

TIPY K DOMÁCÍMU TRÉNINKU KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

INFORMACE

www.alzheimer.cz; www.pametovaakademie.cz (trénink z domu, v centru)

BROŽURY



Jak provádět trénink kognitivních funkcí – příručka (PDF)

Praktická příručka k domácímu tréninku paměti, pozornosti a myšlení, včetně doporučení pro seniory.

<https://iurl.cz/XeKmu>



Trénujte si svůj mozek – pracovní listy (PDF)

Jednoduché úlohy na paměť, orientaci a logické myšlení, vhodné pro domácí použití.

<https://iurl.cz/ceKmQ>



Cvičte si svůj mozek (1,2,3)– střední obtížnost (PDF)

Pracovní sešity používané i v odborné praxi, úlohy na paměť, pozornost a verbální dovednosti.

<https://iurl.cz/leKmW>

HRY, KTERÉ MÁTE DOMA

Karty – všechny druhy (žolíky, mariášové karty, pexeso, černý Petr, kvarteto)

Společenské hry – člověče, nezlob se, dáma, šachy, piškvorky

Slovní hry – slovní fotbal, město/zvíře/věc
křížovky, osmisměrky, sudoku

PRAVIDELNÝ PŘIMĚŘENÝ POHYB

Procházky v přírodě, cvičení, denní aktivity spojené se starostmi o domácnost a zahradu...

PC PROGRAMY

Mentem.cz

Trenujpamet.cz

Treninkpameti.com

KNIHY, ČASOPISY

Práce s textem