

## **La Fundació Agrupació combat el deteriorament cognitiu de la gent gran amb els Tallers de memòria**

- **Millorar la capacitat d'atenció i retenció dels més grans és l'objectiu principal d'aquesta activitat, on participaran 50 persones.**

*19 de febrer de 2014.* La Fundació Agrupació, entitat de referència en l'àmbit de la prevenció i el foment dels hàbits saludables, inicia demà **dijous 20 de febrer** a la seva **seu de Barcelona** els **Tallers de memòria**, una activitat que té com a finalitat combatre el deteriorament cognitiu produït pels anys i millorar la capacitat d'atenció i retenció. En total, hi participaran 50 persones, que es repartiran en dos grups: un, **de 10.00h a 11.30h**, i un altre, **de 17.30h a 19h**.

Les sessions estaran conduïdes per un psicòleg, que s'encarregarà de proporcionar als participants les eines que necessitin per a poder exercitar les tres fases que intervenen en el procés de memorització: enregistrament, retenció i record. **"De la mateixa manera que anem al gimnàs per a posar-nos en forma, per a poder perfeccionar la nostra memòria hem d'insistir en l'entrenament i l'estimulació"**, explica 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; la velocitat i la rapidesa a l'hora d'incorporar informació de l'exterior; la planificació, seqüenciació i execució de feines; les estratègies mnemotècniques i l'ús de tàctiques per la independència funcional.

---

### **Convocatòria de premsa TALLER DE MEMÒRIA.**

**Dates:** Tots els dijous des del 20 de febrer fins al 22 de maig

**Horaris:** Grup 1, de 10.00 a 11.30 h, i Grup 2, de 17.30 h a 19 h

**Lloc:** Seu de la Fundació Agrupació (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2<sup>a</sup>, BARCELONA)

---

### **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.