



UNED Senior

Curso **CUIDANDO NUESTRO CEREBRO PARA UN EVEJECIMIENTO SALUDABLE**

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

El objetivo es favorecer el buen funcionamiento de la memoria y otras funciones cognitivas durante el proceso de envejecimiento humano. Acercarnos al conocimiento de lo que sucede en nuestro cerebro con el paso de los años. Factores que favorecen y factores que perjudican a la salud a nivel cognitivo. Enfermedades más frecuentes. Prevención, detección y tratamiento de las mismas. Talleres prácticos a lo largo de las clases.

PROGRAMA

1. Un viaje por nuestro maravilloso cerebro. Plasticidad neuronal.
2. Procesos cognitivos básicos. La memoria y sus tipos.
3. La atención y el lenguaje.
4. La solución de problemas. El aprendizaje.
5. Pruebas de evaluación del posible deterioro cognitivo. Prácticas de estimulación cognitiva.
6. Factores de protección y factores de riesgo. Factores genéticos y ambientales.
7. Síndromes y enfermedades cognitivas en la edad madura. DCL y Alzheimer.
8. Uso de estrategias personales y herramientas. Envejecimiento saludable.
9. El estrés y sus repercusiones en la salud.
10. Investigación, tratamientos y últimos avances. Prevenir antes que curar.

PROFESORADO

María Dolores Salve Sánchez, Profesora Tutora de Psicología UNED, Les Illes Balears (Ibiza).

NÚMERO DE HORAS

La duración del curso es de 30 horas (20 presenciales y 10 a distancia).

CALENDARIO

Presencial, los días 7, 9, 14, 16, 28, 30 de mayo, 11, 13, 18 y 20 de junio. Los MIÉRCOLES y VIERNES por la tarde de 17:30-19:30 h.

DESTINATARIOS

Personas mayores de 55 años interesados en el tema de cuidar el cerebro para un envejecimiento saludable.

PLAZAS

20 en la sede de Ibiza (mínimo 12 alumnos).

LUGAR DE CELEBRACIÓN, INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

La inscripción del curso es de **30 €** Aquellas personas que asistan, al menos, al 80% de las sesiones presenciales recibirán el correspondiente diploma.

SEDE DE IBIZA

Edificio Polivalente Cas Serres
07800 Ibiza
Tel. 971 390606 Fax 971 307022
Email: info@eivissa.uned.es