

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín  
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín  
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

## Pamäťové cvičenia pre príbuzných našich klientov 16.11.2016



Fungovanie našej pamäti berieme ako samozrejmú vec. Začínajúce prípady zabúdania pôsobia na človeka znepokojujúco. Problémy s pamäťou nie sú len záležitosťou seniorov ako by sa mohlo zdať. Mozog a pamäť by sme si mali namáhať všetci.

Každoročne v Zariadení pre seniorov a domove sociálnych služieb v Dolnom Kubíne uskutočňujeme pamäťové cvičenia pre príbuzných našich klientov. Tréning pamäti nám umožňuje zvyšovať jej kapacitu, rýchlosť rozmýšľania a spracovávanie informácií. Platí to však aj naopak, že bez tréningu naša pamäť slabne. Pamäťové cvičenia sú veľmi obľúbené u klientov, ale chceli sme urobiť osvetu aj medzi rodinnými príslušníkmi, aby vedeli ako sa starať o svoje zdravie.

Tréning pamäti pre príbuzných sa uskutočnil 16.11.2016 o 13:30 hod. Tréning bolo spojené aj s jednoduchým fyzickým cvičením. Súčasťou pamäťového tréningu bolo aj vypracovanie dvoch pracovných listov. Zúčastnení príbuzní od nás dostali aj pracovné listy, aby mohli rozvíjať svoje pamäťové schopnosti aj doma. Cvičenia sa zúčastnili aj niektorí zamestnanci nášho zariadenia.

