



RAZVIJAMO KOGNITIVNE SPRETNOSTI

Mentorica: **Vedrana Kosec**, univ. dipl. psihologinja z dolgoletnimi strokovnimi izkušnjami. V zadnjem obdobju se posveča predvsem razvoju programov za spodbujanje in urjenje kognitivnih spretnosti za ciljno skupino starejših oseb. Na UTŽO Ljubljana že več let vodi programe na tem področju.

Kdaj in kje: PONEDELJEK, 14:00 do 15:30
CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4

Prvo srečanje: **ponedeljek, 6. oktober 2025, ob 14. uri**

OKVIRNA VSEBINA

Na izobraževalnih srečanjih izvajamo različne dejavnosti, ki spodbujajo obnavljanje, vzdrževanje in razvoj kognitivnih spretnosti ter pripomorejo k večji prilagodljivosti in zmogljivosti možganov:

- urjenje pozornosti in koncentracije;
- urjenje spomina z uporabo različnih tehnik;
- razvijanje verbalnih in numeričnih sposobnosti;
- spodbujanje prilagodljivosti in ustvarjalnosti;
- predelovanje informacij s poudarkom na logičnem sklepanju.

CILJI

Izboljšati zmogljivosti delovanja možganov.

Spodbujati prilagajanje možganov in ustvarjanje novih nevronske povezave.

Aktivirati, spodbujati, krepiti in razvijati kognitivne spretnosti in sposobnosti.

Uriti in krepiti spominske funkcije.

Razvijati in krepiti verbalne in numerične spretnosti.

Osnovni namen programa je spodbujati dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja: fizičnega, umskega, duševnega, čustvenega in socialnega zdravja.

METODE DELA

Razlaga, navodila za izvajanje vaj, nasveti, različne vaje, praktično delo s pisnimi in grafičnimi viri, diskusija.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Dr. Vojko Kavčič: Umovadba za bistre možgane v poznih letih.

Mike Laatz in drugi avtorji: Čudoviti možgani.

Rudiger Gamm, Alexandra Ehlert: Izurite svoje možgane.

Chris Maslanka in David Owen: Aerobika za možgane.

Benjamin Levy: Zapomnite si vsako ime.

Harry Lorayne: Kako razvijemo izredni spomin.

Philip Carter: Inteligenčni testi (500 vaj za izboljšanje, nadgradnjo in hitrejše delovanje možganov).

Philip Albert Lang: Inteligenčni kvocient (postani boljši od svojega IQ).

Harald Havas: Treniranje inteligence (rešitve s temeljitimi in obširnimi razlagami).

Dr. Pascale Michelon: Izurite si spomin.

Mike Laatz in drugi avtorji: 101 način za izboljšanje spomina.

Gunther Beyer: Urjenje spomina in koncentracije.

Martin Simon: 222 vaj za popoln spomin.