

Przygotowania do udziału w międzynarodowym kursie „NEUROBIC – mind training for seniors” (27.04–10.05.2025, Turcja)

Z wiekiem sprawność umysłowa i zdolność koncentracji mogą ulegać osłabieniu. Aby skutecznie przeciwdziałać tym procesom, grupa słuchaczy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Lesznie skorzystała z możliwości udziału w projekcie aktywizującym seniorów, realizowanym w ramach międzynarodowego kursu pt. „NEUROBIC – mind training for seniors”.

Na powodzenie tego przedsięwzięcia, oprócz przygotowania merytorycznego, wpływ mają również inne czynniki – przede wszystkim relacje między uczestnikami mobilności, znajomość kultury kraju, do którego się udają, oraz możliwość porozumienia się z jego mieszkańcami. Właśnie dlatego przed wyjazdem zorganizowano zajęcia przygotowawcze: kulturowe, pedagogiczne i językowe. Spotkania odbywały się w Klubie Aktywnego Seniora i obejmowały kilka bloków tematycznych.

W ramach wsparcia pedagogicznego i kulturowego uczestniczyliśmy w szkoleniu prowadzonym przez Marlenę Pujszę-Kunikowską – magister pedagogiki w zakresie doradztwa zawodowego i personalnego, psychoterapeutkę, założycielkę i wieloletnią prezes Fundacji Centrum Aktywności Twórczej oraz ambasadorkę EPAL ds. wolontariatu osób dorosłych. Tematem warsztatów pedagogicznych była **„Komunikacja interpersonalna”**. Początek zajęć poświęcony był wzajemnemu poznaniu się. Prowadząca przekazała nam również informacje, na co zwrócić uwagę



w trakcie wyjazdu o charakterze edukacyjnym – innym niż typowa podróż turystyczna. Otrzymaliśmy praktyczne wskazówki dotyczące przygotowań oraz pakowania się. Najważniejszym jednak elementem zajęć była rozmowa o poziomach komunikacji międzyludzkiej oraz czynnikach wpływających na jej skuteczność lub zakłócenia. Część teoretyczna została zilustrowana ćwiczeniem zespołowym – „zabawą” polegającą na odtworzeniu budowli z klocków, której uczestnicy nie widzieli, a jej kształt poznawali jedynie poprzez przekaz ustny innych osób. Ćwiczenie to uświadomiło nam, jak istotne są zaangażowanie, współpraca i dobra komunikacja – bez nich osiągnięcie wspólnego celu okazuje się niemożliwe.

Warsztaty kulturowe, zatytułowane „**Komunikacja międzykulturowa**”, poświęcone były tematyce międzykulturowości i wielokulturowości. Rozmawialiśmy o trudnościach związanych z akceptacją obcych kultur, wynikających ze stereotypów i uprzedzeń, oraz o sposobach zrozumienia i przyjęcia wartości oraz norm obowiązujących w kraju goszczącym. Gościliśmy również Turczynkę mieszkającą obecnie w Polsce oraz tłumaczkę języka tureckiego. Przekazały nam one wiele cennych informacji na temat tureckiej kultury, tradycji, codziennego życia oraz walorów turystycznych kraju. Nauczyliśmy się także kilku podstawowych zwrotów w języku tureckim, które pomogą nam w nawiązywaniu kontaktu z gospodarzami.



Znajomość – przynajmniej podstawowa – języka angielskiego, będącego językiem uniwersalnym, jest niezbędna w wielu miejscach na świecie oraz w różnorodnych sytuacjach. Zajęcia z języka angielskiego prowadził dla nas Jakub Andrzejewski.



Dzięki różnorodnym technikom i innowacyjnym metodom pracy wyposażyl nas w podstawowe umiejętności językowe, które umożliwią komunikację w najważniejszych sytuacjach.

Wiedza i umiejętności zdobyte podczas kursu posłużą nie tylko jego uczestnikom. Planujemy podzielić się nimi z innymi seniorami na wiele kreatywnych i angażujących sposobów. Zorganizujemy warsztaty, podczas których zaprezentujemy poznane techniki i metody treningu umysłu, porozmawiamy o naszych ulubionych ćwiczeniach umysłowych, grach logicznych oraz technikach pamięciowych. Przygotujemy także prezentację, w której pokażemy różne formy aktywności umysłowej. Pragniemy nie tylko przekazywać wiedzę, lecz także promować ideę aktywności intelektualnej wśród osób starszych.

Elżbieta Hejnowicz-Wojciechowska