

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI /začátečníci/- pro seniory s kapacitou **10** zájemců

Na kurz **je nutné** se předem přihlásit na tel.: **267 900 946**
nebo email: **knihovna@prahapetrovice.cz**



ZAČÍNÁME v pondělí **8.4.2024** /dále 15.4., 22.4., 29.4., 6.5./

ČAS: 14.00 – 15.30

KDE: zasedací místnost Úřadu MČ Praha-Petrovice

KURZ JE ZDARMA

Máte pocit, že vaše paměť se poslední dobou zhoršuje? Trápí vás slovní zásoba, špatné vyjadřování, hůře se soustředíte? Chcete se dozvědět, jak se opět dostat do kondice nebo si stávající, s kterou jste spokojeni, dlouhodobě udržet? Pro vás všechny je zde **pětidílný kurz trénování paměti** pro seniory vedený zkušenou trenérkou **Ivetou Luxovou**.

V kurzu se budeme věnovat mj. cvičení různých druhů paměti, mnemotechnickým pomůckám, čeká nás práce na zlepšení koncentrace a spousta dalších aktivit, některých překvapivých. Budeme pracovat samostatně i ve skupině a taky si hrát, protože to má mozek obzvláště rád. Nebojte se, v kurzech vás nečeká dril, nebude se srovnávat a známkovat jako ve škole. Cílem je, abychom si společných 90 min týdně co nejvíce užili a vy se mile překvapili, kolik toho váš mozek dokáže, když mu poskytnete správné nástroje a začnete si více důvěřovat.