

S I Ł O W N I A P A M I Ę C I

Ćwicz z nami
wmyśl

Witamy w Siłowni Pamięci!

„Siłownia Pamięci – ćwicz z nami umysł” to materiał, który poświęcamy profilaktyce zdrowia poznawczego i treningom umysłu. Najczęściej o takich treningach mówi się, że ćwiczą pamięć, a to nie jest cała prawda! Ich zadaniem jest stymulowanie wielu funkcji poznawczych, czyli właśnie pamięci, ale też np. uwagi, logicznego myślenia, kreatywności, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Znajdziesz tutaj informacje na temat zdrowia umysłu, ciekawostki na temat mózgu oraz różnego rodzaju ćwiczenia do wykonania.

Zabawa i trening - przyjemne z pożytecznym!

Profilaktyka zdrowia poznawczego i treningi umysłu

Profilaktyka pozwalająca zachować zdrowie, sprawność i samodzielność na długie lata dotyczy nie tylko ciała, lecz także umysłu. O ile mamy świadomość potrzeby aktywności ruchowej w każdym wieku, o tyle trening funkcji poznawczych wciąż jeszcze brzmi nieznajomo. A szkoda!

Sprawność umysłu w wieku dojrzałym uwarunkowana jest zarówno biologicznym procesem starzenia się, jak i indywidualnymi doświadczeniami, dietą, aktywnością fizyczną, intelektualną oraz społeczną.

Każdy z nas ma do swojej dyspozycji około 100 mld komórek nerwowych, które tworzą skomplikowane struktury neuronalne (w tym biliony połączeń między neuronami, które nazywają się synapsami). Niestety, czas nie jest naszym sprzymierzeńcem. Wraz z upływem lat zdolność neuronów do przekazywania, przechowywania i wykorzystywania informacji ulega stopniowemu pogorszeniu. Z pomocą przychodzą tutaj treningi umysłu.

UMYSŁ, PODOBNIK JAK MIĘŚNIE,
POTRZEBUJE REGULARNYCH TRENINGÓW,
ABY ZACHOWAĆ SPRAWNOŚĆ NA DŁUGIE LATA.

Czym są funkcje poznawcze?

Najprościej rzecz ujmując, to procesy, które służą nam do poznawania rzeczywistości, przyswajania wiedzy o świecie i przetwarzania pozyskanych informacji, a następnie wykorzystywania ich w codziennym życiu. Do najważniejszych funkcji poznawczych zaliczamy:

- percepcję – zmysły np. kolor, dźwięk, faktura, zapach,
- uwagę np. koncentracja, selekcja, czujność,
- pamięć i uczenie się,
- język i komunikację,
- myślenie i rozumowanie - np. rozwiązywanie problemów i wyciąganie wniosków,
- twórczość np. kreatywność, wyobraźnia.

Trening umysłu – co to takiego?

Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenie funkcji poznawczych, które angażuje do pracy różne obszary i funkcje mózgu, przynosi wymierne efekty. Stymuluje mózg do wysiłku, przez co wytwarzają się nowe połączenia neuronalne i dłużej zachowuje on sprawność i gotowość do podejmowania nowych wyzwań (objawy demencji mogą opóźnić się nawet o 5-10 lat).

Mózg nie lubi rutyny. Należy mu dostarczać nowych wyzwań – wykonywać ćwiczenia pamięciowe, językowe, matematyczne i manualne oraz, co równie ważne, utrzymywać relacje społeczne i otwierać się na nowe doświadczenia.

Trening funkcji poznawczych ma za zadanie m.in.:

- stymulację pamięci – krótko- i długotrwałej, prospektywnej, retrospektywnej czy wzrokowej i słuchowej,
- wzmocnienie uwagi – jej koncentracji, selektywności i podzielności,
- poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej – komunikacja między tym, co widzi oko, a robi ciało,
- stymulację multisensoryczną – angażowanie naraz kilku zmysłów, np. dotyk, wzrok, węch, słuch,
- poprawę funkcji językowych – od zasobu słownictwa po płynność mówienia,
- wzmocnienie logicznego myślenia – czyli rozumowania, wyciągania wniosków,
- pobudzanie kreatywności – twórczego myślenia i tworzenia nowych pomysłów i rozwiązań.

Cztery podstawowe zasady treningu umysłu:



Trening indywidualny czy grupowy?

Każda z tych form jest bardzo wartościowa dla zdrowia poznawczego. Ale – jak to często bywa – diabeł w tkwi w szczegółach! Jeśli mamy możliwość wyboru, warto skorzystać z grupowych zajęć oferujących trening umysłu. Badania dowodzą, że taka forma przynosi o 50% lepsze efekty niż ćwiczenia indywidualne. Dzieje się tak za sprawą dodatkowych bodźców, które gwarantuje przebywanie w grupie, są to: przynależność społeczna, nawiązywanie relacji, mobilizacja, poczucie sprawczości, systematyczność i emocje.

Trenuj z Siłownią Pamięci!

Siłownia Pamięci to program, który realizujemy w **Fundacji Stocznia** z myślą o osobach starszych, które dbają o zdrowie i chcą zachować sprawny umysł na długie lata. Wraz z ekspertami w dziedzinie psychologii i terapii zajęciowej opracowujemy materiały i narzędzia do treningu umysłu i udostępniamy je na stronie www.silowniapamieci.pl:

- **zeszyty ćwiczeń do pracy indywidualnej** – dla osób starszych, które profilaktycznie dbają o swoje zdrowie poznawcze,
- **publikację pomocną do treningów w parze** – dla rodzin, które wspierają bliskich seniorów cierpiących na zaburzenia poznawcze/choroby otępienne i chcą z nimi ćwiczyć w domu,
- **materiały do treningów grupowych** – dla pracowników prowadzących zajęcia grupowe z seniorami w różnego rodzaju placówkach,
- **aplikacje MEMO na tablet** – skierowane do osób starszych i ich rodzin, które mają dostęp do tabletów i chcą trenować pamięć,
- **nagrania wideo** – filmy z ćwiczeniami dla seniorów oraz szkolenia dla osób prowadzących treningi w warunkach domowych i w placówkach specjalistycznych.

Poza tym, na stronie znajduje się wiele ciekawych informacji na temat treningów umysłu, zdrowia poznawczego i praktycznych porad, np. jak ćwiczyć umysł przy okazji codziennych czynności, oraz rekomendacje gier towarzyskich i planszowych, z których warto korzystać, aby przy okazji dobrej zabawy z bliskimi stymulować umysł do pracy.

Dla opiekunów rodzinnych wspierających bliskie osoby starsze polecamy specjalne narzędzia terapeutyczne, które będą pomocne do prowadzenia treningów z seniorami, którzy cierpią na choroby otępienne. Są to proste gry i zabawy, które zostały zaprojektowane tak, aby możliwe było ich wykonanie w warunkach domowych oraz dostosowanie do potrzeb i możliwości osoby starszej. Więcej szczegółów oraz dokładne instrukcje wykonania i zastosowania znajdują się na stronie www.prosteipomocne.pl.

Proste i pomocne to również doskonały pomysł na wolontariat w placówkach, takich jak kluby seniora, centra aktywności lokalnej, domy kultury, UTW. Rekomendujemy, aby jedno lub kilka grupowych spotkań poświęcić na wykonanie wybranych narzędzi i następnie przekazać je do lokalnej placówki, której podopiecznymi są osoby cierpiące na choroby otępienne. Dzięki tego rodzaju inicjatywom wszyscy odnoszą wymierne korzyści:

- seniorzy/wolontariusze – poczucie sprawczości i bycia potrzebnym,
- opiekunowie, terapeuci – wsparcie w codziennej pracy,
- osoby chore – wartościową terapię funkcji poznawczych.

Aktywność fizyczna i dieta

Regularna aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie - podnosi odporność i wydolność organizmu, poprawia jakość snu, pomaga w profilaktyce lub opóźnianiu rozwoju wielu chorób, takich jak np. nadwaga, otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia i oddechowego, osteoporoza, stany depresyjne i lękowe. Podczas wysiłku fizycznego wydzielane są hormony odpowiedzialne za redukcję stresu i poprawę nastroju. Dla uzyskania satysfakcjonujących efektów nie jest konieczne wykonywanie ciężkich treningów 7 razy w tygodniu. Już codzienne spacerowanie czy umiarkowana aktywność fizyczna mogą przynieść szereg pozytywnych efektów. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcać tygodniowo około 150–300 minut. Ważne, aby przede wszystkim znaleźć sport/aktywność dla siebie i czerpać z tego przyjemność. To może być też doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu z bliskimi lub na nawiązywanie nowych znajomości.

Dieta zdrowa dla umysłu to tak naprawdę dieta zdrowa dla całego organizmu. Czyli ograniczenie spożycia przetworzonej żywności, nadmiaru tłuszczu zwierzęcego oraz cukrów prostych (słodkowane napoje). Na naszych talerzach powinny gościć jak najczęściej warzywa, jajka, kasze, orzechy, pestki, owoce oraz ryby (najlepiej morskie) i chude mięsa. Bardzo ważne jest odpowiednie nawadnianie organizmu tj. wypijanie min. 2 litrów wody dziennie.

Pamiętajmy, nasz mózg potrzebuje do sprawnego działania tlenu i energii! Tlen dostarczymy dzięki wodzie i spacerom, a energię poprzez dobrze zbilansowaną dietę.

Zachęcamy do korzystania z naszej strony www.silowniapamieci.pl oraz zapisania się na zajęcia grupowe np. w pobliskim klubie seniora, bibliotece, czy na uniwersytecie trzeciego wieku. Warto też szukać inspiracji w internecie oraz spędzać czas wolny z bliskimi przy różnego rodzaju grach planszowych i na spacerach.

Życzymy dużo zdrowia oraz dobrej zabawy!

**Z pozdrowieniami,
Fundacja Stocznia**



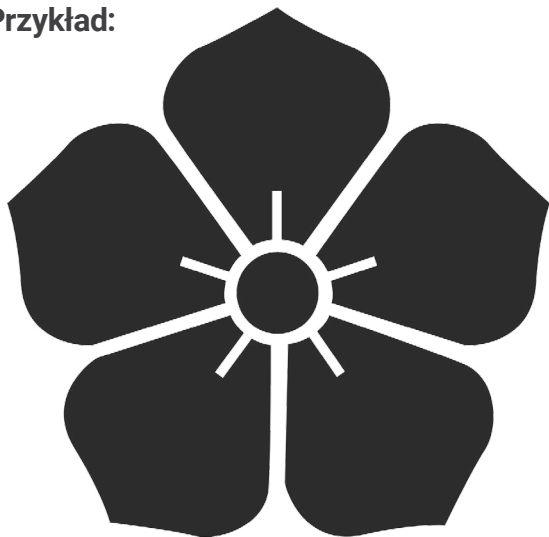
Ćwicz z nami percepcję

czyli to, jak odbierasz informacje za pomocą zmysłów
m.in. wzroku, słuchu, dotyku

Zadanie 1 - Kwiaty

Policz z ilu czarnych elementów składają się kwiaty. Odpowiedź wpisz pod obrazkiem.

Przykład:



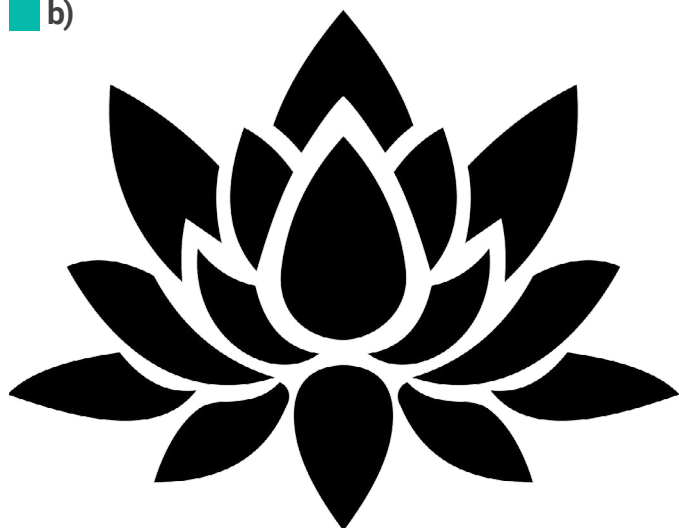
liczba: 6

a)



liczba: ____

b)



liczba: ____

c)



liczba: ____

Zadanie 2 - Zwierzęta

■ Na poniższej ilustracji znajdź zwierzęta, napisz ich nazwy pod obrazkiem.



Odpowiedź:



Przeciętny mózg człowieka waży niecałe 1,5 kg i składa się głównie z wody, białka, tłuszczu i soli mineralnych. Przypomina galaretkę, w której produkowany jest prąd elektryczny - tak działają impulsy pomiędzy komórkami neuronalnymi. Podczas intensywnego myślenia mózg generuje około 25 watów energii – tyle, by rozświecić zwykłą żarówkę.

Zadanie 3 – Klaskanie

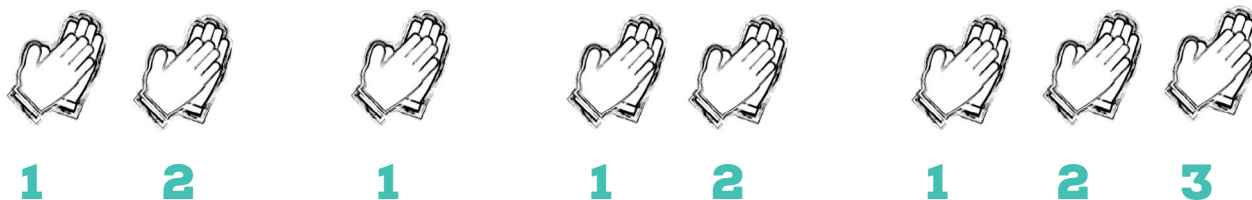
Spójrz na ilustrację i spróbuj wykłaskać rytm.

Przykład:

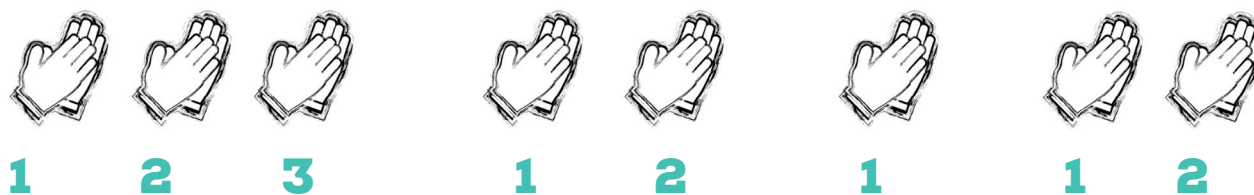


Teraz Twoja kolej:

a)



b)



Wersja trudniejsza: za pierwszym razem spróbuj wykłaskać patrząc na ilustracje a za drugim z pamięci (nie spoglądając na pomoce).

Zadanie 4 – Na głos

Przeczytaj poniższe przykłady na głos kilka razy. Za każdym razem postaraj się wykonać to zadanie coraz szybciej:

a) ba, bą, be, bę, bi, bo, bu, by,

b) ab, eb, ib, ob, ub, yb,

c) akn, ekn, ikn, okn, ukn, ykn,

d) wrr, akr, bru, brr, ork.

Ćwicz z nami uwagę

czyli koncentrację, sprawniejsze wybieranie informacji, na których się skupiamy oraz łatwiejsze przenoszenie uwagi z jednej rzeczy na drugą

Zadanie 1 – Wędrówka

Podążaj z uwagą za strzałkami - gdzie zawędrujesz? Spróbuj to zrobić w myślach, bez zapisywania.

Przykład:

Zacznij wędrówkę od miejsca gdzie jest but i podążaj za strzałkami, które oznaczają ruch w konkretnym kierunku:



jeden ruch w prawo



dwa ruchy w lewo



jeden ruch do góry



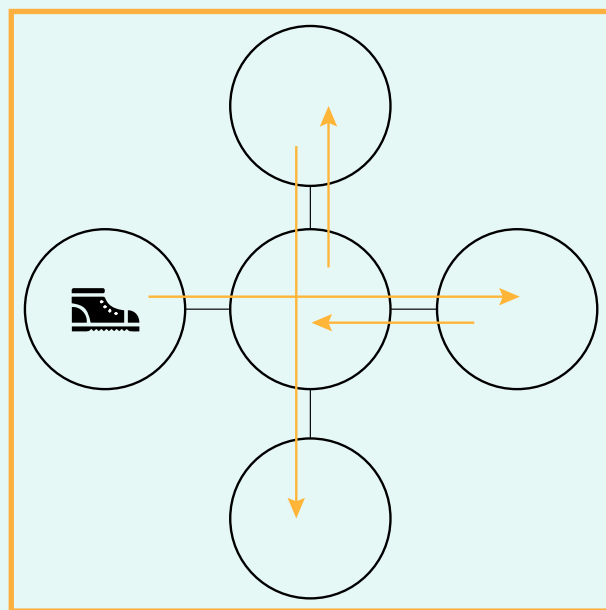
dwa ruchy w dół



dwa ruchy do góry na skos



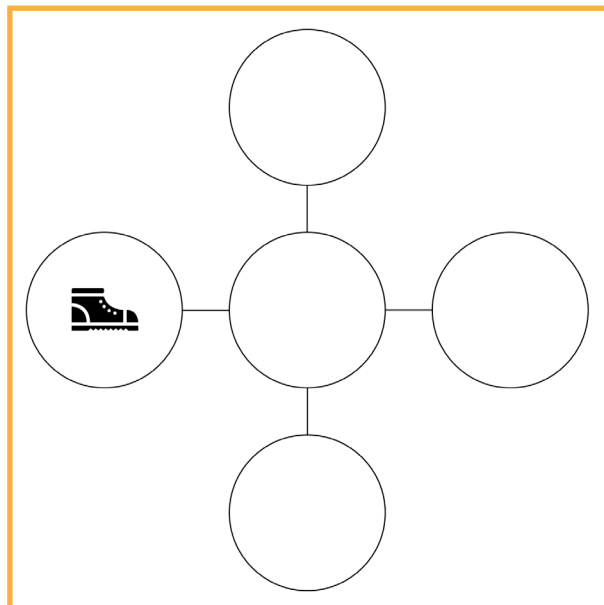
jeden ruch w dół na skos



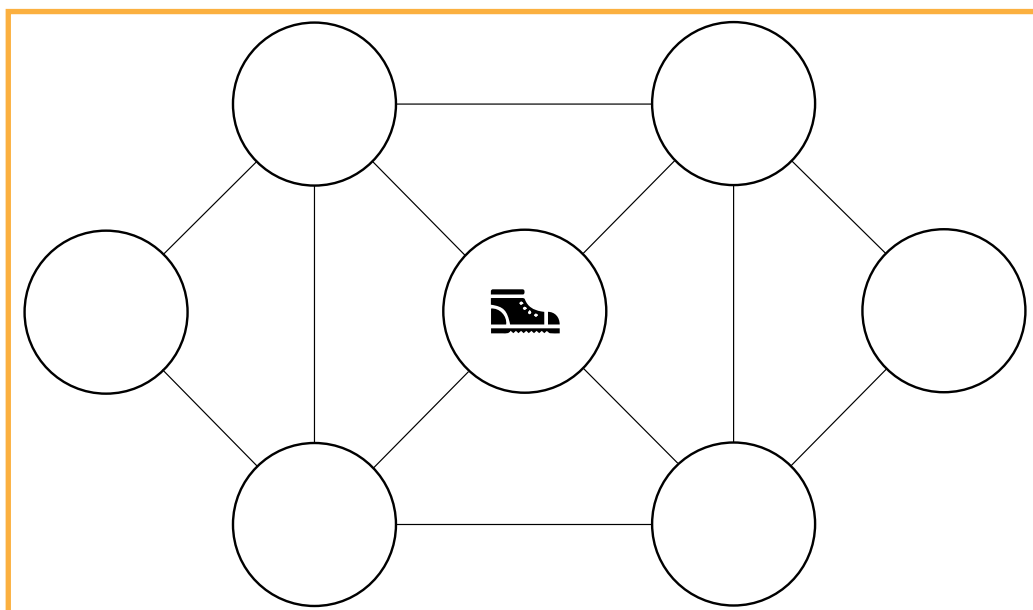
Choć mózg stanowi ok. 2% masy naszego ciała, to aż 15% krwi tłoczonej w każdej minucie przez serce trafia właśnie do niego. Powód jest jeden – mózg potrzebuje dużych ilości tlenu i energii. Ten niezwykle wymagający organ pochłania aż 20% wdychanego przez nas tlenu i 25% glukozy dostarczanej wraz z pokarmem.

■ Teraz Twoja kolej...

Zacznij wędrówkę od miejsca gdzie jest but i podążaj za strzałkami:



A teraz:



Zadanie 2 - Sąsiedzi

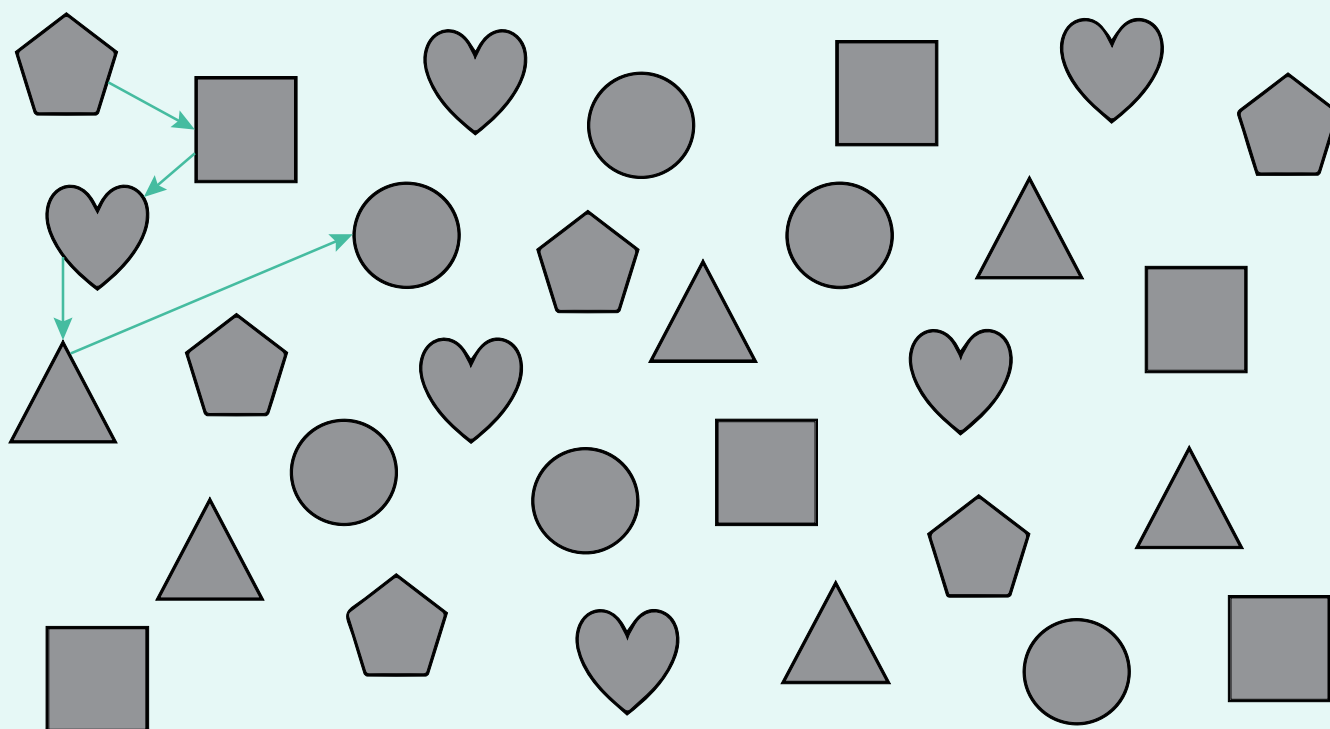
Podkreśl wszystkie cyfry, które sąsiadują ze sobą i dają w sumie 11:

■ Przykład: 746356

■ 28195315265387136254395827391562453945762431736539283764245323
849565253918356542847482772911348646378298376438329283724782987
45292398378299283762996982765329024864527294958857592874

Zadanie 3 - Figury

■ Połącz ze sobą figury w następującej kolejności:



Wersja trudniejsza: postaraj się, aby linie się nie przecinały.

Zadanie 4 - Przerzutność uwagi

■ Wypełnij obie kolumny cały czas przeskakując z jednej do drugiej tj. wykonaj polecenie z lewej kolumny, następnie z prawej i ponownie z lewej itd:

[illegible]

Ćwicz z nami pamięć i uczenie się

czyli łatwiejsze zapamiętywanie i skuteczniejsze uczenie się nowych rzeczy oraz sprawniejsze przypominanie sobie

Zadanie 1 - Stolice

Spróbuj odgadnąć europejskie stolice za pomocą podanych skojarzeń:

Przykład: czerwony autobus, królowa - **Londyn**

■ mur, brama - _____

most, Kafka - _____

kawa, walc - _____

łuk, dzwonnik - _____

koloseum, cappuccino - _____

Zadanie 2 - Symbole

■ Wypełnij tabelę B wg wzoru z tabeli A:

Tabela A - wzór

1	2	3	4	5	6	7
/	=	^	!	x	U	#

Tabela B - wypełnij po kolei, kratka po kratce:

7	4	1	5	2	6	1
5	2	3	6	7	4	3
1	4	7	3	2	5	6

Zadanie 3 – Rozpoznawanie

■ Znani i lubiani - połącz imiona z nazwiskami:

IRENA	Przykład	HAŃCZA
JERZY		BARAŃSKA
ANDRZEJ		KOMOROWSKA
JADWIGA		FERENCY
WŁADYSŁAW		ŁUKASIEWICZ
EWA		KWIATKOWSKA
OLGIERD		BIŃCZYCKI
MAJA		SENIUK
ANNA		DAŁKOWSKA
ADAM		ŁAPICKI

Zadanie 4 – Liczenie w pamięci

Policz w myślach:

■ **Przykład:** Gdy 4 razy odejmiesz 3 od 20 to ile otrzymasz?

20-3-3-3-3=?

Odpowiedź: 8

■ **Teraz Twoja kolej,** postaraj się wszystkie obliczenia wykonać w pamięci. Zapisz tylko wynik:

- Gdy 6 razy odejmiesz 4 od 35 to ile otrzymasz? **Odpowiedź:** _____
- Gdy 7 razy odejmiesz 6 od 59 to ile otrzymasz? **Odpowiedź:** _____
- Gdy 8 razy odejmiesz 7 od 63 to ile otrzymasz? **Odpowiedź:** _____



Im efektywniej stymulujemy mózg do pracy, tym lepiej on działa. Aktywny mózg jest bardziej odporny na starzenie się i zaburzenia otępienne, jak np. choroba Alzheimera.

Ćwicz z nami język i komunikację

czyli łatwiejsze przypominanie sobie słów
i sprawniejsze budowanie wypowiedzi

Zadanie 1 - Zdania

Używając 3 poniższych słów ułóż dowolne dwa zdania:

■ Przykład: **PIŁKA KOT OKNO**

KOT patrzył przez **OKNO**, gdy **PIŁKA** wpadła do ogródka.

Gdy **PIŁKA** wleciała przez **OKNO**, **KOT** się przestraszył.

■ Teraz Twoja kolej:

WAKACJE GŁOWA WINO

DRZEWO DESZCZ PTAK

Zadanie 2 - Ciągi wyrazowe

Podaj następne słowo rozpoczynając je od przedostatniej litery poprzedniego wyrazu:

■ Przykład: **WIOSNA -> NATKA -> KALENDARZ -> ROWER -> EUROPA**

■ Teraz Twoja kolej:

MÓZG -> Z_____ -> _____ -> _____ -> _____

WODA -> D_____ -> _____ -> _____ -> _____

SPACER -> E_____ -> _____ -> _____ -> _____

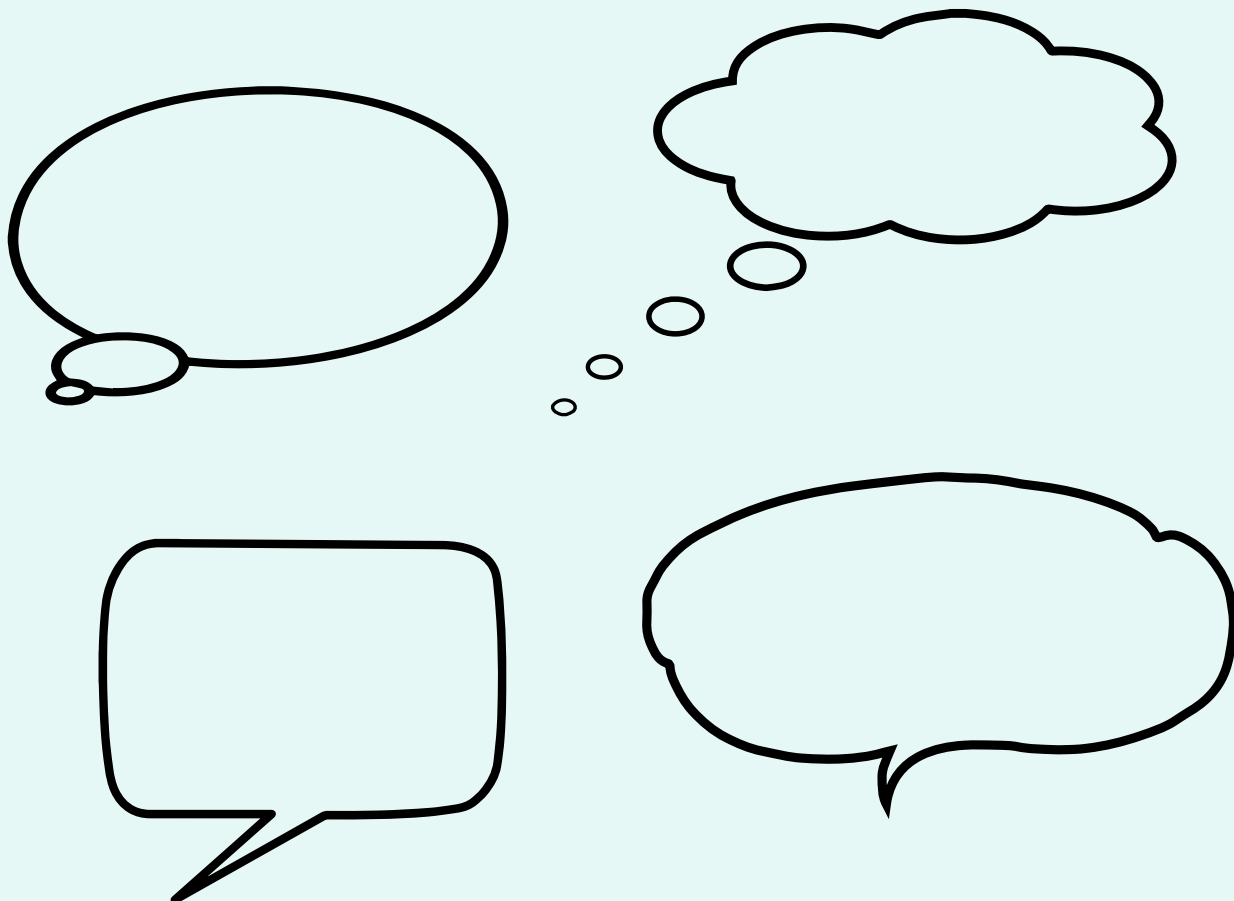
Zadanie 3 - Synonimy i antonimy

- Do każdego wyrazu dopisz synonim (wyraz o podobnym znaczeniu) i antonim (wyraz o przeciwnym znaczeniu). Można podejść to tego zadania z humorem.

SŁOWO	SYNONIM	ANTONIM
radosny	wesoły	smutny
okropny		
pieniądze		
kobieta		
pracować		
spać		

Zadanie 4 - Reakcja na komplementy

- W każdej chmurce wpisz co możesz odpowiedzieć komuś, kto powie Ci, że bardzo Cię lubi (odpowiedzi powinny być różne):



Ćwicz z nami myślenie i rozumowanie

czyli sprawniejsze skojarzenia i wyciąganie wniosków

Zadanie 1 - Coś tu nie gra

■ Wypisz co nie pasuje na obrazku i dlaczego? _____



Zadanie 2 - Rodzinne koligacje

■ Pomyśl przez chwilę i zapisz:

Jeżeli moja ciocia ma córkę, która ma syna, to kim ja jestem dla tego syna?

Odpowiedź: _____

Kim jest dla mnie mojego ojca brata matka?

Odpowiedź: _____

Kim jest dla mojego pierwszego męża, drugi mąż mojej siostry?

Odpowiedź: _____

Zadanie 3 - Abstrahowanie

■ Co to może być? Podaj więcej przykładów:

CECHY	PRZYKŁADY
białe, miękkie	chmura, piórko, wata cukrowa,
czerwone, gorące	
zielone, wąskie	
niebieskie, okrągłe	
czarne, krzywe	

Zadanie 4 - Skojarzenia

Wymyśl skojarzenia od 1 do 2, od 2 do 3, od 3 do 4, od 4 do 5 mając podane 1 i 5 słowo.

■ Przykład: 1 Miska -> 2 _____ -> 3 _____ -> 4 _____ -> 5 Podróż

1 Miska -> 2 Woda -> 3 Morze -> 4 Statek -> 5 Podróż

■ Teraz Twoja kolej:

1 Koło -> 2 _____ -> 3 _____ -> 4 _____ -> 5 Twarz

1 Żebro -> 2 _____ -> 3 _____ -> 4 _____ -> 5 Jesień

1 Senior -> 2 _____ -> 3 _____ -> 4 _____ -> 5 Radość

Ćwicz z nami twórcze myślenie

czyli większą pomysłowość i kreatywność

Zadanie 1 - Historyjka

■ Patrząc na obrazek i odpowiadając na pytania stwórz opowiadanie. Możesz je zapisać na kartce lub tylko opowiedzieć.



Dokąd i po co idzie człowiek z ilustracji?

Czemu się podpiera?

Co się wydarzy?

Gdzie i kiedy dzieje się akcja?

Zadanie 2 – Twórcze podobieństwa

Spróbuj połączyć słowo z kolumny A ze słowem z kolumny B, uzasadniając podobieństwa w zdaniu:

(słowo z kolumny **A**) jest podobne do (słowo z kolumny **B**) ponieważ i to i to
(i tu podajemy coś, co je łączy w mniej lub bardziej odległy sposób).

■ **Przykład:** Jabłko jest podobne do ryby ponieważ i to i to ma ogonek.

■ **Teraz Twoja kolej,** zrób jeszcze 4 połączenia:

A	B
koszulka	pająk
jabłko	nos
rolki	ryba
chmura	firanka
szafa	książka

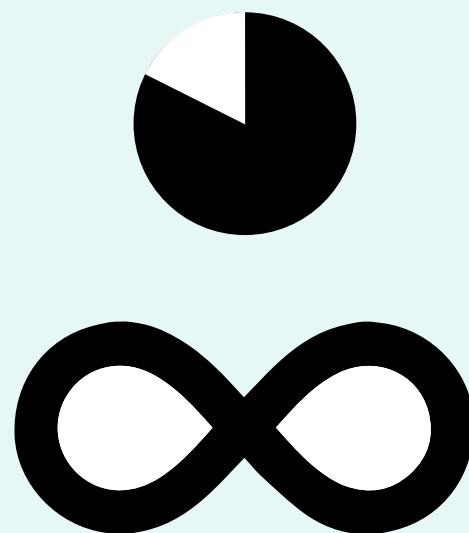
Zadanie 3 – Widok z lotu ptaka

Co to może być?

■ **Przykład:**

Odpowiedź: Tort z odkrojoną porcją lub wykres ankiety.

■ **Teraz Twoja kolej** (pamiętaj, że chodzi o widok z góry):



Odpowiedź: _____
lub _____



Zbyt małe nawodnienie organizmu ma negatywne skutki zarówno dla ciała, jak i umysłu. Nawet lekkie odwodnienie oddziałuje negatywnie na pamięć krótkotrwałą, logiczne myślenie i inne procesy kognitywne.

Zadanie 4 - Rozmowy o...

Wymyśl dialogi do podanej ilustracji w 3 różnych wersjach:

a) rozmowa o miłości

Osoba 1: _____

Osoba 2: _____

b) rozmowa o dentyście

Osoba 1: _____

Osoba 2: _____

c) rozmowa o emeryturze

Osoba 1: _____

Osoba 2: _____



Siłownia Pamięci – polecamy

Umysł można ćwiczyć w każdych warunkach – wystarczy tylko wiedzieć jak.

Oto kilka sposobów na codzienny trening umysłu:

- Od czasu do czasu myj zęby drugą ręką niż zwykle – wszystkie obwody nerwowe, które dotychczas obsługiwały tę czynność, będą teraz nieaktywne, a myciem zębów zajmą się ich odpowiedniki w drugiej półkuli.
- Podczas zakupów w sklepie dodawaj w pamięci ceny wszystkich produktów, które wkładasz do koszyka – weryfikacja wyniku nastąpi przy kasie.
- Narysuj połowę rysunku (np. serce, jabłko, drzewo, klucz) ręką dominującą, a drugą połowę – przeciwną. W kolejnym kroku spróbuj wykonać rysunek dwoma rękoma jednocześnie – symetrycznie.
- W trakcie jazdy autobusem lub tramwajem wymień w pamięci nazwy ulic i rond, które mijasz – jeśli nie stoisz w korkach, nie będziesz mieć na to dużo czasu.
- Walcz z rutyną – zmieniaj kolejność porannych czynności (np. prysznic, śniadanie, spacer, zakupy, czytanie prasy), jedź lub idź do sklepu inną drogą, zrób małe przemeblowanie w kuchennych szafkach lub salonie.

więcej na stronie:

www.silowniapamieci.pl



Stymulowanie pracy umysłu powoduje usprawnienie działania istniejących połączeń między neuronami oraz powstawanie nowych połączeń. To tzw. neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do regeneracji i elastyczności.

Siłownia Pamięci – polecamy

Gry i zabawy aktywizujące

1. „Teatr przy stole” - zajęcia aktywizujące dla osób w wieku 60+, podczas których uczestnicy spotkań wspólnie tworzą opowieść (wyobraźnia nie ma tu granic) i przyjmują role bohaterów. Pomysł oparty jest na popularnych grach fabularnych RPG. Współtworzenie historii i praca w grupie rówieśników lub międzypokoleniowej to doskonała rozrywka, integracja oraz trening funkcji poznawczych. Stymuluje pamięć, kreatywność, koncentrację, percepcję i funkcje językowe. Więcej informacji oraz materiały do pobrania znajdują się na stronie www.teatrprzystole.pl;
2. Mapa gier - na stronie www.silowniapamieci.pl/mapa-gier znajdziesz propozycje dostępnych na rynku gier towarzyskich, które zapewnią dobrą zabawę oraz trening poznawczy.

Dla opiekunów osób cierpiących na choroby otępienne

1. Publikacja Siłowni Pamięci pt. „Trening w parze senior - opiekun” - to blisko 300 stron gotowych scenariuszy zajęć, ćwiczeń i kart pracy do treningów z seniorami cierpiącymi na zespoły otępienne. Materiał do pobrania ze strony www.silowniapamieci.pl/w-parze;
2. Proste i pomocne (www.prosteipomocne.pl) - strona, na której znajdziesz propozycje gier i zabaw pomocnych do ćwiczenia z osobą cierpiącą na zaburzenia poznawcze i choroby otępienne;
3. Książka „Idealny opiekun nie istnieje” autorstwa psycholożki Karoliny Jurgi - pozwala poznać i zrozumieć demencję, sytuację, w jakiej znajduje się osoba chora oraz jej opiekun. Zawiera praktyczne porady dotyczące opieki oraz radzenia sobie z emocjami. Tutaj znajdziesz link do sklepu: www.silowniapamieci.pl/polecamy.

Aktywność społeczna

1. Warto korzystać z wszelkich form aktywności, które oferują np. kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, domy kultury, biblioteki. Spotkania w grupie rówieśników lub międzypokoleniowej to doskonała okazja do budowania relacji, wymiany doświadczeń oraz atrakcyjnego spędzania wolnego czasu;
2. Wolontariat i angażowanie się w życie lokalne - niesienie pomocy innym to wartościowy sposób na przełamanie monotonii codziennego życia, zawarcie nowych znajomości i zdobycie nowych umiejętności. Doświadczenia na tym polu dają dużo satysfakcji i stanowią doskonały trening funkcji poznawczych.

Siłownia Pamięci – kontakt

Skontaktuj się z nami

W przypadku pytań i/lub wątpliwości zapraszamy do kontaktu:

» pod nr tel. (+48) 22 378 38 94

» poprzez formularz na stronie www.silowniapamieci.pl/kontakt

Jeśli chcesz otrzymywać od nas wiadomości na temat nowych materiałów do treningów umysłu i wydarzeń Siłowni Pamięci wypełnij formularz kontaktowy na stronie www.silowniapamieci.pl/kontakt.

Zachęcamy też do obserwowania naszego profilu na Facebooku www.facebook.com/stocznia.

Redakcja

Autorka ćwiczeń: dr Edyta Bonk

Wprowadzenie: Marta Tafil - Dalach, dr Edyta Bonk (konsultacja)

Skład graficzny: Piotr Nurczyński

Warszawa, 2023

ISBN: 978-83-62590-79-7

Strona projektu „Siłownia Pamięci”

www.silowniapamieci.pl

Wydawca: Fundacja Stocznia

Plac Zamkowy 10, 02-277 Warszawa

tel. +48 22 827 01 05

e-mail: stocznia@stocznia.org.pl

www.stocznia.org.pl



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz
Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, remiksowanie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych. Wymaga oznaczenia autorstwa.

