

Męski Klub Zagadek "Siłownia Pamięci" - Liga Szarych Komórek

SCENARIUSZ

Aktywność: **Męski Klub Zagadek "Siłownia Pamięci" - Liga Szarych Komórek**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	21-999 osób
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

Trening poznawczy: Utrzymanie sprawności intelektualnej, poprawa koncentracji i pamięci krótkotrwałej (profilaktyka demencji i Alzheimerera) poprzez rozwiązywanie zadań logicznych i lingwistycznych. Walka z izolacją: Stworzenie pretekstu do wyjścia z domu dla mężczyzn, którzy unikają typowych "klubów seniora" kojarzonych z rękodziełem czy śpiewem. 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.

Przebieg krok po kroku

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

Diagnoza zasobów: Sprawdź, gdzie w okolicy przebywają starsi mężczyźni (działki, ławeczki, sklepy techniczne, biblioteka - dział prasy/kryminałów). Nawiązanie relacji: Porozmawiaj z bibliotekarzami i liderami lokalnymi. Zapytaj o mężczyzn, którzy "mają głowę na karku", ale siedzą w domu. 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"

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

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

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. Trening właściwy (45 min): Praca w parach lub indywidualna nad arkuszami.

Krzyżówki tematyczne (np. marki samochodów, stolice, narzędzia). Sudoku lub proste zadania matematyczne. Rebusy wizualne.

Zasada: Nie oceniamy, wspieramy się. Jeśli ktoś nie wie, kolega podpowiada. Wyzwanie grupowe (20 min): Quiz wiedzy ogólnej (jeden na jeden lub drużynowo). Pytania czyta lider. Zakończenie (10 min): Podliczenie punktów (opcjonalnie), zapowiedź tematu na za tydzień, kawa/herbata.

4 Warianty:

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

Potrzebne zasoby

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. Przestrzeń: Cicha sala w domu kultury, bibliotece, salka przy parafii, w Dziennym Domu Seniora itp. 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

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

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. Problemy zdrowotne: Słaby wzrok/słuch. Rozwiązanie: Duże kontrasty na wydrukach, głośne i wyraźne czytanie pytań przez prowadzącego, dobre oświetlenie sali. Brak systematyczności: Rozwiązanie: Wprowadzenie elementu ciągłości (np. zbieranie punktów do rankingu miesięcznego) lub "zadania domowe" dla chętnych.

Linki i inspiracje

Projekt Siłownia Pamięci:

<https://www.silowniapamieci.pl/>

Gry i zabawy rozwijające umysł Seniora:

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