Ajuntament d'Argentona

Cloenda del Taller d'entrenament de la memòria

Ahir va dur-se a terme l'última sessió del Taller d'entrenament de la memòria organitzat per l'àrea de Benestar Social.

El **Taller d'entrenament de la memòria** que ahir va acabar s'havia realitzat durant 11 sessions matinals a l'edifici Velcro, des de principis de novembre de 2009.

En aquest taller s'ha treballat l'**atenció** a través de l'aplicació d'exercicis cognitius dissenyats especialment per entrenar i millorar el processament de l'atenció. Igualment, s'ha treballat l'**aplicació progressiva d'esforç atencional** i s'ha après a usar estratègies per millorar l'atenció, a base de potenciar els diferents components atencionals: l'atenció selectiva, la sostinguda, l'alternant i la dividida.

El programa del Taller d'entrenament de la memòria combinava diversos exercicis per ajudar a exercitar els mecanismes de concentració, retenció i record. A la vegada, proporcionava informació sobre el funcionament de la memòria i es posaven en pràctica estratègies útils per millorar la memòria operativa en aspectes quotidians, amb l'objectiu d'afavorir que les persones participants al taller tinguessin **major concentració, retenció i posterior record de la informació**.

Continuïtat

La regidoria de Benestar Social vol incidir especialment en aspectes de promoció de la salut i considera que els tallers de memòria com aquest són una eina preventiva que permet detectar, controlar i alleugerir les dificultats que apareixen en el procés normal d'envelliment.

L'experiència s'ha valorat com a molt positiva i l'èxit d'assistència fa preveure una nova edició del taller, previsiblement a partir del mes de març d'aquest mateix any.

Argentona, 9 de febrer de 2010.