

12 grudnia 2018



Spotkanie "Aktywni w każdym wieku"

Data/Czas

Data - 12/12/2018

12:00

O niebagatelnej roli aktywności fizycznej, jako środka na spowolnienie starzenia, nie trzeba nikogo przekonywać. Podobnie jest z ludzkim umysłem – niećwiczony powoli traci zdolność przetwarzania i zapamiętywania nowych informacji. Aby utrzymać mózg w dobrej formie, warto go nieustannie trenować. Przekonają się o tym uczestnicy spotkania ph. "Siłownia pamięci. Bożonarodzeniowe wspomnienia", które odbędzie się 11 grudnia w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach.

W ramach cyklu "Aktywni w każdym wieku" kielecka księżnica proponuje osobom dojrzałym gimnastykę umysłową. Na początek chętni zmierzają się z ćwiczeniami na pamięć i koncentrację. Zagrają w gry planszowe, rozwiążą krzyżówki, wezmą udział w quizach. Przedświąteczny czas będzie doskonałą okazją do snucia wspomnień na temat tradycji bożonarodzeniowych kultywowanych dawniej, rodzinnych zwyczajów, które dotrwały do dnia dzisiejszego, czy zdobycia wiedzy o obrzędach charakterystycznych dla danych regionów kraju.

Dostępne będą również rozmaite publikacje. Spotkanie będzie sprzyjało integracji środowiska seniorów i zawiązywaniu nowych znajomości.

Początek 11 grudnia o godzinie 12 w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach.