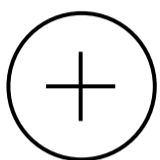


TALLERS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

“ENTRENA LA TEVA MEMÒRIA”



Si tens més de 60 anys i notes que la teva memòria no és com abans, aquests tallers t'ofereixen activitats per estimular-la i mantenir-la activa.

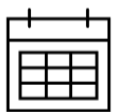
Objectius dels tallers:

- Millorar la cognició global mitjançant jocs de taula i exercicis d'estimulació cognitiva.
- Fomentar la socialització i les habilitats conversacionals en un entorn divertit, millorant l'estat emocional i social.
- Prevenir l'aparició de deteriorament cognitiu.



Nombre de sessions, duració i dates:

- **10 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana



- **Inici:** 17 de novembre de 2026 / **Final:** 16 de febrer de 2027
- **Horari:** Els dimarts de 9:30 a 11:00 h o bé de 11:15 a 12:45 h



- **Lloc:** **Biblioteca Districte 6 Terrassa**
Rambla de Francesc Macià, 191,193



Dirigit únicament a pacients del CAP Terrassa Nord



Si vols inscriure't o necessites més informació contacta amb el CAP Terrassa Nord o amb Cristina Ibáñez cibanez@cst.cat (Infermera especialista d'Infermeria Familiar i Comunitària)