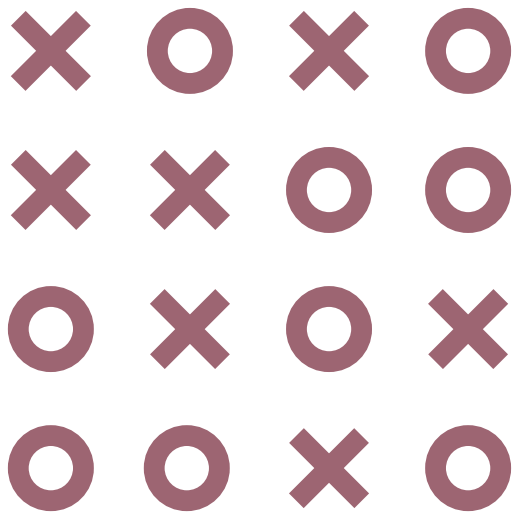


# Programa de **Reforç de la Memòria**

Treballem per **prevenir**  
el deteriorament cognitiu

**La Fundació Catalunya La Pedrera,**  
per un envelliment digne



**Fundació**  
**Catalunya**  
**La Pedrera**

A la **Fundació Catalunya La Pedrera**  
treballem per millorar la salut cognitiva  
de les persones.

Oferim un programa per a reforçar la  
memòria i **prevenir el deteriorament  
cognitiu associat a l'edat.**

Ens dirigim a **persones majors de  
60 anys** que tenen **queixes subjectives  
de pèrdua de memòria** i que volen  
incorporar rutines per a **mantenir-la.**

La intervenció està avalada pels  
descobriments de la **neurociència i els  
factors de prevenció** per a preservar  
una bona **salut cognitiva.**



## En què consisteix?

Oferim una **sessió setmanal** que inclou **estimulació cognitiva i eines i estratègies** per a mantenir la **salut cerebral**. Conduïda per una professional de la psicologia.

Grup de màxim 15 persones.

**Durada: 1 hora 30 minuts.**

## Contingut de les sessions

Incorporen **activitats d'estimulació cognitiva**, dissenyades per a treballar, entre d'altres, la memòria, l'atenció, la concentració i el llenguatge.

La sessió es completa amb **altres continguts**, com ara eines per a la gestió emocional i consells pràctics per a mantenir una bona alimentació i una bona qualitat del son.



.....

Per participar en el programa es fa una entrevista  
i un test d'avaluació cognitiva.

.....

### **Badalona**

Centre: Pl. de la Vila, 4 — 933 843 824 / 679 965 726

Llefià: Av. de Sant Salvador, 51-59 — 933 873 292 / 639 489 432

### **Barcelona**

Borrell: C. del Comte Borrell, 110 — 934 540 337 / 699 627 682

Dreta de l'Eixample: C. d'Aragó, 518 — 932 324 008 / 646 275 817

Gràcia Ramón y Cajal: C. de Ramón y Cajal, 14

— 937 945 217 / 636 352 986

Gràcia Travessera: Travessera de Gràcia, 175

— 932 175 392 / 638 188 837

La Verneda: C. del Treball, 213 — 933 051 703 / 636 807 862

Montbau: C. d'Àngel Marquès, 14-18 — 934 280 577 / 608 539 806

Prosperitat: C. de Pablo Iglesias, 102 — 933 599 168 / 608 382 878

Sants: C. de Sants, 339-343 — 934 320 189 / 648 615 013

**Girona** C. de Santa Eugènia, 189 — 972 696 651 / 619 989 004

**Granollers** C. de Joan Prim, 204-206 — 938 495 239 / 618 605 171

**L'Hospitalet de Llobregat** C. de Prat de la Riba, 227

— 933 381 675 / 696 493 279

**Lleida** C. de Riquer, 1 — 973 243 019 / 649 110 999

**Manresa** C. de la Caritat, 14 — 938 744 740 / 638 612 706

**Mataró:** C. d'en Pujol, 19-25 — 937 865 024 / 650 964 839

**Mollerussa** Av. del Canal, s/n — 973 602 323 / 629 878 461

**Reus** C. de Sant Joan, 34 — 977 312 212 / 689 640 899

**Sabadell** Pl. de Rogelio Soto, 14 — 937 111 582 / 680 208 579

**Santa Coloma de Gramenet** Av. dels Banús, 110

— 933 868 246 / 648 973 709

**Tarragona** Av. de Ramón y Cajal, 40 — 977 230 046 / 628 855 940

**Terrassa** C. d'Antoni Maura, 2 — 935 236 031 / 629 338 229

**Vilanova i la Geltrú** Rbla. de Salvador Samà, 18

— 938 937 653 / 679 671 949

---

**Fundació**

---

**Catalunya**

---

**La Pedrera**

---

---

**Més informació:**

[www.fundaciocatalunya-lapedrera.com](http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com)

[envellimentfclp@fcatalunyalapedrera.com](mailto:envellimentfclp@fcatalunyalapedrera.com)