



Taller ActiMente

¿Qué es ActiMente?

Es un taller que combina **Estimulación Cognitiva** y **Actividad Física**, con el objetivo de que personas mayores puedan entrenar tanto su mente como su cuerpo.

Se trabajará:

- Fuerza, resistencia aeróbica, equilibrio y coordinación.
- Memoria, atención, funciones ejecutivas y lenguaje.

¿A quién está dirigido?

Personas mayores interesadas en **mejorar su estado físico**, y desarrollar **habilidades cognitivas** como memoria, atención o lenguaje, ya sea con el objetivo de prevenir un deterioro, o porque presentan un deterioro leve.

Las personas que asistan al taller deben tener marcha independiente (capacidad de caminar sin apoyo de otra persona).

Valor

El taller tiene un valor de **\$60.000** mensuales, que incluye **4 sesiones** de 1 hora y media de duración.

¿Cuándo y dónde?

Horario: Jueves de 10:30h a 12:00h

¿Cuándo empieza? 07 de Marzo

Modalidad: Presencial

Lugar: Eliodoro Yañez 2063, of. 204-205, Providencia.

¿Quiénes lo imparten?

Constanza Bustamante

Kinesióloga UC, Diplomada en Neurociencias y Neurorehabilitación U. de Chile.

Jerusha Salfate

Fonoaudióloga UC, Diplomada en Neuropsicología: Perspectivas teórico prácticas para la comprensión de alteraciones cognitivas a lo largo del ciclo vital, CEDETI UC.

Inscripciones

El taller cuenta con **cupos limitados**. Quienes estén interesados en inscribirse pueden hacerlo a través del siguiente link: <https://forms.gle/FK388LTqMoS4dmMS6>