

TALLER DE MEMORIA

Los talleres de memoria surgen debido al crecimiento de enfermedades relacionadas con la pérdida progresiva de la memoria. Con estos talleres se pretende dar a conocer a la gente del medio rural diferentes conceptos y técnicas que le permitan seguir desarrollando su memoria hasta el último de sus días.

En la vejez, la memoria ya no tiene las mismas capacidades que cuando una persona es joven. Pero lo que sí podemos hacer es mantener y conservar todo aquello que hemos adquirido con el paso de los años a través de la práctica diaria y continua.

Hoy sabemos que los cambios más relevantes se producen en la memoria inmediata, por ello utilizaremos los talleres para conseguir reforzarla y garantizar así una mayor calidad de vida de las personas mayores

DESTINATARIOS

CUALQUIER PERSONAS INTERESADA EN EL TEMA PRIORIZANDO A PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES, EN ESPECIAL LOS CUIDADORES MAYORES DE 50 AÑOS

CONTENIDOS

PARTE TEÓRICA:

- 1º. INTRODUCCIÓN.
- 2º. CONCEPTO DE MEMORIA E IMPORTANCIA EN LA VIDA COTIDIANA.
- 3º. TIPOS DE MEMORIA Y FASES.
- 4º. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL PATOLÓGICO.
- 5º. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL NORMAL.
- 6º. FALLOS FRECUENTES DEBIDOS AL OLVIDO BENIGNO.
- 7º. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA MEJORAR LA MEMORIA.
- 8º. RESUMEN FINAL DE LOS CONCEPTOS TEÓRICOS DEL TALLER.

PARTE PRÁCTICA.

1. ENTRENAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.
2. TAREAS PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ATENCIÓN Y PERCEPCIÓN.
3. ACTIVIDADES DE ATENCIÓN SELECTIVA DE NOMBRES.
4. TACHAR LA LETRA "B" EN UNA HOJA DE TEXTO.
5. LISTADO DE PALABRAS A CATEGORIZAR EN GRUPOS.
6. ACTIVIDADES DE PARES ASOCIADOS DE PALABRAS.
7. ACTIVIDADES DE RECUERDO DE ROSTROS Y NOMBRES.
8. RECUERDO DE LOS RECADOS DEL DÍA CON EL MÉTODO DE LOS LUGARES.
9. ACTIVIDADES DE REFERENCIAS ESPACIALES.
10. ACTIVIDADES DE REFERENCIAS TEMPORALES.
11. RISOTERAPIA

OBJETIVOS

- Entrenar a los participantes en el ejercicio de funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención y la concentración, entre otras.
- Aprender cuales son las características del envejecimiento cerebral patológico.
- Identificar los olvidos benignos
- Aprender diferentes técnicas para mejorar la memoria.
- Controlar la ansiedad
- Estimular el uso de estrategias mnemotécnicas para mejorar el aprendizaje y el recuerdo en situaciones cotidianas de la vida.
- Disminuir la frecuencia de olvidos y "despistes" en nuestra vida diaria.
- Reírse

INSCRIPCIÓN

Para la inscripción al curso llamar a:

VIVERO DE EMPRESAS PARA MUEJERES

Calle Luis Pasteur S/n. Alhama Murcia.

968 636 505

DATOS DE INTERÉS:

Fecha: 03/11/2015 al 02/12/2015

Días: MARTES Y MIÉRCOLES

(El viernes 06/11/15 también habrá clase)

Horario: 9.30 a 12.30 horas

Lugar: VIVERO EMPRESAS PARA MUJERES.

ALHAMA MURCIA

Tras el desarrollo del mismo se emitirá un
diploma

COLABORA:



AYTO DE ALHAMA DE MURCIA
CONCEJALÍA DE IGUALDAD

TALLER DE ESTIMULACION DE LA MEMORIA PARA CUIDADORES

(30 HORAS)



Organiza e Imparte:



Financia:

