

Aerobik dla mózgu seniora

Materiały dostępne online

Książki i fragmenty z prac zbiorowych

1. **BONK, Edyta**

Wspomaganie umysłu seniora : metodyka treningów twórczości / Edyta Bonk // W: Siła umysłu w starości : starość jak ją widzi psychologia // Redakcja Maria Kielar-Turska. - Kraków : Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, 2019. - S. 275-287.

[Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu:

https://wydawnictwo.ignatianum.edu.pl/sites/wydawnictwo/files/publikacje_pdf/sila_umyslu_w_starosci_04_druk-online.pdf#page=275

2. **Główka** pracuje czyli trening mózgu. Cz. 2 / Opracowanie merytoryczne Ewa Osóbka-Zielińska. - Warszawa : Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego. Oddział Warszawski, 2018. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje-do-internetu.pdf>

3. **ZAJĄC-LAMPARSKA, Ludmiła**

Możliwości wspomagania pamięci osób starszych poprzez trening / Ludmiła Zajęc-Lamparska // W: Budowanie systemu wsparcia dla rodziny. Możliwości i ograniczenia // redakcja Marzena Sobczak-Michałowska, Alicja Kozubska. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uczelniane WSG w Bydgoszczy, 2010. - S. 63-76. [Dostęp 16.10.2023].

Tryb dostępu:

https://www.researchgate.net/profile/Ludmila-Zajac-Lamparska/publication/275463285_Mozliwosci_wspomagania_pamieci_osob_starszych_poprzez_trening/links/56b1409508ae795dd5c4fd4d/Mozliwosci-wspomagania-pamieci-osob-starszych-poprzez-trening.pdf

Publikacje ze stron WWW

1. **11 sposobów** na trening umysłu, czyli jak poprawić pamięć i koncentrację // Srebrna Małopolska. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://www.senioralna.malopolska.pl/11-sposobow-na-trening-umyslu/>

2. **Codzienny** trening mózgu, czyli sprawdzone ćwiczenia na pamięć i koncentrację / Jarosław Cieśla // Zdrowie bez leków. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://www.zdrowiebezlekow.pl/blog/codzienny-trening-mozgu-czyli-sprawdzone-ctwiczenia-na-pamiec-i-koncentracje-n953>

3. **Dlaczego** ćwiczenia umysłu dla seniorów są ważne? / Katarzyna Wutzler // Uniwersytet Rzeszowski. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://www.ur.edu.pl/pl/universytet/utw/klub-brydza-towarzyskiego-i-szachow/dlaczego-ctwiczenia-umyslu-dla-seniorow-sa-wazne---artykul,28504>

4. **Edukacja** seniorów : zasadność i metodyka treningów pamięci / Edyta Bonk // Społeczeństwo i Edukacja. - 2015, nr 2, s. 55-65. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://bibliotekanauki.pl/articles/2157657.pdf>

5. **Gry** umysłowe dla seniorów : coś więcej niż rozrywka! / Justyna Dystrych // Dr. Max. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.drmax.pl/blog-porady/gry-umyslowne-dla-seniorow>
6. **Jak ćwiczyć** pamięć i koncentrację u seniora? // Ortomedico.pl. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://ortomedico.pl/blog/dla-seniora-i-jego-opiekuna/jak-cwiczy-c-pamiec-i-koncentracje-u-seniora>
7. **Jak ćwiczyć** pamięć seniora? / Anna Setlak // eDziadkowie.pl. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://edziadkowie.pl/jak-cwiczy-c-pamiec-seniora/>
8. **Jak ćwiczyć** umysł w wieku 60+? #2 : sudoku / Piotr Łącki // Psycholog dla seniora.pl. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/jak-cwiczy-c-umysl-w-wieku-60-2-sudoku/>
9. **Jak stymulować** pamięć i koncentrację? : neurolog : nasz mózg polubi taki trening / Joanna Rokicka, Karolina Świdrak // Medonet. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-neurologiczne.jak-stymulowac-pamiec-i-koncentracje--neurolog--nasz-mozg-polubi-taki-trening,artykul,89113976.html>
11. **Pół godziny** dla umysłu #1 : zestaw ćwiczeń dla osób 60+ / Piotr Łącki // Psycholog dla seniora.pl. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/pol-godziny-dla-umyslu-1-zestaw-cwiczen-dla-osob-60/>
13. **Trening** mózgu : 7 ćwiczeń na pamięć i koncentrację / Natalia Kryger // uPacjenta. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://upacjenta.pl/poradnik/trening-mozgu-7-cwiczen-na-pamiec-i-koncentracje-2>
14. **Trening** mózgu, czyli jak ćwiczyć mózg, by go rozwijać? / dr n.med. Iwona Radecka // Diagnostyka+. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://diag.pl/pacjent/artykuly/trening-mozgu-czyli-jak-cwiczy-c-mozg-by-go-rozwijac/>
15. **Trening** mózgu dla seniorów : życie towarzyskie / Alicja Czyrska // Medme poradnik. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/trening-mozgu-dla-seniorow-zycie-towarzyskie,67395.html>
16. **Trening** pamięci dla seniorów / Anna Jarosz // Poradnikzdrowie.pl. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/geriatria/trening-pamieci-dla-seniorow-aa-jkzQ-ekDs-hfhM.html>
17. **Trening** pamięci dla seniorów : ćwiczenia, które poprawią zapamiętywanie / Anna Tylec ; konsultacja merytoryczna lekarz Beata Wańczyk-Dręczewska // Medonet. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.medonet.pl/zdrowie,cwiczenia-pamieci-dla-seniorow---przyklady,artykul,1735686.html>
18. **Trening** pamięci dla seniorów : jak wspomagać mózg? / Monika Mazurek // Dr. Max. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.drmax.pl/blog-porady/trening-pamieci-dla-seniorow>

Audycje

1. **Jak trenować** głowę? : spacer sekretem fitnessu mózgu / Anna Maria Wieczorek, dr Mateusz Gola ; poprowadził Krzysztof Michalski // Jedyńka Polskie Radio. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://jedyńka.polskieradio.pl/arttykul/1030365,jak-trenowac-glowe-spacer-sekretem-fitnessu-mozgu>
2. **Jak zadbać** o mózg i zachować sprawny umysł do późnej starości? / Małgorzata Wołczyńska // TOK FM. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://audycje.tokfm.pl/podcast/131460,Jak-zadbac-o-mozg-i-zachowac-sprawny-umysl-do-poznej-starosci>
3. **Siłownia** dla mózgu. Postaw na trening pamięci / Maciej Żmijewski ; prowadzi Piotr Firan // Trójka Polskie Radio. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://trojka.polskieradio.pl/arttykul/2843334,Silownia-dla-mozgu-Postaw-na-trening-pamieci>

Filmy

1. **Gimnastyka** dla umysłu : aktywny senior / Beata Kaczmarek // Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/1SEZOX9qqHc?si=bK2pTq4lrBtcBf3b>
2. **Pakiet Seniora** : trening pamięci dla seniorów // ROPS Poznań. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/QhkytCJoD0?si=SxTAnLIGYFW0KwnU>
3. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 1 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/fBC0vdtl4W4?si=riaVtzzPZcawXHrz>
4. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 2 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/Boa78R3WHRE?si=cYuxbBS7Lv2r7u8y>
5. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 3 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/9FBMVSLjQ6g?si=Ve9CqYEQa9X33sub>
6. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 4 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: https://youtu.be/_SKgCxtNz3s?si=76ot_nQz1Cl3ruU8
7. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 5 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/YpvRue3CdZs?si=NOKXYZvY4PM42dts>
8. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 6 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: https://youtu.be/FB6EfQFZveo?si=E-6_ryO60V_gdpSL_

9. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 7 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/xPMSJm6-bdo?si=n1sB32DrBNhZ8dEO>
10. **Trening** pamięci dla seniorów. Cz. 8 / dr Edyta Bonk // Edukacja i Aktywizacja Seniorów. [Dostęp 16.10.2023]. Tryb dostępu: https://youtu.be/kd_DtcQIFWs?si=Pk3mVyKZbZA6tsQ

Opracowanie
Marzena Jarocka
(16.10.2023)



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego