

STÁŘÍ NÁS NEDOBĚHNE

Národní týden trénování paměti

Paměť slábne, pokud ji necvičíš.

Marcus Tullius Cicero

Filiánek, z.s. ve spolupráci s Odborem zdraví Magistrátu města Brna, zve brněnské seniory a seniorky na aktivní ukázkou trénování paměti. Tato akce je pořádána v rámci Národního týdne trénování paměti 2019 vyhlášeného Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging.

Přijďte si vyzkoušet a ověřit, že Vaše paměť je stále schopna si zapamatovat mnoho informací, pokud víte, jak si je vhodným způsobem rozřídit a efektivně uchovat. Seznámíte se s technikami práce s pamětí a uvidíte, jak se za malou chvíli zvýší Vaše sebevědomí, když zvládnete zadaný úkol. Ukázané a procvičené techniky pak můžete využít ve svém každodenním životě.

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

Kdy: 11.3.2019 10:00 až 11:30 hod.

Vstupné: zdarma

Připraveno malé občerstvení pro každého účastníka.

Lektoři: Ing. Jana Benešová, Trenérka paměti I.stupně, ČSTPMJ
Kateřina Dudková, OZ MMB

Nutnost registrace na níže uvedeném kontaktu vzhledem k omezenému počtu míst.

S sebou psací potřeby a papír.

Filiánek, z.s., Antonínská 18, 60200 Brno, mobil: 728652335, e-mail: benesova@filianek.cz

