



Projekt: Pracujeme s pamětí

Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána ...

Pracování s pamětí je pro seniory velmi důležité. Činnost mozku můžeme jednoduše přirovnat k činnosti svalu. Nemá-li sval zatěžován, ztrácí svou sílu a vy zase svoji zdatnost. Objevují se tak problémy, jako je oslabení vstřebávání informací, narůstající zapomnětlivost.

Pracování s pamětí seniorů představuje kognitivní zátěž, kterou však rádi podstoupí. Udrží jejich mozek činnorodý a zároveň jim napomáhá v řešení v budování paměťového základu, na kterém do budoucna mohou stavět. Prostřednictvím vhodného pracování s pamětí a myšlení, tak mohou znovu získávat, zlepšovat a podporovat svou psychickou výkonnost.

Cíl projektu:

Pracování s pamětí může výrazně zpomalit nežádoucí změny kognitivních funkcí u seniorů a patří k nejdůležitějším aktivizačním metodám.

Dělejme všechno k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.

