

Curso: “Juegos, acertijos y música para reactivar tu mente”

Presentación:

“Juegos, acertijos y música para reactivar tu mente” es un curso de estimulación cognitiva para mayores de 55 años (nivel básico)

Objetivos:

- **Ejercitar la memoria** a través de la música y los recuerdos.
- **Fomentar la agilidad mental** con juegos visuales y acertijos.
- **Prevenir el aislamiento** mediante el trabajo en equipo y la risa.
- **Mejorar la psicomotricidad** y el ritmo con juegos manuales sencillos.

Metodología: presencial y práctica.

Programa:

Lunes, del 5 de octubre de 2026 al 14 de junio de 2027, de 10:00 a 11:00 horas.

Bloque 1: Activación y Recuerdos

- **Semana 1:** Bienvenida y memoria a largo plazo con canciones de los años 60-70.
- **Semana 2:** Pensamiento lateral mediante acertijos sencillos e historias con truco para reír en grupo.
- **Semana 3:** Pasatiempos tradicionales en grupo completando refranes populares y sopas de letras gigantes.
- **Semana 4:** Ritmo y atención selectiva dando palmadas solo al escuchar instrumentos específicos.
- **Semana 5:** Orientación espacial mediante rompecabezas geométricos de madera (Tangram de pocas piezas).
- **Semana 6:** Entrenamiento de la atención al detalle y flexibilidad mental a través de ilusiones ópticas.

Bloque 2: Ingenio Cotidiano y Ciencia Divertida

- **Semana 7:** Lógica del día a día con trucos de equilibrio y acertijos sobre objetos cotidianos.
- **Semana 8:** Memoria auditiva con el juego "Adivina la canción" a partir de pequeñas melodías.
- **Semana 9:** Técnicas de memoria práctica mediante la asociación de espacios de la casa (Método Loci).
- **Semana 10:** Lógica deductiva resolviendo en equipo misterios sencillos basados en pistas.
- **Semana 11:** Agilidad matemática y cálculo de vueltas con monedas en el juego de "la tiendita".
- **Semana 12:** Azar y estrategia básica mediante dinámicas con dados y combinaciones numéricas.

Bloque 3: Coordinación y Gran Fiesta Mental

- **Semana 13:** Flexibilidad cognitiva modificando las reglas tradicionales del juego del dominó.
- **Semana 14:** Estrategia y atención cambiando las normas habituales en juegos de cartas sencillos.
- **Semana 15:** Psicomotricidad gruesa y gimnasia cerebral (Neurobics) con movimientos cruzados.
- **Semana 16:** Coordinación bimanual y ritmo siguiendo marchas populares y música clásica.
- **Semana 17:** Gran repaso general de los mejores acertijos, refranes y canciones en un juego tipo "Trivial".
- **Semana 18:** Clausura con un juego colaborativo de "Búsqueda del Tesoro" y entrega de cuadernillos de recuerdo (esta sesión será de 10:00 a 13:00)

Ponente:

Francisca Caravaca Sánchez

Certificado profesional de formación para el empleo. Atención a personas en situación de dependencia y gestión administrativa.