

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI KLUB ZAGADEK "SIŁOWNIA PAMIĘCI" - LIGA SZARYCH KOMÓREK

Męski Klub Zagadek "Siłownia Pamięci" - Liga Szarych Komórek

Trening poznawczy: Utrzymanie sprawności intelektualnej, poprawa koncentracji i pamięci krótkotrwałej (profilaktyka demencji i Alzheimerera) poprzez rozwiązywanie zadań logicznych i lingwistycznych. Walka z izolacją:...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICY
Duża grupa



MIEJSCE
Pomieszczenie



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

Aktywność polega na regularnym treningu poznawczym w formie „umysłowego wieloboju”. Uczestnicy rozwiązują konkretne zadania logiczne, techniczne i lingwistyczne, które są dostosowane do męskich zainteresowań (np. zagadki mechaniczne). Spotkania mają charakter sportowy – wyniki są zapisywane w rankingu „Ligi Ekspertów”, co zamienia profilaktykę demencji w angażującą rywalizację o prestiżowy tytuł mistrza intelektu.



Cel scenariusza

1. **Trening poznawczy:** Utrzymanie sprawności intelektualnej, poprawa koncentracji i pamięci krótkotrwałej (profilaktyka demencji i Alzheimerera) poprzez rozwiązywanie zadań logicznych i lingwistycznych.
2. **Walka z izolacją:** Stworzenie pretekstu do wyjścia z domu dla mężczyzn, którzy unikają typowych "klubów seniora" kojarzonych z rękodziełem czy śpiewem.
3. **Budowanie poczucia kompetencji:** Zaspokojenie męskiej potrzeby sprawstwa i rywalizacji (nawet w formie zabawy) w bezpiecznym środowisku rówieśniczym.



Dla kogo

Mężczyźni w wieku 60+ (zarówno młodzi emeryci, jak i starsi seniorzy). Osoby ceniące wyzwania intelektualne, historię, technikę, politykę czy sport. Grupa dostępna także dla osób z ograniczeniami ruchowymi (aktywność siedząca). Ważne: Oferta dla mężczyzn, którzy nie odnajdują się w grupach zdominowanych przez kobiety.

1 Krok 1: Diagnoza i przygotowanie gruntu (2-3 tygodnie przed startem)

1. **Diagnoza zasobów:** Sprawdź, gdzie w okolicy przebywają starsi mężczyźni (działki, ławeczki, sklepy techniczne, biblioteka - dział prasy/kryminałów).
2. **Nawiązanie relacji:** Porozmawiaj z bibliotekarzami i liderami lokalnymi. Zapytaj o mężczyzn, którzy "mają głowę na karku", ale siedzą w domu.
3. **Przygotowanie merytoryczne:** Pobierz darmowe materiały z internetu (np. strony typu "siłownia pamięci", generatory krzyżówek). Jeżeli posiadacie środki możecie zakupić również publikacje z materiałami dla seniorów. Przygotuj zestawy próbne. Uwaga: Tematyka powinna być "męska" - motoryzacja lat 70., historia regionu, majsterkowanie, sport, geografia, a nie "kwiaty polne".

2 Krok 2: Rekrutacja "Celowana"

1. Unikaj słowa "pomoc" czy "terapia". Używaj języka korzyści i wyzwania: "Liga zadaniowa", "Trening umysłu", "Męskie granie w karty i logikę".
2. Plakaty w miejscach strategicznych (apteka, sklep żelazny, tablica ogłoszeń przy kościele).

3 Krok 3: Realizacja spotkania (Schemat ramowy - 90 min)

1. **Rozgrzewka (15 min):** "Prasówka" - krótka dyskusja o bieżących wydarzeniach lub zagadka na spostrzegawczość (np. znajdź różnice na zdjęciach starego i nowego rynku miasta). To buduje relację i "rozgrzewa" mózg.
2. **Trening właściwy (45 min):** Praca w parach lub indywidualna nad arkuszami.
3. Krzyżówki tematyczne (np. marki samochodów, stolice, narzędzia).
4. Sudoku lub proste zadania matematyczne.
5. Rebusy wizualne. **Zasada:** Nie oceniamy, wspieramy się. Jeśli ktoś nie wie, kolega podpowiada.
6. **Wyzwanie grupowe (20 min):** Quiz wiedzy ogólnej (jeden na jeden lub drużynowo). Pytania czyta lider.
7. **Zakończenie (10 min):** Podliczenie punktów (opcjonalnie), zapowiedź tematu na za tydzień, kawa/herbata.

4 Warianty:

1. Zaproszenie raz na jakiś czas eksperta (psychologa, trenera pamięci) z krótką pogadanką dotyczącą profilaktyki dbania o pamięć.
2. Wykorzystanie nowych technologii - tablety z aplikacjami do ćwiczenia pamięci.

Potrzebne zasoby

1. **Sprzęt i materiały:** Stoły ustawione w sposób umożliwiający dyskusję, dobre oświetlenie (kluczowe dla seniorów!), wydrukowane zestawy zadań (duża czcionka, min. 14-16 pkt), długopisy/ołówki, tablica suchościeralna lub flipchart do zapisywania wyników.
2. **Przestrzeń:** Cicha sala w domu kultury, bibliotece, salka przy parafii, w Dziennym Domu Seniora itp
3. **Partnerzy:** - Lokalna biblioteka (źródło starych krzyżówek, sudoku, książek z zadaniami dla seniorów itp). - Lokalna prasa (możliwość publikacji zagadek lub wyników ligi Klubu Siłownia Pamięci). - Szkoła (uczniowie mogą pomagać w wyszukiwaniu zagadek w internecie - element międzypokoleniowy).



WSKAZÓWKI

1. **Język i komunikacja:** Mów do uczestników jak do dorosłych mężczyzn. Unikaj zdrobnień ("krzyżóweczka", "kawusia").
2. **Tematyka:** Wykorzystuj zainteresowania uczestników. Jeśli grupa składa się z byłych pracowników fabryki - zrób zagadki techniczne.
3. **Rytuał:** Mężczyźni lubią stałe elementy. Zawsze ta sama godzina, ten sam układ sali.
4. **Rola lidera:** Lider nie musi być "nauczycielem" - moderuje spotkania, ale też rozwiązuje zadania.
5. **Technologia:** Nie bój się wprowadzać prostych aplikacji na tabletach w późniejszym etapie (np. Lumosity), ale zawsze z instruktązem. To podnosi prestiż zajęć ("nowoczesny trening").



Element rywalizacji

„Liga Ekspertów”: Całoroczna, widoczna tabela wyników (brystol na ścianie). Punkty przyznawane za obecność (1 pkt), rozwiązanie arkusza (2 pkt) i wygranie quizu (3 pkt). Mężczyźni lubią widzieć postęp.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Wstyd przed porażką:** Mężczyźni mogą bać się ośmieszenia, że czegoś nie pamiętają. Rozwiązanie: Praca w parach/grupach ("co dwie głowy to nie jedna"), podkreślanie, że to trening, a nie egzamin.
2. **Problemy zdrowotne:** Słaby wzrok/słuch. Rozwiązanie: Duże kontrasty na wydrukach, głośne i wyraźne czytanie pytań przez prowadzącego, dobre oświetlenie sali.
3. **Brak systematyczności:** Rozwiązanie: Wprowadzenie elementu ciągłości (np. zbieranie punktów do rankingu miesięcznego) lub "zadania domowe" dla chętnych.



Linki i inspiracje

→ <https://www.silowniapamieci.pl/>

→ <https://mojsenior.pl/gry-i-zabawy-rozwijajace-umysl-seniora.htm>

**KONIEC
SCENARIUSZA**