

## DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES, PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y DEPENDIENTES

Avda. de Francia, 4 – 45071 Toledo  
Telf: 925 287 006 / 925 287 039 • Fax: 925 287 003

Centros de Día de Personas Mayores  
Servicios Sociales de tu localidad

Servicios Periféricos de la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales

### Albacete

Paseo Pedro Simón Abril, 10  
02071 Albacete  
Telf: 967 558 007 / 967 557 991

### Ciudad Real

C/ Postas, 20  
13071 Ciudad Real  
Telf: 926 276 162 / 926 276 159

### Guadalajara

C/ Julián Besteiro, 2  
19071 Guadalajara  
Telf: 949 885 496

### Cuenca

C/ Lorenzo Hervás y Panduro, 1  
16071 Cuenca  
Telf: 969 176 858 / 969 176 967

### Toledo

C/ Río Guadalmena, 2  
45071 Toledo  
Telf: 925 266 400

## ASOCIACIÓN OMEGA SOCIO-SANITARIA

Telf: 601 34 63 03 • Horario: mi, ju 9:00 h -15:00 h  
• Email: [omegamayores@ono.com](mailto:omegamayores@ono.com)

SQS OMEGA Socio-Sanitaria  
Asociación sin Ánimo de Lucro



C A S T I L L A - L A M A N C H A

## PROGRAMA

PROYECTO: TALLER ITINERANTE DE MEMORIA  
Y PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO  
EN PERSONAS MAYORES

# “TALLER DE AGILIDAD MENTAL”



# PREVENCIÓN DE DEPENDENCIA Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL



## DESTINATARIOS

- Personas **mayores de 55 años.**

## SE CELEBRA EN:

- Centros de mayores, Salas de Centros Sociales, Hogares de Pensionistas,... de tu pueblo

## DURACIÓN

- **Talleres de una hora y cuarto un día a la semana** durante nueve semanas
- Ejercicios supervisados en casa

## ¿QUÉ HARÁS EN LOS TALLERES?

- **Juegos y ejercicios** divertidos para ejercitar tus capacidades de memoria y razonamiento
- **Trucos y estrategias** para no olvidar nada
- Posibilidad de utilizar el **ordenador**
- **Y todo aplicado a tu vida, de forma amena y sin esfuerzo**



SOS OMEGA Socio-Sanitaria  
Asociación sin Animo de Lucro

# ¡MUEVE TU CEREBRO!

## TALLER DE AGILIDAD MENTAL

### MEJORA Y EJERCITA:

- Memoria
- Razonamiento
- Habla
- Orientación...

**GRATUITO**

No tienes que pagar

**NADA**

**EJERCICIOS DIVERTIDOS Y PRÁCTICOS  
APLICADOS A TU VIDA DIARIA**

# ¡APÚNTATE YA!

Información e inscripción: