

TALLER DE MEMÒRIA

Descripció

El *Taller de Memòria* és una proposta adreçada a persones adultes que volen mantindre actives les seues capacitats cognitives en un entorn dinàmic, proper i estimulant. A través de sessions pràctiques que combinen exercicis mentals, moviment, tècniques sensorials i jocs, entrenem el cervell de manera integral.

L'objectiu és cuidar la ment mantenint-la desperta, flexible i connectada amb les emocions, l'entorn i la vida quotidiana.

Objectius

- Estimular les funcions cognitives bàsiques: atenció, memòria, llenguatge, càlcul, pràxies, gnòsies i emocions.
- Millorar la concentració, l'expressió i la comprensió.
- Afavorir l'aprenentatge, la planificació i l'organització mental.
- Enfortir el reconeixement emocional i el vincle entre emoció i memòria.
- Promoure el benestar general mitjançant l'entrenament cognitiu i sensorial.

Metodologia

Treballem amb una metodologia pràctica, variada i adaptada a cada persona. Combinem recursos tradicionals i tècniques innovadores:

- Exercicis escrits, visuals i manipulatius.
- Aromateràpia, respiració conscient i dinàmiques sensorials.
- Jocs d'enginy i activitats d'observació.
- Itineraris actius i propostes creatives.

Àrees de treball

El taller s'organitza en diferents blocs o mini-tallers temàtics que permeten abordar les capacitats cognitives des de múltiples angles:

- Taller d'Atenció
- Taller de Funcions Executives
- Taller de Llenguatge
- Taller de Memòria
- Taller de Percepció
- Taller de Llectoescriptura i Visoconstrucció
- Taller d'Emocions

Cadascun d'ells se centra en una funció específica del cervell i proposa activitats útils, entretingudes i plenes de sentit.

Duració i format

- **D'octubre a juny.**
- **Una sessió setmanal**
- **Modalitat presencial.**
- Activitats adaptades al ritme i les capacitats del grup.

A qui s'adreça

A persones adultes que desitgen mantindre la ment activa, reforçar les seues habilitats cognitives i compartir un espai d'aprenentatge estimulant i emocionalment significatiu.

Com participar

Posa't en contacte amb el centre per a més informació o per inscriure't al taller. No cal tindre experiència prèvia. Només ganes de participar, gaudir i continuar entrenant el cervell amb alegria.

TALLER DE MEMORIA

Descripción

El *Taller de Memoria* es una propuesta dirigida a personas adultas que quieren mantener activas sus capacidades cognitivas en un entorno dinámico, cercano y estimulante. A través de sesiones prácticas que combinan ejercicios mentales, movimiento, técnicas sensoriales y juegos, entrenamos el cerebro de forma integral.

El objetivo es cuidar la mente manteniéndola despierta, flexible y conectada con las emociones, el entorno y la vida cotidiana.

Objetivos

- Estimular las funciones cognitivas básicas: atención, memoria, lenguaje, cálculo, praxias, gnosias y emociones.
- Mejorar la concentración, la expresión y la comprensión.
- Favorecer el aprendizaje, la planificación y la organización mental.
- Fortalecer el reconocimiento emocional y el vínculo entre emoción y memoria.
- Promover el bienestar general a través del entrenamiento cognitivo y sensorial.

Metodología

Trabajamos con una metodología práctica, variada y adaptada a cada persona. Combinamos recursos tradicionales y técnicas innovadoras:

- Ejercicios escritos, visuales y manipulativos.
- Aromaterapia, respiración consciente y dinámicas sensoriales.
- Juegos de ingenio y actividades de observación.

- Itinerarios activos y propuestas creativas.

Áreas de trabajo

El taller se organiza en diferentes bloques o mini-talleres temáticos que permiten abordar las capacidades cognitivas desde múltiples ángulos:

- Taller de Atención
- Taller de Funciones Ejecutivas
- Taller de Lenguaje
- Taller de Memoria
- Taller de Percepción
- Taller de Lectoescritura y Visoconstrucción
- Taller de Emociones

Cada uno de ellos se centra en una función específica del cerebro, proponiendo actividades útiles, entretenidas y llenas de sentido.

Duración y formato

- De octubre a junio.
- Una sesión semanal.
- Modalidad presencial.
- Actividades adaptadas al ritmo y las capacidades del grupo.

A quién va dirigido

A personas adultas que deseen mantener su mente activa, reforzar sus habilidades cognitivas y compartir un espacio de aprendizaje estimulante y emocionalmente significativo.

Cómo participar

Contacta con el centro para obtener más información o apuntarte al taller. No es necesaria experiencia previa. Solo ganas de participar, disfrutar y seguir entrenando el cerebro con alegría.