

TALLERES +60 ¡NOS MOVEMOS!

DIRIGIDOS A PERSONAS SIN DETERIORO COGNITIVO

Muévete con **buenas prácticas** que protegen tu **salud cerebral**, previenen el deterioro cognitivo y te activan en un **entorno creativo** y de **socialización**.

**Infórmate en el teléfono
987 26 07 96**

NUEVO COMIENZO

**¡Inscripciones abiertas
hasta el 15 de Febrero!**

SALUD COGNITIVA

Objetivo centrado en la prevención del deterioro cognitivo que a través de la estimulación cognitiva nos enseña estrategias para mantener nuestro cerebro en forma. r nuestro cerebro en forma.



TALLER DE MEMORIA

Día y horario: Jueves de 10:30 a 12:30h
Precio: 20 euros/mes

PARTICIPACIÓN SOCIAL

El objetivo de esta línea es facilitar que las personas participen en actividades sociales aportando su experiencia y conocimientos, sintiéndose parte de esta.



TARDES DE POESÍA

Día y horario: Miércoles de 16:00 a 18:00h
Precio: 8 euros/mes

CORO

Día y horario: Lunes de 16:00 a 18.00h
Precio: 5 euros/mes

DESARROLLO PERSONAL

El objetivo de esta línea de actuación es facilitar el desarrollo de competencias y recursos personales que redundan en la mejora del bienestar emocional.



VIVIR EN POSITIVO

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas.
Resiliencia y capacidad de adaptación.
Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
Prevención y gestión de conflictos.
Sentirse bien en soledad.

Día y horario: Miércoles de 10.30 a 12.00h
Precio: 30 euros/ taller .
(4 sesiones de 1 hora y media)

SALUD FÍSICA

El objetivo de esta línea de actuación es promover la autonomía de las personas mediante hábitos de vida saludable que mejoren su bienestar físico y cognitivo.



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Día y horario: Martes de 10.30 a 11.30 h
Precio: 20 euros/mes

Más información e inscripciones en el 987 260 796.

Destinatarios: personas **SIN deterioro** que quieren mantenerse activas y potenciar sus capacidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales.

Lugar de realización de talleres: UNIDAD DE MEMORIA

C/ Fotógrafo Pepe Gracia s/n (detrás de los ambulatorios de Jose Aguado)



TALLERES +60 !NOS MOVEMOS!



COMPETENCIAS DIGITALES

Se pretende acompañar a las personas en un proceso de aprendizaje práctico y ameno, para contribuir a la adquisición de competencias en tecnologías de información y comunicación (TIC), y ayudar en las necesidades digitales cotidianas.



INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Días: Se realiza los martes y los jueves

Horario: de 10:00h a 12:00h

Fecha de realización: Comienza el 21 de Febrero hasta el 16 de marzo de 2023.

Precio: 15 euros (8 sesiones de 2 horas)

WHATSAPP

Días: **Martes 14 y Jueves 16 de Febrero 2023**

Horario: de 16:00h a 18:00h

Precio: 5 euros/ taller (2 sesiones de 2 horas)

REDES SOCIALES

Día y horario: Martes de 16 a 18h

Precio: 5 euros/ taller (2 sesiones de 2 horas)

Fecha de realización: los días 7 y 14 de marzo del 2023

TRÁMITES POR INTERNET

Día y horario: Jueves de 16 a 18h

Precio: 10 euros/taller (4 sesiones de 2 horas)

Fecha de realización: Los jueves 9, 16, 23 y 30 de marzo

Más información e inscripciones en el 987 260 796.

Destinatarios: personas **SIN deterioro** que quieren mantenerse activas y potenciar sus capacidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales.

Lugar de realización de talleres: UNIDAD DE MEMORIA

C/ Fotógrafo Pepe Gracia s/n

(detrás de los ambulatorios de Jose Aguado) - Edificio Alzheimer León

