



Pamäťové cvičenia

„Pamäť sa stráca, ak sa necvičí“ (Cicero)

29.07.2016

„Pamäťová škola“ alebo pravidelné tréningy pamäti v našom Zariadení pre seniorov a domove sociálnych služieb v Dolnom Kubíne pokračujú pre prijímateľov sociálnych služieb aj počas letných prázdnin. Naši klienti si túto našu „pamäťovú školu“ veľmi obľúbili a i napriek horúcim letným dňom nezahŕajú do nej chodiť s radosťou a plní entuziazmu.

Tak ako považujeme za prirodzené udržiavať sa v dobrej fyzickej kondícii, tak vieme, že to platí aj pre náš mozog. Pre ľudí vyššieho veku znamenajú tréningy pamäti nielen možnosť precvičenia pamäti a zníženia zabúdania, ale aj odbúranie depresívnych stavov a pocitov osamelosti. Pomocou tréningu pamäti je možnosť zlepšiť pamäťové schopnosti, ale aj pochopiť ako pamäť funguje. Tréning pamäti zahŕňa informácie o mechanizme zapamätávania, vybavovania, pôsobenia rušivých vplyvov na pamäť, učí seniorov používať rôzne pamäťové pomôcky a pomocou zábavných cvičení si naši seniori môžu zlepšiť koncentráciu, rýchlosť vybavovania informácií, tvorivosť myslenia i zapamätávania čísel, slov, mien a tak ďalej.

Naším klientom prajeme v „pamäťovej škole“ veľa nových úspechov a spokojnosti.

