



UNIVERSIDAD POPULAR

Recuerdo, Luego existo



Entrena tu memoria

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2018 -2019



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA

RECUERDO, LUEGO EXISTO: ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES

La memoria es el soporte de nuestras acciones, de nuestras experiencias, de nuestros conocimientos y de nuestros aprendizajes.

Al mismo tiempo, la pérdida de memoria es una queja muy frecuente en la población adulta. Los problemas de memoria generan en las personas una de las situaciones más conflictivas puesto que impiden la superación de los problemas de la vida cotidiana.

Actualmente no hay duda de que el entrenamiento de habilidades de memoria, proporciona una mejoría importante en las capacidades mnésicas .

No obstante, muchas personas adultas no son capaces de llevar a cabo estos entrenamientos por sí solos, sino que necesitan de alguien que les vaya orientando

y facilitando los ejercicios para potenciar y entrenar la memoria.



FORMACIÓN PARA PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON PERSONAS MAYORES

Hoy día, el número de personas que cuidan a personas mayores o trabajan con ellas es cada vez más numeroso, sin embargo, la mayoría de cuidados que se les prodigan se ciñen a atenciones básicas físicas o fisiológicas y muy pocos tienen unos conocimientos con los que trabajar otros aspectos como la

memoria, que redundaría en una mejora de la vida cotidiana de la persona mayor.

Con este taller vamos a facilitar que tanto personas adultas, como cuidadores de las mismas, sean capaces de entender los procesos de la memoria y el olvido y puedan aprender la manera más adecuada de entrenar su memoria a través de ejercicios, estrategias y diferentes técnicas.



DIRIGIDO A

- **Población adulta**
- **Profesionales sector sanitario: Auxiliares de Geriatria. Técnicos en Atención Socio Sanitaria.**
- **Cuidadores de personas mayores.**

CONTENIDOS :

- Concepto de memoria e importancia en la vida cotidiana.
- Tipos y fases de la memoria.
- Diferencia entre la pérdida de memoria patológica y la pérdida de memoria asociada al envejecimiento cerebral normal.
- El olvido benigno: los olvidos más frecuentes y las causas principales.
- La mejora de la memoria en el envejecimiento cerebral no patológico.

PRÁCTICAS:

- * Prácticas de relajación
- * Tareas de estimulación cognitiva relacionadas con la fase de registro de la información: tareas para mejorar los procesos de atención y percepción:
- * Estrategias para la mejora de la recuperación de la información
- * Consejos para estimular la memoria.

DESARROLLO PREVISTO :

Enero - marzo

DE 17,30 A 19,00 H

**LUNES Y MIÉRCOLES
12 horas**

Matrícula:
18,10 € (10,86 BONIFICADOS)

**SE EMITE
CERTIFICADO DE ASISTENCIA**

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
UNIVERSIDAD POPULAR**

**C/ SAN ANTONIO N.º 45
O EN EL TELÉFONO
968.75.28.94**

 **@uppopularyecla**

 **Universidad Popular Yecla**
universidad.popular@yecla.es

www.yecla.es

