

Krajská knižnica v Žiline pozýva

záujemcov v zrelom veku na:

TRÉNINGY PAMÄTI 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 22. marca 2016 pre vybraných záujemcov

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 pre *oslovených záujemcov kurzu*, spojené s oboznámením s koncepciou kurzu a s úvodným zábavným testovaním pamäti sa uskutoční **dňa 22. marca 2016 o 10.00 hod.**

V poplatku za balík služieb v hodnote 10 € sú materiály/cvičenia počas kurzu a malé občerstvenie na každom tréningu.

V prípade záujmu nahláste Vaše meno, vek a kontakt na tel. číslo 041/7233090 alebo mailom na adrese: mjartanova@krajaskniznicazilina.sk do 17.3.2016.