

ACTIVA LA MENT

***Em sento millor
quan tinc la ment
activa***

LA IMPORTÀNCIA D'EXERCITAR
LES CAPACITATS COGNITIVES A FI QUE NO
PERDIN AGILITAT



Obra Social "la Caixa"

A l'**Obra Social "la Caixa"** impulsem programes d'envelliment actiu que contribueixin a millorar el dia a dia de la gent gran, amb una atenció especial a les persones més vulnerables, basant-nos sempre en valors com la dignitat de la persona, la humanitat i la solidaritat.

Treballa mitjançant exercicis les àrees cognitives principals del cervell

L'itinerari formatiu **Salut i Benestar** té com a objectiu facilitar a la gent gran les eines necessàries per **promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar**.

ActivaLaMent és una plataforma per a l'**estimulació cognitiva** que treballa mitjançant exercicis les àrees cognitives principals del cervell: el llenguatge, la memòria, les funcions executives, la vista, l'atenció, la concentració i el processament auditiu. L'han dissenyat professionals de la neuropsicologia amb la finalitat de **mantenir la ment activa**.



Obra Social "la Caixa"