



APRENDO A NO OLVIDAR

Promociona tu salud y bienestar

Taller de carácter anual dirigido a adultos con edad superior a 50 años.

Mediante esta actividad pretendemos facilitar y promover el mantenimiento y mejora de la salud a través de la puesta en práctica de técnicas de entrenamiento mental y psicomotricidad atravesando diferentes niveles de dificultad.

Este programa preventivo y de mantenimiento se estructura en dos bloques diferenciados:

- **Estimulación cognitiva.**

Controlar y ejercitar nuestras habilidades mentales resulta de gran importancia a partir de los 50. Por tal motivo centraremos estos talleres en el trabajo de la atención, la percepción espacial, el raciocinio, la comprensión verbal, así como la memoria.

¡Mantengamos la mente activa!

- **Psicomotricidad.**

Trabajaremos el estímulo de otros aspectos corporales, tales como las habilidades motoras de las manos o nuestra expresión corporal.

- Acércate a nuestro centro e infórmate.
- Plazas limitadas.
- Grupos reducidos.
- ¡Matricúlate!

“Promueve tu salud y gana en bienestar”

