



ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI LIBEREC – VRATISLAVICE NAD NISOU

si Vás dovoluje pozvat na kurz

Akademie třetího věku a volného času

MOZEK V KONDICI



KURZ PRO VŠECHNY, KTEŘÍ CHTĚJÍ UDRŽOVAT SVŮJ MOZEK V KONDICI A ZACHOVAT SI DLOUHODOBĚ SPOLEHLIVÝ MENTÁLNÍ VÝKON. UKÁŽEME SI STRATEGIE, KTERÉ MOHOU MOZEK OMLADIT, JAK REAGOVAT V NEOČEKÁVANÝCH SITUACÍCH, JAKÝ VLIV MAJÍ NA SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ MOZKU HORMONY, I JAK HO ROZHÝBAT PROSTŘEDNICTVÍM NEUROBICU.

KURZ JE POKRAČOVÁNÍM KURZU MYSLÍM TEDY JSEM – TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI VIII., ALE MOHOU SE HO ÚČASTNIT I NOVÍ UCHAZEČI.

**Spolkové centrum IGI Vratislavice nad Nisou,
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

Termíny konání kurzu: 16. 9., 30. 9., 21. 10., 4. 11., 18. 11., 2. 12., 16. 12.,
2025

Cena za kurz:

Kapacita kurzu: Maximální kapacita kurzu je 18 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

MOZEK V KONDICI

1. setkání 16. 9. 2025

Udržte svůj mozek v kondici

Délka lidského života se neustále prodlužuje. Co dělat, abychom si život užívali při dobrém fyzickém i mentálním zdraví? Ukážeme si, jaké životní strategie nám pomůžou udržet si mozek mladý a výkonný co nejdéle.

2. setkání 30. 9. 2025

Flexibilita myšlení

V této lekci se zaměříme na pružnost našeho myšlení a jednání. Pojem flexibilita bývá často spojován např. se sportem, či pracovní dobou. Schopnost přizpůsobit se výzvám rychle se měnícího světa, umět se adaptovat na nové technologie a životní realitu klade nároky i na naše poznávací schopnosti. Ukážeme si, jak mozek a myšlení nenechat v neočekávaných situacích ustrnout.

3. setkání 21. 10. 2025

Mozek a hormony

Společně s nervovou či imunitní soustavou je náš organismus regulovaný také endokrinní soustavou. Žlázy s vnitřní sekrecí produkují hormony, které se přenášejí krví. Rychlost jejich působení na tělesnou schránku je pomalejší než odezva nervového systému, ale často mají účinek dlouhodobější. Řekneme si něco o tom, jak nervová a endokrinní soustava interagují.

4. setkání 4. 11. 2025

Brain rot – Hniloba mozku

Termínem Brain rot bývá označované zhoršení intelektuálního výkonu nebo duševního stavu a oslabení kognitivních schopností souvisejících zejména s nadužíváním digitálních médií. Pojem Brain rot v roce 2024 zvítězil v anketě Oxford Word of the Year. Podíváme se blíže na vedlejší účinky kultury digitálních médií na lidský mozek i na možnosti prevence jejich negativních dopadů.

5. setkání 18. 11. 2025

Neurobic – Cvičení pro celý mozek

Tak jako je aerobické cvičení pro tělo, tak je Neurobic cvičením pro rozhýbání mozku. Tam kde fyzické cvičení buduje muskulaturu, buduje Neurobic propojení mezi neurony a podporuje i neurogenezi. Zlepšete kondici Vašeho mozku jedinečným tréninkovým programem.

6. setkání 2. 12. 2025

Mnemotechniky pro všední den aneb Pomůcky pro všechno

Mnemotechnické pomůcky nám pomáhají zapamatovat si náročný nebo složitý obsahový materiál takovým způsobem, abychom ho lépe do paměti uložili, dokázali v ní podržet a dovedli požadovanou informaci v správný čas i správně z paměti vyvolat. Paměťových pomůcek je velké množství, ukážeme si prakticky jak je využít v práci s poznatky nejrůznějších vědních oborů.

7. setkání 16. 12. 2025

Mozkolamy

Zapeklitá hádanka umí rozhýbat mozek i smysly. Pozornost, soustředění, rychlost a správnost myšlení, to všechno budete potřebovat, aby Váš mozek rozlouskl mentální oříšky, které na Vás čekají v závěrečné lekci tohoto semestru.