

1. CURSO DE MEMORIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

2. Datos generales:

- a. Programa amparado por : ASVEYCO
- b. Modalidad: presencial
- c. Sede: C/ Bohemios, 13
- d. Convocatoria: Curso 2018/2019
- e. Duración: 9 meses
- f. Número de alumnos por clase: máximo 10
- g. Precio :
- h. Información:
- i. Dirección docente: María José Lajas Asensio

3. Presentación:

Con la edad se pierde capacidad y velocidad en el procesamiento de la información, lo que afecta seriamente a la memoria. Aparecen problemas para recordar detalles, nombres, recados, etc., y este hecho preocupa mucho a la población mayor, ya que limita su calidad de vida, por ello debemos ejercitar nuestra mente igual que ejercitamos otras partes del cuerpo para que no se atrofien.

Tener una buena capacidad mental es uno de los factores más importantes para afrontar el miedo a envejecer, para ello debemos realizar actividades que estimulen y mantengan esa capacidad lo que nos llevará a seguir siendo nosotros mismos y a manejarnos en la vida diaria, dependiendo lo menos posible de los demás.

La memoria es una capacidad que podemos mejorar siempre y a cualquier edad siempre que aprendamos y realicemos técnicas y estrategias que nos ayuden.

También debemos tener en cuenta que la ansiedad, la depresión, las preocupaciones y algunas enfermedades sean o no neurológicas alteran seriamente nuestras capacidades mentales lo que hace más necesario ejercitar nuestro cerebro: **TODO LO QUE SE EJERCITA, SE MEJORA. TODO LO QUE NO SE EJERCITA, SE PIERDE.**

4. Objetivo general del curso:

- Conseguir mayor calidad de vida mediante la estimulación general y específica y el mantenimiento de las capacidades cognitivas.

Objetivos específicos:

- Control de la ansiedad que genera el olvido.
- Uso de estrategias mnemotécnicas para mejorar el recuerdo en situaciones de la vida cotidiana.
- Relaciones sociales con personas en situaciones similares.
- Mejora de la autoestima y del estado de ánimo.

5. Destinado a:

- Personas que desee mantener su actividad mental y evitar el deterioro de la memoria por la edad.
- Personas con patologías diagnosticadas que provoquen degeneración cognitiva leve o moderada.

6. No se necesita ningún requisito especial ni ningún tipo de conocimientos previos.

7. Metodología:

Se realizarán ejercicios de estimulación mental. Todo ello en clases amenas y entretenidas en las que se participa activamente de manera individual y en grupo.

Los ejercicios están programados en distintos niveles de dificultad, adecuados para las distintas situaciones y necesidades de los alumnos previa valoración por parte de la profesora.

8. **Duración y carga horaria:** clases de una hora, uno o dos días semanales, según las necesidades.

9. Temario:

- Ejercicios de atención y concentración.

- Visualización de lugares, figuras...
- Asociación de objetos, nombres, lugares...
- Ejercicios de lenguaje
- Ejercicios de cálculo
- Recuerdos del pasado.

10. **Docente:** María José Lajas

- Maestra
- Formadora de adultos
- Formadora ocupacional
- Especialista en estimulación cognitiva.