

BURZA MÓZGÓW W DOMOWYM ZACISZU

Wiosna już w kalendarzu i nieśmiało także za oknem. Klubowiczom z DDP „Klub Seniora” potrzebna jest chwila wytchnienia, szczególnie teraz, gdy placówka pozostaje zamknięta, gdy przychodzi im się zmierzyć z kolejnym lockdownem, kiedy epidemia zamiast zwalniać niepokojąco zaczyna się rozgaszczać w naszym kraju. Pracownicy, będąc w stałym kontakcie z seniorami, monitorując ich funkcjonowanie w czasie przedłużającej się izolacji, postanowili rozruszać ich szare komórki. Obierając sobie za cel utrzymanie ich umysłów w należytej sprawności, zaproponowali domowy trening, według starannie opracowanych schematów. Wraz z wyżywieniem dostarczane są systematycznie mini „pakiety pomocowe”, stworzone przez Fundację Stocznia. Cały projekt „Siłownia Pamięci” powstał z myślą o seniorach w trosce o ich samodzielność, komfort życia i bezpieczeństwo. A do tego niezbędny jest sprawny umysł, czyli pamięć, logiczne myślenie, orientacja w przestrzeni, uwaga i planowanie. Wychodząc naprzeciw wyzwaniom, jakie stawia przed nami pandemia, fundacja proponuje oprócz treningów grupowych również treningi indywidualne, które każdy z nas może przeprowadzić w domowym zaciszu. Regularny wysiłek intelektualny jest niezmiernie ważny, a ten czas tylko dla siebie pozwala na chwilę zająć myśli i złagodzić codzienny stres.

Klubowicze już ćwiczą, zgadują, liczą, intensywnie myślą i zdobywają przy okazji nową wiedzę. Trzymamy kciuki, aby przeszli przez całą sesję odnosząc sukces, jakim jest sprawny i trzeźwy umysł. I co najważniejsze, po powrocie do Klubu będą gotowi na więcej!