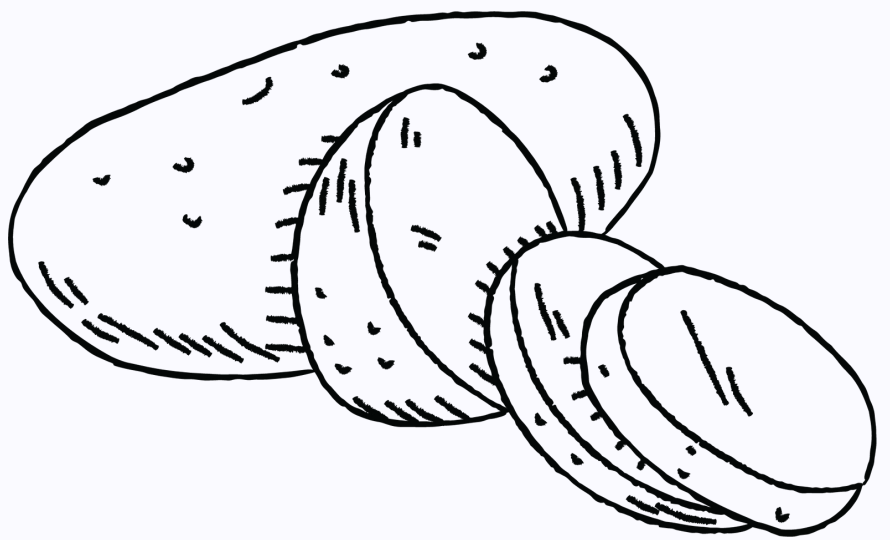


2021 PLANNER



TRENING PAMIĘCI

Zbiór łamigłówek dla seniorów. Komfort i kondycja umysłowa.





Po co trenować pamięć?



Żyjemy coraz dłużej. Chcemy też być jak najdłużej sprawni i samodzielni. Dlatego tak ważna jest profilaktyka zdrowotna. Dbać powinniśmy zarówno o ciało jak i umysł. **Regularny wysiłek intelektualny ma takie samo znaczenie dla funkcjonowania poznawczego jak regularne ćwiczenia fizyczne dla kondycji ciała.** Sprawny umysł i ciało to w efekcie **wyższa jakość życia oraz większy komfort.**

Gdzie trenować pamięć?

Trenujemy w wygodnym, przyjemnym i spokojnym otoczeniu. Na końcu naszego Plannera znajduje się kilka pomysłów i podpowiedzi gdzie szukać dobrych ćwiczeń.

**Sprawny umysł to
komfort, samodzielność i
bezpieczeństwo.**

Zaplanuj swój trening

Zadania priorytetowe

Nadchodzące
wydarzenia

Nie zapomnij!

Jak trenować pamięć?

Trenować to ćwiczyć w celu zwiększenia swojej sprawności w określonej dziedzinie. Korzystne zmiany następują dzięki regularnej aktywności. Trenować należy zatem **systematycznie**. Ważne, aby **dobrać ćwiczenia do swoich upodobań**. Chętniej robimy to co lubimy, i to w czym widzimy sens. Dobrze, jeśli dobierając ćwiczenia dbamy o ich **różnorodność**.

Rozwiązywanie krzyżówek jest skutecznym treningiem, dopóki nie "łapiemy się" na tym, że znowu wpisujemy to samo hasło - tylko do innej krzyżówki. Lepiej ćwiczymy umysł, kiedy różnicujemy aktywności i wtedy, gdy napotykamy na trudność. Dlatego, w imię zapewnienia sobie **wysokiej jakości życia warto** czasem zrobić ćwiczenie, które "nie jest w naszym typie".

Przyjmijmy, że **dla mózgu nie jest ważne rozwiązanie. Ważniejszy jest podjęty wysiłek !**



Mam na imię Ania

i jestem: autentyczna, aktywna, ambitna,
atletyczna (no, atletyczna to może
niekoniecznie...)

Mam na imię



(Twoje imię)

i jestem:

(wypisujemy cechy i zalety na pierwszą literę
swojego imienia **zawsze tylko** pozytywne -
wzmacniamy się :)

.....

.....

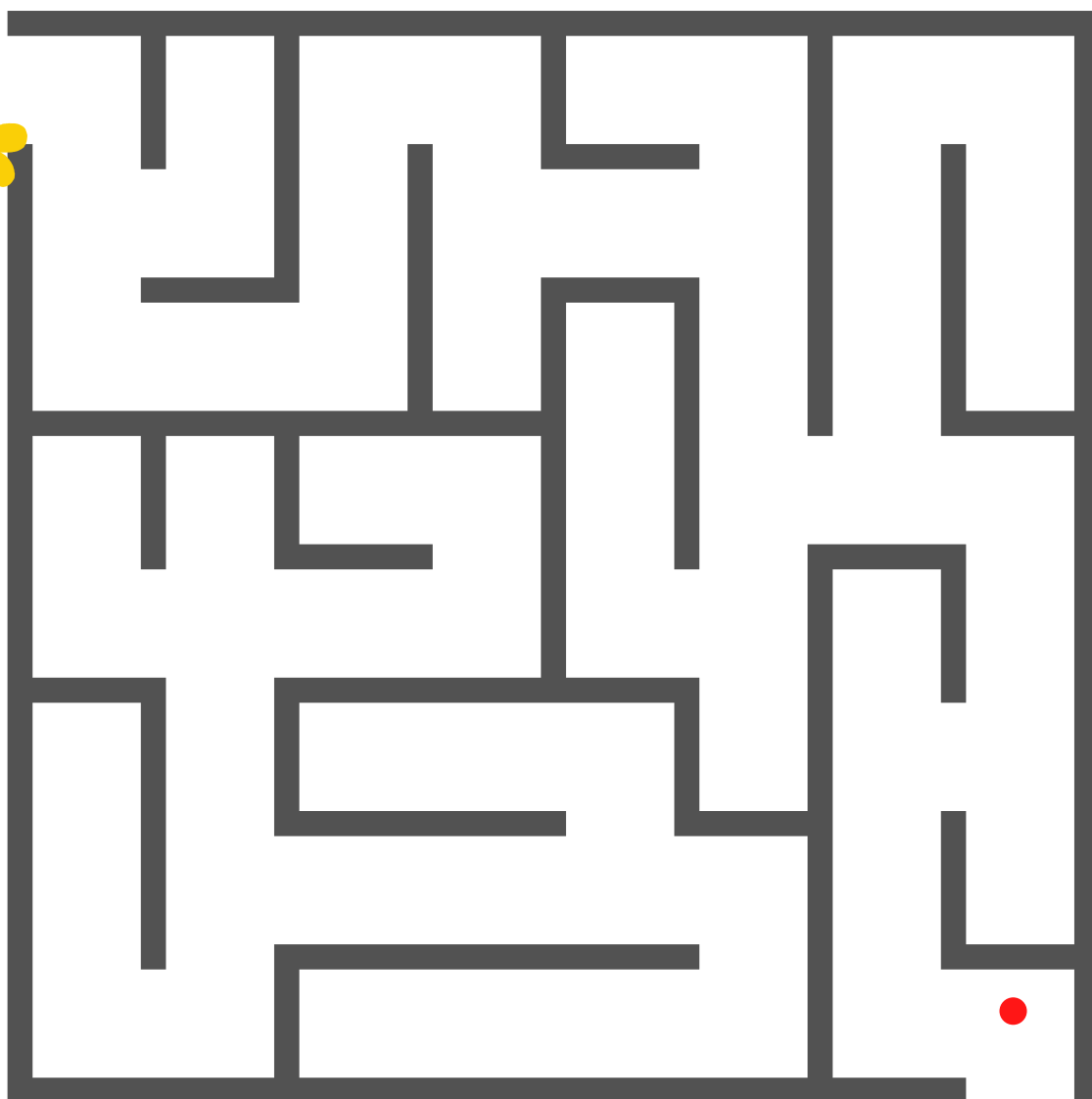
.....

.....

.....

LABIRYNT

Proszę przejść labirynt na kilka sposobów:
wzrokiem, prawą ręką, lewą ręką, oburącz



łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

LABIRYNT

Proszę przejść labirynt na kilka sposobów:
wzrokiem, prawą ręką, lewą ręką, oburącz



stopień trudności:

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny



SOŁECTWA GMINY MOSINA

AÓKWAOBRNR.....

ARUPZCY.....

WREKIÓ.....

WZIDSEACE.....

ZIECWOME.....

ZIECWRDAE.....

GLNAOIR.....

KNROEALIG.....

OANSOWSI.....

KTAIŚWIIN.....

KANOBŹI.....

.....

SOŁECTWA GMINY MOSINA

NRIAUDY N WŹIIKON.....

D _ _ _ _ _ I K _ _ _ _ _.

BROOKWCIE I OLBESAŁWICE.....

B _ _ _ _ _ I _ _ _ _ _ C

KRJKWAOO I BRNWAAOO.....

_ R _ _ _ _ _ I _ _ R _ _ _ _ _

ANCEP I OWONYTNATSNOK.....

P _ _ _ _ I _ _ _ _ _ O

DUŻRYNA I OWNINKI.....

_ _ _ _ _ I _ _ _ _ _.

Może być Stare albo Nowe:

ZOEAMYDWC.....

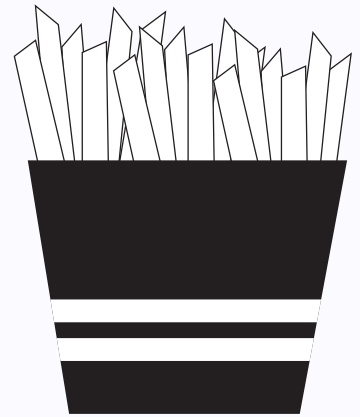
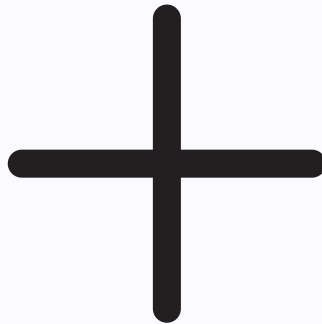
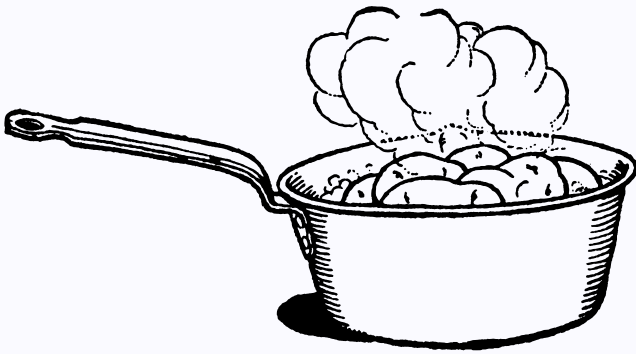
IBAAK, LUBANIK, ŁGUZSYAN LENAŚ.....

.....

.

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

REBUS



~~TOWANIE~~

~~TKI~~

LOKALNA

WYKREŚLANKA

I G Ł U S Z Y N K A X F D Z O Y
S P R I B A B K I A M I L Y A B
D C L Z A P R I L U Z N D M K D
B G D O D Z I A Ł A J D I L B I
A C U A K E E Z P U G B H R E N
S W W G S A C H I W V B F R O O
K A S I V Z L Y A D Q K O F M E
E R U S O X E N P P O O X Z O W
T T N B O R A W I S P P D L S Ź
R A D J C Y W I E F L F K I A
C P A R A D E K P C ! A J Z N B
E W P Y R A X T R A E I T I A K
Q J E A S T E R P V S K P J A A
C Z A P U R Y D I H U N T P Y T

SZYFROWANKA

M O

5c 2d 6d 6b 6c 1a

*	1	2	3	4	5	6
a	A	Ą	B	C	Ć	D
b	E	Ę	F	G	H	I
c	J	K	L	Ł	M	N
d	Ń	O	Ó	P	R	S
e	Ś	T	U	W	X	Y
f	Z	Ż	Ź	*	*	*

M

5c 2d 6d 6b 6c 1a

1a 2e 5d 1a 4e

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

NA POCZĄTKU BYŁ ...KONIEC

Proszę przepisać tekst zaczynając od ostatniego słowa.

.wytkła nie Czapur zez kluka życie cołkie Maniucha
Ciotka stron. ciepłych z galonem takim zez ochajtała
się to co Heli tej łod .famuły dolszej zez, naszo
krewnioczka tako to Maniucha Ciotka

Ciotka Maniucha to

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

RYMY

np. KWIRLEJKA - antrejka, kafejka

GRATY -

JUPKA -

KLUKA -

KLARA -

LACZKI -

LOLA -

PYRA -

TYTKA -

SZAGÓWKI -

ILE?



łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

PRAWDA?

Proszę sprawdzić poprawność poniższych wyników:

$$1+5 = 15$$

$$2+2 = 4$$

$$12+1 = 13$$

$$16+5 = 21$$

$$25+43 = 67$$

$$54-29 = 27$$

$$39-39 = 0$$

$$87-54 = 23$$

$$333-54 = 264$$

$$879 = 8+7+9$$

$$123+123 = 150+96$$

$$73-59 = 7+7$$

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

DRABINKA

w każdym kolejnym wyrazie zmieniamy jedną literkę tworząc nowe słowo.

RAMA

RASA

RATA

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

DRABINKA

W każdym kolejnym wyrazie zmieniamy jedną dowolną literkę tworząc nowe słowa ale... na końcu doprowadzamy do słowa:

PYRA

.....

.....

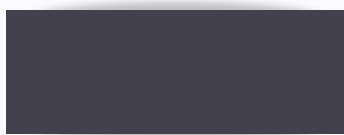
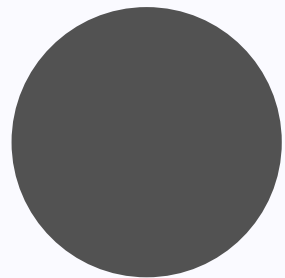
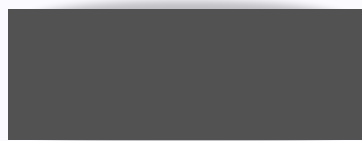
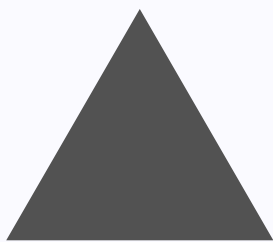
.....

GIRA

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

MAM TALENT

Proszę stworzyć dowolny rysunek z poniższych figur:



PODWÓJNA ROBOTA

ANTREJK_

CHABA_

_NYK

KLU_A

L_CZKI

PLYND_

UWAGA: ABY ODGADNAĆ HASŁO LITERY TRZEBA
UŁOŻYĆ W ODPOWIEDNIEJ KOLEJNOŚCI

HASŁO: _ _ _ _ Ó W _ _

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

prawie KRZYŻÓWKA

Hasło główne w pionie znajduje się poniżej
Poziomo proszę wpisać słowa w gwarze tak, aby
powstała krzyżówka.

H A C Z K A

L

A

P

S

Z

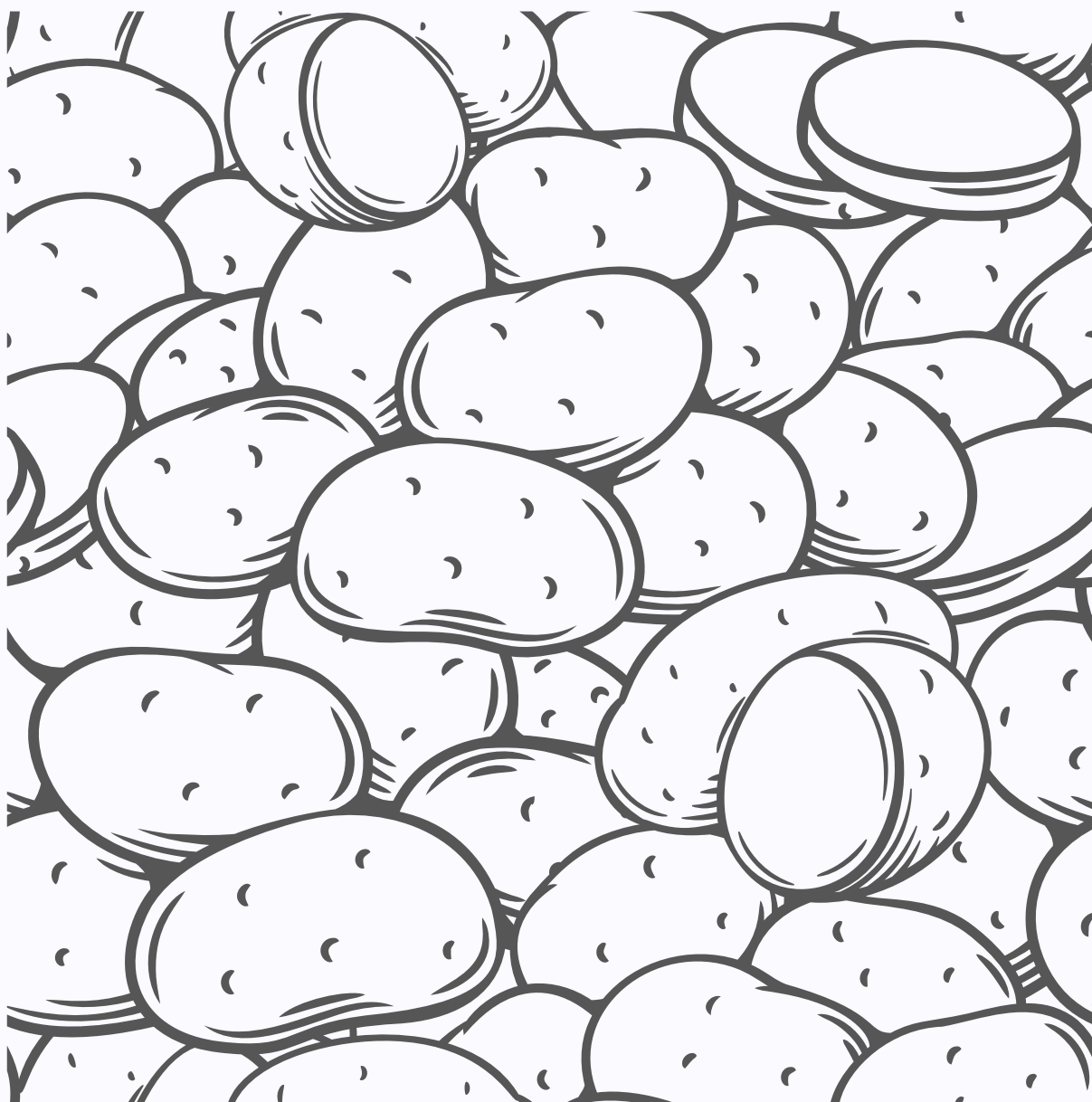
T

U

L

A

ILE?



łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

MAGICZNY KWADRAT

suma liczb w każdym wierszu, w każdej kolumnie
i w każdej przekątnej jest taka sama
(tzw. suma magiczna)

7		
8	6	4

MAGICZNY KWADRAT

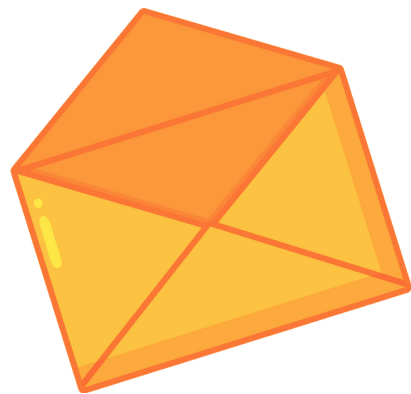
suma liczb w każdym wierszu, w każdej kolumnie
i w każdej przekątnej jest taka sama
(tzw. suma magiczna)

5		14
21	12	
10		

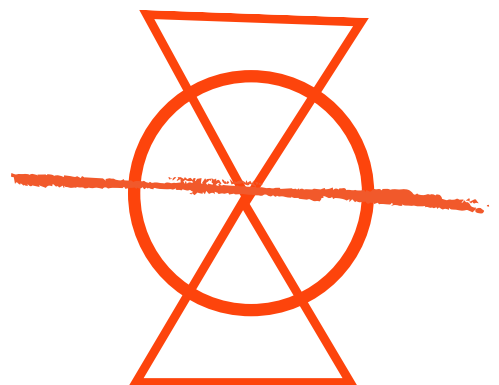
NARYSUJ

Bez odrywania ręki:

1. koperta



2. takie coś:



MAGICZNY KWADRAT

suma liczb w każdym wierszu, w każdej kolumnie
i w każdej przekątnej jest taka sama
(tzw. suma magiczna)

	15	6	12
8	10	3	13
11	5		
14		9	7

łatwy | średni | trudny | zbyt trudny

"MAGICZNY" KWADRAT Z HASŁEM

(23-...)	15	6	12
8	10	3	13
11	5	(+13)	(+21)
14	(-3)	9	7

HASŁO:

--	--	--	--

MAGICZNY KWADRAT Z HASŁEM - pomocnik

1. Obliczyć jaka liczba powinna być w pustym polu Magicznego Kwadratu
2. wykonać działanie wskazane w pustej kratce
3. wpisać poniżej wyniki działań (hasło: liczby)
4. sprawdzić jaka litera widnieje obok liczby (następna strona)
5. wpisać odpowiednią literę do rubryki hasło: litery

hasło: liczby

--	--	--	--

hasło: litery - rozwiązanie

--	--	--	--

KLUCZ DO ĆWICZEŃ

1 A 2 Ą 3 B 4 C
5 Ć 6 D 7 E 8 Ę
9 F 10 G 11 H
12 I 13 J 14 K
15 L 16 Ł 17 M
18 N 19 Ń 20 O
21 Ó 22 P 23 R
24 S 25 Ś 26 T
27 U 28 W 29 Y
30 Z 31 Ź 32 Ż

SOŁECTWA

GMINY MOSINA

- Sołectwo Babki, Kubalin, Głuszyna Leśna
- Sołectwo Baranówko
- Sołectwo Borkowice, Bolesławiec
- Sołectwo Czapury
- Sołectwo Daszewice
- Sołectwo Drużyna, Nowinki
- Sołectwo Dymaczewo Nowe
- Sołectwo Dymaczewo Stare
- Sołectwo Krajkowo, Baranowo
- Sołectwo Krosinko, Ludwikowo, Jezioro
- Sołectwo Krosno
- Sołectwo Mieczewo
- Sołectwo Pecna, Konstantynowo
- Sołectwo Radzewice
- Sołectwo Rogalin
- Sołectwo Rogalinek
- Sołectwo Sasinowo
- Sołectwo Sowinki, Sowiniec, Bogulin
- Sołectwo Świątniki
- Sołectwo Wiórek
- Sołectwo Żabinko

PROJEKTOWANIE ĆWICZEŃ

Poniżej znajduje się wzór tabeli na której można stworzyć własne ćwiczenie MAGICZNY KWADRAT.

A potem przetestować na domownikach, sąsiadach, znajomych czy jest ono zrozumiałe, czy nie jest za łatwe albo za trudne .

Proszę najpierw obmyślić jakie trzeba wpisać liczby, żeby suma na każdy z boków wyniosła 15

WYMYŚL NA KAŻDĄ LITERĘ

(IMIĘ, MIASTO, POZYTYWNE SŁOWO ...)

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Ł

M

N

O

P

R

S

T

U

W

Z

SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY?

Linki do wybranych stron www

1. <https://www.silowniapamieci.pl/>
2. <https://www.gamesforthebrain.com/polish/counterfeit>
3. <https://www.gamesforthebrain.com/polish/masterpieces/>
4. <https://pamiec.imasz.net/>
5. <https://poprostuzdrowo.pl/cwiczenia-pamieci-dla-seniorow>
6. <https://careexperts.pl/senior/cwiczenia-pamieci-dla-seniorow>
7. <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/cwiczenia-pamieci-dla-seniorow-i-nie-tylko/>
8. <https://zycieseniora.com/zdrowie-seniora/cwiczenia-na-pamiec-dla-seniorow>
9. <https://www.senior-akademia.pl/>
10. <https://annakolodziej.edu.pl/>

Działaj lokalnie

„Działaj Lokalnie” jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności (PAFW) prowadzonym przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce (ARFP) i Lidera Zielonej Wielkopolski. Jego celem jest aktywizowanie lokalnych społeczności poprzez wspieranie finansowe projektów inicjujących współpracę mieszkańców, służących pobudzaniu aspiracji rozwojowych i poprawie jakości życia. Dzięki dofinansowaniu z programu powstał niniejszy Planner Trening Pamięci. Zawiera trzy bloki - pierwszy zawiera informacje o tym gdzie, jak i po co trenować umysł. Drugi to część zasadnicza: ćwiczenia. Trzecia część to materiały do samodzielnego projektowania ćwiczeń. Projektowanie, obmyślanie ćwiczeń jest jeszcze bardziej stymulujące nasze mózgi. A wymiana przy kawce lub herbatce z sąsiadami sporządzonych przez nas samych zagadek i rebusów może być całkiem przyjemna.

Energia jest w działaniu - kto wie o tym lepiej niż my?!

Autorzy ćwiczeń i osoby biorące udział w przygotowaniu i realizacji projektu: TRENING PAMIĘCI - PLANNER

Członkowie Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów "Jedność" Czapury - Wiórek uczestniczący w cyklicznych spotkaniach Gimnastyka Pamięci.

Koordynator projektu i sympatyk Stowarzyszenia Anna Kołodziej

Serdeczne podziękowania dla:

p. Danuty, P. Doroty, p. Ewy , p. Sabiny,
p. Eli - Kasi, p. Gabrysi, p. Bogusi, P. Eli,
p. Anieli, p. Halinki, p. Janki, p. Grażynki,
p. Teresy, p. Heni, p. Zbyszka, p. Józefa,
p. Kazimierza, p. Wacława,
p. Zbyszka P. i p. Marka B. (za Koło Fortuny),
p. Ewy G.-B. i in.

oraz

Prezesa SEiR Stanisława Cegielskiego
Sołtysa Czapur Waldemara Waligórskiego
Sołtysa Wiórka Piotra Nowaczyka



**Działaj
lokalnie**

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



 **AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**

Dofinansowano ze środków programu „Działaj Lokalnie” Polsko-
Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju
Filantropii w Polsce oraz Stowarzyszenie Lider Zielonej Wielkopolski