



INICIACIÓ ALS ESCACS

NIVELL: SEGONS ELS PARTICIPANTS

Prevé malalties: Jugar a escacs amb freqüència retarda l'envelliment cerebral . Hi ha estudis que demostren que la pràctica dels escacs , pot ser un mètode de prevenció de malalties com l'Alzheimer o la demència senil.

Prevé la depressió. Les persones que juguen a escacs, mantenen la ment ocupada, augmenten la capacitat de concentració i de presa de decisions en front els problemes diaris, fent oblidar altres preocupacions.

Combat la soledat. L'amistat que pot sorgir entre jugadors d'escacs fa que sigui un altre atractiu de persones que passen aquesta etapa de la vida amb relativa soledat.

Exercici físic. Els constants moviments de les mans per moure les peces, mantenen a la persona amb les articulacions amb un nivell d'activitat molt adequat.

**APUNTAR-SE AL DESPATX.
DURACIÓ TOT EL CURS.**