

Národné
osvetové
centrum

Kogneo, o. z.

Workshop

Hlava nehlava: V zdravom *tele* zdravý *duch*

Registrácia: elektronicky

Počet účastníkov: 100 osôb

Účastnícky poplatok: bez poplatku

Deadline prihlášok: do 12. 10. 2026 | kapacita

Lektori: Mgr. Klaudia Bednárová

Mgr. Jakub Laurovič

Kontaktná osoba: svetlana.chomova@nocka.sk

14. 10. 2026
9:30 — 12:00
V-klub, Bratislava



Program

Cieľ

Podporiť aktívne a zdravé starnutie prostredníctvom rozvoja kognitívnych schopností a pohybových aktivít, ktoré prispievajú k udržaniu duševnej sviežosti, fyzickej vitality a celkovej životnej pohody.

Témy

Kognitívne zručnosti

Mgr. Klaudia Bednárová

Praktické aktivity zamerané na pamäť, pozornosť, koncentráciu, myslenie a ďalšie kognitívne schopnosti.

Pohybom ku kognitívnemu zdraviu

Mgr. Jakub Laurovič

Prepojenie pohybovej aktivity a fungovania mozgu, jednoduché cvičenia a odporúčania využiteľné v každodennom živote.

Pre koho?

Seniori, osoby 55+

Kde?

V-Klub / Národné osvetové centrum
Námestie SNP 12, Bratislava

Registrácia

kogneo.org/hlava-nehlava-v-zdravom-tele-zdravy-duck/

Registrovaným účastníkom budú zaslané informácie najneskôr deň pred podujatím.

nocka.sk/registracia