

ZURE GARUNA AKTIBATU

Monitorea: Berta Sesma

Astearteak: 10:30-12:00

Urritik abendura.

Kultur Etxea.

Kuota: 60 euro.

Tailerra estimulazio kognitiborako espazio bat da, zure gaitasun mentalak mantentzeko eta hobetzeko diseinaturik, batez ere memoria, arreta eta hizkuntza.

Metodologia:

- Parte-hartzailea eta dinamikoa
- Jarduera praktikoak
- Taldearen erritmora egokitutako ariketak
- Gertutasuna, motibazioa eta errespetua

Helburuak:

- Orientazio tenporala eta espaziala hobetzea
- Hizkuntza eta hitz-jarioa estimulatzeko
- Eguneroko bizimoduan memoria-estrategiak erabiltzea
- Autoestima eta motibazioa indartzea

ACTIVA TU MENTE

Monitora: Berta Sesma

Martes: 10:30-12:00

De octubre a diciembre.

Casa de Cultura.

Cuota: 60 euros.

Este taller es un espacio de estimulación cognitiva diseñado para mantener y mejorar tus capacidades mentales, especialmente la memoria, la atención y el lenguaje.

Metodología:

- Participativa y dinámica
- Actividades prácticas
- Ejercicios adaptados al ritmo del grupo
- Clima cercano, motivado y respetuoso

Objetivos:

- Mejorar la orientación temporal y espacial
- Estimula el lenguaje y la fluidez verbal
- Incorporar estrategias de memoria para la vida diaria
- Reforzar la autoestima y la motivación