



TRENING UMYSŁU DLA SENIORÓW  
WSTĘP



# SIŁOWNIA PAMIĘCI



*Trening umysłu dla seniorów. Wstęp*





|   |    |
|---|----|
| <b>WPROWADZENIE</b>   | 5  |
| Skąd pomysł na „Siłownię pamięci”                                       | 5  |
| Dlaczego warto korzystać z „Siłowni pamięci”                            | 7  |
| Dla kogo przeznaczona jest „Siłownia pamięci”                           | 7  |
| Jak korzystać z „Siłowni pamięci”                                       | 8  |
| <b>METODYKA</b>   | 9  |
| Czym są treningi umysłu   | 9  |
| Czy treningi umysłu są skuteczne?                                       | 10 |
| Klasyfikacja ćwiczeń  | 10 |
| <b>JAK PRZYGOTOWAĆ ZAJĘCIA Z SENIORAMI</b>                              | 13 |
| <b>JAK PRACOWAĆ Z SENIORAMI</b>   | 15 |
| Język   | 15 |
| Czego unikać w czasie zajęć   | 16 |
| Opór przed nowym  | 17 |
| Konflikt między seniorami   | 18 |
| Senior-gwiazda  | 19 |
| Rozmowy na zajęciach  | 20 |
| Ocenianie   | 21 |
| Bliskość i stawianie granic   | 21 |
| <b>PUBLIKACJE POŚWIĘCONE ZAGADNIENIU PAMIĘCI<br/>I TRENINGÓW UMYŚLU</b> | 23 |
| <b>ADRESY STRON PRZYDATNYCH PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA<br/>ZAJĘĆ</b>       | 26 |
| <b>PROGRAMY PRZYDATNE PODCZAS PRZYGOTOWANIA<br/>I REALIZACJI ZAJĘĆ</b>  | 29 |
| <b>APLIKACJE I USŁUGI DLA OSÓB STARSZYCH</b>                            | 30 |



# WPROWADZENIE



„Siłownia pamięci” nie jest podręcznikiem. Od początku pomyślana była jako rodzaj praktycznego narzędziownika – przygotowanego przez praktyków dla praktyków. Autorki – na co dzień pracujące w różnych instytucjach wspierających seniorów – przygotowały opisy ćwiczeń, karty pracy i scenariusze zajęć przydatne w przygotowaniu i realizacji treningów umysłu. Ich unikalna perspektywa oraz bogate doświadczenie gwarantuje, że proponowane materiały są nie tylko sprawdzone, ale także skuteczne – pozytywnie wpływają na kondycję seniorów.

Nasze propozycje mają posłużyć jako pomoc, inspiracja do zajęć, które do tej pory wielu prowadzących musiało tworzyć na własną rękę, opierając się jedynie na swojej intuicji i wcześniejszych doświadczeniach.

Narzędzia, które stworzyliśmy mają za zadanie:

- ✓ zapewnić mniej doświadczonym praktykom dostęp do wiedzy na temat treningu pamięci i terapii reminiscencyjnej oraz korzyści wynikających z ich stosowania;
- ✓ zapewnić wszystkim – zarówno doświadczonym prowadzącym zajęcia, jak i osobom, które dopiero usłyszą o treningach umysłu – dostęp do gotowej bazy materiałów (scenariuszy zajęć, konkretnych ćwiczeń i kart pracy wraz ze szczegółowymi instrukcjami ich zastosowania);
- ✓ w dalszej perspektywie dzięki działaniom promocyjnym przyczynić się do upowszechniania zajęć z treningu umysłu, terapii reminiscencyjnej i tym samym przełożyć się na utrzymanie jak najlepszej kondycji poznawczej seniorów przez jak najdłuższy czas.

Oprócz ćwiczeń i scenariuszy przygotowaliśmy także praktyczne porady dotyczące tego, jak przygotowywać zajęcia oraz jak radzić sobie z największymi wyzwaniami w pracy z seniorami.

Osoby szukające dalszych wskazówek i inspiracji znajdą też: listę publikacji poświęconych tematyce treningu umysłu, adresy stron, z których można czerpać materiały do zajęć (zdjęcia, ikony, symbole), a także przydatne programy (do obróbki zdjęć, tworzenia filmików itp.) i aplikacje dedykowane treningowi pamięci.

## *Skąd pomysł na „Siłownię pamięci”*

Spółczesność polskie, podobnie jak wiele innych społeczeństw europejskich, podlega coraz silniej procesowi demograficznego starzenia się, wyrażającego się większym udziałem osób starszych w populacji. W raporcie PolSenior z 2012 roku przebadano 4979 osób w wieku 65 lat i więcej. Analiza wyników testu MMSE (minimal state examination) wykazała zaburzenia funkcji poznawczych o różnym stopniu nasilenia

u 68,4% badanych. Zaburzenia funkcji poznawczych obok problemów z pamięcią obejmują zarówno zaburzenia spostrzegania, jak też zaburzenia uwagi, zaburzenia procesów myślowych.

Jednym z coraz częściej stosowanych podejść w pracy z seniorami nad ich kondycją poznawczą jest obecnie terapia reminiscencyjna (wykorzystująca wspomnienia). Wywołuje ona szereg pozytywnych skutków: przyjemność z przypominania historii z życia, podwyższa poziom odczuwanej satysfakcji z życia, a nawet umiejętność przystosowania się do obecnych warunków (Dochtermann i Bulechek, 2005). Jako interwencja terapeutyczna, reminiscencja oznacza

**”** *używanie przeszłych wspomnień, uczuć i myśli w celu osiągnięcia przyjemności, lepszej jakości życia czy adaptacji do obecnych warunków/okoliczności życia.* ■

Wspomnienia wykorzystywane są także nie tylko podczas działań terapeutycznych, ale również ćwiczeń, gier i zabaw (np. reminiscence art).

Zagranicą w dużo większym stopniu niż w Polsce stosowane są także treningi pamięci (nazywane również treningami umysłu). Badania dotyczące ich skuteczności dają wpływu różnorodne wyniki – od spektakularnych efektów po niewielkie zmiany, podobne do innych czynników. Nie ma jednak wątpliwości, że aktywizacja seniorów (czy to przez trening pamięci, czy wspomnienia lub zajęcia antystresowe itp.) wpływa na poprawę ich funkcjonowania.

Pomysł na *Siłownię Pamięci* zrodził się przy okazji innego działania prowadzonego przez Pracownię Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” – tworzenia MEMO – aplikacji na tablet dla seniorów, wspomagających ćwiczenie umysłu. Zarówno podczas badań jakościowych w wybranych ośrodkach opieki, jak i analizy istniejących badań i publikacji poświęconych zagadnieniu pamięci i kondycji poznawczej, udało się zebrać wiele cennych materiałów. Okazało się m.in., że choć instytucje i ośrodki opieki mają bardzo dużą swobodę w tworzeniu oferty zajęć dla seniorów, i choć w wielu przypadkach jest ona bardzo bogata, to aktywności związane z tzw. treningiem umysłu są dość rzadko dostępne. Pewne ich elementy są np. włączane do terapii zajęciowej (robienie krzyżówek, wykreślanek), ale jak pokazują badania, pożądane efekty przynosi jedynie kompletny, systematyczny trening. W ćwiczeniach pamięci, co podkreślają osoby zajmujące się terapią umysłu i eksperci, nie chodzi bowiem o poprawę zdolności poznawczych, ale utrzymanie przez jak najdłuższy czas optymalnego stanu umysłowego, który pozwala na samodzielne funkcjonowanie. Mała dostępność podobnych zajęć przekłada się także na niski poziom świadomości seniorów i ich rodzin na temat możliwości trenowania umysłu.

Osoby prowadzące trening, które wzięły udział w badaniach, zwracały uwagę na problem, jakim jest brak odpowiednich materiałów do ćwiczeń. Prowadzący często zmuszeni są korzystać w związku z tym z gier i zabaw dla dzieci, które część seniorów postrzega jako infantylne. Z kolei gry i zabawy pamięciowe stworzone z myślą o dorosłych okazują się za trudne dla osób starszych ze względu na obciążenia i deficyty poznawcze, z którymi się zmagają. Dla prowadzących zajęcia oznacza to konieczność samodzielnego tworzenia scenariuszy zajęć i ćwiczeń. A takie poszukiwania nie dość, że pochłaniają dużo czasu w – i tak już napiętych – grafikach, ale też nie zawsze dają zadowalające efekty.



## *Dlaczego warto korzystać z „Siłowni pamięci”*

---

Nasza propozycja to pakiet gotowych do użycia ćwiczeń i scenariuszy wraz z kartami pracy, ale również inspiracja – punkt wyjścia dla prowadzących do tworzenia własnych scenariuszy i ćwiczeń. Zdajemy sobie sprawę, że ze względu na brak jednolitej, metodologii tego, jak podobne treningi należy przeprowadzać, wiele osób wypracowało własne metody i sprawdziło je podczas pracy z osobami starszymi. Dlatego też rozumiemy, że nasze propozycje ćwiczeń mogą w wielu wypadkach nie być niczym nowym. Mamy jednak nadzieję, że nawet jeśli nie będą nowością merytoryczną, to okażą się po prostu wygodne – być może łatwiej będzie skorzystać z już gotowej formatki, karty pracy do danego ćwiczenia niż robić je od nowa samodzielnie.

Wraz z coraz większym zainteresowaniem osobami starszymi jakie wykazuje rynek, rośnie również oferta publikacji dla tej grupy. Jednak dla wielu ośrodków pomocy, czy lokalnych centrów aktywności wyzwaniem zawsze pozostaje cena takich materiałów – nie wszystkich stać będzie na zakup odpowiednich książek. Nasze materiały są nieodpłatne – każdy zainteresowany może je dowolnie ściągać, rozpowszechniać i na co dzień powielać odpowiednio do swoich potrzeb.

Zaletą naszej propozycji są nie tylko opisy ćwiczeń i karty prac (do niektórych z nich), ale także gotowe scenariusze zajęć na nich bazujące. Dodatkowo, scenariusze mają dwie ważne cechy. Po pierwsze, każde zajęcia mają temat spajający w całość poszczególne ćwiczenia. Po drugie, proponują (opcjonalnie) wykorzystanie na zajęciach nowych technologii – aplikacji na tablet MEMO (więcej o aplikacji można znaleźć na stronie [www.projektmemo.pl](http://www.projektmemo.pl)). Co warto podkreślić, scenariusze podobnie jak ćwiczenia zostały stworzone przez osoby na co dzień pracujące z seniorami i sprawdzone podczas zajęć. Dzięki uwagom „testerów” proponowane narzędzia stały się jeszcze lepiej dopasowane do potrzeb różnorodnych grup osób starszych. Scenariusze są oczywiście jedynie przykładami, inspiracjami, w zależności od preferencji prowadzącego lub specyfiki grupy mogą być dowolnie modyfikowane.

Pomocna okazać może się również lista publikacji na temat treningów pamięci, umysłu i kondycji poznawczej. Na pewno nie jest ona kompletna, ale może stawić punkt wyjścia dla osób poszukujących dodatkowych źródeł informacji.

Jednak tym, co najbardziej odróżnia „Siłownię pamięci” od innych dostępnych na rynku materiałów, jest grupa autorek, które nad nią pracowały. Celem projektu było stworzenie propozycji, która byłaby oparta na wiedzy i pomysłach osób z faktycznym doświadczeniem pracy z osobami starszymi. Produkt końcowy jest więc efektem ciężkiej pracy wielu osób, które wniosły w niego swoją wiedzę, wysiłek oraz pomysły i dlatego też każda z nich była nie tylko uczestniczką projektu, ale także współautorką publikacji.

## *Dla kogo przeznaczona jest „Siłownia pamięci”*

---

Grupą, która odniesie bezpośrednie korzyści z wykonywania proponowanych ćwiczeń są oczywiście seniorzy. I choć nie wykluczamy, że niektórzy sami się nimi zainteresują, to jednak do większości dotrą one za pośrednictwem prowadzących zajęcia. Cho-

dzi tu zarówno o terapeutów, pedagogów, psychologów czy pracowników socjalnych z bogatym doświadczeniem w prowadzeniu podobnych aktywności dla seniorów, jak i animatorów czy bibliotekarzy, pracowników domów kultury, czy centrów aktywności niespecjalizujących się w treningach umysłu.

Mamy nadzieję, że przyjazna formuła „Siłowni pamięci” zachęci osoby bez żadnego doświadczenia – opiekunów (członków rodziny, znajomych czy przyjaciół) seniora do wypróbowania kilku ćwiczeń, które mogą pozytywnie wpłynąć samopoczucie i kondycję poznawczą podopiecznych.

## *Jak korzystać z „Siłowni pamięci”*

---

Na *Siłownię Pamięci* składa się krótki wstęp zawierający wyjaśnienie tego czym są treningi umysłu i terapia reminiscencyjna; wskazówki dotyczące tego jak przygotowywać i prowadzić zajęcia z seniorami, ćwiczenia (niektóre w zestawie w kartą pracą) oraz scenariusze zajęć wykorzystujące wspomniane ćwiczenia. Dodatkowo na stronie internetowej [www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl) można znaleźć także inne materiały – sprawdzone i stosowane przez praktyków i praktyczki pracy z seniorami.

Dla ułatwienia każde zaproponowane ćwiczenie zostało opisane w specjalnej – karcie zawierającej:

- ✓ **tytuł** ćwiczenia (wykorzystywany potem także w scenariuszach zajęć),
- ✓ **poziom trudności, rodzaj, funkcję** poznawczą jaką wzmacnia (szczegółowe wyjaśnienia tych kategorii znajdują się w kolejnym rozdziale),
- ✓ **spis materiałów** lub rekwizytów przydatnych do wykonania ćwiczenia,
- ✓ szczegółową **instrukcję** wykonania „krok po kroku” (wraz z przykładami),
- ✓ **warianty** realizacji (w przypadku niektórych) – wskazówki jak uczynić ćwiczenie trudniejszym, łatwiejszym lub jak je nieco zmodyfikować,
- ✓ dodatkowe **uwagi** (w przypadku niektórych) – wskazówki, na co warto zwrócić szczególną uwagę podczas wykonywania go z seniorami.

# METODYKA



## Czym są treningi umysłu

Treningi umysłu to różnorodne formy stymulowania ogólnej sprawności poznawczej człowieka. Mogą przyjmować formę ćwiczeń pamięciowych lub też różnych sposobów aktywizowania innych funkcji umysłu np. uwagi, szybkości reakcji, wyobraźni itp. Najczęściej prowadzone są w formie zajęć grupowych w instytucjach dedykowanych seniorom (Uniwersytetach Trzeciego Wieku, klubach seniora, Domach Dziennego Pobytu, czy Ośrodkach Pomocy Społecznej) lub też indywidualnie, gdy senior wymaga pomocy np. po udarze mózgu.

### Motywacje seniorów do udziału w treningach

Zajęcia wspomagające funkcjonowanie poznawcze zyskują coraz większą popularność wśród seniorów. W ofercie ośrodków i instytucji, które proponują osobom starszym różnego rodzaju aktywności coraz częściej znaleźć można pozycje takie jak: „trening/gimnastyka umysłu”, „trening pamięci” czy nawet „fitness dla umysłu” oraz „neurobik”. U wysoko funkcjonujących seniorów – czyli osób w dobrej formie – motywację do treningów może stanowić potrzeba zapobiegania ewentualnym chorobom neurodegeneracyjnymi oraz po prostu chęć pozostania jak najdłużej w dobrej formie. Dla seniorów z umiarkowanym osłabieniem funkcji pamięciowych, takich którzy zauważyli już u siebie pewne zmiany, ujawnia się motywacja rehabilitacyjna – wewnętrzna („czuję, że mam słabszą pamięć – chcę coś z tym robić”) lub zewnętrzna (osoby zapisywane przez bliskich lub opiekunów). Seniorzy nisko funkcjonujący poznawczo – ze stwierdzonymi deficytami – na takie ćwiczenia kierowani bywają przez instytucję lub lekarza.

### Korzyści z trenowania umysłu

Ćwiczenie umysłu w zależności od stanu zdrowia, kondycji poznawczej, ale też motywacji seniora i jego zaangażowania, może przynieść różne korzyści. Może pozytywnie wpływać na działanie pamięci lub też pełnić funkcję buforową – chroniąc przed nagłym obniżeniem jej sprawności (Bonk, 2015)<sup>1</sup>. Często wpływa też na poprawę sprawności innych procesów poznawczych: myślenia czy uwagi. Może być okazją dla seniora do pracy nad sobą i odkrycia potencjału twórczego. Taki trening sprzyja również nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych czy to z uczestnikami czy z prowadzącymi zajęcia.

## Czy treningi umysłu są skuteczne?

Skuteczność treningów potwierdzają badania. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego (UCLA) w 2011 roku przebadali grupę 115 seniorów żyjących w domach opieki w Maryland. Podczas 6 tygodni uczestniczyli oni w 12 godzinnych sesjach, w czasie których poznawali różne typy mnemotechnik, zdobywali wiedzę na temat stylu życia wpływającego na poprawę funkcjonowania pamięci i na zdrowie mózgu oraz wykonywali określony zestaw ćwiczeń. Wyniki pokazały, że dzięki uczestnictwu w programie poprawie uległa m.in. zdolność do rozpoznawania i przywoływania słów, uczenie się werbalne wśród seniorów. Dzięki ćwiczeniom wzrosła też samoocena pamięci, jako ważnego czynnika pozytywnego postrzegania życia w okresie starości (Miller i in., 2012)<sup>2</sup>. Istnieją również dowody na to, że poprawa pamięci może nastąpić wówczas, gdy trening jest prowadzony samodzielnie przez osoby starsze w domach (Zajac-Lamparska, 2011)<sup>3</sup>.

Treningi zachowują pozytywny, choć nieco mniej dostrzegalny, wpływ nawet w przypadku osób uskarżających się na deficyty poznawcze i tych, u których tego rodzaju przypadłości zostały już zdiagnozowane (Cherry, Simmons-D'Gerolamo, 2005).

Na rynku można znaleźć coraz więcej propozycji wspomagania pamięci. Często autorzy zachwalają efektywność swoich metod i proponowanych strategii pamięciowych. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie są dedykowane seniorom. Obietnice szybkiej poprawy pamięci mogą mieć negatywny wpływ na seniorów, którym nie uda się osiągnąć zauważalnych efektów. Według Douwe Draaisma<sup>4</sup> (2010) podobne przerzucenie odpowiedzialności na uczestników treningów jest pewnego rodzaju nadużyciem i rozpowszechnia wyidealizowaną wizję starzenia się, któremu dzięki zastosowaniu odpowiednich metod można w jakiś sposób zapobiec.

Treningi umysłu mają na celu aktywizację pamięci, uwagi, szybkości myślenia itd. Nie zawsze można jednak w ich przypadku mówić o poprawie. Raz utraconej sprawności pamięci i umysłu nie da się naprawić. Sukcesem jest natomiast utrzymanie ich optymalnego poziomu i tym m.in. pomóc ma „Siłownia pamięci”.

## Klasyfikacja ćwiczeń

Pierwszym krokiem, który wykonaliśmy w toku prac nad opracowaniem zestawu materiałów było stworzenie uniwersalnej klasyfikacji – przejrzystego opisu każdego ćwiczenia, który umożliwiłby czytelnikom-prowadzącym zajęcia łatwe znalezienie tego, które najlepiej odpowiada ich potrzebom.

Sugerowana logika podziału nie oznacza jednak, że jeśli ćwiczenie opisane zostało jako integracyjne a prowadzący chce go użyć jako rozgrzewkowego jest to błąd. Wręcz przeciwnie – zachęcamy do kreatywnego podejścia do propozycji umieszczonych w publikacji. Niech stawiają one jedynie punkt wyjścia dla autorskich poszukiwań i stanowią pomoc dla prowadzących.

2/ Miller K.J., Siddarth P., Gaines J.M., Parrish J.M., Ercoli L.M., Marx K., Ronch J., Pilgram B., Burke K., Barczak N., Babcock B., Small G.W. (2012), *The Memory Fitness Program: Cognitive Effects of a Healthy Aging Intervention*. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, 6, str. 514-523.

3/Zajac-Lamparska L. (2011), *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*. [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka 11-13*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

4/ Draaisma D. (2010), *Fabryka Nostalgii, o fenomenie pamięci wieku dojrzalego*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.

Każde ćwiczenie posiada zatem swoją „wizytówkę” na której określono:

- / Stopień trudności
- / Rodzaj ćwiczenia
- / Funkcję poznawczą jaką ćwiczy

Te główne kategorie dzielą się dodatkowo na mniejsze, nieco bardziej intuicyjne.

## STOPIEŃ TRUDNOŚCI

- - - ŁATWE
- - - ŚREDNIE
- - - TRUDNE

Nie wymaga obszernego wyjaśnienia, ale warto po raz kolejny zaznaczyć, że kryterium różnicującym jest w tym wypadku stan seniora: ćwiczenia „łatwe” przeznaczone są dla osób, u których stwierdzono deficyty poznawcze, zaburzenia neurologiczne, chorobę otępienną itp. Odpowiednio zadania oznaczone jako „trudne” są z kolei skierowane do seniorów w dobrej formie.

W wielu przypadkach trudno jednoznacznie określić poziom trudności ćwiczenia ponieważ zmienia się on w zależności od wariantu jaki wybierze prowadzący.

## / RODZAJ ĆWICZENIA

To kategoria, która opisuje ogólną charakterystykę ćwiczenia i w niektórych wypadkach określa również moment zajęć, w którym najlepiej się ono sprawdza.

- - - **ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE** to takie, które pomagają zaktywizować, ośmielić lub wprowadzić grupę w tryb pracy.
- - - **ĆWICZENIA INTEGRACYJNE** świetnie sprawdzają się zarówno w sytuacji, gdy członkowie grupy dopiero się poznają, ale także gdy prowadzący chciałby, żeby dowiedzieli się o sobie czegoś więcej.
- - - **ĆWICZENIA REMINISCENCYJNE** oparte są na wspomnieniach uczestników, więc ich przeprowadzenie angażuje seniorów na nieco głębszym poziomie. Oznacza to, że wymagają one większej czujności prowadzącego, bo większe jest w ich wypadku prawdopodobieństwo wywołania trudnych emocji.
- - - **TRENING UMYSŁU** zdecydowałyśmy się podzielić na dodatkowe podgrupy, ponieważ włożenie tak różnorodnych ćwiczeń do jednego kategorii opisanej wspólnym nagłówkiem wydawało się zbyt dużym uproszczeniem. Dlatego też wyróżnić możemy:
  - - - **Gry** – to w większości popularne i dobrze znane formy rozrywki takie jak bingo, czy zakazane słowa, ale w wersji odpowiednio dopasowanej do kondycji poznawczej i potrzeb seniorów.
  - - - **Ćwiczenia** – to różnorodne ćwiczenia stymulujące umysł wśród których wyróżnić możemy klasyczne **ćwiczenia pamięciowe**

(zapamiętaj i powtórz) oraz te nieco bardziej złożone ćwiczenia intelektualne.

## ／ FUNKCJA ĆWICZENIA

To wskazówka określająca funkcję poznawczą, na którą dane ćwiczenie wpływa:

- - - **STYMULACJA MULTISENSORYCZNA** – to ćwiczenia angażujące kilka zmysłów jednocześnie np. dotykanie różnych przedmiotów stymuluje wzrok, dotyk, węch. Obok szybkości reakcji to właśnie zmysły najszybciej ulegają osłabieniu z wiekiem, więc każda dodatkowa stymulacja (zwłaszcza kilku naraz) jest korzystna dla seniorów.
- - - **WZMOCNIENIE LOGICZNEGO MYŚLENIA** – czyli rozumowania, wyciągania wniosków (np. dedukcja). To ważna funkcja umysłu, która na co dzień pomaga nam rozwiązywać różne zadania, podejmować decyzje i uczyć się.
- - - **STYMULACJA PAMIĘCI** – to ćwiczenia aktywizujące różne rodzaje pamięci (m.in. krótko- i długotrwałą, prospektywną, retrospektywną czy wzrokową, słuchową, motoryczną).
- - - **WZMOCNIENIE KREATYWNOŚCI** – czyli twórczego myślenia i tworzenia nowych pomysłów. W codziennym życiu jej trenowanie może mieć wpływ na umiejętność spostrzegania nowych rozwiązań, na niepoddawanie się rutynie, ale też np. na sposób wyrażania emocji (np. pisanie wierszy, malowanie, kreatywne szycie może być sposobem na osvajanie lęków wieku senioralnego).
- - - **POPRAWA FUNKCJI JĘZYKOWYCH** – to ćwiczenia wzmacniające kompetencje językowe seniora od zasobu słownictwa po płynność mówienia. Zadania językowe należą do najczęściej wykorzystywanych w treningu pamięci (np. krzyżówki, synonimy, układanie słów).
- - - **POPRAWA ORIENTACJI W PRZESTRZENI I SCHEMACIE WŁASNEGO CIAŁA** – czyli rodzaj wewnętrznego systemu nawigacji zarówno w stosunku do otaczającego terenu, jak i własnego ciała. Wzmocnienie tej funkcji poprawia poczucie bezpieczeństwa seniora i wydłuża okres jego samodzielności.
- - - **WZMOCNIENIE UWAGI** – to różnorodne ćwiczenia na procesy uwagowe takie jak koncentracja, selektywność czy podzielność. Uwaga odgrywa ogromną rolę w uczeniu się i zapamiętywaniu nowych rzeczy.
- - - **POPRAWA KOORDYNACJI WZROKOWO-RUCHOWEJ** – czyli dobra komunikacja między tym, co widzi oko, a robi ręka. Jest to bardzo ważna funkcja w codziennym życiu, wykorzystywana chociażby przy ubieraniu się, pisaniu czy wykonywaniu prac związanych z prowadzeniem domu.

Zaproponowana klasyfikacja nie wyczerpuje wszystkich sposobów podziału ćwiczeń umysłu. Opiera się na innych funkcjonujących klasyfikacjach i została opracowana na potrzeby tej publikacji. Ma pełnić funkcję pomocniczą i nawigacyjną – szczególnie dla osób posiadających mniejsze doświadczenie w prowadzeniu treningów. Mamy nadzieję, że ułatwi ona nieco dobieranie ćwiczeń przydatnych do pracy z konkretną grupą uczestników.

# JAK PRZYGOTOWAĆ ZAJĘCIA Z SENIORAMI



Prowadzący z większym doświadczeniem mają swoje nawyki i własne rozwiązania, jeśli chodzi o przygotowanie i prowadzenie zajęć. W związku z tym niektóre wskazówki mogą wydać się im oczywiste. Zostały jednak spisane przede wszystkim z myślą o osobach, które nie mają długoletniej praktyki w tym obszarze. A być może, niektóre okażą się przydatne także osobom, które z seniorami pracują od wielu lat.

Niezależnie od tematyki czy typu przygotowywanych zajęć warto wziąć pod uwagę kilka czynników, które mogą mieć wpływ na ich jakość.

## Punkt wyjścia

Przygotowując zajęcia trenujące umysł seniora trzeba przede wszystkim wziąć pod uwagę kondycję poznawczą uczestników. Czy jest to grupa zdrowych, sprawnych i wysoko funkcjonujących [poznawczo] osób w trzecim wieku czy też są to seniorzy z zaburzeniami natury poznawczej. Od tego zależeć będzie dobór ćwiczeń i stopień ich trudności, ale także długość trwania treningu.

## Przygotowanie teoretyczne

Planując spotkania aktywizujące umysł warto też zrobić przegląd dostępnej literatury, badań, ale przede wszystkim ćwiczeń. Taki wstęp teoretyczny pozwoli prowadzącemu lepiej zrozumieć m.in. korzyści związane z poszczególnymi zadaniami, sposób w jaki konkretne ćwiczenia wpływają na seniorów, ale też jakie mają ograniczenia.

Taka wiedza nie tylko wzbogaci warsztat prowadzącego – pozwoli urozmaicić trening, czyniąc go ciekawszym i efektywniejszym dla seniora, ale może okazać się świetnym materiałem do podzielenia się z uczestnikami zajęć. Prowadzący przekazując im informacje na temat tego, jak wykonywane przez nich ćwiczenia przekładają się na sprawność może dodatkowo zmotywować ich do pracy.

## Plan

Jeśli zajęcia, które planuje prowadzący mają trwać przez dłuższy czas (np. semestr zajęć na UTW lub też cały rok w przypadku ośrodków stałego lub dziennego pobytu), dobrze jest zrobić długofalowy plan, a przynajmniej jego zarys. W podstawowej formie

funkcję tę może spełniać choćby ramowa rozpiska tego, co prowadzący zamierza zrealizować w nadchodzących miesiącach.

Dobrze sprawdzają się również plany/scenariusze poszczególnych zajęć. Krótka rozpiska zawierająca opis struktury (np. podział na rozgrzewkę, ćwiczenia główne i relaks) może pomóc rozwinąć warsztat prowadzącego. Może okazać się, że w takim planie łatwo znajdzie się miejsce na nowe elementy np. nieobecną do tej pory psychoedukację.

Wśród stałych punktów takiego planu czy scenariusza mogą znaleźć się:

- ✓ **ĆWICZENIA INTEGRACYJNE** – przede wszystkim dla grup, które dopiero rozpoczynają wspólne zajęcia, lub też ułatwiające lepsze poznanie się w przypadku takich, które spędziły już sobą trochę czasu,
- ✓ **ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE** – krótsze zadania, dające szybkie poczucie sukcesu, kierujące uwagę na wysiłek intelektualny,
- ✓ **WPROWADZENIE TEORETYCZNE** zawierające np. ciekawostki na temat pamięci (np. jej rodzaje, rządzące nią prawa czy najczęściej występujące z nią problemy) czy informacje na temat tego, co sprzyja a co szkodzi pamięci (np. przykazania pamięci – regularność, ruch czy sen),
- ✓ **MNEMOTECHNIKI** – sposoby zapamiętywania czy przywoływania informacji,
- ✓ **PODSUMOWANIE** – elementy relaksacji, wyciszenia umysłu (np. ćwiczenia oddechowe, muzykoterapię) albo żart, humor, by zostawić seniorów w pogodnym nastroju.

Próba oszacowania czasu trwania poszczególnych ćwiczeń może też pomóc lepiej rozplanować pracę lub też poprawić jej płynność.

Regularność, pewna powtarzalność elementów treningu i odpowiednia kolejność ich wykonywania wzmacniają w grupie świadomość tego, że prowadzący dobrze panuje nad swoją pracą, a to z kolei buduje u seniorów poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

### Plan „B”

Przygotowując zajęcia dobrze jest też mieć plan “B” a nawet “C” do każdego ćwiczenia. W sytuacji, gdy zadanie okaże się za trudne, przyda się np. prostsza wersja, konkretny przykład lub zmiana polecenia z pracy indywidualnej na grupową. Jeśli ćwiczenie będzie zbyt łatwe warto przygotować dodatkową wersję dla tych, którzy skończą szybciej niż reszta grupy lub też dodatkowy moduł do wykonywanej wersji (np. ci którzy skończyli wcześniej wykreślanek słowną mogą dodatkowo ułożyć zdania rozpoczynające się od wypisanych wyrazów lub ułożyć z nich historyjkę).



# JAK PRACOWAĆ Z SENIORAMI



Autorki ćwiczeń „Siłowni pamięci” na przestrzeni lat zgromadziły bogate doświadczenie w pracy z bardzo różnymi grupami seniorów. Doświadczenie i wiedzę, którą trudno znaleźć w podręcznikach czy internecie. Ich spostrzeżenia i sposoby postępowania w najróżniejszych sytuacjach związanych z pracą z osobami starszymi to cenny zasób, którym warto dzielić się z innymi.

Każdy prowadzący niezależnie od grupy z jaką pracuje, nieważne czy jest to młodzież czy seniorzy, musi wykształcić swój styl w pracy, który opiera się w tej samej mierze na wiedzy, co doświadczeniu. Proces ten wymaga czasu, ale warto oprzeć się nim na wskazówkach osób, które mają za sobą kilka lub nawet kilkanaście lat zbierania doświadczeń.

Tak jak zaznaczyliśmy we wstępie, zarówno przy opisywaniu technik pracy i konkretnych ćwiczeń, jak i w przypadku wskazówek do pracy z seniorami dotyczą one w głównej mierze pracy z osobami starszymi bez znacznych deficytów poznawczych i zdiagnozowanych chorób neurodegeneracyjnych.

## Język

To zawsze istotny element pracy czy to w szkole, czy na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. W przypadku osób starszych ma jednak dodatkowe znaczenie. Z jednej strony ze względu na typowe dla podeszłego wieku przypadłości (gorszy słuch) istotny jest sposób w jaki prowadzący mówi – odpowiednio głośno, wyraźnie, w odpowiednim tempie, ale też nie popełniając błędów językowych, jak i to co mówi – wyjaśnia niezrozumiałe terminy, stosuje odpowiednie formy grzecznościowe itp. Oto kilka przydatnych wskazówek dotyczących języka podczas zajęć dla seniorów.

- ✓ **GŁOŚNO, WYRAŹNIE, POWOLI** – osoby starsze mają często problemy ze słuchem, a przebywanie w grupie może dodatkowo utrudniać zrozumienie słów prowadzącego. Jak w każdej sytuacji, nie należy przesadzać, ale zachować czujność na wszelkie sygnały świadczące o tym, że seniorzy mają problemy z odbiorem komunikatów.
- ✓ **WYJAŚNIENIE** – niezależnie od tego czy tematem omawianym na zajęciach są typy pamięci czy gra towarzyska seniorzy lubią, gdy wyjaśnienie zawiera nie tylko teorię, ale także praktyczny przykład z życia. Zasada ta sprawdza się szczególnie w przypadku treningów pamięci, kiedy np. można wytłumaczyć seniorom, że ćwiczenie z uzupełnianiem mapy pomaga im w orientacji przestrzennej przy poszukiwaniu drogi do sklepu czy lekarza.

- / **KONKRETNY** – nie chodzi o swobodne rozmowy podczas zajęć, ale moment formułowania prośb lub poleceń. W przypadku seniorów istotne jest by wyrażać się w sposób jasny i precyzyjny (szczególnie przy problemach pamięciowych – zbyt długie i złożone zdania mogą doprowadzić do wzajemnego niezrozumienia).
- / **NIE INFANTYLNy** – osoby starsze są wyczułone na punkcie zwracania się do nich w języku podobnym do tego, jakiego używa się w stosunku do dzieci. Ze zrozumiałych powodów może je to drażnić i irytować. Dlatego też należy unikać zdrobnień oraz porównań właściwych dla świata najmłodszych.
- / **FORMY GRZECZNOŚCIOWE** – każdy prowadzący samodzielnie decyduje o tym, jak zwraca się do grupy. Niektórzy wybierają mówienie sobie po imieniu, jednak jako zasadę lepiej przyjąć formułę grzecznościową „Pan/Pani”. W ten sposób seniorzy na pewno nie poczują się urażeni, a z czasem możliwe będzie przejście na „Ty”.
- / **POPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA** – to zasada, która stosuje się do wszelkich sytuacji, ale seniorzy bywają szczególnie wyczułeni na błędy językowe i zwracają uwagę na styl mówienia prowadzącego. Warto pamiętać, by nie nadużywać wyrazów obcojęzycznych oraz kolokwializmów czy skrótów.

## *Czego unikać w czasie zajęć*

---

Wskazówki opisane poniżej mają zastosowanie także w innych sytuacjach grupowych, ale w przypadku zajęć z seniorami należy być na nie szczególnie wyczułym. Warto unikać:

- / **DYSKUSJI O POLITYCE, RELIGII ITP.** – to pewna generalizacja, ale seniorzy jako grupa mają tendencję do mocnego trzymania się swoich poglądów (niezależnie od tego jakie one są) – charakteryzuje ich tzw. sztywność poznawcza. Prawdopodobieństwo, że osoby starsze o przeciwstawnych poglądach zmienią zdanie w wyniku dyskusji lub konfrontacji jest nikłe, a sama rozmowa może wywołać trwały spór i zepsuć atmosferę podczas zajęć.
- / **OCENY, RYWALIZACJI** – w przypadku grup aktywnych i sprawnych bezpośrednia i indywidualna rywalizacja może bardzo łatwo przyczynić się do zepsucia dynamiki grupowej. Seniorzy niezależnie czy jest to zwycięstwo czy porażka traktują je bardzo serio, więc niepowodzenie może nie tylko wprawić ich w zły nastrój, ale nawet zniechęcić do zajęć. Wszystko zależy od wycucia prowadzącego, ale o ile niekiedy sprawdza się rywalizacja grupowa, o tyle należy unikać bezpośredniej, indywidualnej konkurencji pomiędzy uczestnikami.
- / **UJAWNIANIA WŁASNYCH POGLĄDÓW** – z przyczyn podobnych do unikania rozmów o religii czy polityce ujawnianie poglądów, które potencjalnie mogą być niezgodne z opiniami uczestników, może zostać użyte jako argument do zakwestionowania autorytetu prowadzącego, a w skrajnych przypadkach nawet do rezygnacji z zajęć przez seniora.

- / **SKUPIANIA UWAGI NA JEDNEJ OSOBIE** – niezależnie od tego, czy chodzi o uczestnika, który gorzej radzi sobie od innych i wymaga dodatkowej uwagi, czy też wręcz przeciwnie – jest dużo sprawniejszy niż reszta grupy, nadmierna koncentracja na jednej osobie ma zwykle negatywne konsekwencje dla dynamiki grupowej. To rada łatwa w teorii a zdecydowanie trudniejsza w zastosowaniu, ale warto zachować w tej kwestii czujność.
- / **RUTYNY** – szczególnie w przypadku bardziej doświadczonych prowadzących może zdarzyć się, że posiadając bogatą bazę materiałów, z biegiem czasu ograniczają się do korzystania jedynie z już przygotowanych i sprawdzonych zadań. Nie starają się urozmaicić czy odświeżyć konkretnych ćwiczeń lub też wpadają w nawyk określonego i przewidywalnego sposobu prowadzenia zajęć. Nie zawsze musi być to zarzut – część seniorów z pewnością odnajduje w takiej rutynie poczucie bezpieczeństwa i komfortu, ale istnieje również grupa, dla której taki styl prowadzenia może stanowić problem.

## *Opór przed nowym*

---

Uciekając od generalizacji i uogólnień można się zgodzić co do tego, że seniorzy jako grupa wykazują nieco większy opór przed akceptowaniem nowości. Często chodzi jednak nie o odruchowy, rytualny sprzeciw a to, że potrzebują oni nieco więcej czasu na oswojenie się z sytuacją. Kilka sprawdzonych sposobów na radzenie sobie z początkową niechęcią wobec nowych propozycji u osób starszych to:

- / **WPROWADZENIE** – dokładne, szczegółowe wyjaśnienie nowego ćwiczenia, zadania lub projektu. Choć może pochłonąć nieco więcej czasu, to skutkuje też zmniejszeniem oporu wśród uczestników.
- / **PSYCHOEDUKACJA** – dobrze gdy dokładnemu opisowi ćwiczenia towarzyszyć będą elementy psychoedukacji, czyli wyjaśnienie praktycznych korzyści wynikających z wykonania danej aktywności - bogatsze słownictwo, łatwiejsze przypominanie, poprawa koncentracji uwagi (np. zabawa z podrzucaniem materiałowych woreczków poprawia zakres ruchu dłoni i bezpośrednio przekłada się na większą łatwość z zapinaniu guzików czy czesaniu).
- / **BADANIE GOTOWOŚCI** – ciekawym przykładem tego, jak można nieco „rozbroić” opór uczestników jest zmierzenie jego „temperatury”. W najprostszej wersji można poprosić seniorów (indywidualnie lub grupowo) o określenie na ile stopni oceniają swoją gotowość do wykonania danego ćwiczenia (im mniej tym „chłodniejsze” jest ich nastawienie). Można także narysować termometr na tablicy lub kartce i poprosić, by dopisywali do niego swoje „stopnie”. To prosta a bardzo skuteczna metoda, która odwraca nieco uwagę od problemu, a już samo „mierzenie temperatury” może również poprawić nastawienie seniorów.
- / **NOMINOWANIE ASYSTENTA** – bywa tak, że negatywne nastawienie grupy wynika z wyraźnego oporu jednej osoby. Zamiast skupiać się na rozpatrywaniu zastrzeżeń do nowej propozycji można zaproponować jej lub jemu objęcie roli asystenta

prowadzącego. Pomocnik siłą rzeczy musi zaangażować się w ćwiczenie, a wejście w rolę osoby, która musi przekonać do swojego pomysłu pozostałych, może osłabić opór „opozycjonisty”.

- ✓ **POSZUKIWANIE ROZWIĄZANIA** – można poprosić seniorów o wymyślenie sposobów na poprawę ich nastawienia. Zgłoszone pomysły warto zapisać i za pośrednictwem głosowania wyłonić te, które da się wdrożyć.
- ✓ **INNE, LUBIANE ĆWICZENIE** – zamiast tego, które wzbudza opór zaproponować inne, sprawdzone i lubiane przez seniorów ćwiczenie. Poczucie satysfakcji po zrobieniu go nastawi uczestników pozytywnie do nowej propozycji.
- ✓ **WZMACNIANIE** – to zawsze dobry pomysł w przypadku seniorów, nie tylko w sytuacjach oporu z ich strony. Odwoływanie się do poprzednich sukcesów czy przywoływanie sytuacji, kiedy mieli dokładnie takie samo nastawienie do ćwiczenia/zadania, które teraz jest jednym z ich ulubionych, może okazać się dobrą strategią.
- ✓ **SPRÓBUJMY WSPÓLNIE** – czasami obawa przed nowym wynikiem z indywidualnego lęku o to, jak jednostka wypadnie przed grupą. Sposobem na rozładowanie tego stresu jest grupowy pilotaż - wykonanie ćwiczenia wspólnie.
- ✓ **CZASEM NIE WYCHODZI** – podkreślanie, że ewentualne błędy, czy trudności w wykonaniu danego zadania są naturalne, zdarzają się każdemu i nie są wyznacznikiem przyszłego sukcesu to ważny element pracy z seniorami. Ważne jest też powtarzanie, że czasem po prostu nie wychodzi, a sam moment pracy nad zadaniem jest już ćwiczeniem umysłu.

## *Konflikt między seniorami*

---

Niewielkie konflikty czy scysje pomiędzy uczestnikami są stałym elementem pracy w grupie. Zagroženiem stają się w momencie, gdy przeradzają się w trwałe konflikty, które mogą zdezorganizować pracę na zajęciach. Jak sobie z nimi radzić:

- ✓ **PRZEKIEROWANIE UWAGI** – zaproponowanie innego zadania/ćwiczenia. W domach opieki (miejscach stałego lub dłuższego pobytu) można zastosować ćwiczenie na zmianę perspektywy - „Proszę wyobrazić sobie że jest Pan/Pani swoim „przeciwnikiem”...).
- ✓ **UMOWA/KODEKS/ZASADY (KONTRAKT)** – chodzi o to, by przed rozpoczęciem współpracy wspólnie ustalić zasady, na jakich będzie ona przebiegała (np. nie mówimy jednocześnie, szanujemy zdanie pozostałych członków grupy itp.). Ważne jest, by grupa zaakceptowała proponowany kontrakt. W sytuacji, gdy ustalone wcześniej zasady zostają naruszone przez np. konflikt, możemy odwołać się do zawartego porozumienia. W świecie badań społecznych powszechnie stosowanym określeniem jest kontrakt, ale wśród seniorów lepiej używać nieco bardziej przyjaznych określeń takich jak: umowa/ zasady/ porozumienie.

- / **INDYWIDUALNA ROZMOWA, PRÓBA ZNALEZIENIA KOMPROMISU** – w sytuacji, gdy konflikt dotyczy dwóch osób prowadzący może zaproponować pełnienie funkcji mediatora i np. spotkanie się po zajęciach na omówienie sytuacji. Pozwala to prowadzić dalej zajęcia i nieco wystudzić emocje. Osoba wchodząca w rolę mediatora powinna pamiętać o zachowaniu bezstronności.
- / **CZEKANIE NA ROZWÓJ SYTUACJI** – granica może być cienka i jej wycucie przychodzi wraz z doświadczeniem, ale praktyka pokazuje, że wiele spięć nie przeradza się w głębsze konflikty. W przypadku seniorów rozwiązaniem dla prowadzącego może być pozostawienie sprawy samym zainteresowanym i danie im prawa do rozwiązania sporu pomiędzy sobą.

## *Senior-gwiazda*

---

Podczas zajęć w większej grupie dość szybko ujawnić może się uczestnik lub uczestniczka, którzy poziomem zaangażowania i aktywności wyróżniają się spośród pozostałych. Nie ma w tym nic złego i wpisuje się to w naturalną dynamikę pracy w grupie. Problem pojawia się jedynie w momencie, kiedy aktywność i chęć uczestnictwa jednej osoby negatywnie wpływa na możliwość brania udziału w zajęciach innych seniorów. Oto kilka sposobów na radzenie sobie w takiej sytuacji:

- / **ASYSTENT PROWADZĄCEGO** – przekierowanie energii i zaangażowania seniora-gwiazdy w pomoc osobie, która ma nieco większe trudności w wykonywaniu ćwiczeń lub też pomaganie prowadzącemu. Już sama „nominacja” i przydzielenie funkcji wyróżniającej seniora-gwiazdę spośród reszty grupy może pozytywnie wpłynąć na jego zachowanie w czasie zajęć.
- / **DODATKOWE ZADANIE** – senior-gwiazda to zazwyczaj osoba, która bardzo dobrze radzi sobie z zadawanymi jej ćwiczeniami i część jej dodatkowej aktywności związana jest z tym, że kończy zadanie przed resztą grupy. Rozwiązaniem może być w tej sytuacji danie jej dodatkowego ćwiczenia o np. wyższym stopniu trudności.
- / **OKAZJA DO „BŁYŚNIĘCIA”** – można zadbać o zaaranżowanie sytuacji, w której pod koniec zajęć senior-gwiazda będzie mógł „popisać się” przed resztą grupy (np. wiedzą zdobytą podczas wykonywania dodatkowego zadania).
- / **UMOWA/ZASADY/POROZUMIENIE (KONTRAKT)** – jednym z punktów w kontrakcie zawierającym na początku zajęć może być zasada, że każdy uczestnik jednorazowo może mówić nie dłużej niż 2 minuty. W momencie przekroczenia tego czasu można odwołać się do zawartej wcześniej umowy.
- / **MODEROWANIE** – jeśli senior-gwiazda zgłasza się do każdej odpowiedzi, prowadzący może zmienić formułę i zacząć wyznaczać osoby, które mają zabrać głos („kto jeszcze dzisiaj nie czytał?”). Sposobem na „sprawiedliwe” rozdzielenie głosu jest też np. wykorzystanie rekwizytu – mówić może tylko osoba, która ma go w ręku.

- / **TAJEMNY SYGNAŁ** – kończenie ćwiczeń szybciej od pozostałych i wyraźne dawa-  
nie o tym znać, może negatywnie wpływać na resztę grupy. Rozwiązaniem może  
być umówienie się z seniorem-gwiazdą na sygnał (inny, bardziej dyskretny niż  
podniesienie ręki), który będzie dawał, gdy skończy robić ćwiczenie.
- / **ROZMOWA NA OSOBNOŚCI** – gdy zachowanie seniora mimo zastosowanych tech-  
nik i próśb nie ulega zmianie, konieczna może okazać się indywidualna rozmowa.  
Jeśli prowadzący się na nią zdecyduje, warto unikać koncentrowania się na  
negatywnych zachowaniach seniora i zamiast tego uświadomić mu jakie kon-  
sekwencje ma jego postępowanie dla reszty grupy (np. zamknięcie się w sobie  
pozostałych uczestników, którzy nie mają szansy dojść do głosu; zniechęcenie  
wynikające z poczucia, że dużo gorzej wykonują zadawane ćwiczenia itp.).

## *Rozmowy na zajęciach*

---

Dekoncentracja, brak skupienia, czy głośne rozmowy to wyzwania prowadzących za-  
jęcia z uczestnikami w każdym wieku. Proponowane poniżej metody trudno nazwać  
odkrywczymi, ale ich skuteczność jest potwierdzona doświadczeniem prowadzących.

- / **UPOMNIENIE** – od stylu i nawyków prowadzącego zależy, jakiego typu upomnie-  
nia stosuje. Trudno wymyślić w tym obszarze coś nowego: prośba o szacunek  
dla reszty grupy, o większe skupienie, czy przypomnienie, że czas na rozmowy  
będzie za kilka/kilkanaście minut to tylko kilka z możliwości.
- / **PAUZA** – nieco szkolnym, ale niekiedy skutecznym sposobem jest przerwa w pro-  
wadzeniu zajęć. W sytuacji, gdy prowadzący milknie nawet najbardziej gadatliwi  
seniorzy w końcu orientują się, że coś jest nie tak.
- / **MUZYKA** – włączenie muzyki w trakcie zajęć (tam gdzie jest to możliwe) to spraw-  
dzony sposób na uspokojenie i wyciszenie grupy (oczywiście repertuar musi być  
odpowiednio dobrany).
- / **ROZGRZEWKĄ** – ogólny rozruch przed rozpoczęciem zajęć może przynieść nie  
tylko pozytywne skutki dla kondycji seniorów, ale taki wysiłek na początku cza-  
sami ma przełożenie na większe skupienie i wyciszenie w dalszej części zajęć.
- / **KONFRONTACJA** – czasem nadmierne rozmowy i gwar mają swój powód. W takiej  
sytuacji lepiej niż uciszanie sprawdza się konfrontacja i zapytanie wprost o przy-  
czynę poruszenia.

## Ocenianie

---

Kwestia oceniania seniorów to złożone zagadnienie. Z jednej strony osoby z dużym doświadczeniem w pracy z osobami starszymi mówią o tym, jak naturalne a nawet oczekiwane są przez nich oceny, których często wprost się domagają. Ze względu na nawyki szkolne to dla nich jasny i naturalny sposób na docenienie postępów. Doświadczeni prowadzący wiedzą jednak, że stosowanie ocen wprowadza jednoznaczny podział na dobrych i słabych „uczniów”, co w przypadku osób starszych, cierpiących na różne przypadłości, może prowadzić do wycofania czy frustracji. Dlatego zamiast szkolnych ocen sprawdzić mogą się:

- ✓ **PSYCHOEDUKACJA** – powtarzanie seniorom, że ćwiczą DLA SIEBIE, dla swojego zdrowia i dobrej kondycji, a więc nie rezultat, a proces, sam fakt wykonywania są kluczowe.
- ✓ **ZAANGAŻOWANIE** – podejściem, które szczególnie dobrze sprawdza się w przypadku grup z większymi deficytami jest podkreślanie i docenianie zaangażowania a nie liczby prawidłowych odpowiedzi.
- ✓ **BRAK PRESJI CZASOWEJ** - „czas stop” – możliwość uzupełnienia kart pracy również w trakcie wspólnego omawiania pracy chroni uczestników przez jednoznaczną porażką (odpowiednikiem otrzymania złej oceny).
- ✓ **WZMACNIANIE** – skuteczne i pożądane w każdej formie: pochwały za wykonanie części albo fragmentu zadania, pochwała za podjęcie próby, budowanie atmosfery, w której seniorzy nawzajem się wspierają (zamiast rywalizować) to tylko niektóre ze skutecznych sposobów.

## Bliskość i stawianie granic

---

Osoby pracujące z seniorami wiedzą, że łatwo o przekroczenie granic bliskości pomiędzy prowadzącym a uczestnikami. W większości przypadków prowadzący jest młodszy od uczestników, co naturalnie skraca dystans. Dodatkowo osoby starsze mają dużą potrzebę dzielenia się swoimi przemyśleniami i opiniami, co w sytuacji, gdy osoba prowadząca nie ma jeszcze bogatego doświadczenia, może doprowadzić do nieumyślnego stania się powiernikiem/powierniczką. Ale przykłady nie muszą być tak skrajne – seniorzy często w naturalny sposób darzą prowadzących ogromną sympatią, której nie wstydzą się okazywać. Jeszcze innym przypadkiem są reakcje w ośrodkach stałego pobytu, gdzie prowadzący nie zawsze jest tylko odpowiedzialny za zajęcia, ale w dużo większym stopniu uczestniczy w życiu seniorów. Podobne sytuacje każdy musi rozwiązywać zgodnie ze swoją intuicją i wiedzą. Niektórzy wolą utrzymywać bliskie relacje ze „swoimi” uczniami, inni preferują zachowanie dystansu.

- ✓ **INDYWIDUALNE PREFERENCJE** – podstawową kwestią w ustalaniu granic jest świadome podejście. Każdy prowadzący powinien odpowiedzieć sobie na pytanie na

jakich relacjach z seniorami mu/jej zależy. Niezależnie od odpowiedzi decyzja i wynikający z niej sposób postępowania powinien być przemyślany.

- ✓ **SUPERWIZJA** – doświadczeni prowadzący podkreślają, jak cenna jest dla nich możliwość rozmowy z innymi osobami, które mają podobne doświadczenia. Nie zawsze chodzi o sesje terapeutyczne (choć takie również są bardzo przydatne). Czasem zwykła wymiana zdań i podzielenie się swoimi wątpliwościami, czy spostrzeżeniami z innym prowadzącym może pomóc i przyczynić się do poprawy sytuacji.
- ✓ **FORMUŁA „PAN/PANI”** – to preferowana forma zwracania się do seniorów. Ten przyjęty w języku i tradycji sposób zwracania się do osób starszych w naturalny sposób wytwarzający także dystans, który może być pożądanym w relacji prowadzący zajęcia-uczestnicy. Choć i od tej reguły są wyjątki. Osoby pracujące z seniorami cierpiącymi na różne formy chorób otępiennych zwracają np. uwagę, że niektórzy reagują już wyłącznie na swoje imię. Są też praktycy, którzy pozwalają seniorom zwracać się do siebie po imieniu, sami jednak korzystają z formuły Pan/Pani.
- ✓ **ŻELAZNA ZASADA** – niezależnie od preferowanego stopnia zażyłości z grupą wszyscy praktycy zgodni są co jednego – prowadzący zajęcia nie może przekraczać granicy jaką jest wchodzenie w rolę członka rodziny/bliskiego przyjaciela.



# PUBLIKACJE POŚWIĘCONE ZAGADNIENIU PAMIĘCI I TRENINGÓW UMYSŁU



Przedstawiona poniżej lista z pewnością nie wyczerpuje publikacji związanych z treningami pamięci, umysłu czy funkcji poznawczych. To jedynie przykłady materiałów, z których korzystają autorki. Nie są to książki dedykowane wyłącznie osobom starszym. Znalazły się wśród nich także pozycje dla dzieci i dorosłych, które przy odpowiedniej modyfikacji mogą okazać się pomocne w prowadzeniu zajęć dla seniorów.

| TYTUŁ  | AUTOR/AUTORZY/<br>WYDAWNICTWO   |
|--|---------------------------------|
| <i>1001 szlaczków na różne tematy</i>  | A. Maciągowska                  |
| <i>500 łamigłówek i zagadek logicznych i testów IQ</i>   | J. Cameron                      |
| <i>Afazja zeszyty ćwiczeń Co to? Kto to? Krzyżówki tematyczne 1,2,3</i>                            | E. Krajna                       |
| <i>Afazja. Odbudowa komunikacji (1,2,3)</i>  | R. Panaś                        |
| <i>Biblia pamięci</i>  | G. Small                        |
| <i>Bingo sylabowe. Gra edukacyjna wspomagająca naukę czytania metodą symultaniczno-sekwencyjną</i> | B. Pietrzyk                     |
| <i>Co się dzieje między nami</i>   | R. Gromuł                       |
| <i>Czechów trzech czyli polskie łamańce językowe</i>   | J. Furgalińska                  |
| <i>Ćwicz swój umysł</i>  | A. Bragdon, D. Gamon            |
| <i>Ćwiczenia dla osób z afazją – formy gramatyczne</i>   | J. Żulewska, M. Nowis-Zalewska  |
| <i>Ćwiczenia funkcji poznawczych (1,2)</i>   | K. Jochim, M. Nowak, M. Woźniak |
| <i>Dać rzeczy słowo (pakiet - 14 zeszytów ćwiczeń: rozumienie, czytanie, pisanie, ekspresja)</i>   | M. Litwin, Pietrzyk             |
| <i>Demencja? To nie dla mnie. Ćwiczenia percepcji i pamięci dla osób w podeszłym wieku.</i>        | wyd. Harmonia                   |
| <i>Dyktanda z humorem</i>  | Wyd. GREG                       |

|  |  |
|--|--|
| <i>Edukacja osób starszych – Uwarunkowania, trendy, metody</i>   | Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP |
| <i>Gimnastyka dla mózgu</i>  | A. Bragdon, L. Fellows                                 |
| <i>Gimnastyka umysłu</i>   | M. le Poncin   |
| <i>Gry i zabawy umysłowe. Mądrość dzięki zabawie</i>   | V. F. Birkenbihl                                       |
| <i>Integracja mózgu</i>  | P. E. Dennison, G. Dennison                            |
| <i>Jaki naprawdę jest twój umysł? Zagadki matematyczne, pamięciowe i logiczne</i>                              | I. Livingstone, J. Thompson                            |
| <i>Kto? Co? - Rzeczownik w kalejdoskopie. Ćwiczenia gramatyczno-ortograficzne w rozpoznawaniu rzeczowników</i> | M. Podleśna  |
| <i>Myślę, mówię, opowiadam, materiały do ćwiczeń</i>   | K. Szłapa, I. Tomasiak                                 |
| <i>Neurobik</i>  | L. Katz, M. Rubin                                      |
| <i>Odgłosy przyrody - Zagadki obrazkowo-dźwiękowe</i>  | Grupa Wydawnicza Harmonia                              |
| <i>Pamięć. Trening interaktywny</i>  | M. Szurawski   |
| <i>Pamięć doskonała</i>  | J. de Rotrou   |
| <i>Pamięć doskonała. 50 łamigłówek, które wytrenują twój mózg i pozwolą ci zapamiętać wszystko</i>             | P. Charles   |
| <i>Perskie oko - ćwiczenia percepcji wzrokowej</i>   | M. Podleśna  |
| <i>Ponad 100 sposobów na pamięć.</i>   | Biblioteka gazety wyborczej                            |
| <i>Rusz głową</i>  | T. Buzan   |
| <i>Skoncentruj się</i>   | A. Jurek   |
| <i>Spostrzegam i myślę</i>   | A. Małasiewicz   |
| <i>Sztuka mówienia bez bełkotania i fałszywania</i>  | M. Oczkoś  |
| <i>Techniki trenowania umysłu. 400 ćwiczeń</i>   | D. Raifenschneider                                     |
| <i>Techniki zapamiętywania</i>   | B. Boral, T. Boral                                     |
| <i>Trening intelektu. Wycwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni</i>                                  | P. Mechło, J. Grzelka                                  |
| <i>Trening pamięci</i>   | U. Normann   |

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <i>Trening twórczości</i>  | E. Nęcka                  |
| <i>Trening umysłu dla bystrzaków</i>   | T. Packiam Alloway        |
| <i>Trening umysłu dla osób 50+</i>   | N. Minge, K. Minge        |
| <i>Trenuj swój umysł</i>   | T. Horne, S. Wootton      |
| <i>Trenuj umysł. Zeszyt ćwiczeń do pracy z osobami z zaburzeniami pamięci.</i> | K. Surdyka, M. Cuper      |
| <i>Uwaga! Koncentruj się!</i>  | Grupa Wydawnicza Harmonia |
| <i>Wielka księga rozrywek rodzinnych</i>                                       | wyd. Liber                |
| <i>Wierszyki łamiące języki</i>  | M. Strzałkowska           |
| <i>Zapamiętywanie w ćwiczeniach</i>  | M. Channon                |

# ADRESY STRON PRZYDATNYCH PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA ZAJĘĆ



Internet jest niewyczerpanym (i nieprzebranym) źródłem materiałów graficznych i zdjęć. Poniżej przygotowaliśmy kilkanaście adresów baz, z których można skorzystać w poszukiwaniu materiałów, które urozmaiciłyby zajęcia dla seniorów.

Przed rozpoczęciem korzystania z nich warto zapoznać się z zasadami korzystania z podobnych zbiorów. By skutecznie uniknąć zarzutów o naruszenie praw autorskich warto znać choćby oznaczenia licencji autorskich.

- CC BY – Skrót oznacza, że możemy używać zdjęć materiałów, ale musimy wskazać kto jest ich autorem.
- CC0 – Skrót oznacza, że możemy swobodnie i bez konsekwencji korzystać z określonych materiałów bez konieczności uznawania ich autorstwa<sup>5</sup>.

Jeśli wybrane przez nas materiały nie posiadają takiego oznaczenia musimy założyć, że wykorzystanie ich bez zgody autorów jest naruszeniem ich praw.

## OGÓLNE BAZY MATERIAŁÓW GRAFICZNYCH

- Wikimedia** – część popularnego portalu Wikipedia, dedykowana obrazom, zdjęciom, plikom dźwiękowym. Umożliwia przeszukiwanie zbiorów według tematu, typu materiału (ilustracje, wideo, dźwięk) czy praw autorskich (domena publiczna, licencje creative commons). Ma również filtr pozwalający wyszukać zdjęcia związane z Polską.
- Google** – wyszukiwarka grafiki, która została wzbogacona o możliwość wyszukiwania materiałów według różnych praw użytkownika.
- Flickr** – serwis, w którym wiele materiałów udostępnianych jest przez autorów na bardziej liberalnych zasadach. Wystarczy wybrać zaawansowane opcje wyszukiwania i zaznaczyć odpowiedni typ licencji.

## ZDJĘCIA ARCHIWALNE POLSKIE

- Narodowe Archiwum Cyfrowe**. Niezwykle bogata kolekcja zdjęć, nagrań i filmów, do której dostęp jest w większości przypadków płatny. Szczegółowe informacje na temat udostępniania i wykorzystywania materiałów można znaleźć tutaj: <https://www.nac.gov.pl/archiwum-audiowizualne/udostepnianie/>
- POLONA** – Projekt Biblioteki Narodowej, udostępniający teksty literackie i naukowe, dokumenty historyczne, czasopisma, grafika, fotografie, nuty oraz mapy.

## ZDJĘCIA ARCHIWALNE MIĘDZYNARODOWE<sup>6</sup>

- - - [www.imagesonline.bl.uk](http://www.imagesonline.bl.uk) – kolekcja zdigitalizowanych grafik w zasobach British Library. Na stronie dostępna jest dobra wyszukiwarka, pozwalająca na wygodne przeglądanie materiałów.
- - - [www.fromoldbooks.org](http://www.fromoldbooks.org) – ponad 2 tysiące zdigitalizowanych grafik pochodzących ze starych książek. System pozwala na pobieranie materiałów w dowolnej rozdzielczości. Każda z grafik jest odpowiednio opisana (informacje o źródle, słowa kluczowe itp).
- - - [digitalgallery.nypl.org](http://digitalgallery.nypl.org) – pół miliona zeskanowanych grafik i fotografii ze zbiorów New York Public Library.
- - - [oldbookillustrations.com](http://oldbookillustrations.com) – zasoby zdigitalizowanych ilustracji do książek, które nie są objęte już prawami autorskimi i należą do domeny publicznej. Niezwykła kolekcja, którą przeglądać można za pomocą słów kluczowych, indeksu tematycznego i wyszukiwarki.
- - - [ian.macky.net/secretmuseum](http://ian.macky.net/secretmuseum) – kolekcja fotografii zawartych w wydanej w 1935 książki o profilu antropologicznym – The Secret Museum of Mankind.
- - - [www.gwpda.org/photos/greatwar.htm](http://www.gwpda.org/photos/greatwar.htm) – 1844 fotografie z okresu I wojny światowej. Zasoby można przeglądać w tematycznych kategoriach.
- - - [memory.loc.gov/ammem/](http://memory.loc.gov/ammem/) – projekt amerykańskiej Biblioteki Kongresu, prezentujący zasoby archiwalne związane z historią USA. Baza zawiera 9 milionów rekordów w stu kategoriach.
- - - [www.greatwar.nl](http://www.greatwar.nl) – 250 kolorowych fotografii z frontów I wojny światowej.
- - - [www.karta.org.pl](http://www.karta.org.pl) – fotokolekcje opublikowane na serwerze Ośrodka KARTA.
- - - [www.archives.gov/research/ww2/photos](http://www.archives.gov/research/ww2/photos) – fotografie II wojny światowej dostępne w ramach serwisu internetowego narodowego archiwum USA. Fotografie można przeglądać w kategoriach, zdjęcia opisane są również odpowiednim historycznym komentarzem.
- - - [1944.pl](http://1944.pl) – dostępne online archiwum fotografii dokumentujących wydarzenia Powstania Warszawskiego. W bazie znajduje się 3643 zdigitalizowanych zdjęć.
- - - [www.ushmm.org](http://www.ushmm.org) – zasoby online United States Holocaust Memorial Museum. Oprócz fotografii dokumentujących Zagładę na stronie znaleźć można również materiały związane z nazistowską propagandą – np. **dotyczącą olimpiady w 1946 roku.**
- - - [images.google.pl](http://images.google.pl) – wyszukiwarka grafik udostępniana przez Google. Najlepszy sposób na przeszukiwanie rozproszonych zasobów fotografii archiwalnych dostępnych w całym internecie.<sup>7</sup>

6/ Wpis: Fotografie archiwalne online – 25 serwisów, miliony zdjęć, opublikowany 12.04.2008 na blogu: Historia i Media; dostęp: 29.10)

7/ <http://historiaimedia.org/2008/04/12/fotografie-archiwalne-online-25-serwisow-miliony-zdjec/>; dostęp: 30.10.2016

## INNE BAZY ZDJEĆ

- - - <https://pixabay.com/>
- - - <https://unsplash.com/>
- - - <https://picjumbo.com>
- - - <http://imcreator.com/free>
- - - <http://www.gratisography.com/>
- - - <http://littlevisuals.co/>
- - - <http://nos.twnsnd.co/>
- - - <http://getrefe.tumblr.com/>
- - - <http://publicdomainarchive.com/>
- - - <https://www.pexels.com/>
- - - <http://www.stockfreeimages.com>
- - - <http://picography.co/>
- - - <http://freestocks.org/>
- - - <https://www.splitshire.com/>
- - - <http://negativespace.co/>
- - - <https://stocksnap.io/>
- - - <http://www.lifeofpix.com>
- - - <http://mmtstock.com/>
- - - <http://kaboompics.com/>

## BAZY IKON I SYMBOLI

Do przygotowania zajęć przydać mogą się również ikony czy symbole. W przypadku wszystkich wymienionych baz istnieje możliwość darmowego korzystania z ich zasobów, ale każdorazowo wymagane jest podanie źródła.

- - - Nounproject
- - - Freepik
- - - Flaticon
- - - Iconfinder
- - - Icons8

# PROGRAMY PRZYDATNE PODCZAS PRZYGOTOWANIA I REALIZACJI ZAJĘĆ



Wymienione programy, niezależnie czy służące do obróbki zdjęć, muzyki, czy robienia prostych filmików wymagają od użytkownika pewnych umiejętności, ale nigdy na poziomie eksperckim.

Ich wykorzystanie może bardzo urozmaicić zajęcia. W przypadku aktywnych seniorów można nawet zachęcić ich do samodzielnego korzystania z niektórych propozycji (nagrania wspomnienia, zrobienia krótkiego filmiku itp.).

## ✓ DARMOWE PROGRAMY DO ZAINSTALOWANIA NA KOMPUTERZE:

- ┆ ┆ ┆ ┆ Gimp – program do edycji zdjęć
- ┆ ┆ ┆ ┆ INKSCAPE – program do edycji ikon i tworzenia rysunków

## ✓ EDYTORY GRAFIKI DOSTĘPNE ONLINE (bez konieczności instalowania ich na komputerze):

- ┆ ┆ ┆ ┆ Pixlr
- ┆ ┆ ┆ ┆ Sumopaint
- ┆ ┆ ┆ ┆ Photoshop, Express Editor
- ┆ ┆ ┆ ┆ Ribbet

## ✓ GENERATOR MEMÓW (zdjęć/obrazków opatrzonych humorystycznym komentarzem/cytatem)

- ┆ ┆ ┆ ┆ Posted

## ✓ DARMOWY PROGRAM DO OBRÓBKI DŹWIĘKU

- ┆ ┆ ┆ ┆ Audacity

## ✓ DARMOWY PROGRAM DO ROBIENIA FILMIKÓW, który można wykorzystać np. do stworzenia fotocastów (czyli dodanie do dźwięku statycznych lub animowanych zdjęć – na stronie **tubylo** można znaleźć szczegółową instrukcję, jak tworzyć takie materiały).

- ┆ ┆ ┆ ┆ Windows Movie Maker

# APLIKACJE I USŁUGI DLA OSÓB STARSZYCH<sup>8</sup>



Aplikacje i programy stworzone z myślą o seniorach to niezwykle dynamicznie rozwijający się obszar rynku. Przykładów nowych rozwiązań jest bardzo wiele i z niemal z każdym dniem pojawiają się nowe, dlatego też poniżej wymienionych zostało jedynie kilka, które dają wyobrażenie na temat rozwiązań popularnych na świecie. Ze względu na tematykę projektu wybraliśmy te, które zakwalifikować można do kategorii trening umysłu/wspomaganie procesów poznawczych (pamięć, uwaga, percepcja, myślenie, język).

## MEMO

MEMO to rodzina trzech aplikacji na tablet, stworzona z myślą o seniorach. Aplikacja **MEMO Dzień** ma formę dziennego kalendarza, który oprócz podstawowych informacji na każdy dzień (data, imieniny) zawiera opisy nietypowych świąt oraz ciekawostki dotyczące funkcjonowania mózgu i pamięci. Aplikacja została zaprojektowana dla seniorów, którzy jeszcze niepewnie korzystają z tabletów i/lub zamiast wchodzić z nim w interakcje, wolą raczej biernie z niego korzystać. Dlatego MEMO Dzień warto wykorzystywać w pracy z seniorami odkrywającymi świat IT. Niezależnie od zaawansowania technologicznego grupy seniorskiej, z którą pracujemy, MEMO Dzień i zawarte w nim opisy nietypowych świąt mogą służyć jako inspiracje do tworzenia własnych, tematycznych scenariuszy.

**MEMO Pamiętki** jest inspirowana terapią reminiscencyjną. Aplikacja pozwala na utrwalanie i przechowywanie ważnych dla seniorów wspomnień, poprzez zrobienie zdjęcia i nagranie opowieści. Zdjęcia i nagrania są archiwizowane w aplikacji. MEMO Pamiętki może być używane jako cyfrowa, wspólna księga pamięci uczestników zajęć lub pretekst do snucia wspomnień wokół konkretnych przedmiotów.

Z kolei **MEMO Trening** zawiera różnorodne ćwiczenia, które stymulują działanie umysłu. Ćwiczenia zostały zebrane w 6 tematycznych scenariuszy, ale można też korzystać z pojedynczych ćwiczeń. Każde ćwiczenie ma kilka poziomów trudności, związanych z liczbą elementów/pytań/zadań.

Aplikacje MEMO są efektem wielomiesięcznej pracy międzysektorowego konsorcjum: jednostki naukowej (Uniwersytet SWPS), organizacji społecznej (Fundacja Stocznia), firmy technologicznej (Laboratorium ee) oraz jednostki samorządowej (Miasto Gdynia).

Dzięki dofinansowaniu ze środków publicznych (Narodowego Centrum Badań i Rozwoju) aplikacje są dostępne za darmo – można je pobrać poprzez stronę <https://www.projektmemo.pl/>

## DAKIM

**Dakim** to oprogramowanie służące do ćwiczenia zdolności poznawczych, stworzone specjalnie dla seniorów i dostosowane do ich potrzeb. Producenci podkreślają, iż w odróżnieniu od typowych ćwiczeń na umysł Dakim automatycznie dopasowuje poziom trudności ćwiczeń do użytkownika oraz że są one zdecydowanie bardziej atrakcyjne niż w pozostałych aplikacjach tego typu.



#### **BRAIN HQ**

**Brain HQ** to aplikacja zarówno w wersji on-line, jak i mobilnej, której zadaniem, poprzez różne rodzaje ćwiczeń/gier, jest trening i poprawa sprawności umysłowej w następujących obszarach: skupienie uwagi, szybkość reagowania, pamięć, people skills (np. rozpoznawanie twarzy itp.), inteligencja, navigation (orientacja w przestrzeni, wyobraźnia przestrzenna itp.). Przeznaczona dla wszystkich użytkowników, nie tylko dla seniorów.

#### **NEUROGRA**

**Neurogra** to serwis internetowy utworzony przez neurokognitywistów ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, w którym zamieszczone zostały gry i ćwiczenia służące do treningu umysłu, w tym również specjalne programy treningowe: na pamięć, na koncentrację, dla uczących się, dla pracujących, a także dla seniorów. Na platformie realizowane są również badania w ramach naukowego projektu skierowanego do osób w wieku 50-65 lat pt. „Fitness dla mózgu”, a realizowane go przez Marię Wieczorek z SWPS w Warszawie.

Głównym założeniem projektu badawczego jest pogłębienie wiedzy o tym, w jaki sposób intensywne ćwiczenie intelektu przy pomocy gier komputerowych wpływa na sprawność takich zdolności jak pamięć czy uwaga. Badania prowadzone są na dwa sposoby: on-line (zakończone) oraz stacjonarnie. Dzięki użyciu elektroencefalografii (EEG), bezbolesnej i bezpiecznej metody badania pracy mózgu, naukowcy będą w stanie oszacować zmiany, jakie w funkcjonowaniu tego organu zachodzą wskutek treningu.

Aby korzystać z portalu Neurogra wymagana jest rejestracja i wykupienie abonamentu.

#### **HAPPYNEURON, COGNIFIF, MY BRAIN TRAINER, LUMOSITY**

**HAPPYneuron, CogniFif, My Brain Trainer, Lumosity** to przykłady kilku z wielu dostępnych na rynku zagranicznych aplikacji on-line, których celem jest trening umysłu, niezależnie od wieku użytkownika. Ich wspólne cechy to:

- - - Zostały zaprojektowane przez specjalistów: psychologów, neuropsychologów, neurologów. Na temat każdej z nich opublikowane są raporty z badań, które potwierdzają wiarygodność i skuteczność tych programów.
- - - Użytkowanie wymaga płatnej rejestracji; niekiedy na początku możliwe jest darmowe korzystanie z aplikacji przez kilka dni.
- - - Gry mają za zadanie usprawnić działanie następujących obszarów (procesów) umysłu: pamięć, uwaga, język, kontrola poznawcza (zarządzanie procesem poznawczym), przetwarzanie informacji, percepcja.
- - - Niektóre z aplikacji (np. CogniFit) adresowane są również do personelu medycznego (np. psychologów klinicznych) lub nauczycieli, którzy po założeniu konta na stronie mogą monitorować osiągnięcia i postępy swoich podopiecznych.
- - - Niektóre programy pozwalają opracować plan treningowy i skorzystać z porady wirtualnego trenera.

## Uczestniczki projektu Siłownia Pamięci edycja 2016, współautorki ćwiczeń:

### *Mirosława Cuper*

zastępca kierownika, pielęgniarka, Ośrodek Opiekuńczy dla osób przewlekle chorych, Gdynia

### *Dorota Haponik*

terapeuta/kierownik/pedagog, Dom Dziennego Pobytu dla Seniorów Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej, Warszawa Falenica

### *Maria Jarco*

psycholog, Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Walecznych 59

### *Dagmara Kalinowska*

terapeuta, Tymczasowy Ośrodek Opiekuńczy, ul. Fredry 3, Gdynia

### *Małgorzata Kępska*

kierownik Dziennego Domu Pomocy Społecznej, ul. Gen. Maczka 1, Gdynia

### *Barbara Kluk*

terapeuta zajęciowy, Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Gen. Maczka 1, Gdynia

### *Agata Kowalewska*

kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy, ul. Wąsowicza 3, Gdynia

### *Hanna Kurdybelska*

pedagog, Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Wąsowicza 3, Gdynia

### *Katarzyna Mazuruk-Russ*

psycholog, Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, Ośrodek Pomocy Społecznej dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

### *Dominika Miskiewicz*

terapeuta zajęciowy, Tymczasowy Ośrodek Opiekuńczy, Gdynia

### *Maria Ewa Paprocka*

trener technik pamięci

### *Joanna Sobczak*

terapeuta zajęciowy, Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 2 „Klub Ogrody” w Poznaniu

### *Karolina Sosnowska*

terapeuta-psycholog, Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Wąsowicza 3, Gdynia

### *Katarzyna Surdyka*

neurologopeda, Szpital Wojewódzkie w Gdyni, szpital św. Wincentego a Paulo

### *Katarzyna Zasowska*

psycholog, Dom Pomocy Społecznej, ul. Pawia 31, Gdynia

Konsultant merytoryczny: *Edyta Bonk*

Konsultant ds. opieki nad seniorami: *Katarzyna Stec, Marek Szymański*

Specjalistka od badań i warsztatów: *Katarzyna Starzyk-Durbacz*

Tekst i redakcja: *Maja Durlik, Edyta Bonk, Maria Wiśnicka*

Projekt graficzny i skład:  RZECZYOBRAZKOWE.PL

ISBN 978-83-62590-42-1

Realizator projektu: Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”; Plac Zamkowy 10, 00-277; Warszawa; tel. +48 22 827 01 05; www.stocznia.org.pl; stocznia@stocznia.org.pl



**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020  
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Warszawa, 2016



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



