



**Para más información:**

Centro Municipal de Mayores  
“Juan de la Fuente”  
C/ Juan de la Fuente, 1  
Teléfono 923 214 012

Centro Municipal de Mayores  
“Tierra Charra”  
Avda. Los Cedros, 45  
Teléfono 923 24 28 07

Horario de atención:  
de 9 a 14 horas y de 16 a 20  
horas, de Lunes a Viernes,  
excepto festivos



Concejalía de Mayores



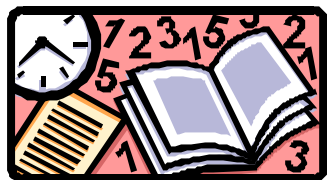
Universidad de Salamanca

# REFUERZO DE LA MEMORIA



Ayuntamiento  
de Salamanca





## REFUERZO DE LA MEMORIA

### Dirigido a

Pensionistas y/o jubilados de 60 o más años empadronados en el municipio de Salamanca y que no hayan participado en ninguna de las 3 ediciones anteriores.

### Objetivo

Entrenar en el uso de tres técnicas diferentes que potencian y refuerzan la memoria:

- estrategias atencionales
- estrategias de concentración
- ayudas externas y ayudas internas.

### Desarrollo del programa

- Sesión inicial de grupo: presentación del programa y evaluación inicial a los participantes. De una hora de duración.
- Sesión individualizada de evaluación inicial: con cada participante de 30 minutos de duración.
- Sesiones de entrenamiento: cinco sesiones de entrenamiento en grupo, de dos horas cada una.

### Contenido:

1. Potenciación de las capacidades atencionales.
2. Concentración mental
3. Ayudas internas de recuerdo I: Asociación y Elaboración de ideas.;
4. Ayudas internas de recuerdo II: Imágenes mentales.
5. Ayudas externas de recuerdo.

### Lugar de desarrollo de las sesiones:

Las sesiones se celebrarán en **Centros Municipales de Mayores**, en HORARIO de TARDE .

Al finalizar las sesiones se entregará un informe individualizado a los participantes.

### Plazo y Lugar de Inscripción:

Las solicitudes se presentarán en el plazo indicado en los Centros Municipales de Mayores de " Juan de la Fuente" y " Tierra Charra".

La Adjudicación de las plazas se realizará mediante sorteo, el cual será convenientemente anunciado.

