Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Akademia Umysłu® SENIOR EDU

Pakiet kompletnych materiałów do prowadzenia GRUPOWYCH TRENINGÓW PAMIĘCI DLA SENIORÓW w organizacjach i instytucjach działających na rzecz seniorów

01 Ćwiczenia pamięci dla seniorów to gotowa recepta na problemy z pamięcią

Wiele osób w podeszłym wieku zgłasza **problemy z pamięcią i koncentracją.** Objawy te jednak nie zawsze świadczą o chorobie. Mogą one stanowić łagodne zaburzenia pamięci związane z wiekiem.

Wraz z upływem lat funkcje mózgu ulegają ograniczeniu, powodując deficyty w zapamiętywaniu i kojarzeniu faktów. Można jednak starać się **spowolnić ten proces**, przede wszystkim poprzez prowadzenie odpowiedniego trybu życia, dietę oraz **regularne ćwiczenia pamięci**.

Okazuje się, że najczęściej nasza pamięć nie jest słaba, ale po prostu niewyćwiczona!

Obecnie seniorzy coraz chętniej wybierają aktywny styl życia.
Chcą również jak najdłużej zachować sprawny umysł,
stąd rosnące zainteresowanie treningami pamięci.

02 Jak zorganizować i w jaki sposób przeprowadzić kurs pamięci dla seniorów?

Coraz więcej bibliotek, klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku czy stowarzyszeń prowadzi różnorodne kursy dla seniorów.

Przystępując do organizacji kursu zastanawiamy się, skąd czerpać materiały na zajęcia oraz czym różni się szkolenie dla seniorów od szkoleń skierowanych do osób młodych?

Z myślą o osobach i instytucjach, które pragną zorganizować nowoczesny kurs pamięci przygotowaliśmy gotowe rozwiązanie:

Akademia Umysłu® SENIOR EDU

Multimedialny pakiet do prowadzenia
GRUPOWYCH TRENINGÓW PAMIĘCI
w organizacjach działających na rzecz seniorów

Pakiet może być wykorzystywany podczas ZAJĘĆ GRUPOWYCH,
oraz W PRACY INDYWIDUALNEJ przy komputerze w asyście trenera.

03 Jakie materiały zawiera pakiet?

- **100** skutecznych **MULTIMEDIALNYCH ĆWICZEŃ** rozwijających pamięć i koncentrację. Programy zapisane są na pendrive, co zapewnia szybką i prostą instalację.
- **SCENARIUSZE ZAJĘĆ** to gotowe do użycia materiały, umożliwiające zorganizowanie 9-etapowego kursu pamięci. Zeszyt wzbogacono poradami i wskazówkami doświadczonego trenera.
- **PORADNIK z PLANAMI TRENINGOWYMI** dostarcza wielu cennych informacji na temat sposobu funkcjonowania mózgu, którymi prowadzący mogą wzbogacać zajęcia.
- **CERTYFIKATY** potwierdzające uczestnictwo w kursie oraz zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznej w zakresie treningu umysłu.
- **LICENCJĘ DOŻYWOTNIĄ** – do wyboru na 5, 15, 25 stanowisk komputerowych, z możliwością dokupienia kolejnych licencji (w przypadku zwiększenia zasięgu kursów).

Bogactwo materiałów zagwarantuje skuteczny trenig:

W DOMU

W KLUBIE

NA UNIWERSYTECIE

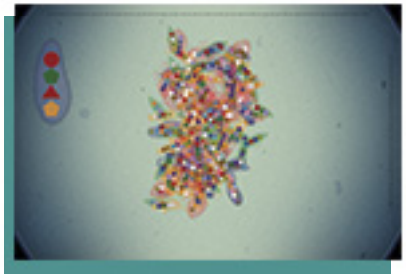
W BIBLIOTECE

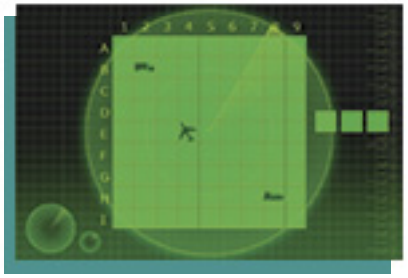
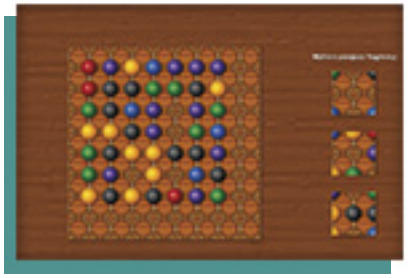
04 Czym są gry Akademia Umysłu® SENIOR EDU i na czym polega ich działanie?

Od kilkunastu lat na świecie istnieją programy komputerowe **umożliwiające przeprowadzanie skutecznych treningów pamięci**. Programy Akademia Umysłu® SENIOR EDU to zbiór blisko 100 multimedialnych ćwiczeń logicznych – każde z możliwością wyboru spośród wielu opcji, tak by z łatwością dopasować poziom trudności do umiejętności i możliwości seniora.

Bardzo istotna jest **regularność wykonywania tych zadań**, gdyż stanowi ona gwarancję postępu w polepszaniu funkcjonowania pamięci, koncentracji, uwagi i innych funkcji poznawczych.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:



Gry logiczne są wspaniałym sposobem na efektywną stymulację układu nerwowego do produkcji większej liczby neuroprzekaźników. Zaproponowane ćwiczenia pozwalają bez stresu i nadmiernego wysiłku uaktywnić nasze szare komórki.

05

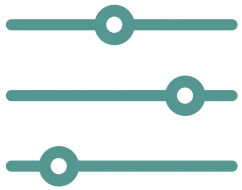
Poznaj korzyści, jakie daje wybór programów Akademia Umysłu® SENIOR EDU:

NIEOGRANICZONA LICZBA UŻYTKOWNIKÓW

Uczestnicy kursów pamięci mogą w nieskończoność dopisywać się do listy osób korzystających z programu. Dzięki temu raz zakupiony pakiet pozwoli na przeprowadzanie zajęć przez kolejne lata z nowymi grupami seniorów.

KOMPLEKSOWOŚĆ ĆWICZEŃ

Do wyboru blisko 100 skutecznych ćwiczeń rozwijających różne kompetencje: pamięć, koncentrację, uwagę, logiczne myślenie czy refleks. Warto zmierzyć się zarówno z tymi łatwymi, jak i nieco trudniejszymi - bo to co mózg lubi najbardziej to właśnie różnorodność!



ELASTYCZNOŚĆ USTAWIEŃ

Każde ćwiczenie jest tak zaprojektowane, aby z łatwością dopasować poziom trudności do umiejętności i możliwości seniora.
Do wyboru wiele opcji, np.: wyłączania czasu, dzięki czemu ćwiczący nie odczuwa presji i zgodnie z własnym rytmem może rozwiązywać kolejne zadania.

KONTAKT Z NOWĄ TECHNOLOGIĄ

Korzystając z programów seniorzy nie tylko poznają nowatorskie sposoby ćwiczenia umysłu, ale również uczą się obsługiwać komputer. A przecież każde nowe wyzwanie intelektualne jest zbawienne dla umysłu!

Zalecamy kontynuowanie treningu w domu – tylko systematyczne wykonywanie ćwiczeń zapewni efekt poprawy pamięci!

06

Jakie informację znajdę w scenariuszach zajęć? Jak przebiegają zajęcia?

Scenariusze to opracowane przez specjalistów i gotowe do użycia materiały, umożliwiające zorganizowanie 9-etapowego kursu pamięci.

Zawierają to, czego najbardziej brakuje osobom na co dzień pracującym z seniorami – propozycji konkretnych zajęć, które dodatkowo celnie trafiają w potrzeby tej grupy wiekowej.

Scenariusze zostały wzbogacone poradami doświadczonej trenerki. Znajdziemy odpowiedź na pytania: Jak skutecznie prowadzić spotkania edukacyjne? Jak jest rola prowadzącego? Jak wspierać seniorów podczas edukacji?

Każde spotkanie składa się z kilku etapów, jak:

- **wstęp teoretyczny** - wprowadzenie do tematyki bieżących zajęć. Seniorzy otrzymują dawkę wiedzy na temat zmian zachodzących 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** na zakończenie warsztatów – zaproszenie wszystkich uczestników do kreatywnego i twórczego podsumowania zajęć.

07 Jaki jest sekret skuteczności kursów pamięci? Dlaczego warto je zorganizować?

- Umiejętności nabyte przez seniorów podczas treningu będą im służyć w życiu codziennym, podczas realizacji codziennych zadań, angażujących pamięć.
- Ćwiczenia umysłu w połączeniu z aktywnością społeczną stanowią skuteczną ochronę przed demencją. Badania dowodzą, iż nic tak nie rozwija umysłu seniorów jak rozmowy z ludźmi czy uczestniczenie w dyskusjach.
- Dzięki umiejętnościom zdobytym na zajęciach seniorzy zyskują większą pewność siebie, stają się otwarci na nowe wyzwania i doświadczenia. A to już prosta droga do aktywnego przeżywania jesieni życia!

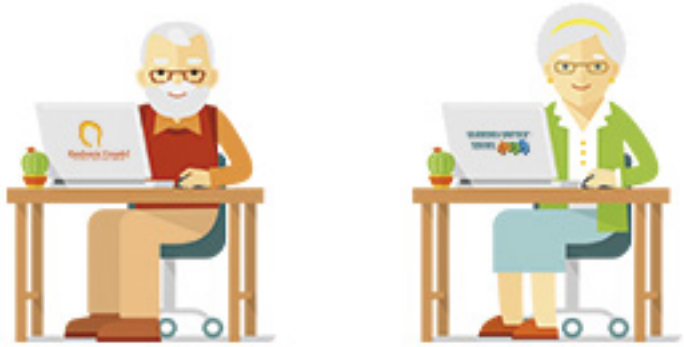
Wydawca: FORMSOFT Software Systems

Prawa autorskie: FORMAT

Zamówienia:
tel. (76) 854 79 58
www.akademia-umyslu.pl/sklep

Masz pytania?
tel. (71) 780 66 86
au@formsoft.pl

Pełna oferta programów edukacyjnych na: www.akademia-umyslu.pl



PATRONI MEDIALNI:

Senior Gazeta

Głos Seniora

Słowo Seniora – SłowoSeniora.PL

NASZSENIOR.PL

PARTNERZY:

Wrocławskie Centrum Seniora

Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu – Dolny Śląsk