

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec**  
připravilo pro své klienty na období 2022/2023

## **OSOBNOSTNĚ–SOCIÁLNÍ ROZVOJ**

### **TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

Odborně vedená pravidelná setkání, při kterých se trénuje krátkodobá i dlouhodobá paměť za účelem jejího udržení nebo i zlepšení. Jsou zde zahrnuty metody z oblasti rozvoje kreativity a fantazie, koncentrace, zlepšování slovní zásoby, smyslová cvičení, vědomostní cvičení, asociace, relaxace atd. Tento způsob trénování paměti má velice pozitivní vliv na psychickou kondici. Lekce trénování paměti jsou koncipovány tak, že kromě usilovné práce si užijeme i hodně zábavy.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Miroslava Kudrnová, Mgr. Jana Pittnerová, DiS.

**Kdy probíhá:** pondělí 13:00–14:15 hod.

úterý 8:00–9:15 hod.

9:30–10:45 hod.

středa 10:00–11:15 hod.

13:30–14:45 hod. **pozor, změna času**

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

**U koho získáte podrobné informace:**

Miroslava Kudrnová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 591

Mgr. Jana Pittnerová, DiS., tel.: 377 260 425, mob. 777 980 462



**BOLEVEC**

Pozn.: Kompletní nabídka TOTEMových aktivit je k dispozici na webových stránkách [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) nebo na požádání v papírové podobě v prostorách TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, Plzeň.