

## O NAS

### FUNDACJA STOCZNIA

Od 11 lat wspieramy i upowszechniamy skuteczne rozwiązania problemów społecznych oraz dbamy o aktywizację obywateli w życiu publicznym. „Siłownia Pamięci” to projekt przygotowany z myślą o grupowych treningach umysłu dla seniorów oraz indywidualnych ćwiczeniach w warunkach domowych – szczególnie potrzebnych teraz, w okresie, kiedy powinniśmy pozostawać w domach.



Zachęcamy do poznania nas bliżej na:

[www.stocznia.org.pl](http://www.stocznia.org.pl)

[www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl)

# SIŁOWNIA PAMIĘCI

## ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYSŁU

### O TRENINGACH

Wszyscy wiemy jak ważny dla naszego funkcjonowania jest sprawny umysł. Jego trening nie musi być długi, jednak dobrze robić go co kilka dni i zadbać, by ćwiczenia były różnorodne. Proponowany przez nas trening umysłu ma przewodni temat łączący wszystkie jego elementy i składa się z:

- **rozgrzewki** – zadania ruchowego – dzięki któremu dotlenia się mózg – i łatwego zadania intelektualnego pobudzającego pamięć i kreatywność,
- **ciekawostki** – krótkiej informacji związanej z tematem przewodnim treningu,
- **ćwiczeń** – zadań, których wykonanie pobudzi różne funkcje mózgu i typy pamięci. Czasem ćwiczenia wymagają zapamiętania lub przypomnienia sobie informacji, czasem rozwiązania łamigłówki, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

# DRZEWA

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- długopis

## ROZGRZEWKĄ

### 4 PORY ROKU DRZEWA

Stań na prostych nogach, w miejscu, w którym swobodnie możesz ruszać rękami. Twoje ręce powinny swobodnie zwisać wzdłuż tułowia. Delikatnie zaciśnij dłonie w pięści, weź głęboki wdech i unosź przy tym nieśpiesznie ręce prosto nad głowę. Wypuść powietrze przez nos. Potem powoli otwórz dłonie (ciągle trzymając ręce wyciągnięte nad głowę), tak jak otwierają się pąki kwiatów na kwitnących, wiosennych drzewach. Wykonaj kilka ruchów całych rąk, przechylając je nad głowę raz na lewo, raz na prawo – tak, jakby to letni wiatr delikatnie przechylał konary drzewa. Zatrzymaj ruchy rąk – niech znów będą wyprostowane nad głowę. Na przemian poruszaj palcami dłoni, a potem powoli opuść ręce przed sobą lub na boki ciągle ruszając przy tym palcami dłoni. Wyobraź sobie, że to jesienne liście opadające z drzewa. Na koniec niech Twoje dłonie znów swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Jeśli masz ochotę - powtórz ćwiczenie 2 razy.

### CO W DRZEWIE PISZCZY?

Spróbuj wypisać 10 wyrazów, z liter tworzących nazwę drzewa **ŚWIERK POSPOLITY**. Wyrazy, które wypiszesz mogą składać się z dowolnej liczby liter. Przykładem ukrytego wyrazu może być: polik. Pamiętaj, że słowa mogą być w dowolnej, poprawnej formie gramatycznej (nie koniecznie muszą to być wyłącznie rzeczowniki w mianowniku). Jeśli będzie Ci dobrze szło, postaraj się zapisać ich więcej niż 10.

## CIEKAWOSTKA

Najstarszym drzewem w Polsce jest cis Henryk, który rośnie w Henrykowie Lubańskim na Dolnym Śląsku. Wiek drzewa to prawie 1300 lat!

Źródło: <https://turystyka.wp.pl/pomnikowe-drzewa-w-polsce-najstarszy-dab-w-polsce-ma-760-lat-6096771673784961a>

## ĆWICZENIA

**„365 DRZEW” CECYLII MALIK**

Przeczytaj i zapamiętaj jak najwięcej informacji z tekstu zaczerpniętego ze strony internetowej Cecylii Malik (współczesnej, polskiej artystki), w którym opisuje jedno ze swoich artystycznych działań związanych z fotografią i drzewami. Pod cytowanym fragmentem, znajdują się pytania o fakty dotyczące jej przedsięwzięcia. Postaraj się na nie odpowiedzieć bez spoglądania do tekstu. Ciekawe ile rzeczy udało Ci się zapamiętać?

**„365 Drzew” - opis projektu**

*Od 25 września 2009 codziennie wspinałam się na inne drzewo. Akcja trwała równo rok, czyli 365 kolejnych dni w czasie, których zdobyłam 365 drzew, za każdym razem inne. Mieszkam w Krakowie, tak, że większość drzew pochodziło z Krakowa i okolic. Zdjęcia dokumentujące performans [od red. czyli inaczej akcję/działanie artystyczne] tworzą pewnego rodzaju kalendarz, pamiętnik pokazujący upływ czasu i zmiany pór roku.*

*Inspiracją projektu jest moja ulubiona książka, Italo Calvino pt. „Baron Drzewoładz” - Cosimo 12 letni włoski baron po pewnej kłótni z ojcem, wychodzi na drzewo i postanawia nie zejść już nigdy na ziemię. Baron Drzewoładz dotrzymuje postanowienia. Cała książka to [...] pełna humoru i niezwykłych, zmysłowych opisów przyrody historia przygód dziejących się na drzewach. Cosimo zbuntował się i był w tym konsekwentny. Ja też traktuję swoją akcję, jako małą rebelie. Rezultatem projektu jest 365 barwnych fotografii. [...]*

*Projekt „365 Drzew” miał zakończenie na Dębie Wolności na krakowskich Plantach. Zdobycie drzewa było performensem, któremu towarzyszyła projekcja wszystkich zdjęć pokazujących cały projekt. Publiczność, przyjaciele i przypadkowi przechodnie wspólnie świętowali zdobycie ostatniego drzewa i wytrwanie w tak trudnym postanowieniu podczas wieczornego pikniku pod Dębem.*

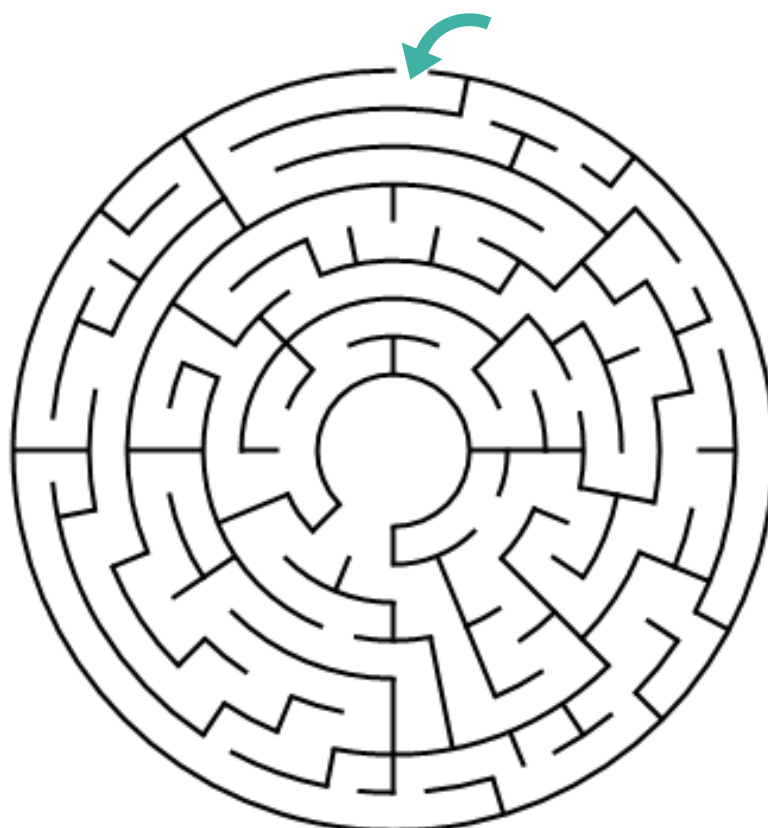
*Źródło:* <http://www.cecylialalik.pl/drzewa/d-opis.html>

## Pytania do tekstu:

1. Kiedy Cecylia Malik zaczęła swoją akcję artystyczną?
2. Jak długo trwało przedsięwzięcie artystki?
3. Jaki jest tytuł książki, która zainspirowała ją do codziennego wspinania się na drzewa?
4. Jakiej narodowości jest główny bohater powieści autora Italo Calvino?
5. Ile lat miał Cosimo kiedy pokłócił się z ojcem?
6. W jakim mieście w Polsce mieszka artystka?
7. Ile fotografii jest rezultatem projektu artystki?
8. Jak nazywało się ostatnie drzewo, na które wspięła się Cecylia Malik w ramach swojego artystycznego projektu?
9. Gdzie uczczono zakończenie projektu?
10. W jaki sposób uczczono zakończenie projektu?

## DRZEWO ŻYCIA - CENTRUM ŚWIATA

W mitologiach różnych kultur centrum świata wyznacza Drzewo Życia (łączące ludzi, podziemia i niebios). Twoim zadaniem jest dotarcie do Drzewa Życia. Znajdź ścieżkę wiodącą do centrum świata, czyli....po prostu narysuj trasę wiodącą do środka labiryntu.



**SPACER WŚRÓD DRZEW**

Wybierasz się na spacer wśród drzew – odgadnij, jakie różne gatunki napotkasz po drodze. Twoja trasa wiedzie przez sad owocowy, las liściasty i las iglasty. W każdym z tych miejsc rosną po 3 różne gatunki drzew, a Twoim zadaniem jest odtworzenie ich nazw z rozsypanych liter. Dla ułatwienia pierwsza litera nazwy jest pogrubiona, a przy ostatniej jest znak gwiazdki. Przykładowo z liter: A\* O C L H, można ułożyć olcha.

**OWOCOWY SAD**

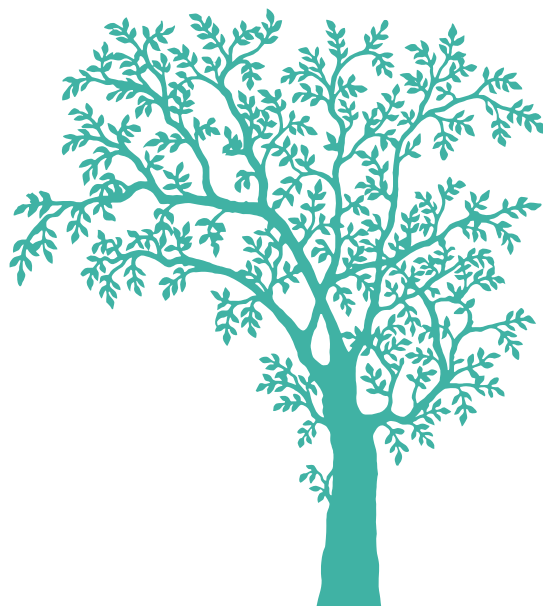
**J** Ń\* Ł B O A  
 L **M** R E A\* O  
 R E E I **C** Ś Z N A\*

**LAS LIŚCIASTY**

Z S A\* L O  
 T A\* O O P L  
 A\* E R B I Z W

**LAS IGLASTY**

D O **J** A\* Ł  
 S **S** N O A\*  
 O R W\* D E Z M

**PYTANIE NA KONIEC**

Czy masz jakieś miłe wspomnienie z drzewem? Jak byś je opowiedział/a komuś znajomemu?

## ODPOWIEDZI

## CO W DRZEWIE PISZCZY?

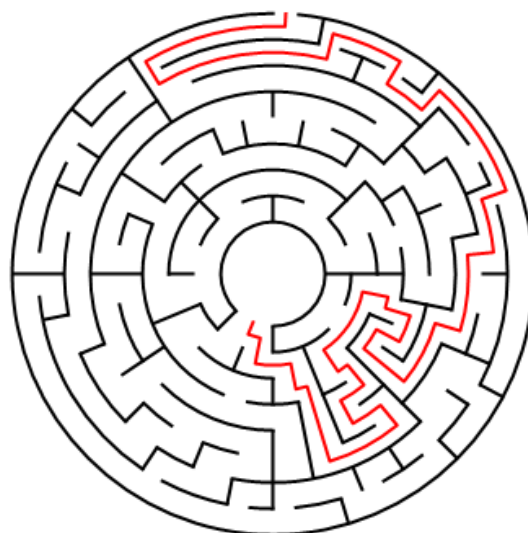
Przykładowe słowa (nie jest to pełna lista wyrazów, jaką można utworzyć z liter w słowach: świerk pospolity):

śpiworek, polityk, popiwek, perski, popity, powiek, świekr, świrek, wskroś  
klops, kropy, listy, rewir, topos, wieko, wirek, kier, krew, krwi, leki, lipy, pory, proś, świr  
teki, wiek, wieś, wsie, kir, kiś, kos, kry, lis, rok, ryś, typ, wir, wrety, we

## „365 DRZEW” CECYLII MALIK

1. 25 września 2009 roku
2. 365 dni, czyli rok
3. Baron Drzewoład
4. włoskiej
5. 12
6. Krakowie
7. 365
8. Dąb Wolności
9. na krakowskich Plantach
10. Wspólnym piknikiem połączonym z pokazem wszystkich fotografii wykonanych w ramach całorocznego projektu artystki.

## DRZEWO ŻYCIA



## SPACER WŚRÓD DRZEW

OWOCOWY SAD: jabłoń, morela, czereśnia

LAS LIŚCIASTY: olsza, topola, wierzba

LAS IGLASTY: jodła, sosna, modrzew



Materiały dostępne na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Stocznia.