

Trénování paměti - Jak trénovat paměť

12.10.2020, 09:00

(Klub K)

Jak trénovat paměť můžete vyzkoušet s naší lektorkou, která během jedné výukové hodiny představí vybrané mnemotechniky, které si s jejich procvičováním můžete osvojit do běžného života. Nutná rezervace najmanova@knihovnaslany.cz nebo 312 522 238 max. 10 lidí. Od 9:00 do 10:00 nebo do 16:00 do 17:00.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI NEJEN PRO SENIORY



Lekce povede lektorka

1. stupně trénování paměti

Miloslava Najmanová

Středa 23. 9. 2020 od 10:00 do 11:00

Pension Na Sadech



STRAVOVACÍ CHOVÁNÍ, KTERÉ VEDE KE ZDRAVÍ

přednáška Romany Horové, součástí je samozřejmě výběr dobrých potravin.

Podstata je ale v umění spolupráce se svými potřebami, vyladění systému sama se sebou.

Čtvrtek 24. 9. 2020 od 13:30 do 14:30

Pension Na Sadech



HRÁTKY S PAMĚTÍ – UCELENÝ TRÉNINK PAMĚTI

při praktických cvičeních zapojíme všechny smysly.

Pondělí 12. 10. 2020 od 9:00 do 10:00 / od 16:00 do 17:00

Knihovna Václava Štecha



JAK TRÉNOVAT PAMĚŤ

si můžete vyzkoušet s naší lektorkou.

Během jedné výukové hodiny vám představí vybrané mnemotechniky, které si s jejich

procvičováním můžete osvojit do běžného života.

Nutná rezervace najmanova@knihovnaslany.cz

nebo 312 522 238 max. 10 lidí. Akce se koná v rámci

celorepublikového TÝDNE KNIHOVEN.

Čtvrtek 29. 10. 2020 od 13:30 do 14:30

Pension Na Sadech



LENIVÍ NÁM PAMĚŤ?

na lekci se dozvíte, jak mediální prostředky ovlivňují kapacitu naší paměti a jak se můžete bránit.

Čtvrtek 26. 11. 2020 od 13:30 do 14:30

Pension Na Sadech



REMINISCENCE – ZVYKY, TRADICE, JAK JDOU VÁNOČNÍ DNY, SVÁTKY ZA SEBOU

víte, že reminiscence (vzpomínky) můžeme využít i jako prevenci předčasného vyhoření nebo jako podnětu pro společnou činnost?

Čtvrtek 17. 12. 2020 od 13:30 do 14:30

Pension Na Sadech



JAK NA ČÍSLA

osvojíme a procvičíme si metodu porcování čísel. Naučíme se zapamatovat si čísla např. pomocí příběhu.

VŠECHNY LEKCE JSOU ZDARMA