



*Con objetivo de promover el envejecimiento activo, mediante este programa se pretende estimular las funciones cognitivas y obtener las claves para potenciarlas*

*Además, se aprenderá sobre el funcionamiento del cerebro y los cambios asociados a la edad*

*Se va a impartir una charla para presentar el programa el día 14 de noviembre a las 11:00h en el Usurbe Antzokia para lo cual se ha invitado a todos y todas las beasaindarras mayores de 60 años a acudir a la cita*

Dando continuidad a la colaboración que mantienen desde hace más de un lustro el Ayuntamiento de Beasain y La fundación CITA-alzhéimer, se pone a disposición de la ciudadanía un programa para el cuidado de la salud cognitiva, que consiste en la realización de ejercicios en lápiz y papel de manera individual y asistencia a talleres grupales online en los que se adquirirán conocimiento sobre el funcionamiento del cerebro y las claves necesarias para estimular tus funciones cognitivas.

Con todo ello, se va a impartir una charla para presentar el programa

Exercita el día 14 de noviembre a las 11:00h en el Usurbe Antzokia donde se explicarán todos los detalles del programa. Se ha invitado a acudir a la charla mediante una carta explicativa enviada al domicilio de las y los beasaindarras mayores de 60 años.

### **Exercita**

El Ayuntamiento de Beasain impulsa el Programa Exercita facilitando su accesibilidad a la ciudadanía y colabora con la fundación Cita Alzheimer para llevar a cabo el programa en el municipio. El programa consiste por un lado en la realización del libro Exercita de manera individual y en la asistencia a sesiones grupales de estimulación cognitiva de manera mensual mediante videollamada y por las mañanas, impartidas por especialistas en el área de Neuropsicología.

Son libros de ejercicios disponibles en distintos niveles de dificultad para trabajar las distintas funciones cognitivas. Cada libro se divide en distintas sesiones, y cada sesión incorpora dos o tres ejercicios de diferente complejidad. Es recomendable realizar tres sesiones por semana, de 20 minutos aproximadamente cada una de manera individual. Los libros están disponibles en castellano y en euskera.

Desde el equipo de neuropsicología, a cada participante se le asignará el nivel correspondiente a sus características, siendo el idioma (castellano o euskera) de libre elección.

### **Sesiones grupales online**

Se llevarán a cabo sesiones grupales online en las que un profesional en el área explicará las funciones cognitivas, el funcionamiento del cerebro y estrategias para mejorar en el día a día. Las sesiones online se realizan por videollamada de manera mensual por las mañanas, impartidas por un Neuropsicólogo.

Los objetivos principales del programa son los siguientes:

- Implementar buenos hábitos cognitivos en el día a día.
- Contribuir a aumentar la conciencia social sobre la importancia de instaurar hábitos de salud cognitiva a favor de un envejecimiento activo y saludable.
- Potenciar y preservar las capacidades cognitivas.
- Fomentar las relaciones sociales.

Para apuntarse hay que acceder al siguiente [enlace](#)

Para más información puedes escribir a la siguiente dirección de

correo electrónico Esta dirección de correo electrónico está siendo protegida contra los robots de spam. Necesita tener JavaScript habilitado para poder verlo. o llamar al 943 021 792.