

## Taller y banco de la memoria

Lilia Pina

Desde noviembre de 2011, la Asociación de Desarrollo Rural La Teñada y gracias a una subvención del INAEM, viene desarrollando diversos proyectos destinados a la población de personas mayores del Maestrazgo.

Concretamente, La Asociación La Teñada en colaboración con el ayuntamiento de Fortanete, ha estado realizando durante estos meses y hasta finales de mayo, un taller de memoria para las personas mayores del municipio, específicamente esta actividad se realiza los martes y jueves y tiene una duración de hora y media.

El taller de memoria se plantea como un espacio donde poder mantener las capacidades intelectuales y cognitivas de los usuarios, ya que, a lo largo del ciclo vital, las funciones cognitivas, experimentan una serie de cambios y algunos conllevan la presencia de déficit cognitivos o de memoria leves. Así pues, el recurso se ofrece con la finalidad de mejorar la calidad de vida del mayor mediante la prevención del deterioro cognitivo y en concreto de la memoria. Y entre otros objetivos se pretende, motivar el cuidado de las facultades mentales mediante técnicas de estimulación y mantenimiento cognitivo y optimizar las funciones cognitivas que todavía se conserven.



*Taller de Memoria (Casa del Mayor -Fortanete-)*

La estructura de las sesiones da lugar al desarrollo de actividades de mantenimiento tanto de la memoria a largo plazo, con tertulias sobre recuerdos de tiempos pasados, como de la memoria a corto plazo, la memoria operativa, la memoria semántica y lingüística, a través de ejercicios de atención y desarrollo de la memoria inmediata y a medio plazo, consiguiendo así ejercitar los procesos cognitivos que mantienen nuestra estructura cerebral en forma.

Por otro lado, estamos desarrollando un proyecto llamado Banco de la Memoria. El Banco de la Memoria es una iniciativa a nivel internacional que está recogiendo los recuerdos de personas nacidas, aproximadamente antes de 1940, sus relatos se graban en video y se alojan en internet para crear secuencias de vida que den protagonismo a una memoria colectiva y social de nuestros convecinos.



Muchos de nosotros recordamos con nostalgia cuando, siendo niños, nos sentábamos en las piernas de nuestros abuelos para escuchar, encantados y atentos, las historias que nos relataban, estas experiencias vividas por nuestros abuelos, con el pasar de los años, son recordadas como un símbolo de nuestra identidad. Por eso, nos hemos puesto en la búsqueda de aquellas anécdotas de nuestra gente mayor, para poder conservarlas y darlas a conocer, antes de que desaparezcan. El vídeo es el medio elegido: es, según nuestra idea, el que mejor transmite lo que tiene que ser un mensaje puro. La voz, las caras, las expresiones son partes esenciales de una persona y de sus historias. Por otro lado Internet, es el instrumento más adecuado para transmitir los vídeos, posibilita una flexibilidad importante a la hora de la disponibilidad de los contenidos y las modalidades del acceso. Además, internet acerca, a cualquier persona, la posibilidad de contribuir a la creación de nuevos contenidos y acerca todas estas historias pasadas a todo aquel que quiera bucear en la historia de sus mayores.

Desde este espacio que nos concede la Asociación Cultural Ontejas, aprovechamos para pedir a todo aquel que quiera ayudarnos a conseguir este propósito que se ponga en contacto con nosotros, entre todos podemos conservar nuestra cultura y nuestra historia.