



**Magiczny
Kraków**

Konferencja „Uczenie się w późnej dorosłości - korzyści, trudności i wyzwania”

2022-06-09

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 odpowiadali prelegenci uczestniczący w konferencji popularnonaukowej „Uczenie się w późnej dorosłości - korzyści, trudności i wyzwania”.

Konferencja odbyła się w piątek, 3 czerwca w auli Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wzięli w niej udział eksperci z zakresu uczenia się w późnej dorosłości, którzy przybliżyli nie tylko naukowe badania i dane, ale też przykłady dobrych praktyk. Podczas spotkania przyznane zostały również odznaczenia Honoris Gratia.

Pomysłodawczynią i organizatorką inicjatywy była Anna Ochońska-Walkowicz, pełnomocniczka prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej. Konferencja była 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 przypominała, jak ważna jest aktywność intelektualna i pokazała, 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 – powiedziała przy okazji konferencji Anna Ochońska-Walkowicz.