



11.-17.3.2013

Oslávte s nami Týždeň mozgu 2013!

Pripravených je pre Vás cez 200 bezplatných aktivít na celom Slovensku

Už od roku 1996 sa každý druhý marcový týždeň v roku konajú v 61 krajinách sveta tisícky osvetových podujatí na tému mozog, jeho činnosť, výkonnosť, fungovanie, ale aj zlyhávanie. Svet pozná túto akciu pod názvom Brain Awareness Week, u nás je známa ako Týždeň mozgu. Slovensko sa do Týždňa mozgu zapojí tento rok 6-ty krát, a to vďaka iniciatíve Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti a jej partnerov.

Minuloročný Týždeň mozgu oslavovalo takmer 5000 ľudí na 196 akciách, ktoré sa konali vo všetkých krajoch SR. Predpokladá sa, že tento rok bude „oslava“ najvzácnejšieho ľudského orgánu ešte bohatšia na aktivity aj účastníkov.

V týždni **od 11. do 17. marca 2013** sa na viacerých miestach Slovenska uskutočnia prednášky, prezentácie, tréningy pamäti, tvorivé dielne, besedy či dni otvorených dverí, a to v knižniciach, na školách, v zariadeniach sociálnych služieb, ale aj v poradniach zdravia Regionálnych úradov verejného zdravotníctva SR či na vybraných územných spolkoch Slovenského červeného kríža. Cieľom je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog a jeho činnosť, ale aj upozorniť na možné ochorenia mozgu.

Zaostrené na mozog

V Bratislave sa v stredu 13.03.2013 v Zichyho paláci v Starom Meste o 14:30 hod začne akcia nazvaná Zaostrené na mozog. Jej súčasťou bude prednáška Prof. MUDr. Daniely Ostatníkovej, PhD., v rámci ktorej nahliadneme do vnútra nášho mozgu a budeme sa snažiť pochopiť procesy, ktoré sa v ňom odohrávajú. Následne nás trénerka pamäti PaedDr. Mária Čunderlíková naučí zaručené triky k udržaniu bystrej mysle a pohotovej pamäti. Záštitu nad akciou prevzala PhDr. Tatiana Rosová - starostka Starého mesta.

Zoznam všetkých akcií, ktoré sa pri príležitosti Týždňa mozgu chystajú aj v iných mestách SR nájdete na webstránke <http://www.alzheimer.sk/slovenska-alzheimerova-spolocnost/t%C3%BD%C5%BEdede%C5%88-mozgu-2013.aspx>

Čo je dôležité pre náš mozog?

Pre tento 1,5 kg ľudský orgán, ktorý ukrýva približne 100 miliárd nervových buniek, je dôležitá hlavne prevencia – naučme sa žiť život, ktorý nášmu mozgu prospieva. Všeobecne platí pravidlo, že čo je prospešné pre naše srdce, je prospešné aj pre náš mozog – venujme sa aktívnemu pohybu a dodržiavaniu zásad zdravej výživy, nezabúdajme na preventívne lekárske prehliadky, skúsme obmedziť fajčenie a alkohol. Pre mozog je tiež dôležitý rozmanitý tréning a neustála kognitívna „záťaž“.

Ako je to s Vami, žijete život prospievajúci mozgu?

ÁNO, ak:

- 1 primérane a pravidelne zaťažujete svoje telo
- 2 trávite svoj voľný čas fyzicky aktívne
- 3 aktívne sa vzdelávate nielen v škole/v práci

- nebojíte sa nových výziev, skúsenosti
- venujete dostatok času priateľom, rodine a komunitě
- udržiavate si pozitívny prístup k životu
- jete zdravú, vyváženú stravu bohatú na vitamíny, antioxidanty, omega3 masťné kyseliny a kyselinu listovú
- strážite si čísla: hmotnosť, hladinu cholesterolu, hladinu glukózy v krvi a krvný tlak
- doprajete si dostatočný spánok

NIE, ak:

- ignorujete zhoršujúce sa zabúdanie, náhle straty orientácie, bezdôvodné striedanie nálad
- odkladáte návštevu lekára pri zmenách svojho fyzického a duševného zdravia
- fajčíte, užívate drogy, neprimerane pijete alkohol
- prehliadate vzájomné interakcie liekov, ktoré môžu mať vplyv na mentálne funkcie
- nechce sa Vám chodiť do spoločnosti, väčšinu času trávite sami
- myslíte, že ste dosť starý na to, aby ste zažili niečo nové

Chceli by ste si bezplatne otestovať pamäť?

Môžete sa objednať v Centre MEMORY na tel. č. 62414143.

Pomôckami k udržiavaniu mozgovej aktivity môžu byť pracovné zošity, ktoré dávajú návod ku každodennému tréningu pamäti v domácich podmienkach. <http://www.alzheimer.sk/informacie/publikacie/pracovne-zosity.aspx>

Hlavnými partnermi Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti v akcii Týždeň mozgu sú Centrum MEMORY, Nadácia MEMORY a Neuroimunologický ústav SAV – organizácie, ktoré svoju činnosť orientujú na problematiku čoraz rozširujúceho ochorenia mozgu - Alzheimerovej choroby.

V Bratislave, 4. marca 2013

Kontakt:

Ing. A. Veselá, Nadácia Memory, Tel.: 0905 895 871, E-mail: avesela@alzheimer.sk

Ing. D. Griačková, Slovenská Alzheimerova spoločnosť, Tel.: 02/62410885, E-mail: dgriakov@alzheimer.sk
www.alzheimer.sk

