

सप्तसोपान

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मन मेंदू संवर्धन केंद्र

आय.पी.अेच संस्थेचा ज्येष्ठ नागरिकांसाठी नवीन उपक्रम

प्रिय स्नेही ,

आपणा सर्वांना आय.पी.अेच. या संस्थेने सुरु केलेला सप्तसोपान हा उपक्रम माहीतच असेल ! याचे उद्घाटन दि. ११ नोव्हेंबर रोजी सुप्रसिद्ध शल्यविशारद व ज्ञानेश्वरीचे गाढे अभ्यासक डॉ. रविन थत्ते व ख्यातनाम लेखिका वीणा गवाणकर यांच्या कार्यक्रमाने झाले. त्यानंतर दि. २० नोव्हेंबर ते १९ डिसेंबर सप्तसोपानमध्ये होणाऱ्या आगामी सत्रांची झलक म्हणून वेगवेगळ्या विषयांवर ९ (ओरिगामी , नृत्य, चित्रपट इ.) कार्यशाळा आयोजित केल्या होत्या ज्यांना उदंड प्रतिसाद मिळाला .यानंतर नविन वर्षाचे स्वागत करण्यासाठी २७,२८,२९ व ३० या चार संध्याकाळी डॉ. मोहन आगाशे , डॉ.अनिल अवचट , प्रा. प्रविण दवणे व सौ. सुहासताई जोशी यांनी आपल्या कलेचा नजराणा प्रक्षकांपुढे सादर केला .

या केंद्राचे कार्यक्रम महाराष्ट्र सरकारच्या आरोग्यविभागाकडून आय.पी.अेच. या आमच्या संस्थेला मिळालेल्या सप्तसोपानच्या निसर्गरम्य व निवांत जागेत संपन्न होतील. या केंद्रामागची कल्पना खालीलप्रमाणे आहे :

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 असणार 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 होईल.वरिल सर्व कार्यक्रम पूर्णपणे **निःशुल्क** आहेत. हे केंद्र १५ जानेवारीपासून सुरू होईल. त्या त्या विषयातील तज्ज्ञ ही सत्रे घेतील . मार्च अखेरीपर्यंतच्या सर्व सत्रांचे वेळापत्रक पुढे दिले आहे. केंद्र सोमवार ते शुक्रवार ५ दिवस असेल व सकाळचे सत्र १०.३० ते १.३० व दुपारचे सत्र २.३० ते ५.३० असेल . या वेळापत्रकातील तुम्हाला जमतील, झेपतील, आवडतील ती **कोणतीही व कितीही** सत्रे तुम्ही निवडू शकता. **संपर्क : उर्वी कर्णिक : ९९६९५०३००५, ९९८७०६४६४६**

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

Local : Volunteers will conduct different activities,

Instrumental : Harmonium ,

January 2018

Monday	1	8	15 Local Dramatics	22 Bridge Local	29 Vedic maths Clay work
Tuesday	2	9	16 Music Origami	23 Eng. Conv. Poetry	30 Eng. Conv Dance
Wednesday	3	10	17 Cooking (Chocolates) Local	24 Chess Clay modeling	31 Calligraphy Vedic Maths
Thursday	4	11	18 Dance Gardening	25 Eng. Conv. Dramatics	
Friday	5	12	19 Calligraphy Brain Games.	26 Holiday	

27th January ,Saturday : Gappa Katta : Chat with Dr. Ravi Bapat . 5 to 7 pm

.

February 2018

Monday		5 Computers Dance	12 chess Cooking (Chocolates)	19 German Origami	26 Music Clay modeling
Tuesday		6 Computers German	13 Holiday , Mahashivratri	20 Eng. Conv Instrumental.	27 Music Vedic Maths .
Wednesday		7 Computers Bridge (card game)	14 Eng. Conv. Dance	21 Calligraphy Vedic Maths	28 Dance Local
Thursday	1 German Origami	8 Computers Gardening	15 Story telling Instrumental	22 Chess Instrumental	
Friday	2 Eng. Cov. Sanskrit	9 Computers Music	16 Dramatics Brain Games	23 Clay modeling German	

19th : Shiv jayanti : Sahitya Katta : Dr. Nadkarni -- Shivaji Maharaj – Lesson in Crisis Management ,

March 2018

Monday		5 Chess Smart Phone	12 Dance Sanskrut	19 Chess Story telling	26 Local Vedic Maths
Tuesday		6 Music Smart phone	13 Dramatics German	20 Eng. Conv. Dance	27 Card Game(Bridge) Calligraphy
Wednesday		7 Smart Phone Sanskrut	14 Vedic Maths Clay modeling	21 Computers (REV) Music	28 Poetry Smart Phone (Rev)
Thursday	1 Cooking (Soups) Sanskrut	8 Smart phone Garden.	15 Instrumental Card game ; Bridge	22 Instrumental Dramatics	29 Chess Clay odelling
Friday	2 Holiday Holi	9 Smart Phone Calligraphy	16 Origami Brain Games	23 Local Vedic Maths	30 Sanskrut Topic Discussion

10th , Saturday : Film Katta : Discussants : Santosh Pathare / Rekha Deshpande. 5 to 8 pm.

