



MÕTLEME LOOVALT!

Grupp on mõeldud neile, kes tahavad treenida ja arendada oma keskendumisvõimet, tähelepanu, loovust, mõtlemist ja mälu.

Grupi eesmärk on kognitiivsete funktsioonide parandamine regulaarse harjutamise kaudu.

Grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest (tavaliselt on grupp väiksem), kestus ühel korral kaks tundi (koos kohvipausiga). Grupp toimub igal aastal septembrist kuni juunini ning grupiga võib liituda igal ajal.

Grupp toimub Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 50, Tallinn.

Mida me grupis teeme?

Lahendame erinevaid ülesandeid: keel, kõne, loogika, mõtlemine, tähelepanu, loovus. Mängime arendavaid lauamänge. Tegeleme regulaarse mälu ja mõtlemise treenimise ning arendamisega. Õpime leidma loovaid lahendusi probleemidele ja olukordadele.

Mida grupis osalemine annab?

- Sinu tähelepanu- ja keskendumisvõime paranevad
- Sinu mõtlemine muutub paindlikumaks
- Sinu mälu paraneb
- Sa oskad probleemidele paremini lahendusi leida

Gruppi juhendab Viktoria Polovinko.

Kontakt

viktoria.polovinko@vaimnetervis.ee

tel 5335 9157

Registreerimine: Võid tulla gruppi kohale ja proovida, kuidas grupp sobib (vaata grupi toimumise aega teraapiakeskuse kuukavast kodulehel). Eelnevat registreerimist ei ole vaja. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku suunamise.