



Beasaingo Udalak eta Cita Alzheimer Fundazioak elkarlanean abiarazi dute ekimena herritarren artean zahartzaro aktiboa sustatzeko helburuarekin

Programa honen bidez funtzio kognitiboak estimulatu eta horiek indartzeko gakoak lortuko dira

Programa aurkezteko hitzaldia emango da urtarrilaren 11n, 11:00tan, Usurbe Antzokian. 60 urtetik gorako beasaingar guztiak gonbidatuak izan dira

Duela sei urtez geroztik, Beasaingo Udalak CITA-alzheimer Fundazioarekin duen lankidetzari esker, osasun kognitiboa zaintzeko eginkizunean jarduten dute. Oraingo honetan beste behin ere, bat egin dute herritarren ongizatean eta osasunean elkarlanean aritzeko. Cita Alzheimer Fundazioa, alzheimerra ikertzen eta prebenitzen aritzen da eta "Osasun kognitiboa zaintzeko Exercita Programa" berriz ere abian jarri du Udalarekin batera.

Lehen edizioak izan zuen arrakastaren ondotik bigarren edizio honi

buruz informatzeko, urtarrilaren 11n, goizeko 11:00etan Usurbe Antzokian, hitzaldi bat eskainiko da programaren xehetasun guztian azaltzeko. Horretarako, gutun bidez 60 urtetik gorako beasaingar guztiei gonbidapena bidali zaie etxera.

Exercita programa

Helburuko pertsonak, kognitiboki osasuntsuak edo memoria arazo arinak dituztenak dira. Guztiei eskainiko zaie estimulazio kognitiboko programa bat egiteko aukera. Sei hilabeteko iraupena du programak eta lau modalitate ezberdin eskainiko dira pertsona bakoitzaren egoerara hobekien egokitzeko. Hauek izango dira:

- ExerCita modalitate klasikoa: estimulazio kognitiboko liburuko jarduerak bakarrik egingo dira etxetik, sei hilabetez, astean hiru saio eginez.
- ExerCita Plus Presentzialaren modalitatea: liburua eta tailer presentzial bat egingo dira hilero Beasainen, programak irauten dituen sei hilabeteetan (sei saio).
- ExerCita Plus on line modalitatean, dinamika modalitate presentzialaren berdina izango da baina bideo-dei bidez egingo da.
- ExerCita “a la carta” (edo nahieran) modalitatean, liburuak egiteaz gain, saio bakoitzeko gaiei dagozkien edukiak plataforma digital batera igoko dira, aurkezpenekin eta laburpen-bideoekin.

Onurak

Exercita programak funtzio kognitiboei eragiten dien onuren artean hauek aurkitzen dira: funtzio kognitiboak landu, indartu eta mantentzen ditu. Zer diren ulertu eta gure egunerokotasunean bakoitzaren garrantziaz jabetzen gaitu. Profesionalen jarraipenarekin, zalantzak partekatu eta argituko dira.

Besteak beste, programaren helburu nagusiak hauek dira:

- Egunerokotasunean, ohitura kognitibo onak ezartzea.
- Zahartze aktibo eta osasungarriaren aldeko osasun kognitiboko ohiturak ezartzearen garrantziari buruzko gizarte-kontzientzia areagotzen laguntzea.
- Gaitasun kognitiboak indartzea eta zaintzea.
- Gizarte-harremanak sustatzea.

Informazio gehiagorako eta parte hartzeko, sartu ondorengo [hestekan](#)

Edo idatzi Helbide elektroniko hau spam roboten kontra babestuta dago.

JavaScript aktibatuta eduki behar duzu hau ikusteko. helbidera edo
deitu 943 021 792 zenbakira.