

# Přijďte si potrénovat paměť. Kraj chystá pro seniory užitečné přednášky

30.8.2024 - Veronika Svobodová | Krajský úřad Karlovarského kraje

**Pod záštitou hejtmana Karlovarského kraje Petra Kulhánka se v našem regionu uskuteční série přednášek pro seniory, které budou věnovány tréninku paměti.**

**Pokud si tedy chcete zlepšit paměť a poznat možnosti prevence Alzheimerovy nemoci, pak si určité akci nenechte ujít. První startuje již v pondělí 9. září v Městské knihovně Sokolov. Vstup je zdarma.**

Účastníci si během přednášky osvojí techniky tréninku paměti, které mohou pomoci zpomalit stárnutí mozku a zapomínání. Zároveň se dozvědí, jak se ve vyšším věku efektivně učit a rozvíjet tvořivost. Praktikování těchto postupů může pomoci oddálit nebo zmírnit přirozené i patologické procesy stárnutí a udržet co nejdéle seniora v dobré psychické a mentální kondici a díky tomu i v jeho přirozeném prostředí. Role přednášejícího se ujme odborník na slovo vzatý Aleš Procházka, který je certifikovaným trenérem paměti. Akce bude probíhat od 10 do 12 hodin.

K účasti na přednášce je nutné se předem přihlásit. Učinit tak můžete přímo v Městské knihovně Sokolov, na telefonních číslech 352 622 505 a 775 702 602 nebo na e-mailu ales@zlepsipamet.cz. Další přednášky jsou plánovány na 30. září v Krajské knihovně Karlovy Vary, 1. října v sále Městského úřadu Žlutice a 22. října v Domě kultury Kraslice.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/prijdte-si-potrenovat-pamet-kraj-chysta-pro-seniory-uzitecne-prednasky>