



BRYDŻ DLA ZDROWIA – NAUCZ SIĘ: NA PAMIĘĆ!

Jeśli miewasz kłopoty z pamięcią (także mgła pocovidowa po pandemii dotyka coraz więcej osób), spróbuj terapii brydżem. Badania prowadzone przez Fundację Bridge to the People <http://bridgetothepeople.eu> już wykazały wzrost zdolności poznawczych u osób uczestniczących w zajęciach brydżowych. Organizujemy **bezpłatne kursy** dla grupy dorosłych chcących poprawić pamięć oraz dla grupy opiekunów i terapeutów zajmujących się osobami z zaburzeniami neuropoznawczymi.

Zajęcia **od września 2023, we wtorki i czwartki w godz. 17-19.30, w warszawskim Centrum Alzheimerera - Al. Wilanowska 257**, obejmą 20-40 godzin nauki brydża. Będą poprzedzone anonimowymi testami sprawdzającymi pamięć, które przeprowadzą psychologowie. Badanie zostanie powtórzone po zakończeniu szkolenia, a wyniki wykorzystamy w dalszej działalności badawczej Fundacji.

Zgłoszenia: brydzdlazdrowia@wp.pl do 25 sierpnia 2023.

Liczba miejsc w każdej grupie jest ograniczona do 20, decyduje kolejność zgłoszeń.

DLACZEGO WARTO GRAĆ W BRYDŻA?

- Brydż **leczy** (z samotności i nieśmiałości)
- Brydż **pomaga** (nawiązywać kontakty)
- Brydż **uczy** (opanowania, szacunku dla innych, współdziałania...)
- Brydż **daje** (mnóstwo przyjemności i satysfakcji)
- Brydż **pokonuje bariery** (niesprawności, charakteru, wieku, izolacji...)
 - Brydż **łączy** rodziny i pokolenia
 - Brydż **pozwała rozmawiać** wspólnym językiem
- Brydż **rozwija** umiejętności poznawcze i **poprawia** pamięć
- I TAKI POTENCJAŁ MIAŁBY SIĘ MARNOWAĆ?

ZACHĘCAMY: BRYDŻ – DLA ZDROWIA!



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy