



**OCIO SALUDABLE** ■ COLABORACIÓN ENTRE UNIVERSIDAD Y AYUNTAMIENTO

# La gimnasia mental para mayores incorporará este año las nuevas tecnologías

■ El programa incidirá en el refuerzo de memoria de actividades cotidianas ■ El primer plazo de inscripción finaliza el 15 de febrero

**A.B.**

El programa de refuerzo de memoria para mayores realizado entre la Universidad y el Ayuntamiento contará de apoyo con las nuevas tecnologías en esta nueva edición. Con ello, el profesor titular de la Facultad de Psicología Pedro Mateos pretende avanzar en aspectos de flexibilidad cognitiva y de agilidad mental. “Temas que parecen sencillos como decir los nombres de los meses ordenados alfabéticamente o los cálculos mentales pueden tener complicación sin un entrenamiento”, explicó.

La iniciativa cumple más de una década y ha pasado de ser un programa psicosocial a tener un lugar más en el ámbito sociosanitario trasladando deficiencias cognitivas a especialistas médicos o en la detección precoz de casos de Alzheimer. En esta edición, se mantendrán las 88 personas, aunque se tendrá un seguimiento con personas que se realizó la evaluación el pasado año. El especialista destacó que en los últimos diez años ha aumentado el nivel educativo de los asistentes —se ha reducido de un 80% de estudios primarios a un 60%—. El plazo de inscripción del primer grupo está abierto hasta el 15 de febrero. El segundo será entre el 17 de junio y el 5 de julio.



Adoración Barbero y Pedro Mateos, en la presentación./GALONGAR

## LOS DATOS

**■ PARTICIPANTES.** 88 personas divididas en dos grupos por cada turno. El primero será del 25 de febrero al 24 de abril en “Tierra Charra” y el segundo del 16 de septiembre al 28 de octubre y del 4 de noviembre al 16 de diciembre.

**■ DIRIGIDO A.** Personas mayores de 60 años empadronadas en la capital.

**■ PLAZO DE INSCRIPCIÓN.** Para el primer turno permanecerá abierto hasta el 15 de febrero y el segundo se realizará entre el 17 de junio y el 5 de julio. El programa es gratuito.