

# Relaxace, zábava

## Vtipy, hříčky

<http://seniorweb.webnode.cz/humor-o-seniorech-senioru-pro-seniory/> - humor o seniorech

<http://www.igame.com/eye-test/?fbs=29||CZ> – test očí pomocí hry s barvami

<http://www.pronaladu.cz/> - portál zajímavostí pro obyčejný život, hravé testy atd.

## Cvičení paměti

<http://www.mneme.cz/mozkocvicna.html> – cvičení postřehu a paměti

[http://oncczp.praxismedia.cz/?wa=www08ix+cp&p\\_page=7](http://oncczp.praxismedia.cz/?wa=www08ix+cp&p_page=7) - mozkocvična Jany Vejsadové (placený on-line kurs o 13 lekcích je za 990 Kč bez DPH a je na:

<http://oncczp.praxismedia.cz/?wa=www08ix+cp> ) nebo

<http://www.cvicenipameti.cz/> – zdarma několik ukázek lekcí

a kurs zdarma z jiného zdroje:

<http://www.webmagazin.cz/index.php?styp=all&id=7760>

## Knihy z knihovny UTB pro zlepšování paměti

SUCHÁ, J.: [Trénink paměti pro každý věk](#)

15/SUCHÁ, J.

SUCHÁ, J.: [Cvičení paměti pro každý věk](#): testy na paměť a logiku

15/SUCHÁ, J.

WALSH, D.: [Skupinové hry a činnosti pro seniory](#): interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity

364/WALSH, D.

MOSER-WILL, I. — GRUBE, I.: [110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci](#) [překlad Zdeněk Michňa]

15/MOSER-WILL, I.

CARTER, Ph. – RUSSELL, J.: [Trénink paměti a kreativity: příklady s řešením](#)

15/CARTER, P.

CLEGG, B.: [Procvičování paměti a kreativity: maximalizujte funkci svého mozku](#): výběr osvědčených technik a postupů: 70 cvičení

15/CLEGG, B.

AMEN, D. G.: [Nikdy není pozdě: jak udělat z dobrého mozku ten nejlepší](#)  
15/AMEN,D.G.

SUCHÁ, J.: [Trénink slovní zásoby pro každý věk](#)  
808.5/SUCHÁ,J.

NĚMCOVÁ,J.: [Konverzační příručka pro seniory : důležitá slovíčka a fráze v pěti jazycích](#)  
801/KONVERZAČNÍ

POSLUŠNÁ, Lucie. [Angličtina pro seniory](#): [jazykový kurz pro třetí věk].  
802.0/ANGLIČTINA

Výpisek z článku Stará, G., Wiednerová, V.: [Psychomotorické hry pro seniory](#)

### **...a knihy z knihovny pro tělesná cvičení**

Rosławski, A: [Jak zůstat fit ve stáří](#) : [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]  
61/ROSLAWSKI,A.

BARSKY, A.: [Jak lépe žít se zdravotními problémy](#): šestitýdenní program pro zkvalitnění života  
61/BARSKY,A.J.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ: [Volnočasové aktivity pro seniory](#)  
364/HOLCZEROVÁ,V.

ŠTILEC, Miroslav. [Program aktivního stylu života pro seniory](#)  
61/ŠTILEC,M. (příklady cviků, tělesná zátěž starších jedinců, psychika, motivace)

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. [Hry a činnosti pro aktivní seniory](#).  
364/SUCHÁ,J. (procvičování paměti i pohybu, arteterapie, stimulace smyslů, výhodné pro skupiny)

### **Užitečné adresy**

[www.ptejteseknihovny.cz](http://www.ptejteseknihovny.cz) – aktivně zapojeno 68 knihoven včetně tematicky zajímavých knihoven. Lze položit dotaz anebo si prohlížet již vyřešené dotazy.

### **Legrácky**

<http://www.ceska-mapa.eu/> - procvičte se v zeměpisných znalostech České republiky. Je to slepá mapa, kde se pokoušíte odhadnout, kde leží česká města. Můžete zvolit ve spodní části obrazovky i mapy některých jiných států. Nevšímejte si

reklam, posuňte se dál buďto tlačítkem „další město“ nebo „nová hra“ (u cizích států „next“ nebo „new game“)

<http://www.euro-flags.eu/> - obdobná hra, cvičíte s v rozpoznání vlajek států

<http://www.kdejsme.cz/jmeno/> – chcete vědět, kolik je u nás lidí vašeho jména a kde? Zkuste pak na hlavní stránce zajet dolů na malý IQ test.

<http://www.alkohol-test.cz/cz/index.php> – otestujte, kolik máte v sobě alkoholu; všechno je přehledné a volitelné, jen se stanovením věku pro starší je potíž.

<http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo> – při oslavách narozenin je legrace, přinesete-li oslavenci výtisk Rudého Práva z onoho významného dne. Zkuste to pomocí této uvedené adresy.

<http://www.zoubek.cz/homepage/hry/kalendar.html> - stoletý kalendář, který vám pomůže najít, který den byl, když jste se narodili

<http://www.testminulosti.eu> – zajímavý zábavný dotazník, který dovede ty, které to zajímá, k informaci, čím byli v minulém životě.

## **Televize, rozhlas a video na počítači**

[www.rozhlas.cz](http://www.rozhlas.cz)

Zprávy, aktuality zajímavé články, upoutávky na tematické pořady; rozhlasové stanice, živé vysílání rádií. Tlačítko kamera umožní vidět, jak vaše stanice vysílá. Tato stránka nabízí i předpovědi počasí.

[http://tv.sms.cz/index.php?P\\_id\\_kategorie=56456&P\\_soubor=televize%2Fstream.php%3Ftyp%3Darchiv](http://tv.sms.cz/index.php?P_id_kategorie=56456&P_soubor=televize%2Fstream.php%3Ftyp%3Darchiv)

Portál videoarchivů všech běžných televizních stanic. Lze snadno vybrat pořad (starší pořady, ne nedávné). Ty je vhodné hledat dotazem v Googlu, např. : Prima family Prostřeno. Jednu z odpovědí vybereme - velmi dobrá bude určitě taková, která má přímo pořad v adrese: <http://www.porad-prostreno.cz/>

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/> nebo přímo <http://ivysilani.cz> - živé vysílání i archiv. Lze vyhledávat v abecedním rejstříku pořadů

(<http://www.ceskatelevize.cz/porady/a-z/>). Česká televize zahrnuje ČT1 ČT2, ČT24, ČT4. Pro dané stanice je úplnější, než předchozí odkaz na portál videoarchivů.

<http://www.iprima.cz/> - televize Prima Family, PrimaCool, Prima love, PrimaPLAY (nelze přehrát programy, jen ukázky), psané informace o programech, rozšířené o další možnosti (například dotazy na protagonisty pořadu)

<http://tn.nova.cz/zpravy/> - televize Nova: portál se zpravodajstvím, na horním řádku lze přepnout na archiv, živé vysílání i další články

<http://www.youtube.com> – videa nejrůznější provenience včetně pořadů, které odvysílaly televizní stanice

<http://tv.sms.cz> – velmi dobrý a přehledný **televizní program**. Je však třeba si udělat malou úpravu. Není těžká. Hned v horní části stránky je nabídka, zda má být program stanic ve sloupcích nebo řádcích – rozhodně přepněte na řádky. Tak se objeví i časová osa, která svisle ukazuje, co v daný okamžik na různých stanicích v jednotlivých řádcích právě vysílá. Aby se ze všech stanic ukazovaly nejdříve vaše oblíbené, klikněte na ZMĚNIT STANICE a zatrhněte si je v nabídnuté tabulce stanic (nebo smažte zatržení u těch, které byly předvybrány, jestliže je nechcete). Začnou se vám řadit pod sebe napravo v tabulce s vaším výběrem. Tam také můžete tažením myši poměnit jejich pořadí. Na závěr váš výběr uložte příslušným tlačítkem