

Kód a název kurzu	PZ14 Trénování paměti seniorů (2026 – 2027)		
Kategorie	Psychologie a zdravotnictví		
Anotace	Lektorka je odborníkem na poruchy komunikace a kognitivních funkcí a zároveň certifikovaná trenérka paměti. Ve své praxi se dlouhodobě věnuje práci se seniory, zejména v oblasti podpory kognitivních funkcí, prevence jejich zhoršování a udržení soběstačnosti v běžném životě. Kognitivní trénink slouží k aktivizaci mozku, rozvoji pozornosti a zlepšení dlouhodobé i krátkodobé paměti. Paměť provází člověka celým životem. Díky paměti si uchováváme vědomosti, prožitky, dovednosti, uvědomujeme si, kdo jsme, vnímáme svou jedinečnost. Paměť je základem úspěchu, je nezbytnou součástí dobrého a produktivního fungování. Umožňuje nám uchovávat informace a znovu je používat. Jde o proces vštěpování informací, následného uchování a vybavení a po celé věky se vědci, filozofové, sociologové, či biologové snaží přijít na podstatu jejího fungování. Jak to, že dokážeme uchovat některé informace pouze po krátkou dobu a jiné jsou pevně zakotvené v naší paměti. Pro paměť je nejhorší nečinnost, nedostatek podnětů ke zpracování. Paměť, pokud není adekvátně stimulována, „zleniví“ a pak samozřejmě mnohem hůře funguje.		
Přehled výuky po semestrech – 2026 - 2027			
2026/2027 Zimní semestr	1. Úvod do kognitivních funkcí • Teorie paměti: Co je to paměť, fáze pamatování (vštěpování, uchování, vybavení) a modely kognitivních procesů. • Stárnutí a mozek: Vliv věku na kognitivní funkce a formy prevence. 2. Mnemotechniky a metody učení • Vizuální metody: Metoda Loci (metoda cest / palác paměti), metoda příběhu. • Asociativní techniky: Využití představivosti, barvitých asociací a myšlenkových map. • Číselné a slovní metody: Systém číselných tvarů, práce s klíčovými slovy. 3. Jazyk, pozornost a logika • Slovní zásoba: Cvičení na vyhledávání synonym, přesmyčky, tvoření slov na daná písmena. • Koncentrace: Cvičení zaměřená na udržení pozornosti a vnímání detailů (Kimova hra). • Logické myšlení: Hádanky, číselné řady, sudoku a práce s prostorovým vnímáním. 4. Praktický trénink • Vizuomotorika: Používání nedominantní ruky a narušování stereotypů. • Trénink smyslů: Hmatové, čichové a sluchové podněty jako spouštěče vzpomínek. • Spánková hygiena a výživa: Vliv životosprávy (omega-3 mastné kyseliny), spánku a odbourávání stresu na plasticitu mozku.		
2026/2027 Letní semestr			
Lektor	Mgr. Štěpánka Zítková		
Den, čas výuky	Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9.2026 pro ZS Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2027 pro LS		
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/		
Počet semestrů	2		
Počet hodin	12 (4 setkání x 3 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut		
Místo výuky	Kampus, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9.2026 pro ZS Kampus, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2026 pro LS		
Cena kurzu	480 Kč/ semestr		

Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2027