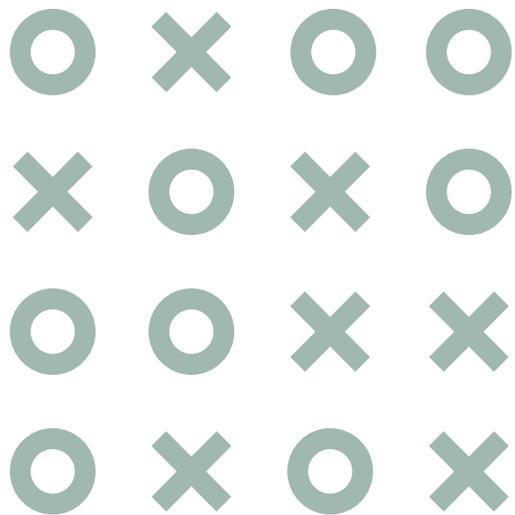


# Programa de Refuerzo de la Memoria

**La Fundació Catalunya La Pedrera,  
por un envejecimiento digno**

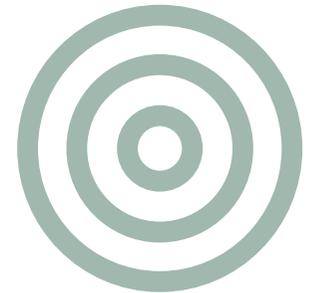


**Fundació  
Catalunya  
La Pedrera**

En la **Fundació Catalunya La Pedrera** tenemos como objetivo **mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de personas mayores con deterioro cognitivo leve y moderado**, para que mantengan sus capacidades y autonomía el máximo de tiempo posible. También ofrecemos apoyo e información a sus familias.

Un servicio integral, efectivo y basado en **terapias no farmacológicas** destinadas a estimular y mantener las capacidades cognitivas y físicas.

Aplicamos una metodología participativa que favorece las relaciones sociales y que incide de forma positiva en el **estado de ánimo** de la persona.



## ¿A quién nos dirigimos?

A personas mayores con **deterioro cognitivo leve y moderado**:

- En fases iniciales de Alzheimer y otras demencias.
- Con Parkinson u otros trastornos del movimiento.
- Con un daño cerebral causado por un ictus.
- Con déficits de memoria propios del proceso de envejecimiento.

Y también a sus familias, de forma que las acompañamos y les ofrecemos asesoramiento y apoyo emocional.

## ¿Dónde?

En los espacios que la Fundació Catalunya La Pedrera tiene distribuidos por toda Cataluña.



## ¿Qué hacemos?

**Acompañamos a las personas mayores** para que mantengan, durante el máximo tiempo posible, sus capacidades cognitivas y físicas, así como su autonomía.

Nos ponemos a disposición de sus **familias**, cuidadoras no profesionales, para orientarlas y apoyarlas.

## ¿Cómo lo hacemos?

Elaboramos un **plan de atención individualizado** a partir del diagnóstico, los intereses y la historia de vida de la persona, que se incorpora al grupo más adecuado según su perfil y sus necesidades.

A pesar de que la atención es individualizada, las actividades son **grupales**, porque las relaciones sociales y el sentimiento de pertenencia aportan beneficios contrastados a la evolución de la enfermedad.

El apoyo mutuo entre las personas que forman parte de cada grupo es muy valioso y terapéutico.



# Nuestro equipo

Profesionales de psicología y neuropsicología, de fisioterapia, de expresión y creatividad, y de trabajo comunitario especializados en enfermedades neurodegenerativas.

# Enfoque

Participativo y socializador, **no farmacológico**.

Dinámicas que incorporan **terapias para mejorar la salud cerebral**.

Avalado por los **últimos descubrimientos** en el campo de la neurociencia, que demuestran que la plasticidad del cerebro se puede trabajar con estimulación cognitiva, con actividad física moderada y con elementos que mejoran el estado de ánimo, como por ejemplo la socialización, el vínculo emocional, la sonrisa, la música o el sueño.

Propuesta individualizada de actividades a partir de necesidades e intereses, según el modelo de **atención centrada en la persona**.

# Ofrecemos

## Actividades de estimulación

### Estimulación cognitiva

Refuerza y mantiene la memoria y las funciones cognitivas relacionadas (atención, cálculo, lenguaje, orientación).

### Estimulación física

Mejora la motricidad general. Ayuda a mantener la movilidad, la autonomía, la coordinación y la confianza en uno mismo o una misma.

### Actividad de expresión y creatividad

En un formato lúdico, incluye actividades artísticas, plásticas o musicales. Promueve las relaciones interpersonales, mejora el estado de ánimo y la autoestima, y fomenta la autonomía.

## Participación y socialización

Favorecemos la práctica de actividades que rompen con la rutina –visitas a exposiciones, museos o espectáculos, salidas a la naturaleza–, porque interesarse por cosas nuevas afecta de forma positiva el cerebro.

Según el calendario y los intereses de las personas participantes, se organizan fiestas a las que se invitan a las familias y amistades.



# Familias y personas cuidadoras

## Asesoramiento y apoyo

Información sobre la evolución de la enfermedad, con herramientas y estrategias para afrontarla.

## Participación en grupos de ayuda terapéutica

Grupos conducidos por profesionales de la psicología que tienen por objetivo compartir con otras personas cuidadoras la experiencia de hacerse cargo de un familiar con demencia. Se proponen dinámicas que contribuyen a comprender la enfermedad, a gestionar las emociones y a mejorar la comunicación con la persona que la sufre.

## Servicios complementarios

### Servicio de comidas

Comidas equilibradas y saludables para personas que tienen dificultad para gestionarlas.

### Servicios individuales

Apoyo psicológico.  
Estimulación cognitiva.  
Estimulación física.  
Fisioterapia.



### Badalona

Centro: Pl. de la Vila, 4 — 933 843 824  
Llefià: Av. de Sant Salvador, 41-49 — 933 873 292

### Barcelona

Borrell: C. del Comte Borrell, 110 — 934 540 337  
Gràcia: C. de Goya, 1-3 — 932 175 392  
La Verneda: C. del Treball, 213 — 933 051 703  
Montbau: C. d'Àngel Marquès, 14-18 — 934 280 577  
Prosperitat: C. de Pablo Iglesias, 102 — 933 599 168  
Sagrada Família: C. de Mallorca, 454-456 — 932 324 008  
Sants: C. de Sants, 339-343 — 934 320 189

**Girona** C. de Santa Eugènia, 189 — 972 696 651

**Granollers** C. de Joan Prim, 204-206 — 938 495 239

**L'Hospitalet de Llobregat** C. de Prat de la Riba, 227 — 933 381 675

**Lleida** C. de Riquer, 1 — 973 243 019

**Manresa** C. de la Caritat, 14 — 938 744 740

**Mollerussa** Av. del Canal, s/n — 973 602 323

**Reus** C. del Vapor Nou, 1 — 977 312 212

**Sabadell** Pl. de Rogelio Soto, 14 — 937 111 582

**Santa Coloma de Gramenet** Av. dels Banús, 110 — 933 868 246

**Tarragona** Av. de Ramón y Cajal, 40 — 977 230 046

**Terrassa** C. d'Antoni Maura, 2 — 935 236 031

**Vilanova i la Geltrú** Rbla. de Salvador Samà, 18 — 938 937 653

**Fundació**

**Catalunya**

**La Pedrera**

### Más información:

[www.fundaciocatalunya-lapedrera.cat](http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.cat)  
[envellimentfclp@fcatalunyalapedrera.com](mailto:envellimentfclp@fcatalunyalapedrera.com)