

# ¿QUÉ HACEMOS HOY?



## + ¿Cuál es la actividad?

Libros: Ejercicios para ralentizar el deterioro cognitivo 1  
Autor: Ignacio Olivar  
Editorial: CCS

## + ¿Para qué la hago?

El objetivo fundamental de estas páginas es entrenar y estimular las capacidades mentales conservadas y ralentizar el posible deterioro cognitivo posterior.

## + Otros datos de interés:

- El autor Ignacio Olivar es Terapeuta Ocupacional.
- Los 150 ejercicios que se proponen están agrupados por nivel de dificultad, en función del tiempo a emplear y de la capacidad de atención y ejecución que se necesita para resolverlos. Van acompañados de orientaciones, con el fin de que la persona interesada pueda realizarlos de manera autónoma y, al mismo tiempo, sean herramientas útiles para que familiares y profesionales planteen otros nuevos. Asimismo, se sugieren una serie de ideas y consejos para estimular la mente con actividades habituales de la vida cotidiana.
- Se pueden comprar en cualquier librería o a través de múltiples páginas webs.

