El Ayuntamiento de Beasain y la Fundación Cita Alzheimer ponen en marcha esta iniciativa con el objetivo de fomentar el envejecimiento activo entre la ciudadanía

A través de este programa se obtendrán las claves para estimular y reforzar las funciones cognitivas

El programa se presentará el 11 de enero a las 11:00 en el Usurbe Antzokia. Todas y todos los beasaindarras mayores de 60 años han sido invitados

Desde hace ya seis años, gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Beasain con la Fundación CITA-Alzheimer, se están llevando a cabo iniciativas que promueven el cuidado de la salud cognitiva. En esta ocasión, una vez más, fruto de esa unión para colaborar en el bienestar y la salud de la ciudadanía, la Fundación Cita Alzheimer, dedicada a la investigación y prevención del alzhéimer, ha retomado junto con el Ayuntamiento el Programa de cuidado de la salud cognitiva Exercita.

Phoca PDF

Tras el éxito de la primera edición, el 11 de enero, a las 11:00 horas, en el Usurbe Antzokia, se ofrecerá una charla para explicar en qué consiste el citado programa. Para ello, se ha cursado una invitación a todas y todos los beasaindarras mayores de 60 años.

Programa Exercita

La iniciativa está dirigida a todas las personas mayores de 60 años de Beasain, cognitivamente sanas o con problemas leves de memoria.

A todos ellas se les ofrecerá la posibilidad de realizar un programa de estimulación cognitiva durante seis meses ofreciendo cuatro modalidades entre las que se puede elegir la que mejor se adapte a cada persona.

Las distintas modalidades son las siguientes:

- Modalidad ExerCita clásico, únicamente se realizarán las actividades del libro de estimulación cognitiva desde casa durante 6 meses realizando 3 sesiones semanales.
- Modalidad ExerCita Plus Presencial, se realizará el libro y 1 taller presencial en grupo en Beasain al mes durante los 6 meses de duración del programa (6 sesiones).
- Modalidad ExerCita Plus online, la dinámica será la misma que en la modalidad presencial, pero se realizarán a través de videollamada.
- Modalidad ExerCita a la carta, además de realizar los libros, se subirán a una plataforma digital los contenidos correspondientes a la temática de cada sesión con presentaciones y vídeos resumen

Beneficios

Entre los beneficios del programa Exercita para las funciones cognitivas se encuentran: ejercitar, potenciar y preservar las funciones cognitivas. Entender qué son las funciones cognitivas y la importancia de cada una de ellas en nuestro día a día. Compartir y aclarar las dudas, seguimiento por parte de los profesionales.

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.

Phoca PDF

Para inscribirse acceder a través del siguienteenlace

Para más información las vías de comunicación son las siguientes; 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 llamando al 943 021 792.

Phoca PDF