

»Da ne'm pozabo!«

Prevalenca demence v Sloveniji in po svetu žal narašča in znano je, da lahko to kognitivno pešanje omilimo z izvajanjem vaj za krepitev možganov. Na delavnici bomo spregovorili o spominu ter z vajami in triki za boljše pomnjenje (imen, zaporedij in seznamov, reševanje križank, družabne igre ...) »kravžlali« možgane.

Namen te delavnice: Vzбудiti zavest o pomenu stalne kognitivne dejavnosti čim dlje v starosti in udeležence opremiti s triki, ki so jim lahko v pomoč pri pomnjenju.

Cilji:

- dvig znanja o delovanju spomina in pomenu stalne krepitev kognitivnih funkcij;
- spoznati preproste in uporabne tehnike za krepitev spomina;
- kvalitetno preživljanje prostega časa;
- širjenje socialne mreže in socialno vključevanje (druženje).

