

22. + 23. JAK SI UDRŽET DOBROU PAMĚŤ I VE VYŠŠÍM VĚKU



Kdy:

22. setkání: pondělí 13. 5. oběd 12:30 - pátek 17. 5. 2019 do 11:00

23. setkání: pondělí 16. 9. oběd 12:30 - pátek 20. 9. 2019 do 11:00

Konec akce po snídani a dopoledním programu. Podmínkou je účast na celé akci.

Kde: horské středisko Eljon, Špindlerův Mlýn 33

Pobyt je určen především pro seniory - udělejte něco pro svou hlavu i tělo. Čeká vás základní kurs kognitivního trénování paměti a mnemotechnik jako prevence neduhů stáří. Program bude upřesněn na místě podle přání a možností účastníků. Předpokládáme základní kurs kognitivního trénování paměti jako prevence neduhů stáří - jak pracuje paměť a co můžeme pro její zlepšení udělat, typy cvičení pro podporu paměti (koncentrace, asociace a paměťové techniky, mnemotechniky), výživa mozku. Lehké kondiční cvičení v přírodě, polodenní vycházky do okolí Špindlerova Mlýna, večer možnost společného posezení.

Lektorka: Ing. Eva Outratová - členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, kursy trénování paměti pro seniory vede od roku 1996

Příjezd: 10:00–12:00, parkování u objektu

Stravování: plná penze (snídaně, oběd, večeře)

Cena pro 1 osobu:

760 Kč ubytování

850 Kč stravné

580 Kč kurzovné

Platba: celá částka na účet č. 1304088309/0800, variabilní symbol 33, specifický symbol bude přidělen po přihlášení

Storno poplatek: do 7 dnů před začátkem 50 % ceny pobytu, 7-0 dní 100 % ceny

Přihlášky: po-pá: 9:00-16:00, Eljon o.p.s., 543 51 Špindlerův Mlýn 33, info@eljon.cz, tel. 732 580 154, www.eljon.cz

K dispozici: podkrovní kaple, krb, wifi zdarma, venkovní altán a ohniště

S sebou: poznámkový sešit, domácí obuv

Po předchozí domluvě lze pobyt ve středisku Eljon prodloužit. S přihlášením neváhejte.

Paměť je klenotnice a strážce všech věcí.

Cicero

