

Emocje, pamięć i nowe hobby – rusza Akademia Zdrowego Seniora we współpracy z AWF.

Techniki zarządzania własnymi emocjami, sposoby na poprawę pamięci i być może... znalezienie nowego hobby – to tylko niektóre obszary na jakich skupimy się w czasie trzeciej już edycji Akademii Zdrowego Seniora, który Fundacja Aktywni Dłużej realizuje wspólnie z Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie w Warszawie.

Akademia Zdrowego Seniora to cykl bezpłatnych wykładów i zajęć praktycznych w formule hybrydowej (stacjonarnie i online), które zrealizują wolontariusze – studenci Terapii Zajęciowej AWF – Wydziału Rehabilitacji. Zajęcia będą odbywały się w Klubie Mieszkańca w Starych Babicach oraz na platformie zoom.

Projekt rusza 16 lutego br i będzie realizowany cyklicznie - łącznie odbędzie się 9 warsztatów po 90 minut każdy. Pierwsze spotkanie **pt: „Trenuj swój umysł” poprowadzi Wiktoria Orlińska**. Kolejny warsztat dokładnie miesiąc później czyli 16 marca. Zajęcia dotyczące uważnych myśli i emocji – **medytacja poprowadzi Maria Szwycer**.

– Studenci Terapii Zajęciowej AWF po raz kolejny włączają się w budowanie dobrostanu psychofizycznego seniorów Gminy Stare Babice. To już trzecia edycja projektu, który w pandemii realizowaliśmy w formule online. Obecnie chcielibyśmy spotkać się twarzą w twarz, bo praca warsztatowa w takim trybie jest na pewno bardziej efektywna. Chcielibyśmy także dotrzeć z tą ofertą zajęć do osób, które nie mają możliwości korzystania z formuły zdalnej – podkreśla Małgorzata Baranowska, Prezeska Fundacji Aktywni Dłużej.

W czasie zajęć prowadzonych przez wolontariuszy uczestnicy będą mogli zapoznać się z najnowszą wiedzą z zakresu psychologii, radzenia sobie ze stresem i rozwijania funkcji poznawczych. Zdobędą szereg praktycznych umiejętności, które będą mogli stosować w codziennym życiu.

– Celem naszej pracy jest spowodowanie by seniorzy jak najdłużej cieszyli się sprawnością i dobrą jakością życia – podkreśla Anna Cabak, prof. Akademii Wychowania Fizycznego, sprawująca nadzór merytoryczny – dydaktyczny nad realizacją pracy wolontariuszy uczelni w tym projekcie. – Doświadczenia pierwszych edycji pokazują, że zarówno nasi studenci jak i uczestnicy warsztatów rozwijają swoje kompetencje – dodaje prof. Anna Cabak.

PROGRAM AKADEMII ZDROWEGO SENIORA:

MOJE EMOCJE

1. „Jak się dzisiaj czujesz?” – warsztaty o emocjach i uczuciach. Jak radzić sobie z emocjami w trudnych sytuacjach – Patryk Kulesza
2. Czym jest DRAMA? - zajęcia z rozwiązywania trudności poprzez działanie w roli – Wiktoria Orlińska
3. Uważne myśli i emocje – medytacja – Maria Szwycer

POPRAWIAM PAMIĘĆ

1. Siła wieku. Warsztaty z postrzegania własnych możliwości i umiejętności- Patryk Kulesza
2. Zapamiętaj, nie zapisuj – sposoby na dobre zapamiętywanie – Maria Szwyce
3. Trenuj swój umysł! – zagadki, krzyżówki, gry planszowe, czas na bingo! – Wiktoria Orlińska.

LUBIĘ TO!

1. Warsztaty „Las w słoiku” – Wiktoria Orlińska
2. Bezpieczny surfing w Internecie - warsztaty używania telefonów komórkowych i niebezpieczeństwa w internecie – Patryk Kulesza
3. Wieczór filmowy (filmoterapia i pogadanka) – Maria Szwyce