

AK

TYW

NOŚĆ



AKTYWNOŚĆ

Gimnastyka na dobry dzień

Dla każdego z nas bardzo ważny jest moment jak zaczynamy dzień, a dokładnie jakie czynności wykonujemy zanim wstaniemy z łóżka. Warto wykonać parę prostych ćwiczeń dla obudzenia układu kostno-stawowego i mięśniowego jeszcze leżąc w łóżku. Ćwiczymy z wielkim szacunkiem do naszego ciała, akceptując zakresy ruchomości w stawach, stopniowo je zwiększając. Proponowane ćwiczenia są tak ułożone, by płynnie przechodzić z jednej pozycji do drugiej.

1. Ćwiczenie – przeciąganie się w łóżku leżąc na plecach.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach.

Ruch: Weź wdech i powoli unieś ramiona w górę a z wydechem przenieś je za głowę. Swobodnie oddychając zacznij się przeciągać tak jak potrzebujesz. Ręce i nogi leżą na łóżku.

Następnie podziel ciało na prawą i lewą stronę. Weź wdech i z wydechem wyciągnij prawą rękę i prawą nogę, sunąc po materacu wydłużaj w przeciwnych kierunkach. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

Uwagi: Ćwiczenie wykonaj 2–3 razy na prawą i lewą stronę.

2. Ćwiczenie – rozciąganie w leżeniu na plecach, wykonując rotację bioder raz w prawo raz w lewo.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce po bokach, kolana ugięte a stopy szeroko rozstawione na materacu.

Ruch 1: Weź wdech i z wydechem powoli przenieś kolana i biodra na prawą stronę tak, by oderwać lewy pośladek i kość krzyżową. Przytrzymaj chwilę i wykonaj to samo na drugą stronę.

Uwagi: Ćwiczenie wykonaj 2–4 razy.

Ruch 2: Wykonaj jeszcze raz to samo ćwiczenie w prawą stronę, zatrzymując ciało dłużej w tej pozycji, a głowę zwróć w lewą stronę. Oddychaj swobodnie, wypychając lewe biodro w przód a kolano lewe delikatnie w dół. Przytrzymaj chwilę i wykonaj to samo na drugą stronę.

Uwagi: Ćwiczenie wykonaj 2–4 razy na prawą i lewą stronę.

3. Ćwiczenie – rozciąganie leżąc bokiem raz na prawej raz na lewej stronie.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na prawym boku, prawa ręka pod głową, głowa na przedłużeniu kręgosłupa, lewa ręka na biodrze, nogi ugięte w kolanach, stopy i kolana razem.

Ruch: Weź wdech i powoli unieś lewą rękę w górę a następnie z wydechem odwiedź rękę w tył, otwierając klatkę piersiową. Przytrzymaj chwilę i swobodnie oddychaj.

Gdy czujesz, że ciało pozwala Ci na więcej, wysuń lewą nogę w przód i spróbuj położyć lewą rękę na podłodze przyklejając lewy bark. To samo powtórz na drugą stronę.

*opracowanie – Emilia Radke-Bartyś
Centrum Joga i Pilates*

Terapia tańcem

Terapia tańcem nie polega na nauce konkretnej techniki. Nauka kroków, figur ma przede wszystkim charakter zabawowy i poznawczy – stąd główny nacisk należy kłaść na byciu razem w grupie, przyjemność, historię tańca – a nie na jego poprawnym wykonaniu.

Zalety emocjonalne

- Obniża poziom stresu i napięcia.
- Ułatwia odprężenie i wyrażanie uczuć.
- Przyczynia się do wzrostu zadowolenia.
- Pomaga zapomnieć o bólach dnia codziennego.

Zalety psychologiczne

- Poprawia koncentrację uwagi i pamięci.
- Wpływa na wzrost kreatywności i niezależności.
- Pogłębia wiedzę o sobie samym.

Zalety społeczne

- Daje efekt wspólnototwórczy.
- Integruje.
- Poprawia komunikację z innymi.
- Motywuje do wyjścia z domu.

Zalety fizyczne

- Poprawia funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego.
- Polepsza pracę serca i płuc.
- Wzmacnia poczucie równowagi i stabilizacji ciała.
- Usprawnia koordynację wzrokowo-ruchową.
- Polepsza orientację przestrzenną.
- Wpływa na wzrost akceptacji własnego ciała.

Ruch to zdrowie! Terapię przez taniec, ruch i muzykę można robić indywidualnie w domu, jednak gdy usłyszysz o takich zajęciach organizowanych w twojej okolicy – skorzystaj!

*opracowanie – dr Edyta Bonk
Uniwersytet SWPS*

Efekt reminiscencji

Efekt reminiscencji to powracanie wspomnień z okresu dzieciństwa i młodości w wieku senioralnym.

Między 10 a 30 rokiem życia występuje sporo emocjonujących wydarzeń i ważnych zmian, które decydują o dalszych losach człowieka (wybór szkoły, zawodu, partnera/ki). Pamięć długotrwała, przechowująca wiadomości, fakty, wydarzenia z przeszłości jest stosunkowo mniej podatna na uszkodzenia.

Reminiscencje mogą być wykorzystywane w rehabilitacji i profilaktyce seniorów w celu poprawy jakości życia. Terapia reminiscencyjna wywołuje szereg pozytywnych skutków: przyjemność z przypominania historii z przeszłości, podwyższenie poziomu odczuwanej satysfakcji z życia, a nawet umiejętność przystosowania się do obecnych warunków. Zalecana jest szczególnie seniorom schorowanym, zależnym od rodziny czy jakiejś instytucji, ponieważ we własnych wspomnieniach seniorzy przedstawiają siebie jako osoby samodzielne, sprawne i pełne sił.

Ćwiczenia reminiscencyjne oparte są na wspomnieniach uczestników, więc ich przeprowadzenie angażuje seniorów na nieco głębszym poziomie niż klasyczne ćwiczenia pamięciowe. Wymagają one większej czujności w wyborze tematów, które mogą poruszać czułe struny z życia seniora. Wspominanie wymaga umiejętności słuchania, wzajemnego zrozumienia i empatii.

Zadania, które zazwyczaj prowokują przyjemne wspomnienia, opierają się na muzyce, tańcu i rysunku. Często w polu pamięci pojawiają się wtedy pierwsze prywatki, przyjemne spotkania i przyjazne osoby. Poza tym ze świata

wspomnień seniorzy często wydobywają różne doświadczenia, umiejętności czy dawne zainteresowania. Dobrą praktyką przywoływania myśli podczas terapii reminiscencyjnej jest używanie przedmiotów z przeszłości, wykonywanie drzewa genealogicznego czy nagrywanie wspomnień.

Poczytaj więcej:

- D. Draaisama, Fabryka Nostalgii. *O fenomenie pamięci wieku dojrzałego*, 2010.
- silowniapamięci.pl – ćwiczenia reminiscencyjne.
- projektmemo.pl – dane i publikacje.

opracowanie – dr Edyta Bonk,
Uniwersytet SWPS

Podróże lokalne

Gdynia jest miastem młodym, jednak jego historia wykracza daleko poza okres liczący się od uzyskania praw miejskich w 1926 roku. Letnisko, rybackie i rolnicze korzenie: wszystkiego tego można doświadczyć w gdyńskim śródmieściu i jego okolicach. Unikatowość Śródmieścia Gdyni przyniosła mu w 2015 roku zasłużone miano pomnika historii – najwyższe krajowe wyróżnienie nadawane zabytkom. Zachowały się tu wyjątkowe obiekty architektoniczne z XIX i XX wieku, dające świadectwo wyjątkowości miasta, pozwalające przybliżyć odległe czasy, kiedy na miejscu obecnych kamienic znajdowały się pola i pastwiska. Spacer szlakiem dawnej Gdyni to podróż przez epoki i ślady największego zrywu społecznego II RP, jakim była budowa naszego okna na świat – nowoczesnego portu i założenia miejskiego.

Szlak można rozpocząć z kilku miejsc – chociażby od strony Gdyni letniskowej. Szczególnym adresem jest ul. Partyzantów 24. To tu, w willi „Słowiczej” z 1925 roku, mieścił się pierwszy szpital gdyński. W tym czasie za budynkiem znajdowała się dolina, którą płynął niewielki strumyk – obecnie al. Piłsudskiego. Sama willa, wyróżniająca się spośród okolicznych budynków, to także niezwykła historia pionierów gdyńskiej medycyny – w lecznicy, założonej przez Natalię Słowikowską działała orkiestra złożona z lekarzy, stosująca nowatorską metodę Muzykoterapii. Mijając III LO, przemierzając cieszący zmysły Park Centralny, można wspomnieć jeszcze starsze korzenie miasta. Za piękną willą „Szczęść Boże”, u zbiegu ul. Bema i ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego, znajdowało się ogromne cmentarzysko grobów skrzynkowych. W 1949 roku, podczas budowy pobliskich bloków oficerskich naprzeciwko teatru, natrafiono w latach 1949–1950 roku na przedmioty i urny należące do tzw. kultury pomorskiej

(ok. 600 lat p.n.e). Dalej czekają nas uroki Kamiennej Góry, która zachwyca niezmiennie o każdej porze roku.

Z drugiej strony można rozpocząć spacerowanie od gdyńskiego dworca – albowiem pozostałością po dawnym charakterze centrum wsi Gdynia jest ul. Starowiejska, niegdyś kręty wiejski szlak. Oprócz kaszubskiego budynku pod nr. 30, tzw. Domku Abrahama z 1904 roku (mieszkał w nim od 1920 roku aż do śmierci Antoni Abraham, wybitny kaszubski działacz) na szczególną uwagę zasługuje dom rodziny Schroeder pod nr. 10A z 1914 roku. Pokazuje on dawny przebieg ulicy – budynek schowany jest za fasadą nowych budynków. Wycho- dząc na Plac Kaszubski, jeden z centralnych punktów spotkań gdynian, można podziwiać pomnik Antoniego Abrahama. Zanim powstała Miejska Hala Targowa to właśnie tu znajdował się centralny plac targowy.

Najstarszego śladu dawnej wsi należy jednak szukać w okolicy dworca Gdynia Główna. Tam, za kamienicą przy ul. Starowiejskiej 58, znajduje się zachowany w świetnym stanie budynek gospodarczy rodziny Grubbów, przykład budownictwa z połowy XIX-tego wieku. Zabudowania te widoczne są na najstarszych zdjęciach dokumentujących obszar wiejski Gdyni. Stodoła leżała w ścisłym centrum ówczesnej wsi, a na jej szczycie istniało bocianie gniazdo, uwieczniane przez międzywojennych fotoreporterów jako symbol nadmorskiej perły II RP. Gdynia to historia, zaś w tej historii zakłęta jest wielka energia. Warto indywidualnie ruszyć na szlak dawnego miasta, podziwiając nie tylko budynki – ale także zaglądając w bramy, podwórka i doświadczając symbiozy kilku epok.

*opracowanie – Michał Miegoń
Przewodnik Inne Szlaki, Muzeum Miasta Gdyni*

Relacje społeczne

*„Starość nie chroni przed miłością. Ale miłość
czasem potrafi nas ochronić przed starością”.*
~ Jeane Moreau – francuska aktorka

*„Brać życie i ludzi takimi, jacy są. Jeśli
zaczniecie krytykować, oszczędźcie wasze oto-
czenie – a zwłaszcza młodych – już po was.”*
~ Denise Gray – aktorka

Przyczyny samotności

- Zmiana modelu rodziny.
- Powszechne emigracje.
- Zamykanie się w mieszkaniach w obawie przed oszustwem, pandemią.
- Ograniczenie relacji towarzyskich przez przejście na emeryturę.

- Zaniechywanie przez rodzinę.
- Nie włączanie w życie młodych „by się nie martwili”.
- Brak akceptacji, wsparcia.
- Brak kogoś, kto by nas chętnie wysłuchał.
- Zamykanie się w sobie.

SAMOTNOŚĆ JEST NIEZDROWA

Jak nie dać się samotności?

- Nie wmawiać sobie, że nikogo nie potrzebujesz – człowiek jest istotą społeczną.
- Nie zgadzaj się na osamotnienie. Szukaj nowych zajęć, aktywności, przyjemności, nowych ról społecznych.
- Nie krytykuj wszystkich i wszystkiego – to powoduje, że inni ludzie od nas uciekają.
- Spełniaj swoją potrzebę użyteczności – szanując innych ale też siebie.
- Czas i uwaga – to bezcenne wartości w dzisiejszym zabieganym świecie, które możemy ofiarować innym, zwłaszcza dzieciom.
- Dbaj o relacje pozarodzinne – przyjacielskie, sąsiedzkie.

*opracowanie – dr Edyta Bonk
Uniwersytet SWPS*

Potrzeba ćwiczenia umysłu

Nie pozwól na to, aby Twój umysł też „poszedł na emeryturę”!

Jeżeli na to pozwolisz, to na skutki nie trzeba będzie czekać długo: coraz częstsze zapominanie, wolniejsze kojarzenie czy problemy z koncentracją uwagi. Nie dopuść do tego, aby Twoje szare komórki się rozleniwiły. Z gimnastyką umysłu jest podobnie jak z treningiem sportowym – wymaga wysiłku, czasu i systematyczności. Jednorazowe zrywy niewiele pomogą. Podczas ćwiczeń powinien pojawić się wysiłek – uczucie przyjemnego zmęczenia. Dlatego przysłowiowe rozwiązywanie krzyżówek, nie zawsze będzie gimnastyką umysłu. Poza krzyżówkami można sięgać po zagadki logiczne czy ćwiczenia przestrzenne.

Tutaj znajdziesz wiele **ćwiczeń umysłowych**:

- [youtube.pl](https://www.youtube.com/channel/UC...) - kanał „Edukacja i Aktywizacja Seniorów” (wpisz w wyszukiwarce)
- silowniapamieci.pl
- projektmemo.pl
- prosteipomocne.pl.

Nie stresuj się! Stres, szczególnie w wieku senioralnym, jest niekorzystny w procesie uczenia się i zapamiętywania. Ważne jest by nie wykonywać ćwiczeń pod presją czasu, ocen czy krytyki innych. Rób i ucz się tego co lubisz i tyle – na ile jest to dla Ciebie stymulujące!

Przykłady ćwiczeń umysłowych

Odpowiedzi do zadań znajdziesz na następnej stronie.

1. Wypisz jak najwięcej słów 5-literowych z dziedziny sztuki i kultury, np. obraz.

.....

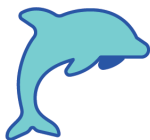
.....

.....

2. Który owoc nie pasuje do pozostałych? Znajdź wyjaśnienie.



3. Które zwierzę nie pasuje do pozostałych? Znajdź wyjaśnienie.



4. Ile razy wystąpiło słowo ZDROWIE?

KWOTAZDROWIEZIMAKOWALZDROWIEROWERKORONAZDRÓZNA
NAZDROWIEOKOZDROWIEKORONAKRANRANYDRONYKLONZDRO
WIEPOWIETOLAROBOTZNAZDROWIEKobietAWIEKZAPASYZMEKZA
TOKAZDROWIESŁOWIEGŁWIETOBIEZDROWIESIEDZISTOIROWKRO
IZDROWIESUMAWZOREKKOREK

5. Jakie tytuły filmów kryją się pod symbolami?

przykład:



odp. „Przeminęło z wiatrem”

teraz Ty:



.....



.....

6. Dokończ rymując.

przykład:

Lubię chodzić do kina ...

<i>I napić się czerwonego wina</i>	<i>Gdy obok siedzi piękna dziewczyna</i>	<i>I to nie moja wina</i>
--	--	---------------------------

teraz Ty:

Kiedy umysł swój trenuję...

.....
.....
.....

Przykłady ćwiczeń umysłowych – odpowiedzi

zad. 1

np. akcja, aktor, album, antyk, arena, arras, autor, barok, barwa, brawa, cytat, dekor, ekran, filmy, forma, gotyk, gwasz, ikona, kanał, kanon, kolor, komik, maska, mazak, model, motto, motyw, muzyk, obrys, pasja, pieśń, poeta, pokaz, próba, płyta, ramka, raper, rolka, scena, seans, skecz, szkic, tekst, temat, tempo, tondo, topos, trema, trend, treść, trąba, ukłon, utwór, wideo, widok, wizja, wokół, wstęp, wyrób, wątek, zarys, śpiew

zad. 2

np. Tylko truskawka nie ma litery B.

Banan to owoc egzotyczny.

zad. 3

np. Delfin – nie jest zwierzęciem lądowym.

zad. 4

9

zad. 5

„Noce i dnie”

„Popiół i diament”

Aktywność edukacyjna

Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Centrum Aktywności Seniora

Zajęcia Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku prowadzone są w cyklach pokrywających się terminowo z semestrami roku akademickiego. Rok oświatowy trwa od października do czerwca. Wiedza przekazywana jest w ciekawej i atrakcyjnej formie, wspieranej środkami audiowizualnymi oraz wizytami w instytucjach kultury. Kadrę szkoleniową Uniwersytetu stanowią nauczyciele, wykładowcy akademicki, ludzie kultury i sztuki oraz inni specjaliści o uznanych kwalifikacjach.

Jak zapisać się na Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku?

Zapisy na GUTW odbywają się w okresie jesiennym (wrzesień) oraz zimowym (styczeń/luty).

KRYTERIA ZAPISÓW:

- zameldowanie w Gdyni,
- ukończony 60 rok życia.

POTRZEBNE DOKUMENTY:

- dowód osobisty,
- dwa zdjęcia – podpisane (imię, nazwisko, Pesel) do wyrobienia indeksu i legitymacji studenta GUTW.

OPŁATY:

- 30,00 zł / semestr za trzy przedmioty do wyboru,
- 40,00 zł / semestr za każdy lektorat języka obcego,
- 40,00 zł / semestr za kurs komputerowy niezależnie od miejsca jego odbywania.

Dokładny plan zajęć dostępny jest na stronie internetowej www.cas.gdynia.pl oraz w siedzibie Centrum Aktywności Seniora przy ulicy 3 Maja 27–31. Szczegółowe informacje można uzyskać w sekretariacie i pod nr tel. 58 661 55 38, 58 663 50 82.