



**NEUROGIMNASIA**  
**TERCERA EDAD**  
Escuela Multidisciplinar

## INTRODUCCIÓN

Ahora que la reproducción ha bajado y que cada vez el número de fallecimientos y nacimientos se acerca más, la ancianidad ocupa un capítulo importantísimo en la vida cotidiana.

La tercera edad es una etapa de la vida en la que se hacen presentes los trastornos biológicos y psicológicos. Es decir, se comienza a tener problemas con la vista, la audición, el habla, el equilibrio y la pérdida de memoria.

Es por esto que se debe poner un especial interés en la tercera edad, ya que si se les acompañan en esta etapa de cambios, y se sienten con apoyos, el riesgo de padecer depresión, caídas o desorientación es menor.

Si ejercitan su memoria y realizan actividades, ya sean físicas o recreativas, a un ritmo moderado, pueden sentirse útiles y así motivar al grado de aumentar su autoestima.

## FINALIDAD DE LA NEUROGIMNASIA

El envejecimiento es un proceso de cambio y adaptación a nuevas situaciones, no debe ser un condicionante de enfermedad. A medida que nos hacemos mayores nuestro cerebro cambia su estructura, reduce de peso y se producen cambios a nivel vascular y del metabolismo neural. Es por ello la importancia de un trabajo a nivel mental y físico para que ese cambio no suponga ni enfermedad y mucho menos incapacidad.

Varios estudios han logrado demostrar claros beneficios de la gimnasia mental en las personas mayores. Se alarga el tiempo que nuestro cerebro permanece sano, se enlentece la llegada de un posible deterioro, mejora el funcionamiento de la persona en su día a día al mejorar la capacidad de atención, concentración, memoria y organización.

La Neurogimnasia Sistémica son ejercicios específicos para mantener la atención, concentración, memoria y facilitar las conexiones neuronales necesarias para el correcto mantenimiento cerebral.

Los ejercicios se basan en juegos y movimientos donde la risa y el trabajo en equipo es la base para conseguir que las personas no vean este entrenamiento como una obligación, sino un momento de esparcimiento y bienestar.

El taller está basado en la puesta en práctica totalmente vivencial de ejercicios y juegos encaminados a la prevención y mantenimiento de las capacidades físicas y mentales.

EscuelaMultidisciplinar

## OBJETIVOS

- Queremos optimizar las oportunidades de bienestar físico, mental y social con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.
- Mejorar el estado anímico y la autoestima de las personas.
- Dar a conocer un entrenamiento donde lo físico, lo psíquico y lo energético estén integrados.

## A QUIEN VA DIRIGIDO

- Personal sanitario.
- Cuidadores.
- Tercera edad con movilidad junto a familiares.

## TEMPORALIDAD Y RECURSOS

Los encuentros tienen una duración de 2h, adaptándose a horarios y día según necesidades del Centro.  
Una sala espaciosa, una silla para cada persona y altavoces.

## PRECIO

60€ mas IVA por persona.

## CONTACTO

Escribir un correo o llamar al :  
633 37 52 93

Estaremos encantados de mantener una entrevista y explicarles más detalladamente en que consiste estos encuentros.

Gimnasia  
**Sistémica**  
Escuela **Multidisciplinar**