



Zahartzaro aktiboa sustatzeko helburuarekin, programa honen bidez funtzio kognitiboak estimulatu eta horiek indartzeko gakoak lortuko dira

Gainera, garunaren funtzionamenduari eta adinari lotutako aldaketei buruz ikasiko dute parte hartzaileek

Programa aurkezteko hitzaldia emango da azaroaren 14an, 11: 00etan, Usurbe Antzokian. Horretarako, 60 urtetik gorako beasaingar guztiak gonbidatuak izan dira

Duela bost urtez geroztik, Beasaingo Udalak CITA-alzheimer Fundazioarekin duen lankidetzari esker, osasun kognitiboa zaintzeko programa berri bat jartzen du beasaingarren eskura, papera eta arkatzezko banakako lan materialaz eta online talde saioez osaturik. Bertan, garunaren funtzionamenduari eta funtzio kognitiboak estimulatzeko beharrezko gakoei buruzko ezagutzak eskuratuko dira.

Guzti honi buruz informatzeko, azaroaren 14an, 11:00etan Usurbe Antzokian, hitzaldi bat emango da, programaren xehetasun guztian azaltzeko. Horretarako, gutun bidez 60 urtetik gorako beasaingar guztiei gonbidapen gutuna bidali zaie etxera.

Exercita

Beasaingo Udalak Exercita programa sustatzen du, herritarrei modu errazenean helaraziz, eta horretarako Cita Alzheimer Fundazioarekin elkarlanean ari da programa udalerrian bertan gauzatzeko. Programa, alde batetik, Exercita liburuaren estimulazio kognitiboko ariketek osatzen dute, eta bestetik, Neuropsikologo aditu baten eskutik, hilabetean behin eta goizez, estimulazio kognitiborako online bidezko talde saioak ere eskainiko dira.

Funtzio kognitiboak lantzeko zailtasun maila desberdinetan eskuragarri dauden ariketa liburuak dira. Liburu bakoitza saio desberdinetan banatzen da, eta saio bakoitzak konplexutasun desberdineko bizpahiru ariketa ditu. Astean hiru saio egitea gomendatzen da, gutxi gorabehera 20 minutuko iraupenarekin. Liburuak eskuragarri daude gaztelaniaz eta euskaraz.

Neuropsikologiako taldeak, parte-hartzaile bakoitzari bere ezaugarrietara egokitzen den saioa eskainiko zaio eta hizkuntza hautazkoa izango da (gaztelania edo euskara).

Online talde-saioak

Online talde saioetan, arloko profesional batek funtzio kognitiboak, garunaren funtzionamendua eta egunerokotasunean hobetzeko estrategiak azalduko ditu. Online saioak bideo dei bitartez egiten dira, neuropsikologo batek gidatuta, hilabetean behin eta goizez.

Programaren helburu nagusiak dira:

- Egunerokotasunean, ohitura kognitibo onak ezartzea.
- Zahartze aktibo eta osasungarriaren aldeko osasun kognitiboko ohiturak ezartzearen garrantziari buruzko gizarte-kontzientzia areagotzen laguntzea.
- Gaitasun kognitiboak indartzea eta zaintzea.
- Gizarte-harremanak sustatzea.

Parte hartzeko, sartu ondorengo [hestekan](#)

Informazio gehiago eskuratu nahi baduzu, idatzi iezaguzu Helbide elektronikoko hau spam roboten kontra babestuta dago. JavaScript aktibatuta eduki behar duzu hau ikusteko. helbidera edo deitu 943 021 792 zenbakira.