"Siłownia pamięci" dla seniorów, czyli odkrywamy sekrety aktywnego mózgu

Aktywność umysłowa jest kluczowa dla zachowania zdrowego i sprawnego mózgu na każdym etapie życia. W ramach projektu "Piękno nie ma wieku", sfinansowanego przez Fundację BGK, w bibliotekach w Rosnowie oraz Manowie odbyły się warsztaty dla seniorów przeprowadzone przez specjalistkę psychoterapii uzależnień, dyrektora Gminnej Biblioteki Publicznej w Manowie, panią Marię Staciwę. Celem ich było pokazanie, jak można stymulować i pielęgnować nasz mózg, aby pozostał w dobrej kondycji przez wiele lat. Podczas zajęć uczestnicy nie tylko dowiedzieli się, jak dbać o pamięć, ale także mieli okazję praktycznie ćwiczyć swoje umiejętności. Pani Maria, doświadczona terapeutka, przybliżyła uczestnikom tajniki właściwego treningu mózgu. Zwracała uwagę na to, jak ważne jest regularne ćwiczenie umysłu poprzez różnorodne działania. W trakcie zajęć wyjaśniała, jakie są skuteczne metody stymulacji pamięci oraz jak można je włączyć w codzienne życie.

Różnorodność aktywności proponowanych przez prowadzącą zdumiewała. Uczestnicy mieli okazję spróbować swoich sił w różnych ćwiczeniach, takich jak rysowanie mandali, co nie tylko działa relaksująco, ale także angażuje kreatywność i koncentrację, rysowanie oburącz rozwijając precyzję manualną przy jednoczesnym zaangażowaniu obu półkul mózgowych, co przyczyniło się do jego lepszej synchronizacji. Nie zabrakło również wyzwań logicznych, takich jak pokonywanie labiryntów czy poznawczych takich jak gra kostkami Story Cubies, która wymagała szybkiego myślenia i kreatywnego podejścia. Ćwiczenia te zapewniały dobrą zabawę, ale również były doskonałą okazją do pobudzenia mózgu i treningu naszych szarych komórek. Warsztaty "Siłownia Pamięci" przyniosły uczestnikom mnóstwo radości i pozytywnej energii, dostarczając konkretnych narzędzi do codziennego dbania o zdrowie swojego mózgu. Dzięki zaangażowaniu pani Marii oraz wsparciu Fundacji BGK, seniorzy z Rosnowa i Manowa mieli okazję doświadczyć, że piękno i aktywność nie znają wieku, a troska o własną pamięć może być fascynującą przygodą na każdym etapie życia.