



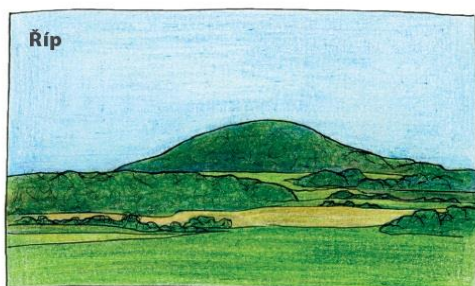
K posílení paměti i vztahů poslouží **Vlastivědná knížka pro vzpomínání a procvičování paměti!**

Vzpomínka je jediný ráj, ze kterého nemůžeme být vyhnáni - praví jedno přísloví. Pro mnoho starých lidí jsou pěkné vzpomínky to jediné, co je drží při životě. Vzpomínky jsou důležité pro každého z nás, protože se týkají našeho života, naší identity, našich pout k místům i lidem. Dáme-li příležitost těm starším mezi námi, aby vzpomínali, dozvíme se mnoho zajímavého. A také najdeme společnou řeč. A k tomu dopomůže nová kniha Vlastivědná knížka pro vzpomínání a procvičování paměti.

Autorky Klára Dvořáková a Klára Cingrošová originálně kombinují procvičování kognitivních funkcí se vzpomínáním. Zaměřily se na vlastivědné téma, které je u seniorů velmi oblíbené a snadněji navodí vlastní příjemné vzpomínky. Kniha je využitelná jak v individuální, tak ve skupinové práci se seniory, je možné ji přizpůsobit jejich individuálním potřebám. Sestavena je tak, aby byla praktická a nevyžadovala další větší přípravy. Součástí témat jsou i *Správné odpovědi* a *Doplňující informace*. Kniha je interaktivní, otázkami a náměty nenásilně vybízí k hovoru, naslouchání i sdílení zážitků a zajímavostí. Na knize je patrné, že autorky využívají zkušenosti z vlastní praxe a inspirace z projektů Reminiscenčního centra.

Knihu vydává Nakladatelství Portál, její představení veřejnosti a médiím se koná v úterý 6. 12. 2016 od 14. hodin v Domově Sue Ryder, Michelská 1/7, Praha 4. Kmotrem knihy bude Josef Zíma.

Ukázky:



PROCVIČOVÁNÍ PAMĚTI

1. Poznáte, ze které knihy je tento úryvek a kdo ji napsal? Text pochází z 19. století a jeho hlavní postavou je praotec Čech. Vzpomenete si ještě na další české báje a pověsti a jejich hrdiny?

„To je ta země zaslíbená, zvěře a ptáků plná, medem oplývající. Na všem budete mít hojnost, a bude nám dobrou obranou proti nepřátelům. Hle, země po vaší vůli! Jen jména nemá; rozvažte, jakým jménem by měla být jmenována.“

2. Doplňte k osobnostem české historie jejich charakteristiku:
 - a) svatý Václav
 - b) Karel IV.
 - c) Jan Hus
 - d) svatá Anežka Česká
 - e) Jan Jessenius
 - f) Jan Amos Komenský
 - g) Rudolf II.

1. spisovatel, pedagog, filozof
2. kněz, reformátor a kazatel
3. princezna, řeholnice, svěťice
4. lékař, filozof, politik
5. český král a římský císař
6. římský císař, český král, mecenáš umění a věd
7. český kníže a světec

VZPOMÍNÁNÍ

- Učil vás někdo z rodiny či přátel lásece k přírodě? Spali jste někdy v přírodě pod stanem nebo pod širým nebem? Je vám blízký trampingu a toulání se přírodou?
- Mívali jste v dětství nedaleko vašeho domu místo, kam jste si chodili hrát? Nějakou skrýš, bunkr, týpi? Kde to bylo? Jak jste tomu místu říkali? Dokázali byste ho do podrobnosti popsat? Jaký výhled jste z tohoto příbytku měli? S jakými kamarády jste jej budovali? Byli jste se později na ta místa podívat?
- Chodili jste jako děti do nějaké organizace, kde jste se učili poznávat přírodu, například do skautského oddílu, turistického oddílu, klubu lesní moudrosti nebo třeba i do pionýra? Rozpomenete se na tehdejší poměry? Byly tyto aktivity státem povolené a podporované? Četli jste knihy Jaroslava Foglara? Byly tyto knihy v době vašeho dětství běžně dostupné?
- Vzpomenete si, kde jste se poprvé setkali s obrázkem Josefa Lady? Vybavte si nějaký motiv Ladových obrázků? Posílali jste pohlednice s Ladovými obrázky? K jakým příležitostem? Komu?
- Vzpomenete si, s kým si dopisovali vaši rodiče? Komu jste jako děti psali vy? Dopisovali jste si s nějakými kamarády? Jaké motivy pohledů se v době vašeho dětství a mládí prodávaly? Vzpomínáte si na nějaké zajímavé motivy poštovních známek?
- Vlastnili nebo řídili jste někdy automobil značky Škoda? Který typ to byl? Jakou měl barvu? Která ze škodovek se vám nejvíce líbí? Vzpomenete si, ve kterém autě a s kým jste jeli poprvé v životě?
- Máte nějaký bližší vztah k nějaké ze středočeských řek? Ke které? Sjížděli jste někdy některou z nich? Rybařili jste na nich? Máte rádi krajinu v jejich okolí?

OPAKOVÁNÍ

Pokuste se vyjmenovat známé osobnosti spojené se středními Čechami, o kterých jsme zde hovořili.

Tisková zpráva

Praha, 10. listopadu 2016



Stručná anotace:

Klára Cingrošová, Klára Dvořáková

Vlastivědná knížka pro vzpomínání a procvičování paměti

Praktická interaktivní kniha pro seniory navazuje na oblíbenou *Knížku pro vzpomínání a procvičování paměti*, kterou vydal Portál v roce 2014. Propojuje tvořivou práci se vzpomínkami s trénováním paměti a zábavným způsobem odráží důležité události z historie našich krajů, slavné rodáky a občany, zeměpis, tradice a zvyky. Správné odpovědi jsou vždy zařazené na konec tématu. Knihu ocení profesionálové ve zdravotnických a sociálních zařízeních a službách, rodinní pečovatelé, příbuzní, přátelé, dobrovolníci, ale i sami senioři, dlouhodobě nemocní či lidé s handicapem.

O autorkách:

Klára Cingrošová je v současné době na rodičovské dovolené, působila jako vedoucí denního stacionáře v Domově Sue Ryder. Má dlouhodobou zkušenost s aktivizací seniorů, absolvovala množství kurzů a výcviků zaměřených na práci se seniory.

Klára Dvořáková vystudovala VŠ v oblasti psychologie, pedagogické psychologie a sociální práce, působí v Hospici Dobrého Pastýře v Čerčanech.

Více o knize včetně stažení obálky v tiskové kvalitě [zde](#).

Ukázky z knihy [zde](#)

Pro editory:

- [Nakladatelství Portál](#) vydává na odborné i populární úrovni knihy z oblasti pedagogiky, psychologie a sociální práce a dalších oborů, dětskou a psychologickou beletrii, knihy her, tréninků, rozhovorů, osobních svědectví a v neposlední řadě tituly z tematikou spirituality.

Kontakt pro novináře:

Bc. Kateřina Kokešová
nakladatelství Portál
e-mail: kokesova@portal.cz
tel.: 283 028 503, 724 635 671
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8
www.portal.cz