

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



Tréning pamäti

14.03.2017

Všetkým sa nám stáva, že zabúdame. A nie sú to len banálne veci, ale aj tie dôležitejšie. Často si nevieme spomenúť, kde sme čo položili, alebo kto je ten povedomý človek, ktorého sme práve stretli. Schopnosť zapamätania sa ešte zhoršuje vekom, preto je dôležité udržiavať si mozog v dobrej kondícii stále. Zanedbávanie svojej pamäti podstatne zníži schopnosť pamätať si.

Každoročne v Zariadení pre seniorov a domove sociálnych služieb v Dolnom Kubíne uskutočňujeme Tréning pamäti pre príbuzných našich klientov v rámci celosvetovej kampane s názvom Týždeň mozgu. Pamäťové cvičenia aktivizujú krátkodobú pamäť a rozširujú jej kapacitu. Tréning pamäti pre príbuzných sa uskutočnil 14.3.2017 o 14:00 hod. Tréňovanie pamäti bolo spojené aj s jednoduchým fyzickým cvičením v sede. Súčasťou bolo aj vypracovanie dvoch pracovných listov na precvičenie mozgových buniek. Naše pozvanie prijalo 16 príbuzných a akcia sa im veľmi páčila. Precvičili sme si pamäť, príjemne sme sa zabavili a na záver sme si aj zaspievali.

