

“... Aby paměť nestarla...”

Pod týmto názvom sa už niekoľkokrát stretli slovenskí tréneri pamäti, aby si navzájom vymenili skúseností a získali cenné rady od prizvaných odborníkov i od kolegov z Česka.

Tradične sa na organizácii konferencie s medzinárodnou účasťou podieľajú **Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad Topľou, OZ Korálky, Prešovský samosprávny kraj**

Konferencia sa naposledy konala v termíne **5. - 6. septembra 2023, Hotel Zelená Lagúna, Domaša – Dobrá.**

Ďalšími cieľmi podujatia bolo vzájomné motivovanie a informovanie, ale aj spoznávanie sa a stretávanie. Odborný program tradične neuzatvára deň, ale prináša priestor pre neformálne diskusie a rozvíjanie profesijných a priateľských vzťahov. V tomto prípade bol večer vyplnený aj pátracou hrou, vedenou českým trénerom pamäti **Zdeňkom Glozom.**

Program otvorila predsedníčka OZ Korálky Vranov nad Topľou **Andrea Maďarová**, prednáškami sprevádzali trénerky **Mgr. Danka Molčanová** a **Mgr. Marianna Majzlíková** z vranovskej knižnice.

Prvý príspevok na konferencii mal názov Umenie ne/úspechu – ako byť úspešný v súčasnej dobe. Jeho autorkou bola garanta projektu **prof. PhDr. Beáta Balogová, PhD.**, z Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. S ňou sa tréneri pamäti stretávajú pravidelne a odnášajú si často dôležité informácie zo sociálnych vied.

Nasledovali prednášky od slovenských aj českých trénerov pamäti s praktickými ukázkami. Vystúpila **Mgr. Petra Hirtlová, PhD.** (Ratbořské vzdělávací a kulturní centrum), **Liliany Bolemant**, predsedníčka OZ Phoenix - Biblioterapia v praxi. Konferenciu navštívila aj jedna z najpovolanejších, **Mgr. Dagmar Maroszová** z Knihovny Třinec, ktorá vedie Sekciu knihovníkov – trénerov pamäti SKIPu (Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR). Informovala o tom, koľko sa realizuje tréningov v českých knižniciach, poukázala na ich dôležitosť. Priniesla aj niekoľko zaujímavých cvičení. Ďalším kolegom, ktorý prišiel na konferenciu spoza českých hraníc s množstvom podnetov bol tréner **Zdeňek Gloz** (Knihovna Ratíškovice).

Témou bola aj biblioterapia a poetoterapia v knižniciach, venovala sa jej **Mgr. Emília Antolíková**, vedúca odboru kultúry PSK, členka OZ Korálky Vranov nad Topľou. Na citlivú strunu duše nesporne siaha aj nová technika využívajúca živé bábiky a siahajúca do oblasti reminiscencie; oboznámili s ňou **Mgr. Danka Molčanová** a **Mgr. Mariana Majzlíková**.

Skúsenostiam trénerov zo slovenských a českých knižníc a informáciám z ich praxe sa venoval najmä druhý deň, k prednášajúcim sa pridala aj **Zuzana Mjartanová** z Krajskej knižnice v Žiline. V príspevku ukázala možnosť zapojenia známych biblických textov a poučných slov pri precvičovaní si pamäte a memorovaní.

Pre seniorov znamená tréning pamäti nielen možnosť precvičenia mozgu a zníženie zabúdania, ale aj odbúranie depresívnych stavov a pocitov osamelosti. Prostredníctvom vhodného cvičenia psychických funkcií, predovšetkým pamäti a myslenia, môžu seniori znovu získať, zlepšovať a podržať si svoju psychickú výkonnosť. Hry a hlavolamy sú dobrou zábavou, pomáhajú zamestnať a trénovať

myseľ. V rámci tréningu boli predstavené rôzne typy prostriedkov k mentálnej stimulácii, ktoré pomôžu udržiavať sa v kondícii.

Konferencia prispela praktickými návodmi, ako využiť niektoré úlohy v praxi. K jednotlivým príspevkom prebehla široká diskusia, hodnotili sa príklady dobrej praxe z jednotlivých tréningov. Rozvoj tvorivosti je dôležitý v každom veku, seniorovi nechcú „len úlohy“, ale chcú cvičenia, ktoré nie sú prvoplánové. Takéto stretnutia sú pre trénerov veľmi dôležité, pretože si vymenia skúseností, nápady, podnety ako trénovať.

Konferencie sa zúčastnili knihovníci, sociálni pracovníci aj zdravotníci. Medziodborové stretnutie bolo prínosným pre ďalšie aktivity aj pre prácu s knihou a čítaním nielen pre seniorov, ale aj pre ľudí so špeciálnymi potrebami.

Fotogaléria:

<https://kniznicavranov.sk/?s=aby+pam%C3%A4%C5%A5+nest%C3%A1rla>

Mgr. Marianna Majzlíková / marketing@kniznicavranov.sk

Mgr. Zuzana Mjartanová / mjartanova@krajskakniznicazilina.sk