

7 reptes diaris per estimular la ment des de casa

Guia preparada per les
neuropsicòlogues de l'AVAN



La memòria és una de les capacitats més valuoses que tenim i és clau per al nostre dia a dia: ens ajuda a recordar, relacionar, comunicar-nos i sentir-nos connectats amb el nostre entorn. Quan apareix un deteriorament cognitiu —ja sigui per l'edat, l'Alzheimer o altres demències—, estimular les funcions cognitives esdevé fonamental per mantenir-les actives el màxim de temps possible i afavorir el benestar de la persona.

Aquesta guia dels 7 reptes per estimular la memòria i altres funcions des de casa, elaborada per les neuropsicòlogues d'AVAN, és un petit tast dels exercicis que es poden fer de manera senzilla i pràctica. El seu objectiu és oferir idees d'activitats que complementin el treball cognitiu que realitzem a l'AVAN.

La guia s'organitza en tres parts, segons el nivell d'afectació cognitiva:

- Fase lleu → activitats per mantenir records i hàbits.
- Fase moderada → exercicis senzills per afavorir la comunicació i la participació.
- Fase severa → petites accions que connecten amb emocions i sensacions.

A cada etapa hi trobaràs una activitat per a cada dia de la setmana, presentada com un repte perquè es visqui com un estímul positiu en el dia a dia. Cada activitat inclou una explicació de com fer-la, quin és l'objectiu i quin benefici pot aportar, per facilitar-ne la pràctica i donar sentit a l'exercici.

Al final de cada fase hi trobaràs un full de registre que permet:

- Fer seguiment setmanal de les activitats realitzades..
- Anotar temes importants a comentar en la següent visita a l'AVAN.

D'aquesta manera, la guia no només ajuda a fomentar activitats cognitives diàries de manera divertida, sinó que també ofereix a les famílies i cuidadors un recurs per crear moments compartits, anotar allò que no volen oblidar i comentar-ho amb els professionals

FASE INICIAL

En aquesta fase, podem observar que la persona té petits oblits (com noms o cites), dificultat per trobar paraules concretes o també lleus problemes d'organització o planificació.

La persona conserva moltes capacitats i pot participar activament en activitats que estimulin la memòria, l'atenció i el llenguatge, però pot necessitar més temps o ajuda puntual.

Per tal d'ajudar-la i estimular la ment proposem les següents activitats. N'hi ha una per cada dia de la setmana i plantejades com un repte poden motivar encara més.

1-RECORDAR MOMENTS SIGNIFICATIUS

2-ESCRIURE HISTÒRIES

3-ORDENAR FOTOGRAFIES

4-FER LLISTES

5-TRENCACLOSQUES

6-RECORDAR CANÇONS

7-ENCADENAR PARAULES

Dilluns

Recordar moments significatius

Comparteix 5 records personals que t'hagin marcat: poden ser viatges especials, celebracions d'aniversari, trobades familiars, èxits personals o qualsevol moment que et faci somriure.

Objectiu: Fomentar la memòria autobiogràfica i estimular el llenguatge oral, tot afavorint l'expressió emocional i la connexió amb el passat.

Per què és beneficiós? Recordar moments significatius ajuda a reforçar la identitat personal, a mantenir vincles emocionals amb les persones i experiències que ens han definit, i a promoure el benestar emocional.

Dimarts

Escriure una petita història amb paraules clau

Donar a la persona 3-5 paraules clau (ex. "gos", "platja", "gelat", "estiu") i demanar-li que inventi una petita història oral o escrita que les inclogui..

Objectiu: Estimular la creativitat, la memòria semàntica i el llenguatge narratiu.

Per què és beneficiós? Les històries ajuden a connectar idees, reforcen la capacitat de seqüenciació i fomenten l'expressió personal.

Dimecres

Ordenar fotografies

Tria un conjunt de fotografies familiars i intenta posar-les en ordre cronològic. Pots fer-ho sol/a o en companyia, comentant cada imatge mentre les ordenes.

Objectiu: Exercitar la memòria temporal i les habilitats de raonament lògic, tot connectant moments viscuts amb el seu context i seqüència.

Per què és beneficiós? Les fotografies són potents activadors de records. Revisar-les i ordenar-les no només estimula la memòria, sinó que també fomenta la conversa, reforça els vincles familiars i afavoreix la comprensió del pas del temps.

Dijous

Llista de la compra

Escriu una llista de la compra amb diversos articles (entre 8 i 12 ítems). Després, intenta recordar-la de memòria al cap d'una estona, sense mirar-la. Pots fer-ho com un joc, sol/a o amb algú que t'ajudi.

Objectiu: Estimular la memòria de treball, és a dir, la capacitat de retenir i manipular informació durant un breu període de temps.

Per què és beneficiós? És una activitat funcional i quotidiana que connecta amb la vida real. A més, entrena la concentració, reforça l'autonomia i pot convertir-se en un joc divertit per fer en família o en grup.

Divendres

Trencaclosques

Completa un trencaclosques de 20 a 30 peces. Pots fer-ho tranquil·lament, observant formes i colors, i gaudint del procés de muntatge.

Objectiu: Millorar la coordinació visoespacial, la concentració i la resolució de problemes.

Per què és beneficiós? És una activitat lúdica i relaxant que manté l'atenció, entrena la paciència i proporciona una sensació de satisfacció en completar-la. A més, pot ser una bona oportunitat per compartir temps amb altres persones.

Dissabte

Cançó amb records

Escolta una cançó antiga o significativa per a tu. Després, explica quin record et desperta: pot ser una persona, un lloc, una etapa de la vida o una emoció concreta.

Objectiu: Estimular la memòria emocional i afavorir l'expressió oral a través de la música.

Per què és beneficiós? La música és una eina molt poderosa per connectar amb el passat, evocar sentiments i activar records que potser estaven adormits. A més, compartir aquests records pot enriquir les converses i reforçar els vincles personals

Diumenge

Paraules encadenades

Juga a encadenar paraules: una persona diu una paraula, i la següent ha de dir-ne una que comenci amb la última lletra de l'anterior. Exemple: casa → arbre → estel → llapis...

Objectiu: Treballar el llenguatge oral, la atenció i la flexibilitat cognitiva, tot estimulant la creativitat i la rapidesa mental.

Per què és beneficiós? És un joc senzill i accessible que es pot fer en família o en grup. Fomenta la interacció social, genera complicitat i ajuda a mantenir la ment activa d'una manera lúdica.



Seguiment d'hàbits

SETMANA O NOM PERSONA

DLL DT DC DJ DV DS DG

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES PER COMPARTIR AMB EQUIP AVAN:

FASE MODERADA

La fase moderada, o intermèdia, de l'Alzheimer és una de les més complexes del procés evolutiu de la malaltia. En aquest moment, els símptomes cognitius i conductuals es fan més evidents i comencen a interferir de manera significativa en la vida diària.

En aquesta fase la persona pot perdre la memòria de forma més marcada (especialment de fets recents, noms, llocs o converses recents), té dificultats fer activitats complexes o mantenir el fil d'una conversa. De sobre, espais coneguts es converteixen en desconeguts i hi pot haver confusió temporal (no saber quin dia és o si ja ha menjat), problemes de llenguatge i canvis en el comportament i l'estat d'ànim.

Tot i el deteriorament, encara es poden fer activitats significatives, sempre que estiguin adaptades a les capacitats actuals de la persona. Per tal d'ajudar-la i estimular la ment proposem les següents activitats. N'hi ha una per cada dia de la setmana i plantejades com un repte poden motivar encara més.

1-CLASSIFICAR OBJECTES

2-ESCOLTAR MÚSICA

3-FER ASSOCIACIONS

4-JOCS AMB CARTES

5-PINTAR

6-MOVIMENTS AMB MÚSICA

7-REPETIR FRASES

Dilluns

Classificar objectes domèstics per colors o funció

Tria diversos objectes quotidians (com culleres, gots, peces de roba, taps, etc.) i classifica'ls segons el color o la funció (per exemple: cuinar, netejar, vestir-se). Pots fer-ho sobre una taula o en caixes separades.

Objectiu: Estimular la capacitat d'associació, la discriminació visual i la organització mental, tot reforçant habilitats cognitives bàsiques com la atenció i la memòria funcional.

Per què és beneficiós? És una activitat simple però significativa, que connecta amb la vida diària i permet a la persona sentir-se útil i activa. A més, fomenta la interacció, redueix l'ansietat i pot convertir-se en un moment agradable compartit amb familiars o cuidadors

Dimarts

Escoltar música i identificar si és alegre o trista

Escolta diverses cançons conegudes o antigues i intenta identificar si transmeten una emoció alegre o trista. Pots comentar com et fan sentir o a què et recorden.

Objectiu: Estimular la memòria emocional, la capacitat d'identificació d'emocions i el llenguatge expressiu

Per què és beneficiós? La música és una eina molt potent per connectar amb records personals, fins i tot quan altres capacitats cognitives estan afectades. Reconèixer l'emoció d'una cançó ajuda a mantenir la connexió amb el món afectiu, fomenta la conversa i pot generar moments de benestar i calma.

Dimecres

Fer associacions simples

Mostra imatges d'objectes quotidians (com un raspall, una tassa, unes sabates...) i demana que identifiquin la seva funció.

Per exemple: raspall → pentinar-se, tassa → beure, sabates → caminar.

Objectiu: Estimular la capacitat d'associació, la comprensió funcional dels objectes i el llenguatge expressiu.

Per què és beneficiós? Aquest tipus d'activitat connecta amb rutines familiars i coneixements consolidats, cosa que facilita la participació activa. A més, ajuda a mantenir la connexió amb el món real, reforça la identitat personal i pot generar converses espontànies que enriqueixen la relació amb cuidadors o familiars.

Dijous

Jugar amb cartes visuals i dir el nom

Utilitza cartes amb imatges d'animals, aliments o objectes quotidians. Mostra-les una a una i demana que digui el nom de l'element representat. Pots afegir variants com agrupar per categories o fer preguntes senzilles sobre cada imatge.

Objectiu: Estimular el reconeixement visual, el llenguatge expressiu i la memòria semàntica (la que ens permet identificar i anomenar coses).

Per què és beneficiós? Aquest tipus de joc és accessible i estimulante, ja que connecta amb coneixements consolidats. A més, pot generar converses espontànies, afavoreix la interacció social i ajuda a mantenir activa la capacitat de comunicació, tot en un entorn lúdic i segur.

Divendres

Pintar mandales o dibuixos senzills

Ofereix mandales grans i de traç simple o dibuixos senzills per pintar amb llapis de colors, ceres o retoladors. L'activitat es pot fer de manera lliure o guiada, segons les preferències i capacitats de la persona.

Objectiu: Fomentar la motricitat fina, la coordinació ull-mà, la concentració i l'expressió creativa.

Per què és beneficiós? Pintar és una activitat relaxant i terapèutica que ajuda a reduir l'ansietat i a mantenir l'atenció. A més, ofereix una via d'expressió no verbal molt valuosa en fases en què el llenguatge pot estar afectat. També pot generar moments de calma compartida amb familiars o cuidadors.

Dissabte

Fer moviments guiats amb música

Escolta música amb ritme i segueix moviments senzills guiats, com picar de mans, moure els braços, fer passos suaus o ballar assegut. L'activitat pot fer-se individualment o en grup, amb suport visual o verbal.

Objectiu: Fomentar la coordinació motora, la atenció, la memòria corporal i la connexió emocional amb la música.

Per què és beneficiós? El moviment amb música és una activitat dinàmica i estimulante que ajuda a millorar l'estat d'ànim, reduir l'estrès i promoure la socialització. A més, la música facilita la participació espontània, fins i tot en persones amb dificultats cognitives, i pot generar moments de gaudi compartit.

Diumenge

Repetir frases curtes escoltades prèviament

Escolta frases curtes i senzilles (com "Avui fa sol" o "M'agrada el cafè") i intenta repetir-les després d'escoltar-les. Pots fer-ho com un joc, amb frases relacionades amb el dia a dia o amb temes que agradin a la persona.

Objectiu: Estimular la memòria auditiva immediata, la comprensió verbal i la capacitat de repetició, tot reforçant el llenguatge oral.

Per què és beneficiós? Repetir frases curtes ajuda a mantenir activa la connexió entre escoltar i parlar, una habilitat que pot deteriorar-se amb la malaltia. A més, és una activitat accessible i adaptable, que pot generar seguretat, confiança i interacció positiva amb l'entorn.



Seguiment d'hàbits

SETMANA O NOM PERSONA

DLL DT DC DJ DV DS DG

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES PER COMPARTIR AMB EQUIP AVAN:

FASE AVANÇADA

En la fase avançada de l'Alzheimer, la capacitat cognitiva està greument deteriorada, i la persona depèn completament dels altres per dur a terme les activitats bàsiques del dia a dia. Això comporta la pèrdua generalitzada de funcions com la memòria i el raonament, així com limitacions severes en el llenguatge, tant per parlar com per comprendre. També hi ha incapacitat per realitzar activitats bàsiques com menjar, vestir-se o caminar sense ajuda.

Tot i aquestes limitacions, les emocions i les respostes sensorials poden continuar actives. És aquí on les activitats senzilles prenen un paper clau. Activitats com escoltar música suau, rebre una carícia, olorar una flor o mirar una imatge familiar poden reduir l'ansietat i l'agitació, generar moments de connexió emocional i preservar la dignitat i la qualitat de vida, fins i tot en les etapes més avançades.

Les activitats han de ser molt senzilles, sensorials i emocionalment significatives, amb l'objectiu de estimular els sentits i mantenir el vincle amb l'entorn.

Per tal d'ajudar-la i estimular la ment proposem les següents activitats. N'hi ha una per cada dia de la setmana i plantejades com un repte poden motivar encara més.

- 1-RECONÈIXER DIFERENTS TEXTURES
- 2-ESCOLTAR MÚSICA I FER MASSATGE A LES MANS
- 3-OLORAR ESPÈCIES O FLORS: M'AGRADEN O NO...
- 4-MIRAR FOTOS FAMILIARS I SOMRIURE JUNTS
- 5-MOVIMENTS SUAUS AMB PILOTA TOVA
- 6-ESCOLTAR HISTÒRIA D'UNA VEU CONEGUDA
- 7-PINTAR AMB ELS DITS

Dilluns

Tocar diferents textures i descriure la sensació

Proposa tocar materials amb textures diverses com tela suau, fusta rugosa, cotó, paper d'alumini o esponja. Després, si és possible, descriure la sensació amb paraules senzilles com "suau", "fred", "aspra" o "tova"

Objectiu: Estimular el sentit del tacte i afavorir la connexió sensorial amb l'entorn. També es busca mantenir activa la capacitat de percepció i, si és possible, el llenguatge expressiu.

Per què és beneficiós? Tocar textures familiars pot generar sensacions agradables, reduir l'ansietat i afavorir el benestar emocional. A més, és una activitat que permet interacció afectiva amb cuidadors i familiars, creant moments de connexió.

Dimarts

Escoltar música relaxant i massatge a les mans

Escolta música suau i tranquil·la (com melodies clàssiques, sons de la natura o cançons familiars) mentre es fa un massatge suau a les mans amb crema o oli. L'activitat pot durar uns minuts i es pot fer en un ambient relaxat i càlid.

Objectiu: Estimular el sentit de l'oïda i del tacte, afavorir la relaxació física i emocional, i promoure el vincle afectiu entre la persona i el cuidador.

Per què és beneficiós? La combinació de música i contacte físic suau pot generar calma, seguretat i benestar emocional, a més de reduir l'ansietat i millorar la qualitat de vida. També és una oportunitat per connectar des de l'afecte, sense necessitat de paraules.

Dimecres

Olorar espècies o flors i dir si agrada o no

Presenta espècies aromàtiques (com canyella, farigola, vainilla...) o flors naturals i convida la persona a olorar-les amb calma. Després, si és possible, que expressi si li agrada o no aquella olor, amb paraules o gestos.

Objectiu: Estimular el sentit de l'olfacte i afavorir la connexió emocional amb estímuls agradables i familiars.

Per què és beneficiós? Les olors familiars poden evocar records, generar benestar i afavorir la comunicació no verbal. A més, és una activitat suau, segura i emocionalment significativa, que pot crear moments de calma i connexió amb l'entorn.

Dijous

Mirar fotografies familiars i somriure junts

Mostra fotografies familiars o d'esdeveniments significatius (com aniversaris, viatges, trobades...) i comparteix el moment amb la persona, fomentant el somriure, el contacte visual i l'afecte. No cal que reconegui les persones o els llocs: l'important és la connexió emocional que es genera.

Objectiu: Afavorir la estimulació emocional i sensorial, mantenir el vincle afectiu amb l'entorn i promoure moments de benestar compartit.

Per què és beneficiós? Mirar fotografies pot despertar sensacions positives, calma emocional i connexió amb records profunds. A més, és una activitat que reforça la relació amb cuidadors i familiars, creant espais de tendresa i complicitat

Divendres

Fer moviments suaus amb una pilota tova

Utilitza una pilota tova i lleugera per fer moviments senzills, com passar-la d'una mà a l'altra, fer-la rodar sobre una taula, picar-la suaument o llançar-la amb ajuda. L'activitat pot fer-se assegut/a i adaptada al ritme de la persona.

Objectiu: Estimular la motricitat global, la coordinació, el contacte físic amb l'entorn i afavorir la interacció social.

Per què és beneficiós? Els moviments suaus amb una pilota són una manera segura i agradable de mantenir el cos actiu. En la fase avançada de l'Alzheimer, aquest tipus d'activitat pot reduir la rigidesa muscular, millorar la circulació i generar moments de connexió emocional amb cuidadors o familiars. A més, el joc amb una pilota pot despertar respostes espontànies i expressions de gaudi, fins i tot en persones amb dificultats de comunicació.

Dissabte

Escoltar una història breu d'una veu coneguda

Mostra imatges d'objectes quotidians i demana que identifiquin la seva funció.
Per exemple: raspall → pentinar-se, tassa → beure, sabates → caminar.

Objectiu: Estimular la capacitat d'associació, la comprensió funcional dels objectes i el llenguatge expressiu.

Per què és beneficiós? Aquest tipus d'activitat connecta amb rutines familiars i coneixements consolidats, cosa que facilita la participació activa. A més, ajuda a mantenir la connexió amb el món real, reforça la identitat personal i pot generar converses espontànies que enriqueixen la relació amb cuidadors o familiars.

Diumenge

Pintar amb els dits sobre paper

Proposa pintar amb els dits sobre paper utilitzant pintures no tòxiques i segures. L'activitat pot ser lliure o guiada (formes senzilles, traços amplis, colors vi), i es pot fer assegut/a, en un entorn tranquil i agradable.

Objectiu: Estimular el sentit del tacte, la coordinació motora, la percepció visual i afavorir l'expressió emocional a través del color i el moviment.

Per què és beneficiós? Pintar amb els dits és una activitat sensorial i creativa que no requereix habilitats cognitives complexes. Permet connectar amb el moment present, reduir l'ansietat i expressar emocions sense necessitat de paraules. A més, pot generar moments de gaudi compartit amb cuidadors o familiars, reforçant el vincle afectiu.



Seguiment d'hàbits

SETMANA O NOM PERSONA

DLL DT DC DJ DV DS DG

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES PER COMPARTIR AMB EQUIP AVAN:

LA FUNDACIÓ AVAN

La Fundació AVAN és una entitat sense ànim de lucre que, des de 1993, ofereix suport terapèutic, associatiu i programes d'oci a persones afectades per malalties neurològiques, a les seves famílies i a persones cuidadores.

Actualment, som un centre de referència en l'atenció i el tractament no farmacològic de malalties neurològiques al Vallès Occidental, amb seus a Terrassa, Sabadell, Rubí i Sant Cugat.

A la Fundació AVAN, cada dia transformem reptes en vida: recuperem autonomia i confiança de les persones amb malalties neurològiques a través dels serveis de neurorehabilitació, avancem amb suport professional i humà, i donem suport per viure amb dignitat.

La neurorehabilitació ens uneix i obre possibilitats de futur.

Som al costat de les persones en cada pas del camí.



7 reptes diaris per estimular la ment des de casa

Guia preparada per les
neuropsicòlogues de l'AVAN

