

mai no és tard per
**MOURE
PEÇA**

El Gran Mestre Internacional d'Escacs **Josep Oms** i el seu equip de treball de l'**Acadèmia ADEJO**, pionera a les Terres de Lleida, ha dissenyat un programa especial d'escacs per desenvolupar a les Residències d'Avis i Centres de Dia.

L'objectiu és aplicar els **múltiples beneficis** que té aquest **esport-joc-ciència** en els àmbits social, intel·lectual, personal i de la salut, i fer-ho d'una manera fàcil i divertida.

Projecte d'Escacs per a la Gent Gran



JOSEP OMS
ACADÈMIA D'ESCACS

Taquígraf Martí 16 · 25008 Lleida

T 610 267 908 · E info@josepoms.com · www.josepoms.com

ELS BENEFICIS I CARACTERÍSTIQUES DE L'ACTIVITAT AMB ADEJO

- **Lluita contra l'Alzheimer.** Els escacs actuen com a gimnàstica mental. La seva pràctica ajuda a prevenir el deteriorament cognitiu i la pèrdua de memòria i de concentració. Molts estudis han demostrat que els escacs actuen amb eficàcia contra l'Alzheimer, tant en la prevenció com ajudant a allargar les fases inicials de la malaltia.
- **Motivació, aprenentatge continu i afany de superació.** Mai no és tard per aprendre. El programa d'escacs es dissenya en funció del nivell i de les capacitats dels usuaris, per tal que ells vagin veient progressos continuats i així mantinguin sempre l'interès i la motivació per seguir jugant i, alhora, aprenent.
- **Estimula les relacions socials i 'iguala' les persones.** Els escacs permeten crear vincles socials, ja que ens possibiliten jugar o interactuar amb gent diferent sense que importi l'edat o el fet de tenir alguna discapacitat física.
- **Actua contra la solitud i la depressió.** És un joc que obliga a prendre decisions i que manté actiu mentalment a aquell que el practica. Jugar-hi amb una altra persona o persones fa que s'interactui amb altra gent.
- **Potencia la planificació i la decisió.** Per la seva dinàmica de joc i pel procés d'aprenentatge, els escacs ajuden els seus practicants a planificar i resoldre problemes, uns altres dels símptomes de l'Alzheimer.
- **Es recupera un joc tradicional d'una generació que hi jugava.** Els escacs eren un joc amb tradició en espais d'oci públic (bars, associacions, escoles, centres...) i també a les cases. Es pot dir que tothom, d'una manera o altra, l'ha tingut a les seves mans i no li és estrany.
- **Millora la concentració i el raonament lògic.** També treballa aspectes com l'orientació i el moviment i col·locació d'objectes, exercitant els dos hemisferis del cervell.
- **Ressalta el coneixement informàtic, un joc en xarxa.** Els escacs han estat lligats a la informàtica des de fa molts anys. Un ordinador esdevé també un taulell ideal per jugar-hi i permet l'usuari poder practicar al seu ritme en l'entorn més bàsic i assequible del món 2.0.
- **Passar-ho bé, potenciar l'aspecte lúdic.** El fet de practicar aquest esport-joc-ciència fa que es realitzi un gran esforç mental i que es faci d'una manera natural i divertida.
- **Una nova activitat, una nova motivació.** Practicar una activitat nova suposa també un al·licient per a qualsevol, i fer-ho amb nous professors i amb nous reptes, encara més.
- **Material adaptat.** Per tal de realitzar l'activitat, ADEJO disposa de material adaptat, amb taulells i peces especials –per mida i textura–, a més de material audiovisual i didàctic.
- **Competir amb altra gent i fer tornejos.** En funció del nivell, estat o motivació dels usuaris, es poden organitzar campionats interns, oberts o, fins i tot, algun campionat amb altres centres de característiques similars.
- **Joc familiar i transversal de néts, fill i avis.** Els escacs és un dels jocs que iguala generacions. Els avis poden jugar amb els seus fills o els seus néts i fer-ho en igualtat de condicions, circumstància que es dona en poques activitats.

MAI NO ÉS TARD PER MOURE PEÇA

PROJECTE D'ESCACS PER A LA GENT GRAN

El Gran Mestre Internacional d'Escacs Josep Oms i el seu equip de treball de l'Acadèmia ADEJO, pionera a les Terres de Lleida, ha dissenyat un programa especial d'escacs per desenvolupar a les Residències d'Avis i Centres de Dia.

L'objectiu és aplicar els múltiples beneficis que té aquest esport-joc-ciència en els àmbits social, intel·lectual, personal i de la salut, i fer-ho d'una manera fàcil i divertida.

