

**PSYCHOLOGICZNY UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU**

**TRENING PAMIĘCI**

**Cena:** 100 zł/semestr

**Terminy:**

Październik: 12, 19, 26; listopad: 9, 16, 23, 30;  
grudzień: 7, 14, 21; styczeń: 11, 18

**Dzień:** piątek

**Godziny:** 12:00-13:30

**Sala:** 2.1

**Kontakt:**

**Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku**

**Kierownik Projektu**

**JOANNA WALCZAK**

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny  
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,  
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój 3.6  
(III piętro)

Telefon: 694441739, 58 7214666

e-mail: [jwalczak@swps.edu.pl](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)

**Osoba prowadząca:** **Edyta Bonk – psycholog,  
nauczyciel Uniwersytetu SWPS, od wielu lat prowadzi  
autorskie programy stymulowania pamięci oraz bada  
ich efektywność**

**MIEJSCE NA ZDJĘCIE OSOBY PROWADZĄCEJ**

**(PROSZĘ wkleić lub DOSTARCZYĆ mailem w osobnym  
pliku, w formacie jpg.)**

**O szkoleniu:** **Trening Pamięci to zajęcia praktyczne, podczas których przeplatają się ćwiczenia i wiedza z zakresu psychologii poznawczej. W tym semestrze zapraszam na innowacyjny program z wykorzystaniem tabletów, ze specjalnym oprogramowaniem dla seniorów. Poćwiczmy pamięć poprzez gry, techniki i zabawy aby „umysł nie poszedł na emeryturę”.**

**Program szkolenia:**

1. Zajęcia organizacyjne – pamięć w mózgu
2. Temat z kalendarza MEMO
3. Temat z kalendarza MEMO
4. Temat z kalendarza MEMO
5. Temat z kalendarza MEMO
6. Temat z kalendarza MEMO

7. Temat z kalendarza MEMO
8. Temat z kalendarza MEMO
9. Temat z kalendarza MEMO
10. Temat z kalendarza MEMO
11. Temat z kalendarza MEMO
12. Podsumowanie

**Korzyści dla osób uczestniczących:**

Uczestnicy zajęć będą w różny sposób ćwiczyć pamięć. Od typowych zadań pamięciowych po wykorzystanie oprogramowania Memo – przyjaznego dla seniorów. Będzie sporo zabaw pamięciowych – co pomoże w miłej atmosferze i bez stresu trenować umysł.

**Uwaga: znajomość obsługi tableta nie jest wymagana! Będziemy pracować w parach i grupach.**