



CZ.03.1.48/0.0/0.0/16\_053/0004128

Cesta ke změně

## Job klub Jindřichův Hradec, 12. 12. 2018,

### „Trénování paměti + vánoční tvoření, rozloučení s projektem“



Dne 12.12.2018 jsme v organizaci MESADA, z. s. na pobočce v Jindřichově Hradci zrealizovali již čtvrtou a zároveň poslední skupinovou aktivitu Job klub v rámci projektu **Cesta ke změně**. Téma našeho čtvrtého setkání bylo „Trénování paměti, vánoční tvoření a rozloučení s projektem“. Tento Job klub byl určen pro účastníky s omezením mentálního charakteru. Naši skupinku tvořilo pět účastníků, čtyři muži a jedna dáma.

Na začátku jsme se společně přivítali. Seznamování jednotlivých účastníků nebylo nutné, protože jak se ukázalo, všichni se mezi sebou již znali z osobního nebo profesního života. Poté jsme si představili téma Job klubu, nastínili si jeho program a podpořili se ve vzájemné interakci a zapojování se do tématu svými zkušenostmi, zážitky a nápady. Klientům byla na začátku teoretické části Job klubu položena otázka k zamyšlení: „Co je to paměť a kdy jí vlastně používáme?“ Všichni zúčastnění hojně přispívali do diskuze svými nápady. Poté jim byla prostřednictvím jednoduché prezentace popsána samotná paměť, její funkce a druhy. Neopomnělo se na téma, které se zabývalo tím, co paměť může ovlivňovat a jak se můžeme udržovat v psychické kondici. Po celou dobu účastníci formou brainstormingu vstupovali do tématu svými příspěvky, dotazy a nápady. Zábavnou formou jsme se dozvěděli nové informace a naučili se pracovat se svou pamětí a velice jsme se u toho pobavili.

Po krátké přestávce jsme se začali věnovat praktické části programu. Účastníci měli možnost, za pomoci velkého množství úkolů a paměťových her vyzkoušet si, jak pracuje jejich paměť. Všichni se snažili na úkolech pracovat samostatně, ale zároveň se neostýchali pomoci a poradit ostatním, pokud je o to požádali. V závěrečné fázi si mohl každý, kdo měl zájem, vytvořit vánoční přáníčko pro svou blízkou osobu.

Na konci Job klubu jsme se s úsměvem rozloučili a každý si z našeho setkání odnesl i materiál na trénování paměti.