

VIAJES
Camino de Santiago para solteros

La agencia de viajes Nones propone a los solteros recorrer los últimos cien kilómetros del Camino francés en la zona de Galicia. La empresa oferta esta opción para la próxima Semana Santa entre los días 20 y 25 de abril. La caminata comenzará en A Brea. Los participantes saldrán de Madrid el día 20 en autocar, con el fin de iniciar el Camino por la tarde.

TURISMO
Ciudades Patrimonio en Alemania

El Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España participará hasta el 13 de marzo en la Feria de Turismo de Berlín, considerada una de las principales del mundo. Durante la feria se mantendrán reuniones de trabajo con profesionales del sector turístico germano especializados en turismo cultural. Alemania es el segundo mercado emisor de turismo hacia Santiago.



Carlos Rodríguez Dacal. R.L.

SOCIEDAD
Plaza Botánico Rodríguez Dacal

La corporación de Narón acordó el nombramiento de una nueva plaza pública, en las inmediaciones de la casa consistorial, como plaza Botánico Rodríguez Dacal, dedicada en reconocimiento a la contribución prestada por el doctor en Biología por la USC y catedrático del Antón Fraguas durante tres décadas a la jardinería y la flora ornamental de Galicia

PILAR FERNÁNDEZ PÉREZ PSICÓLOGA

«La memoria se recupera si se trabaja con gimnasia mental»

Con 19 años de experiencia, afirma que cada vez nota preocupación a edades más tempranas por los olvidos

JOEL GÓMEZ
SANTIAGO / LA VOZ

Por tercer año consecutivo, esta psicóloga viguesa participó en el ciclo de envejecimiento activo del centro de salud de Vite. Pilar Fernández impartió ayer la sexta y última sesión sobre memoria y agilidad mental, un tema del que se ocupa desde 1992, con 19 años de experiencia.

—¿En qué consisten estas sesiones?

—Se insiste en la ejercitación de la memoria, con trabajos orales y escritos. El único requisito que se exige a quienes acuden es que tienen que saber leer y escribir. Y les presento ejercicios sencillos, que pueden hacer poco a poco, y que les enriquecen mucho y funcionan.

—¿A qué edades preocupan los problemas de memoria?

—Cada vez con más antelación. Ahora vienen personas de 55 a 60 años, cuando antes eran raros los menores de 70 años. Cada vez hay más preocupación por los olvidos, y por la memoria.

—¿Y a qué atribuye esa preocupación?

—En parte a que se da mucha relevancia en los medios de comunicación a la demencia y a la enfermedad de alzhéimer. Y, sobre todo, hijas de personas que tuvieron ese problema buscan ayuda de manera preventiva. Quienes vienen a mis sesiones tienen problemas de memoria benignos, lo que no les funciona es sobre todo la atención. Son personas que suelen estar agobiadas y tienen problemas



Pilar Fernández intervino en el centro de salud de Vite. PACO RODRÍGUEZ

sencillos. En general están bien y tienen mínimos fallos.

—¿Se recupera la memoria?

—Muchas veces los problemas se deben a que no se usa, no se ejercita, y si se trabaja en estas sesiones, y después en casa, sí que hay recuperación, y muchas personas reconocen que se sienten mejor. Pero hay que trabajar, como en todo. Es un ejercicio psíquico: así como el ejercicio físico favorece el cuerpo, con la cabeza y el cerebro ocurre lo mismo, y la memoria se recupera si se trabaja con gimnasia mental.

—¿Cuál puede ser un ejercicio de gimnasia mental fácil para ejercitar la memoria?

—Lo más fácil son las palabras encadenadas: una persona dice una palabra y quien está a su lado las encadena con las dos últimas letras, sin poder repetir; así se trabajan a la vez la agilidad mental y la memoria. En la escritura hay muchos ejercicios, como las sopas de letras, y otros que hagan pensar, concentrarse, prestar atención. Porque la memoria es atención, cuando no hay una enfermedad. Mucha gente no es que no tenga memoria, es que no presta atención.

Las exhibiciones serán el plato fuerte del salón Expoboda, en Boiro

SANTIAGO / LA VOZ

La segunda edición de Expoboda abrirá mañana sus puertas en el restaurante boirense Chicolino con sorpresas destinadas al millar de personas que está previsto que pasen por las instalaciones de Egipto, en Boiro, durante las dos jornadas del salón especializado en la organización de bodas. En esta ocasión, demostraciones y exhibiciones en directo ganan protagonismo en el programa de actividades.

En la pasada edición ya hubo demostraciones de peluquería y maquillaje, así como degustaciones de diversos productos, acciones que este año se verán complementadas con novedades como las exhibiciones de fuegos de artificio, una opción muy en boga entre las parejas para envolver de magia su primer baile como marido y mujer o para poner el broche de oro a la celebración.

Otro de los platos fuertes serán las degustaciones de las nuevas recetas que el restaurante Chicolino pondrá a disposición de sus clientes. Además, se presentará un libro en el que se recogen todos los platos de la carta y sus presentaciones. En cuanto a las actividades desarrolladas por los expositores que estarán en el salón, destacan los sorteos organizados por las agencias de viajes participantes.

Además de los negocios especializados en la luna de miel, en Expoboda estarán representados todos los sectores relacionados con las bodas: tiendas de fotografía, de estética, pastelerías e incluso de música, y se contará con desfiles de moda.

detapantapa | santa comba | 11 12 13 marzo 2011

FAITE SOCI@