

*Proyecto de Estimulación Cognitiva para el club de Abuelos “Cristo Rey”.*

Dentro del Marco de los talleres de autoayuda brindado en el club de abuelos “Cristo Rey” se enfatiza sobre la estimulación cognitiva para adultos mayores. Se tiene como objetivo general: realizar diversas actividades para mantener el funcionamiento cognitivo. La estimulación cognitiva persigue ciertos objetivos específicos como son mejorar el funcionamiento cognitivo para ralentizar el proceso de deterioro, evitar la desconexión del entorno, aumentar la autoestima y la autonomía personal, evitar el estrés y mejorar la calidad de vida del abuelo y de su familia.

Mediante la estimulación cognitiva cualquier persona puede mejorar sus capacidades cognitivas como el lenguaje, la memoria o la atención. Se trata de una actividad destinada a cualquier público por sus beneficios, pero especialmente orientada a las personas mayores en el proceso de envejecimiento normal aunque no tengan ningún tipo de demencia ni pérdida de memoria, para personas con deterioro cognitivo leve y en situaciones de demencia leve. Algunas tareas que se pueden desarrollar para fomentar esta estimulación cognitiva pueden ser actividades que impliquen la lectura y escritura, cálculo numérico, orientación, reconocimiento de sonidos y música, imágenes, objetos y formas a través del tacto, lenguaje, atención-concentración, copia de dibujos y realización de manualidades.

A lo largo del año se irán rotando diversas actividades como talleres de atención, funciones ejecutivas, lenguaje, memoria, percepción y lectoescritura y visoconstrucción. Donde se utilizarán cuadernillos específicos de la disciplina psicológica para los talleres además de dialogar con los abuelos para realizar talleres sobre otras temáticas de su interés como duelo o vínculos en la adultez mayor. Las actividades irán de completar sopas de letra, crucigramas, completar el orden de actividades cotidianas como por ejemplo comprar el pan (entrar a la panadería, pedir el pan, pagar el pan y salir), marcar con círculos un objeto específico que aparecerá junto a otros objetos, nombrar objetos que serán mostrados en láminas, etc. .