



**KRAJSKÁ KNIHOVNA  
VYSOČINY**



CYKLUS JE URČEN VŠEM, KTERÉ ZNEPOKOJUJE OBČASNÉ ZAPOMÍNÁNÍ,  
A CHTĚJÍ SE DOVĚDĚT, JAK O PAMĚŤ VČAS PEČOVAT A JAK JI CVIČIT.

# TRÉNINK PAMĚTI PRO SENIORY NEZAPOMEŇTE PŘIJÍT!

**OD 2. 10. DO 11. 12. 2018  
SUDÁ ÚTERÝ**

UČEBNA V BUDOVĚ ČESKÉ POJIŠŤOVNY  
OD 9 HODIN

POD VEDENÍM JANY VEJSADOVÉ, TRENÉRKY ČESKÉ  
SPOLEČNOSTI PRO TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A MOZKOVÝ JOGGING.

PROJEKT JE PODPOŘEN DOTAČNÍM PROGRAMEM  
MINISTERSTVA KULTURY: „KULTURNÍ AKTIVITY ZDRAVOTNĚ  
POSTIŽENÝCH OBČANŮ A SENIORŮ“.

KRAJSKÁ KNIHOVNA VYSOČINY  
HAVLÍČKŮV BROD  
VALECKÁ MARCELA  
T +420 569 400 493  
VALECKA@KKVYSOCINY.CZ

[WWW.KKVYSOCINY.CZ](http://WWW.KKVYSOCINY.CZ)



**MINISTERSTVO  
KULTURY**



# UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

„Celoživotní učení jako cesta životem.“

Aktivizační program „**Nezapomeňte přijít**“ je určen především **seniorům a lidem se zdravotním znevýhodněním**, které znepokojuje občasná zapomínání, a chtějí se dovědět více o tom, jak se paměť mění v čase, jak o ni včas pečovat a jak ji cvičit.

Cyklus **šesti setkání** bude vedle teoretických poznatků a motivační složky obsahovat zejména soubory technik na zlepšení krátkodobé paměti, pozornosti a dalších poznávacích funkcí v každodenních situacích a jejich **intenzivní procvičování**.

Výsledky testů v průběhu všech lekcí jsou anonymní a slouží jen pro vlastní sebekontrolu účastníka. Využijte proto této nabídky a přijďte se přesvědčit, že to, k čemu se doma sami nepřinutíte, v příjemném kolektivu snadno docílíte.

1. **Smysly** - vstupní brána do paměti
2. **Krátkodobá paměť** - techniky a strategie na každý den
3. **Krátkodobá paměť** - obrazy a asociace
4. **Dlouhodobá paměť**
5. **Úloha pozornosti v paměťovém procesu**
6. **Techniky prověřené staletími**