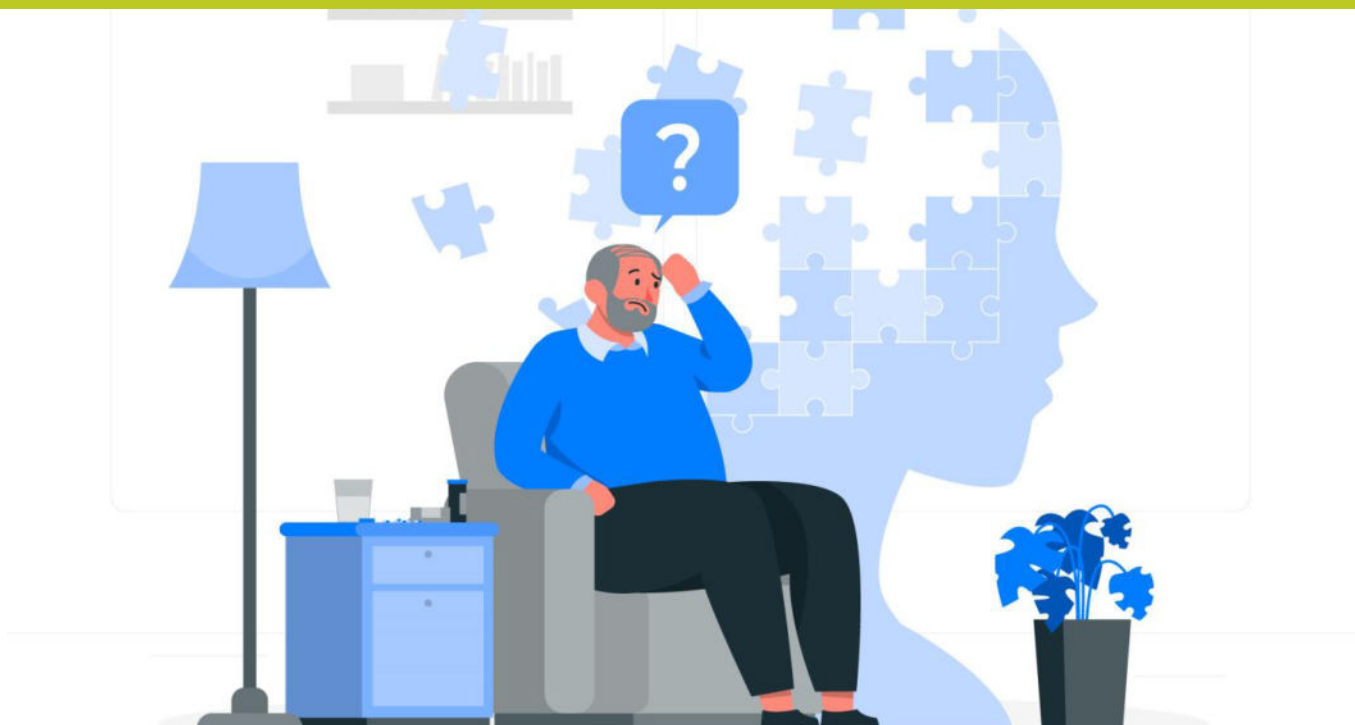


Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària

FEM MEMÒRIA

Taller conduït per la psicòloga Referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària, Susana Jiménez, i la infermera del Consultori Local de Tossa Elena Molina.



📍 Espai Francesc Colomer

🕒 Tots els dilluns del 18/09 al 6/11 de 2023 de 10.30 a 12 h

👤 Adreçat a majors de 65 anys sense deteriorament cognitiu o símptomes incipients de pèrdua de memòria.

És una activitat grupal que té per objectiu la promoció d'hàbits saludables que previnguin o millorin l'aparició dels símptomes inicials del deteriorament cognitiu.

Al llarg de 8 sessions:

- Oferirem informació d'interès sobre la memòria i altres funcions del cervell per ajudar-nos a mantenir el cap en forma.
- Practicarem diferents exercicis i tècniques per estimular el cervell.
- Donarem eines i estratègies per exercitar la memòria a casa.
- Orientarem sobre com afrontar un possible deteriorament cognitiu en el futur (aspectes legals, recursos...).