



Gimnasia para la mente: un taller ayuda a los mayores a ejercitar la memoria frente a los olvidos

LOCALIZACIÓN: Huelva

DURACIÓN VTR: 1'11'

RESUMEN: Luchar contra el paso del tiempo es el propósito de un taller municipal onubense que busca ejercitar la memoria de los mayores. Se desarrolla en el Centro Cristina Pinedo, en Huelva, donde cerca de 200 mayores realizan ejercicios de coordinación, de matemáticas y aprenden trucos para recordar cosas; todo para conseguir mantener la mente activa. La premisa de esta propuesta es que la edad no es lo único que influye en la pérdida de la memoria, sino que un factor mucho más importante es no olvidarse de ejercitar esta capacidad.

VTR:

Dejarse la cartera en casa,(ambiente) o no recordar el nombre de una persona conocida(ambiente)...son olvidos que se hacen más frecuentes con la edad. Y la mejor manera de combatirlos es ejercitar el músculo más importante de todos, el cerebro.

TOTAL GABRIEL MANZANO

Psicólogo 'Centro Cristina Pinedo'

"Porque la edad no es el único factor que influye en nuestra memoria."

Por eso en este taller municipal del Centro Cristina Pinedo de Huelva, ayudan a los mayores a sacar el mejor partido a su mente.

TOTAL GABRIEL MANZANO

Psicólogo 'Centro Cristina Pinedo'

"Pretendemos que mantengan y que realicen ejercicios prácticos que les permitan mantener una actividad mental."

TOTAL ALUMNA

"Yo me encuentro mejor, más ejercitada la memoria. Y entonces, al encontrarme más ejercitada pues digo pues esto yo no lo tengo que dejar, tengo que seguir (risas)"

Hacen ejercicios de coordinación, matemáticos... y además aprenden trucos para evitar pequeños despistes.

TOTAL ALUMNA

"Siempre dejar las cosas en el mismo sitio, por ejemplo, las llaves."

TOTAL ALUMNO

"Y recordar siempre que ese el sitio, claro."

Ya son cerca de 200 mayores los que han pasado por este taller, muchos de ellos, incluso más de una vez. Personas que se resisten a dar por perdida la batalla contra el tiempo.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico info@historiasdeluz.es