

TREBALLEM I POTENCIEM LA MEMÒRIA

No es tracta d'ensenyar als participants el que ja saben, sinó de facilitar-los tècniques i recursos perquè puguin exterioritzar-lo.

Dirigit a : persones grans que els interressi potenciar la memòria.
Grup màxim: 14 persones
Durada: 15 hores (mínim)
Sessions: 10 en total, 1 a la setmana de 90'

El Taller de memòria

La finalitat del taller és promoure la qualitat de vida d'un adult quan envellaix. El mètode de treball que es fa servir, es basa en una dinàmica de grup. Els exercicis que s'impartiran s'elaboraran, seleccionaran i adaptaran a les funcions per entrenar. Les sessions seran setmanals i tindran una durada d'una hora i mitja. L'objectiu principal d'aquest taller és donar als destinataris la possibilitat de desenvolupar-se millor en les seves activitats de la vida diària i mantenir el major temps possible la seva independència i autovàlua.

Per què ocupar-nos de la memòria?

La memòria és el suport de les nostres accions, de les nostres experiències, dels nostres coneixements, dels nostres aprenentatges, al mateix temps que és un dels processos cognitius que s'associa a l'envelliment amb major freqüència; encara així, les investigacions científiques i els treballs de camp predominen en relació amb les persones malaltes (demència tipus Alzheimer, demència senil). Els estudis i l'atenció de la memòria en el procés d'envelliment normal i satisfactori no són tan freqüents; és en aquesta àrea on vam situar el nostre treball.

Partim de la idea que gran part de la població adulta vivència fallades en la seva memòria, i que una important part d'ells no té una base biològica i no estan associats a patiments del sistema nerviós central; mentre que és probable que tinguin vinculació amb dificultats cognitives o aspectes emocionals o motivacionals, qüestions que d'altra banda són susceptibles de compensar-se. En aquest context s'ha dissenyat aquest taller, amb la finalitat de brindar a les persones coneixements sobre com funciona la memòria en si, propiciant activitats d'autoconeixement, de metamemòria; oferir oportunitats per a mantenir i potenciar una memòria activa.

Objectius:

General:

Proposar activitats destinades a prevenir l'envelliment cerebral, dintre de l'àmbit de la memòria en tant procés cognitiu.

Específics:

Comprendre i optimitzar el funcionament del procés de la memòria en l'edat adulta des dels aspectes biològics, psicològics i socials.

Analitzar els judicis socials que giren entorn de la memòria, i la seva incidència en la persona. Redefinir el concepte de memòria en relació amb el context de vida. Conèixer les estructures de la memòria.

Desenvolupar estratègies que possibilitin mantenir una memòria activa.

Metodologia de treball:

En relació a la forma escollida per a realitzar aquesta proposta d'estimulació cognitiva, es considera que la modalitat de taller possibilita el treball grupal, on la tasca es perllonga més enllà de la informació sobre la memòria, donant lloc a compartir experiències, comprendre els oblitats (principal preocupació de la majoria dels participants) en un context d'intercanvi i exercitació, ampliant al mateix temps l'esfera dels contactes socials.

Es generen propostes d'activitats perquè cada persona les realitzi a casa seva durant la setmana (deures).

Es donarà èmfasi en cada trobada, a una activitat de tancament del taller per tal d'aconseguir que el participant pugui explicitar una avaluació dels continguts; s'inclouen dinàmiques de relaxament

Activitats:

Partim de la base que no existeixen funcions aïllades, perquè no només estan relacionades d'alguna manera entre si, sinó que el medi, els afectes, la motivació, les emocions tenen sobre elles una forta ressonància. La memòria està estretament relacionada amb la percepció, l'atenció, la imaginació i, per descomptat, amb l'ànim, la fatiga, l'interès. Per tant, els exercicis s'elaboraran sobre la base de les funcions que es pretenen entrenar i contemplaran els diferents nivells cognitius dels participants, graduant la seva complexitat de manera progressiva.