

Relacja uczestników z kursu „NEUROBIC – Mind Training for Seniors”
odbytego w Turcji w dniach 28 kwietnia – 9 maja 2025 r.

ODKRYWAMY TAJNIKI SPRAWNEGO UMYSŁU

Aktywność umysłowa i otwartość na świat to klucz do długiego i satysfakcjonującego życia. Ta świadomość skłoniła Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie do przystąpienia do unijnego programu edukacyjnego Erasmus+. W jego ramach 15-osobowa grupa słuchaczy UTW w Lesznie wzięła udział w międzynarodowym kursie „NEUROBIC – Mind Training for Seniors”, który odbył się w dniach 28.04–09.05.2025 r. w malowniczym Sorgun w Turcji.

Celem kursu była nie tylko aktywizacja intelektualna uczestników, ale także integracja i zdobycie nowych doświadczeń, jakie niesie pobyt w kraju o odmiennej kulturze. Program szkolenia skupiał się na rozwijaniu zdolności poznawczych osób starszych, poprawie koncentracji, pamięci oraz ogólnej sprawności umysłowej.



Trening umysłu w komfortowych warunkach

Zajęcia odbywały się w „pokoju spotkań” hotelu Port River, w którym mieszkaliśmy. Hotel oferował wszystko, czego potrzeba: komfortowe pokoje, basen, sklepy, dostęp do Wi-Fi oraz turecką gościnność, która podbiła nasze serca.

Trenerką, mentorką i opiekunką grupy była pochodząca z Ukrainy Olha Leshchuk – młoda, ale bardzo doświadczona zawodowo specjalistka. Jest reżyserką-konsultantką, trenerką aktorstwa i choreografką produkcji. Większość zajęć prowadziła w formie ćwiczeń grupowych, kładąc nacisk na kreatywność uczestników. Z dużym zaangażowaniem dzieliła się swoją wiedzą i doświadczeniem. Zajęcia były prowadzone w języku angielskim.



„The active brain, the happy life”

„Aktywny umysł, szczęśliwe życie” – to hasło naszego kursu

To motto, wymyślone przez uczestników, przyświecało wszystkim naszym działaniom. Kurs miał formę intensywnych warsztatów i praktycznych zajęć rozwijających pamięć, koncentrację, logiczne myślenie i kreatywność. Każdy dzień rozpoczynaliśmy krótką rozgrzewką – umysłową lub fizyczną – przygotowaną przez innego uczestnika. Po niej braliśmy udział w różnorodnych zadaniach, takich jak ćwiczenia z wykorzystaniem technik mnemotechnicznych, symulacje sytuacyjne wspierające refleksję oraz kreatywne myślenie.

Kurs rozpoczęliśmy od spotkania organizacyjnego, podczas którego poznaliśmy przedstawicieli programu Erasmus+ oraz naszą trenerkę Olhę, która przedstawiła cele kursu i planowane aktywności.

Rozpoczęliśmy od teorii neurobiku – gimnastyki umysłowej – choć szybko przekonaliśmy się, że program Olhi wykraczał poza klasyczną definicję i obejmował także techniki integrujące ciało, emocje i umysł.



Praca nad sobą i dla innych

Na początku ustaliliśmy, co chcielibyśmy w sobie zmienić lub rozwijać, aby lepiej funkcjonować i skuteczniej działać na rzecz innych. Szukaliśmy w sobie talentów i mocnych stron, którymi moglibyśmy się dzielić, a także tworzyliśmy listę wartości i marzeń, które mają dla nas znaczenie. Dzieliliśmy się nimi z partnerami w rozmowach, co pozwalało nam lepiej poznać siebie i innych.



Ćwiczyliśmy pamięć poprzez uważne słuchanie i zapamiętywanie szczegółów rozmów, rozwijaliśmy kreatywność, tworząc autorskie historie inspirowane rzeczywistością i prezentując je grupie. Szczere rozmowy z partnerami o naszych mocnych i słabych stronach pomagały w budzeniu samoświadomości. Określenie swojej „supermocy” uświadomiło nam, że każdy ma w sobie coś wyjątkowego.

Zajęcia odbywały się w atmosferze wsparcia i zaangażowania. Pracowaliśmy indywidualnie, w parach i grupach. Po każdym ćwiczeniu dzieliliśmy się refleksjami, a trenerka je podsumowywała. **„Jesteście niesamowitą, kreatywną grupą. Różnicie się zawodami i osobowościami, ale tworzycie spójną całość. To, czego się nauczyliśmy, możemy przekazać innym”** – powiedziała Olha.



Mózg w ruchu, serce w podróży

Poza zajęciami braliśmy udział w wycieczkach i poznawaliśmy Turcję. Jedną z nich – organizowaną w ramach programu – prowadziła do Antalyi. Po drodze zatrzymaliśmy się w parku Düden z malowniczymi wodospadami i jaskiniami. Sama Antalya – perła Riwiery Tureckiej – zachwyciła nas starówką, bazarem i rejsem po Morzu Śródziemnym.

Drugą wycieczkę zorganizowaliśmy prywatnie – jeep safari, mimo obaw związanych z pojazdami, okazało się bezpieczne i niezwykle emocjonujące. Odwiedziliśmy wodospady Manavgat, starożytne akwedukty, Zielony Kanion i Zielone Jezioro, po którym pływalismy łódką.



Wrażenia z wycieczek stały się tematami warsztatów – opowiadaliśmy partnerowi o swoich emocjach i obserwacjach, a druga osoba odtwarzała usłyszaną relację, wzbogacając ją o własne przemyślenia.

Jedno popołudnie spędziliśmy w Side – urokliwym miasteczku z zabytkami, kafejkami i straganami. Dzięki tym eskapadom poznaliśmy zarówno przyrodę, historię, jak i współczesne zwyczaje Turków.

Nie tylko dla umysłu, ale i dla ducha



Po zajęciach był czas na relaks, czyli masaże tureckie, kąpiele w morzu i basenie, czy rozmowy przy kawie. Ćwiczyliśmy również sztukę targowania się na bazarze – doskonały trening umysłu!

Wieczory upływały nam na wspólnym podsumowaniu dnia. Prezentowaliśmy wcześniej przygotowane informacje o Turcji – jej historii, geografii, kulturze, gospodarce. Jedna z uczestniczek przygotowała słowniczek podstawowych zwrotów w języku tureckim.

Graliśmy też w gry planszowe, karty i kości – rozwijając refleks, logiczne myślenie i pamięć.



Przełamując strach przed sceną

Zwieńczeniem kursu był przygotowany przez uczestników pokaz artystyczny dla gości hotelowych. Scenariusz i choreografia autorstwa Jakuba – zawierały taniec, teatr ruchu i interakcję z publicznością. Występ zakończył się burzą oklasków i był doskonałym dowodem na przełamanie lęku przed wystąpieniami publicznymi.





Szkolenie zakończyło się uroczystym wręczeniem certyfikatów.



Po zakończeniu kursu zauważyliśmy u siebie poprawę koncentracji, pamięci i motywacji do dalszego rozwoju. Wiemy już, jak ważne dla dobrostanu psychicznego są ćwiczenia umysłowe. Kurs udowodnił, że rozwój osobisty nie ma wieku, a umysł – jak ciało – wymaga regularnego treningu.

Pobyt w Sorgun był dla nas nie tylko edukacyjnym doświadczeniem, ale również czasem odpoczynku, integracji i inspiracji. Wróciliśmy pełni energii, gotowi do dzielenia się nową wiedzą i pasją z innymi słuchaczami UTW w Lesznie.

W najbliższym czasie planujemy serię spotkań, podczas których przekażemy poznane techniki i ćwiczenia, zachęcając innych do aktywnego życia i ciągłego rozwoju. Czujemy się silniejsi, bardziej zintegrowani i pełni zapału do działania!

Tekst: Elżbieta Hejnowicz-Wojciechowska

