



# ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

La **Memoria** es una parte fundamental en el proceso de Aprender cualquier cosa: pequeña o grande, fácil o difícil. La Memoria es imprescindible para realizar cualquier actividad de la vida cotidiana, así como, para mantener relaciones afectivas con otras personas y consigo misma. Sin ella, nos sentimos perdidos, sin conexión y significado con la vida, sin identidad...

Por todo ello, es muy importante, **la Prevención**: Ejercitar y optimizar las diferentes áreas de **la Memoria, para mantener y optimizar la salud mental**. Ya que, de esta forma, podemos conseguir una vida más rica y saludable, en aquellas etapas de la vida, donde tenemos más riesgo de perderla.

**OS OFRECEMOS UN ESPACIO DONDE MUJERES Y HOMBRES PODRÉIS aprender y poner en práctica una serie de técnicas básicas para mejorar la memoria.** Para ello facilitaremos el que las y los participantes aprendan a:

- Redefinir el concepto de memoria en relación con el contexto de vida.
- Conocer las estructuras de la memoria.
- Desarrollar estrategias que posibiliten mantener una memoria activa.

## CÓMO LO HAREMOS

De una manera práctica y sencilla, adaptada a las necesidades del grupo

### CONTENIDO

- Tareas de estimulación cognitiva para mejorar los procesos de atención y percepción.
- Uso de estrategias mnemotécnica.
  - Organización
  - Visualización
- Asociación
  
- Estrategias para la mejora de la recuperación de la información
  - Referencias Espaciales y Temporales
  - Contexto

I M P A R T E: **COLECTIVO ALAIZ** FACILITADORA **MARTA GOÑI GABARI**