

Relacja z warsztatów: "Mnemotechniki - gimnastyka dla umysłu seniora"



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Dzisiaj w ramach projektu „CUS w Zagnańsku - nowe możliwości dla mieszkańców!” odbyły się wyjątkowe warsztaty dla seniorów poświęcone mnemotechnikom, czyli technikom ułatwiającym zapamiętywanie i przypominanie sobie informacji. Spotkanie zgromadziło liczną grupę uczestników zainteresowanych rozwijaniem sprawności umysłowej i poznaniem praktycznych sposobów wspierania pamięci na co dzień.

Podczas zajęć omówiono, czym są mnemotechniki i jak działają. Uczestnicy poznali m.in. metodę łańcuchową, pałac pamięci, rymowanki oraz skojarzenia obrazowe. Wszystkie techniki zostały przedstawione w przystępny sposób, z licznymi przykładami i możliwością samodzielnego ich wypróbowania.

Warsztaty podkreśliły, jak ważne jest regularne ćwiczenie umysłu, zwłaszcza w wieku senioralnym.

Trening pamięci nie tylko poprawia koncentrację, ale także wspiera samodzielność, podnosi jakość życia i może opóźniać naturalne procesy starzenia się mózgu.

Spotkanie odbyło się w serdecznej, motywującej atmosferze, a uczestnicy z entuzjazmem wzięli udział w praktycznych zadaniach i ćwiczeniach. Wielu z nich zadeklarowało chęć kontynuowania nauki i wdrażania poznanych metod w codziennym życiu.

Warsztaty udowodniły, że na naukę nigdy nie jest za późno, a umysł – podobnie jak ciało – potrzebuje regularnej aktywności, by zachować sprawność i vitalność.

Zapraszamy na kolejny zajęcia.