



MÕTLEMINE ja LOOVUS

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 aastaringselt, teisipäeviti kell 10:00 – 12:00 Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 16, Tallinn.

Grupiga võib liituda igal ajal.

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 Anneli Valdna

Kontakt

anneli.valdna@vaimnetervis.ee

tel 5551 1972

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 teenusele suunamise.