



Dlaczego ważne jest uczenie się w wieku senioralnym?

2022-06-01

Dlaczego tak ważna dla seniorów jest aktywność poprzez uczenie się? Jak zaangażowanie w poznawanie nowych rzeczy wpływa na zapobieganie chorobom neurodegeneracyjnym i jak przekłada się na kondycję psychiczną? Jakie możliwości w tym zakresie mają seniorzy w Krakowie? Między innymi na te pytania odpowiedzą prelegenci uczestniczący w konferencji popularnonaukowej „Uczenie się w późnej dorosłości – korzyści, trudności i wyzwania”.

Konferencja odbędzie się w piątek, 3 czerwca w auli Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wezmą w niej udział eksperci z zakresu uczenia się w późnej dorosłości, którzy przybliżą nie tylko naukowe badania i dane, ale też przykłady dobrych praktyk.

Pomysłodawczynią i organizatorką inicjatywy jest Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocniczka prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej. Konferencja jest formą docenienia przez miasto zaangażowania Uniwersytetu Jagiellońskiego w systemowe kształcenie osób w wieku senioralnym. Uniwersytet Jagielloński rozpoczął działania z tego zakresu 40 lat temu, kiedy w Polsce temat był jeszcze mało znany. Konferencja przypomina, jak ważna jest aktywność intelektualna i pokazuje, jak uczenie się wpływa na kondycję mózgu, co bezpośrednio przekłada się także na stan zdrowia.

Warto przypomnieć, że krakowianie 60+ mogą korzystać z bogatej oferty Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW) oraz bezpłatnych propozycji zajęć organizowanych w Centrach Aktywności Seniorów (CAS).

– W Krakowie działa kilka Uniwersytetów Trzeciego Wieku organizujących zajęcia, w których uczestniczą setki słuchaczy. Pogłębianie wiedzy, ciągły rozwój, poszerzanie kompetencji, nowe doświadczenia – wszystko to jest dla seniorów nie tylko ożywcze, ale też – co potwierdzone naukowo – opóźniania procesy starzenia. Dlatego przy każdej okazji zachęcam krakowskich seniorów do uczestnictwa w zajęciach UTW oraz korzystania z propozycji CAS-ów, które oferują aktywności wspierające utrzymanie dobrej kondycji ciała i umysłu. W Krakowie działa już 50 CAS-ów, są w każdej dzielnicy naszego miasta – mówi Anna Okońska-Walkowicz.

Szczegółowe informacje o inicjatywach skierowanych do krakowskich seniorów można śledzić na specjalnej odsłonie strony internetowej miasta dlaseniorkrakow.pl.