

Kurzy trénování paměti pro seniory

30.1.2024 - | Městská část Praha 10

Kurz trénování paměti je určen osobám v seniorském věku, které se chtějí setkat v příjemném prostředí se svými vrstevníky, naučit se něco nového a posílit svou paměť.

Každý běh se skládá ze **čtyř lekcí, délka jedné lekce je 1,5 hodiny** a jeho kapacita je **maximálně 15 osob**.

Kurz bude zaměřen na procvičování všech druhů paměti, mnemotechniky, myšlení v souvislostech, koncentraci, kreativitu, kritické myšlení, slovní zásobu, efektivní učení, práci ve skupině atd. Cílem je vyvolat u účastníků tzv. pozitivní šok, kdy jsou mile překvapeni, kolik toho dokážou, když vědí, jak na to. Dalším cílem je vytváření a prohlubování sociálních kontaktů a vazeb, motivace k aktivnímu životnímu stylu, ochota pracovat na sobě vč. učení se novým věcem, zodpovědnost za průběh svého stáří. Kurz bude probíhat v přátelském nesoutěživém duchu (humor a pozitivní přístup jako významné faktory přispívající k dobré mentální kondici).

Kurz pro pokročilé je určen všem, kteří absolvovali základní kurz, který probíhal v minulém roce, nebo mají jiné zkušenosti s kurzy trénování paměti. V rámci kurzu se zopakují základní mnemotechniky a ukáží se další. Velký prostor bude věnován koncentraci, práci s informacemi, skupinovému aktivitám atd.

V kalendářním roce se může senior zúčastnit kurzu dané úrovně pouze jednou. **Kurzy trénování paměti** budou probíhat vždy ve středu, na **ÚMČ Praha 10, Vinohradská 3218/169, Praha 10, v zasedacím sále Bratří Čapků**, v těchto **termínech**:

TERMÍNY

I. kurz pro začátečníky	3. 4. - 24. 4. 2024 (st 3.4., st 10.4., st 17.4., st 24.4. 2024)	8:30 - 10:00 hod.
II. kurz pro pokročilé	3. 4. - 24. 4. 2024 (st 3.4., st 10.4., st 17.4., st 24.4. 2024)	10:30 - 12:00 hod.

Kurzy jsou určeny pro seniory (60+) s trvalým bydlištěm na území Prahy 10 a jsou pro ně bezplatné.

Přihlášku ke kurzu lze stáhnout na webu praha10.cz nebo si ji bude moci každý zájemce vyzvednout v **informačních kancelářích ÚMČ Praha 10**. V den registrace vyplněnou přihlášku předloží společně s platným občanským průkazem ke kontrole trvalého bydliště na Praze 10.

Registrace na oba kurzy bude probíhat **25. března 2024** od 8:00 do naplnění kapacity osobně v informační kanceláři na adrese **Vinohradská 3218/169, Praha 10**. Přijďte s vyplněnou přihláškou! Budete zapisováni dle pořadí, v jakém k registraci přijdete. Po naplnění kapacity nebudou přihlášky u registrace přijímány.

Je nutné se přihlásit osobně, jakákoliv jiná forma přihlášení (telefonem, poštou) nebude platná.

NÁPLŇ KURZU PRO ZAČÁTEČNÍKY

Kurz pro začátečníky je zaměřen na procvičování všech druhů paměti, mnemotechniky, myšlení v souvislostech, koncentraci, kreativitu, kritické myšlení, slovní zásobu, efektivní učení, práci ve skupině atd.

NÁPLŇ KURZU PRO POKROČILÉ

Kurz pro pokročilé je určen všem, kteří absolvovali základní kurz, který probíhal v minulém roce, nebo mají jiné zkušenosti s kurzy trénování paměti. V rámci kurzu se zopakují základní mnemotechniky a ukáží se další. Velký prostor bude věnován koncentraci, práci s informacemi, skupinovým aktivitám atd.

<https://praha10.cz/zivot-v-praze-10/aktualne/aktuality-z-mestske-casti/artmid/8652/kurzy-trenovani-pameti-pro-seniory?articleid=5016>