Stowarzyszenie Miłośników
Ziemi Niepołomickiej
ul. Młyńska 18/34 NIP 6832026295
32-005 Niepołomice Regon 356765327
tel. 601 518 536 KRS 0000168482

REKOMENDACJE DLA PANI EDYTY ROGOZINSKIEJ

Od grudnia 2018 do końca kwietnia 2019 roku na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Niepołomicach, prowadzonym przez Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, nasi słuchacze brali udział w warsztatach autorskich „Mnemotrening – zajęcia usprawniające pamięć u dorosłych" prowadzonych przez Panią Edytę Rogozińską.
Zostały utworzone dwie grupy, które spotykały się regularnie w odstępach dwutygodniowych w poniedziałki i środy.

Trenowaliśmy przede wszystkim pamięć poznając różne sposoby szybkiego zapamiętywania i przetwarzania informacji - mnemotechniki.
Dużym walorem zajęć była możliwość przeniesienia nauczanych treści na życie codzienne: lista zakupów, nazwy leków, plan dnia, trudne słówka z języków obcych, utwory muzyczne i literackie oraz ich autorzy. Dodatkowo trenerka podzieliła się z nami wiedzą z zakresu funkcjonowania naszego mózgu i wyjaśniła, co ułatwia nam zapamiętywanie.

Wszystko odbywało się przez zabawę i dodatkowo integrowało nas w mniejszych grupach. Część zajęć odbyła się w terenie, w znanym i lubianym przez nas otoczeniu: gra terenowa w centrum Niepołomic i spacer po Puszczy Niepołomickiej. W ankietach kończących warsztaty uczestnicy podkreślali, że dzięki warsztatom z p. Edytą są zmotywowani do treningu pamięci, wiedzą jak to robić na skojarzeniach i jak uruchomić swoją wyobraźnię do lepszego zapamiętywania.
Pani Edyta prowadziła warsztaty w sposób atrakcyjny, zmuszający do dużej aktywności. Niewątpliwą zaletą były przygotowywane samodzielnie przez p. Edytę na każde zajęcia pomoce naukowe oraz stosowanie nowoczesnych technik multimedialnych. Ponadto tempo zajęć było dostosowane do możliwości percepcyjnych seniorów uczestniczących w zajęciach. Wszystko to wpłynęło na efektywność zajęć oraz zadowolenie uczestników z postępów i praktycznego zastosowania poznanych technik zapamiętywania.
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej na podstawie własnych doświadczeń rekomenduje Panią Edytę Rogozinską do prowadzenia zajęć mnemotreningu wśród seniorów, szczególnie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIA
M. Jagła
mgr Mieczysław Janusz Jagła