

## **ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA MAYORES**

A medida que envejecemos, nuestro cerebro cambia, y pueden aparecer problemas neurológicos. Por ese motivo la estimulación cognitiva viene siendo, desde hace décadas, una metodología de trabajo de probada experiencia que contribuye a enlentecer los procesos de deterioro a nivel cognitivo, y por extensión al resto de capacidades motoras y sensoriales, no solo centrada aquellas personas que padecen algún tipo de demencia sino en aquellos otros individuos con un envejecimiento normal.

Por ese motivo desde Ongizate presentamos nuestro Curso en Estimulación Cognitiva.

Los asistentes al Curso de Estimulación Cognitiva, realizan en ellos una serie de actividades que estimulan la atención, la concentración, el lenguaje, la memoria, el razonamiento... Además, se les facilita material de trabajo con el fin de que puedan continuar la actividad mental en su propio domicilio.

El material que utilizamos es especializado para la rehabilitación y estimulación cognitiva.

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

Recuperar o en su defecto, mantener las funciones mentales superiores.

#### **Los objetivos específicos son:**

1. Estimular vías neurológicas poco activas y modos de funcionamiento que compensen el deterioro intelectual, se trata de rehabilitar en la medida de lo posible, o bien preservar/retardar el deterioro.
2. Estimular la comunicación e interacción.
3. Fomentar la participación de la persona mayor en diversas actividades, reforzando continuamente su participación.
4. Favorecer la interacción entre las personas que comparten un espacio (habitación, comedor...).

## **CURSOS FORMATIVOS**

5. Incidir en la orientación tanto espacio- temporal como personal.
6. Potenciar el sentido de responsabilidad, la sensación de control y la capacidad de decisión.
7. Aumentar el nivel de satisfacción con la situación personal.
8. Conseguir una mejora de las conductas sociales y personales, con frecuencia desintegradas en casos de demencias.
9. Eliminar o reducir los episodios de confusión y otros problemas de conducta como la inactividad o la incomunicación.
10. Contribuir a retardar en lo posible el deterioro de ciertas capacidades funcionales.
11. Desarrollar la motivación y la creatividad de nuestro alumnado.
12. Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás.
13. Mejorar las relaciones interpersonales.

## **Contenidos:**

- Ejercicios de estimulación y mantenimiento cognitivo; de fluidez verbal; de memoria inmediata, remota o memoria a largo plazo (MLP).
- Memoria y orientación espacial y temporal.
- Entrenamiento en técnicas de memoria para mejorar la codificación, almacenamiento y recuperación de la información.
- Razonamiento.
- Lenguaje y escritura.
- Cálculo. Actividades para adquirir y recuperar la agilidad mental en el cálculo
- Memoria visual y Praxias constructivas.
- Gnosias. Actividades de entrenamiento para el reconocimiento de objetos formas o colores.
- Creatividad.