

TRÉNINK PAMĚTI PRO KAŽDÝ VĚK

Autor: Mgr. Jitka Suchá

Vydavatelství: Portál, Praha 2008

Volné pokračování knihy *Cvičení paměti pro každý věk* (Portál, 2007). Praktická publikace poskytuje soubory konkrétních návodů k procvičování dlouhodobé a krátkodobé paměti, slovní zásoby, soustředění, myšlení v souvislostech, logického myšlení a matematických schopností. Jednoduché i náročnější úkoly jsou rozděleny do jednotlivých kapitol podle toho, která mozková funkce je převážně trénována. Čtenář je může samostatně plnit a poté si zkontrolovat řešení podle klíče. Kniha obsahuje rovněž stručný teoretický úvod o kognitivních funkcích, návody, jak uchovat mozek co nejdéle svěží, a také kapitolu o různých technikách rozvíjení paměti s názornými příklady.

Mgr. Jitka Suchá (1973) je držitelka certifikátu Trenér paměti. Vystudovala obor ergoterapie na 1.lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a fyzioterapii na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Od roku 1997 pracuje jako vedoucí denního stacionáře pro seniory v Gerontologickém centru v Praze 8. Je spoluautorkou knih *Kinezioterapie demencí a Péče o pacienty s kognitivní poruchou*.