

Neurobik dla grudziądzkich seniorów



Neurobik dla grudziądzkich seniorów

Data publikacji
25.02.2025 14:50

Biblioteka Miejska im. Wiktora Kulerskiego w Grudziądzu zaprasza osoby w wieku 60+ do wzięcia udziału w bezpłatnych zajęciach neurobiku, których celem jest

poprawa pamięci, koncentracji oraz zdolności logicznego myślenia.

Program obejmuje rozwiązywanie łamigłówek, krzyżówek, sudoku, ćwiczenia językowe, matematyczne i logiczne, a także aktywności wspierające kreatywność i kojarzenie. Regularne wykonywanie ćwiczeń umysłowych może przyczynić się do opóźnienia procesów starzenia się mózgu, redukcji stresu oraz poprawy ogólnej kondycji intelektualnej.

Zajęcia będą odbywały się dwa razy w miesiącu – w pierwszą i третią środę o godzinie 10.00. Pierwsze spotkanie zaplanowano na 5 marca. Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy: osobiście w Wypożyczalni Głównej przy ul. Legionów 28 lub telefonicznie pod numerem 56 46 202 01.

Źródło: <https://grudziadz.pl/news/content/22651>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/illustrations/m%C3%B3zg-motywacja-aktywno%C5%9B%C4%87-psychiczna-7420599/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)