

AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE OLOCAU

TALLER DE IMPLEMENTACIÓN COGNITIVA

PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS 2024

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS/AS DE OLOCAU



1.-INTRODUCCION

Con el objeto de justificar al Ayuntamiento de Olocau la subvención solicitada en nuestro proyecto para participar en los presupuestos participativos 2024 (ejecutables en 2025) promovido por la Asociación de Jubilados/as de Olocau, exponemos en esta memoria la petición para la realización de un programa formativo y terapéutico sobre estimulación cognitiva.

2.-JUSTIFICACIÓN

En un mundo de constante y rápida evolución, donde la demanda cognitiva y la esperanza de vida van en aumento, la implementación de programas de estimulación cognitiva emergen como una necesidad apremiante.

Con este programa además de incrementar el bienestar individual, también fortalecemos la resiliencia del conjunto de la sociedad.

Se vive un envejecimiento demográfico acelerado, lo que conlleva un incremento de la incidencia de enfermedades degenerativas y solicitamos este proyecto como herramienta vital para retrasar estos procesos y enriquecer la calidad de vida de las personas mayores.

El ejercicio y entrenamiento para el cerebro “gimnasio de la memoria” estimula nuestro cerebro, potenciando las conexiones neuronales.

Fortalece y mejora las funciones cognitivas: la memoria, la atención, el lenguaje...

Promueve un envejecimiento activo y saludable, ganando calidad de vida.

3.- OBJETIVOS GENERALES

La implementación de este programa de estimulación cognitiva se presenta como una necesidad ineludible en la sociedad actual. Con el objetivo de abordar desafíos demográficos, mejorar la salud mental, fomentar la inclusión social, disminuir los costes en atención médica; promoviendo el aprendizaje y empoderamiento de cada individuo.

Al invertir en la salud cognitiva, no solo mejoramos la calidad de vida de las personas, sino que también fortalecemos a la sociedad en su conjunto.

La estimulación presenta una enorme cantidad de beneficios, teniendo un efecto positivo sobre nuestra salud mental y calidad de vida e incrementando la calidad de vida de quienes la realizan.

La divulgación y el conocimiento de esta herramienta permite una mayor comprensión de la manera que se realiza y de que forma puede aportar bienestar a nuestro día a día.

4.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar el envejecimiento activo y saludable entre la población mayor
- Mejorar la calidad de vida y salud mental de las personas
- Facilitar la interacción en actividades sociales
- Contar con estrategias que reduzcan la aparición de enfermedades degenerativas
- Capacitar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud cerebral
- Aprender a participar en su propio cuidado cognitivo
- Ejercitar y entrenar el cerebro “gimnasio de la memoria”
- Estimular nuestro cerebro, potenciando las conexiones neuronales
- Promover un envejecimiento activo y saludable
- Prevenir la aparición de síntomas de deterioro cognitivo
- Mantener un cerebro ágil y activo
- Mejorar el estado de ánimo, lo cual aporta una sensación de bienestar

5.- CONTENIDO DEL PROGRAMA

En el taller se impartirán clases sobre:

- . Memoria
- . Atención y concentración
- . Resolución de problemas
- . Habilidades visuales y espaciales
- . Lenguaje y comunicación
- . Gestión emocional (autoestima, ansiedad)
- . Habilidades sociales

Este programa se apoya en diferentes fundamentos teóricos relacionados con el aprendizaje experimental, como

- Teoría del aprendizaje social de Bandura
- Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
- Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard
- Psicología constructiva (Piaget y Vygotsky)

6.- RECURSOS NECESARIOS

Se precisará un aula lo mejor sonorizada posible, mesas, sillas, pizarra y rotuladores; también accederemos a un espacio abierto para realizar las actividades al aire libre.

7. DURACIÓN DEL PROYECTO

El curso tendrá lugar desde enero 2025 a septiembre 2025. Consta de 32 sesiones, una por semana con una duración de 90 minutos cada sesión.

Las fechas serán las acordadas con el ayuntamiento.

Máximo de participación 15 personas.

