Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Imatge de la cloenda dels tallers d'entrenament de la memòria
Imatge de la cloenda dels tallers d'entrenament de la memòria

Finalitza la primera edició dels taller d'entrenament de la memòria adreçats a persones majors de 60 anys

Divendres 24 de maig de 2013

Un total de 26 persones majors de 60 anys han finalitzat aquesta setmana els tallers d'entrenament de la memòria que s'han dut a terme al Casal Catalunya entre els mesos de març i maig.

Els tallers, de nivell 1, que han estat organitzats per l'Ajuntament, són activitats preventives que pretenen ajudar les persones grans a mantenir i millorar la memòria. La primera edició d'aquesta proposta constava de deu sessions on els assistents han realitzat exercicis pràctics i visuals i treball grupal i participatiu, a més de treballar els sentits i completar edificis orals i escrits.

Els tallers s'han organitzat en dos grups de treball, un al matí, amb la participació de 14 persones, i un a la tarda, que ha comptat amb una dotzena de participants. Totes elles, de la mà de professionals especialitzats de l'empresa Psicovallès, han après a desenvolupar una actitud mental per activar els mecanismes de la memòria a partir dels diferents exercicis proposats, que estimulen diferents àrees de la memòria.

Entre els objectius dels tallers destaquen millorar la retenció i la capacitat d'evocació, comprendre quins factors no fisiològics influeixen en la pèrdua de memòria, reduir l'ansietat (un factor que en ocasions fa disminuir la memòria), estimular el treball en grup i les relacions interpersonals, afavorir l'autonomia personal, millorar el grau d'autoestima i preveure el deteriorament cognitiu i de les capacitats mentals.

Nous tallers de nivell 1 i nivell 2 a partir del mes d'octubre

La Regidoria de Gent Gran ja està treballant en una propera edició d'aquesta proposta, que a partir del mes d'octubre donarà la possibilitat de participar en tallers de nivell 1 i també en tallers de nivell 2, per als quals caldrà haver fet prèviament el nivell 1.

Les persones de més de 60 anys que vulguin exercitar la seva memòria per tal de mantenir-se més actives, poden adreçar-se a la Regidoria (c. Portugal, 2, tel. 93 714 40 40) per demanar més informació sobre aquests tallers.

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40