

## SESIÓN 1: NOSTALGIA

Volvemos a empezar el curso con muchas ganas e ilusión, espero que os encontréis bien y que continuéis manteniendo la motivación que os caracterizaba antes de que la pandemia llegase a nuestras vidas. Añoramos aquellos momentos en los que los talleres de memoria eran presenciales, pero de nuevo, tenemos que comunicaros que, de momento, estas actividades continuarán siendo on line.

En los tiempos que corren nos vemos obligados a priorizar, protegernos y cuidar vuestra y nuestra salud. Esperamos que esta situación pase pronto y podamos retomar los talleres presenciales cuanto antes. ¡Se os echa mucho de menos!

A lo largo de este trimestre iremos enviando instrucciones para la realización de ejercicios de memoria una vez por semana. El día elegido son los lunes. Las sesiones serán temáticas, insistiremos en nuestra memoria a largo y corto plazo; funciones ejecutivas, atención, concentración y muchos aspectos más relacionados con nuestra memoria, que nos harán vivir más sanos y felices.

Podéis ir aclarando las dudas que os surjan a través del siguiente mail: [merylillo10@hotmail.com](mailto:merylillo10@hotmail.com)

Durante esta semana, para situarnos e intentar acercarnos a momentos pasados, hemos preparado una sesión cuyo hilo conductor será: *LA NOSTALGIA*

### ACTIVIDAD 1: CUANDO NOS INVADE LA NOSTALGIA

Hemos extraído un artículo de Xavier Guix del periódico del 17 de abril del País Semanal. A lo largo de la actividad trabajaremos nuestra atención a través de éste. A continuación, debes leer el texto y subrayar con azul aquellas palabras que contengan la letra o; con rojo, las que tengan la letra i; y de verde aquellas que acaben en a.

*Entre las múltiples experiencias que nos permite nuestro mundo emocional se encuentra el sentimiento de nostalgia. Un viaje imposible, pero añorado hacia nuestro pasado.*

*De pronto, uno se siente invadido por imágenes, resonancias, palabras o sensaciones del ayer. Se da cuenta de que no es un mero ejercicio de la memoria, ya que, acompañando esos trazos de vida vivida, amanecen vagas emociones que parecen instalarse definitivamente en nuestro interior. Ocurre entonces que de aquellas emociones imprecisas despierta un enorme sentimiento que cubre todo nuestro ser con su presencia. Es como si de golpe todo el pasado vivido quedara resumido en esa estampa agrisada. Como si el tiempo se atorara con el único propósito de meternos en la encrucijada de ser lo que ya no podemos ser.*

*“Menuda encrucijada someterse al quiero y no puedo. Vaya plan perderse en el laberinto del tiempo sin poder salir de él”*

*“La función de la nostalgia es, sin duda, acordarnos de aquel que fuimos y poder observar al que somos ahora”*

*Hay sentimientos más llevaderos que otros; sin embargo, el de la nostalgia puede llegar a doler. Menuda encrucijada someterse al quiero y no puedo. Vaya plan perderse en el laberinto del tiempo sin poder salir de él sin sufrir, añorando un regreso imposible. No obstante, algunas personas descubren en tal pasión una forma adictiva de vivir, un refugio para su incomprensible vida, un exilio interior que llena los vacíos de su existencia.*

- Clasifica en tres columnas las palabras subrayadas.

Contienen o	Contienen i	Acaban en a

Al esforzarte en realizar esta actividad has trabajado la atención, la concentración y la categorización. ¡Mucho ánimo!

- Intenta contestar a las siguientes preguntas:
  - ¿Has sentido alguna vez nostalgia?
  
  - Intenta nombrar tres ocasiones.

Si has contestado estas preguntas habrás trabajado tanto la memoria a largo plazo como, la estimulación del lenguaje. ¡Sigue así!

## ACTIVIDAD 2:

¿Recordáis los nombres de vuestros compañeros cuando acudíais a los talleres de memoria? A lo largo de esta actividad, intentaremos ayudaros... En el recuadro de abajo os hemos añadido una serie de nombres, algunos de ellos coincidirán con tus compañeros de clase. Lee todos los nombres del recuadro, si te es difícil recordar todos a la vez, comienza con 5 o 6 y ve aumentando en número a medida que avance la semana. Seguro que lo consigues pronto, es cuestión de entrenamiento.

**PAQUITA-REME-RUFINA-TERESA-JOSE-SINFO-  
MERCEDES- LUISA- BLAS-MARIA-MILAGROS-  
ESTHER-JOSEFA-MERCEDES-ANTONIO-PEPITA-  
LOLA-VICENTE-ANGELINES-SAGRARIO-ANA-MARI  
CARMEN-JOSEFINA-CARMEN-SOLE-JUAN-PILAR-  
ELENA-CRISTINA-JULIANA-ENRIQUE—BLAS-  
ANGELITA-ELOISA-ELISA-FERNANDO-EUGENIO-  
ÁNGEL-BENITA-AMELIA-ROSA-CLARISA-AMOR-  
MATEA-ISABEL-CONCHI-VICTORIA- KETY- CANDELA**

### ACTIVIDAD 3: MIS COMPAÑEROS

Selecciona 4 nombres del recuadro anterior, haz memoria y trata de recordarles. A continuación, trata de contestar las preguntas:

Nombre 1:

DESCRIPCIÓN FÍSICA

Nombre 2:

RASGOS DE PERSONALIDAD

Nombre 3:

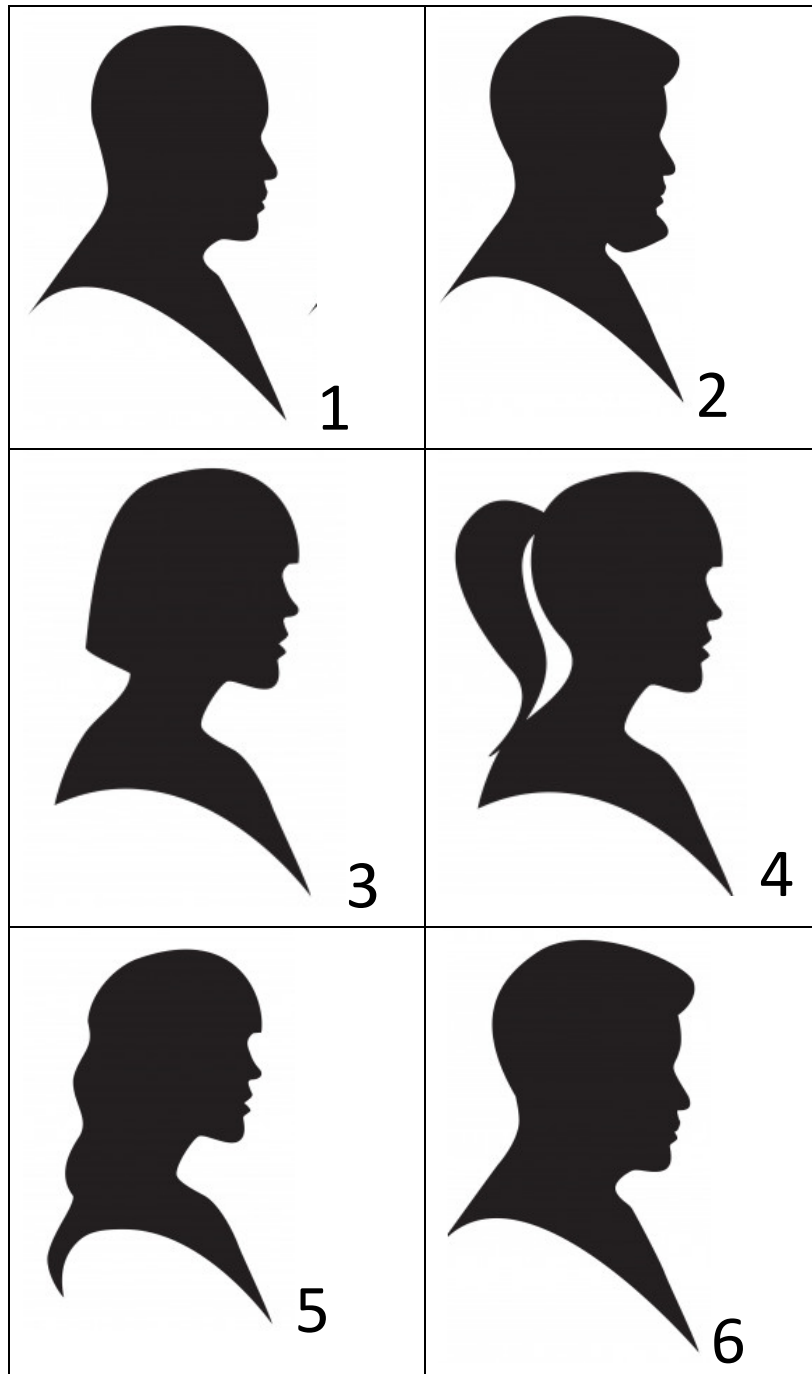
JUNTO A QUIÉN SE SENTABA

Nombre 4:

UNA ANÉCDOTA

**ACTIVIDAD 4: BUSCA AL COMPAÑERO.**

El curso acaba de dar comienzo, son 3 los compañeros nuevos este año. Aún no sabemos su nombre, pero sí tenemos su descripción y el horario de sus talleres. ¿Puedes ayudarnos?



**Horarios de talleres curso 2023/2024**

- *Lunes y miércoles: 11:00 a 12:00 h*
- *Martes y jueves: 10:00 a 11:00 h*
- *Fines de semana: 9:00 a 10:00 h*

**Enrique:**

Tiene 65 años. Mide 1: 70 m. Tiene ojos azules, mejillas rosadas, nariz respingona. Carácter afable y mucho sentido del humor. Se despertó en él hace 30 años cuando comenzó a quedarse calvo. Debe acudir al taller de los martes y jueves.

¿A qué silueta pertenece esta descripción? ¿cuál es la hora de su taller?

**Luisa:**

Tiene 55 años. Pelo corto y flequillo, nariz respingona. Es muy habladora y divertida. Se apuntó al taller de memoria de 9:00 a 10:00 pero no le ha tocado en el sorteo, le han dado la opción de acudir de 11:00a 12:00.

¿A qué silueta pertenece esta descripción? ¿Qué días tendrá que ir finalmente?

**Ángel:**

Tiene 83 años. Ejerció de carpintero la mayor parte de su vida. Un accidente laboral le hizo perder parcialmente la visión del ojo izquierdo. No usa gafas. Tiene el pelo cano, la frente prominente y una perilla muy cuidada que le da personalidad y le caracteriza. Acudirá al taller que no vayan ni Luisa, ni Enrique, ya que se deben equilibrar los grupos en cuánto a número se refiere.

¿A qué silueta pertenece esta descripción? ¿Qué días y a qué hora es su taller de memoria?

**Webgrafía:**

[https://elpais.com/diario/2011/04/17/eps/1303021613\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2011/04/17/eps/1303021613_850215.html)

[https://www.google.com/search?q=silueta+de+hombre+y+mujer&tbm=isch&ved=2ahUKEwi1trDroMfuAhWPwYUKHUGeCAcQ2-cCegQIABAA&oq=silu+hombre&gs\\_lcp=CgNpbWcQARgBMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB46BAgjECc6BAgAEEM6BwgAELEDEEM6AggAULnnAVjTiAJguZ0CaAFwAHgAgAG3AYgB7weSAQM3LjOYAQCgAQGgAQtnD3Mtd2I6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=AzQXYPWoJY-DlwTBvKI4&bih=722&biw=1536&rlz=1C1OKWM\\_esES935ES935#imgrc=h5CrJkt51LuydM](https://www.google.com/search?q=silueta+de+hombre+y+mujer&tbm=isch&ved=2ahUKEwi1trDroMfuAhWPwYUKHUGeCAcQ2-cCegQIABAA&oq=silu+hombre&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB46BAgjECc6BAgAEEM6BwgAELEDEEM6AggAULnnAVjTiAJguZ0CaAFwAHgAgAG3AYgB7weSAQM3LjOYAQCgAQGgAQtnD3Mtd2I6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=AzQXYPWoJY-DlwTBvKI4&bih=722&biw=1536&rlz=1C1OKWM_esES935ES935#imgrc=h5CrJkt51LuydM)