

Ewaluacja i upowszechnianie rezultatów udziału w kursie „NEUROBIC – mind training for seniors” w ramach mobilności projektu Erasmus+ nr 2024-1-PL01-KA121-ADU-000205711

Spotkanie z dnia 17.11.2025 – Klub UTW

Celem spotkania było podsumowanie rezultatów mobilności zrealizowanej w ramach akredytowanego projektu Erasmus+ nr 2024-1-PL01-KA121-ADU-000205711, podczas której uczestnicy brali udział w kursie „NEUROBIC – mind training for seniors”. Spotkanie miało również charakter upowszechniania rezultatów – uczestnicy mobilności przekazywali zdobytą wiedzę i umiejętności członkom Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Spotkanie rozpoczęło się przedstawieniem założeń projektu oraz omówieniem celu mobilności, w tym tematyki kursu „NEUROBIC – mind training for seniors”. Uczestnicy mobilności przedstawili filmową relację ze szkolenia oraz zaprezentowali materiały dydaktyczne zdobyte podczas kursu, w tym przykłady ćwiczeń neorobicznych oraz metody pracy nad stymulacją mózgu.



W dalszej części uczestnicy kursu zaprezentowali swoje refleksje oraz omówili zastosowanie poznanych technik u seniorów. Przeprowadzono również praktyczne ćwiczenia dla członków UTW, obejmujące m.in.:

- krzyżowe sekwencje ruchowe palców obu rąk,
- ćwiczenia polegające na zamianie rąk w prostych czynnościach,
- zadania percepcyjno-poznawcze, takie jak czytanie wspak.

Dzięki udziałowi w kursie „NEUROBIC – mind training for seniors” uczestnicy mobilności zdobyli wiedzę dotyczącą:

- zasad i założeń neorobiki,
- technik angażujących obie półkule mózgu,
- metod wzmacniających uwagę, koordynację i pamięć u osób dorosłych i seniorów,
- prowadzenia zajęć aktywizujących funkcje poznawcze.

Podczas spotkania wiedza ta została przekazana członkom UTW, którzy ocenili techniki jako praktyczne, proste w stosowaniu i przydatne na co dzień.



Wpływ szkolenia

Na uczestników mobilności:

- poznanie nowoczesnych metod treningu mózgu,
- zdobycie materiałów i narzędzi do pracy z seniorami,
- udział w szkoleniu o międzynarodowym charakterze.

Na członków UTW:

- zwiększenie świadomości na temat stymulacji mózgu,
- możliwość wypróbowania praktycznych ćwiczeń neorobicznych,
- motywacja do regularnych aktywności poznawczych i ruchowych.

Na UTW jako instytucję:

- wzbogacenie oferty edukacyjnej UTW,
- wprowadzenie nowych form zajęć wspierających rozwój poznawczy,
- realizacja celów akredytowanego projektu Erasmus+.

Wnioski uczestników spotkania

Członkowie UTW podkreślili, że przedstawione ćwiczenia są atrakcyjne, łatwe do wykonania oraz wzmacniają koncentrację i pamięć. Uczestnicy mobilności zadeklarowali gotowość prowadzenia kolejnych spotkań i warsztatów, aby dalej rozpowszechniać techniki poznane na kursie NEUROBIC.

Planowane działania

W ramach dalszej realizacji projektu zaplanowano:

- cykliczne warsztaty z ćwiczeń neorobicznych dla członków UTW,
- udostępnienie materiałów z kursu,
- opracowanie zestawu ćwiczeń neorobicznych dostosowanych do potrzeb seniorów,
- włączenie neorobiki do stałej oferty zajęć UTW.

Podsumowanie

Spotkanie umożliwiło konstruktywną wymianę doświadczeń oraz skuteczne upowszechnienie rezultatów mobilności związanej z kursem „NEUROBIC – mind training for seniors”. W ramach projektu 2024-1-PL01-KA121-ADU-000205711 uczestnicy zdobyli wiedzę wartościową zarówno dla siebie, jak i dla społeczności UTW. Techniki neorobiczne okazały się inspirującym i praktycznym narzędziem wspierającym rozwój funkcji poznawczych seniorów.

Tekst: Małgorzata Frątczak

Zdjęcia: Elżbieta Wołkowińska