



COMEZAN OS OBRADOIROS DE MEMORIA E EXPRESIÓN CORPORAL PARA MAIORES NO CENTRO DA TERCEIRA IDADE DE A RAMALLOSA

**Un total de 45 persoas están a participar nos tres cursos, que se levarán a
cabo ata o 15 de decembro**

**Estes talleres facilitan a actividade diaria dos inscritos e axudan a manter
as súas facultades físicas e mentais en correcto funcionamento**

Nigrán, 01/03/16.- O Centro da Terceira Idade de A Ramallosa acolleu hoxe a primeira xornada dos obradoiros de estimulación de memoria con dous niveis, iniciación e mantemento, e de expresión corporal e actividades socio-relacionais, nos que participan un total de 45 persoas maiores do municipio (15 por curso).

Os talleres, promovidos polo Concello de Nigrán en colaboración coa Deputación de Pontevedra, desenvolveranse ata o 15 de decembro co propósito de facilitar a actividade diaria dos inscritos e axudar a manter as súas facultades físicas e mentais en perfecta harmonía.

Dado o seu carácter novidoso, os tres cursos tiveron moi boa acollida entre os veciños, sobrepasando as expectativas de demanda previstas. Neste sentido, o alcalde de Nigrán, Juan González, recorda que a implementación destas actividades de estimulación funcional e da memoria eran unha necesidade, "xa que contribúen a previr un dos temas de maior preocupación na sociedade actual, como é o deterioro progresivo das facultades cognitivas".

Deste xeito, o obradoiro de memoria nos seus dous niveis pretende proporcionar estratexias comprensibles, fomentar hábitos saudables e xerar condutas destinadas a lograr a estimulación mental diaria, mentres que o de expresión corporal e actividades socio-relacionais céntrase en desenvolver e exercitar determinadas facultades psicomotoras, como o equilibrio, a



orientación espazo-temporal, a coordinación motoras e visomotoras, o recoñecemento e identificación do esquema corporal, etc.

Así, durante os 9 meses nos que se prolonga a actividade, os participantes poderán mellorar as súas capacidades psicomotoras e paliar a perda de facultades mentais froito do avance da propia idade.

Talleres de Informática

Con carácter paralelo, no mesmo Centro da Terceira Idade, estanse a levar a cabo talleres de informática, os martes e xoves de 10.00 a 12.00 horas, dirixidos tamén a persoas da terceira idade.