

Treningi pamięci dla osób w wieku emerytalnym!

Stowarzyszenie Syntonia zaprasza seniorów na cykl treningów umysłu. Podczas zajęć dowiedzą się Państwo:

- jak ćwiczyć pamięć, uwagę, kojarzenie
- poznają praktyczne metody i ćwiczenia podtrzymujące i zwiększające sprawność umysłu

Ćwiczenia prowadzone są w grupach, program ukierunkowany jest na ćwiczenia i poprawę kondycji 5 głównych sfer poznawczych: pamięci, koncentracji uwagi, funkcji językowych, wzrokowo - przestrzennych oraz myślenie abstrakcyjne. Celem jest dostarczenie optymalnej aktywności dla mózgu, po to by zapobiegać i spowalniać proces zaburzeń pamięci.

Zapisy i informacje: tel. 792 765 790 lub zapisy@syntonia.org.pl

Udział bezpłatny!

Grupa 1 – 20.09, 27.09, 4.10, 11.10, 18.10, spotkania w godzinach 10:00 – 12:00

Grupa 2 - 20.09, 27.09, 4.10, 11.10, 18.10, spotkania w godzinach 12:30 – 14:30

Grupa 3 - 28.09, 5.10, 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, spotkania w godzinach 10:00 - 12:00

Grupa 4 - 28.09, 5.10, 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, spotkania w godzinach 12:30 - 14:30

Grupa 5 - 25.10, 8.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12, spotkania w godzinach 10:00 - 12:00

Grupa 6 - 25.10, 8.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12, spotkania w godzinach 12:30 - 14:30

Grupa 7 - 25.10, 8.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12, spotkania w godzinach 15:00 - 17:00

Spotkania grupy 1 i 2 odbywają się w Centrum Sami Sobie na ul. Tarczyńskiej 11/24.

Spotkania grup 3 - 7 odbywają się w budynku PAST-y przy ul. Zielnej 39.

Organizator: Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej Syntonia

Projekt *Blisko Bliskich* jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 ASOS oraz ze środków m.st. Warszawy.

Stowarzyszenie
Syntonia



ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

