



ELS TALLERS DE MEMÒRIA, UNA DE LES ACTIVITATS MÉS SOL·LICITADES

PELS CENTRES MUNICIPALS D'ACTIVITATS DE PERSONES MAJORS



Dins de l'ampla oferta de tallers que l'Ajuntament de València destina a les persones majors, el taller de memòria és un dels que millor acolliment ha tingut pel nombre de sol·licituds que any rere any rep.

El taller de memòria es tracta d'una activitat gratuïta que està dirigida a totes aquelles persones majors de 60 anys que vulguen exercitar la seua memòria i aprendre tècniques que els puguen ajudar a mantindre's cognitivament actives. D'esta forma, també es contribueix a posar un fre que alentisca el desenvolupament de malalties com ara l'Alzheimer o la demència.

Segons les enquestes d'anys anteriors, les persones participants acudeixen al taller amb l'expectació que este pugua ser útil per a optimitzar la memòria ja existent, mantindre la ment activa i conèixer gent nova.

Entre la mena d'oblits més freqüents que les persones majors que participen en este taller busquen reduir, hi ha tres que es destaquen per damunt de la resta. En primer lloc, es troba l'oblit de no recordar les accions que anaven a realitzar a continuació, com la llista de tasques pendents de fer. En segon lloc, busquen millorar la capacitat de recordar noms de persones conegudes, com per exemple, el poder recordar-se dels



noms dels altres jugadors de dominó. Finalment, reduir la freqüència de l'oblit d'objectes, no trobats i dels quals no es disposen, com el fet de baixar al supermercat, no recordar què havien de comprar o haver-se deixat a casa la llista de la compra.

Les sessions del taller de memòria són realitzades per personal amb el grau de Psicologia del Servei d'Envel·liment Actiu. La duració de cada sessió és entorn de l'hora i mitja, i cada taller compta amb un màxim de 15 persones inscrites. D'esta manera és possible oferir una atenció personalitzada i avaluar la correcta progressió de cada participant, juntament amb l'adequació en la dificultat de les activitats que es realitzen.

En cada sessió es realitza una breu exposició teòrica que inclou informació sobre la memòria o tècniques de memorització. Tot seguit es realitzen activitats relacionades amb el tema que prèviament s'ha tractat. En elles, es combina el treball individual amb el grupal, tant escrites com parlades. Se segueix aquesta metodologia amb l'objectiu de desenvolupar sessions entretingudes i divertides que permeten assentar els coneixements que s'adquireixen al llarg de cada sessió. A més, el personal especialista posa en pràctica xicotets trucs que ajudaran els i les participants a comprendre el funcionament de la memòria alhora que els ensenyarà a com reduir els oblots més freqüents.