



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

BEZPŁATNY E-BOOK



Jak dbać
o pamięć
seniora?

Jak dbać o pamięć seniora?

Wstęp

Wraz z wiekiem starzeje się nie tylko ciało, ale i mózg. Jest on organem, którego czas nie oszczędza i wyraźnie wyciska na nim swoje piętno. Dobra wiadomość jest taka, że naturalny proces starzenia się mózgu nie musi iść w parze z osłabieniem funkcji umysłowych. Pod warunkiem, że odpowiednio o ten umysł zadbamy.

Choć osoby powyżej 60 roku życia często skarżą się na pogorszenie pamięci i koncentracji, zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, iż można je poprawić bez względu na wiek. Nie od dziś wiadomo, że sposobem na zachowanie sprawności w dowolnej dziedzinie są ćwiczenia. Twoja pamięć jest jak mięsień, im więcej ją ćwiczysz, tym staje się silniejsza. Poradnik ten powstał po to, aby przekonać Cię, że sprawność umysłu leży w Twoich rękach.

Liczymy również na to, że niniejsza publikacja będzie użyteczna dla instytucji i organizacji działających na rzecz seniorów, takich jak: UTW, kluby seniora, biblioteki czy domy opieki. Pragniemy dostarczyć osobom w nich pracującym nowych pomysłów na zorganizowanie ciekawych i pożytecznych zajęć, które przyczynią się do wzrostu aktywności oraz świadomości zdrowotnej seniorów.

Serdecznie zapraszamy do lektury Poradnika.

Zespół Akademii Umysłu



Spis treści

Rozdział 1

Mózg seniora

Dlaczego warto ćwiczyć mózg w każdym wieku?.....	5
Jak starzeje się mózg?.....	7
Czy osoby starsze rzeczywiście mają słabą pamięć?.....	8

Rozdział 2

Możesz wiele zrobić dla swojego mózgu!

Co odmładza mózg?.....	12
Dieta dla mózgu.....	13
Odpowiedni tryb życia.....	15
W zdrowym ciele zdrowy mózg.....	16
Trening dla mózgu.....	18

Rozdział 3

Nowoczesne treningi pamięci

Jaki trening umysłu jest najskuteczniejszy?.....	22
Nowe technologie – sprzymierzeniec w walce o lepszą pamięć?.....	24
W jaki sposób gry logiczne wpływają pozytywnie na umysł?.....	25

Rozdział 4

Czym jest Akademia Umysłu® Senior?

Gotowe pakiety do nowoczesnego treningu pamięci dla seniorów.....	27
Ćwiczenia pamięci w domu.....	28
Trening pamięci w grupie.....	29
Jak przebiega trening umysłu z programami Akademii?.....	30
Jakie informacje zawiera Poradnik?.....	32
Jakie informacje zawierają Scenariusze Zajęć?.....	33

Rozdział 5

Życie towarzyskie to trening dla mózgu

Dlaczego Twój mózg potrzebuje towarzystwa?.....	36
10 korzyści ze studiów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.....	38
Senior idzie na uniwersytet!.....	40

Rozdział 6

Jak się pięknie zestarzeć?



Rozdział 1

Mózg seniora



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Dlaczego warto ćwiczyć mózg w każdym wieku?

O tym, że mózg jest najbardziej fascynującym, choć wciąż niezbadanym do końca organem, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Jeszcze ponad 20 lat temu naukowcy byli zgodni co do faktu, że rodzimy się z pewną liczbą neuronów, a przez resztę życia wyłącznie je tracimy, i że jest to proces całkowicie nieodwracalny.

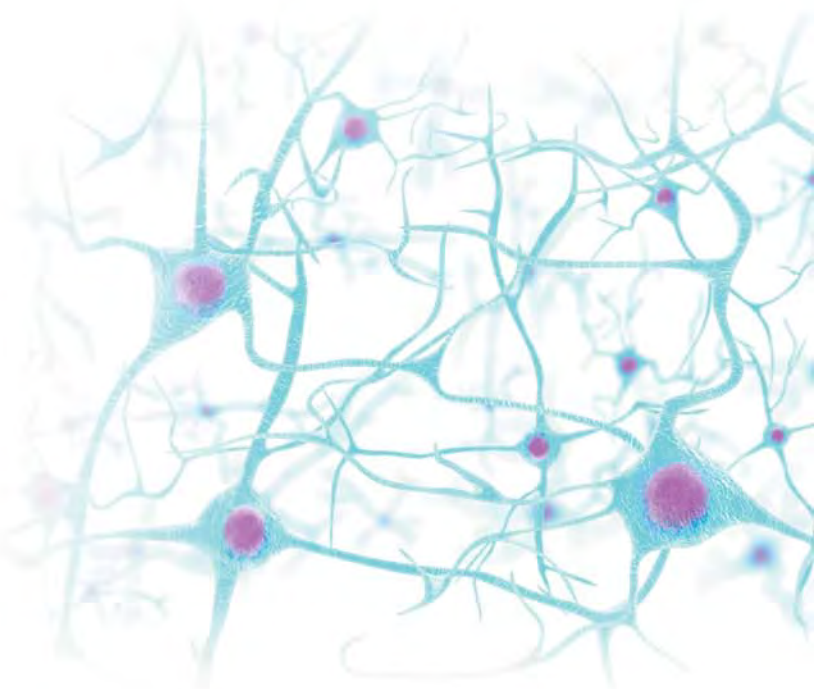
Ostatnie badania wykazały, że neurogeneza, czyli proces tworzenia się nowych komórek nerwowych – neuronów, nie tylko nie kończy się w okresie płodowym, ale zachodzi przez całe nasze życie. Aby jednak ten niezwykle proces mógł odbywać się bez przeszkód, musimy stworzyć ku temu odpowiednie warunki. Żeby nasz mózg odpowiednio pracował, musimy zrobić coś z naszej strony, wkładając w to świadomy wysiłek.

Neuroplastyczność

Uczenie się i zdobywanie nowych umiejętności pozostawia w naszym mózgu fizyczny ślad. Ten dynamiczny mechanizm nosi nazwę neuroplastyczności albo plastyczności mózgu. Zjawisko to słabnie, jeśli tylko przestajemy się uczyć oraz podtrzymywać stan zaciekania umysłu nowymi rzeczami.

W niniejszym e-booku opowiemy o tym, co trzeba zrobić, aby neurogeneza przebiegała bez przeszkód.

Mózg jest przy tym niezwykle plastycznym organem. Jeśli jakiś jego obszar został uszkodzony, np. na skutek urazu czy udaru, to inny potrafi przejąć jego funkcje. Dowodzą tego niezwykle historie osób, które uległy ciężkim wypadkom i utraciły fragment mózgu. U takich osób rozwijają się mechanizmy kompensujące utracone obszary. Po rehabilitacji potrafią wrócić do pełnej sprawności. Zdarza się, że dodatkowo zyskują nieodkryte wcześniej nadzwyczajne zdolności, np. talent malarski.



Ciągła regeneracja mózgu jest kluczem do jego sprawnego działania. Bo im więcej ćwiczysz swój mózg, tym więcej neuronów będzie się tworzyć! To właśnie od nas zależy, w jakiej będzie formie, dlatego w każdym wieku warto dbać o jego aktywność!

Mózg waży średnio około 1–2,5 kg i ma około 1,4 litra pojemności. Choć stanowi tylko 2% masy całego ciała, to zużywa aż 20% energii, która jest produkowana przez organizm. Jest to niezwykle narząd, dzięki któremu WIDZIMY otaczający nas świat, SŁYSZYMY, CZUJEMY, MYŚLIMY, UCZYMY SIĘ, PRACUJEMY i PAMIĘTAMY... lista tego, co zawdzięczamy mózgowi, jest bardzo długa.



Czy używamy tylko 10% mózgu?

Jest to jeden z najbardziej rozpowszechnionych mitów na temat mózgu, który był już wielokrotnie obalany. Używamy całego mózgu, a nie tylko 10%. Każda jego część ma przypisaną jakąś funkcjonalność. Niezbicie dowiodły tego nowoczesne badania mózgu, które pokazują, iż nawet podczas odpoczynku czy snu praktycznie cały mózg nieustannie pracuje. Gdyby aż 90% mózgu pozostawało niewykorzystane, to większość urazów głowy byłaby niegroźna, gdyż omijałaby działające obszary. Jak wiadomo, nawet drobne uszkodzenia mózgu mogą mieć poważne skutki.



Jak starzeje się mózg?



Z biegiem czasu w mózgu każdego człowieka nieuchronnie zachodzą zmiany. Niestety, tak jak całe ciało, on również się starzeje, przy czym najbardziej dotkliwą oznaką tego procesu jest otępienie (demencja), które oznacza m.in. utratę pamięci.

Podobno każde 10 lat życia to o 2% mniejsza objętość i masa mózgu. Do tego dochodzą jeszcze: osłabienie przepływu krwi, powiększenie bruzd i komórek oraz rozrzedzenie siatki synaps. Te naturalne, fizjologiczne procesy mają wpływ na funkcjonowanie umysłu, dlatego z wiekiem coraz gorzej u nas z pamięcią i koncentracją.

Procesy związane ze starzeniem się organizmu człowieka rozpoczynają się w tzw. wieku średnim, tj. około 35 roku życia. Właśnie od tego momentu obserwuje się większy spadek liczby neuronów, który powoduje stopniowe pogarszanie się wydajności mózgu. Na starość nie traci on zdolności zapamiętywania i uczenia się, ale procesy te zachodzą po prostu wolniej.

Warto podkreślić, iż nie zawsze upływ czasu jest równoznaczny z postępowaniem zmian starzeniowych, np. dwie 70-letnie osoby mogą być w różnym wieku biologicznym (choć są w tym samym wieku chronologicznym). Każdy człowiek starzeje się w innym tempie i ma na to wpływ wiele czynników. Możemy tu wyróżnić czynniki niemodyfikowalne, np. genetyczne (na które nie mamy wpływu) oraz modyfikowalne, jak: sposób odżywiania się, styl życia i aktywność czy stosowanie używek.

Jedno z japońskich przysłów mówi, że starzenie zaczyna się wtedy, kiedy przestajemy się uczyć. Wiek człowieka nie stanowi bariery w uczeniu się.



Czy osoby starsze rzeczywiście mają słabą pamięć?

Utarło się przekonanie, że pamięć osób starszych nie działa już tak, jak w młodości. Zniechęca to seniorów do nauki i rozwijania umiejętności. Czy jednak rzeczywiście osoby starsze mają słabą pamięć? Skąd się biorą te problemy?

Niewątpliwie pamięć jest interesującym mechanizmem, któremu poświęcono liczne prace naukowe. Nic dziwnego, przecież sprawna pamięć umożliwia funkcjonowanie każdego dnia, jest też podstawą uczenia się. Człowiek jej pozbawiony nie zdołałby funkcjonować.

Pamięć, czyli umiejętność gromadzenia informacji o rzeczach, wydarzeniach i doświadczeniach oraz przywoływanie ich i wykorzystywanie w późniejszym czasie, jest procesem, który zachodzi w całym mózgu. Proces ten polega na powstawaniu nowych lub przebudowie istniejących połączeń między komórkami.

Skąd się biorą problemy z pamięcią u starszych ludzi? Zazwyczaj jest to skutkiem zmniejszenia aktywności intelektualnej. Po zakończeniu pracy zawodowej, często zupełnie nieświadomie wysyłamy nasze szare komórki na przedwczesną emeryturę.

Choć ciało potrzebuje odpoczynku po latach funkcjonowania na najwyższych obrotach w pracy i w domu, to umysł wręcz przeciwnie. Wiele osób starszych uważa, że nie jest zdolna do wysiłku umysłowego, tłumacząc to wiekiem lub zakończeniem aktywności zawodowej. Lecz przejście na emeryturę to właśnie najlepszy moment, aby poświęcić sobie więcej uwagi – nie tylko zadbać o zdrowie, ale również zacząć rozwijać nowe pasje.

Brak stymulacji jest wielkim zagrożeniem dla sprawności umysłu. Nuda, rutyna, przesiadywanie godzinami przed telewizorem powodują, że pamięć seniora systematycznie słabnie.

Część seniorów akceptuje pojawiające się u nich zaburzenia pamięci, tłumacząc sobie, że oto nieuchronnie zbliża się starość i pozostaje już tylko biernie się z nią pogodzić, gdyż każda próba zmiany tego stanu rzeczy jest z góry skazana na porażkę. Takie podejście na szczęście zaczyna odchodzić do lamusa i coraz więcej seniorów zaczyna wybierać aktywny styl życia. Dbają nie tylko o ciało i kondycje fizyczną, ale chcą również jak najdłużej zachować sprawny umysł.

Dlatego seniorzy nie powinni pozwalać sobie na zbyt dużą pobłażliwość względem swoich problemów z pamięcią, ponieważ to właśnie na ich wczesnym etapie możliwe jest jeszcze samodzielne poprawienie jej sprawności.

U osób starszych najczęściej szwankuje pamięć krótkotrwała, która odpowiada za zapamiętywanie i uczenie się nowych rzeczy. Takie zaburzenia charakteryzują się np.: zapominaniem imion nowo poznanych osób czy szczegółów rozmowy, trudnością z zapamiętaniem tego, gdzie odłożyliśmy klucze czy jaką dawkę leku mamy przyjąć. Natomiast nie ulega pogorszeniu pamięć długotrwała – to dlatego senior z łatwością przywołuje wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. Stare wspomnienia z przeszłości mocno tkwią w umyśle, natomiast codzienne obowiązki i nowe zdarzenia szybko umykają z głowy.

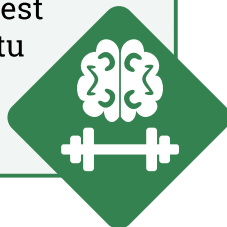
Każdy wiek charakteryzuje się zatem innymi możliwościami zapamiętywania i pojemnością pamięci. Z czasem pewne procesy przebiegają wolniej, inne są utrudnione. To dlatego mówi się, że starszy człowiek ma gorszą pamięć. Ale nie jest tak do końca! Pewne funkcje pamięci w wieku starszym działają inaczej niż w okresie młodości:

- spada tempo zapamiętywania i przypominania sobie,
- wolniej działa pamięć operacyjna (przechowywanie i przetwarzanie informacji jednocześnie),
- dłużej trwa przypomnienie sobie lokalizacji przedmiotu,
- wolniej działa pamięć epizodyczna.

To, że pamięć seniora działa wolniej, nie znaczy, że nie działa wcale. To prawda, że pewne czynności zajmują więcej czasu, ale nie musi mieć to wpływu na efektywność działania.



Mózg jest najbardziej skomplikowanym i wrażliwym organem ludzkiego ciała, dlatego wymaga szczególnej troski i systematycznego treningu, aby nie groziła Ci w przyszłości demencja. Często Twoja pamięć nie jest słaba, ale właśnie po prostu niewyćwiczona. Inwestuj w umysł – to procentuje!



Jak widać, to nie do końca prawda, że wraz z wiekiem pamięć jest gorsza. Ona po prostu działa inaczej! Warto pamiętać, że ćwiczony umysł będzie bardzo długo utrzymywał się w dobrej kondycji i przez wiele lat będzie działał sprawnie, co znacznie poprawia jakość życia.

Pamiętaj! W sprawność umysłu zawsze warto inwestować – niezależnie od wieku.

Jakie są pierwsze sygnały pogarszającej się pamięci?

- pamiętanie tego, co zdarzyło się lata temu, ale niemożność przypomnienia sobie, co działo się wczoraj;
- trudności ze znalezieniem zegarka, okularów, dokumentów itp.;
- trudność w rozpoznawaniu i identyfikowaniu znanych seniorowi osób;
- częste sytuacje, kiedy jakieś słowo ma się dosłownie „na końcu języka” i nie można go sobie przypomnieć;
- skłonność do wielokrotnego opowiadania tej samej historii lub dowcipu, czyli powtarzanie się;
- trudności w odtworzeniu informacji usłyszanych w programach radiowych czy telewizyjnych;
- zapominanie o zapłaceniu rachunków czy odwołaniu spotkania;
- kłopoty z uczeniem się nowych umiejętności, np. niezdolność zapamiętania, jak obsługuje się nowy sprzęt elektroniczny.





Rozdział 2

Możesz wiele zrobić
dla swojego mózgu!



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Co odmładza mózg?

Choć nie mamy wpływu na starzenie się i nie da się zatrzymać tego procesu, możemy go spowolnić. Poziom sprawności u osób w podeszłym wieku jest różny, gdyż na tempo i sam przebieg starzenia wpływa wiele czynników, takich jak np. tryb życia. Dzięki aktywności i właściwej diecie dłużej cieszymy się dobrą formą i zdrowiem. W przypadku mózgu – mimo jego fizjologicznych zmian powstałych na skutek upływu

czasu, też możemy sprawić, że jego funkcje nie osłabną. Dlatego zadbaj o swój mózg już teraz!

Najważniejsze to wiedzieć, że każdy czas jest dobry, by zadbać o swój umysł. Nawet, jeśli widzimy już pierwsze kłopoty z pamięcią, narzekamy na spóźniony refleks czy trudność z koncentracją. Wszystkie te zmiany możemy cofnąć i mieć znowu "świeży umysł" – jak za dawnych lat. Co nam w tym pomoże?



Dieta dla mózgu

Jeśli myślisz, że mózg karmi się jedynie nauką, jesteś w błędzie. Ten organ, jak każdy inny, potrzebuje właściwych substancji odżywczych, by móc normalnie funkcjonować. Energię do pracy mózg czerpie m.in. z pożywienia. Co mu najbardziej "smakuje"? Przede wszystkim węglowodany, proteiny, tłuszcze, żelazo, witaminy z grupy B oraz A, C, E. Jeśli jednak mówimy o tłuszczach – musimy wyeliminować z nich tłuszcze trans (chipsy, frytki, margaryna, zupki w proszku). W przypadku węglowodanów – najlepiej jeść te złożone, bogate w błonnik, czyli pieczywo pełnoziarniste, kasze czy warzywa strączkowe. Mózg bardzo ceni kwasy omega-3, dlatego dobrze jest jeść ryby. Umysł pobudzają też orzechy, jajka czy owoce morza. Co do tłuszczów, to w diecie preferuje się stosowanie oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia oraz oliwy.

Dietę należy zmodyfikować w taki sposób, aby w możliwie największym stopniu przypominała sposób odżywiania typowy dla basenu Morza Śródziemnego. I oczywiście warto przyjmować dużą ilość płynów, przede wszystkim niegazowanej wody.

Kwestia żywienia osób starszych jest bardzo ważna, gdyż odpowiednia dieta może łagodzić, a nawet ograniczyć wiele dolegliwości związanych z wiekiem. Przyjęto, że zapotrzebowanie na energię dla seniora jest średnio o 30 procent mniejsze w porównaniu do osób w wieku średnim. Wynika to przede wszystkim z mniejszego tempa podstawowej przemiany materii oraz mniejszej aktywności. Dlatego warto starannie dobierać składniki odżywcze, aby dieta była bardzo różnorodna. Z wiekiem zmniejsza się zapotrzebowanie na energię, ale wzrasta na witaminy i składniki mineralne.



Ważny jest również sposób przyrządzania potraw. Zarówno mięso, jak i warzywa i owoce powinny być raczej gotowane na parze niż smażone, dzięki temu zawarte w nich składniki odżywcze będą łatwiej przyswajalne.



Jednym z produktów, który warto na stałe włączyć do swojej diety, są jagody. Naukowcy dowiedli, że jedzenie ich usprawnia przepływ krwi do mózgu, zapobiega stanom zapalnym i obumieraniu komórek mózgowych. W rezultacie jagody znacząco wpływają na poprawę pamięci, obniżenie poziomu glukozy we krwi oraz hamowanie procesu demencji. Podobne działanie wykazują również: żurawina, truskawki i borówki.



Wrogiem mózgu są natomiast używki, które tylko pozornie poprawiają jego funkcjonowanie. Np. kawa, która rzeczywiście jest swoistym zastrzykiem energii, jednocześnie wyrządza mózgowi krzywdę. Wypłukuje z organizmu magnez odpowiedzialny m.in. za dobrą pamięć i utrudnia przyswajanie żelaza – bardzo ważnego dla mózgu pierwiastka. Odpowiednie ilości magnezu dostarczane organizmowi powodują, że człowiekowi łatwiej jest się skupić i zapamiętywać informacje.

Trzeba również z rezerwą podejść do suplementów diety, których obecnie są tysiące na rynku. Po pierwsze – powinno się po nie sięgać dopiero po konsultacji z lekarzem. Po drugie – jak wykazały ostatnie raporty NIK, dostępne komercyjnie w naszym kraju preparaty witaminowe i mineralne niestety nie są objęte odpowiednią kontrolą. Po trzecie – większość preparatów witaminowych i mineralnych po spożyciu nie wchłania się dobrze do organizmu. O wiele lepiej dostarczać jest witaminy i minerały z pożywieniem. Dlatego zamień tabletki na zdrowe jedzenie, a niedobory substancji uzupełniaj poprzez naturalne źródła diety!

Dieta śródziemnomorska

Wystarczy, że będziesz stosować zasady diety śródziemnomorskiej, która jest bogata w warzywa i owoce. Dostarczają one dużo antyoksydantów, chroniących neurony przed atakami wolnych rodników. Nie brakuje w niej olei roślinnych oraz tłustych ryb morskich, zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe. Zwiększają one szybkość przepływu informacji pomiędzy komórkami nerwowymi i są ważnym składnikiem błon komórkowych.



Odpowiedni tryb życia

O mózg warto dbać, jak o każdy inny organ w naszym ciele. Najlepsze, co można dla niego zrobić, to prowadzić zdrowy tryb życia. Np. zwiększyć swoją aktywność fizyczną, która dotlenia organizm i poprawia jego funkcjonowanie. Mózg, by dobrze funkcjonować, potrzebuje naprawdę dużo tlenu, gdyż zużywa aż 20% tego, który dostarczany jest do całego organizmu.

Efektywną pracę zapewni umysłowi odpowiednia dawka snu. Wypoczęty potrafi więcej i lepiej. Regularna aktywność fizyczna pomaga polepszyć jakość snu i odpowiada za wydzielanie endorfin – czyli hormonów szczęścia, które poprawiają nam nastrój.

Warto pamiętać, że wiek nie wpływa znacząco na nasze zdolności intelektualne, lecz stan zdrowia – jak najbardziej. Dla mózgu szczególnie wyniszczające są choroby przewlekłe, takie jak nadciśnienie czy cukrzyca. W dużej mierze to właśnie one – a nie lata – zabierają nam bystrość myślenia. Dlatego warto uzgodnić ze swoim lekarzem, jakie badania powinno wykonywać się regularnie.



Rozdział 2 - Możesz wiele zrobić dla swojego mózgu!

W zdrowym ciele... zdrowy mózg

Trzeba pamiętać, że ciało i umysł lubią iść razem w parze. O wiele lepiej funkcjonują, jeśli dba się o nie równie mocno. Poza tym, są dla siebie dużym wsparciem, bo oddziałują na siebie wzajemnie.

Siedzący tryb życia, który jest tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu. Wysiłek fizyczny wydłuża okres samodzielności i niezależności od innych w życiu codziennym.

W czasach, gdy coraz powszechniejszy jest kult szczupłego i wysportowanego ciała, życzymy sobie, by poza modą na bieganie czy jazdę na rowerze ponadczasowym trendem stały się treningi umysłu. W ramach aktywności fizycznej zaleca się regularne ćwiczenia o niebyd dużym nasileniu, na przykład szybkie marsze, średnio intensywne ćwiczenia fitness, jazdę na rowerze czy pływanie. Najnowsze badania dowodzą, że im niższy poziom aktywności fizycznej, tym większe ryzyko wystąpienia zmian neurodegeneracyjnych w mózgu, prowadzących do choroby Alzheimera.



Warto odkryć nowe rodzaje aktywności czy dyscypliny sportu. Osobom po 50-tym roku życia szczególnie polecana jest joga. Dlaczego to właśnie ta aktywność zyskuje coraz większą popularność? Z pewnością wynika to z faktu, iż praktykowanie jogi przynosi jednocześnie szereg pozytywnych efektów, począwszy od wzmocnienia stawów, łagodzenia bólu kręgosłupa, aż po zwiększenie koncentracji i poprawę nastroju. Coraz więcej badań wskazuje, że joga, tak powszechnie praktykowana przez znanych artystów, jest nie tylko „trendy”, ale także ma wyjątkowo pozytywny wpływ na zdrowie. Jej zwolennicy przyznają, że regularne ćwiczenia pomagają zachować witalność i spokój ducha. Sprawiają również, że ciało, poprzez zachowanie dobrej kondycji, starzeje się znacznie wolniej.

Co jeszcze przemawia na korzyść praktykowania jogi przez seniorów? Uczestniczenie w zajęciach nie wymaga od seniorów dobrej kondycji fizycznej czy rozciągnięcia, gdyż ćwiczenia przebiegają w spokojnej atmosferze i nie są trudne.

Dbłość o odpowiednie krążenie krwi to podstawa zdrowia naszego mózgu. Doskonałym wzmocnieniem jest właśnie aktywność fizyczna. Jak podkreślają specjaliści, wystarczy 30 minut dziennie spaceru, jazdy na rowerze czy tańca, aby dłużej cieszyć się zarówno zdrowiem fizycznym, jak i umysłowym.



Rozsądna aktywność fizyczna wydłuża prognozowaną długość życia, łagodzi przebieg chorób przewlekłych i oczywiście poprawia sprawność umysłową. Podsumowując – aby jakiegokolwiek ćwiczenia pamięciowe odniosły skutek, bardzo ważna jest aktywność fizyczna.



Trening dla mózgu

Warto podkreślić, że ćwicząc pamięć i koncentrację można znacznie ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób otępiennych, które często pojawiają się u osób w pewnym wieku. Zgodnie z powiedzeniem "trening czyni mistrza", ćwiczenia pobudzające umysł do pracy pozwalają rozwijać jego umiejętności do poziomu mistrzowskiego. Trening mózgu powinien być dostosowany przede wszystkim do wieku i możliwości, a z czasem należy zwiększać poziom trudności wykonywanych zadań. Takie stopniowanie wyzwań intelektualnych jest najbardziej efektywne i przynosi zauważalne rezultaty.



Niestety podczas oglądania seriali mózg pozostaje bierny. Siedzenie przed telewizorem to jedna z najgorszych form spędzania wolnego czasu – udowodniono, że aktywność mózgu jest wtedy niewiele większa niż podczas drzemki. Dlatego trzeba wybierać takie formy rozrywki, które są jednocześnie dobrym ćwiczeniem dla mózgu. Co można zatem robić w ramach treningu umysłowego? Czytać, liczyć, rozwiązywać zagadki, wykonywać ćwiczenia na refleks, koncentrację i pamięć. Wskazana jest duża ilość rozrywki umysłowej, która łączy w sobie trening z przyjemnością, co przynosi najlepsze rezultaty. Postaraj się każdego dnia coś zapamiętać, np. numer telefonu, ciekawy cytat czy słówko w obcym języku. Choć coraz mniej ludzi podejmuje wysiłek, aby zapamiętywać nowe informacje – to jednak czynność ta jest znakomitą rozgrzewką dla mózgu. A po rozgrzewce pozwól sobie na gotowe ćwiczenia – krzyżówkę, SUDOKU, MAHJONG czy grę umysłową.

Warto również sięgnąć po specjalne multimedialne gry logiczne – do wyboru Perfekcyjne SUDOKU, Niezwykłe KAKURO i Prawdziwy MAHJONG. Każda z gier zawiera tysiące plansz o różnych stopniach trudności oraz szereg wygodnych ułatwień np. wyświetlanie odpowiedzi, podpowiadanie kolejnych ruchów.

Więcej informacji
na stronie:
www.gry-swiata.pl



Pamięć trzeba stale odświeżać i pracować nad nią: przypominać sobie i często robić powtórki. Najlepszym przykładem są aktorzy, których zawód wymaga ciągłego uczenia się nowych ról i powtarzania.

Osoby te z reguły pozostają w doskonałej formie umysłowej do późnych lat – podobnie jak naukowcy czy pisarze. Opisano przypadki osób, u których w mózgu były obecne zmiany typowe dla choroby Alzheimera, jednak nie miały objawów tej choroby i w dodatku były sprawne umysłowo. O kim mowa? Rozwiązanie nie jest trudne – byli to aktywni zawodowo profesorowie akademicy, którzy przez całe życie musieli się uczyć. To właśnie aktywny tryb życia, kontynuowanie nauki uchroniły ich przed szybkim rozwojem choroby. Kiedy ich komórki nerwowe zaczęły obumierać, to bogate połączenia między neuronami pozwoliły na zachowanie dobrej sprawności umysłowej.



Źródło: www.forumneurologiczne.pl

Badania epidemiologiczne sugerują, że u osób z wyższym ilorazem inteligencji i poziomem wykształcenia, lepszymi warunkami życia oraz aktywnie spędzających czas wolny ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera jest niższe.

Wniosek – powinniśmy uczyć się przez całe życie, gdyż najsilniejszym czynnikiem chroniącym nasz umysł przed rozwojem demencji jest to, jak długo się uczymy i zdobywamy nowe umiejętności. Im intensywniej używamy swojego mózgu, tym więcej zbudujemy połączeń między neuronami, a w rezultacie - tym później pojawią się pierwsze symptomy zaburzeń poznawczych; mówi o tym teoria rezerwy poznawczej.

Stanowi ona mieszankę wszystkich doświadczeń życiowych (np. wykształcenie, stymulująca praca, znajomość języków obcych, hobby, kontakty towarzyskie). Rezerwę poznawczą zaczynamy zatem tworzyć już w dzieciństwie, następnie proces ten trwa całe życie. I co bardzo istotne - można ją powiększać i wzmacniać na każdym etapie życia.

Nie obawiajmy się „zaśmiecania pamięci” nawet drobnymi informacjami, bo to także jest trening dla naszego mózgu. Warto odrzucić zasadę: „nie warto zapamiętywać tej informacji, gdyż w każdej chwili mogę sięgnąć do notatnika albo sprawdzić w Internecie”.

Pamiętaj, aby codziennie zrobić coś dla swojego umysłu, np. zapamiętaj numer telefonu, słowo lub cały zwrot w obcym języku albo rozwiąż grę logiczną. Baw się pamięcią!





Rozdział 3

Nowoczesne treningi pamięci

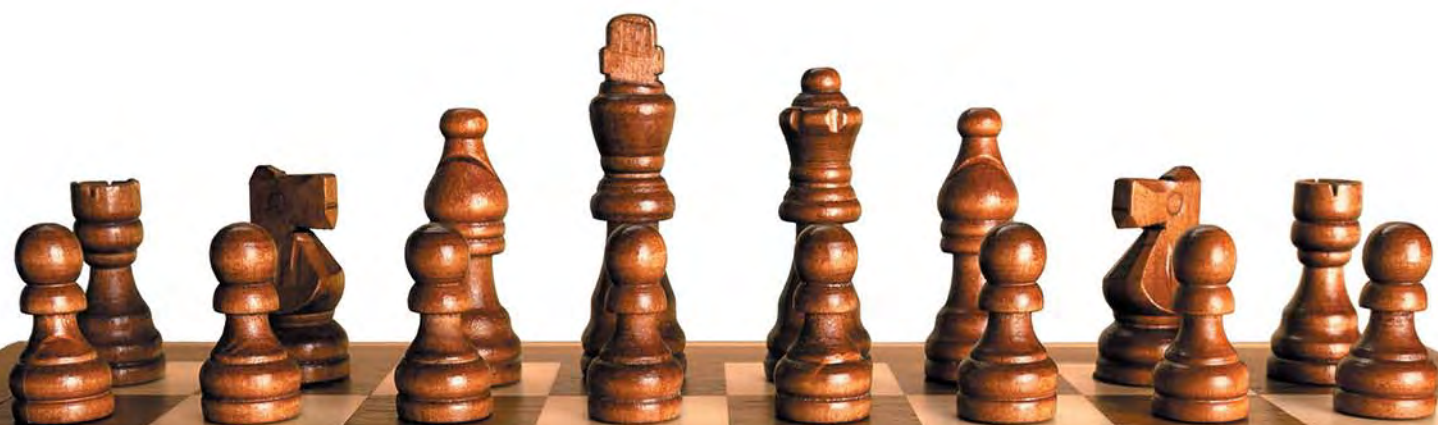


Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Jaki trening umysłu jest najskuteczniejszy?

Wiemy już, że najsilniejszym z czynników chroniących wydajność mózgu jest to, jak długo się uczymy. Uważa się, że osoby posiadające w mózgu dużą rezerwę poznawczą, mają więcej „wolnych” neuronów, które pozwalają nadrabiać spadek efektywności pracy mózgu wywołany np. zmianami wywołanymi chorobą Alzheimera czy urazami. Takie osoby mogą dłużej nie wykazywać oznak umysłowych deficytów powodowanych patologią czy starzeniem się mózgu.

Za czynności sprzyjające zwiększaniu zasobów poznawczych uznaje się te, które pobudzają mózg do większej pracy, np. uczenie się, gry edukacyjne, gra w szachy, warcaby, nauka języków obcych, ćwiczenia fizyczne i umysłowe. Powinniśmy więc uczyć się przez całe życie nowych umiejętności i dużo czytać, szkolić się i brać udział w kursach (np. w ramach uniwersytetu trzeciego wieku). Senior powinien chcieć ćwiczyć pamięć i czerpać z tego satysfakcję – to bardzo ważny warunek skuteczności treningu.



Istotne jest urozmaicenie treningów, gdyż tylko wtedy będą one rzeczywiście skuteczne. Praca nad poprawą pamięci powinna obejmować różne dziedziny i rodzaje aktywności. Najprościej będzie zobrazować to przykładem – chociażby starszej osoby uwielbiającej rozwiązywanie krzyżówek. Oczywiście jest to dobry trening, ale trzeba podkreślić, że nie może on być jedyną aktywnością umysłową. W krzyżówkach szybko można dostrzec pewną powtarzalną pulę haseł, dlatego systematyczne ich rozwiązywanie jedynie utrwała znane już odpowiedzi. Zatem, jeśli senior będzie szybko i bezbłędnie przypominał sobie krzyżówkowe hasła, to nie znaczy, że nie będzie miał problemu z zapamiętaniem nowych rzeczy.

Ważne jest nie tylko to, aby systematycznie ćwiczyć umysł, ale również to, by te ćwiczenia **UROZMAICAĆ**. Ponadto warto także pracować nad zapamiętywaniem **NOWYCH RZECZY**, a nie tylko odświeżać informacje posiadane już od dawna.

Istnieją konkretne ćwiczenia umysłowe, które wykonywane regularnie znacznie poprawiają zapamiętywanie różnych informacji. Przykładowe ćwiczenia na pamięć, koncentrację i uwagę to: rozwiązywanie rebusów, rysowanie z pamięci figur pokazywanych wcześniej, przywoływanie z pamięci przysłów, zapamiętywanie krótkich wierszyków czy fraszek, znajdowanie różnic pomiędzy obrazkami czy wskazywanie błędów z tekście.

Choć dostępnych jest wiele metod i technik ćwiczenia pamięci, to obecnie do zwiększenia skuteczności treningów wykorzystuje się nowe technologie.



Warto również zapoznać się z technikami lepszego zapamiętywania, tzw. mnemotechnikami, które pozwalają efektywniej przyswajać wiedzę i zapamiętywać. Nie są one nowością, a duża ich część pochodzi jeszcze ze starożytności. Były ludziom niezbędne w czasach, gdy nie znali jeszcze pisma. Polegają one przede wszystkim na łączeniu zapamiętywanej informacji z inną, już dobrze utrwaloną.



Nowe technologie - sprzymierzeniec w walce o lepszą pamięć?

Technologia wkroczyła już w niemal każdą dziedzinę naszego życia i może również skutecznie wesprzeć proces aktywizowania szarych komórek. Na czym zatem polega przewaga nowoczesnych rozwiązań nad tradycyjnymi metodami ćwiczenia pamięci, np. na kartce?

Okazuje się, że specjalistyczne oprogramowanie edukacyjne stwarza zupełnie nowe możliwości aktywizowania funkcji mózgu i treningu zdolności poznawczych, takich jak: pamięć, uwaga, wyobraźnia, szybkość reakcji, spostrzegawczość czy logiczne myślenie.

Choć stare sposoby na trening umysłu, jak krzyżówki, ćwiczenia na kartce czy gry planszowe nigdy nie odejdą w niepamięć, dziś mają naprawdę poważną konkurencję – multimedialne ćwiczenia w postaci gier logicznych.



W jaki sposób gry logiczne wpływają pozytywnie na umysł?

Gry logiczne to przede wszystkim połączenie dobrej zabawy i treningu szarych komórek. Przejście na wyższy poziom zależy od sprawności umysłowej grającego oraz trafności jego odpowiedzi.

Jakie są główne zalety ćwiczeń umysłu w formie gier logicznych? Oto najważniejsze z nich:

- pomagają trenować umysł w sposób bardziej intensywny i zróżnicowany niż podczas tradycyjnych ćwiczeń (np. użytkownik ma określony czas na wykonanie zadania, na różnym poziomie trudności);
- podczas treningu postępy ćwiczącego są stale monitorowane i oceniane - na tej podstawie dobierany jest poziom kolejnych zadań;
- w czasie treningu dochodzi do aktywizowania jednocześnie kilku zdolności poznawczych, np. ćwicząc pamięć rozwijamy jednocześnie uwagę i szybkość podejmowania decyzji.

To właśnie ogromne zróżnicowanie zadań oraz systematycznie wzrastający poziom trudności gwarantuje efektywność treningu.

A gdyby tak zebrać wszystkie skuteczne ćwiczenia oraz zagadki logiczne w jednym miejscu i dodatkowo przenieść je do programów multimedialnych? Taki zamysł został zrealizowany przez Akademię Umysłu®.





Rozdział 4

Czym jest Akademia Umysłu® Senior?



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Gotowe pakiety do nowoczesnego treningu pamięci dla seniorów

Przykładem wykorzystania do treningu specjalnie zaprojektowanych programów multimedialnych jest właśnie Akademia Umysłu® Senior EDU, będąca zbiorem blisko 100 różnorodnych ćwiczeń umysłu w formie gier logicznych.

Podczas treningu nasze postępy są monitorowane i na tej podstawie program automatycznie dobiera odpowiedni poziom. Jednocześnie ćwiczymy refleks i umiejętność błyskawicznego, logicznego myślenia oraz szybkość podejmowania decyzji. Takie programy są doskonałą alternatywą dla zabaw w formie papierowej, poprawiających pamięć, typu: MEMORY.

Bardzo ważną zaletą tej oferty jest to, że pamięć można ćwiczyć zarówno samodzielnie w domu, jak również na zajęciach w grupie. Oba rodzaje treningów przynoszą nieocenione korzyści dla zdrowia seniorów.

Do wyboru mamy zatem 2 zestawy:

- **Akademia Umysłu® SENIOR:** do samodzielnych ćwiczeń pamięci w domu
- **Akademia Umysłu® SENIOR EDU:** do zorganizowania treningów pamięci w instytucjach

Samodzielny trening pamięci to doskonała propozycja dla seniorów, którzy uwielbiają zacisze swojego domu lub

z różnych powodów, np. zdrowotnych, nie mogą uczestniczyć w zajęciach grupowych. To także pożyteczny sposób na zagospodarowanie nadmiaru wolnego czasu.



Trening pamięci w grupie jest propozycją dla seniorów, którzy lubią poznawać nowe osoby oraz systematycznie otrzymywać nowe zadania, ale pod okiem trenera. Natomiast doskonałym uzupełnieniem i kontynuacją treningu rozpoczętego na kursie

są samodzielne ćwiczenia w domu. Warto podkreślić, że aby uzyskać efekt poprawy pamięci, trzeba ćwiczyć systematycznie, przynajmniej 15–20 minut dziennie.



Ćwiczenia pamięci w domu



Akademia Umysłu® Senior

Pierwszy na polskim rynku kompletny zestaw do samodzielnych ćwiczeń pamięci i koncentracji w domu.

Zawiera specjalnie opracowane materiały:

- 100 skutecznych multimedialnych ĆWICZEŃ UMYŚLU w formie gier logicznych, z możliwością regulowania poziomów trudności.
- PORADNIK wraz z PLANAMI TRENINGOWYMI, który objaśnia nie tylko zjawiska zachodzące w mózgu dojrzałego człowieka, ale również dostarcza wielu konkretnych przykładów, jak na co dzień, nawet poprzez drobne zmiany nawyków, pobudzać szare komórki do aktywności.

Dla kogo przeznaczony jest zestaw?

- Seniorów zmagających się już z problemami z pamięcią, a także ich rodzin i opiekunów;
- Osób zainteresowanych zachowaniem nie tylko zdrowia fizycznego, ale w równej mierze psychicznego, tak by zapobiegać zanikom pamięci w przyszłości;
- Seniorów doceniających wagę samorozwoju, lubiących łamigłówki i ćwiczenia logiczne, którzy w codziennym życiu chcą skorzystać z dobrodziejstw nowych technologii.

Dużym atutem programów jest możliwość korzystania z nich przez nieograniczoną liczbę użytkowników. Wyniki każdej osoby są zapisywane oddzielnie. Jeden zestaw zapewni rozwój całej rodzinie! Wielu seniorów podejmuje również rywalizację z własnymi wnukami. Jest to świetny pretekst, aby spędzać wspólnie więcej czasu, doskonale się przy tym bawiąc i ucząc jednocześnie.

Ćwiczenia pamięci w grupie



Akademia Umysłu® Senior EDU

Z myślą o osobach i instytucjach, które pragną zorganizować nowoczesny kurs pamięci dla seniorów, przygotowano gotowe rozwiązanie.

Pakiet zawierający specjalnie opracowane materiały:

- 100 skutecznych multimedialnych ĆWICZEŃ UMYSŁU w formie gier logicznych;
- SCENARIUSZE ZAJĘĆ zawierające materiały do przeprowadzenia 9-etapowego kursu pamięci;
- PORADNIK psychologów dostarczający cennych informacji na temat funkcjonowania mózgu, którymi prowadzący mogą wzbogacać zajęcia;
- CERTYFIKATY uczestnictwa w zajęciach;
- LICENCJĘ WIELOSTANOWISKOWĄ (do wyboru na 5, 15, 25 stanowisk).

Dla kogo przeznaczony jest zestaw?

- Dla osób pracujących w organizacjach i instytucjach działających na rzecz seniorów (UTW, kluby seniora, biblioteki, domy kultury, domy opieki, fundacje, itp.);
- Dla opiekunów szukających pomysłów na pożyteczne wypełnienie czasu seniorom oraz propozycji zajęć edukacyjnych.

Pakiet może być wykorzystywany podczas zajęć grupowych oraz w pracy indywidualnej przy komputerze w asyście trenera.

Warto podkreślić, iż wielką zaletą programów jest nieograniczona liczba użytkowników. Dzięki temu raz nabyty pakiet pozwoli przez kolejne lata prowadzić kursy z kolejnymi grupami seniorów.

Podsumowując – pakiet Akademia Umysłu® SENIOR EDU zawiera wszystko to, czego najbardziej brakuje osobom pracującym z seniorami – propozycji konkretnych zajęć, a w przypadku Akademii połączonych dodatkowo z prowadzeniem edukacji zdrowotnej.

Jak przebiega trening umysłu z programami Akademii?



Senior podąża za wskazówkami zawartymi w planach treningowych i wybiera wskazane ćwiczenie. Do wyboru ma blisko 100 różnorodnych gier logicznych, z których każda ma różny poziom trudności, dzięki czemu z łatwością można dopasować trening do możliwości ćwiczącego. Programy posiadają także bogactwo opcji, które pozwalają na samodzielne projektowanie treningu. Uniwersalność programów wynika z faktu, że duża rozpiętość poziomów trudności poszczególnych ćwiczeń powiązana została z dużą liczbą wariantów.

Senior może wybierać spośród 3 sposobów treningu:

- **TRYB NAUKI**

To tryb zalecany wszystkim rozpoczynają-

cym trening. Program na bieżąco monitoruje odpowiedzi udzielane przez seniora i na tej podstawie dobiera poziom trudności kolejnych zadań. Poziom wzrasta płynnie wraz ze zwiększającymi się kompetencjami użytkownika.

- **TRYB TRÓJSTOPNIOWY:
POZIOM ŁATWY, ŚREDNI, TRUDNY**

Użytkownik porusza się między tymi trzema poziomami, ustalonymi przez projektantów programu, ustawienia stopnia trudności nie podlegają zmianie.

- **TRYB UŻYTKOWNIKA**

Oferuje pełną dowolność w ustalaniu sposobu ćwiczenia. Można w nim samodzielnie ustalić poziom bardzo niski lub bardzo wysoki. Istnieje także możliwość likwidacji ograniczeń czasowych w ćwiczeniach. Tryb ten jest niezwykle przydatny, gdyż pozwala na trening seniorom o różnym poziomie wyjściowych kompetencji lub tym, którzy nie są jeszcze biegli w obsłudze myszki czy klawiatury. Tryb użytkownika pozwala w ćwiczeniu np.:

- zmienić czas ekspozycji zadania;
- wydłużyć czas na odpowiedź;
- zmniejszyć bądź zwiększyć liczbę pokazywanych elementów.

Dzięki temu każdy użytkownik zyskuje kolejne godziny efektywnego treningu!

Kolejną istotną cechą programów jest to, że odwołują się one do rozrywki. Dzięki tej formule ćwiczenia nie są „przykrym obowiązkiem”, ale chwilą zabawy. Przechodzenie na kolejne poziomy trudności dostarcza dużo radości i satysfakcji.

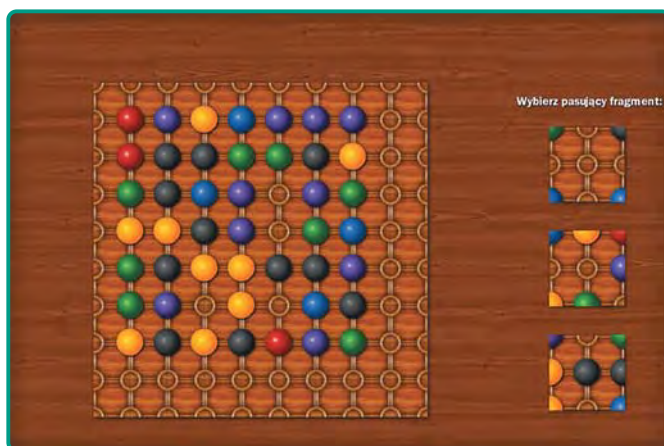
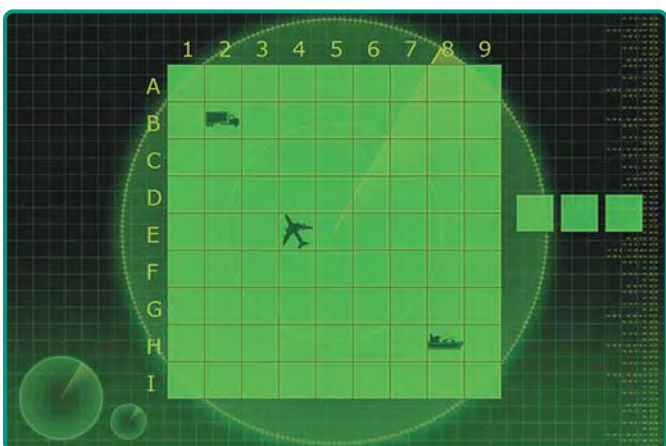
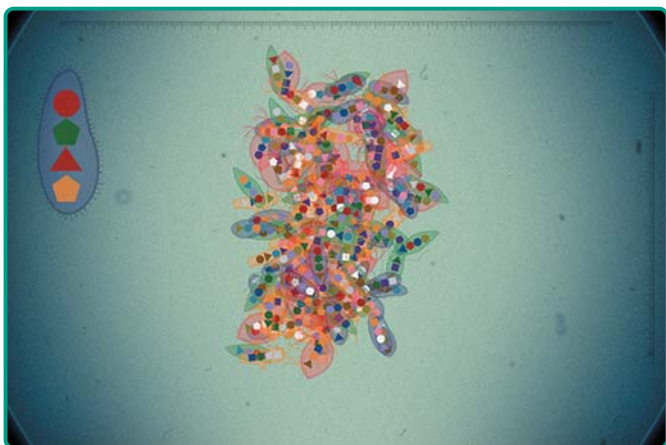
Przy czym, podobnie jak w sporcie, potrzebna jest systematyczność i wytrwałość! Ludzka pamięć zachowuje się tak, jak nasze mięśnie – wymaga regularnych ćwiczeń. Tak jak mięśnie potrzebują ciągłego ruchu, tak mózg również potrzebuje ćwiczeń umysłowych.

Jak widać programy Akademii Umysłu® zbudowane zostały tak, by można dostosować je do bardzo konkretnych, sprecyzowanych wymagań i potrzeb seniora, niezależnie od prezentowanego przez niego poziomu wyjściowego. I co jeszcze warto jest podkreślić – korzystanie z programów nie wymaga zaawansowanej obsługi komputera.

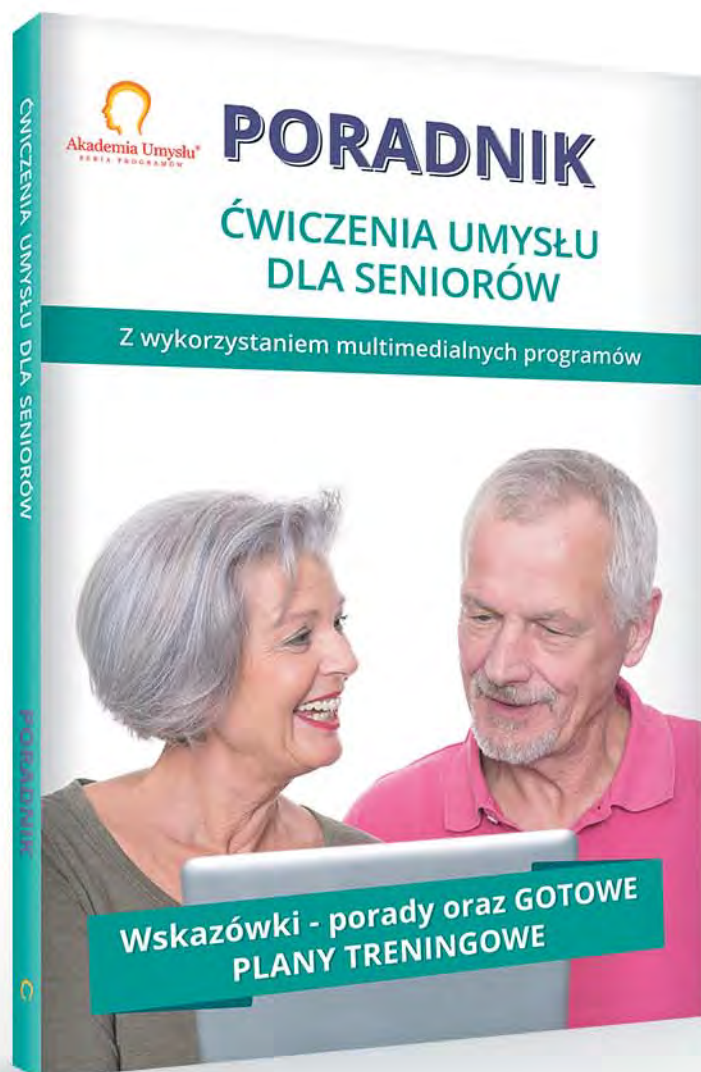
Ważne! Jeżeli chcemy uzyskać efekt poprawy pamięci, należy przeznaczać na ćwiczenia umysłu przynajmniej 20 minut dziennie.



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:



Jakie informacje zawiera poradnik?



Poradnik „Ćwiczenia umysłu dla seniorów z wykorzystaniem programów multimedialnych” został napisany przez psychologów i doświadczonych trenerów pamięci - Natalię i Krzysztofa Minge. To blisko 145 stron konkretnych przykładów, jak na co dzień nawet poprzez drobne zmiany nawyków pobudzać szare komórki do aktywności. W poradniku znajdują się również rozbudowane PLANY TRENINGOWE, które przeprowadzą Czytelnika przez wiele tygodni treningów z programami Akademii.

Poradnik dostarcza między innymi odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak zmienia się umysł po 50 roku życia?
- Dlaczego trening umysłu jest tak ważny dla seniora?
- Jak ćwiczyć pamięć podczas codziennych czynności?
- Jak korzystać ze szczegółowych planów treningowych?
- Jakie kompetencje są trenowane w poszczególnych ćwiczeniach?
- Jak utrwalić zdobyte umiejętności?

Poradnik jest dołączony zarówno do pakietu Akademia Umysłu® Senior, jak i Akademia Umysłu® Senior EDU.

Jakie informacje zawierają Scenariusze Zajęć?



Scenariusze dołączone są do pakietu Akademia Umysłu Senior® EDU przeznaczone są dla osób pragnących zorganizować treningi pamięci dla seniorów w takich miejscach, jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, biblioteki, sanatoria, domy kultury czy domy opieki.

Zawierają właśnie to, czego najbardziej brakuje osobom na co dzień pracującym z seniorami – propozycje konkretnych zajęć, które dodatkowo celnie trafiają w potrzeby tej grupy wiekowej. Zostały opracowane przez specjalistów i zawierają gotowe do użycia materiały, umożliwiające zorganizowanie 9–etapowego kursu pamięci.

Scenariusze zostały wzbogacone poradami doświadczonej trenerki, od ponad 10 lat prowadzącej różnorodne zajęcia dla seniorów. Wśród wielu pomocnych porad znajdziemy między innymi takie:

- Jak skutecznie prowadzić spotkania edukacyjne z seniorami?
- Jaka jest rola prowadzącego?
- Jak wspierać seniorów podczas edukacji?
- Jak tworzyć sytuacje edukacyjne dla seniorów?

Każde spotkanie składa się z kilku etapów:

- wstęp teoretyczny – wprowadzenie do tematyki bieżących zajęć. Seniorzy otrzymują dawkę wiedzy, jakie zmiany zachodzą w mózgu wraz z upływem lat oraz w jaki sposób mogą na co dzień dbać o pamięć;
- zasadniczy trening umysłu z wykorzystaniem programów multimedialnych;
- ćwiczenia bez komputera – podczas których uczestnicy poznają przykłady technik pamięciowych;
- ćwiczenia integrujące oraz podsumowanie – to zaproszenie uczestników do kreatywnego i twórczego podsumowania warsztatów.

Treningi można zorganizować w dowolnym terminie. Kurs składa się z 9 spotkań i można zaplanować go: w cyklach miesięcznych (po 2 spotkania w tygodniu) lub dwumiesięcznych (1 spotkanie w tygodniu).



Uwaga! Po więcej informacji na temat treningów oraz **RELACJE Z ZAJĘĆ** zapraszamy na stronę: www.senior-akademia.pl





Rozdział 5

Życie towarzyskie to trening dla mózgu



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Dlaczego Twój mózg potrzebuje towarzystwa?

Jednym z najważniejszych czynników niezbędnych do zachowania zdrowia są satysfakcjonujące relacje społeczne. Dlatego nie można zamykać się w czterech ścianach.

Największą "chorobą" ludzi w starszym wieku jest samotność. Najbardziej narażone są seniorki, ponieważ to one najczęściej zostają na starość samotne. Trzeba pamiętać, że nawet kiedy odchodzi parter życiowy, przyjaciele i inne bliskie osoby, to nie zanika potrzeba nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi.

Najczęściej to właśnie z samotnością wiążą się największe obawy przed starością, a nie z pogorszeniem sytuacji materialnej czy stanu zdrowia. Wpływ na pogłębianie się zjawiska samotności ma zanik tradycji rodzin wielopokoleniowych. Dawniej rodzice i ich dzieci mieszkali razem, dziadkowie natomiast opiekowali się wnukami, dzięki czemu czuli się potrzebni.

Osoby, które prowadzą ożywione życie towarzyskie i rodzinne, rzadziej miewają zaburzenia pamięci.

Samotność nie tylko przyspiesza pojawienie się objawów demencji, ale – jak wskazują badania – zabija osoby starsze dwukrotnie częściej niż otyłość! Natomiast życie przedłuża świadomość, że mamy dla kogo żyć – ponieważ kochamy kogoś i jesteśmy kochani.

Człowiek jest istotą społeczną, a bycie samotnym nie leży w jego naturze. Poczucie izolacji wpływa na nasz sen, zwiększa poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, obniża odporność i zwiększa ryzyko rozwoju depresji. Dlatego do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi. Warto pielęgnować relacje z bliskimi i przyjaciółmi.



Co zyskasz dzięki treningom pamięci w grupie?

Podczas zajęć z Akademią umysłu® SENIOR EDU:

- otrzymasz dodatkową porcję wiedzy, która pozwoli Ci zrozumieć, jak działa pamięć oraz w jaki sposób dbać o mózg na co dzień;
- poznasz nowatorskie sposoby ćwiczenia umysłu i doświadczysz pozytywnego wpływu edukacyjnych gier logicznych;
- nawiądziesz nowe relacje towarzyskie, gdyż uczestniczenie w zajęciach to również świetna okazja do poznania nowych, ciekawych osób.

Jak już podkreślaliśmy we wcześniejszych rozdziałach, życie towarzyskie jest świetnym treningiem dla mózgu seniorów.

Dlaczego tak się dzieje? Przyczyniają się do tego rozmowy ze znajomymi, odpowiadanie na pytania czy zapamiętywanie nowych twarzy – to wszystko powoduje, że intensywnie ćwiczysz pamięć i koncentrację.

Jeżeli zależy Ci na uczestniczeniu w takich zajęciach, ale nie udało Ci się znaleźć interesującej oferty w Twojej okolicy, możesz przejąć inicjatywę i zaproponować zorganizowanie treningów pamięci. Wystarczy, że skontaktujesz się z osobami odpowiedzialnymi za tworzenie oferty edukacyjnej dla seniorów.

Życie na emeryturze to czas, który trzeba wykorzystać w pełni, realizując pasje, na które nie mieliśmy wcześniej czasu. To także dobry moment, aby rozpocząć na nowo naukę! Tym bardziej, że systematycznie rozrasta się sieć uniwersytetów trzeciego wieku, powstają nowe kluby seniora, a biblioteki oferują coraz więcej ciekawych zajęć dla seniorów.



10 korzyści ze studiów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

Jesień życia nie musi być czasem stagnacji, zwolnienia tempa życia i zrezygnowania. To doskonały moment, żeby zrobić coś tylko dla siebie, na przykład nauczyć się czegoś nowego. Nie szukajmy wymówek, spójrzmy na korzyści! My znaleźliśmy ich aż dziesięć.

Osoby starsze mogą, a nawet powinny zadbać o swoją edukację, zdobywanie nowych umiejętności, poszerzanie horyzontów. Mają ku temu doskonałe predyspozycje i możliwości, a co ważne, z pewnością na tym zyskają. W wielu miastach działają m.in. Uniwersytety Trzeciego Wieku, a ich oferta jest naprawdę nie do przecenienia.

Czas na Ciebie!

Oto aż 10 korzyści, dla których warto rozpocząć tę przygodę, ale jesteśmy przekonani, że nie jest to lista zamknięta:

1. Nauka jest doskonałym sposobem na ćwiczenie pamięci – a ćwiczona pamięć jest dłużej sprawna.
2. Masz teraz więcej czasu dla siebie, poświęć go zatem na własny rozwój.
3. Zajęcia na uczelni są doskonałym sposobem na poznanie nowych i ciekawych ludzi.
4. Uniwersytety mają bardzo bogatą ofertę edukacyjną (np. kursy językowe, zajęcia rehabilitacyjne, szkolenia informatyczne) – z pewnością znajdziesz coś dla siebie.
5. To możliwość podążania z duchem czasu, bycia na bieżąco i pozostania w kontakcie z teraźniejszością i nowoczesnością.
6. Rozwijaj swoje umiejętności i ucz się od najlepszych – a może odkryjesz nowy talent?
7. Uniwersytet Trzeciego Wieku jest specjalnie tworzony dla osób starszych i przez nie współtworzony – odpowiada więc ich szczególnym potrzebom.
8. Sprzyjająca forma nauki – brak egzaminów, terminów czy innych wymogów formalnych. Nauka przynosi tylko przyjemność i pozbawiona jest stresu.
9. To właśnie teraz możesz zrealizować swoje młodzieńcze marzenia.
10. Uniwersytet Trzeciego Wieku to też szansa na dzielenie się własną wiedzą z innymi.

Pani Bożena jest słuchaczką UTW od 6 lat i, jak mówi, nie są konieczne specjalne predyspozycje, żeby uczestniczyć w zajęciach, ale należy spełniać jeden warunek: trzeba chcieć!

”Na pewno w naszym wieku nie mamy tej pamięci, którą się miało kiedyś, ja kiedyś raz przeczytałam i już wszystko rozumiałam, trzy razy przeczytałam wiersz i już znałam na pamięć! W tej chwili tak nie jest, nawet jeśli coś się pamiętało, to często zapominam. Ale uważam, że jeżeli nie będziemy ćwiczyć cały czas pamięci, to w ogóle ją stracimy, a naprawdę mamy szansę utrzymać ją na dobrym poziomie, a nawet rozwinąć. Ona będzie lepsza, jeżeli mózg będzie cały czas pracował.**”**

Opinię tę potwierdza terapeuta Paulina Głuska, która – pracując na co dzień m.in. z osobami starszymi – dostrzega wyraźną różnicę w jakości życia osób aktywnych:

”Obecnie Uniwersytety Trzeciego Wieku stanowią najlepszą formę aktywizacji ludzi starszych. Jednostki te nie tylko przystosowują seniorów do życia w dynamicznie zmieniającym się świecie, ale przede wszystkim zaspokajają potrzebę stymulacji psychicznej. Uczestnicząc w warsztatach, szkoleniach,

kursach i wykładach osoby starsze podejmują wysiłek fizyczny oraz umysłowy, ćwiczą zapamiętywanie, a także utrzymują więzi społeczne co usprawnia procesy poznawcze, czyli m.in. koncentrację, uwagę oraz zapamiętywanie, a to jest bardzo ważne w codziennym życiu.**”**

Do dzieła!

Drodzy seniorzy, przeglądaliście już oferty pobliskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku? Na naukę nigdy nie jest za późno, a tym bardziej na nowe przyjaźnie, doświadczenia i radość! Tak więc, do nauki gotowi, start!

Uniwersytety Trzeciego Wieku są w Polsce coraz bardziej popularne i zdobyły już rzesze zwolenników. Powstają przy publicznych oraz prywatnych uniwersytetach i politechnikach. Słuchaczem UTW może zostać każda osoba po 50. roku życia – wystarczy złożyć deklarację udziału i wnieść symboliczną opłatę członkowską ok. 50–100 zł na rok.



Senior idzie na uniwersytet!

Nie te lata, pamięć nie taka, pewnie sobie nie poradzę, nie będę się wygłupiać... Powód zawsze się znajdzie w myśl zasady: kto nie chce, szuka powodu, a kto chce – sposobu! Poznajcie Panią Jadwigę, Pana Leszka i Panią Bożenę – oni studiują i nie żałują, a też miewali wątpliwości.

” *Ja jestem stary niereformowalny i nie znałem się na komputerze, a w domu są wszyscy tacy „oblatani”. Ale w końcu powiedziałem, że chcę się sam trochę poduczyć. Od koleżanki dowiedziałem się, że na Uniwersytecie Trzeciego wieku jest taki kurs, zapisałem się i wcale nie planowałem zostawać, zwyczajnie chciałem tylko ten kurs komputerowy skończyć, tak się zaczęło..., ale potem były inne kursy, wycieczki, ostatnio byliśmy na Półwyspie Iberyjskim. Ale też wychodzimy na kręgle, do teatru, kończę też kurs fotograficzny. Wspaniałe wrażenia, polecam wszystkim.* **”**
[Leszek, l. 69]

Naszemu rozmówcy wtóruje Pani Jadwiga [l. 72.], która energią i radością mogłaby obdzielić niejednego 30-latką: **”** *Ja sobie nie wyobrażam życia w fotelu, nie potrafię być nieaktywna, stagnacja by mnie zamęczyła. Przez to, że znajduje się grupę czy koło zainteresowań, które nam odpowiada, człowiek się aktywizuje do wychodzenia z domu, poznaje nowych ludzi, miejsca. Ja na przykład dzięki wycieczkom z przewodnikiem poznałam wszystkie dzielnice naszego miasta, byłam w miejscach, do których nigdy bym nie poszła, bo człowiek nawet nie wie, że jest tam tak ciekawie... Ale to nie wszystko, bo jeszcze gimnastyka, joga, język angielski, wykłady tematyczne, kurs komputerowy, zajęcia tai-chi..., więc walory poznawcze to jedno, ale też aktywność umysłowa i fizyczna to są moim zdaniem trzy najważniejsze atuty dla nieprzekonanych, choć ja widzę same plusy, także wszystkim polecam, bo każdy coś dla siebie znajdzie.* **”**



Jak dodaje Pani Bożena, warto przełamać wewnętrzne opory, a czasem i drobne przeciwności czy ograniczenia, bo potem jest już tylko lepiej:

” *Ja wiem jak to jest, wiem, że wiele osób uważa się za samotne, uważają, że jak mają już określony wiek, to że ich życie już minęło, że nic już nie mogą – to nieprawda! Dla mnie to jest miłe spędzenie czasu, bo siedząc w domu na emeryturze, to nie wiem, co bym ze sobą zrobiła, bo ile można oglądać telewizję? A tu powstają nowe przyjaźnie, nowe kontakty, można się rozwijać, zdobywać wiedzę, ale też i zadbać o rozwój fizyczny. Ja na przykład należę do zespołu fotograficznego i podróżniczego. Poznaliśmy całą obsługę aparatu fotograficznego, ja mówię o tej wyższej półce, o lustrzankach, a nie kompaktach, robimy zajęcia z photoshopa i uczymy się obróbki zdjęć, mamy plenery fotograficzne, wystawy, np. w bibliotekach, ale współpracujemy też ze szpitalami, gdzie umilamy swoją fotografią życie pacjentów. Do wszystkich nieprzekonanych mówię: spróbujcie! Zobaczcie, że można spędzić czas inaczej, nie siedząc w domu, nie narzekając, nie myśląc tylko o wizytach lekarskich. Nie wolno zamykać się w sobie i w czterech ścianach.* **”**
Zapraszamy! [Bożena, l. 69.]

Pierwszy krok

Najważniejsze to podjąć decyzję o zmianie: Spróbuję! Mogę jeszcze wiele! Chcę spełniać swoje pragnienia! To jest ten pierwszy, najtrudniejszy krok, ale naprawdę warto go zrobić... nie z obowiązku, ale właśnie wyłącznie dla siebie!

” *Każdy ma prawo mieć wątpliwości czy opory, ale warto przełamać je i chociaż spróbować, a być może krótkie doświadczenie przerodzi się w wieloletnią przygodę* **”**
przekonuje terapeuta Paulina Głuska.

Zatem nie ma na co czekać – do dzieła!





Rozdział 6

Jak się pięknie zestarzeć?



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Rośnie średnia długość życia. Choć z jednej strony przesuwa się granica starości i ludzie pozostają aktywni dłużej niż jeszcze kilkanaście lat temu, to wzrasta odsetek osób dotkniętych chorobami przewlekłymi, w tym neurodegeneracyjnymi (np. choroba Parkinsona czy Alzheimer). Mimo że coraz więcej instytucji i organizacji angażuje się w pomoc seniorom, to wciąż pozostaje kwestią bardzo osobistą, jak naprawdę radzimy sobie z upływem czasu.

Pocieszający jest fakt, że już teraz większość sześćdziesięciolatków jest w świetnej formie psychicznej i fizycznej, a ich potrzeby są takie same, jak czterdziestolatków. Jaka jest zatem recepta na dobre starzenie się? Na pewno pierwsza zasada to zmiana podejścia. Potraktuj emeryturę jako początek nowej przygody. Masz teraz okazję robić wszystko to, za czym tęskniłeś/aś, kiedy Ci nie pozwalała na to praca i domowe obowiązki. Zajmuj się nowymi dziedzinami wiedzy, poszerzaj swoje horyzonty i znajdź nowe hobby, które pasuje do twojego charakteru.

Nie pozostawaj w domu przez cały dzień. Ponownie nawiąż kontakt z dawnymi znajomymi, a także staraj się nawiązywać nowe przyjaźnie. Ciesz się spacerami, wakacjami czy kontaktem z wnukami. Postaraj się, aby nigdy nie zaczynać dnia bez wyznaczenia sobie jakiegoś celu czy zadania, nawet najdrobniejszego, ale takiego, który sprawi Ci przyjemność.

Polecamy, aby zapoznać się z ofertą coraz ciekawszych zajęć oferowanych seniorom przez różne instytucje. Do wyboru są takie zajęcia jak: gimnastyka, nauka tańca, kursy językowe i coraz popularniejsze treningi pamięci. Pamiętaj, że starość przychodzi wtedy, gdy przestajemy się uczyć i kiedy zanika w nas ciekawość życia. Żyjemy już tylko wspomnieniami, a nie marzeniami i planami na przyszłość.

Dlatego szczerze zachęcamy wszystkich seniorów, aby pielęgnowali zarówno ciało, jak i umysł. Warto wsłuchać się w swoje potrzeby i wybrać te aktywności, które sprawiają nam radość i przyjemność. To właśnie kombinacja tych elementów, całościowa stymulacja zarówno od strony fizycznej, jak i intelektualnej, przynosi najlepsze efekty. Długowieczność zaczyna się w głowie. Dlatego nie pozwól, aby Twój mózg przedwcześnie przeszedł na emeryturę.

Każdy, kto przestaje się uczyć, jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę, pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.

Henry Ford (1863–1947) –
– amerykański przemysłowiec i ekonomista, założyciel Ford Motor Company.



PATRONAT MEDIALNY:



REKOMENDOWANE PRZEZ:



Piękny umysł w każdym wieku

Dowiedz się więcej na temat treningów pamięci i koncentracji
z wykorzystaniem multimedialnych programów i gier logicznych na:

www.senior-akademia.pl



Temat e-booka: Jak dbać o pamięć seniora
Wydawca: FORMSOFT sp. z o. o. sp. k.