

Lokalny planner „Trening Pamięci” dla Seniorów

Dzięki zaangażowaniu Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Jedność” Czapury – Wiórek oraz dofinansowaniu z programu „Działaj Lokalnie” powstał planner **Trening Pamięci dla Seniorów**, który oddajemy do Państwa dyspozycji w formie pdf oraz drukowanej.

Członkowie i sympatycy Stowarzyszenia od czterech lat systematycznie uczestniczą w zajęciach **Gimnastyka Umysłu dla Seniorów**. Spotkania cieszą się niesłabnącym – a wręcz rosnącym zainteresowaniem. Wydanie zestawu ćwiczeń jest swego rodzaju namacalnym uzupełnieniem i ukoronowaniem naszych wspólnych działań. Środki umożliwiające systematyczną pracę nad naszymi umysłami, pamięcią i koncentracją Stowarzyszenie pozyskuje z budżetu gminy Mosina. Publikacja natomiast powstała dzięki dofinansowaniu z programu „Działaj Lokalnie” oraz zaangażowaniu środków, ciał i umysłów własnych Stowarzyszenia, a także wolontariuszy. „Działaj Lokalnie” jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności (PAFW) prowadzonym przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce (ARFP) i Lidera Zielonej Wielkopolski. Jego celem jest aktywizowanie lokalnych społeczności poprzez wspieranie finansowe projektów inicjujących współpracę mieszkańców, służących pobudzaniu aspiracji rozwojowych i poprawie jakości życia. Promocja naszego projektu odbyła się we wrześniu, podczas **Święta Pyry**. Rozdawane były broszurki zawierające ćwiczenia, zagadki i zadania do wykonania oraz długopisy z logo „Działaj Lokalnie”. Osoby, które rozwiązały zadania udawały się następnie na stoisko oznaczone malowniczym logo projektu. Mogły tam zakręcić Kołem Fortuny - przygotowanym przez Pana Marka - stolarza, Pana Zbyszka i nasze wolontariuszki a także wolontariuszy z WIESTIN. Aby odebrać upominek trzeba było jeszcze ułożyć łamigłówkę, tzw. „przesuwanek”, która po właściwym ułożeniu przedstawiała logo projektu „Działaj Lokalnie”. Nagrody - upominki, które rokrocznie sponsorują zaprzyjaźnione ze Stowarzyszeniem lokalne firmy wydawały p. Dorota i p. Ania, koordynatorka projektu. Dzięki temu, że ulotki z rozwiązanymi zadaniami wracały do nas, oceniliśmy stopień trudności naszych ćwiczeń na szerszą skalę. Zadania testowane były też podczas spotkań projektowych – przy czym członkowie Stowarzyszenia, jako uczestnicy już od kilku lat trwających zajęć Gimnastyka Umysłu byli raczej współtwórcami i konsultantami ćwiczeń. Stworzony przez nas zeszyt Trening Pamięci zawiera różnorodne ćwiczenia, których spoiwem jest tematyka lokalna, gminna, regionalna. Możecie Państwo sprawdzić czy pamiętacie nazwy wszystkich wsi-sołectw naszej gminy, wykonać lokalną wykreślankę czy policzyć pyry. Jest coś dla osób o zdolnościach poetyckich i językowych. Dla umysłów ścisłych też ułożyliśmy kilka ćwiczeń. Zapraszamy do pobrania z naszej strony pełnej wersji publikacji [Zeszyt Ćwiczeń z programu „Działaj Lokalnie” | SEIR Czapury Wiórek \(seir-czapury-wiorek.pl\)](https://seir.czapury-wiorek.pl/).

Po co trenować pamięć?

Żyjemy coraz dłużej. Chcemy też być jak najdłużej sprawni i samodzielni. Dlatego tak ważna jest profilaktyka zdrowotna. Dbać powinniśmy zarówno o ciało jak i umysł. Regularny wysiłek intelektualny ma takie samo znaczenie dla funkcjonowania poznawczego jak regularne ćwiczenia fizyczne dla kondycji ciała. **Sprawny umysł i ciało to w efekcie wyższa jakość życia oraz większy komfort.**

Gdzie trenować pamięć?

Trenujemy w wygodnym, przyjemnym i spokojnym otoczeniu. Na końcu naszego planner'a znajduje się kilka pomysłów i odpowiedzi gdzie szukać dobrych ćwiczeń. Sprawny umysł to komfort, samodzielność i bezpieczeństwo.

Jak trenować pamięć?

Trenować to ćwiczyć w celu zwiększenia swojej sprawności w określonej dziedzinie. Korzystne zmiany następują dzięki regularnej aktywności. Trenować należy zatem systematycznie. Ważne, aby dobrać ćwiczenia do swoich upodobań. Chętniej robimy to co lubimy, i to w czym widzimy sens. Dobrze, jeśli dobierając ćwiczenia dbamy o ich różnorodność. Rozwiązywanie krzyżówek jest skutecznym treningiem, dopóki nie "łapiemy się" na tym, że znowu wpisujemy to samo hasło - tylko do innej krzyżówki. Lepiej ćwiczymy umysł, kiedy różnicujemy aktywności i wtedy, gdy napotykamy na trudność. Dlatego, w imię zapewnienia sobie wysokiej jakości życia warto czasem zrobić ćwiczenie, które "nie jest w naszym typie". Ważniejszy jest podjęty wysiłek! Mówią, że

lepiej jest wrogiem dobrego, a zrobione lepsze od niezrobionego. Przyjmijmy więc, że dla mózgu nie jest ważne rozwiązanie ale sam fakt podjęcia wysiłku.

Skąd czerpać pomysły?

Nasz planner Trening Pamięci dla Seniorów można pobrać ze strony SEIR Czapury Wiórek: [Zeszyt Ćwiczeń z programu „Działaj Lokalnie” | SEIR Czapury Wiórek \(seir-czapury-wiorek.pl\)](#)

inne:

<https://www.silowniapamieci.pl/> <https://www.gamesforthebrain.com/polish/counterfeit>
<https://www.gamesforthebrain.com/polish/masterpieces/> <https://pamiec.imasz.net/>
<https://poprostuzdrowo.pl/cwiczenia-pamieci-dlaseniorow> <https://careexperts.pl/senior/cwiczenia-pamiedla-seniorow> <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/cwiczeniapamieci-dla-seniorow-i-nie-tylko/>
<https://zycieseniora.com/zdrowieseniora/cwiczenia-na-pamiec-dla-seniorow> <https://www.senior-akademia.pl/>
<https://annakolodziej.edu.pl/>

Książek jest ogrom i ceny są zróżnicowane. Polecam szczególnie publikacje p. Pauliny Mechło. W mojej ocenie zarówno treść, jak i forma, czcionka, szata graficzna są przyjazne i czytelne.

Sfinansowano z...

„Działaj Lokalnie” jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności (PAFW) prowadzonym przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce (ARFP) i Lidera Zielonej Wielkopolski. Jego celem jest aktywizowanie lokalnych społeczności poprzez wspieranie finansowe projektów inicjujących współpracę mieszkańców, służących pobudzaniu aspiracji rozwojowych i poprawie jakości życia. Dzięki dofinansowaniu z programu powstał niniejszy planner Trening Pamięci. Zawiera trzy części - pierwsza zawiera informacje o tym gdzie, jak i po co trenować umysł. Druga to część zasadnicza: ćwiczenia. Trzecia - to materiały do samodzielnego projektowania ćwiczeń. Projektowanie, obmyślanie ćwiczeń jest jeszcze bardziej stymulujące nasze mózgi. A wymiana przy kawce lub herbatce z sąsiadami sporządzonych przez nas samych zagadek i rebusów może być całkiem przyjemna.

Energia jest w działaniu - kto wie o tym lepiej niż my?!

Członkowie Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Jedność” Czapury – Wiórek z p. Stanisławem Cegielskim, p. Danutą Paszkiewicz i p. Dorotą Tullin na czele i Anna Kołodziej, koordynator projektu.