

FN Ostrava se opět připojí k Národním týdnům trénování paměti

4.3.2026 - | Fakultní nemocnice Ostrava

Také v letošním roce FN Ostrava podpoří Národní týden trénování paměti. Cílem je přesvědčit nejen seniorskou populaci o tom, že cvičení mozku prospívá lidskému zdraví. Několika akcemi se do této osvětové kampaně zapojí i Centrum pro kognitivní poruchy Neurologické kliniky FNO a LF OU.

Ve čtvrtek 12. března od 8:00 do 12:00 hodin se nejprve uskuteční **Kruhový trénink paměti**. Certifikovaná lektorka Mgr. Monika Čermáková společně s dalšími kolegy v přednáškové místnosti Domova sester FNO povede dynamické i statické cvičení na celkem pěti stanovištích. *„Jako lektorka se věnuji zejména kognitivnímu tréninku, tréninku paměti a zdravotnímu cvičení seniorů. Na každém stanovišti bude připraveno pětadvacetiminutové cvičení,“* přibližuje program Monika Čermáková. Účast na akci je bezplatná. Kapacita je však omezená, proto si zájemci musí rezervovat své místo na webové stránce: [Fakultní nemocnice Ostrava](#).

Ve středu 25. března se pak bude konat již 4. ročník **Pochodu pro mozek**. Chůze na čerstvém vzduchu totiž podle odborníků velmi prospívá správné funkci mozku. *„Pohyb, při němž se člověk venku trochu zahřeje a je u toho schopný mluvit, příznivě ovlivňuje mozek. Tělu to pomáhá při vstřebávání cukru a podporuje také boj proti diabetu, což je rizikový faktor pro mozkové mrtvice,“* říká lékař Neurologické kliniky MUDr. Richard Novobilský, Ph.D., který je také jedním z organizátorů akce. Sraz pochodu je ve 13:00 hodin u ostravské autobusové zastávky Pustkovecká. Účastníci se následně vydají pěšky na 1,3 km dlouhou trasu k Nákupnímu centru Géčko. Zkušené ergoterapeutky v průběhu cesty ukáží, jak správně vypadá chůze s trekovými holemi. Zájemci se budou moci zapojit i do kvízu zaměřeného na koncentraci a plnit zajímavé úkoly na procvičení paměti. V Géčku pak bude pro účastníky připravena odměna a občerstvení. Akce je zdarma, počet osob není omezen.

<https://www.fno.cz/novinky/fn-ostrava-se-opet-pripoji-k-narodnimu-tydnu-trenovani-pameti>