



TRENING PAMIĘCI DLA SENIORÓW

Spotkanie Grupowe:

- Data: **25 stycznia 2024 r. (czwartek)**
- Godzina: **12:00**
- Miejsce: **Centrum Usług Społecznych w Skawinie,
ul. Ks. J. Popiełuszki 17**

Zapraszamy seniorów
po 65. roku życia z terenu
miasta i gminy Skawina

Trening pamięci obejmuje:

- **Ćwiczenia mózgu:** zagadki, łamigłówki, sudoku, krzyżówki i inne zadania logiczne, które wymagają aktywnego myślenia
- **Techniki zapamiętywania:** uczenie się technik mnemotechnicznych, które ułatwiają zapamiętywanie, takich jak tworzenie skojarzeń, używanie map myśli czy techniki wizualizacji
- **Gry pamięciowe:** gry planszowe i gry karciane wymagające zapamiętywania
- **Zadania powtarzalne:** codzienne ćwiczenia, uczenie się nowych słów, dat, imion czy faktów
- **Trening uwagi:** ćwiczenia mające na celu zwiększenie koncentracji i skupienia, np. medytacja, śledzenie szczegółów w otoczeniu, treningi skupienia się na jednym zadaniu przez określony czas

