



¿QUÉ HACEMOS HOY?

+ *¿Cuál es la actividad?*

Libros: Ejercicios para mejorar la memoria 1, 2, 3, 4 y 5

Autora: Anna Puig

Editorial: CCS

+ *¿Para qué la hago?*

Va dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su memoria individualmente. Se trata de un programa de prevención y promoción de la salud. Es un instrumento que facilita el ejercicio mental de una forma entretenida y variada.

+ *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.
- Se presentan 180 ejercicios de dificultad creciente que inciden en diferentes capacidades cognitivas y refuerza diferentes mnemotécnicas. Los ejercicios se estructuran en grupos de cinco y se distribuyen en 36 sesiones.
- Se pueden comprar en cualquier librería o a través de múltiples páginas webs.

