## “ENTRENA TU MENTE”

El envejecimiento es un proceso natural que lleva asociado un declive de nuestras funciones mentales y que va acompañado de ciertas dificultades cotidianas que repercuten en la calidad de vida de la persona. Con el fin de evitarlo es necesario mantener nuestra mente activa el mayor tiempo posible. Para ello, nosotros te proponemos “Entrena tu mente”.

**Destinatarios**

Cualquier persona interesada en mantener su mente activa.

**¿Qué ofrecemos?**

* **Evaluación** **inicial** para conocer los puntos fuertes y débiles de cada persona.
* **Dinámicas Grupales** (máximo 4 asistentes).

**¿En qué consisten las DINÁMICAS GRUPALES?**

* + Debates de actualidad para mantener despierto el ingenio.
  + Te enseñamos estrategias para prevenir los pequeños despistes y olvidos cotidianos.
  + Haremos juegos de roles donde plantearemos situaciones cotidianas y cómo resolverlas.
  + Actividades individuales y grupales, tanto orales como escritas, para trabajar todos los aspectos del lenguaje.
  + Tendremos un espacio reservado para las sugerencias o necesidades particulares del grupo.

**Objetivos** (Se ajustaran en función de las características del grupo)

* + Orientación en tiempo, espacio y persona.
  + Estimular y mantener las funciones cognitivas superiores: memoria a corto plazo, concentración, flexibilidad cognitiva, control conductual, gestión de problemas y regulación emocional.
  + Mejorar el ajuste social.
  + Estimular la capacidad verbal, mejoran do la comprensión y expresión del lenguaje oral y escrito, trabajando, entre otras cosas, la estructuración del mensaje, el acceso al léxico, la denominación, la fluidez verbal y la lectoescritura.

## Plazas limitadas. INSCRIPCIÓN: 91 743 13 53 (hasta agotar plazas).

Centro de Rehabilitación Neurológica (CRENE)

1 hora / semana 🡪 45€

2 horas / semana 🡪 80€

c/ Caunedo 24, 28037 Información: 91 743 13 53 [neuropsicologia@crene.es](mailto:neuropsicologia@crene.es)