Kurz trénování paměti pro seniory

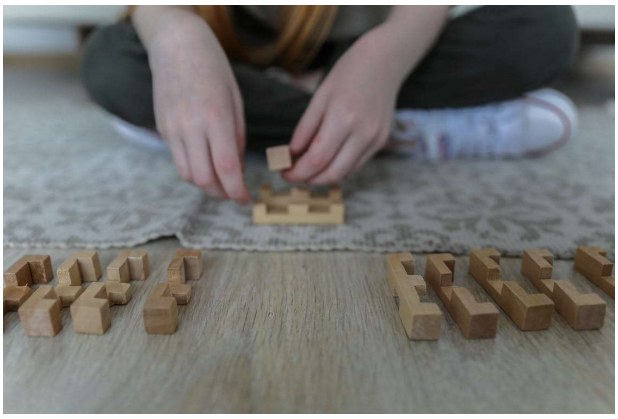
Pravidlo, že „to, co nepoužíváme, zakrní“ známe všichni. Šetříme-li mozek, stane se úplně to samé.

Je normální, že s přibývajícím věkem začínáme zapomínat, hůře se soustředíme. Máme potíže s vytvářením složitých vět, ale i s jejich analýzou a porozuměním. Učit se novým věcem už pro nás není taková hračka jako dřív. Co naplat, jsme prostě lidé, a tak nejen životní moudrost a zkušenost, ale i toto k nám ve vyšším věku prostěpatří.

Rozhodně však není třeba se za to stydět a bát se různých aktivit a činností, které pro nás byly dříve samozřejmé. Právě naopak – nejhorší je nečinnost. Odborníci se jednoznačně shodují, že pokud svou paměť pravidelně trénujeme, uchovává se její funkce na dobré úrovni delší dobu. Jestliže však některou činnost nebo schopnost pravidelně nepoužíváme či netrénujeme, snadno ji ztrácíme.

Náš mozek je složen ze dvou částí-hemisfér, kde každá se na něco specializuje. Levá hemisféra zodpovídá za takzvanou rozumovou složku, tedy uchovává fakta, znalosti a umožňuje logické myšlení. Naproti tomu pravá hemisféra je sídlem kreativity, emocí, asociací, uchovává hudbu i obrazy a odpovídá za orientaci v prostoru.

Jazyková a matematická zóna se nachází v levé části mozkové kůry, poblíž spánku. Blízko spánkového laloku je také centrum řeči a jazyka. Jedná se jak o funkci abstraktního porozumění, tak o motorické pohyby, které se podílí na řeči. Celoživotní ochota neustále zlepšovat jazykové schopnosti pomáhá zabránit ochabování nervových buněk v našem mozku, a dokonce snad i přispívá k prevenci Alzheimerovy choroby.



Milí senioři,

tímto si vás dovolujeme oslovit s nabídkou kurzu trénování paměti, který se s ohledem na váš předběžný zájem uskuteční během několika setkání – odhadem 5 setkání, a to pravděpodobně **1 x týdně v dopoledních hodinách pracovních dní v RD J. G. Mendela**.

Setkání proběhnou v návaznosti na autobusový spoj a kurz bude částečně hrazen z dotace programu na podporu zdravého stárnutí, který nám poskytl Moravskoslezský kraj (odkaz projektu zde) a je určen pro všechny občany věkem 60 a více let s bydlištěm v obci Vražné. Každý účastník uhradí až dle závěrečného vyúčtování odhadem celkově max. 200 Kč za všechna setkání dohromady.

Takový trénink je bez použití jakýchkoli léků, je to preventivní a aktivní přístup ke stáří. Rádi bychom, abyste využili tuto možnost pro sebe zábavným způsobem něco udělat, sejít se po dlouhé době s ostatními, dát si čaj nebo kávu a popovídat si.

Pokud vás nabídka zaujala, **neváhejte se přihlásit na obecním úřadě osobně či telefonicky (556730532) do 10. června.** Kurz se uskuteční v průběhu roku 2021, jakmile to aktuální epidemiologická situace a platná nařízení umožní.

Kdo je připraven, není překvapen.
Těšíme se na vás!

Moravskoslezský kraj

Vražné