

## ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

---

### Contenidos:

- Trabajar la “Memoria Sensorial” (encargada de recoger la información que recibimos por los sentidos)
- Trabajar la “Memoria a Corto Plazo” (tiene una capacidad limitada y una duración temporal igualmente limitada)
- Trabajar “Memoria a Largo Plazo o memoria permanente” (conjunto de conocimientos y experiencias vividas en un largo periodo)

### Objetivos:

- Mejorar el rendimiento cognitivo del usuario, crear hábitos que le ayuden en su día a día para no sentirse frustrado. Motivarlos para que se sientan más seguros en sus tareas cotidianas.

### Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 06 de octubre 2026; final: 29 de junio 2027)

### Días/horario:

Martes de 16:30 a 17:30 horas.

### Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – Centro Cultural de Maspalomas.

### Material que debe llevar el/la usuario/a:

Cuaderno, pinturas de colores, lápiz, goma y bolígrafo

### Cuota mensual: 21€

**Imparte el curso/taller:** Yolanda Goicoechea Santesteban