

15 października 2018



Spotkanie "Zostań trenerem własnego mózgu"

Data/Czas

Data - 15/10/2018

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 pn. "Zostań trenerem własnego mózgu", które odbędzie się 15 października w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach.

W ramach cyklu "Aktywni w każdym wieku" kielecka księżnica proponuje osobom dojrzałym gimnastykę umysłową. Na początek chętni zmierzą się z Leszkiem Bakalarzem, sędzią szachowym klasy międzynarodowej, w rozgrywce na czarno-białych polach. Później pracownicy biblioteki opowiedzą o ćwiczeniach na pamięć i koncentrację. Uczestnicy zagrają w gry planszowe, rozwiążą krzyżówki, wezmą udział w quizach. Dostępne będą również rozmaite publikacje. Spotkanie będzie także okazją do integracji środowiska seniorów i zawiązywania nowych znajomości.

Początek o **godz. 12.00** w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach.