

Spotkanie opłatkowe w Bukownicy

6 stycznia br. - w święto Trzech Króli, odbyło się spotkanie opłatkowe emerytów rencistów i inwalidów Koła nr 8 w Bukownicy.

Na spotkanie przybyło 26 osób, byli to członkowie Koła z pobliskich wiosek: Chlewa, Bukownicy i Marszałek. Na spotkanie przybyli także Trzej Królowie z księdzem proboszczem R. Jakielczykiem na czele.

Uroczystość rozpoczęła się od wspólnej modlitwy, serdecznych życzeń, dzielenia się opłatkiem oraz wzniesienia toastu. Była to także wspaniała okazja ku temu, by życzyć z okazji 80. urodzin członkini Koła - pani A. Bukowskiej.

Spotkanie upływało w miłej, ciepłej i świątecznej atmosferze, wśród której nie zabrakło także śpiewu kolęd i innych piosenek.



nek. Uczestnicy do późnego wieczora śpiewali kolędy, rozmawiali i kosztowali słodkości, których nie zabrakło na wigilijnym stole. Zarząd Koła Rencistów i Emerytów

w Bukownicy zaprasza wszystkie chętne osoby do brania udziału w organizowanych przez nich spotkaniach.

T.L.J.

Sprawność umysłu starszych ludzi

Istnieje przekonanie, że z wiekiem nasza pamięć staje się coraz gorsza. Rzeczywiście nie ulega kwestii fakt, że pamięć siedemdziesięcioletka nie jest tak sprawna jak pamięć dwudziestolatka. Jednak starzenie się pamięci zaczyna się znacznie wcześniej, niż mogłoby się wydawać: już po trzydziestce daje się zauważyć pierwsze oznaki zmian. Ostatecznie badania nad pamięcią dają nam dwie wiadomości: dobrą i złą. Zła jest taka, że pamięć z wiekiem rzeczywiście pogarsza się, dobra natomiast mówi, że można sobie z tym na różne sposoby poradzić.

Jak zmienia się pamięć

Wokół starości narosło wiele mitów. Jednym z nich jest to, że zdolności poznawcze ludzi starych są znacznie gorsze niż młodych. Obserwujemy starszych ludzi, którzy źle prowadzą samochody, z trudem się poruszają, lub „głędzą”. To każe myśleć, że starość idzie w parze ze znacznym zmniejszeniem. Jest to jednak stereotyp. Na przykład zmiany w pamięci u starszych ludzi wcale nie są tak dramatyczne, jak się powszechnie uważa. Pamięć ludzi starych jest jedynie o ok. 10% gorsza niż ludzi młodych. Ponadto pewne cechy pamięci mogą się wręcz poprawiać w podeszłym wieku.

Co ulega pogorszeniu? Po sześćdziesiątym roku życia najwyraźniej osłabia się pamięć związana z wyobraźnią prze-

strzną. Starsi ludzie uzyskują słabe wyniki wtedy, gdy prosimy ich o obracanie figur w wyobraźni i wyobrażanie sobie przedmiotu z różnych perspektyw.

Odkryto jednak równocześnie, że wykonywanie zadań przestrzennych w naturalnych warunkach (np. wyobrażenie sobie drogi do najbliższego sklepu) jest tak samo sprawne u ludzi młodych i starszych.

Starszy człowiek lepiej planuje pewne przewidywalne czynności. Na przykład gdy porównywano młodszych mistrzów szachowych ze starszymi, okazało się, że młodzi rozważają, co prawda, większy zakres możliwych posunięć, ale starsi bardziej dogłębnie analizują sytuację na szachownicy. Pogorszenie pamięci nie dotyczy też tych działań, które badani wykonują osobiście w nowej sytuacji – starszy i młodzi pamiętają je potem równie dobrze.

Starzenie się języka

Pewna pani psycholog (Susan Kemper) badała, jak z wiekiem zmienia się użycie języka. W tym celu analizowała pamiętniki pisane przez kilkadziesiąt lat. Odkryła, że złożone konstrukcje gramatyczne (związane z funkcjonowaniem tzw. pamięci świeżej) pojawiały się coraz rzadziej i były używane mniej poprawnie. Na przykład starsi ludzie często używali zaimków tak, że nie wiadomo było, co mają na myśli, np.: „Mój wnuk bar-

dzo mi dziś pomógł przy budowaniu ławki. Pomyślałem, żeby postawić synowi, że mogę go jutro zabrać na polowanie. Ale on nie był zachwycony tym pomysłem”. To nieoczekiwany wynik, bowiem mogliśmy się spodziewać, że przez lata treningu te konstrukcje gramatyczne autorzy powinni opanowywać dobrze.

Jednak gdy pamiętniki oceniano pod względem ogólnej poprawności stylistycznej i ciekawości, wyniki były jednoznaczne: wytwory starszych ludzi były znacznie ciekawsze i lepiej napisane. Zmieniały się też tematy poruszane przez autorów: młodzi pisali przede wszystkim o swoich codziennych zajęciach, gdy się zestarli, pisali o innych ludziach i o przeszłości.

Co można poprawić?

Dobrym lekarstwem na starzenie się pamięci jest stosowanie mnemotechnik. Wykazano nawet, że po wyuczeniu się technik pamięciowych starszy ludzie mieli lepsze wyniki w zapamiętywaniu niż młodzi, którzy nie potrafili ich stosować.

Z dobrym funkcjonowaniem pamięci idzie też w parze aktywny tryb życia. Jeśli starszy człowiek dba o to, by wykonywać różnorodnie zajęcia – jego pamięć funkcjonuje zdecydowanie lepiej niż wtedy, gdy jego tryb życia jest monotony.

dr Marcin Florkowski - psycholog

Organizujemy:
zabawy karnawałowe,
wesela, komunie
i inne imprezy
okolicościowe.

Sala Bankietowa

ARKADIA

Obiady abonamentowe
- 8zł,
z dowozem 10zł.

Ostrzeszów,
al. Wojska Polskiego 12
tel. 695 951 725

Zapisy na kursy językowe

ANGIELSKI, NIEMIECKI, FRANCUSKI

Uczymy na 10 poziomach zaawansowania.

UWAGA! Tworzymy nowe grupy dla osób dorosłych początkujących. Lekcje dla początkujących rozpoczynają się od 1 lutego.

Prowadzimy również lekcje w grupach zamkniętych oraz lekcje indywidualne.

Tylko w styczniu zapisując się na kurs otrzymasz **PODRĘCZNIK GRATIS!**

Ostrzeszów, ul. Kaliska 10, tel. 62 730 11 88
www.novacentrum.pl

SONDA

Relacje między dziadkami a wnukami

rozm. A. Pisula
fot. K. Juszcak



Monika Bochm uczennica I LO

Mam dwie babcie i jednego dziadka, oczywiście staram się ich jak najczęściej odwiedzać – wszyscy oni mieszkają w Przytocznicy, więc mogę sobiejechać nawet rowerkiem bądź skuterkem. Wszyscy są bardzo wyrozumiali i wiele im zawdzięczam. Spory sentyment mam do babci Kazi – zawsze razem coś pieczemy, dużo rozmawiamy na różne tematy. Oprócz pieczenia nauczyłam się od niej różnych postaw życiowych, np. akceptacji. Latem, gdy u niej jestem, chodzimyrazem na grzyby, na jagody. Dziadkowie mają większe doświadczenie niż ja, ale myślę, że ja mogę nauczyć ich na pewno cierpliwości, tolerancji. Cierpliwości, zwłaszcza gdy byłam mniejsza, teraz raczej jej już tyle nie wymagam. Sama też staram się pomagać, gdy np. babcia urządza jakąś uroczystość rodzinną, to zawsze jadę dzień wcześniej, pomagam posprzątać lub przygotować różne potrawy. Dziadkowie czasami sprzątam auto.



Honorata Idzikowska z Aleksandrą i Mikołajem wychowuje dzieci

Dziadków już nie mam, za to z babciami bardzo dobre relacje. Jedna z nich mieszka w Rogaszykach, druga w Parzynowie. Gdy jest okazja - imieniny, urodziny, Dzień Babci – mam do kogojechać. Nie wychowywałam się z żadną z babć, ale nawet gdy przyjeżdżały na chwilę, przywoziły słodkości – w końcu babcie są od rozpieszczania. Jedna babcia – Ludwika, ma już 90 lat, druga – Basia, jest młodsza – ma 67 lat. Z obydwoma można sobie jednak porozmawiać. Od babci Basi nauczyłam się na pewno szacunku do drugiego człowieka, miała ona 11 dzieci, siłą rzeczy jest więc bardzo pracowitą osobą. Oczywiście obydwie są tak samo kochane.



Anna Gaczyńska przedstawiciel handlowy

Mam dwie babcie i dziadka, jeden dziadek już nie żyje. Gdy idę do nich na jakąś imprezę, to zdarza się, że ja także wychodzę z jakimś prezentem. Dziadkowie od strony mamy mieszkają w Rzeszowie, staram się u nich być przynajmniej dwa razy w roku. Drugą babcie mam na co dzień – mieszkam razem z nią. Przypnę, że babcia mnie bardzo rozpieszcza, ale mówię się, że od tego są babcie. Babcia nauczyła mnie spokoju, teraz wszyscy są nerwowi, pędzą nie wiadomo gdzie, a babcia ma taką sięspokoj, za którą ją podziwiam. Pamiętam, że jak kiedyś jeździłam do niej na wieś, to zawsze mnie ucyła pacierz – pod tym względem była surowa – jak czegoś nie umiałam, za karę dostawałam szklankę mleka, a nie lubiłam go bardzo. Czego ja mogę nauczyć babcie? Babcia zawsze chciała się nauczyć obsługiwać komórkę, przymierza się do tego już dawno, ale tak naprawdę nie ma takiej potrzeby – jeśli już naprawdę zechce ją mieć, to na pewno mogę nauczyć ją jej obsługi.



Marek Kasprzak prowadzi własną działalność

Jestem już wiekowym człowkiem – dziadków więc już zdążyłem pochować. Najbardziej pamiętam babcie Franciszkę, ze strony ojca, która mieszkała z nami. Była to wspaniała kobieta, bardzo ciepła, potrafiła nam wybaczyc wszelkie młodzieńcze wybryki, tolerowała je, a nawet kryła przed rodzicami. Gdy tata pytał, o której Marek wrócił, ona odpowiadała, że wcześniej – mimo że wracałem nad ranem, na dodatek rano do łóżka przynosiła mi mleko. Gdy nie miałem na papierosa, babcia dawała jakieś drobne, potem jednak mówiła mojemu ojcu, że mi dała pieniądze (ojciec wiedział, że pałę). Sam jestem pogodnym człowiekiem i myślę, że byłbym podobny dla swoich wnuków. Gdy już je będę miał, na pewno będą miały ze mną dobre.



Mariusz Mania kierowca

Aktualnie z całej czwórki została mi tylko jedna babcia, mieszkam 40km od niej. Wychowywałem się jednak razem z nią, mogę więc powiedzieć, że wiele mnie nauczyła. Rodzice szli do pracy, a ja zostawałem z babcją. Do ukończenia przeze mnie 22 roku życia mieszkaliśmy razem. Babcia jest bardzo miłą i dobrą osobą, nie wymagała nigdy zbyt wiele, relacje między nami nadal są super. Zawsze, gdy tylko mogę, odwiedzam ją z wielką radością. Gdybym w przyszłości został dziadkiem, na pewno przejmę niektóre jej cechy, będę starał się postępować podobnie jak ona wobec mnie.