

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA IDOSOS COM ÊNFASE NA MEMÓRIA.

OBJETIVOS:

Exercitar a estimulação cognitiva através de práticas que promovam qualidade de vida, independência para um envelhecimento saudável.

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: é a aprendizagem e prática de estratégias eficazes que contribuem para a melhora e manutenção do funcionamento cognitivo em idosos. Busca aprimorar suas capacidades de atenção, memória de trabalho, **controle inibitório, flexibilidade mental, planejamento** e melhoria do desempenho nas tarefas do dia a dia.

PÚBLICO: Pessoas com 60 anos ou mais.

ATIVIDADES:

- ✓ CONHECER os processos das funções cognitivas: memória, atenção, linguagem, funções executivas habilidades viso-percepto-construtivas e sensitivas da memória;
- ✓ APRENDER estratégias e técnicas de memorização;
- ✓ PRATICAR exercícios e jogos para melhorar a atenção, concentração, percepção, memória, linguagem, raciocínio lógico, planejamento, capacidade motora, visual e espacial.

PROFISSIONAL

Daielle Marion – Psicóloga; Especialista em Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica; Especializanda em Saúde do Idoso e Gerontologia.

REALIZAÇÃO:

DATA: 05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de novembro de 2018.

HORÁRIO: 1ª TURMA: Segunda-feira e quarta-feira, das 16h às 17h30min.
2ª TURMA: Segunda-feira e quarta-feira, das 18h às 19h30min.

CARGA HORÁRIA: 8 encontros semanais de 1 hora e 30min.

INVESTIMENTO: R\$ 40,00 à vista por pessoa/encontro ou R\$ 320,00 por todos os encontros/pessoa

CERTIFICADO: *Será fornecido certificado a todos os que obtiverem, no mínimo, 75% de frequência.*