



Trénujte svůj mozek s Cerebrem 2



CVIČTE SVŮJ MOZEK A SLEDUJTE, JAK SE ZLEPŠUJE
VAŠE PAMĚŤ, KONCENTRACE A SCHOPNOST ŘEŠIT PROBLÉMY.

MŮŽE TO BÝT JEDNODUCHÉ A ZÁBAVNÉ, STAČÍ JEN ZAČÍT
A NENECHAT MOZEK ZAHÁLET.



Vydavatel

CEREBRUM - Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.
Sídlo: Křižíkova Křižíkova 56/75A, Karlín, 186 00 Praha 8

Autoři

Ing. Eva Kubánková, Bc. Barbora Vignerová Mazancová

Grafik

Michal Strejček

Název

Trénujte svůj mozek s Cerebrem 2

Vydání

Září 2025



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Vydání této brožury vzniklo díky laskavé podpoře MZČR v rámci projektu
Trénuj svůj mozek 2025/CAU/PVP/078/MZDR 26078/2024/CAU



Přínos tréninku kognitivních funkcí

V dnešní rychle se měnící době, plné informací a podnětů, je naše schopnost soustředit se, pamatovat si a efektivně přemýšlet důležitější než kdy dřív. Kognitivní funkce, tedy procesy jako paměť, pozornost, rychlost zpracování informací nebo schopnost řešit problémy, tvoří základ každodenního fungování, ať už v práci, při studiu, nebo v osobním životě.

Trénovat kognitivní funkce dnes znamená investovat do vlastní odolnosti, zdraví i schopnosti čelit výzvě rychle se měnícího světa.

Zlepšení mentálních dovedností není užitečné jen pro ohrožené skupiny, ale pro každého, kdo chce žít kvalitní a plnohodnotný život.

Rozvíjet kognitivní schopnosti a udržovat je v kondici je stejně důležité jako svalový trénink. Pro osoby po mrtvici (CMP), úrazech nebo s neurologickými potížemi je trénink kognitivních funkcí důležitou součástí rehabilitace. V rámci prevence je vhodný pro ty, kteří chtějí zlepšit své mentální výkony a prospěšný pro všechny, kteří chtějí udržet mozek v dobré kondici.

Cílem je nejen zlepšení výkonu mysli, ale i podpora duševní pohody a celkové kvality života.

Trénink kognitivních funkcí je přínosný pro široké spektrum lidí:

- Pro dospělé, kteří chtějí zvýšit svou pracovní výkonnost, koncentraci a odolnost vůči stresu.
- Pro seniory, kteří chtějí předcházet úbytku kognitivních schopností a podpořit zdravé stárnutí.
- Pro studenty, kterým trénink pomáhá zlepšit schopnost učení a paměť.
- Pro lidi po úrazech či s neurologickými onemocněními, kde trénink podporuje rehabilitaci mozkových funkcí.

Tato příručka nabízí praktická cvičení vhodná pro domácí trénink, ale i doporučení, jak jednotlivá cvičení variovat a vymýšlet nová.

Praktické tipy:

- Cvičení je vhodné opakovat pravidelně, i v kratších blocích (15-30 minut denně).
- Je dobré sledovat pokrok a případně zvyšovat obtížnost.

K tréninku lze také využívat digitální aplikace, které jsou v dnešní době již lehce dostupné.

Vydejte se s námi na cestu za silnější a odolnější myslí - je to investice, která se vyplácí v každém věku.

KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ

neboli pracovní paměť, nám slouží jako „pracovní plocha“ pro informace, které potřebujeme právě teď. Třeba když si během hovoru zapamatujeme jméno a hned ho použijeme, telefonní číslo, než ho zadáme do telefonu, nebo když si při vaření držíme v hlavě, co jsme už přidali a co ještě ne. Kapacita pracovní paměti je ale omezená a obvykle zvládneme udržet 5 - 9 položek najednou. Pomocí různých strategií a mnemotechnických pomůcek (rozdělení do menších celků, vytváření příběhů, rýmovaček, zkratk, asociací nebo paměťových tras), a navíc s aktivním zapojením všech smyslů a emocí, si zapamatování většího množství informací usnadníme.

Krátkodobou paměť můžete trénovat hrou na nákupní seznam a ten neustále doplňovat: „Šel jsem nakoupit a koupil jsem chleba, mléko....“ Vyhrává ten, kdo si pamatuje nejvíce položek na seznamu.

Další možností je klasická Kimova hra a nebo přesné zopakování zrovna přečtené věty, čím delší a komplikovanější věta, tím vyšší bude náročnost.



DVOJICE SLOV

Přečtěte si dvojice slov, zapojte fantazii a vymyslete, co by je mohlo spojovat.

Pomůže vám, když si dvojici slov spojíte do neobvyklé věty.

jablko + tričko	kniha + vidlička
nádraží + klavír	křeslo + letiště
sandály + nůžky	myš + klobouk
čaj + tužka	strom + mýdlo

Zakryjte si dvojice slov nahoře a doplňte ke každé dvojici chybějící slovo.

jablko +	 + vidlička
nádraží +	křeslo +
..... + nůžky	 + klobouk
..... + tužka	strom +

● OBRÁZKOVÝ PŘÍBĚH

Prohlížejte si obrázky po dobu 2-3 minut a pokuste se jich zapamatovat co nejvíc. Pomůže vám, když si z obrázků vytvoříte příběh. Čím více fantazie do příběhu vložíte, tím lépe se vám bude pamatovat.



● NÁKUP PODLE KATEGORIÍ

Ke každé uvedené kategorii napište na volné řádky pět věcí, které si můžete koupit. Napsaná slova si 2-3krát přečtěte, zakryjte je a napište všech 20 slov. Pomůže vám, když si nejdříve vybavíte kategorie a slova k nim přiřadíte (nemusí být ve stejném pořadí).

OVOCE

.....

.....

.....

.....

.....

ZELENINA

.....

.....

.....

.....

.....

PEČIVO

.....

.....

.....

.....

.....

MLÉČNÉ VÝROBKY

.....

.....

.....

.....

.....

DLOUHODOBÁ PAMĚŤ

je náš osobní archiv - uchovává vzpomínky, zkušenosti i vědomosti, které jsme během života získali. Díky ní si pamatujeme zážitky z dětství, jména blízkých, cestu domů, jak se vaří oblíbené jídlo nebo informace z nedávné minulosti, například PIN ke kartě, nové heslo do počítače nebo co jsme měli včera k obědu. Když paměť neprocvičujeme, může začít slábnout. Paměť je jako sval - čím více ji používáme, tím lépe funguje.

Dlouhodobou paměť můžeme posilovat učením se nového jazyka, změnou zažitého stereotypu (například přeorganizováním věcí v kuchyni) nebo převyprávěním krátkého příběhu, který jsme si přečetli nebo slyšeli před pár hodinami.

Níže jsou tři cvičení, která jsou řazena od nejlehčího k těžšímu.



• ČÍSLOVKY V NÁZVU FILMU, KNIHY NEBO POHÁDKY

Doplňte číslovku do názvu:

Bylo nás

..... oříšky pro Popelku.

..... statečných.

Hlava

..... veteráni.

..... vraždy stačí, drahoušku.

Číslo žije.

..... malých černoušků.

Byl jednou král.

..... roky prázdnin.

● PŘÍRAZOVAČKA - JÍDLO

Přiřadte k místnímu názvu v levém sloupci potravinu z pravého sloupce tak, aby vznikl název známého jídla nebo potraviny.

Příklad: KARLOVARSKÝ KNEDLÍK

- | | |
|---------------|-------------|
| 1) PARDUBICKÝ | a) TRUBIČKY |
| 2) OLOMOUCKÉ | b) ŠUNKA |
| 3) PRAŽSKÁ | c) OKURKY |
| 4) HOŘICKÉ | d) KAPR |
| 5) OSTRAVSKÁ | e) SYREČKY |
| 6) ZNOJEMSKÉ | f) PERNÍK |
| 7) ŠUMAVSKÝ | g) KLOBÁSA |
| 8) PLZEŇSKÉ | h) KUŘE |
| 9) VODŇANSKÉ | i) MÁSLO |
| 10) TŘEBOŇSKÝ | j) UZENÉ |
| 11) MORAVSKÉ | k) CHLÉB |
| 12) JIHOČESKÉ | l) PIVO |

● HLAVNÍ MĚSTA

Jaká jsou hlavní města některých evropských zemí?

- | | |
|------------------|-------------------|
| ALBÁNIE | NĚMECKO |
| BELGIE | POLSKO |
| BULHARSKO | PORTUGALSKO |
| ČESKO | RAKOUSKO |
| ESTONSKO | RUMUNSKO |
| FRANCIE | ŘECKO |
| CHORVATSKO | SLOVENSKO |
| ITÁLIE | SLOVINSKO |
| LITVA | ŠPANĚLSKO |
| LOTYŠSKO | ŠVÉDSKO |
| MAĎARSKO | ISLAND |

SLOVNÍ ZÁSoba

je náš osobní slovník - čím více slov známe a aktivně používáme, tím lépe se domluvíme a porozumíme tomu, co čteme nebo slyšíme. Pomáhá nám vyjádřit, co si myslíme, co cítíme nebo co zrovna potřebujeme. Dává nám i jistotu v každodenních situacích - při rozhovoru, psaní zprávy nebo třeba vyprávění zážitků. Zvlášť ve vyšším věku může rozšiřování slovní zásoby pomoci udržet mozek v dobré kondici. Čím více slov máme „po ruce“, tím snadněji se nám přemýšlí i mluví.

Zkuste se občas zastavit a zkusit vysvětlit význam slova, které málo používáte. Skvělé hry jsou třeba slovní fotbal, myslím si myslím a další.

Další tipy na rozšiřování slovní zásoby - pravidelně čtete, vytvořte si vlastní slovník nových slov a nová slova aktivně používejte. Nebojte se zeptat, pokud nějakému slovu nerozumíte. Poslouchajte podcasty, posloucháním se i vaše řeč stane plynulejší a malebnější. Hrajte jazykové hry, wordle, scrabble, luštěte křížovky.



● SLOVNÍ SENDVIČ - CEREBRUM

Najděte co nejvíce slov, která začínají a končí na uvedená písmena:

C M

E U

R R

E B

B E

R R

U E

M C

● ZMĚŇTE JEDNO PÍSMENO - ZVÍŘATA

V každém slově změňte na libovolném místě jedno písmeno a dostanete název zvířete.

Příklad: ČOČKA - KOČKA

- | | |
|---------|----------|
| • VAK | • MOP |
| • KOSA | • KOLEK |
| • LANA | • HRNEC |
| • BUK | • KRAJKA |
| • SLOH | • ZUBY |
| • NERV | • VES |
| • SOPKA | • KANÁL |
| • MOULA | • ŠIŠKA |
| • SLUHA | • PUŠKA |
| • ŠPEK | • MACHNA |
| • MOTEL | • BROŽ |
| • HROB | • VRT |

● PÍSMENKOVÁ BANKA

Vytvořte co nejvíce slov pouze z písmen obsažených ve slově

K O N C E N T R A C E

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KONCENTRACE A POZORNOST

nám pomáhají lépe zvládat každodenní život - díky nim se dokážeme soustředit na práci nebo běžné domácí činnosti. Každý z nás zná situace, kdy začneme zmatkovat, kam jsme si dali brýle, klíče nebo důležité dokumenty, na parkovišti hledáme zaparkované auto nebo na domluvenou schůzku přijdeme v jiném termínu. Když máme pozornost pod kontrolou, děláme méně chyb, lépe nasloucháme druhým a zvládáme i náročnější situace bez zbytečného stresu. Stačí pár minut denně a náš mozek se nám odmění větší výdrží a lepší pamětí.

Zkuste si zapamatovat příběh, který čtete a zároveň máte puštěnou hudbu. Nebo zkuste nahlas počítat od 1 do 30 a přitom kreslete jednoduché obrazce - čtverec, sluníčko. V jakémkoliv textu třeba zatrhněte všechna „a“.

U všech úkolů si postupně zvyšujte náročnost, kreativita je jen na vás.



• NAJDĚTE SOUČET

V každém řádku najděte dvojice číslic, která jsou vedle sebe a jejich součet je 10.

Kolik dvojic jste našli v každém řádku a kolik jich je celkem?

Příklad: 3 4 2 8 1 6 7 3 6

2 5 4 2 8 1 3 4 6 9 8 5 4 6 7 0 6 4 2 7 5 4 3

1 6 9 1 8 1 6 5 5 8 5 6 7 2 8 6 2 7 3 2 1 9 2

5 2 4 2 2 7 3 4 1 1 9 8 3 7 2 4 5 5 2 4 8 2 3

4 4 1 8 0 1 6 4 2 1 3 5 5 3 4 7 3 5 4 5 7 9 8

7 2 1 9 5 8 3 0 2 1 8 5 4 6 3 6 7 9 4 0 1 7 3

2 1 6 5 2 4 3 4 6 7 5 5 0 4 1 8 3 7 5 6 2 8 3

3 5 4 6 6 5 4 1 2 3 3 4 1 8 2 0 7 5 3 7 6 4 1

1 1 8 3 6 2 0 6 4 5 5 7 4 5 7 1 2 7 6 1 3 7 1

● NÁZVY MĚSÍCŮ

V textu je ukryto 12 názvů měsíců. Najděte je a seřaďte tak, jak jdou za sebou.

L I S D U B O P E N R C V E N O R Č E R V E N S I P O Č E R E
V E M K L O P U V I X P O L P Ř E D U S O R E R Q S O B O Ř Í
L E K U O R S T Ř E N P R O S I M O S R P O N Č R V E N O Z Á P Ř Í J Í
J E N V E N E D U C B Ř E H U N D U B A K E R V E N Č E R V E N E C
Ů N O S L U S T C K R P E N Ř Í J E N Z O R A K L U W Ú N Č E R
E N C E L I S T S R P E N C V E N Ř Í J K L I S T O P O K L A D Č E
R V Y O C Ú N E N C E N I Č E R V U I P R O S I N E C L I S T S R
P E K P U R O K Ú N O S Š Í J E H I N Z O Ř Í B Ř E Z E N K U R B E N
K V Ě T E N Č B E R E K L I S T O N Ú N O R Ř Í Z E L Č E R H O B N
B O Ř I O H E N D U B E N L I T O N E C Č E R N O L I S Z Á Ř Í S R
P L E P E N Á R O R P Ř Í J E M A R V Í N C E L I S T S R P E K P R U O
D O N E C L I S T O P A D K P A D E N E C L E D E N P R O S I O T Í
J E N B R O K N T O V E N E C Ú N A O Í J E N T O R A P R U K O S P

● OBRÁZKOVÁ ABECEDA

Pojmenujte obrázky a seřaďte jejich názvy abecedně podle prvního písmene.



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

LOGICKÉ MYŠLENÍ

pomáhá chápat souvislosti. Používáme ho každý den, i když si to možná ani neuvědomujeme - třeba když přemýšlíme, co si vezmeme na sebe podle počasí, kolik zaplatíme v obchodě nebo jak vyřešíme nečekaný problém. Pomáhá nám dávat věci do souvislostí, přemýšlet rozumně a rozhodovat se s klidem. Díky logickému myšlení se v životě lépe orientujeme a zvládáme i složitější situace s větší jistotou.

Pro trénink logického myšlení můžete využít volně dostupné hrátky na internetu - například sudoku, doplňování logických řad, můžete si zkusit naplánovat vaření jídla podle určitého receptu nebo třeba výlet.



• CO K SOBĚ PATŘÍ

Vytvořte dvojice - k pojmu z levého sloupce přiřadte slovo z pravého sloupce.

SLUNCE

KAPKY

BOUŘKA

LED

SNÍH

BARVY

MLHA

HROM

MRAKY

RÁNO

DUHA

FOUKAT

DĚŠŤ

ŠPATNÁ VIDITELNOST

MRÁZ

HŘÁT

ROSA

VLOČKA

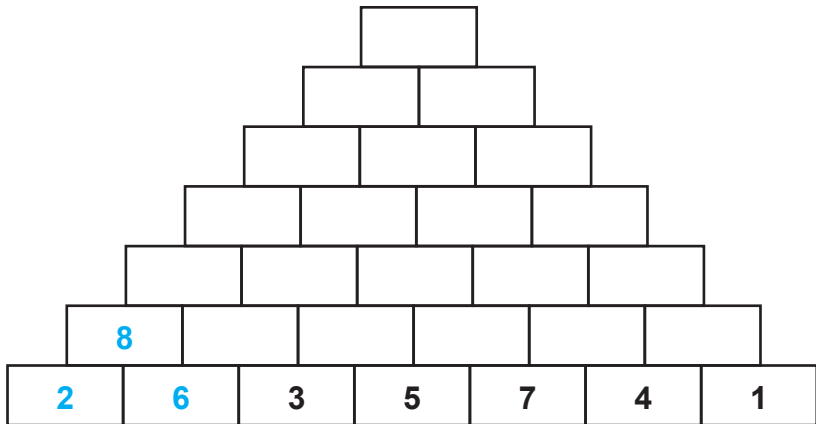
VÍTR

ZATAŽENO

● ČÍSELNÁ PYRAMIDA

Horní kámen je vždy součet dvou kamenů z řady pod ním (viz dole $2 + 6 = 8$).

Doplňte chybějící čísla. Jaké číslo bude na vrcholu pyramidy?



● CO DO ŘADY NEPATŘÍ

Z každého řádku vyberte jedno slovo, které mezi ostatní slova nepatří.

- JABLKO, JAHODA, PAPRIKA, ŠVESTKA, RYBÍZ, BROSKEV
- AUTOBUS, TRAMVAJ, LETADLO, VLAK, KAMION
- RAMENO, KRK, PRSTY, RUKAVICE, KOLENO, CHODIDLO
- TĚSTOVINY, BRAMBORY, RÝŽE, KNEDLÍKY, MÁSLO, NOKY
- PRAČKA, MYČKA, VYSAVAČ, LEDNIČKA, VAŘEČKA, SPORÁK
- BUNDA, TRIKO, ČEPICE, DEŠTNÍK, KALHOTY, SVETR
- MLÉKO, KEFÍR, JOGURT, HERMELÍN, BAGETA, ŠLEHAČKA
- MARTINA, MONIKA, MARIE, KAROLÍNA, MARKÉTA
- PARDUBICE, LIBEREC, VÍDEŇ, OSTRAVA, KARLOVY VARY, BRNO
- DUB, SMRK, TOPOL, JAVOR, LÍPA, JASAN

PLÁNOVÁNÍ

je každodenní schopnost, kterou používáme při rozvržení různých činností (když potřebujeme vyřídit několik úkolů během dne, při vaření nebo při organizaci výletu apod.). Pomáhá nám mít ve věcech pořádek, nezapomínat a zvládat víc věcí s menším stresem. Když plánujeme, mozek zapojuje paměť, pozornost i logické myšlení - vzpomínáme si, co je potřeba udělat, odhadujeme, kolik co zabere času a řadíme úkoly tak, aby na sebe navazovaly. Pravidelným trénováním plánování posilujeme nejen paměť, ale i schopnost soustředit se, předvídat a řešit problémy. Splánováním nám pomůžou jednoduché úkoly, jako je sestavení nákupního seznamu, plánování dne nebo týdne, vaření podle receptu či sepsání postupu při řešení úkolu.

Posilování plánovacích činností udržuje mozek aktivní, zlepšuje orientaci v každodenním životě a ovlivňuje i naši psychickou pohodu.



● RANNÍ ROZHOVOR

Seřadte následující rozhovor Jany a Lucky do správného pořadí. Pořadí vět označte čísly 1 až 10.

- Mám se taky dobře. Ale promiň, spěchám, v 9 hodin mám důležitou schůzku a nechci přijít pozdě.
- Tak se ve 12 sejdeme v bistru Mňam na náměstí?
- To bychom se mohly společně naobědvat?
- Dobře, ve 12 tam budu. Ahoj.
- Aha. A kdy máš dnes čas? Třeba kolem poledne nebo večer?
- Ahoj Jano, jak se máš?
- Já taky, už se těším. Ahoj.
- Ano, obědvám ve 12 hodin.
- Spíš kolem poledne. Večer jdu do divadla.
- Ahoj Lucko, děkuju, mám se dobře, a ty?

• CO BYSTE SI VZALI?

Jedete na výlet do tří různých míst:

- na tropický ostrov
- na polární výpravu
- do několikamilionového města

Co si zabalíte s sebou a proč? Maximálně si na jedno místo můžete vzít 5 věcí.



• NÁROČNÝ DEN

Čeká vás náročný den. Odpoledne k vám přijde návštěva a vy do té doby chcete stihnout několik věcí:

- zajít si na masáž
- nakoupit potraviny
- vyluxovat a utřít prach
- zacvičit si
- připravit a upéct bábovku
- dojít si k lékaři

Očíslujte logické pořadí jednotlivých úkonů, když víte, že:

- návštěva k Vám dorazí v 15.00 hodin.
- lékař ordinuje pouze od 11.00 do 13.00 hodin.
- na 60minutovou masáž jste objednaný/á na 11.00 hodin.
- v době od 7.00 do 12.00 hodin nepůjde elektrický proud.
- prodejna potravin má otevřeno od 7.00 do 11.00 hodin.
- bábovka, kterou chcete podávat, se peče 50 minut.

KREATIVITA A FANTAZIE

hrají důležitou roli i při trénování paměti a dalších kognitivních funkcí. Fantazie pomáhá rozšiřovat kreativní myšlení a umožňuje nám „poslat“ mozek do nových prostor, což může vést k novým nápadům a zlepšení zapamatování. Když si při učení něco představíme, vytvoříme si příběh nebo obrázek v hlavě, mozek si informace lépe zapamatuje. Tvořivé činnosti jako malování, psaní, skládání příběhů nebo tvoření z různých materiálů pomáhají rozvíjet představivost, zlepšují soustředění, posilují slovní zásobu a podporují spojení mezi mozkovými hemisférami. I jednoduché hry, kdy si vymýšlíme neobvyklé využití obyčejných předmětů, mozek aktivují a rozvíjejí. Kreativní činnost je zábavná a zároveň účinný způsob, jak udržet mozek v kondici a posílit jeho schopnost učit se, pamatovat si a přemýšlet v souvislostech.

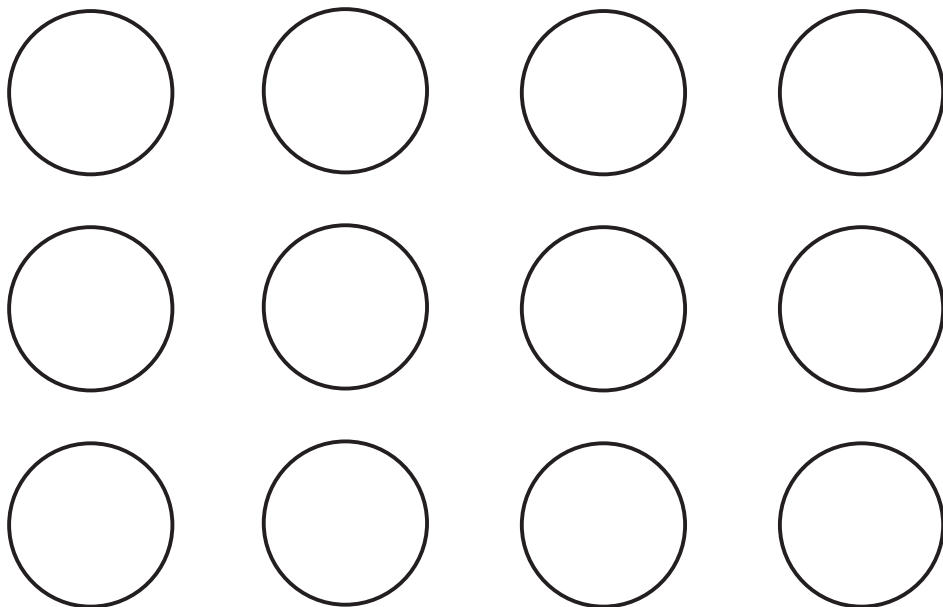
Další tipy na procvičení - vymyslete si vlastní příběh na jakékoliv téma, čím bláznivější tím lepší.

Udělejte si vlastní taneční choreografii a nebojte se být odvážní.



● BUĎTE KREATIVNÍ - KRUHOVÁ VÝZVA

Máte 12 kruhů. Zapojte svou představivost a během tří minut dokreslete co nejvíce konkrétních věcí. Kruhy můžete doplnit uvnitř nebo zvnějšku, například slunce, míč,



● PŘÍBĚHY ZE SLOV

Z následujících slov vytvořte svůj originální příběh. Začněte slovem, které vás zaujme a potom pokračujte v libovolném pořadí dál, až všechna slova do svého příběhu použijete. Čím více bude příběh překvapivější a neobvyklejší, tím lépe.

BLESK	OKO	MĚSÍC
PADÁK	ŠÍP	OHEŇ
KLÍČ	MRAKODRAP	LUPA

● ZKRATKY - NOVÉ VÝZNAMY

Vytvořte nové, netradiční a vtipné významy známých zkratek.

IČO

ČR

OSN

ČNB

VZP

STK

MF

PSČ

ČSAD

SMS

FB

PROPOJENÍ MOZKOVÝCH HEMISFÉR

Levá hemisféra se podílí na analytickém myšlení, jazykových dovednostech a logice. Pravá hemisféra nám pomáhá být kreativní, podporuje představivost nebo prostorovou orientaci. Když obě hemisféry spolu dobře „komunikují“, lépe se soustředíme, učíme, řešíme problémy a celkově rychleji přemýšlíme.

Propojení hemisfér můžeme podpořit různými činnostmi, které zapojují obě části mozku najednou, například jednoduchými cviky jako je střídání pohybů pravé a levé ruky, kreslením oběma rukama současně, tancem, hrou na hudební nástroj nebo i přehazováním míčku z ruky do ruky apod. Čím lépe spolu obě části mozku spolupracují, tím lépe se nám přemýšlí, učí a pohybuje.



OBRÁZKOVÉ RÉBUSY

Pojmenujte obrázek slovem, to doplňte k textu a dostanete jiné slovo.



OPAD

TE



A

RÁ



Í

KROK



DÝL

STRU



LO



KA

SES



ČKA



ENEC



BĚŽKA



EN

B



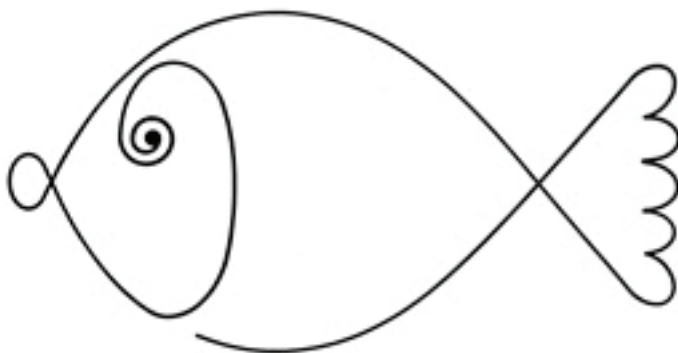
K



TOČ

- **NAKRESLETE JEDNÍM TAHEM**

Podle předlohy překreslete obrázek jedním tahem.



- **PROCVIČTE SI PRSTY A RUČE**

Současně dělejte každou rukou jiné gesto podle obrázků.



[illegible]

PACIENTSKÁ ORGANIZACE



- Podporujeme lidi se získaným poškozením mozku.
- Poskytujeme bezplatné poradenství a pomáháme nasměrovat na další služby.
- Provozujeme komunitní centrum.



Proč je komunita lidí se stejným handicapem důležitá?

- Společné aktivity přispívají ke kvalitnějšímu prožití volného času.
- Sdílení zážitků, radostí i starostí všedních dnů, přináší úlevu a blízkost.
- Příslušnost ke skupině posiluje osobní motivaci a identitu.
- Pochopení a trpělivost pomáhají léčit.



CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.

Křížčíkova 56/75A, Praha 8, 186 00 - www.cerebrum2007.cz

775 577 701 - poradna@cerebrum2007.cz | 773 540 589 - komunita@cerebrum2007.cz



CEREBRUM

Asociace osob po získaném poškození mozku

Pacientská nezisková organizace sdružující lidi, kteří utrpěli poškození mozku (cévní mozkové příhody, traumata, nádory mozku či jiné poškození), jejich rodinné příslušníky i pečující.

Cerebrum poskytuje v rámci poradny a osvěty informace vedoucí k porozumění problematice poškození mozku.

Provozuje komunitní centrum, tzv. bezpečné místo pro každého. Prostor pro vzájemnou motivaci a podporu. Prostor, kde nikdo není se svým handicapem sám.



Pomozte nám šířit dál tuto osvětu
a **staňte se naším dárce.**

**Naskenujte QR kód pro přesměrování
na portál Darujme.cz**

Váš příspěvek přináší uzdravení, naději
a pomáhá vytvořit komunitu pro ty,
kteří se potýkají s následky poškození mozku.

Kontakty: Křížíkova 56/75A, Karlín, 186 00 Praha 8
Poradna - tel: +420 775 577 701
Komunitní centrum - tel: + 420 773 540 589
E-mail: info@cerebrum2007.cz
Web: www.cerebrum2007.cz

Sledujte nás na sociálních sítích. Jsme na Facebooku, Instagramu a LinkedInu.