

AKTIVIZAČNÍ KURZ PRO SENIORY

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

I. ÚROVEŇ

1. Duha, Kalendář na rok 2018
2. Mužský desetiboj, ženský sedmiboj
3. 150 položek nákupu v obchodě
4. Práce s čísly, číselné řady
5. Opakování

II. ÚROVEŇ

1. Čeští prezidenti
2. 45 amerických prezidentů
3. Řidič, ten těžkej život má
4. Zvěrokruh
5. Opakování

III. ÚROVEŇ

1. Brněnská veřejná doprava
2. Ludolfovo číslo na 100 desetinných míst
3. 200 položek nákupu
4. Já tu zemi znám
5. Opakování, slavnostní ukončení kurzu, Certifikáty

Co všechno se naučíme: Mnemotechniky, metodu Loci, Acrostika a akronyma, Kategorizaci, Zapamatování pomocí příběhu, Strategii prvního písmene, Zapamatování čísel, Paměťové háčky, Zapamatování tváří a jmen, Jak si budovat rezervní mozkovou kapacitu.

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.