

ACTIVA LA MENTE

***Me siento mejor
cuando tengo la
mente activa***

LA IMPORTANCIA DE EJERCITAR LAS
CAPACIDADES COGNITIVAS PARA QUE NO
PIERDAN AGILIDAD



Obra Social "la Caixa"

En la **Obra Social "la Caixa"** impulsamos programas de envejecimiento activo que contribuyan a mejorar el día a día de las personas mayores, con especial atención a las más vulnerables, basándonos siempre en valores como la dignidad de la persona, la humanidad y la solidaridad.

Trabaja mediante ejercicios las principales áreas cognitivas del cerebro

El itinerario formativo **Salud y Bienestar** tiene como objetivo facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para **promover su autonomía y mejorar su bienestar**.

ActivaLaMente es una plataforma para la **estimulación cognitiva** que trabaja mediante ejercicios las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, la vista, la atención, la concentración y el procesamiento auditivo. Ha sido diseñada por profesionales de la neuropsicología con la finalidad de **mantener la mente activa**.



Obra Social "la Caixa"