

TALLER: MEMÒRIA

Nom del/a tallerista: Maite Carroggio

Currículum del/a tallerista: Tècnica de activitats físiques i cognitives. Promotora dels tallers de memòria des del 1999 a Barcelona. Tècnica especialista en tallers d'estimulació cognitiva. Coautora del mètode motricitat i memòria

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: Els objectius d'aquest taller són: Proposar un treball d'entrenament de la memòria que previngui possibles alteracions de la memòria i / o ajudi a mantenir-la.

Proposar un programa d'exercicis de la memòria i de qualitats que tinguin especial incidència en aquesta, com poden ser: treball de l'atenció, el llenguatge, l'orientació espacial i temporal, entre les més destacades.

Combinar exercicis de memòria a nivell escrit i a nivell oral.

Combinar el treball individual, per parelles i en grup, per tal de fomentar no només les qualitats cognitives, sinó també la relació, comunicació entre els membres del grup i l'auto-estima.

Incidir en els diferents tipus de memòria a través d'exercicis, és a dir: memòria a curt termini, memòria sensorial, memòria de treball i memòria a llarg termini.

Persones a les què va dirigit: Persones grans, majors de 60 anys.

Requisits: Sense pèrdues cognitives greus.

Què cal portar: Llibreta, bolígraf i ulleres si són necessàries.

Altres anotacions:

- *La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.*
- *El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.*