



PROGRAMA TU COLEGIO TE ACTIVA 2022-2023

ACTIVIDADES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

INICIO EN OCTUBRE

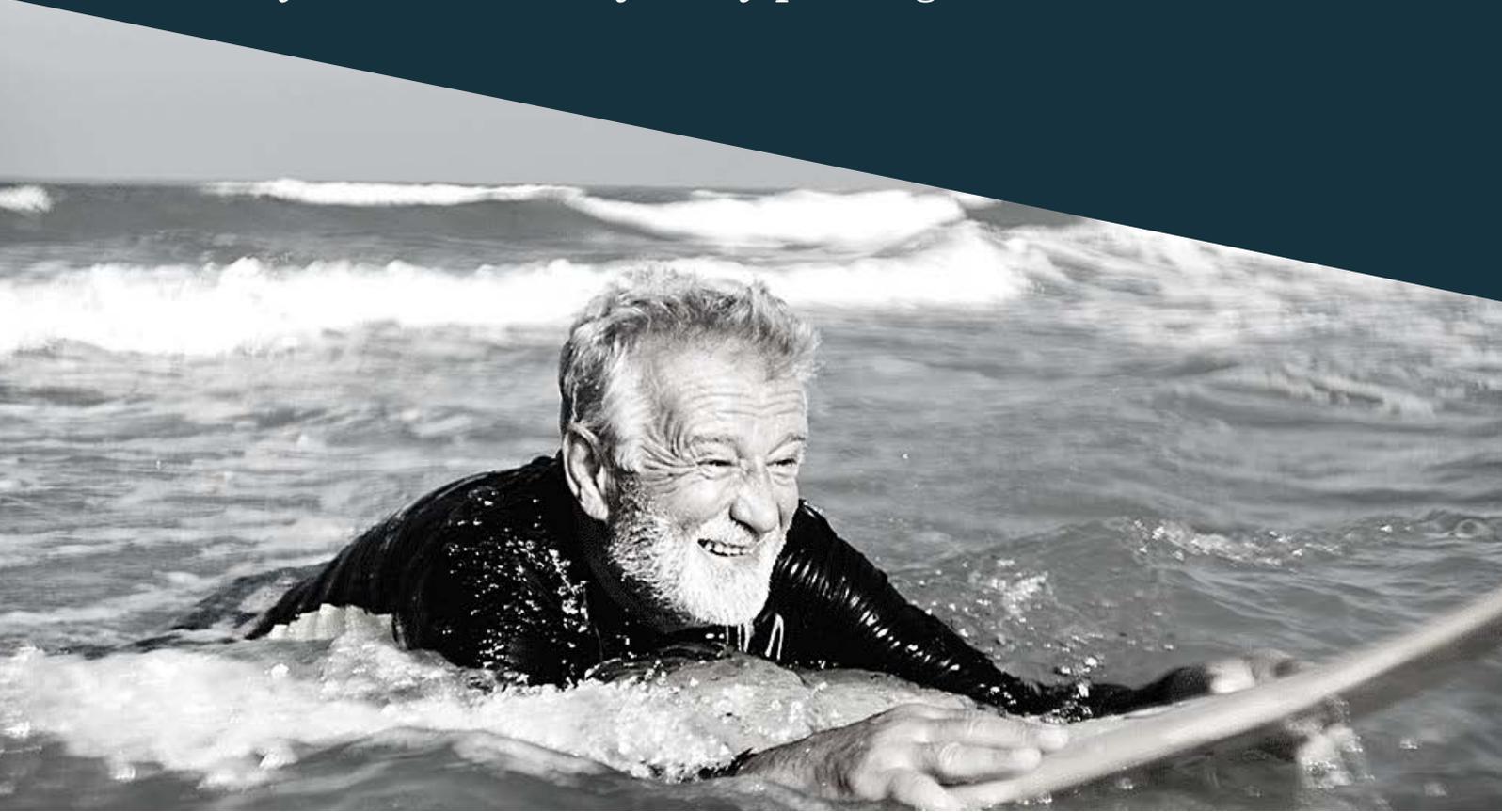
- Taller de NUEVAS TECNOLOGÍAS
- Taller de MEMORIA
- GIMNASIA de mantenimiento
- Brain training: nunca es tarde para aprender inglés

QUÉ OFRECE EL PROGRAMA TU COLEGIO TE ACTIVA

La finalidad de este programa de la Fundación Mevefares, integrada por los Colegios oficiales de Médicos, Veterinarios, Farmacéuticos y de Estomatólogos/Dentistas de Salamanca, es desarrollar una oferta de actividades de calidad en el ámbito de los servicios sociales, para la prevención de la dependencia, el desarrollo de la autonomía personal y la promoción del envejecimiento activo, mediante acciones para la protección de las personas mayores frente a factores de riesgo que puedan optimizar sus capacidades en la esfera física y psíquica.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este programa son:

- desarrollar hábitos y prácticas saludables*
- mejorar y mantener las mejores condiciones físicas y psíquicas*
- potenciar el autocuidado, la autonomía y la seguridad en el hogar*
- promover la estimulación cognitiva*
- estimular la adquisición de habilidades y competencias que contribuyan al bienestar físico y psicológico*



ACTIVIDADES

TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Curso básico donde se obtendrán conocimientos de manejo de tablets, móviles, internet... (es necesario que los usuarios traigan sus dispositivos para trabajar sobre ellos) (1,5 horas a la semana. Precio 30€/mes). Horario de mañana o de tarde. INSCRIPCIONES AQUÍ

TALLER DE MEMORIA

Talleres de memoria es el nombre que reciben popularmente las actividades de estimulación cognitiva en grupo. La principal finalidadde este tipo de intervención es optimizar el funcionamiento de la memoria, ya que la edad avanzada suele dificultar su rendimiento. (1,5 horas a la semana, los miércoles de 12.00 a 13.30 horas). Precio 35€/mes INSCRIPCIONES AQUÍ

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Realización de ejercicios aeróbicosencaminados a mejorar la movilidad articular. (2 horas a la semana, martes y jueves, de 12.00 a 13.00 horas). Precio 35€/mes. INSCRIPCIONES AQUÍ

BRAIN TRAINING: NUNCA ES TARDE PARA APRENDER INGLÉS

A través de esta actividad, los alumnos podrán disfrutar de una innovadora metodología especialmente adaptada para entender y hablar inglés mientras ejercitan su mente. (1,5 hora a la semana, horario por determinar. Precio 35€/mes). Para esta actividad de inglés hay prevista una sesión de presentación y resolución de dudas. INSCRIPCIONES AQUÍ