



## **Memorització**

**Tipus:** Optativa

• **Crèdits:** 5

• **Dies:** Dilluns 12.00 a 13:00 hores

• **Professor:** Alba Galbany

• **Descripció:** La nostra vida es basa en la memòria. Tots els nostres sentiments, emocions, aprenentatges i records són la nostra memòria. El taller està adreçat a les persones majors que desitgen millorar la seua memòria i el seu rendiment cognitiu:

- Conèixer el procés i l'estructura de la memòria
- Aprendre sobre la nostra pròpia memòria
- Reflexionar sobre la importància del seu entrenament
- Aprendre algunes tècniques per potenciar-la
- Aplicar aquestes en la nostra vida personal