Magiczny Kraków

# W nowym roku zadbaj o swoją pamięć razem z Akademią Pełni Życia!

2017-01-02

**W nowym roku trenuj pamięć razem z nami! Serdecznie zapraszamy osoby po 60 roku życia do udziału w bezpłatnym treningu pamięci realizowanym w ramach projektu badawczego "Pozafarmakologiczne metody wspomagania funkcji poznawczych"**

Ciekawi Cię jak działa Twoja pamięć, jakie są jej mocne, a jakie słabsze strony?

Chcesz usprawnić swoją umiejętność korzystania z zasobów pamięciowych?

Interesuje Cię jak to zrobić by lepiej pamiętać nazwiska poznawanych osób, łatwiej przypominać sobie istotne informacje, szybciej przywoływać z pamięci potrzebne w danej chwili słowa czy trwalej zapamiętywać ważne numery?

Pragniesz poznać ciekawe ćwiczenia i zadania, które możesz samodzielnie wykonywać by mieć lepszą pamięć?

Zapraszamy do Akademii Pełni Życia na kolejne treningi pamięci gdzie w miłej atmosferze będziemy uczyć się jak działa pamięć i co robić by ją wspomagać. Zajęcia maja charakter warsztatowy – prezentujemy na nich i wykonujemy wiele różnorodnych, praktycznych ćwiczeń i zadań pamięciowych.

Zajęcia prowadzi mgr Agnieszka Baran – psycholog, pedagog, od wielu lat zajmująca się organizacją i prowadzeniem warsztatów pamięciowych dla osób z różnych grup wiekowych.

Warsztaty odbywają się w ramach projektu badawczego „Pozafarmakologiczne metody wspomagania funkcji poznawczych", realizowanego w ramach przygotowania pracy doktorskiej w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

W projekcie mogą wziąć udział osoby, które: ukończyły 60-ty rok życia, odczuwają subiektywne pogorszenie się funkcjonowania pamięci, nie uczestniczyły do tej pory w treningu pamięci, zadeklarują udział we wszystkich spotkaniach treningowych oraz wyrażą zgodę na wykonanie psychologicznych testów pamięciowych. Warunkiem udziału w treningu jest udział w spotkaniu organizacyjnym, podczas którego każda osoba wykona sześć zadań sprawdzających koncentrację uwagi i pamięć.

Zajęcia treningu pamięci dla uczestników projektu odbywać się będą przy ul. Rzeźniczej 2a. Udział w zajęciach jest nieodpłatny.

**Grupa 1** – spotkanie organizacyjne: 5 stycznia 2017 r., godz. 9.00; zajęcia odbywać się będą od 10 stycznia do 14 lutego, we wtorki i czwartki, w godz. 9.00-10.30.

**Grupa 2** – spotkanie organizacyjne: 11 stycznia 2017 r. godz. 15.00; zajęcia odbywać się będą od 13 lutego do 13 marca, w poniedziałki i środy w godz. 15.00-16.30.

**Grupa 3** - spotkanie organizacyjne: 7 lutego 2017 r. godz. 11.00; zajęcia odbywać się będą od 15 marca do 12 kwietnia, w poniedziałki i środy w godz. 15.00-16.30.

Magiczny Kraków

Liczba miejsc na warsztatach jest ograniczona, o udziale decyduje kolejność zapisów.

Osoby zainteresowane udziałem zapraszamy do kontaktu z biurem APZ: ul. Rzeźnicza 2a, tel. 12 294 81 35, biuro@apz.org.pl .

Istnieje także możliwość zorganizowania zajęć dla całej grupy w lokalu zainteresowanej instytucji/organizacji – prosimy wówczas o kontakt na adres: a.baran@apz.org.pl .