



Městská knihovna Žamberk nabízí nový kurz

# TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

## pro začátečníky

### Co je obsahem kurzu?

- ✓ 6 lekcí jednou za měsíc od ledna do června
- ✓ výklad a nácvik paměťových technik a jejich používání při nejrůznějších činnostech v každodenním životě
- ✓ cvičení na podporu koncentrace
- ✓ zlepšení vybavování z dlouhodobé paměti a zrakově prostorové orientace
- ✓ procvičování logického myšlení
- ✓ mozkový jogging

### Pro koho je trénování paměti vhodné?

Pro širokou veřejnost všech věkových kategorií

### Jak se přihlásit?

Přihlásit se můžete **od 1. listopadu do 10. ledna 2019** v knihovně nebo na tel. 465 614 663, 721 596 726, nebo na e-mail [knihovna.zamberk@email.cz](mailto:knihovna.zamberk@email.cz)

### Další informace

Kurz vede Martina Wilhelmová, certifikovaný trenér paměti I. stupně.

Platí se po první hodině za celý kurz 300,- Kč (tedy 50,- Kč za lekci).

Kurz probíhá jednou měsíčně, vždy ve čtvrtek.

Kapacita jedné skupiny je 20 lidí.

Za zmeškané lekce se peníze nevracejí.

