

Inšpirujme sa navzájom

Snahou slovenských trénerov pamäti je stretávať sa, vzájomne sa podporovať a inšpirovať, odborne rásť. Cestou sú spoločné stretávania, tradične spojené s odborným programom a vzájomnou výmenou skúseností.

Tradičnými organizátormi odborných seminárov sú **Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad Topľou a o.z.Korálky**.

O tréningy pamäti je v knižniciach záujem. Knižnice, ktoré organizujú tréningy pamäti podporujú snahu tých knižníc, ktoré zvažujú zaradenie tejto aktivity do spektra svojej činnosti. Tradične dobrá spolupráca, podporená spoločnou minulosťou a jazykovou príbuznosťou je s kolegami – trénermi v Českej republike <https://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>.

Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad Topľou

Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad Topľou pravidelne realizuje jarne a jesenné kurzy tréningov pamäti pre seniorov, realizuje ochutnávky tréningov a pripravuje tvorivé úlohy a zadania pre deti a mládež.

Mozgový jogging – je v súčasnej dobe veľmi populárny. Je to model mentálneho tréningu, ktorý zvyšuje kapacitu pamäti a rozvíja poznávacie schopnosti. Je to zážitková forma, ktoré na základe prežitku umožní pamätať si lepšie a viac. Aby bolo cvičenie pamäti efektívne, je potrebné cvičiť aj fyzicky. Nemusíte byť v telocvični alebo v posilňovni, stačí rýchla chôdza, ktorá funguje. Pri chôdzi je podmienené hlbšie dýchanie a zároveň okysličovanie mozgu. Na dobrú pamäť pôsobí aj zdravý životný štýl, dostatok spánku, pravidelný pohyb a zdravá strava.

Skôr ako začnete pracovať s rôznymi cvičeniami, ktoré nájdete v knihách, letákoch, alebo na webstránkach..., odporúčame prečítať si nasledovné pokyny.

Pravidelný čas tréningov:

Dopoludňajšie hodiny sú vhodnejšie ako popoludňajšie, pretože náš organizmus je oddychnutý a myseľ nezaťažená starosťami. Vhodný priestor: Nájdite si priestor, kde je vhodné osvetlenie a nebudete nikým a ničím rušený. Odporúčame vypnúť rádio alebo televízor – iné podnety spôsobujú poruchy koncentrácie. Používajte ceruzu alebo gumovacie pero: Cvičenia na tréning pamäti riešte ceruzkou, v prípade nesprávnych odpovedí použite gumu.

Pripravte si pomôcky: Ak používate okuliare, nezabudnite si ich pripraviť, ak potrebujete cvičný papier (tzv. šmirák), je vhodné si ho vopred nachystať.

Riešenie úloh nie je časovo obmedzené, pracujte tak dlho, ako máte chuť. Nenúťte sa do vypracovania úloh. Ťažšie úlohy si odložte na neskôr.

Krajská knižnica v Žiline

Knižnica realizuje tréningy pamäti aj pre najmenšie deti, učí ich chrániť si hlavičku a mozog, jednoduché cvičenia na zaktivizovanie mysle.



Počas pandémie Coronavírusu pripravovala videá pre seniorov s cvičeniami a informáciami (linky)

<https://www.youtube.com/watch?v=-uWhe4ALQYs>

<https://www.youtube.com/watch?v=grYrY9BniL4>

Turčianska knižnica v Martine

Knižnica realizuje tréningy pamäti pod názvom Hry s pamäťou pre seniorov 1 krát mesačne v knižnici a 1 krát mesačne v pobočke Ligy proti rakovine v Martine, 1 krát mesačne v Centre sociálnych služieb pre seniorov Martin-Podháj. Obsahom sú cvičenia, mnemotechniky, stretnutia sú zamerané na danú tému (Moje záľuby, Advent-Vianoce, Farebná jeseň,...).

S RÚVZ v Martine (p. Mgr. Miriam Bobrovskou) pripravuje odborné prednášky na rôzne témy (alzheimerova choroba, životospráva seniorov a iné.)

<https://turcianskakniznica.sk/hry-s-pamatou-pre-seniorov-6-11-2017/>

<https://turcianskakniznica.sk/nedajme-chorobe-sancu-21-9-2022/>

Počas Covidu knižnica pripravila:

<https://turcianskakniznica.sk/trenujeme-pamat-s-kniznicou-stretnutie-prve/>

<https://turcianskakniznica.sk/trenujeme-pamat-s-kniznicou-stretnutie-druhe/>

<https://turcianskakniznica.sk/trening-pamati-3/>

<https://turcianskakniznica.sk/trenujeme-pamat-s-kniznicou-stretnutie-stvrte/>

V roku 2022 knižnica pripravila pre návštevníkov stretnutí a pre návštevníkov knižnice a jej pobočiek mini brožúrku **FIT MOZOG S KNIŽNICOU č. 1**



Krajská knižnica Karola Kmeťka v Nitre

Knižnica pripravila sériu minicvičení na webe knižnice

1. časť - joga prstov, cvičenie na slovnú zásobu a aktivizovanie mozgovej kôry
2. časť - žonglovanie, čítanie odzadu a zakrúžkujte veľké a malé písmena D, d
3. časť - cvik svietnik, písanie slov a čítanie
4. časť - joga prstov, počítanie a zmena oblečenia
5. časť - hľadanie čísla, potraviny, kreslite a maľujte a domáca úloha
6. časť - joga prstov, čo Vás napadne, keď poviem a cvičenie na slovnú zásobu
7. časť - farebné slová, synonymá a koľko rokov má táto váza
8. časť - precvičenie chrbtice, text odzadu a preverenie sluchovej pamäti
9. časť - hviezdičkové cvičenie, názvy slovenských miest a dobrá rada
10. časť - krúžkovanie písmen, svadba, písanie mena a TANEC

Mestská knižnica Hlohovec

Realizovala projekt Aktívni seniori regiónu Hlohovec – od septembra 2022 navštevuje knižnicu približne 20 seniorov raz týždenne po 2 hodiny. Knižovníci kombinujú pamäťové tréningy s prednáškami sociálnej pracovníčky, lekára, spisovateľov, náčelníka polície-prevenca seniorov pred kriminalitou alebo historika-prednáška o histórii Hlohovca. Pre posilňovanie medzigeneračného styku vystupujú žiaci materskej a základnej školy. Počas tvorivých dielni je tréning jemnej motoriky, cvičenia vyhľadávajú aj na internete. Koordinátormi projektu sú Dana Sládečková a Marek Mlyнарčík.

Knižnica Juraja Fandlyho v Trnave

S pribúdajúcim vekom nás môže naša pamäť „zrádzať“ oveľa častejšie. Obzvlášť pre staršieho človeka je čím ďalej ťažšie pamätať si nové mená, čísla alebo tváre. Udržať si vitalitu a duševnú sviežosť aj v pokročilom veku nie je vždy najjednoduchšie. Starat' sa o vlastný mozog je rovnako dôležité ako starať sa o zostávajúce časti svojho tela. 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. Predstavujú rôzne typy prostriedkov k mentálnej stimulácii, ktoré pomôžu udržiavať sa v kondícii. Cieľom cvičení uverejňovaných na našej webovej stránke, je hravou formou aktivizovať a posilniť si svoju pamäť, pozornosť a ostatné poznávacie funkcie. Viď cvičenia:

<https://www.kniznicatrnava.sk/sk/trenujme-si-pamaet>

Kontakt na zástupcov slovenských trénerov pamäti:

Mgr. Marianna Majzlíková (Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad Topľou)

marketing@kniznicavranov.sk

Žijeme v zvláštnej dobe, ktorá je pre mnohých z nás dosť ťažká. Dôležité je udržať si dobrú náladu a kondíciu fyzickú i duševnú. Akým spôsobom chceme mozog aktivovať, záleží na každom z nás. Niektorí lúšti krížovku alebo sudoku, iní sa venujú nejakej literárnej činnosti alebo píšú básne. Je to úplne jedno, všetky tieto činnosti nás nútia k premýšľaniu, cvičeniu pamäti a koncentrácii.

Mgr. Zuzana Mjartanová (Krajská knižnica v Žiline)

mjartanova@krajaskakniznicazilina.sk

Tréningy pamäti poskytujú priestor na získavanie nových informácií, zlepšovanie pamäťových schopností, v mnohom ohľade rozvíjajú fantáziu a myslenie iným spôsobom, ako sme naučení. Navyše – v knižnici stretávame ľudí, s ktorými sa rozprávame, bavíme, smežeme, hodinku-dve strávime čas a je to čas, ktorý je zmysluplný a obohacujúci.

Výsledky prieskumu z roku 2022 – tréningy pamäti počas roka realizovalo 13 z oslovených knižníc, ktorí zorganizovali 69 tréningov pamäti.