

KogniFit

PROGRAM STRETNUTÍ

03. 10. 2017

Dobrý deň, vitajte u nás!

Mgr. Petra Brandoburová, PhD., Mgr. Jana Blusková

Úvodné stretnutie je zamerané na predstavenie členov skupiny, spoznanie ich potrieb a očakávaní. Vysvetlíme princípy a spôsob práce v skupine. V interaktívnom cvičení sa dozvieme viac o prvom dojme, ktorým ľudia na iných pôsobia, spôsoboch, ktoré uľahčujú zoznamovanie sa a prelamovanie ľadov pri stretávaní sa s novými ľuďmi. V skupine preskúmame, v čom sa líšime a v čom sme si naopak podobní.

10. 10. 2017

Cesta v čase

PaedDr. Mária Čunderíková

Tak, ako sa mení doba, v ktorej žijeme, mení sa aj náš životný štýl. Prostredníctvom špeciálnej metódy reminiscencie preskúmame spoločne, ako žili naši predkovia a ako žijeme my sami. Reminiscencia je samostatná terapeutická metóda, ktorá prináša uvoľnenie a podporu pozitívnych aspektov v prežívaní človeka.

17. 10. 2017

Teší ma, mozog!

MUDr. Michal Minár, PhD.

Neurodegeneratívne ochorenia negatívnym spôsobom zasahujú činnosť nášho mozgu. Prevencia ich rozvoja sa odvíja od porozumenia príčin ich vzniku, ako aj znalosti protektívnych a rizikových faktorov. Kľúčovým zistením z praxe lekárov je znalosť, že prostredníctvom zvyšovania informovanosti a znalostí sa dosahuje lepšia úroveň prevencie u seniorov. Prostredníctvom interaktívnych psychoedukačných aktivít sa zameriame práve na túto oblasť.

24. 10. 2017

Váše a neresti

Mgr. Petra Brandoburová, PhD.

Pre spokojnosť v našom živote je dôležitý priestor na venovanie sa koníčkum a záujmom, ktoré náš život spestrujú. Práve v rôznych záujmových aktivitách sa stretávame aj s inými ľuďmi rôzneho veku, čím sa prispieva k prevencii prežívania osamelosti. Hlavným účelom tohto workshopu je predstaviť a vyskúšať si rôzne netradičné techniky a spôsoby aktivizácie vo voľnom čase a povzbudiť seniorov k ich objavovaniu.

07. 11. 2017

Zdravý ako buk

Bc. Daniel Dančík BSc.

O nevyhnutnosti pohybu pre zachovanie celkovej vitality seniorov dnes už nikto nepochybuje. Predstavujú sa možnosti pohybových aktivít vhodných pre každý vek a poskytne individuálne poradenstvo zamerané na optimalizáciu režimu aktivít.

14. 11. 2017

Pohyb ako liek

Mgr. Adriana Tóthová

Koncentračno-pohybové cvičenia využitím pohybu prirodzeným spôsobom stimulujú poznávacie funkcie mozgu (pozornosť, pamäť a iné). Takýto mimovoľný spôsob ich aktivizácie a tréningu je pre nás zábavný, zlepšuje koordináciu jednotlivých častí tela, zlepšuje celkovú funkčnosť.

21. 11. 2017

Pohň mozgom!

Mgr. Simona Krakovská

Ako zapojiť rozvíjanie poznávacích funkcií do každodenného života využitím prostredia, v ktorom sa nachádzame, trénovať pamäť a pozornosť, vyskúšame si, ako si pomôcť v zlepšovaní pamäti, čo sú to mnemotechnické postupy a aké iné pomôcky sú nám k dispozícii.

28. 11. 2017

Pomaly ďalej zájdeš

Mgr. Michaela Nováková

Vyskúšame si rôzne techniky autogénneho tréningu a relaxácie, ktoré znižujú úroveň prežívaného stresu. Rozoberieme ich pozitívny vplyv na telesný systém a možné ovplyvnenie jednotlivých ochorení, ktoré sa bežne vyskytujú aj vo vyššom veku (kardiovaskulárny systém, metabolické ochorenia, pohybové ochorenia, bolesť a iné).

05. 12. 2017

Okná do duše

Mgr. Petra Brandoburová, PhD.

Počas života človeka je priestor pre rozvíjanie svojej osobnosti. Osobný rast je úlohou, ktorá sa nezastaví vstupom do dôchodkového veku. Prostredníctvom jedinečnej metódy práce s terapeutickými kartami bližšie preskúmame psychické zdroje, ktoré máme pre zvládanie problémov v živote k dispozícii, ako aj stratégie zvládania záťaž v našom živote.

12. 12. 2017

Bon voyage!

Mgr. Petra Brandoburová, PhD., Mgr. Jana Blusková

V záverečnom stretnutí dostaneme priestor na skupinovú diskusiu, zameranú na vyjadrenie spokojnosti s celým priebehom, čítanie záverečných esejí hodnotiacich skúsenosti nadobudnutých počas trvania projektu, nápady a podnety na zlepšenie a spätnú väzbu pre celý projekt.