

# Zajęcia „Siłownia Pamięci” w Klubie Seniora w Ruszowicach



□ W dniu 07.09.2021 r. w klubie Seniora odbyły się zajęcia pn.: „Siłownia Pamięci”.

□ „Siłownia Pamięci” to ćwiczenia i trening umysłu.

□ „Siłownia Pamięci” powstała z myślą o osobach starszych, w trosce o ich samodzielność, komfort życia i bezpieczeństwo. A do tego niezbędny jest sprawny umysł, czyli pamięć, logiczne myślenie, orientacja w przestrzeni, uwaga i planowanie.

□ Trening pamięci nie musi być długi, ale powinien być cykliczny i różnorodny i powinien łączyć w sobie: rozgrzewkę, ćwiczenia ruchowe, ciekawostki, zadania, łamigłówki.

