Łódź, 08.05.2024 r.

Informacja prasowa:

**Główka Pracuje! Port Łódź uruchamia interaktywne przestrzenie umysłowej siłki dla osób w każdym wieku.**

**Port Łódź, razem z innymi obiektami handlowymi zarządzanymi przez Ingka Centres, rozpoczyna kampanię pod nazwą Główka Pracuje, w ramach której w centrum przy Pabianickiej powstanie nowa interaktywna przestrzeń ‒ Umysłowa Siłka. Siłka oferuje różnorodne aktywności poprawiające sprawność umysłową, by efektywniej przyswajać wiedzę oraz przetwarzać i zapamiętywać informacje. Umysłowa Siłka otwiera się w Porcie Łódź 13 maja i funkcjonować będzie do 18 maja włącznie. Program skierowany jest do całych rodzin, aby inspirować wszystkie pokolenia do podejmowania aktywności intelektualnej i prowadzenia zdrowego stylu życia, sprzyjającego zachowaniu wysokiej sprawności umysłowej.**

Umysłowa Siłka zaprasza gości do bezpłatnej przestrzeni przez cały tydzień od **13 maja do 18 maja** w godzinach **10:00-21:00**. Strefa zapewni gościom przede wszystkim angażujące wrażenia oraz pokaże różne sposoby na podniesienie sprawności umysłowej – od gier poprawiających pamięć po aktywności wymagające kreatywnego myślenia. Program jest odpowiedzią na współczesne wyzwania dotyczące kondycji mózgu związane z wiekiem czy chorobą Alzheimera. Według badań przeprowadzonych przez dr Roberta Wilsona i innych badaczy, opublikowanych w czasopiśmie „Neurology”, będąc aktywnym poznawczo np. grając w gry logiczne, warcaby, karty, rozwiązując łamigłówki czy pisząc listy, zmiany można opóźnić nawet o 5 lat.

**Umysłowa Siłka w Porcie Łódź to „plac zabaw” dla umysłów w każdym wieku.** W przestrzeni dostępne będą zadania i łamigłówki angażujące mózg oraz zmysły. Zabawa „Pomysłowe łamigłówki” pozwala odkrywać, jak działają zmysły i jakie komunikaty wysyłają do mózgu. Zabawa „Trenujemy zmysły i umysły” to podchwytliwe zadanie dotyczące zapachu, które zmyli niejedną osobę. W ofercie znalazła się także zabawa „Paluszek i główka”, gdzie - używając różnych narzędzi - należy stworzyć drogę umożliwiającą poruszanie się piłki. Jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia.

‒ *Poprzez Umysłową Siłkę chcieliśmy stworzyć dostępną i kreatywną przestrzeń oferującą ciekawe doświadczenia, które spodobają się osobom w różnym wieku. Zapraszamy do wspólnej zabawy całe rodziny: dzieci, rodziców oraz dziadków, a także ich przyjaciół. Warto wspólnie spędzić czas i jednocześnie zatroszczyć się o swoją sprawność umysłową. Gry przynoszą wiele korzyści dla funkcjonowania mózgu, dlatego wybraliśmy trzy ciekawe aktywności, specjalnie po to, aby zapewnić dobrą zabawę. Nigdy nie było lepszego czasu na trening mózgu* ‒ **mówi Maria Szwed, Customer Experience Leader w Porcie Łódź**

Poprzez interaktywne zabawy Umysłowa Siłka pokazuje, że w parze z aktywnością fizyczną, gwarantującą dobrą kondycję ciała, powinno iść utrzymywanie w jak najlepszej formie umysłu. Wyniki badań pokazują, że u osób wykonujących czynności stymulujące umysł, ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych i wystąpienia demencji jest mniejsze. Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera zaleca regularne ćwiczenia umysłu, by zapobiegać demencji. Niezależnie od tego, czy osoba jest młodsza, czy starsza, nie ma lepszego czasu niż teraz, aby poprawić swoją sprawność umysłową np. korzystając z propozycji Umysłowej Siłki. Kreatywni poszukiwacze przygód, ciekawscy, dociekliwi oraz spragnione wiedzy rodziny ‒ każdy znajdzie w ofercie coś dla siebie. Korzystając z aktywności programu można, bawiąc się, zadbać o kondycję swojego umysłu, czerpać pomysły na konstruktywne spędzanie czasu z rodziną i zainspirować się do wdrażania zmian w stylu życia, które będą pozytywnie wpływać na kondycję mózgu. Będzie to pierwszy krok w stronę zachowania zdrowia umysłu na długie lata i zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym m.in. chorobie Alzheimera.

Więcej informacji: <https://www.portlodz.pl/pl/wydarzenia/glowka-pracuje/>

Więcej informacji:

Aleksandra Kaczorowska

Biuro prasowe Portu Łódź

tel: 504 907 388

adres e-mail: [a.kaczorowska@bepr.pl](mailto:a.kaczorowska@bepr.pl)

**Port Łódź:**

Port Łódź wraz ze strategicznym partnerem sklepem IKEA, jest największym podmiejskim Centrum Handlowym w regionie. Przejrzyście rozplanowany parterowy budynek został tak zaprojektowany, aby stworzyć najbardziej przyjazne warunki do robienia zakupów i spędzania czasu. Dogodne zagospodarowanie przestrzeni dopełniło nowatorskie Patio, czyli strefa rekreacyjno-handlowa o powierzchni 7 000 m² ze sceną, fontanną i strefami zabaw dla dzieci. Podobnie jak na miejskim skwerze nasi Klienci mogą tu odpocząć, spotkać się z przyjaciółmi, czy też aktywnie spędzić czas z dziećmi. Doskonała lokalizacja Portu, otoczona siatką połączeń komunikacyjnych, zapewnia łatwy dostęp do najlepszych sklepów, restauracji, kawiarni i butików z modą.