

**17. 6. 2026** / 15.00–17.00

# Jak pečovat o svoji paměť v každém věku

**Krajský úřad Jihlava, budova D 2.03,  
Žižkova 1882/57, Jihlava + on-line**  
Seminář vede **Mgr. Marcela Rýpalová**



Ztrácíte občas klíče nebo zapomenete, proč jste vešli do místnosti? Paměť totiž není neměnný dar, ale schopnost, kterou lze aktivně rozvíjet. V tomto kurzu se dozvíte, jak fungují mechanismy ukládání informací a co konkrétně můžete udělat pro udržení bystré mysli. Vysvětlíme, proč je pro mozek přínosnější čtení než sledování televize, vyvrátíme časté mýty o stárnutí mozku a nabídneme praktické tipy pro zdravý životní styl i radost z objevování. Součástí jsou také zkušenosti z praxe Alzheimer poradny Vysočina.

**Seminář je ZDARMA.**

**Registrace na seminář je možná následujícími způsoby:**

- E-mailem: zašlete jméno a příjmení, formu účasti, e-mail a telefonní číslo na e-mailovou adresu [poulova.n@kr-vysocina.cz](mailto:poulova.n@kr-vysocina.cz)
- Telefonicky: zavolejte na číslo: +420 734 694 560
- Na seminář se dostavte fyzicky nebo se přihlaste zde přes [webový odkaz](#).

**[www.vysocinapecuje.cz](http://www.vysocinapecuje.cz)**

Upozorňujeme, že online výuka může být nahrávána a nahrávka bude sloužit výlučně pro doložení realizace kurzu dle požadavků MPSV.

Odesláním kontaktních údajů účastník kurzu ve smyslu obecného nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR) tímto uděluje souhlas ke zpracování svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení a kontaktní údaje, popř. videozáznam kurzu, Kraji Vysočina, IČO: 70890749, se sídlem Žižkova 1882/57, Jihlava pro účely kontaktování s nabídkami dalších kurzů nebo užitečných informací v oblasti neformálního pečování a dále za účelem plnění povinností kraje vůči poskytovateli dotace. Práva účastníka kurzu související se zpracováním osobních údajů za uvedeným účelem jsou podrobněji popsána na <https://www.kr-vysocina.cz/formulare/ds-304368/p1=105414.Z>



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**

