

Krajská knižnica v Žiline pozýva

záujemcov v zrelom veku na:

základný

TRÉNINGY PAMÄTI nielen PRE SENIOROV

*Kam som dal kľúče?
Čo vyživuje môj mozog a čo mu škodí?*

Prečo som sem vlastne prišiel?



*Vypla som žehličku?
Ako funguje moja pamäť?*

Odkiaľ tú pani poznám?

Prídte sa naučiť niekoľko užitočných techník, ako udržať vašu pamäť dlho sviežu a výkonnú alebo ako jej tréningom prinavrátiť schopnosti z nedávnych čias.

K D E ? Krajská knižnica v Žiline, spoločenská miestnosť
Ul. A. Bernoláka 47, 011 77 Žilina

K E D Y ? od 21. marca 2017 raz týždenne

A K O ? Tréningy prebiehajú v skupinách 10-15 ľudí počas **desiatich** stretnutí a veríme, že Vám okrem učenia prinesú aj relax, zábavu a spoločné priateľské posedenia.



Prvé stretnutie, spojené s oboznámením s koncepciou kurzu a s úvodným zábavným testovaním pamäti sa uskutoční

dňa 21. marca 2017 o 10.00 hod.

V poplatku za balík služieb v hodnote 10 € na celý kurz sú materiály/cvičenia, príručka a malé občerstvenie na každom tréningu.

Informácie:

tel. číslo 041/7233090 alebo mailom na adrese: mjartanova@krajaskakniznicazilina.sk