



AKTIVIZAČNÍ KURZ TRÉNINKU PAMĚTI PRO SENIORY

Filiánek, z.s., Antonínská 18, 602 00 Brno

Víme, že se všichni nacházíme v těžkém období. Můžeme si zoufat a trápit se, anebo hledat řešení. My ve Filiánku se snažíme vždy najít nějakou cestu, novou cestu. A proto přicházíme s nabídkou pro naše milé seniory, babičky a dědečky, kteří s námi tráví čas na pobytech a jiných aktivitách s novou aktivitou. Pokud máte počítač s kamerou a mikrofonem, zveme Vás na Kurz Tréninku paměti formou videokonference.

Připravili jsme pro Vás 3 bloky Tréninku paměti – pro začátečníky (5 lekcí), pro mírně pokročilé (5 lekcí), pro pokročilé (5 lekcí) - celkem 15 lekcí. Formou videokonference se tak budeme moci setkat každé **úterý** v podvečerní čas (**17:00 až 18:00 hodin**). Připojení je velice jednoduché, pouze se klikne myší na odkaz, který Vám zašleme v e-mailu. **Vše bychom si před kurzem vyzkoušeli.**

Zkouška spojení: 11. 2. 2021 v 18:00 hod.

Zahájení kurzu úroveň I. pro začátečníky: úterý 16. 2. 2021, 17:00-18:00 hod.

Další termíny: 23. 2., 2. 3., 9. 3., 16. 3. (celkem vždy 5 lekcí, cena kurzu 500,- Kč)

Zahájení kurzu úroveň II. pro mírně pokročilé: 23.3.2021 (celkem vždy 5 lekcí, cena kurzu 500,- Kč)

Zahájení kurz úroveň III. pro pokročilé: 4. 5. 2021 (celkem vždy 5 lekcí, cena kurzu 500,- Kč)

Co všechno se naučíme: věříte, že jste schopni si zapamatovat až 150 slov, naučit se 100místné číslo nebo si zapamatovat všechny české panovníky? Je příjemné zjistit, že paměť nám funguje i v pokročilém věku, pokud víme, jak ji cvičit a posilovat. **Náplň kurzu:** trénink paměti, procvičování koncentrace, udržení pozornosti, rozvoj smyslového vnímání, soustředění, praktické nácviky probraných technik, domácí úkoly na procvičení a zafixování.

V rámci kurzu se seznámíte s kognitivními technikami trénování paměti: akrostika, akronyma, metoda loci, paměťové háčky, kategorizace, příběhy, koncentrace, strukturace, vylučování, vztahy, slovní páry, rozkrývání, vydělování, protiklady, úvahy, atd. Lekce na sebe navazují, výuka probíhá od jednoduchého ke složitějšímu s důrazem na opakování a procvičení probrané látky. Po úspěšném absolvování kurzu Tréninku paměti obdrží všichni senioři **Certifikát „Aktivní senior“**.

Přihlášky a bližší informace: Jana Benešová, tel. 728 652 335, e-mail: benesova@filianek.cz
lektorka: Ing. Jana Benešová, Certifikovaný trenér paměti I. stupně, ČSTPMJ

Jsmo tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána a přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.