



Jak mít dobrou paměť

Přednáška o trénování paměti



Kdy: úterý 16. března 2010 od 14:00 do 15:00

Kde: Integrační centrum Filipova, prodejna zdravotních pomůcek JS SETRANS

Pro koho: pro seniory a další zájemce o zdokonalení paměti

**Více informací na telefonu 272 660 256 nebo 774 709 194
nebo osobně na prodejně JS-SETRANS ve Filipově ul.**

Kde nás najdete

Integrační centrum Filipova
Josef Selichar-SETRANS
Filipova 2013
148 00 Praha 4

Sídlíme ve Filipově ulici
za Obchodním centrem
CHRNA (Albert) v areálu
bývalé mateřské školy.

Zastávka autobusu
Dědinova nebo Petýrkova.

V pěším dosahu metro
C Chodov a Roztyly

Informace

Naše paměť je jako sval. Když ji dostatečně netrénujeme, tak zpožehodlní a začne nám dělat potíže. Zapomínáme. Srdečně Vás zveme na přednášku o trénování paměti v rámci Národního týdne trénování paměti, kde si ukážeme techniky k procvičování paměti.

Na místě se můžete přihlásit do kurzů trénování paměti.

Program

- Filmový dokument o významném projektu Trénování paměti seniorů
- Jak trénovat paměť - ukázka techniky

Lektor

Lenka Šnajdrová, certifikovaná trenérka paměti, členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Akce je zdarma