

O potrzebie pielęgnowania cnoty aktywności u seniorów powiedziano już chyba wszystko, jednakowoż kiedy za słowami idą czyny. Nasz szprotawski Uniwersytet pokazuje, że słuchacze są aktywni zarówno w czynach jak i słowach o czym świadczą liczne zajęcia jakie uprawiamy. Na uwagę zasługuje fakt, że nie ograniczamy się jedynie do aktywności sportowej; śpiewamy, tańczymy, recytujemy, oddajemy się sztuce plastycznej, staramy się rozwijać intelektualnie. W tym roku akademickim w naszych szeregach znalazło się wielu nowych słuchaczy. Powitaliśmy ich z wielką radością, tym większą, iż obserwujemy u nich zainteresowanie naszymi formami aktywności zarówno fizycznej jak i umysłowej.

Od początków stycznia zorganizowaliśmy warsztaty z mnemotechniki zachęcając „pierwszaki” do udziału w nich. Początkowo propozycje przyjęli z jakąś nieśmiałością o czym zaważyły pewnie wspomnienia nudnawej polskiej szkoły. Jednak już po pierwszych zajęciach przekonano się, że nauka może mieć niewiele wspólnego z drętowymi lekcjami. A przecież uczymy się i to dość intensywnie. Pokonujemy okropny stereotyp polegający na przekonaniu, że stary człowiek niczego się nie nauczy bo pamięć mu już szwankuje. Trudne słowo MNEMOTECHNIKA to nic innego jak nauka technik sprawniejszego i trwalszego zapamiętywania. A techniki te bywają nie tylko kształcące, mogą być ciekawe i zabawne. Tak więc bawimy się, śmiejemy, śpiewamy, piszemy, rysujemy bo sposobów na zapamiętywanie jest sporo.

Moja mama mawiała: - Pamiętaj co masz w głowie, to twoje. Pamiętam. Pamiętajmy też o tym, że w głowie mamy mózg, który jest nie tylko najważniejszym organem człowieka ale powinien być jego przyjacielem. Dbajmy więc o nasz mózg jak o najlepszego przyjaciela. Trenujmy go tak jak to czynimy z nogami, rękoma czy kręgosłupem. Treningowi właśnie służy mnemotechnika.

A teraz mała próbka naszych działań literackich. Może zapamiętacie krótką opowieść o olimpijskich bogach. Zwróćcie uwagę na zawarte w niej elementy humoru, dystansu i erotyzmu. Mnemotechnika wskazuje, że te właśnie elementy sprzyjają zapamiętywaniu. Sprawdźcie czy to się potwierdza.

*Bogowie zazdrośnie spoglądali na łożo, na którym upojnie oddawali się miłości ich szef bóg Zeus i piękna Mnemezis. Te namiętne zbliżenia wśród niebiańskiej pościeli zasypanej kwiatami trwały 9 dni i 9 nocy. Owocem owych uniesień było wydanie na świat 9 muz towarzyszących starożytnym Grekom.*

*Tekst Krysi Harażnej*

Ponieważ w warsztatach może uczestniczyć niewielka liczba osób (10 – 12), a zgłosiło się ich w styczniu więcej, postaramy się aby warsztaty z mnemotechniki mogły odbywać się również w lutym. Będą one odbywały się w godzinach popołudniowych.

Elżbieta Plucińska