Memóriatorna



A memóriatorna előnyei időskorban

Szellemi aktivitás

A játékos feladatok megmozgatják az emlékezetet, a figyelmet és a szókincset. A résztvevők emlékeket idéznek fel, szavakat keresnek és logikai feladványokat oldanak meg.

Sikerélmény és önbizalom

A feladatok nehézségét a csoporthoz igazítom, így a résztvevők a saját tempójukban haladhatnak. A sikeres megoldások erősíthetik az önbizalmukat.

Csoportfoglalkozás keretében közösségi élmény

A páros és csoportos feladatok beszélgetésre és együttműködésre adnak alkalmat. A heti találkozásokból új ismeretségek is születhetnek.

Egyénileg is csatlakozhat

Memória torna könyvek és online memória torna elérhető a www.sikeresidosodes.hu weboldalon.

info@sikeresidosodes.hu

Fige Gergely szociálgerontológus, memóriatréner, demencia gondozó