

# Treningi pamięci



Osoby w starszym wieku często zmagają się z problemami z zapamiętywaniem i przywoływaniem wspomnień z pamięci. Odpowiedzialne za to mogą być choroby takie jak chociażby demencja. Jednak zdarza się jednak, że problemy z pamięcią wynikają z zaniedbań i postępującego starzenia się mózgu. Mogą temu zaradzić proste treningi pamięci. W Poznaniu jest kilka miejsc, w których seniorki i seniorzy mogą skorzystać z tego typu wsparcia. Poniżej wskazujemy też miejsca w sieci, gdzie znaleźć można materiały przydatne podczas treningów.

## Treningi pamięci

- **poznańskie uniwersytety trzeciego wieku** | [Szczegóły](#)
- **Zespół Dziennych Domów Pomocy**, m.in. trening pamięci prowadzony z użyciem metod cyfrowych | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. M. Konopnickiej 18, tel. 61 865 81 19
- **Klub Seniora „Świerczewski Krąg** | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Grabowa 22 B, tel. 61 22 34 954
- **ODK „Pod Lipami”** – udział w spotkaniach jest odpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): os. Pod Lipami paw. 108 A, tel. 61 630 33 47
- **Fundacja Orchidea**, zajęcia w ramach Prozdrowotnego Klubu Seniora, ćwiczenia funkcji poznawczych podczas zajęć komputerowych, udział w spotkaniach jest odpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Hetmańska 15, 782 271 227, 601 493 705, 61 661 13 17
- **Fundacja Młyn Wsparcia** – treningi pamięci dla podopiecznych fundacji oraz członkiń i członków Klubu Seniora „Nieżły Młyn”. Fundacja oferuje również prowadzenie odpłatnych treningów w placówkach aktywności senioralnej. | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Mostowa 16, tel. 663 942 366;
- **WSWOP „Hospicjum Domowe”** – w ramach Poznańskiego Centrum Seniora, rehabilitacja pamięci i orientacji | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Bednarska 4, tel. 61 855 11 76
- **Biblioteka Raczyńskich** – w ramach projektu „Pamiętaj o czwartku” ćwiczenia „mięśni” mózgu poprzez zabawy słowem, kreatywne ćwiczenia i zadania logiczne. Zajęcia kończą się relaksacją – kojącą wizualizacją przy muzyce. Udział jest bezpłatny | [Kontakt](#): Filia Sztuki, sala 5, Plac Wolności 19, tel. 61 88 58 980

Materiały do treningów pamięci dla seniorów i osób prowadzących zajęcia usprawniające:

- **Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu** – [Pakiet Seniora: trening umysłu](#) (m.in. metody ćwiczenia pamięci i koncentracji, podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania);
- **Fundacja stocznia** – [Siłownia Pamięci](#) (materiały do treningów umysłu seniorów – m.in. poradnik o treningach, scenariusze treningów grupowych, w parze czy indywidualnych, aplikacje memo);