

## Alzheimer León estrena ‘Somos más’, un proyecto preventivo con 8 talleres dirigidos a población sana de la provincia para sortear las demencias

---

**10 de marzo de 2023.-** Alzheimer León pone en marcha a partir de este mes de marzo ‘Somos más’, un proyecto preventivo múltiple que estará abierto a toda la ciudadanía y dirigido a población sana con un objetivo muy claro: sortear o retrasar las demencias.

*En una población eminentemente envejecida como la de Castilla y León, las actividades dirigidas a fomentar hábitos sociales, mantener habilidades de la vida cotidiana y generar un estado físico y de ánimo óptimo son ya herramientas de prevención imprescindibles para retrasar la demencia.*

*Por eso, desde la Unidad de Memoria de Alzheimer León se ha diseñado una amplia batería de propuestas con el respaldo de Fundación “la Caixa” que activen a los ciudadanos y que permitan ajustarse a sus gustos e intereses. Habrá talleres para los más futboleros, para los que quieran aprender competencias digitales, quienes deseen actividades más clásicas como el yoga, salir en compañía de ruta turística por la ciudad, hablar de poesía y lecturas o hacer una marcha.*



*Inicialmente se desarrollarán un total de 8 talleres que se irán poniendo en marcha de forma gradual a partir de este mes de marzo. En algunos casos, se desarrollarán no sólo en los centros de Alzheimer León en León capital, sino también en la comarca de Santa María del Páramo y en las áreas de Sahagún y La Robla.*

*Los programas que se pondrán en marcha serán los siguientes: Vivir en positivo, Competencias digitales; Rutas por la memoria de la ciudad de León; Tardes de Poesía; De marcha por León; Futboleros; Yoga y Gimnasia de mantenimiento. No obstante, se irán ampliando en función de los gustos que expresen las personas que acuden, siempre con el objetivo de aprender, fomentar las relaciones sociales, mantener cuerpo y mente en plenitud y generar entornos que prevengan el deterioro cognitivo y la soledad no deseada.*

- *Vivir en Positivo: será una actividad orientada a mejorar el estado de ánimo, aprender a sentirse bien en soledad y a tener capacidad de adaptación.*
- *Competencias digitales: el objetivo es lograr reducir esa brecha digital que dificulta tanto la vida según se cumplen años. Será una enseñanza práctica, sencilla y amena que les ayude a afrontar sencillos trámites y les permita mantener su autonomía personal. Se abordarán temáticas complementarias entre sí: iniciación a la informática, whatsapp, redes sociales y trámites por internet.*
- *Rutas por la Memoria de la ciudad de León: serán 12 rutas en grupo que permitirán a sus integrantes socializar, ampliar sus conocimientos sobre nuestra ciudad, disfrutar de sus monumentos y, al mismo tiempo, activarse caminando.*



- *Tardes de Poesía: nos reuniremos en una cafetería de la ciudad y elegiremos autores y obras de los que charlar y conversar. Se trata de una sesión de estimulación cognitiva en grupo pero en un entorno diferente con la literatura y la poesía como agradable telón de fondo.*
- *De marcha por León: se trata de caminatas en grupo por León capital que tienen varios objetivos. Mejorar el nivel físico y cardiovascular, potenciar la capacidad de orientación y mejorar el estado emocional de la persona al fomentar la socialización.*
- *Futboleros: el fútbol se convertirá en protagonista de una serie de tertulias. No hay duda de que el deporte permite a las personas recuperar recuerdos (individuales y colectivos), asociados a emociones positivas y a la sensación de pertenencia e identidad. La actividad se desarrollará en la Sala de los 70 de la Unidad de Memoria de Alzheimer León.*
- *Yoga y Gimnasia de mantenimiento: son dos de las actividades clásicas y tradicionalmente más demandadas en el centro. Los talleres de yoga permitirán fortalecer cuerpo y mente y la Gimnasia de mantenimiento está dirigida a potenciar condiciones físicas como coordinación, equilibrio, reflejos, flexibilidad, fuerza y resistencia.*