

Para nuestra vida diaria...

PROYECTO EHLE

...la memoria es indispensable.

Si tienes dificultades para:

- Recordar nombres.
- Saber dónde has dejado las gafas, llaves, etc.
- Encontrar la palabra que quieres decir.



Porque quedan muchos sueños por cumplir: utiliza tu memoria. Es mejor de lo que te imaginas.

Recurre al apoyo de PROFESIONALES.
EJERCITA TU MEMORIA.
Conserva tu mente en forma.



REGIONE DEL VENETO

giunta regionale



VU university medical center



info@ehle-project.eu
www.ehle-project.eu

La memoria

“Soy Antonio Penalva y estoy jubilado. Antes tenía mucha memoria, no se me olvidaba nada y además les recordaba las cosas a los demás. Últimamente se me olvidan los nombres de las personas que conozco, tengo despistes, no sé dónde dejo las gafas o si he cerrado la casa y tengo que volver a comprobarlo. Tengo que apuntar todo porque me da miedo que se me olvide.”



Desde que acudo a cursos de estimulación de la memoria, me siento mucho mejor. He vuelto a confiar en mi memoria y mi cabeza está otra vez en forma.

Me queda tanto por descubrir y recordar...”

- Según los resultados de la encuesta EHLE sobre percepción del funcionamiento de la memoria en personas entre 55 y 85 años, el 45,8 % contestaron tener algún tipo de problema de memoria.

¿Cómo puedo trabajar la memoria?

- Practica la lectura a diario.
- Escribe cada día.
- A menudo haz sencillos cálculos matemáticos con lápiz y papel.
- Realiza pasatiempos diversos.
- Una vez por semana, intenta recordar las noticias del día anterior y escríbelas.

Ejercicios de recuerdo

- Recuerda las películas que has visto a lo largo de la semana.
- Recuerda lo que has comido durante la semana.
- Recuerda las personas que has visto.

Ejercicios de retención

- Intenta retener precios de cosas que veas en los escaparates.
- Intenta retener el nombre de personas que aparezcan en la televisión.

Ejercicio de concentración

- Escoge una noticia en el periódico y tacha una letra diferente por cada 3 líneas.

- Para aumentar la confianza en nuestra memoria.
- Para estar más integrado en el mundo que nos rodea.
- Para sentirnos bien.
- Porque la mente también necesita ejercicio.
- Porque la vida nos enseña algo cada día y merece la pena recordarlo.

