

- C. de Maiores A Baiuca: luns de 10:00 - 11:30 horas
- C. M. Pastoriza: luns de 16:30 - 18:00 horas
- C. S. Froxel: mércores de 17:30 - 19:00 horas
- C. S. Meicende: venres de 16:30 - 18:00 horas

INSCRIPCIÓN:

**CENTRO DE MAIORES A BAIUCA
DO LUNS 16 O VENRES 20 DE ABRIL**

PREZO: 6 euros

MAIS INFORMACIÓN NO TELÉFONO 981. 659. 095

En caso de superarse as prazas ofertadas (15 por centro) realizarase un sorteo público o luns 30 de abril ás 10:00 h no salón de plenos da Casa do Concello.



**CONCELLERÍA DE MAIORES, CENTROS E ACTIVIDADES
ÁREA DE BENESTAR COMUNITARIO**

- C. de Maiores A Baiuca: luns de 10:00 - 11:30 horas
- C. M. Pastoriza: luns de 16:30 - 18:00 horas
- C. S. Froxel: mércores de 17:30 - 19:00 horas
- C. S. Meicende: venres de 16:30 - 18:00 horas

INSCRIPCIÓN:

**CENTRO DE MAIORES A BAIUCA
DO LUNS 16 O VENRES 20 DE ABRIL**

PREZO: 6 euros

MAIS INFORMACIÓN NO TELÉFONO 981. 659. 095

En caso de superarse as prazas ofertadas (15 por centro) realizarase un sorteo público o luns 30 de abril ás 10:00 h no salón de plenos da Casa do Concello.



**CONCELLERÍA DE MAIORES, CENTROS E ACTIVIDADES
ÁREA DE BENESTAR COMUNITARIO**



**OBRADOIROS DE
ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

**DO 30 DE ABRIL
AO 28 DE XUÑO**



**Servizos Sociais
CONCELLO DE ARTEIXO**



**OBRADOIROS DE
ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

**DO 30 DE ABRIL
AO 28 DE XUÑO**



**Servizos Sociais
CONCELLO DE ARTEIXO**

ARTEIXO: ESTILO DE VIDA SAUDABLE

O Concello de Arteixo conta cun amplo programa de promoción da vida activa e saudable para todas as idades, que ten como finalidade mellorar a calidade de vida da nosa veciñanza nos aspectos físico, psíquico e social.

A ESTIMULACIÓN COGNITIVA

O taller de "estimulación cognitiva", está baseado nun programa de activación mental dirixido a persoas adultas, que pretende mellorar e manter as funcións cognitivas básicas.

A estimulación cognitiva, é idónea para manernos activos e saudables mentalmente, porque o cerebro é o órgano que nos permite ser únicos, o encargado de pensar, sentir, aprender e memorizar. Compre coidalo e, a ser posible, adestralo para mantelo en forma.

Mediante este programa de exercizos e actividades, pónense a traballar de maneira conxunta os dous hemisferios cerebrais, fortalecendo as conexións neuronais e reforzando a mente.

Este taller será un entramento mental, que manterá a túa materia gris alerta.

O CEREBRO

¡¡¡HAI QUE EXERCITALO!!!

ARTEIXO: ESTILO DE VIDA SAUDABLE

O Concello de Arteixo conta cun amplo programa de promoción da vida activa e saudable para todas as idades, que ten como finalidade mellorar a calidade de vida da nosa veciñanza nos aspectos físico, psíquico e social.

A ESTIMULACIÓN COGNITIVA

O taller de "estimulación cognitiva", está baseado nun programa de activación mental dirixido a persoas adultas, que pretende mellorar e manter as funcións cognitivas básicas.

A estimulación cognitiva, é idónea para manernos activos e saudables mentalmente, porque o cerebro é o órgano que nos permite ser únicos, o encargado de pensar, sentir, aprender e memorizar. Compre coidalo e, a ser posible, adestralo para mantelo en forma.

Mediante este programa de exercizos e actividades, pónense a traballar de maneira conxunta os dous hemisferios cerebrais, fortalecendo as conexións neuronais e reforzando a mente.

Este taller será un entramento mental, que manterá a túa materia gris alerta.

O CEREBRO

¡¡¡HAI QUE EXERCITALO!!!

PROGRAMA

OBXECTIVOS DO OBRADOIRO

- * Previr o deterioro cognitivo
- * Manter activa a mente
- * Incrementar a capacidade de memoria e atención
- * Mellorar a axilidade no cálculo
- * Mellorar a capacidade de aprendizaxe
- * Manter unha linguaxe activa
- * Desfrutar das novas relacións sociais

ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN

- ◇ Exercizos de memoria
- ◇ Exercizos de cálculo con ábaco xaponés
- ◇ Exercizos de linguaxe e comunicación
- ◇ Exercizos de observación e visualización
- ◇ Exercizos de orientación espacial

IMPARTE



PROGRAMA

OBXECTIVOS DO OBRADOIRO

- * Previr o deterioro cognitivo
- * Manter activa a mente
- * Incrementar a capacidade de memoria e atención
- * Mellorar a axilidade no cálculo
- * Mellorar a capacidade de aprendizaxe
- * Manter unha linguaxe activa
- * Desfrutar das novas relacións sociais

ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN

- ◇ Exercizos de memoria
- ◇ Exercizos de cálculo con ábaco xaponés
- ◇ Exercizos de linguaxe e comunicación
- ◇ Exercizos de observación e visualización
- ◇ Exercizos de orientación espacial

IMPARTE

