

Com a eina principal s'utilitza el programa d'estimulació cognitiva GRADIOR.

QUÈ VOLEM ACONSEGUIR

- És pretén proporcionar un conjunt d'estratègies i tècniques encaminades a potenciar i/o mantenir les funcions cognitives.
- Millorar l'autoestima i estimular la pròpia identitat.
- Millorar l'estat i sentiment de salut.

QUE ÉS GRADIOR?

És un programa interactiu d'avaluació o rehabilitació cognitiva que permet el treball per al manteniment de les capacitats cognitives (atenció, memòria, llenguatge, orientació, càlcul...).

Es realitzen diferents exercicis amb pautes i instruccions visuals i/o sonores mitjançant ordinadors tàctils.

És molt intuïtiu i senzill de fer servir, no cal coneixements informàtics.



A QUI VA DIRIGIT?

- Persones amb un rendiment cognitiu normal.
- No hi ha límit d'edat.

HORARI

- Dimarts en horari de matí i dimecres en horari de tarda.

QUOTA

- 27€/m on inclou: 1 sessió individual setmanal i una sessió grupal mensual d'1h de durada cadascuna.

