



psychosociální pomoc
pro onkologicky nemocné a jejich blízké

Centrum Amelie Praha

KURZ TRÉNINK PAMĚTI

***Od února 2015 otevíráme kurz Trénink paměti.
Účast v kurzu je zdarma a je určena onkologicky
nemocným v léčbě nebo po ukončení léčby.
Kurz probíhá v Centru Amelie Praha.***

Proč trénovat paměť?

Onkologická léčba může způsobit zhoršení paměti. Mozek funguje stejně jako svaly – posiluje se nejen doplňky stravy či léky, ale hlavně cvičením. Tréninkem tak dochází k růstu počtu mozkových buněk – neuronů a zvyšuje se tak výkon mozku.

Jak paměť trénovat?

Nejedná se o memorování dat. Trénink paměti je hra, ne práce. Trénovat budeme pomocí různých technik, her, zapojíme různé smysly, budeme tvořiví.

Lektorka kurzu:

Ing. Petra Davidová - Trenér paměti II. stupně, sama se zkušeností s onkologickým onemocněním.

Organizace kurzu:

Kurz probíhá v Centru Amelie Praha, Šaldova 15, Praha 8, Karlín. Obsahuje 10 skupinových setkání, konaných pravidelně 1x týdně. Počet účastníků ve skupině je max. 10 osob. Pro co největší efekt doporučujeme účast na všech 10 lekcích, ale není podmínkou. Během kurzu je Vám k dispozici občerstvení (voda, čaj, káva)

**Kurz probíhá každou středu, 10-12 hodin.
První lekce začíná 4.2.2015.**

Plán jednotlivých lekcí

10:00-10:45 I. blok
10:45-11:15 přestávka
11:15-12:00 II. blok

Jak se přihlásit?

Kontaktujte koordinátorku Centra Amelie Praha Kateřinu Kyselovou na centrum.praha8@amelie-os.cz nebo na 283 880 316, 739 001 123.

Nové zájemce o zapojení do kurzu můžeme přibrat během prvních tří lekcí, pro další případné zájemce budeme realizovat další běh kurzu, můžete se tedy hlásit průběžně.

*Na setkání s vámi se těší
Petra Davidová a tým Centra Amelie*