

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.



**Ayuntamiento
de Salamanca**



Universidad de Salamanca

Para más información:

**Centro Municipal de Mayores
"Tierra Charra".
Avda. Los Cedros, 45.
Teléfono 923 242 807**

**Horario de atención:
de 9 a 14 horas y de 16 a 20
horas.**

www.aytosalamanca.es/mayores

**PLAZO Y LUGAR DE SOLICITUD
Del 6 al 17 de Febrero de 2011
(ambos incluidos).**

**En el Centro Municipal de Mayores
"Tierra Charra". Avda. Los Cedros,
45**

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Mediante sorteo público, que se celebrará el día 21 de Febrero de 2012 a las 10 horas en el Centro Municipal Tierra Charra.

LISTADO DE ADMITIDOS

El listado de admitidos se publicará en el Centro Municipal de Mayores "Tierra Charra".

HORARIO Y FECHA DE INICIO

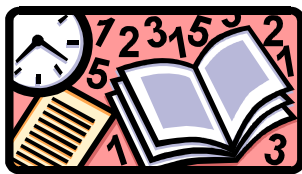
Se recordará junto con el listado definitivo de admitidos.

**REFUERZO DE LA
MEMORIA**

**Centro Tierra
Charra
Año 2012**



**Ayuntamiento
de Salamanca**



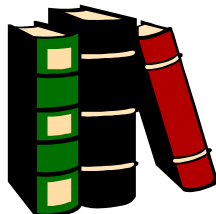
REFUERZO DE LA MEMORIA

La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con la Universidad de Salamanca, pone en marcha un programa de entrenamiento para ayudar a mantener las capacidades mnésicas de las personas mayores sin deterioro cognitivo.

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

- Sesión inicial de grupo: presentación del programa y evaluación inicial a los participantes.
- 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.
- Ejercicios en casa

CALENDARIO

Las sesiones se celebrarán en el Centro Municipal Tierra Charra:

Sesión inicial: **27 de Febrero de 2012.**

Sesiones individualizadas de evaluación inicial: **28 de febrero a 2 de Marzo de 2012.**

Desarrollo de las sesiones:

LUNES 5, 12, 20 (martes) y 26 de Marzo y 2 de Abril.

Sesiones individualizadas de evaluación final: **3 y 4 de Abril.**

Finalizará el **17 de Abril (martes)** con la sesión final de grupo y entrega de informes.

HORARIO.

Grupo A- De 16. a 18,00 h.

Grupo B- De 18,00 a 20,00 h.