

Dlaczego trening mózgu jest ważny? Czy istnieją techniki ułatwiające zapamiętywanie? Jak dbać o siebie by jak najdłużej zachować sprawność umysłu? Na te i wiele innych pytań w czwartek w Filii nr 1 odpowiedzi udzielił Gość Klubu Aktywnego Seniora - Anna Pawłowska. Prelegentka podzieliła się swoją wiedzą z zakresu „treningu pamięci”. Uczestnicy spotkania poznali kilka ćwiczeń ułatwiających zapamiętywanie, które mogą wykorzystać w codziennym życiu. Dowiedzieli się także o czynnikach wzmacniających pamięć. Na zakończenie spotkania nasz Gość zaznaczył, że jedynie systematyczny trening pamięci pozwoli utrzymać ją w znakomitej kondycji.

Na następne spotkanie Klubu Aktywnego Seniora zapraszamy 17 października o godz. 15.00 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32.



