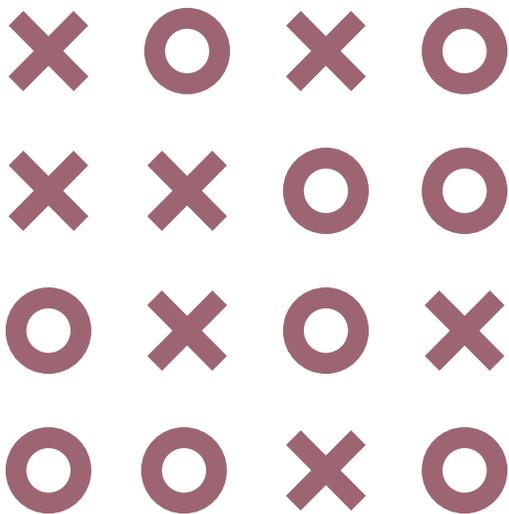


# Programa de **Refuerzo de la Memoria**

Trabajamos para **prevenir**  
el deterioro cognitivo

**La Fundació Catalunya La Pedrera,  
por un envejecimiento digno**



**Fundació**  
**Catalunya**  
**La Pedrera**

En la **Fundació Catalunya La Pedrera** trabajamos para mejorar la salud cognitiva de las personas.

Ofrecemos un programa para reforzar la memoria y **prevenir el deterioro cognitivo asociado a la edad.**

Nos dirigimos a **personas mayores de 60 años** que tienen **quejas subjetivas de pérdida de memoria** y que quieren incorporar rutinas para **mantenerla.**

La intervención está avalada por los descubrimientos de la **neurociencia y los factores de prevención** para prevenir una buena **salud cognitiva.**



## ¿En qué consiste?

Ofrecemos **una sesión semanal** que incluye **estimulación cognitiva y herramientas y estrategias** para mantener la **salud cerebral**. Conducida por una profesional de la psicología.

Grupo de máximo 15 personas.

**Duración: 1 hora 30 minutos.**

## Contenido de las sesiones

Incluyen **actividades de estimulación cognitiva**, diseñadas para trabajar, entre otros, la memoria, la atención, la concentración y el lenguaje.

La sesión se completa con **otros contenidos**, como herramientas para la gestión emocional y consejos prácticos para mantener una buena alimentación y una buena calidad del sueño.



.....  
Para participar en el programa se realiza una entrevista  
y un test de evaluación cognitiva.  
.....

### **Badalona**

Centre: Pl. de la Vila, 4 — 933 843 824 / 679 965 726

Llefià: Av. de Sant Salvador, 41-49 — 933 873 292 / 639 489 432

### **Barcelona**

Borrell: C. del Comte Borrell, 110 — 934 540 337 / 699 627 682

Dreta de l'Eixample: C. Aragó, 518 — 932 324 008 (Properament)

Gràcia Nord: C. de Ramón y Cajal, 14 — 932 175 392 / 636 352 986

Gràcia Sud: Travessera de Gràcia, 175 — 932 175 392 / 638 188 837

La Verneda: C. del Treball, 213 — 933 051 703 / 636 807 862

Montbau: C. d'Àngel Marquès, 14-18 — 934 280 577 / 608 539 806

Prosperitat: C. de Pablo Iglesias, 102 — 933 599 168 / 608 382 878

Sagrada Família: C. de Mallorca, 454-456 — 932 324 008 / 646 275 817

Sants: C. de Sants, 339-343 — 934 320 189 / 648 615 013

**Girona** C. de Santa Eugènia, 189 — 972 696 651 / 619 989 004

**Granollers** C. de Joan Prim, 204-206 — 938 495 239 / 618 605 171

**L'Hospitalet de Llobregat** C. de Prat de la Riba, 227

— 933 381 675 / 696 493 279

**Lleida** C. de Riquer, 1 — 973 243 019 / 649 110 999

**Manresa** C. de la Caritat, 14 — 938 744 740 / 638 612 706

**Mollerussa** Av. del Canal, s/n — 973 602 323 / 629 878 461

**Reus** C. del Vapor Nou, 1 — 977 312 212 / 689 640 899

**Sabadell** Pl. de Rogelio Soto, 14 — 937 111 582 / 680 208 579

**Santa Coloma de Gramenet** Av. dels Banús, 110

— 933 868 246 / 648 973 709

**Tarragona** Av. de Ramón y Cajal, 40 — 977 230 046 / 628 855 940

**Terrassa** C. d'Antoni Maura, 2 — 935 236 031 / 629 338 229

**Vilanova i la Geltrú** Rbla. de Salvador Samà, 18

— 938 937 653 / 679 671 949

---

**Fundació**

**Catalunya**

**La Pedrera**

---

---

**Más información:**

[www.fundaciocatalunya-lapedrera.com](http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com)

[envellimentfclp@fcatalunyalapedrera.com](mailto:envellimentfclp@fcatalunyalapedrera.com)