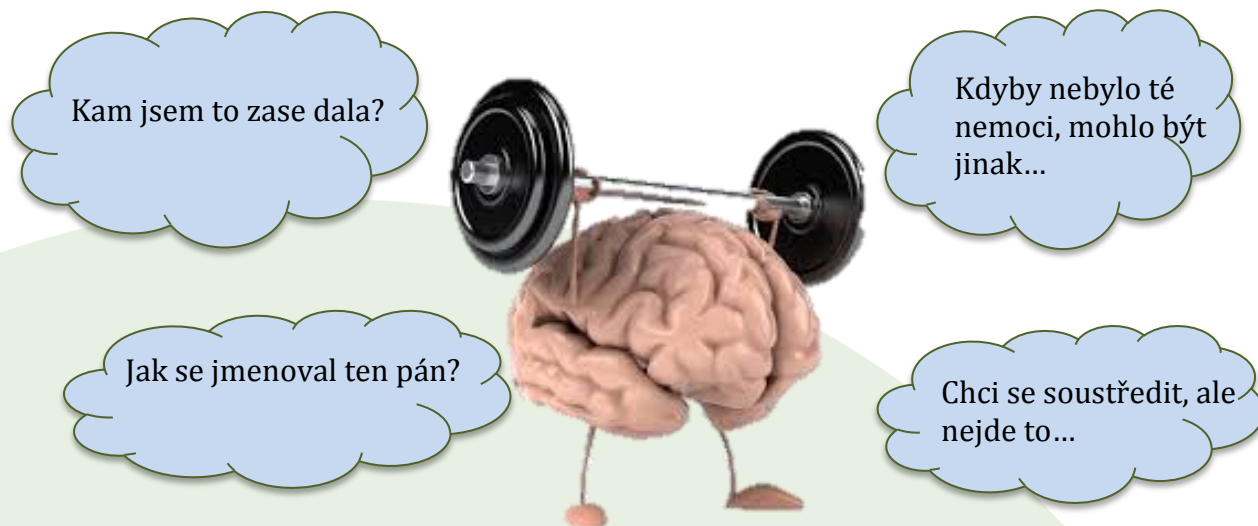


# Ukázková hodina tréninku kognitivních dovedností

**13. 12. od 9:30 do 10:30 a od 13:00 do 14:00**

**Místo konání CEDR Žamberk, Albertova 627 (Albertinum)  
prostory Denního stacionáře**



**Co to znamená:** jedná se o trénink dovedností, který je složen z různých činností, které pomáhají zlepšit např. pozornost, myšlení, paměť apod.

**Proč to děláme:** mozek pracuje jako sval, proto je potřeba ho trénovat. Pomocí tréninku budeme zlepšovat jednotlivé schopnosti, pracovat na rozvoji silných stránek. Skupinový trénink také slouží jako prevence proti zhoršování Vašich dovedností.

**Co budeme trénovat:** paměť, pozornost, logické a kreativní myšlení, prostorovou orientaci, komunikaci (rozvíjet slovní zásobu), budeme se učit plánovat, rozhodovat.

**S čím pracujeme:** s pracovními listy, stolními hry pro dospělé, počítačovým programem Happyneuron, relaxačními technikami. Čeká Vás řada zajímavých a zábavných aktivit.

**Kontakt:**  
CEDR Pardubice o.p.s.  
Bc. Veronika Smitková  
Tel. 734 853 285  
mail: [smitkova@cedrops.cz](mailto:smitkova@cedrops.cz)