



Spolufinancováno
Evropskou unií

Královéhradecký
kraj



Hradecký venkov, o.p.s.,
Mikroregion Hustířanka
a Město Smiřice

vás srdečně zvou na akci

Proč trénovat paměť ?

čtvrtky od 14:30 hodin (od 1. 2. 2024)
Dolní Přím - budova obecního úřadu

Setkání s Mgr. Ludmilou Valešovou

Prevence Alzheimerovy choroby.
Jak si zachovat duševní kondici?



Vyzkoušíte si aktivity rozvíjející
logické myšlení, posilující paměť
a koncentraci.

Přihlášení na akci:
tel. 604 915 503 (Ladka Tichá)

Projekt "Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí
Královéhradeckého kraje III, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0000241"
je spolufinancován z Operačního programu Zaměstnanost plus

Vstup je zdarma.



HRADECKÝ
VENKOV

mikroregion
Hustířanka





Spolufinancováno
Evropskou unií

Královéhradecký
kraj



Proč trénovat paměť? aneb "Vše, co jste chtěli vědět o paměti a báli jste se zeptat"

Sedm setkání s **Mgr. Ludmilou Valešovou**
certifikovanou trenérkou paměti

Témata:

- trénink paměti jako užitečná prevence proti zhoršování paměti
- typy paměti a jak správně ukládat informace do krátkodobé i do dlouhodobé paměti
- jak si zapamatovat stěžejní body přednášky, nebo odborné informace bez jakýchkoli poznámek
- co to je, když se řekne mnemotechnické pomůcky
- jak si s lehkostí zapamatovat jména, obličeje, čísla a mnoho dalšího...



HRADECKÝ
VENKOV

mikroregion
Hustířanka

