



### **O CONCELLO DE NIGRÁN ABRE O PRAZO DE INSCRICIÓN PARA OS OBRADOIROS DE MEMORIA E EXPRESIÓN CORPORAL PARA A 3ª IDADE**

**Este pioneiro programa de estimulación cognitiva está incluído nos orzamentos municipais para 2016, que se levarán ao pleno de febreiro**

**Os cursos desenvolveranse no Centro da Terceira Idade de A Ramallosa dende o 1 de marzo ata o 15 de decembro**

**Nigrán, 05/02/16.-** O Concello de Nigrán, en colaboración con Deputación de Pontevedra, pon en marcha tres obradoiros de memoria e expresión corporal dirixidos a pensionistas maiores de 60 anos empadroados no municipio.

De aprobarse os orzamentos para 2016, impartirase un programa pioneiro de estimulación cognitiva con dous niveis diferenciados, iniciación e mantemento, e un curso de expresión corporal e actividades socio-relacionais. “Queremos potenciar os obradoiros dirixidos ás persoas maiores porque contribúen á súa socialización, melloran a realización das súas tarefas diarias e axúdanlles a manter as súas facultades físicas e mentais”, sinala o alcalde de Nigrán, Juan González.

Os talleres de memoria pretenden proporcionar estratexias comprensibles, fomentar hábitos saudables e xerar condutas destinadas a lograr a estimulación mental diaria, co obxectivo de intervir con carácter preventivo no deterioro progresivo das súas facultades cognitivas. Pola súa banda, o obradoiro de expresión corporal e actividades sociorelacionais busca desenvolver e exercitar determinadas actividades psicomotoras, como o equilibrio, a orientación espazo-temporal, a coordinación ou o recoñecemento do esquema corporal.

As actividades desenvolveranse do 1 de marzo ao 15 de decembro no Centro da Terceira Idade de A Ramallosa. O obradoiro de estimulación de



memoria (iniciación) levarase a cabo os martes de 17.30 a 19.00 horas e o de mantemento, os xoves no mesmo horario, mentres que o curso de expresión corporal e actividades sociorelacionais terá lugar os martes e xoves de 9.30 a 10.30. Así mesmo, organizarase un taller de informática os martes e xoves no Centro da 3ª Idade en horario de mañá.

As prazas para os cursos de estimulación cognitiva e psicomotora son limitadas e o custe é de 15 euros para o de iniciación e mantemento de memoria, e de 20 euros para o de expresión corporal e actividades sociorelacionais.

As persoas que desexen inscribirse deberán dirixirse, entre os días 8 e 17 de febreiro, ao Departamento de Servizos Sociais do Concello de Nigrán (no terceiro andar do edificio antigo do Concello) con cita previa no teléfono 986 365 000, ext 4. Terán preferencia aquelas persoas que non participasen en actividades da Terceira Idade en anos anteriores.