

Jak zlepšit paměť a zpomalit stárnutí mozku, přiblíží kurz pro seniory

6.11.2023 - Jarmila Ivasková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Srdečně zveme seniory Karlovarského kraje na kurz „Trénink paměti“.

Penzisté si díky němu osvojí techniky tréninku paměti, které mohou pomoci zpomalit stárnutí mozku a zapomínání. Zároveň se dozvědí, jak zlepšit jejich paměť, jak se ve vyšším věku efektivně učit a rozvíjet tvořivost, což podpoří jejich psychický i mentální stav mysli. Kurz se koná pod záštitou hejtmána Karlovarského kraje a vstup je zdarma.

Kurz se skládá z 10 hodin přednášek, které se uskuteční v následujících 5 týdnech. První lekce začne již tuto středu 8. 11. 2023 od 10 hodin v aule gymnázia Cheb. Další pak v termínech 15. 11., 22. 11., 29. 11. a 6. 12. 2023 ve stejný čas a na tomtéž místě. Přednáškami zájemce provede certifikovaný trenér paměti II. stupně ČSTPMJ Aleš Procházka.

K účasti na kurzu je nutné se předem přihlásit. Učinit tak můžete přes e-mail ales@zlepsipamet.cz, do předmětu pak zprávy uveďte „Trénink paměti Senior pas“, nebo na telefonním čísle 775 702 602.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/jak-zlepsit-pamet-zpomalit-starnuti-mozku-priblizi-kurz-pro-seniory>