

Obsah

Úvod	7
Projekt	9
Trénování paměti	
1 Východiska	13
2 Zásady vedení jednotlivých lekcí	17
3 Kognitivní cvičení	18
4 Struktura jednotlivých lekcí	21
Doporučená literatura pro lektory	31
Stárnutí a kognitivní funkce	
1 Stárnutí	35
1.1 Demografický vývoj	35
1.2 Periodizace stáří	37
1.3 Teorie stárnutí	38
1.4 Pohled do historie	39
1.5 Stárnutí dnes	41
2 Stárnutí a kognitivní funkce	46
2.1 Receptivní funkce – vnímání, sensorické vjemy	48
2.2 Myšlení	48
2.3 Expresivní funkce	50
2.4 Proměnné mentální aktivity	50
2.5 Exekutivní funkce	52
2.6 Paměť	53
3 Trénink kognitivních funkcí	76
3.1 Kognitivní rezerva	76
3.2 Kognitivní intervenční programy	78
3.3 Podpora tréninku kognitivních funkcí	86
Literatura	89