



**LOS TALLERES DE MEMORIA, UNA DE LAS ACTIVIDADES MÁS SOLICITADAS  
POR LOS CENTROS MUNICIPALES DE ACTIVIDADES DE PERSONAS MAYORES**



Dentro de la amplia oferta de talleres que el Ayuntamiento de València destina a las personas mayores, el taller de memoria es de uno de los que mejor acogida ha tenido por el número de solicitudes que año tras año recibe.

El taller de memoria se trata de una actividad gratuita que está dirigida a todas aquellas personas mayores de 60 años que quieran ejercitar su memoria y aprender técnicas que les puedan ayudar a mantenerse cognitivamente activas. De esta forma, también se contribuye a poner un freno que ralentice el desarrollo de enfermedades tales como el Alzheimer o la demencia.

Según las encuestas de años anteriores, las personas participantes acuden al taller con la expectación de que este pueda ser útil para optimizar la memoria ya existente, mantener la mente activa y conocer gente nueva.

Entre el tipo de olvidos más frecuentes que quienes participan en estos talleres buscan reducir, hay tres que se destacan por encima del resto. En primer lugar, se encuentra

el olvido de no recordar las acciones que se iban a realizar a continuación, como la lista de tareas pendientes de hacer. En segundo lugar, buscan mejorar la capacidad de recordar nombres de personas conocidas, como por ejemplo, el poder acordarse de los nombres de los otros jugadores de dominó. Por último, reducir la frecuencia del olvido de objetos, no encontrados y de los que no se disponen, como el hecho de bajar al supermercado, no recordar qué debían comprar o haberse dejado en casa la lista de la compra.

Las sesiones del taller de memoria son realizadas por personal con el grado de Psicología del Servicio de Envejecimiento Activo. La duración de cada sesión es en torno a la hora y media, y cada taller cuenta con un máximo de 15 personas inscritas. De esta manera es posible ofrecer una atención personalizada y evaluar la correcta progresión de cada participante, junto con la adecuación en la dificultad de las actividades que se realizan.

En cada sesión se realiza una breve exposición teórica que incluye información sobre la memoria o técnicas de memorización. Acto seguido se realizan actividades relacionadas con el tema que previamente se ha tratado. En ellas, se combina el trabajo individual con el grupal, tanto escritas como habladas. Se sigue esta metodología con el objetivo de desarrollar sesiones entretenidas y divertidas que permitan asentar los conocimientos que se adquieren a lo largo de cada sesión. Además, el personal especialista pone en práctica pequeños trucos que ayudarán a los y las participantes a comprender el funcionamiento de la memoria a la vez que les enseñará a cómo reducir los olvidos más frecuentes.