

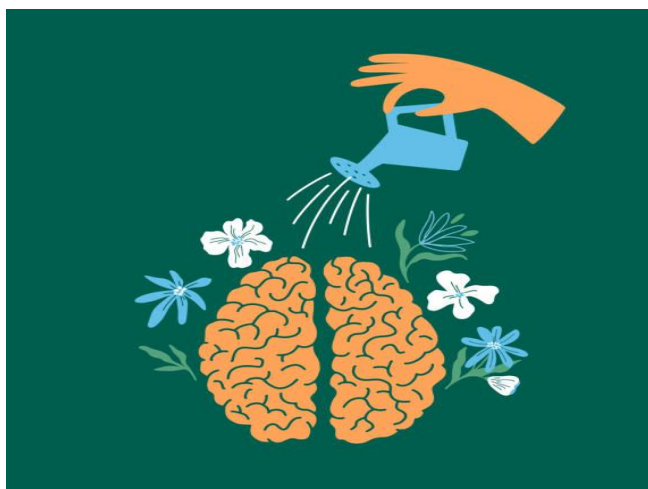


ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI LIBEREC – VRATISLAVICE NAD NISOU

si Vás dovoluje pozvat na kurz

Akademie třetího věku a volného času

FIT MOZEK



**KURZ PRO VŠECHNY, KDO CHTĚJÍ MÍT ZDRAVÝ MOZEK
A DLOUHODOBĚ VYSOKÝ MENTÁLNÍ VÝKON.**

**UKÁŽEME SI, CO JE TO ÚSPĚŠNÉ KOGNITIVNÍ STÁRNUTÍ, JAK NA
EFEKTIVNÍ UČENÍ, JAK EMOCE OVLIVŇUJÍ PAMĚŤ I JAK MÍT
NABROUŠENÝ JAZYK A BŘITKOU MYSL.**

**KURZ JE POKRAČOVÁNÍM KURZU POSILOVNA PRO MOZEK –
TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI IV., ALE MŮŽOU SE HO ÚČASTNIT I NOVÍ
UCHAZEČI.**

Spolkové centrum IGI Vratislavice, Nad Školou 342, 463 11 Liberec 30

Vedoucí kurzu:

Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D., trenérka paměti 3. stupně

Průběh kurzu: Každá přednáška trvá 3 vyučovací hodiny (tj. 135 minut + 15 minut přestávka). Celý kurz je rozdělen do sedmi přednášek, celkový rozsah kurzu je 21 vyučovacích hodin.

Ukončení kurzu: Účastníci kurzu obdrží osvědčení o jeho absolvování.

Místo konání kurzu: Spolkové centrum IGI Vratislavice, Nad Školou 342,
463 11 Liberec 30

Čas konání kurzu: 9.00 -11.30 hodin

Termíny konání kurzu: 17. 9., 1. 10., 22. 10., 5. 11., 19. 11., 3. 12., 17. 12.
2025

*Výuka v kurzu Fit mozek = Trénování paměti V. z 1.10.2025 proběhne 30.
9. 2025 v čase 15.45 – 18.15

Cena za kurz:

Kapacita kurzu: Maximální kapacita kurzu je 15 osob, v případě většího počtu zájemců bude otevřeno více kurzů.

Kontaktní osoba:

Bc. Lukáš Kajínek, vedoucí odboru kultury, školství a sportu,
kajinek.lukas@vratislavice.cz

774 774 614

Mgr. Lucie Zdenková, Vedoucí knihovny a spolkového centra IGI Vratislavice,
zdenkova.lucie@vratislavice.cz

603 766 230

Obsah kurzu

FIT MOZEK

1. setkání 17. 9. 2025

Efektivní učení není mučení. Každý z nás má chytrou hlavu

Učit se novým věcem rychle, snadno a trvale znamená učit se efektivně. Víte, jaký jste učební typ? Víte, jaký jste typ kognitivní, nebo jak Vaše poznávání světa ovlivní to, jestli upřednostňujete levou nebo pravou hemisféru? Učení nemusí být mučení, když si pro sebe zvolíte ty nejvhodnější učební strategie.

2. setkání 30. 9. 2025

Úspěšné a neúspěšné kognitivní stárnutí

V souvislosti se stárnutím se dnes používají pojmy úspěšné a neúspěšné kognitivní stárnutí. Dozvíte se, co tyto pojmy znamenají a jak si celoživotně zachovat vysoký mentální výkon.

3. setkání 22. 10. 2025

Když mozek pracuje „jinak“. Kognitivní poruchy, poruchy učení

Lidé s různými poruchami pozornosti a učení jsou těmito diagnózami ovlivňováni v osobním i pracovním životě, ať už o své diagnóze vědí nebo ne. Ukážeme si, které mnemotechniky a strategie mohou pomoci korigovat tyto handicap.

4. setkání 5. 11. 2025

Jeden mozek - dvě hemisféry. Teorie hemisférové dominance

Teorie hemisférové dominance je založena na předpokladu, že pro každou hemisféru našeho mozku je typický jiný typ myšlení. Jak jste na tom Vy? Upřednostňujete ve svém životě strategie myšlení a jednání typické pro pravou nebo levou hemisféru?

5. setkání 19. 11. 2025

Metoda tělesného seznamu

Využijte svoje tělo k dobrému zapamatování si

Na tomto setkání si ukážeme, jak si spolehlivě pamatovat informace v přesném pořadí. Seznamy položek, jmen či postupy činností zvládnete hravě. Nebudete potřebovat papír ani tužku, vše si zapíšete doslova na tělo.

6. setkání 3. 12. 2025

Rozum a cit

Jak emoce ovlivňují myšlení

I slavná spisovatelka Jane Austen nazvala svůj román Rozum a cit. Jsou tyto dva elementy nesmiřitelnými rivaly, konkurenty, nebo přáteli, kteří se doplňují a pomáhají si? Ukážeme si, jak je to s našim myšlením a emocemi.

7. setkání 17. 12. 2025

Hry s písmenky

Mějte ostrý jazyk a břitkou mysl

Pestrý, zábavný a hravý soubor cvičení a slovních hrátek, které zrychlí a zpřesní Vaše verbální vyjadřování. Mluvte plynule, bez zapomínání, poutavě, a posuňte svoje rétorické schopnosti o stupínek výš.