

## **Možnost procvičit si paměť mají senioři z MČ Praha 4 letos již popáté**

I v letošním roce nabídne MČ Praha 4 seniorům kurz trénování paměti, který bude probíhat vždy v **pondělí celkem 5x po 90 minutách**, a to v termínu od pondělí **14. října 2019 do 25. listopadu od 10.00 do 11.30 hodin**. (POZOR 11. 11. se kurz konat nebude!)

Kurzy jsou určeny výhradně seniorům od 63 let s trvalým bydlištěm v MČ Praha 4. Není třeba se obávat nějakého testování či zkoušení. Cílem je ukázat, že trénování paměti je velmi účinná a zároveň zábavná a podnětná cesta k udržení co nejlepší mentální kondice a zachování soběstačnosti. Důraz je kladen na praktické využití v běžném životě.

Kurzy budou probíhat **ve 2. patře Nuselské radnice v Tábořské ulici (místnost č. 205)**. Maximální počet účastníků kurzu je 18, přihlášky jsou přijímány na bezplatné telefonické lince **800 100 128 od pondělí 7. 10. od 8.00 hodin** až do zaplnění celkové kapacity.

