

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec**  
připravilo pro své klienty na období 2024/2025

## **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 procvičování mozkových závitů se i rozhýbáme a užijeme si hodně zábavy.

***Komu je určeno:*** seniorům

***Lektor:*** Miroslava Kudrnová (úterý), Mgr. Jana Pittnerová, DiS. (pondělí, středa)

***Kdy probíhá:*** pondělí 13:15–14:30 hod.

úterý 8:00–9:15 hod.

9:30–10:45 hod.

středa 10:00–11:15 hod.

13:30–14:45 hod.

***Účastnický poplatek:*** zdarma

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

***U koho získáte podrobné informace:***

Miroslava Kudrnová, tel.: 734 672 591, e-mail: [kudrnova@totemplzen.cz](mailto:kudrnova@totemplzen.cz)

Mgr. Jana Pittnerová, DiS., tel.: 777 980 462, e-mail:

[pittnerova@totemplzen.cz](mailto:pittnerova@totemplzen.cz)



**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.