

Concello de Covelo

MEMORIA OBRADOIROS

“CULTIVA A MENTE”

Existe a idea instaurada nas persoas que coidarse tanto física como mentalmente proporciona un benestar que pode prolongarse durante anos, así como prever o avance e incluso a aparición dalgunhas patoloxías. Ademais, o mantemento das relacións sociais e o sostemento da independencia no día a día, son obxectivos que entran nos proxectos de vida das persoas maiores.

Ante isto encontrámonos co reto de procurar que os maiores practiquen uns hábitos máis saudables e conten con mellores servizos. Para isto debemos elaborar e adecuar espazos, programas e solucións adoptados ás súas necesidades e que estean ó alcance de posibilidades económicas.

Ante a necesidade de atender ás demandas relacionadas coa saúde, é notable como os lugares de ocio público, cada vez inclúen áreas dedicadas ó exercicio físico para persoas maiores e tamén é crecente a oferta de obradoiros de memoria e estimulación cognitiva onde as persoas poden realizar tarefas para exercitar as capacidades mentais, utilizándose xa en algúns foros o termino “ximnasia mental”.

A maiores dos efectos beneficiosos da estimulación cognitiva, existe a necesidade de responder ás inquietudes e preocupacións que presentan as persoas maiores nesta etapa da vida.

O obradoiro “Cultiva a Mente” é un proxecto que abrangue a prevención da demencia e a promoción de hábitos saudables a nivel cognitivo e emocional. Os participantes teñen un rol predominantemente activo nun programa formativo que explora as preocupacións e necesidades de cada individuo, proporcionando unha resposta útil para o seu día a día proporcionando hábitos saudables no plano cognitivo e afectivo.

OBXECTIVOS DO PROXECTO

Obxectivos Xerais

- Promover un envellecemento cognitivo saudable e prever o deterioro .

Obxectivos Específicos

- Promover a adhesión a un estilo de vida activo e saudable por parte das persoas maiores participantes.
- Promover o desenvolvemento de estratexias de memoria activas.
- Promover o coñecemento cognitivo e metacognitivo, ampliando a información sobre os procesos cognitivos e como aplicarlos eficazmente nas tarefas da vida diaria.
- Mellorar o axuste persoal e social das persoas participantes, aumentando a calidade de vida.

CONTIDOS

Promoción de hábitos saudables:

Envellecemento activo.

Promoción das relacións sociais e prevención da soidade.

Promoción da independencia e autonomía.

Capacidades cognitivas:



Concello de Covelo

Atención.
Memoria.
Funcións executivas.
Percepción.
Orientación.
Linguaxe.
Cálculo.

PERFIL DAS PERSOAS USUARIAS

Persoas maiores de 55 anos sen deterioro cognitivo, interesadas na prevención do deterioro cognitivo e o coñecemento do envellecemento activo.

PERIODICIDADE E DURACIÓN DAS SESIÓNS

As sesións realizaranse unha vez por semana e teñen unha duración de hora e media cada unha e desenvolveranse entre o 1 de marzo e o 31 de decembro de 2024, excepto nos meses de xullo e agosto, nos que o obradoiro permanecerá pechado por vacacións.

PROPOSTA ECONÓMICA

Psic. ou Técnico especializado		2.235,28 €
Admón.		233,25 €
Local	<i>a cargo do concello</i>	0,00 €
Suministros	<i>a cargo do concello</i>	0,00 €
Mobiliario	<i>a cargo do concello</i>	0,00 €
Mat informático	<i>a cargo do concello</i>	0,00 €
Mat. Terapéutico		225,00 €
Mat. Funxible		175,00 €
Publicidade		75,00 €
Prot datos		50,00 €
Prev riscos		50,00 €
Seguros		0,00 €
Vestuario		0,00 €
Outros gtos		150,00 €
TOTAL		3.193,53 €



Concello de Covelo

Covelo a data que figura na marxe

Alcalde-Presidente

Juan Pablo Castillo Amigo

DOCUMENTO ASINADO ELECTRONICAMENTE

