

Zdrowy Mózg „Jak cieszyć się sprawnym umysłem na długie lata?”

Orzeska Rada Seniorów oraz Klub Senior+ zapraszają na spotkanie z cyklu Zdrowy Mózg „Jak cieszyć się sprawnym umysłem na długie lata?”, które odbędzie się we wtorek, 10 lutego 2026 r. o godz. 10.00 w Sali Widowiskowej MOK, ul. Fabryczna 3, Orzesze.

Na spotkaniu zostaną poruszone takie tematy jak:

- czym jest mózg a czym umysł?
- jak dbać o dobrą pamięć na lata?
- jak sposób odżywiania wpływa na kondycję mózgu?
- jakie ćwiczenia i praktyki wspomagają pracę mózgu?
- dlaczego relacje są najlepszą receptą na długowieczność?