

STÁŘÍ NÁS NEDOBĚHNE

Národní týden trénování paměti

„Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti přestáváme existovat, naše minulost je vymazána a přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů, kdy nás opouští. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.“

Mark Twain

Filiánek, z.s., ve spolupráci s Odborem zdraví Magistrátu města Brna, zve brněnské seniory a seniorky na přednášku o trénování paměti spojenou s netradičním cvičením. Akce je pořádána v rámci Národního týdne trénování paměti vyhlášeného Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging .

- Jak zpracovávat, třídit a uchovávat informace.
- Techniky práce s pamětí.
- Psychomotorická cvičení a jejich využití v denním životě.
- Kognitivní trénink paměti.
- Netradiční cvičení na židličkách s využitím tréninku paměti.

Psychomotorické cvičení v kombinaci s kognitivním tréninkem paměti je podle nejnovějších vědeckých poznatků nejlepším nástrojem ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace.

Kde: Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, 1.patro, místnost 111

Kdy: 14.3.2018, 9:30-11:30 hod.

Vstupné zdarma

Připraveno malé občerstvení pro každého účastníka.

Lektoři: Ing. Jana Benešová, Trenérka paměti I.stupně, ČSTPMJ

Mgr. Lenka Kotková, Trenérka cvičení pro seniory

Kateřina Dudková, OZ MMB

Rezervace na e-mailu: filianek@filianek.cz

