



Pondělí 11. března 2024

Domov pro seniory Máj České Budějovice

Téma setkání: Trénování paměti v každodenním životě

Lektoři: Věra Čerová, pracovnice volnočasových aktivit; Kateřina Kubatová, pracovnice volnočasových aktivit

Obsah setkání:

Paměť je zásadní pro vše, čím jsme. Bez ní bychom nevěděli kdo, kde nebo čím jsme byli. Nemohli bychom si dělat plány do budoucna, vzpomínat na minulost ani utvářet souvislé myšlenky. Kurzy trénování paměti vás naučí paměť lépe využívat pomocí různých technik.

Úvodní setkání skupiny bylo zaměřeno na vysvětlení důležitosti trénovat paměť a na představení programů dalších setkání skupiny.

Cílem setkání bylo nejen paměť potrénovat, ale i zvýšit sebevědomí a sebeúctu jednotlivých účastníků, a to pomocí konkrétních cvičení.

„Tato přednáška byla realizována se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci projektu reg. č. TQ01000591 Programu SIGMA.“