Trénink paměti a kognitivních funkcí pro seniory v Uherskohradišťské nemocnici

7.5.2026 - | Uherskohradišťská nemocnice

V rámci Roku prevence se Uherskohradišťská nemocnice zaměří také na podporu paměti a kognitivních funkcí u seniorů. Péče o duševní kondici a aktivní trénink mozku jsou důležitou součástí zdravého stárnutí a mohou přispět k udržení soběstačnosti, psychické pohody i kvality života ve vyšším věku.

Oddělení klinické psychologie proto zve seniory na prakticky zaměřené setkání věnované tréninku paměti a podpoře kognitivních funkcí, které se uskuteční v úterý 12. května 2026 od 14 do 15 hodin v zasedací místnosti ve 3. patře centrálního objektu (budova C).

Účastníci se během programu seznámí s tím, jak fungují kognitivní funkce, proč je důležité je pravidelně procvičovat a jak lze podpořit paměť i soustředění v každodenním životě. Pravidelný trénink paměti pomáhá udržovat mentální svěžest, podporuje schopnost koncentrace, orientace i rychlost myšlení a může přispět k delšímu zachování samostatnosti a aktivního životního stylu.

„Mozek funguje podobně jako sval – čím více ho aktivně používáme, tím lépe si udržuje svou kondici. Pravidelný trénink paměti, sociální kontakt, pohyb i nové podněty mohou pomoci zpomalit přirozené stárnutí kognitivních funkcí a podpořit kvalitu života ve vyšším věku," uvádí Mgr. Jana Pinkavová z oddělení klinické psychologie, která se věnuje kognitivní rehabilitaci u pacientů hospitalizovaných v Uherskohradišťské nemocnici.

Součástí setkání budou praktická skupinová i individuální cvičení zaměřená na trénink paměti a kognitivních funkcí. Účastníci si vyzkoušejí jednoduché techniky a cvičení, která mohou následně využívat i doma.

Akce je určena seniorům, kteří chtějí aktivně pečovat o svou psychickou kondici a dozvědět se více o možnostech prevence kognitivních potíží.

Organizátoři doporučují vzít si s sebou dioptrické brýle a psací potřeby.

https://www.nemuh.cz/doc/trenink-pameti-a-kognitivnich-funkci-pro-seniory-v-uherskohradistske-nemocnici