

Kolejne warsztaty w ramach bibliotecznego projektu "Aktywny senior". Tym razem ćwiczono pamięć.

data aktualizacji: 2024.03.01 autor: Łukasz Saptura



(Łukasz Saptura)

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Skierniewicach trwa projekt „Aktywny senior”. W piątek (1 marca) osoby powyżej sześćdziesiątego roku życia mogły wziąć udział w treningu pamięci. Warsztaty poprowadziła psychopedagog Magdalena Anuszczyk.

Pamięć należy ćwiczyć nieustannie, bez względu na wiek. Mózg jest neuroplastyczny i rozwija się przez całe nasze życie, nie tylko w okresie dorastania. Nowe połączenia neuronalne tworzą się również w wieku siedemdziesięciu, osiemdziesięciu a nawet dziewięćdziesięciu lat. W związku z tym mózg jest stworzony do tego, żeby się nieustannie rozwijać i uczyć oraz doświadczać nowych sytuacji.

- Im wcześniej zaczniemy świadomą i celową pracę nad rozwojem potencjału swojego umysłu czy koncentracją uwagi, to później w okresie dojrzałym czy senioralnym będzie mogli korzystać ze swoich rezerw poznawczych. Nie powinniśmy zostawiać treningu

swojego mózgu na czas emerytury. Przez całe życie powinniśmy traktować mózg priorytetowo - mówi prowadząca zajęcia w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Skierniewicach, Magdalena Anuszczyk.

Dlatego warto już ćwiczyć swój mózg będąc dzieckiem czy młodym człowiekiem. Jeżeli jednak seniorzy nie przywiązywali wagi do tego organu, mogą wykonać ćwiczenia usprawniające jego funkcjonowanie.

Więcej na ten temat w "Głosie Skierniewic" z 7 marca.

Źródło:

<https://eglos.pl/aktualnosci/item/43271-kolejne-warsztaty-w-ramach-bibliotecznego-projektu-aktywny-senior-tym-razem-cwiczo-pamiec>