

Programa de Entrenamiento Cognitivo

La evidencia científica ha demostrado que la actividad intelectual y el ejercicio mental son factores protectores frente al deterioro cognitivo en la edad adulta. Así, la realización de ejercicios y tareas que impliquen un esfuerzo cognitivo nos ayudarán a mantener nuestra mente en forma en etapas tardías de la vida.

El programa de Entrenamiento Cognitivo tiene como objetivos:

- Proveer de la información disponible acerca de los factores protectores y de riesgo frente al deterioro cognitivo.
- Brindar las herramientas y conocimientos necesarios para mantener una mente "aguda".
- Estimular diversas funciones cognitivas que incluyen no sólo la memoria sino también la atención, el lenguaje, la capacidad de organización, planificación, etc.
- Proporcionar diversos ejemplos de ejercicios de entrenamiento cognitivo que el individuo pueda realizar individualmente una vez finalizado el programa.

El *Programa de Entrenamiento Cognitivo* se realiza en grupos de aproximadamente 6 personas. Se realizan 8 encuentros, uno por semana, de una hora de duración.

La formación de los grupos se realiza teniendo en cuenta la edad, intereses y nivel cognitivo de los participantes, lo cual se evalúa en una entrevista previa con las neuropsicólogas a cargo.

Se evaluará en cada participante la conveniencia y posibilidad de realizar el programa en forma individual o grupal.

Para obtener más información Ud puede comunicarse al 4807-4748 de Lunes a Viernes de 9 a 20 hs. o via E-mail: info@neurologiacognitiva.org o visitar nuestra página web: www.neurologiacognitiva.org