

Programa de “Talleres de Memoria e Animación Social”

O **Concello de Ribadavia** e asociación **Solidaridade Interxeneracional** colaboran no desenvolvemento dos “**Talleres de Memoria e Animación Social**”. O inicio da actividade será o vindeiro luns 16 de setembro de 2024.

Trátase dunha actividade de envellecemento activo e prevención da soidade non desexada, para persoas maiores de 55 anos, que se levará a cabo en cinco núcleos de poboación do propio concello:

- **Centro Social da Franqueirán:** Luns de 16:00 a 18:00H (inicio o 16 de setembro)
- **Centro Social de San Paio:** Martes de 16:00 a 18:00H (inicio o 17 de setembro)
- **Centro Social de San Cristovo:** Mércores de 16:00 a 18:00H (inicio o 18 de setembro)
- **Centro SocioComunitario Ribadavia:** Xoves de 16:00 a 18:00H (inicio o 19 de setembro)
- **Centro Social de Francelos:** Venres de 16:00 a 18:00H (inicio o 20 de setembro)

Esta actividade ten entre outros os seguintes **obxetivos**:

- Previr pérdidas e optimizar recursos mnésicos: previr a aparición e desenvolvemento de trastornos da memoria, diminuír as preocupacións que xenera, proporcionar información, entramento e orientación.
- Promover o benestar subxectivo: aprender a examinar os propios sentimentos e pensamentos, controlar o estado de ánimo, aumentar as actividades positivas e minimizar as negativas, mellorar a autoestima e a confianza, controlar as

respostas ante sucesos negativos, previr a aparición de problemas relacionados coa depresión e a ansiedade.

□ Promover as relacións interpersoais: aumentalas en cantidade e calidade, proporcionar ferramentas para solventalos conflitos, fomentar a participación grupal e o sentimento de cohesión.

□ Educación para a saúde: informar sobre comportamentos saudables, prevención de trastornos a través do exercicio, manter a capacidade física, promover o benestar global.

Desenvolveráanse entre outras as seguintes **actividades:**

□ Memorísticas:

Fichas (analogías, anagramas, resistencia á fatiga, dilemas, cálculo, lóxica, xucios prácticos, quebracabezas, xogos específicos de memoria...).

Animación a lectura (en voz alta, debates, creación de textos...).

Terapia social (traballos manuais, pintura, murais...).

□ Entrenamento sensorial e mellora da autoestima

□ Ximnasia terapéutica e de relaxación

□ Xornadas divulgativas: relacionadas con saúde, prevención da soidade, e prevención de roubos e de seguridade nas persoas maiores.