



Tájékoztató az „Elmetorna” csoportfoglalkozásról

A csoportfoglalkozás címe: „Elmetorna”

A csoportfoglalkozás célja:

- a szellemi frissesség megőrzése, a memória karbantartása játékokkal, feladatokkal, gyakorlatokkal,
- hasznos stratégiák átadása (pl. tanulási képesség javítása),
- a résztvevő közérzetének javítása,
- a társas kapcsolatok építése.

A csoportfoglalkozás főbb tartalmi elemei:

Olyan különböző típusú gyakorlatok, feladatok, játékok, amelyek általában javítják a szellemi képességeket, például: a figyelem-összpontosító képességet, a gondolkodási sebességet, és igénybe veszik többek között:

- a végrehajtó funkciókat,
- a munkamemóriát,
- az áttekintő képességet,
- a stratégiai gondolkodást stb.

A csoportfoglalkozás során megszerezhető ismeret, kompetencia:

Ismeret:

- pl. az öregedéssel kapcsolatos felvilágosító beszélgetések stb.

Képesség, készség, attitűd:

- pl. a tanulási képesség javulása,
- a figyelem-összpontosító képesség javulása,
- az öregedéssel kapcsolatos negatív attitűd változása stb.

A programba való bekapcsolódás feltételei:

- 50 vagy 50 év fölötti életkor,
- a részvételi szándék jelzése telefonon,
- a foglalkozásokon való aktivitás vállalása.

A csoportfoglalkozás időtartama, ütemezése:

- A foglalkozásokra hetente 1 alkalommal kerül sor, az időtartamuk pedig 120 perc

A csoportfoglalkozás helye: Váci Mihály Kulturális Központ

A csoportfoglalkozás költsége: 500-, Ft/fő/alkalom





Az intézmény és kapcsolattartó elérhetőségei:

- *E-mail:* felnottkepzes.szakmaivezeto@vmkk.hu
- *Telefon:* 06-42/411-822
- *Kapcsolattartó:* Kovács Éva felnőttképzési szakmai vezető

