



TALLER: NEUROFITNESS
Imparteix: Mercè Novel

El taller consisteix en mantenir i potenciar les funcions mentals com: memòria, llenguatge, càlcul mental, atenció, concentració, orientació, comprensió, raonament... Va adreçat a persones sense problemes cognitius a partir de 50 anys.

Aquest taller està dirigit per un especialista en la matèria, per un psicòleg, que desenvolupa el programa de totes les sessions.

Objectius:

- Estimulació i manteniment de les habilitats cognitives (atenció, memòria, funcions executives, orientació, ...)
- Dotar de recursos que permetin una millora del funcionament cognitiu en la vida quotidiana.
- Canviar creences i actituds negatives sobre la memòria i els canvis associats a l'envelliment.
- Fomentar les relacions socials.
- Augmentar la autoestima i millorar la qualitat de vida.

Material que cal portar pel taller: llapis, goma i colors.