

La Fundació Agrupació vetlla per l'autonomia de la gent gran de Girona amb els Tallers de memòria

- **La iniciativa pretén minimitzar els efectes del deteriorament cognitiu a través de tècniques de millora de la capacitat d'atenció i retenció**

25 d'abril de 2014. La Casa de Cultura de Girona acollirà a partir del pròxim dilluns 28 d'abril els Tallers de memòria que organitza la Fundació Agrupació i que tenen com a finalitat promoure la independència de la gent gran en el desenvolupament de les seves tasques diàries. L'activitat, que s'estendrà fins el 4 de juny en horari de 17.00 a 18.30 hores, comptarà amb la participació d'un total de 18 persones.

Sota la premissa de combatre les conseqüències del desgast cognitiu ocasionat pel pas del temps, un psicòleg serà l'encarregat de conduir unes sessions en què es proporcionaran les estratègies i les tècniques necessàries per afavorir un òptim desplegament de les aptituds d'atenció i retenció de la informació.

El programa consistirà a exercitar les tres fases que intervenen en el transcurs del procés de memorització: l'enregistrament, la retenció i el record. **"Amb el pas del temps, poden aparèixer alguns processos de demència que poden deteriorar la nostra ment i dificultar d'aquesta manera la realització de les activitats diàries"**, expressa la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

L'entrenament mental, clau per mantenir-se actiu

El Programa d'Estimulació Cognitiva permet l'aprenentatge d'estratègies i tècniques perquè els petits oblits no afectin la rutina diària. Es tracta d'activitats que estimulen l'atenció i la rapidesa a l'hora d'incorporar informació de l'exterior, i la planificació, la seqüenciació i l'execució de feines, les estratègies mnemotècniques i l'ús de regles que possibiliten una independència funcional de la persona.

Convocatòria de premsa TALLER DE MEMÒRIA.

Dates: Tots els dilluns i els dimecres del 28 d'abril al 4 de juny de 2014

Horari: De 17.00 a 18.30 hores

Lloc: Casa de Cultura (Plaça de l'Hospital, 6, GIRONA)

Sobre la Fundació Agrupació

La Fundació Agrupació va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'Agrupació i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, infància i joventut i les persones discapacitades.

La prevenció és l'eix troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera, la Fundació treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dona suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.