

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W MASŁOWIE
PRZY STOWARZYSZENIU WSPÓLNIE DLA TRADYCJI
ODŻYWIĄJ I ĆWICZ MÓZG I CIAŁO

Wraz z wiekiem mózg każdego człowieka podlega w naturalny sposób nieuniknionym zmianom. Na przykład uczymy się coraz wolniej i potrzebujemy coraz więcej czasu na regenerację po dużym wysiłku. Wraz z upływem lat coraz gorzej reagujemy na niedobory snu, a w pamięci pojawiają się „czarne dziury”. Dlatego też w nadchodzącym półroczu postaramy się przekazać naszym seniorom wiedzę jak się odżywiać, ćwiczyć ciało i mózg aby przez długie lata cieszyć dobrą pamięcią i sprawnością fizyczną. Oprócz zajęć prozdrowotnych odbywać się będą warsztaty plastyczne o różnej tematyce i zajęcia z informatykiem, który pokaże jak założyć krok po kroku np. profil zaufany.

PAŹDZIERNIK

18.10.2023, godz. 10.30 - 12.00, GOK w Masłowie

Temat zajęć: Dieta na poprawę pamięci i koncentracji, czyli co jeść, aby nakarmić mózg - wykład poprowadzi dietetyczka Beata Pożoga

Wstęp bezpłatny

O wykładowczyni:

Jestem dyplomowanym dietetykiem. Tytuł magisterski obroniłam na Wydziale Nauk o Zdrowiu Europejskiej Uczelni Społeczno-Technicznej w Radomiu. Zdrowy styl życia i prawidłowe odżywienie zawsze było moją pasją. Z zawodem dietetyka związana jestem od wielu lat. Doświadczenie zdobywałam pracując między innymi z seniorami i osobami chorymi. Były to kluby Seniora i Dom Pomocy Społecznej. Swoją wiedzę wciąż pogłębiłam uczestnicząc w rozmaitych kursach i szkoleniach. Chętnie czytam literaturę fachową i miesięczniki branżowe.

25.10.2023, godz. 10.30 - 12.00, GOK w Masłowie

Temat zajęć: Pamięć – podstawowe informacje. Rola koncentracji uwagi w zapamiętywaniu. Zajęcia będą się odbywać w formie ćwiczeń. Poprowadzi je Agnieszka Kania z Akademii Pamięci w Kielcach

Wstęp bezpłatny

O Akademii Pamięci:

Akademia Pamięci to grupa pasjonatów zafascynowanych możliwościami jakie dają mnemotechniki. Treningi pamięci oraz szkolenia z szybkiego czytania prowadzimy z powodzeniem od 2009 r. Wyszkoliliśmy już trzy tysiące osób. Zaczynaliśmy naszą przygodę pod marką „Nasze Skarby” od programów dla dzieci przygotowanych przez łódzką firmę Leonardo School. Stale rozwijamy się uczestnicząc w licznych szkoleniach m.in. z Markiem Szurawskim – uznanym propagatorem technik pamięciowych, czy twórcą map myśli Tony Buzanem. Opracowaliśmy własne programy, dzięki którym rozwijanie możliwości własnego umysłu może być również Twoim udziałem. Zapraszamy na treningi pamięci, które rozwiną możliwości Twojej pamięci, a także pozwolą Ci szybciej czytać. Zainteresowanych poprawą swojej pamięci polecamy także sekcję stron wartych zapamiętania. Zyskaj przewagę nad innymi. Bądź lepszy od siebie samego z wczoraj. Dołącz do grona ludzi świadomie korzystających z niesamowitych możliwości swojego umysłu. Wszystko jest możliwe! Rozwój osobisty – to większe poczucie własnej wartości.

LISTOPAD

8.11.2023, godz. 10.30 do 13.00, GOK w Masłowie

Warsztaty plastyczne: Kwiatowe drzewko origami

Zajęcia poprowadzi Wioletta Domagała, koordynatorka UTW w Masłowie, instruktorka Centrum Edukacji i Kultury „Szklany Dom”.

Podczas zajęć będzie można zrobić drzewko kwiatowe metodą origami.

Wstęp bezpłatny, potrzebne materiały: patyk drewniany długości 20 cm, mała doniczka, kulka styropianowa średnicy 6 cm.

22.11.2023, godz. 10.30 do 12.30, GOK w Masłowie

Temat zajęć: Jak założyć Profil Zaufany krok po kroku?

Zajęcia praktyczne przy komputerze z informatykiem, Robertem Pytlikiem

Profil zaufany jest środkiem identyfikacji elektronicznej. Dzięki niemu możesz potwierdzić swoją tożsamość w Internecie oraz podpisać dokument podpisem elektronicznym, jeśli jest to niezbędne do załatwienia twojej sprawy.

Wstęp bezpłatny

GRUDZIEŃ

6.12.2023, godz. 10.30 do 12.00, GOK w Masłowie

Temat zajęć: Neuroplastyczność (plastyczność mózgu) – zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, mających na celu ich reorganizację, adaptację, zmienność i samonaprawę oraz procesy uczenia się i pamięci. Techniki pamięciowe - ćwiczenia

Zajęcia poprowadzi **Agnieszka Kania z Akademii Pamięci w Kielcach**

Wstęp bezpłatny

O Akademii Pamięci:

Akademia Pamięci to grupa pasjonatów zafascynowanych możliwościami jakie dają mnemotechniki. Treningi pamięci oraz szkolenia z szybkiego czytania prowadzimy z powodzeniem od 2009 r. Wyszkoliliśmy już trzy tysiące osób. Zaczynaliśmy naszą przygodę pod marką „Nasze Skarby” od programów dla dzieci przygotowanych przez łódzką firmę Leonardo School. Stale rozwijamy się uczestnicząc w licznych szkoleniach m.in. z Markiem Szurawskim – uznanym propagatorem technik pamięciowych, czy twórcą map myśli Tony Buzanem. Opracowaliśmy własne programy, dzięki którym rozwijanie możliwości własnego umysłu może być również Twoim udziałem. Zapraszamy na treningi pamięci, które rozwiną możliwości Twojej pamięci, a także pozwolą Ci szybciej czytać. Zainteresowanych poprawą swojej pamięci polecamy także sekcję stron wartych zapamiętania. Zyskaj przewagę nad innymi. Bądź lepszy od siebie samego z wczoraj. Dołącz do grona ludzi świadomie korzystających z niesamowitych możliwości swojego umysłu. Wszystko jest możliwe! Rozwój osobisty – to większe poczucie własnej wartości.

13.12.2023, , godz. 10.30 do 13.00, GOK w Masłowie

Bożonarodzeniowe warsztaty plastyczne.

Zajęcia poprowadzi Wioletta Domagała, koordynatorka UTW w Masłowie, instruktorka Centrum Edukacji i Kultury „Szkłany Dom”.

Na zajęciach uczestnicy dowiedzą się, jak zrobić ozdobną choinkę z sizalu. To twarde i bardzo wytrzymałe włókno otrzymywane ze specjalnego gatunku agawy – agawy sizalowej. Jest to roślina wieloletnia, wymagająca klimatu tropikalnego. Dojrzałe liście agaw dochodzą do 2 metrów długości, 4-6 centymetrów grubości i 15 centymetrów szerokości w części środkowej. Włókno pozyskuje się z liści metodą ręczną, bądź ręczno-półmechaniczną. Proces ten musi odbyć się zaraz po ścięciu liści, ponieważ wydobywanie jest wtedy najłatwiejsze i daje najlepsze wyniki. Sizal stosowany jest do wyrabiania lin, plecionek, mat, worków i innych.

Wstęp bezpłatny. Potrzebne materiały: kolorowe koraliki, gwiazdki, suszone owoce.

