



Pont Geis, Pilar

Programa anual de motricidad y memoria para personas mayores (Color - Libro+DVD)

El envejecimiento satisfactorio exige que la persona mayor conserve la autonomía funcional y el control de la situación, para lo cual es imprescindible que preserve las funciones cognitivas, siendo la memoria la que más atención ocupa por cuanto su deterioro en la vejez es más significativo. La implementación de programas de ejercicio físico combinados con el entrenamiento conjunto de la memoria tiene efectos positivos sobre la cognición en personas de edad avanzada e incluso sobre aquellos afectados por la enfermedad de Alzheimer. Es por esto que las autoras en su programa de Motricidad y Memoria plantean situaciones prácticas que permiten entrenar las capacidades cognitivas y motrices que hacen posible un envejecimiento más saludable.

En este libro se desarrollan 30 sesiones prácticas que conforman un programa anual con la descripción detallada de los ejercicios realizados en el aula como de los ejercicios motrices correspondientes.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Tercera Edad
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	392
Mida	275x210x mm.
Pes	1390
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100890
PVP	24,90 €
PVP sense IVA	23,94 €

