

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

- **L'entitat posa en marxa un Taller de memòria, una de les seves activitats més consolidades, amb la finalitat de combatre el deteriorament cognitiu i millorar la capacitat d'atenció i retenció dels més grans.**

3 d'octubre de 2014. La Fundació Agrupació inicia el pròxim **dilluns 6 d'octubre** a les **17.00h** una nova edició dels seus **Tallers de memòria**, una de les activitats més consolidades d'aquesta entitat. Les sessions, que s'allargaran fins el 12 de novembre, tenen com a objectiu combatre el deteriorament cognitiu i millorar la capacitat d'atenció i retenció a través de la realització de jocs i exercicis.

"Començar a treballar des de ben aviat la memòria pot ajudar a prevenir l'aparició d'afectacions que deteriorin la nostra ment i dificultin la realització de les nostres activitats diàries", explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà. El taller estarà conduït per un psicòleg, que proporcionarà als participants les eines que necessiten per exercitar les tres fases que intervenen en el procés de memorització: enregistrament, retenció i record.

L'entrenament mental, clau per mantenir-se actiu

El Programa d'Estimulació Cognitiva permet l'aprenentatge d'estratègies i tècniques perquè els petits oblidats 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 dilluns i dimecres des del 6 d'octubre al 12 de novembre

Horaris: De 17.00 h a 18.30 h

Lloc: Centre Cívic Mariola (C/ Artur Mor, LLEIDA)

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 dóna suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.