

Univerzita třetího věku, Masarykova univerzita

Realizované kurzy „Trénování paměti a dalších kognitivních dovedností“ (Moduly 1, 2, 3):

- ◇ Domov pro seniory Hodonín (Modul 1)
 - ◇ Domov pro seniory, Domov pro osoby se zdravotním postižením Habrovany (Modul 1 a 2)
 - ◇ Domov pro seniory Božice (Modul 1 a 2)
 - ◇ Domov pro seniory Skalice (Modul 1 a 2)
 - ◇ Domov pro seniory Strážnice (Modul 1 a 2)
 - ◇ Domov pro seniory Černá Hora (Modul 1 a 2)
 - ◇ Domov pro seniory Foltýnova, Brno (Modul 1)
 - ◇ Domov pro seniory Vychodilova, Brno, prac. Tábor (M1)
 - ◇ Domov pro seniory Újezd u Brna (Modul 1)
 - ◇ Domov pro seniory Plaveč (Modul 1)
 - ◇ Domov pro seniory Znojmo (Modul 1)
 - ◇ Domov pro seniory Kyjov (Modul 1)
 - ◇ Sociální služby Lipník nad Bečvou (Modul 1)
- Modul = 12 vyuč. hodin (tj. 6 x 2 vyučovací hodiny).



Lektoři:

Více jak 15-ti letá praxe ve vzdělávání dospělých.

- **Mgr. Miroslava Dohnalová**, absolventka UK Praha, pedagogická fakulta, certifikovaný lektor vzdělávání dospělých, specialista na rozvoj duševní práce, spoluautorka a lektorka konceptu 10-ti zlatých pravidel chytrého učení.
- **Ing. Zbyněk Dohnal**, absolvent VUT Brno, fakulta stavení, specialista na paměťové techniky, myšlenkové mapy a metodiky využívání principů vizuálního myšlení. Spoluautor a lektor konceptu 10-ti zlatých pravidel chytrého učení.

21801-la

Akreditace MPSV ČR

- **Techniky zvyšování kognitivní kondice IV.**, 8 vyuč. hodin, program zaměřený na cvičení a metodiku práce s klienty sociálních služeb, č. a.: neakreditováno

Další vzdělávací programy:

- **Techniky zvyšování kognitivní kondice I.**, 8 vyuč. hodin, program zaměřený na cvičení a metodiku práce s klienty sociálních služeb, č. a.: 2015/0689-PC/SP/VP/PP.
- **Techniky zvyšování kognitivní kondice II.**, 12 vyuč. hodin - cyklus, program zaměřený na cvičení a metodiku práce s klienty sociálních služeb. Program je výběrem cvičení ze seminářů *Techniky zvyšování kog. kondice I. a III.* č. a.: 2014/1344-PC/SP/VP/PP.
- **Techniky zvyšování kognitivní kondice III.**, 8 vyuč. hodin, program zaměřený na cvičení a metodiku práce s klienty sociálních služeb, č. a.: 2015/0690-PC/SP/VP/PP.
- **Vzdělávání a kognitivní trénink seniorů**, 12 vyučovací hodiny - cyklus 6-ti pracovních setkání s **účastí uživatelů** sociálních služeb a **pracovníků** sociálních služeb. Nácvik přímé práce s uživateli sociálních služeb, č. a.: A2017/0187-PC/SP/VP/PP. Doplňuje program Techniky zvyšování kognitivní kondice I.



DONASY

Adresa:

DONASY s.r.o.
Chopinova 13
623 00 Brno
IČ: 259 29 496

Sídlo:

Nezvalova 20
787 01 Šumperk

GSM: +420 602 730 976 | +420 602 367 076

E-mail: donasy@donasy.cz | mdohnalova@donasy.cz

<http://donasy.cz>

<http://donasy.cz/vzdelavani/nase-kurzy/>

Fotogalerie: <http://donasy.cz/o-nas/relax/>



Techniky zvyšování kognitivní kondice IV.

Stárnutí a lidské zdraví

Vzdělávací a výcvikový program pro
pracovnice a pracovníky
v sociálních službách pracující s lidmi
s kognitivním postižením.

<http://donasy.cz/vzdelavani/nase-kurzy/>

Motto:

„Nemoci 21. stolení netvoří jen další vrstvu chronických onemocnění, ... nýbrž alternativní skupinu poruch vycházejících z našeho dnešního životního stylu.“
Allana Collen, bioložka *)

Vzdělávací a výcvikový program vytvořený pro pracovníky v sociálních službách, kteří pracují s dospělými lidmi s různými kognitivními poruchami. Obsah volně navazuje na seminář „Techniky zvyšování kognitivní kondice I., II. a III.“, Jedná se o samostatné rozšíření metodik cvičení kognice. Účast na předchozích seminářích není nezbytná.

Seminář je orientován prakticky, program obsahuje více jak 30 různých cvičení zaměřených na procvičování kognitivních funkcí, doplněných o ukázky metodických postupů a praktické rady pro práci s klienty sociálních služeb. Použitá cvičení slouží jako podklad pro přímou práci s klienty.

Stárnutí a zdraví

Moderní výzkumy ukazují, že různé nemoci spojené se stárnutím a stářím nejsou přímo podmíněny věkem samotným, ale způsobem života každého jedince - *co si kdo „nasbírá“ v průběhu života*. Rozvoj moderní medicíny, zejména od poloviny 20. stolení, pomohl vyřešit nejpálčivější zdravotní problémy. Ty trápily lidské společnosti na všech kontinentech už od období neolitu, kdy vznikly první lidské osady.

Na druhé straně však v současné době čelíme řadě „nových“ civilizačních nemocí. Mezi nejvíce obávané patří, kromě nádorových onemocnění, různá degenerativní onemocnění mozku poškozující kognitivní funkce a fyzické i duševní zdraví jedinců ve stále větší míře. Hlavní roli hraje zejména Alzheimerova choroba.

Jedním z doporučených opatření proti poklesu kognitivních schopností je kognitivní trénink. Ale stejně jako u příčin nemocí, kdy se jedná zpravidla o kombinaci více vlivů, je nutné aplikovat kombinovaný přístup i v prevenci a nebo nápravě.

Vzdělávání je zaměřeno na seznámení s aktuálními poznatky příčin „moderních“ nemocí a vlivu životosprávy na způsoby stárnutí. Je doplněno o praktická doporučení v prevenci zdraví. Praktická část obsahuje různá cvičení kognitivních funkcí, metodické postupy rozšířené o praktické poznatky z přímé práce s uživateli sociálních služeb (více jak 120 pracovních lekcí s uživateli).

Obsah semináře:

Seminář je rozdělen do čtyř výukových bloků po dvou vyučovacích hodinách. Výuka je strukturována tak, že v úvodu každého bloku získávají účastníci základní informace o možných příčinách civilizačních nemocí souvisejících s růstem prevalence kognitivního postižení.

Témata:

- ◆ „veřejné zdraví od neolitu po současnost“;
- ◆ příčiny „moderních“ civilizačních nemocí;
- ◆ dvě cesty stárnutí - úspěšné/neúspěšné;
- ◆ doporučení pro úspěšné stárnutí.

Výuka je doplněna a cvičení, která jsou rozdělena podle kognitivních funkcí:

- ◇ Paměť
 - ◇ Určete autora z ukázek - poezie, divadla, hudby.
 - ◇ Poznávání hudebních nástrojů a stylů, hlasů ptáků.
 - ◇ Doplnování - známých výroků, spojování slov.
- ◇ Pozornost
 - ◇ Vyhledávání rozdílů, co chybí, co tam nepatří.
 - ◇ Co vyhovuje danému pravidlu?
- ◇ Exekutivní funkce
 - ◇ Hry pro plánování a strategické myšlení.
 - ◇ Rozhodování v různých situacích - co je morální?
 - ◇ Logické myšlení, hledání vazeb a společných rysů.
 - ◇ Určování rodinných vazeb a vztahů.
- ◇ Vyjadřovací schopnosti
 - ◇ Poezie, divadelní dialogy, jazykolamy.
- ◇ Zpracování informací
 - ◇ Poznávání jazyků - psané texty, mluvené slovo.
 - ◇ Lidové písně různých národů.
 - ◇ Slovní hříčky, doplňování slov/písmen.
- ◇ Prostorové vnímání
 - ◇ Hranice států EU.
 - ◇ Přiřazování správných tvarů, rozpoznávání bodů.
 - ◇ Zrakové klamy.
 - ◇ Orientace v prostoru, v čase.

Reference:

- ◇ Masarykova univerzita, Brno, Univerzita třetího věku - spolupracujeme jako externí lektori - kurzy zaměřené na rozvoj kognitivních dovedností a aktivizaci paměti. Výuka v rámci projektu U3V v regionech.
- ◇ Vyšší a střední policejní škola MV ČR v Praze - vedeme kurzy pro aktivizaci paměti, myšlenkové mapy a deset zlatých pravidel chytrého učení - pedagogičtí pracovníci, policisté, vyšší policejní důstojníci, záchranáři.
- ◇ Techniky zvyšování kognitivní kondice - akreditované kurzy pro pracovníky v sociálních službách - realizováno pro více jak 30 zařízení sociálních služeb v rámci OLK a JMK .
(<http://akademietreovanipameti.cz/projekt235/2014/03/pusobnost-projektu/>)
- ◇ Univerzita třetího věku v regionech - do roku 2015 realizováno více jak 100 vzdělávacích a tréninkových akcí v domovech pro seniory v přímé práci s klienty.
- ◇ DOTYK II - realizováno více jak 20 vzdělávacích a výcvikových akcí zaměřených na rozvoj kognitivních funkcí pro osoby s psychickým onemocněním schizofrenií v rámci klubové činnosti.

Cílové kompetence

Účastníci:

- ◆ získají znalosti o vývoji veřejného zdraví v průběhu vývoje lidské civilizace;
- ◆ dozví se, jaké jsou pravděpodobné příčiny civilizačních nemocí a možné souvislosti růstu prevalence demencí;
- ◆ získají základní informace o aspektech stárnutí a vlivu životosprávy na způsob stárnutí;
- ◆ získají praktická doporučení pro úspěšné stárnutí;
- ◆ získají praktické zkušenosti pro řešení procvičovaných úloh zaměřených na kognitivní funkce;
- ◆ naučí se klást návodné otázky pro práci s klientem při procvičování kognitivních funkcí;
- ◆ naučí se „dávkovat“ obtížnost cvičení v závislosti na schopnostech a dovednostech klienta.

*) Collen Alana. 10% člověka. Praha: Dobrovský, 2015.