



Municipio:

AMBITE



Programa:

Gerontogimnasia y memoria



Destinado a:

Mayores de 60 años



Objetivos:

- Fomentar la actividad física.
- Actuar sobre uno de los fenómenos causantes del deterioro psicomotor que acompaña a la edad.
- Estimular los procesos de cambio en la valoración social de la persona mayor, facilitando el camino hacia la integración y evitando la exclusión social.
- Conocer los puntos clave para evitar la pérdida de memoria y ejercitarla para recordar.
- Adquirir técnicas y hábitos para ejercitar la memoria

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

Actividad de gimnasia y ejercicio de memoria para mayores que facilita la Mancomunidad Missem en Ambite