

## Ako si udržiavať kognitívne zdravie

Kognitívne funkcie, ako vnímanie, pozornosť, pamäť, učenie, myslenie, rozhodovanie a jazyk, sú mentálne zručnosti, ktoré potrebujeme na vykonávanie akejkoľvek úlohy.

S pribúdajúcim vekom strácame niektoré kognitívne funkcie a preto môžeme častejšie zabúdať. Jedným z kľúčových objavov neurovedcov je, že nielen detský, ale aj starnúci mozog, má schopnosť rásť a prispôbovať sa, pokiaľ mu poskytujeme pravidelný tréning. Preto je dôležité tvoriť si návyky, ktoré posilňujú mentálne zdravie a zvyšujú šance na aktívne a kvalitné starnutie.

V spolupráci s OZ Kogneo, ktoré sa primárne venuje vzdelávaniu dospelých po päťdesiatke, sa uskutoční **21. novembra o 10:00 hod. v centrálnej knižnici** Verejnej knižnice Jána Bocatia **workshop**, ktorý poskytne **tipy a stratégie ako si udržiavať kognitívnu kondíciu**.

Nezabudnite sa prihlásiť [vyplnením prihlášky](#) a zaslaním na adresu: [kostrabova@vkjb.sk](mailto:kostrabova@vkjb.sk) do 19.11. 2024.

Tešíme sa na vás.