

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी खूषखबर
आय.पी.अेच. या संस्थेने चालू केलेले मनमेंदूसंवर्धन केंद्र

जगभरचे शास्त्रीय संशोधन असे सांगते की साठीनंतर माणसाच्या शरीराची झीज सुरु होते. कार्यनिवृत्तीनंतर जर मेंदूचा सजगपणे वापर थांबवला तर मेंदूच्या पेशीही क्षीण होऊ लागतात त्यांच्या संवर्धनासाठी त्यांचा वापर प्रयत्नपूर्वक आणि वेगवेगळ्या क्रियांद्वारे करायला हवा क्रियांमध्ये जेवढी विविधता तितके तुम्ही मेंदूचे सर्व भाग (पेशी) वापरत रहाता. जी गोष्ट तुम्ही पूर्वी कधीही केली नाही , शिकला नाहीत ती शिकताना तुम्ही सर्वाधिक पेशी वापरत असता ! मेंदूमधील connections जितकी अधिक तितका तुमचा मेंदू तल्लख ठेवण्यास मदत होते. या प्रमेयावर आधारीत सप्तसोपानच्या कार्यक्रमांची आखणी केली आहे व त्यासाठी २०/२२ हून अधिक वेगवेगळ्या विषयाची सत्रे त्यात आहेत. पाककला (चॉकलेट,केक्स, सूप्स व सॅलॅडस्) नृत्य, अभिनय, मातीकाम, हस्तलेखन (कॅलीग्राफी), संस्कृत, जर्मन भाषा, संभाषणात्मक इंग्रजी, बागकाम , वेदिक गणित, बुद्धिबळ व ब्रिज सारखे खेळ , संगणकसाक्षरता, स्मार्टफोनतील विविध खुब्या , काव्यरसग्रहण ,कथाकथन इ. या सर्वांमधून तुमच्या मेंदूतील भाषेचे केंद्र, सामाजिकता कसब, सूक्ष्म हालचालींचे कसब, शरिराचा तोल, भावनिक प्रकटीकरण, सृजनशीलता, शाब्दिक व सांगितीक क्षमता , संयोजन या सर्वांना चालना मिळणार आहे. या सत्रांमधून मेंदूला मिळणाऱ्या चालनेचा अभ्यास आमच्याकडील २ न्युरोसायकॉलॉजिस्ट करतील व मिळालेल्या माहितीचा उपयोग पुढे वेगवेगळ्या ज्येष्ठ नागरिक संघांना त्यांच्यासाठी कार्यक्रम बनविण्यासाठी होईल. दररोजच्या सत्रांशिवाय दर महिन्याला अेक आगळा वेगळा कार्यक्रम बाहेरच्या खुल्या जागेत होत आहे ज्याला सुमारे ८० ते १०० ज्येष्ठ नागरिक उपस्थित असतात. हे केंद्र १५ जानेवारीपासून सुरु झाले आहे . त्या त्या विषयातील तज्ज्ञ ही सत्रे घेतात . सत्रात लागणारे साहित्य व तज्ज्ञांचे मानधन यासाठी नाममात्र शुल्क घेतले जाते . अप्रिल महिन्यात झालेल्या सत्रांचे वेळापत्रक नमुन्याकरता मागे दिले आहे. केंद्र सोमवार ते शुक्रवार ५ दिवस असते व सकाळचे सत्र १०.३० ते १.३० व दुपारचे सत्र २.३० ते ५.३० असते . या वेळापत्रकातील तुम्हाला जमतील, झेपतील, आवडतील ती सत्रे तुम्ही निवडू शकता

पत्ता : सप्तसोपान , जुन्या ज्ञानसाधना कॉलेजजवळ, धर्मवीर नगर , म्युनिसिपल गणेश उद्यानाशेजारी , ठाणे (पश्चिम)

संपर्क : उर्वी : ८२९९९८२५६६ , भारती : ९८९२०००८६२

July 2018

Monday	10:30-12:30	<u>2</u> Music	<u>9</u> Varali painting	<u>16</u> German	<u>23</u> Varali Painting	<u>30</u> Carrom
	4:00-6:00				Dance	Cooking (cupcakes)
Tuesday	10:30-12:30	<u>3</u> Brain Games	<u>10</u> Carrom	<u>17</u> Paper quilling	<u>24</u> Paper quilling	<u>31</u>
	4:00-6:00	Chess	Bridge	Chess	Bridge	Film Discussion
Wednesday	10:30-12:30	<u>4</u> German	<u>11</u>	18 Music	<u>25</u>	
	4:00-6:00	Dance	Origami		Origami	
Thursday	10:30-12:30	<u>5</u> Carrom	<u>12</u> Abhivachan	19	<u>26</u> German	
	4:00-6:00	Cooking (Soup & salad)		Bridge	Gardening	
Friday	10:30-12:30	<u>6</u> Harmonium (11:15-1:15)	<u>13</u>	<u>20</u> Harmonium (11:15-1:15)	<u>27</u> Music	
	4:00-6:00	Clay modeling	Brain Games	Clay modeling	Investment	

Timing for bus- 12:30 (afternoon) and 6:00pm (evening)