

Amb motiu de la commemoració del Dia Mundial de l'Alzheimer, la Fundació Uszheimer ha engegat una sèrie d'iniciatives especials per sensibilitzar la comunitat i millorar el suport a les persones afectades per aquesta malaltia. Al llarg d'aquest mes, la Fundació ha reforçat els seus serveis d'atenció comunitària amb propostes adreçades a tota la població, en col·laboració amb diversos equipaments municipals de la ciutat.

L'objectiu principal d'aquestes activitats és incrementar la consciència sobre l'Alzheimer, oferir recursos d'informació, orientació i tractament, i, especialment, promoure la salut mental. Les propostes inclouen xerrades formatives i tallers centrats en la sensibilització, la prevenció i el tractament, amb un focus especial en la gent gran.

Totes les activitats són gratuïtes, però requereixen inscripció prèvia als equipaments municipals col·laboradors.

XERRADA: Les pèrdues de memòria

Aquesta xerrada té com a objectiu ajudar a entendre millor què són les pèrdues de memòria, quines són normals amb l'edat i quines poden indicar que cal consultar un professional.

Parlarem de:

- Canvis de memòria habituals en el procés d'envelliment
- Senyals d'alerta que poden indicar deteriorament cognitiu o demència
- Com cuidar la memòria i mantenir el cervell actiu

L'espai també inclourà un torn de preguntes perquè les persones assistents puguin resoldre dubtes i compartir experiències. És una xerrada pensada per a persones grans, familiars i qualsevol persona interessada en el benestar cognitiu. Capacitat: 20 persones aproximadament.

Es farà a:

Lloc: Casal de Barri La Llacuna. Districte de Sant Martí. C. Bolívia, 49. 08018 Barcelona
cblallacuna@bcn.cat

Data: 1 d'octubre, de 11h a 12h

TALLER: Juga amb el cap. Cuida el teu cervell.

Es tracta d'un taller gratuït pensat per promocionar l'envelliment actiu i sensibilitzar sobre la importància de mantenir una bona salut cerebral al llarg de la vida. Amb una metodologia activa i participativa, el taller es divideix en quatre mòduls temàtics:

- El cervell i la salut cerebral: com funciona i què necessita per mantenir-se en forma
- Salut cognitiva: exercicis i hàbits per estimular la memòria i l'atenció
- Salut física i alimentació: com cuidar el cos per ajudar el cervell
- Salut emocional i social: benestar emocional i relacions com a claus per a una ment sana

És una proposta dinàmica, amena i adaptada per a persones grans que vulguin cuidar-se, aprendre i passar una bona estona.

Capacitat: 10-15 persones

Es farà a:

- Lloc: Sala Polivalent Montbau. C/ Domènech i Montaner 3, 08035 Barcelona.
salapolivalent@bcn.cat
Data: 7 d'octubre, de 17.30h a 19h
- Lloc: Casal de Barri La Llacuna. Districte de Sant Martí. C. Bolívia, 49. 08018 Barcelona
cblallacuna@bcn.cat
Data: 8 d'octubre, de 11h a 12.30h
- Lloc: Ateneu La Bòbila. Carrer de l'Estudiant, 1, Nou Barris, 08016 Barcelona
Data: 22 d'octubre, de 18.30h a 20h

BIBLIOTECA REMEMBER: Sessions de reminiscència

Es tracta d'una sessió de reminiscència per a gent gran, on compartirem històries, reviuem vivències i donarem valor a tot allò que hem viscut.

En aquest taller, orientat a la gent gran, recordarem coses del passat amb materials, imatges, objectes i reculls musicals. Capacitat: 6 a 25 persones.

Es farà a:

- Biblioteca La Sagrera – Marina Clotet. C/ Josep Soldevila, 9 08027 - Barcelona
Data: 16 d'octubre, de 11h a 12h
- Biblioteca Zona Nord- Mària Sánchez. C/ Vallcivera, 3 bis. 08033 Barcelona
Data: 27 d'octubre, de 18h a 19h