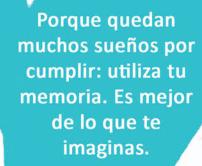
Para nuestra vida diaria...

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.





Conserva tu mente en forma.















VU university medical center





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





Entrevista

Consejos

¿Para qué?

"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.







