



OBRADOIRO de Estimulación Cognitiva

OBXECTIVOS:

- Promover a toma de conciencia das persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento do proceso de envellecemento
- Apoiar o envellecemento activo e saudable das persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento.
- Promover o exercicio de diversas funcións cognitivas a través de actividades grupais e dinámicas.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Que é o envellecemento?	Que é o envellecemento e qué cambios se producen neste proceso? Qué podemos facer para envellecer de forma saudable? Estimulación dos sentidos, un recurso para o mantemento da autonomía. Fomento da actividade física a través de xogos e dinámicas.
Nº 2: Exercitando a mente	Estimulación da orientación, memoria e atención con actividades dinámicas.

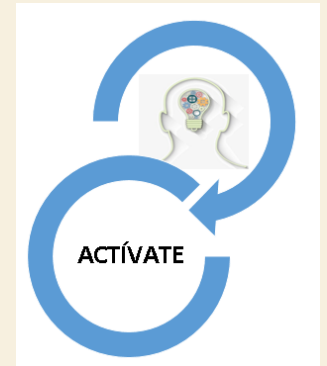
TEMPORALIZACIÓN

2 sesións

1 sesión semanal.

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.



DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento maiores de 45 anos ou en proceso de envellecemento.

Grupo máximo de 10 persoas

COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.