

**Vzrušuje Vás cestování? Naše ceny jsou sexy!**

 <p>Relaxační a pobytový zájezd! <b>6 dní</b> od <b>8 990,- Kč</b> (ubytování ve dvouúložkovém pokoji)</p> <p><b>DUDINCE</b></p> <p>ZDARMA doprava autobusem</p> <p>3* hotel • Plná penze • 6 lázeňských procedur</p>	<p>Relaxační a pobytový zájezd! <b>6 dní</b> od <b>7 590,- Kč</b> (ubytování ve dvouúložkovém pokoji)</p> <p><b>LIPTOVSKÝ JÁN</b></p> <p>ZDARMA doprava autobusem</p> <p>3* hotel • Plná penze • 8 lázeňských procedur</p>	<p>Relaxační a pobytový zájezd! <b>6 dní</b> od <b>6 990,- Kč</b> (ubytování ve dvouúložkovém pokoji)</p> <p><b>PIEŠŤANY</b></p> <p>ZDARMA doprava autobusem</p> <p>3* hotel • Plná penze • 10 lázeňských procedur</p>
---	--	--

Váš slevový kód telefonicky + internet: CZ 18 5 PL 092

Zavolejte - bezplatná linka: ☎ 800 101 606 • www.nikal-zajezdy.cz Pořadatel zájezdů: NIKAL s.r.o., Lesná 102 • 67102 Šumná • provozovna: Kotkova 710/3 • 66902 Znojmo • IČO: 26276186

Berounsko

5 PLUS 2

ČÍSLO 32, ROČNÍK VII 7. 9. 2018

Igor Bareš

Rád jsem sám.  
Fascinují mě hřbitovy



...str. 8 a 9

**JURIS REAL**  
real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL, spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata zálohy.

Tel.: 777 133 130

www.vykupzahotove.cz

INZERCE

# Kimovka je bestseller našeho dětství

Už třetím rokem pořádá **Iva Stluková** v berounské knihovně **kurzy trénování paměti**. Mezi pravidelné účastníky patří senioři.

JAROSLAVA ŠAŠKOVÁ

**BEROUN |** Usměvavá knihovnice se k trénování paměti dostala při psaní diplomové práce. „Psal jsem o vzdělávání dospělých v knihovnách. Zahrnula jsem do ní i trénování paměti, protože řada knihoven po republice pořádá kurzy. Trénování paměti mě tehdy hodně zaujalo a udělal jsem kurz na trenéra paměti,“ říká Iva Stluková.

**Kdy to bylo?**

Kurz České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging jsem dělala v lednu 2016. Je týdenní a jeho součástí je závěrečná zkouška. Skládá se z několika částí. Při praktické předvedete vzorovou lekci. Testová část prověří vaše teoretické znalosti včetně mnemotechnik (paměťových technik, jak si zapamatovat velké množství informací, které by byly běžným způsobem nezapamatovatelné – pozn. red.) Když uspějete, stanete se trenérkou paměti prvního stupně. Systém vzdělávání profesních trenérů paměti je celkem třístupňový. Pro každý stupeň se musíte zúčastnit kurzu a poté složit



Tréninky paměti vede Iva Stluková (na snímku) v berounské knihovně od dubna 2016. FOTO | ARCHIV I. STLUKOVÉ

zkoušku. Nakonec píšete a obhajujete závěrečnou práci.

**Zmínila jste paměťové techniky. Můžete je přiblížit?**

Je jich několik. Mezi rozšířené patří mnemotechnika loci, které se říká také paměťová technika místa nebo paměťové paláce a slouží k zapamatování většího množství pojmů pomocí jejich vybarvení na určitém místě. Moje oblíbená je například mnemotechnika, kdy si zapamatováme pomocí příběhu. Potom existují paměťové háčky, akronyma – zkratky, které lze číst jako slova, či akrostika. Všichni určitě nějaké pomůcky znají ze školy, např. Eva Hodila Granát Do Atomové Elektrárny, kde počáteční písmena ozna-

čují struny na kytarě. Mezi akronyma patří známé Braprodalidvěhutačervi, pomůcka pro zapamatování Smetanových oper.

**Kterou paměťovou techniku byste použila pro zapamatování poznávací značky auta nebo telefonního čísla?**

Na zapamatování čísel máme různé techniky. Na SPZ můžeme použít metodu, kdy si každé číslo pamatujeme podle vizuální podoby. Máme systém, kdy jednička je bič, dvojka je labuť a tak dále. Potom, když vidíme delší číslo – třeba poznávací značku auta – si čísla převedeme do obrázků a vytvoříme z nich příběh, který si zapamatujeme.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 5



**DNY EVROPSKÉHO DĚDICTVÍ**  
V rámci tradiční akce se v kraji otevrou i běžně nepřístupné památky ...str. 29



**ČEŠI, DONAHA!**  
Nudisté odhazují šaty i stud legálně už 35 let. Dřív je rozháněla policie ...str. 10 a 11



**„SLUNCE V DUŠI“ SLAVÍ 60**  
Známé rosničky přejí legendě české televizní meteorologie Jánů Zákopčaníkovi ...str. 13