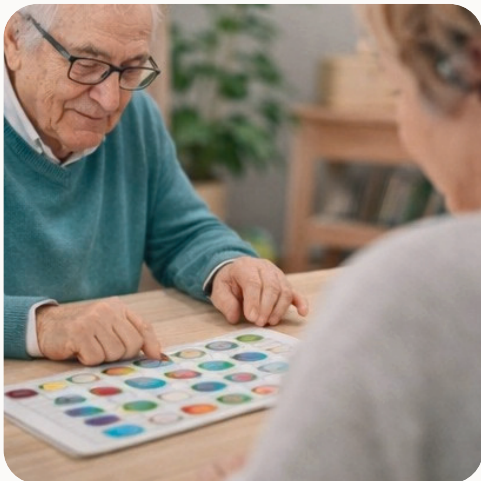


## Programa de estimulación cognitiva y memoria para personas mayores

El programa ActivaMENTE está diseñado para favorecer el mantenimiento y la mejora de las **capacidades cognitivas** en personas mayores, contribuyendo a un envejecimiento activo, saludable y participativo.

En LUMA entendemos que el cerebro, al igual que el cuerpo, necesita mantenerse activo. A través de actividades estructuradas y adaptadas, trabajamos diferentes funciones cognitivas con el objetivo de **estimular la mente, fortalecer la autonomía y mejorar el bienestar general**.

Nuestro enfoque es **preventivo, educativo y estimulador**, respetando el ritmo, las capacidades y la experiencia vital de cada persona.



“SEGUIR APRENDIENDO  
TAMBIÉN ES UNA FORMA  
DE VIVIR MEJOR”

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

#### Personas que

- Desean **mantener activas sus capacidades cognitivas**
- Presentan **quejas de memoria**
- Experimentan **dificultades de atención o concentración**
- Perciben **enlentecimiento cognitivo**
- Quieren **estimular su mente y mantenerse mentalmente activas**
- Buscan un espacio de **estimulación, aprendizaje y socialización**

También es adecuado para personas que desean **prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo** asociado al envejecimiento.

## ÁREAS QUE TRABAJAMOS



Atención y  
concentración



Lenguaje y  
fluidez verbal






Orientación  
temporal y  
espacial



Velocidad de  
procesamiento






Memoria

-  Memoria Inmediata
-  Memoria a corto plazo
-  Memoria de trabajo



Funciones  
ejecutivas

-  Planificación
-  Razónamiento
-  Flexibilidad cognitiva



## CÓMO SON LAS SESIONES

Sesiones en grupos reducidos de 120 minutos

El trabajo en grupo permite estimular la mente, favorecer la socialización y crear un espacio agradable de participación y aprendizaje.

## NUESTRO PROGRAMA SE CARACTERIZA POR...

- Utilizamos actividades adaptadas a cada nivel cognitivo.
- Ejercicios variados y progresivos.
- Trabajo grupal que favorece la interacción social.
- Estimulación de diferentes funciones cognitivas en cada sesión.
- Seguimiento del progreso de los participantes.



UN CEREBRO ACTIVO ES  
UN CEREBRO QUE  
DISFRUTA.

Mantener la mente activa es una de las mejores formas de cuidar la salud y el bienestar en la etapa adulta.

La estimulación cognitiva ayuda a **preservar capacidades, mejorar la autonomía y favorecer un envejecimiento activo y saludable.**

Porque cuando ejercitamos nuestra mente...



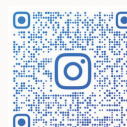
689 280 274



[lumaestimacion.es](http://lumaestimacion.es)



C/Aroyo, 111, Local B y C.  
41008, Sevilla



@lumaestimacion

...SEGUIMOS CRECIENDO, APRENDIENDO Y PARTICIPANDO EN LA VIDA.