

INFORMACIÓN

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

JUAN DE LA FUENTE

C/Juan de la Fuente nº1

TEL. 923 21 40 12

TIERRA CHARRA

Avda de los Cedros nº 45

TEL. 923 24 28 07

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

TEL. 923 27 71 00 ext. 7602

www.upsa.es

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO CON SENTIDO 2023



TALLERES DE ENVEJECIMIENTO CON SENTIDO

Nivel 1

En colaboración con la Universidad Pontificia de Salamanca.

OBJETIVOS: Mejorar la memoria y aumentar la reserva cognitiva

DIRIGIDOS: a personas de 60 o más años, pensionistas o en situación de desempleo, empadronadas en el municipio de Salamanca. **No podrán participar las personas que hayan realizado los talleres en convocatorias anteriores (2020-2021-2022, ya que estas personas participarán en el nivel 2 a través de convocatoria realizada directamente por la Universidad Pontificia de Salamanca).**

DESARROLLO:

Cada taller cuenta con las siguientes sesiones:

- Sesión inicial individualizada de evaluación de la memoria
- 3 sesiones prácticas grupales de 2h de duración cada una que se desarrollarán en la Universidad Pontificia de Salamanca.
- Sesión de evaluación individualizada posterior
- Sesión de seguimiento una vez finalizado el taller.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

1. Sentido y significado del buen envejecer
2. Aumentando mis reservas (cognitiva, física y motivacional) para afrontar las crisis
3. Reminiscencia en positivo: Las 3 R de la memoria.

INSCRIPCIÓN

DEL 20 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

La inscripción se realizará **en los Centros Municipales de Mayores** Juan de la Fuente y Tierra Charra en el horario de apertura de los mismos. **LAS PLAZAS y GRUPOS se adjudicarán** mediante sorteo.

LOS LISTADOS de personas admitidas y reservas se publicarán en los Centros Municipales de Mayores en fechas posteriores al sorteo, una vez comprobado el cumplimiento de los requisitos

FECHAS DE REALIZACIÓN:

GRUPO 1: 23, 24 Y 30 DE MARZO (11 a 13h)

GRUPO 2: 27 DE ABRIL, 4 Y 11 DE MAYO (11 a 13h)

GRUPO 3: 27 DE ABRIL, 4 Y 11 DE MAYO (17 a 19h)