

Tisková zpráva, 23. 6. 2021

Nenechte svůj mozek zahálet aneb trénování paměti s vědeckou knihovnou

Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě připravuje po vynucené pauze opět kurzy trénování paměti, které chce spustit na podzim. Zájemci si však mohou vyzkoušet to, co je v kurzech čeká, už teď „nanečisto“ a zdarma. Kromě zacílení na zlepšení paměti chystá knihovna i další semináře s odlišnou tematikou.

Máte pocit, že v poslední době hodně zapomínáte? Zdá se vám, že už toho neudržíte v paměti tolik jako dříve? Nevěříte, že byste si dokázali zapamatovat například telefonní čísla svých blízkých nebo dvacet položek svého nákupního seznamu? Nemusíte se bát. Pokud budete svůj mozek pravidelně trénovat, zjistíte, že jste schopni toho zvládnout i mnohem více. Pomoci vám v tom mohou kurzy, které pořádá Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě.

„Naše knihovna nabízí kurzy trénování paměti třetím rokem. V předchozím období musely být bohužel přerušeny v důsledku koronavirové pandemie, nyní už se ale chystají podzimní akce. Věříme, že tentokrát vše poběží bez problémů. V případě, že by náhodou nastala nějaká další vlna, budeme připraveni kurzy zorganizovat alespoň online“, popsala **Libuše Foberová**, ředitelka **Moravskoslezské vědecké knihovny v Ostravě**.

Všechny lekce a kurzy vedou certifikované trenérky paměti 1. stupně, které jsou členkami České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Kromě standardního kurzu připravují i specializované semináře, např. pro studium cizích jazyků.

„Naše kurzy jsou vhodné pro každého. Není potřeba žádná předchozí příprava, stačí jen chuť zažít něco nového. Na kurzech účastníky učíme různé mnemotechniky, které se dají využít v běžném životě, procvičujeme schopnost koncentrace či prostorové představivosti, zaměřujeme se na krátkodobou i dlouhodobou paměť“, uvedla jedna z lektorek **Monika Oravová**.

Pokud si nejste jisti, že je pro vás trénování paměti to pravé, můžete navštívit letní ukázkové lekce, které se budou konat ve **středu 14. července**. Získáte tu informace o principech a možnostech trénování paměti, vyzkoušíte si několik technik a dozvíte se o kurzech, které bude knihovna pořádát.

Ukázkové lekce jsou bezplatné, je však nutné se předem zaregistrovat na webu:
www.svkos.cz.

Libuše Foberová
foberova@svkos.cz