Mnemotechniki w Klubach Seniora.

Ćwiczenia mózgu są dla seniorów bardzo ważne, ponieważ spowalniają starzenie się umysłu, poprawiają pamięć i koncentrację, zmniejszają ryzyko demencji, wspierają samodzielność, poprawiają nastrój, ułatwiają komunikację oraz zachęcają do aktywnego i satysfakcjonującego życia.