

OBSAH

PROJEKT OLSEKT

11

DÍL PRVNÍ : DOROZUMÍVÁNÍ

13

KAPITOLA I.: SOUHRNNÝ CÍL : ZŮSTAT MEZI LIDMI !

15

1. Pro koho a proč ?

15

2. Kde - kdy - jak ?

19

KAPITOLA II. : TECHNICKÉ OTÁZKY

22

1. Instruktor a organizace

22

2. Samoobsluha a sebekázeň

26

Příloha č. 1: Vzor průběhu cvičení paměti

28

Příloha č. 2: Rozvrh pro kurs cvičení paměti

30

Příloha č. 3: Kanadská varianta

33

KAPITOLA III. : CO VLASTNĚ CHCEME CVIČIT

35

1. Komplexní děje

35

2. Blíž ke skutečnosti

37

3. Metodické samozřejmosti

39

4. S patřičnou skromností

40

Příloha č. 1: Soustava dějů nutných pro fungování paměti

42

DÍL DRUHÝ : *CVIČENÍ*

KAPITOLA I. : *CVIČENÍ OVĚŘOVACÍ*

1. Ve vyšším věku nejpotřebnější
2. Příprava pomůcek
3. Užívání pomůcek

Přílohy

Pomůcky pro alternativy téhož cvičení

KAPITOLA II. : *BEZ ILUZÍ, NE BEZ NADĚJE*

1. První bilance
2. Praktické využití
3. Oprávněné pochybnosti
4. Rozdílné funkce v rozdílných podmínkách
5. Jediná jistota

KAPITOLA III. : *NA VLASTNÍ ODPOVĚDNOST*

1. Světélko ve tmě
2. Kde síly neumdlely
3. Samostatná kontrola vlastních schopností
4. Vždycky ještě také něco navíc

DÍL TŘETÍ : *SLOŽITÉ NÁSTROJE*

KAPITOLA I. : *SLOVO A JEHO MOC*

1. Otázka mezigenerační shody
2. Podle vlastního zhodnocení
3. Bez zbytečných emocí !

KAPITOLA II. : KAŽDÉMU PODLE JEHO MOŽNOSTÍ 88

1. Nejprve pro nejzdatnější 88
2. Cvičení - Hry se slovy 89
3. Cvičení asociací 91
4. Strukturace 92
5. Cvičení střednědobé paměti 95

KAPITOLA III. : ČÍSLA - OSUD 20. STOLETÍ 97

1. Mezigenerační přehradý ? 97
2. Logika čísel 98
3. Znovu pozorné vnímání ! 99

ZÁVĚR 101

1. Co opravdu můžeme 101
2. Skromné krůčky 102
3. Přesvědčivá zkušenost 104
4. Žádná gheta ! 105