Politechnika Krakowska
im. Tadeusza Kościuszki

Centrum Pedagogiki
i Psychologii

Kraków 4.06.2019

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU
im. dr inż. Władysławy Marii Francuz, prof. oświaty
w Centrum Pedagogiki i Psychologii
Politechniki Krakowskiej
30-133 Kraków, ul. Lea 114
tel. 12-628-25-19

Rekomendacje
dla Pani Edyty Rogozińskiej

Pani Edyta Rogozińska prowadziła zajęcia dla seniorów z *Treningu pamięci i umysłu* w Uniwersytecie Trzeciego Wieku działającym na Politechnice Krakowskiej. Zajęcia odbyły się w semestrze letnim roku akademickiego 2018/19.

W ramach tych zajęć Pani Edyta Rogozińska realizowała swój autorski program „Mnemotrening"- zajęcia usprawniające pamięć u dorosłych". Zajęcia odbyły się w cyklu sześciu (6) spotkań w dwóch grupach.

Celem zajęć było usprawnianie osłabiających się z wiekiem funkcji poznawczych, takich jak pamięć, uwaga, spostrzegawczość. Służyły temu ćwiczenia przygotowane w oparciu o naukowe założenia dotyczące aktywizacji poznawczej osób starszych. Zajęcia składały się z części wprowadzającej w daną mnemotechnikę oraz części praktycznej, w której seniorzy ćwiczyli nowe techniki zapamiętywania.

Pani Edyta Rogozińska przybliżyła też uczestnikom informacje dotyczące funkcjonowania mózgu, rodzajów pamięci i zasad dobrego zapamiętywania. Szczególnie podobały się mnemotechniki, które trenowali na materiale z życia codziennego dotyczącego robienia zakupów, zapamiętywania nazw lekarstw, imion i nazwiska ludzi oraz kojarzenie ich z twarzami.

Dużym walorem zajęć była ich warsztatowa forma - nasi studenci-seniorzy głównie pracowali w małych grupach, co nie tylko sprzyjało rozwijaniu ich funkcji poznawczych, ale przede wszystkim pozwoliło na większą integrację uczestników.

Ten aspekt integracji i nawiązywania współpracy podkreślało wielu ze studentów-seniorów w trakcie podsumowania zajęć *Treningu pamięci i umysłu.* Seniorzy podkreślali niestereotypową formę zajęć (podpisywanie kontraktu, praca w kręgu, mówienie po imieniu, tworzenie oryginalnych wyobrażeń) Pani Edyta Rogozińska uznana została za świetnego trenera, który w oryginalny sposób i w dobrym, akceptującym klimacie prowadziła zajęcia.

Rekomendujemy zajęcia Pani Edyty Rogozińskiej, ponieważ są to zajęcia dobrze przygotowane merytorycznie, uwzgledniające specyfikę pracy z osobami starszymi. Atrakcyjność zajęć ujawnia się w dostosowaniu treści oraz ilości informacji do możliwości i potrzeb osób w wieku senioralnym. Istotne wydaje się podkreślenie faktu, że w trakcie zajęć uczestniczyli również studenci psychologii, którzy w ramach realizowanego w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego projektu „Psychologia Trzeciego Wieku" rozwijali swoje kompetencje w zakresie opieki i aktywizacji osób w wieku senioralnym. Zajęcia Pani Edyty Rogozińskiej były więc zarówno praktyczną formą dla seniorów, jak i dla osób z wczesnej dorosłości (studentów), którzy mogli współpracować i nauczyć się ważnych aspektów pracy z osobami starszymi.

KIEROWNIK
Pracowni Psychologicznej
Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska
dr Agnieszka SZEWCZYK-ZAKRZEWSKA

DYREKTOR
Centrum Pedagogiki i Psychologii
Politechniki Krakowskiej
dr Marian PIEKARSKI