

## **La Fundació Agrupació estimula la memòria de la gent gran de Barcelona**

- **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.**

*26 de setembre de 2014.* La Fundació Agrupació, entitat de referència en l'àmbit de la prevenció i el foment dels hàbits saludables, inicia el pròxim dimarts 30 de setembre a la seva **seu de Barcelona** una nova edició dels **Tallers de memòria**, una de les seves activitats més consolidades. L'objectiu de les sessions, que s'impartiran tots els dimarts i dijous fins el 6 de novembre, té com a finalitat millorar la memòria dels més grans a través de la realització de jocs i exercicis. Les classes reuniran unes 50 persones que es repartiran en dos grups: un en horari de matí de 10.00 h a 11.30h i un altre de tarda de 17.30h a 19.00h.

Un psicòleg serà l'encarregat de conduir el taller, durant el qual proporcionarà als participants les eines que necessiten per a exercitar les tres fases que intervenen en el procés de memorització: enregistrament, retenció i 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"**, explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà. **"Començar a treballar aviat la memòria pot ajudar a prevenir l'aparició d'aquestes afectacions"**, afegeix.

### **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 dimarts i dijous des del 30 de setembre fins al 6 de novembre

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