

## **KOOLITUSE NIMI: Mälutreening I**

**Aeg:** teisipäeviti, alates 11.10.2016 kell 16.00-17.00, kokku 4 korda.  
(11.oktoobril,18.oktoobril,25.oktoobril,01.novembril)

**Koht:** Kuressaare, Tallinna t 6, Saare Maakonna Keskraamatukogu/Kultuurikeskus

**Maht:** korraga 1 tund (kokku 4 tundi e. 4 X 60 minutit)

**Sihtrühm:** 50+, ühe grupi suurus 12 kuni 15 inimest

**Mälutreeningu juhendaja:** Anu Vahter, mälutreener. Tel. 5215453

**Teemad:** \* mälutreeningu ajalugu; inimese aju ja selle tervise hoidmise

- tähtsus, erinevate meetodite tundmaõppimine: mnemoonika,
- arvude meeldejätmise, nägude meeldejätmise, kalendrimeetod jt.;
- mälutreeningu praktiliste ülesannete lahendamine;
- aju toetav toit, harjutused jm.

**Maksumus ühele osavõtjale:** kokku (4 tundi) 12 eurot, kui grupis 10-12 osavõtjat

Osavõtuks registreeruda kuni 30.09.2016 e-postil [yks@tt.ee](mailto:yks@tt.ee). [Sellele treeningule](#) on oodatud need huvilised, kes eelmistest mälutreeningutest osa ei võtnud. Edasijõudnute mälutreening algab 8.11.2016 .

Lugupidamisega Maie Meius,  
5224499