

## **Spotkanie z psychologiem**

W dniu 25 lutego 2019 r. w Dziennym Domu Senior + odbyło się spotkanie z psychologiem Panią Adrianną Szyszka.

Pamięć z wiekiem może zawodzić, dlatego warto włożyć wiele wysiłku, by jak najdłużej zachować ją w dobrej formie. Do najczęściej występujących zaburzeń związanych z wiekiem należą właśnie zaburzenia pamięci – mogą one wpływać na samoocenę i codzienne działania starszych osób. Pamięć jest to umiejętność rejestrowania informacji o rzeczach, wydarzeniach i doświadczeniach oraz ich ponownego przywoływania w późniejszym czasie. Utrata pamięci nie jest jednak nieodłącznym elementem upływu lat – poprzez odpowiednie ćwiczenia, możemy wpływać na nasze zdolności intelektualne. Podczas zajęć z psychologiem wykonywane były ćwiczenia myślenia, funkcji językowych i wzrokowo-przestrzennych mające na celu usprawnienie funkcjonowania pamięci. Seniorzy trenowali takie funkcje poznawcze, jak uwaga, koncentracja czy spostrzegawczość. Poza rozwijaniem pamięci, ćwiczenia stanowią dla Seniorów pożyteczny sposób na wypełnienie wolnego czasu.





