



¿QUÉ HACEMOS HOY?

+ *¿Cuál es la actividad?*

Libros: Ejercicios para mantener la cognición 1, 2, 3, 4 y 5

Autora: Anna Puig

Editorial: CCS

+ *¿Para qué la hago?*

Van destinados a personas mayores que deseen ejercitar su memoria y mantener las funciones mentales. Están centrados en los procesos cognitivos básicos y graduados según su dificultad para favorecer su aplicación y realización.

+ *Otros datos de interés:*

- Anna Puig es Doctora en Psicología por la Universidad de Barcelona. Desarrolla su actividad profesional como especialista en programas de psicoestimulación en el ámbito gerontológico.
- La obra subraya la importancia de adquirir hábitos de conducta adecuados para afrontar el proceso de envejecimiento ya desde la edad adulta, favoreciendo el mantenimiento de las funciones cognitivas y el aumento de la calidad de vida de las personas.
- Se pueden comprar en cualquier librería o a través de múltiples páginas webs.

