



Fundación Europea para el  
Estudio y Reflexión Ética

# Taller de hábitos neurosaludables y estimulación cognitiva



## ¿Estás interesado en prevenir el envejecimiento cerebral?

El principal objetivo de este taller consiste en mejorar el rendimiento cognitivo y funcional de los participantes para incrementar la independencia, la autonomía y la seguridad en las actividades de la vida diaria.

Los talleres son diseñados e impartidos por psicólogos especialistas que expondrán algunas nociones básicas sobre el funcionamiento del cerebro y la memoria así como las estrategias y hábitos clave para promover el envejecimiento cerebral saludable. Además, mediante una serie de estrategias, ejercicios y técnicas se pretende trabajar diferentes áreas cognitivas como son atención, memoria, lenguaje, praxias, gnosias, razonamiento, cálculo, función ejecutiva, flexibilidad cognitiva, etc.

**Fundación Europea para el Estudio y Reflexión Ética**  
C/ Felix Boix, 13 28036 Madrid

**Más información**  
[administracion@funderetica.org](mailto:administracion@funderetica.org) / [lucia@masquemente.com](mailto:lucia@masquemente.com)  
Teléfono: 91.345.36.00/01 / Móvil: 646.813.293

### ¿A quién están dirigidos?

- A cualquier persona que quiera conocer el funcionamiento cerebral y mantener su mente activa.
- A aquellas personas que experimentan quejas de memoria o sospechan de la presencia de déficits cognitivos.

### ¿Qué beneficios aporta?

- Mejora la salud cerebral y permite potenciar y mantener las capacidades cognitivas.
- Favorece la independencia, la autonomía y la seguridad en las actividades de la vida diaria.
- Es una actividad muy beneficiosa para el estado de ánimo al crearse un lugar de encuentro donde establecer relaciones sociales.

### Características:

- **¿Dónde?:** Sala de Talleres de Funderética (al lado de sala Liguori).
- **¿Cuándo?:** Lunes de 18 a 19,30 horas.
- **¿Cuándo comienzan?** Lunes 4 de Noviembre
- **¿Cuánto cuesta?** 30€/mes.

\*Si estás interesado en nuestros talleres pero no estás disponible en la fecha u horario propuesto, ponte en contacto con nosotros.