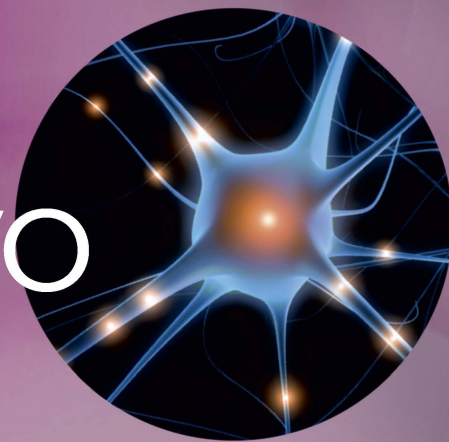


Workshop Informativo TREINO COGNITIVO



14 | MARÇO | 2020 | 14:30 h.

Oceano Atlântico Apartamentos Turísticos

Av. São Lourenço da Barrosa - 8500-510 Portimão

No âmbito da comemoração do Dia Internacional da Mulher, o GRAM-Grupo de Acção de Mulheres da Secção Regional de Portimão do Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias - MAIS Sindicato - promove em colaboração com a Bodhi Flow, um Workshop aberto a todos (homens e mulheres) com o objectivo de enfatizar a importância dos estudos e cuidados com a saúde do cérebro.

Acreditamos que disponibilizando informação e conhecimento, passamos uma mensagem forte e pertinente:

Está ao alcance de todos nós podermos estudar, entender e treinar o cérebro, para sermos mais funcionais e saudáveis!

E como?

Reconhecendo conceitos importantes como a Neuroplasticidade, sendo a capacidade que o cérebro tem de mudar no âmbito químico, estrutural e funcional, sob a forma de mudanças nas competências cognitivas, emocionais e sensoriais.

Depois deste Workshop, será-lhe-á difícil aceitar que o declínio cognitivo “vem com a idade” e estará capacitado para agir sob a sua própria saúde cerebral.

Conteúdos:

- Estado Atual da Saúde Mental
- Noções Básicas sobre o Funcionamento do Cérebro
- Mitos e Verdades
- Técnicas de Treino Cognitivo
- Exemplos Práticos para Uso Pessoal e/ou Cuidadores

Bodhi Flow

Já somos

MAIS SINDICATO DA BANCA,
SEGUROS E TECNOLOGIAS

Valor participação: Gratuita mediante inscrição prévia.

Inscrições registadas por ordem de chegada e limitadas à lotação do espaço até Quarta-feira dia 11-03-2020 para: portimao@sbsi.pt ou tel 282 490 600



GRAM