

# SKIP ČR, Sekce knihovníků - trenérů paměti

**Paměť slábne, pokud ji necvičíš. Cicero**



[Úvodní stránka](#) > Výroční zpráva 2016

## Výroční zpráva 2016

13.12.2016 13:02

### Sekce SKIP Knihovnici - trenéři paměti - Zpráva o činnosti za rok 2016

Ke 12. 12. 2016 má sekce 48 členů, z toho čtyři nové od ledna 2016 a dvě jdou na MD. Osmi členkám sekce bylo členství zrušeno z důvodu odchodu z knihovny nebo z důvodu nečinnosti. V roce 2016 jsme uspořádali celkem 995 akcí, kterých se zúčastnilo 13 188 osob, z toho 7 514 seniorů. Z těchto čísel vyplývá, že trénování paměti v knihovnách již zdaleka není určeno pouze pro „třetí generaci“ a počet účastníků jednotlivých kurzů, seminářů, přednášek stoupá.

Z celkového počtu případů 1 063 účastníků na akce pořádané v rámci březnové celostátní akce Národní týden trénování paměti 2016. Celkem 31 trenérů paměti uspořádalo 56 seminářů.

Ve dnech 19. a 20. dubna 2016 se za podpory MK ČR a SKIP ČR konala v Městské knihovně v Jevíčku tradiční Dílna trenérů paměti. Setkali se tu nejen trenéři paměti (22 členů sekce, 36 celkem), kteří mají bohaté zkušenosti, ale i knihovníci, kteří teprve o tréninku paměti pro své uživatele uvažují. Knihovnický přivítali knihovnice Městské knihovny v Jevíčku Stanislava Kavanová, Pavla Konečná a starosta města Dušan Pávek.

Bohatý program zahájil příspěvek Adriany Rohde Kabele trenérky paměti, vedoucí aktivizačního úseku v Centru seniorů Mělník, na téma „Barvy“ - ukázky cvičení paměti s aktivní účastí: trénování krátkodobé a dlouhodobé paměti, cvičení na kreativní myšlení, mozkový jogging a cvičení na posilování pozornosti a koncentrace, doplněný zajímavým materiálem.

Velmi zajímavou přednášku paní Jany Vejsadové Využití knihovnických dokumentů v kreativě trenéra paměti, využili knihovníci při přípravě lekcí pro střední školy i veřejnost. Paní Vejsadová je velké jméno v oboru trénování paměti a její zkušenosti obohatily seminář.

Paní Alena Semanová ergoterapeutka v OLÚ Jevíčko navázala přednáškou ze svých zkušeností s obnovením funkcí po mozkových příhodách, Ergoterapií k propojení levé a pravé hemisféry, obnova motoriky, které využívá v Odborném léčebném ústavu v Jevíčku. Přednášku paní Semanové doplnila knihovnice Pavla Konečná, která v MĚK Jevíčku pracuje se seniory.

Po prohlídce knihovny využili účastníci Dílny pozvání starosty města a vystoupali na městskou věž. Tento sportovní výkon musíme ocenit zvláště u naší kolegyně ze Slovenska Emílie Antolíkové, která věž zdolala na podpatcích. Večerní program posloužil k výměně zkušeností a zážitků při tréninku paměti.

Středeční dopoledne bylo vyhrazeno ukázkám z praxe jednotlivých účastníků

Mgr. Marcela Güttnerová – využití paměťových háček v praxi

Iva Pekníková – 11 pravidel, které vás ve škole nenaučí

Mgr. Helena Orálková - Mnemotechniky v TEENU aneb Jak naučit středoškoláky umění paměti

Jana Šubrová - Picturebook - Knihy, které mohou změnit náš názor na svět - obrázkové knihy Iwony Chmielewské mohou povzbudit naši fantazii i paměť.

Zdeněk Gloc – využití tvorby rodokmenů při trénování paměti.

V rámci povinného odborného vzdělávání, nutného k zachování platnosti certifikátu trenéra paměti, absolvovalo 16 knihovníků-trenérů paměti také pravidelné jarní a 24 podzimní semináře České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

### Z archivu akcí vybírám:

#### **Vybíralová Ilona, Koryčany**

Při jednom z úkolů měli klienti za úkol napsat větu začínající na písmeno T a jedna klientka napsala: Ticho v mozku.

Jeden z domácích úkolů: A - Ž v jednom sloupci příjmení herců, hereček, ve druhém film, televizní inscenace, seriál. Původně byl úkol přijat s trochou nevole, že to bude hrozně těžké. Při kontrole mi dámy děkovaly, jak si krásně zavzpomínaly nejen na staré filmy, ale i na herce.

Při vyjmenovávání typických věcí fialové barvy několikrát zazněl: hnus fialový.

Jedna účastnice konstatovala na konci kurzu: „Já zaplatím 50,- Kč za jednu lekci a pokaždé si odnáším legrace a dobré nálady nejmíň za pětistovku!“

#### **Strbíková Dagmar, Kutná Hora**

Nejvíce nás baví zeměpisné rébusy, přesmyčky jmen a regionální tematika, tzn. poznávání našich rodáků spisovatelů nebo míst pomocí mnemotechnik.

Hláška: vytvoření mnemotechniky na rostlinu rozchodník: rozchod, účastník zvolil rozvod, ale rozvodník jako rostlina prostě není.

#### **Šenoldová Olga, Jindřichův Hradec**

Rok 2016 nezbývá hodnotit než kladně, lidé byli nadšeni a bavilo je to, stejně jako i mou maličkost. Všichni chtějí pokračovat, počet kurzů narůstá. Co mi dělá největší radost, je pozorování změn u účastníků - kurz od kurzu jsou usměvavější, veselejší a rozzářenější. Určitě to má smysl, i kdyby jen pro ty úsměvy. Mám v kurzu paní po operaci nádoru na mozku a její muž mi se slzami v očích děkoval, jak se díky kurzu paní změnila k lepšímu, usmívá se, má dobrou náladu a našla chuť k životu. Neexistuje lepší ocenění této práce.

#### **Lepšová Růžena, Benešov nad Černou**

Zájem o trénování paměti, zejména u seniorů, narůstá. Účastníci kurzů odcházeli spokojeni a těší se na pokračování. To bude zase v podzimních a zimních měsících. Domluvili jsme se, že té doby budeme udržovat kontakt prostřednictvím mailu. Uvidím, zda to bude fungovat.

#### **Ručková Pavla, Frýdlant n. O.**

Hlášky účastníků kurzu:

Naučila jsem se 15 položek nákupu pomocí Loci metody, opakovala jsem si ty položky na těle, až se mi doma smáli. A pak slavnostně přijdeme k obchodu s tím, jak to dobře umím, a v obchodě byl sanitární den.

V televizi dávali pořad o kanadských jezerech, tak jsem chtěla zaválet, jak to umím podle akronym - sypu ze sebe Huronské, Ontario, Michiganské, Erie a... To poslední bylo jak ty žiletky... ASTRA!

#### **Benešová Stanislava, Nová Paka**

Úkol zněl: pomocí příběhu si zapamatuje uvedené pojmy: Podotýkám, že autorka je poměrně starší seniorka.

Elektrický sporák si vzal na nohy kolečkové brusle. Navlíkl si dámské šaty a na záda si hodil hi-fi věž. Sedl do červeného nafukovacího člunu. Potom prohodil basketbalovým košem španělský slovník a přistál v modelu historického auta. Tam se uvelebil v ložní soupravě, přitáhl si dvě barové stoličky s jídelním servisem a obsluha bez mu přinesla vstupenky na muzikál.

No, není úžasná? Jen doufám, že obsluha byla „bez“ jen nahoře.

## **Král Martin, Olomouc**

V lednu 2016 jsem absolvoval kurz trénování paměti a hned od března jsme nabídli kurzy trénování

pro veřejnost. Na svém prvním osmidílném kurzu trénování jsem si ověřil své schopnosti trenéra a odměnou mi byly spokojené tváře účastníků.

Jeden z nich poznamenal, že četl knihy o trénování paměti, ale nebyly pro něj srozumitelné a ptal se mě, zda jsem nevydal nějaká skripta, která by mohl půjčit své rodině. Pro zpestření jsem do prvního semináře kurzu zařadil základy techniky Zentangle a účastníky jsem seznámil s fenoménem antistresových omalovánek.

## **Vyskočilová Martina, Osek**

Protože paměť není jen o křížovkách a vědomostech, ale i o pohybu, tak jsme společně zavítali do kuželny v Duchcově, kde jsme se hráli turnaj v kužkách. Další akcí, kterou jsme podnikli, bylo trénování paměti společně s německými seniory z městečka Frauenstein.

## **Sukopová Svatava, Karviná**

Hlášky z kurzů:

Vysvětlování mnemotechniky na zapamatování čísel: aplikováno na zapamatování čísel Pí. Jedna z legend v sobě obsahovala příběh o hobitech. Protože řada seniorů nevěděla, co jsou to hobiti, bylo použito názorných ukázek z internetu. Shrnutí lekce jednou seniorkou: „Dneska jsme naháňali hobity.“

Zapamatování jmen a tváří: jeden ze seniorů, jehož příjmení zní Istel, nám řekl, jak si vojáci pamatovali jeho jméno na vojně. Říkali: „Istel, ustel si postel.“

Zapamatování pomocí příběhu – slova k zapamatování: knihovna, klavír, zpěv, jaro, noha, březen, kniha, jabloň, slunce, Velikonoce, děti  
Příběh vytvořený jednou seniorkou:

Byla jedna knihovna, ve které měli starý klavír. Někdy bylo slyšet i zpěv. Venku bylo krásné jaro a mě začala bolet noha tak, jako každý březen. Legrační kniha měla uvnitř namalovanou pruhovanou jabloň a zelené slunce. Znamená to, že se blíží Velikonoce a děti budou zase zvracet.

Integrovaný trénink paměti: DÚ – vzpomenout si na co nejvíce přísloví a úsloví obsahující v sobě zvířata. Jedno méně obvyklé, na které si vzpomněla jedna seniorka – „Žena je plémě hadí, nejdřív hladí, potom zradí.“

## **Güttnerová Marcela, Litvínov**

V roce 2016 probíhal v Městské knihovně Litvínov obor Univerzity volného času pro seniory s názvem Mozková sprcha. Novinkou byly fyzické aktivity s pomůckami a metodami ze semináře paní Trávníkové, které seniory hodně pobavily i protáhly (psychomotorický padák, drobné hudební nástroje, kelímky od jogurtů a víčka, které senioři pilně nosili).

## **Lukešová Klára, Hradec Králové**

Měli jsme doplňovat zvířata do přísloví. Jeden účastník, 88letý pán v úžasné kondici, ale lehce nedoslýchavý, nemohl vymyslet druhé zvíře, takže přísloví: Není to ani ryba, ani rak, přetvořil na Není to ani vůl, ani génus.

## **Maroszová Dagmar, Třinec**

Byla jsem pozvaná na povídání o trénování paměti do Tyry, to je část Třince a tam se to odehrávalo v místním malinkém muzeu. Bylo to něco úžasného, mají tam staré nářadí a kuchyňské poklady, archeologické nálezy, dokonce unikátní sluneční kámen. Atmosféra byla skvělá.

## **Orálková Helena, Brno**

Tréninky paměti si našly v naší knihovně již stálé místo v nabídce. Největší odměnou pro mne jako trenérku je, že mi na tréninky chodí lidé na základě doporučení od svých známých či příbuzných, kteří již mé tréninky absolvovali. Akrostyky na planety sluneční soustavy jako ukázka úspěchů mých účastníků:

Mám víno z Moravy, já se určitě napiju.

### **Vejsadová Jana, Vysočina**

V roce 2016 jsem se mimo jiné podílela v rámci akreditovaného vzdělávacího programu MŠ SR na odborné přípravě nových trenérů paměti ze sociální oblasti, ale i knihoven na Slovensku (Centrum Memory, Bratislava). V září jsem se zúčastnila komunitního setkání knihovníků ze SR v Hornozemplínské knihovně ve Vranove nad Toplou s příspěvkem zaměřeným na přínos kognitivního tréninku pro sociálně znevýhodněné. Mojí stěžejní náplní byla přednášková činnost zaměřená na problematiku paměti v rámci U3V při VŠP v Jihlavě a jejích pobočkách v Třebíči, Pelhřimově a Žďáru n.S., v Senior akademii v Chotěboři a UVČ při KK Vysočiny v H. Brodě. I tomto roce jsem byla už potřetí vybrána do přednáškového „maratonu“ již 3. ročníku Letní školy seniorů (pořádá KÚ Kraje Vysočina) v 9 městech našeho kraje, tentokrát na téma „Uzel na paměti aneb paměťové techniky na každý den“ - vše viz kalendář a archiv akcí na mých stránkách [www.mneme.cz](http://www.mneme.cz).

### **Vyroubalová Miroslava, Prostějov**

V jednom dni jsme měli v knihovně trénování paměti i školení na vyhledávání v katalogu Clavius. Pán, účastník kurzu TP, dorazil právě tam, sedl si za stůl s počítačem a divil se: "My dneska nebudeme trénovat paměť?" Jeho známá mu odpověděla: "Teda Jindřichu, ty už ten trénink paměti fakt potřebuješ".

Nenechte si ujít speciální stránku „hlášek“ z kurzů [Zdeňka Gloze ze Slovácka](#) na našich internetových stránkách!

## **Zprávy ze Slovenska**

### **Ivana Šipošová, Stará Lubovňa**

Uspořádala dva několikadenní kurzy, které absolvovalo 25 seniorů. V rámci Týdne mozku (obdoba NTTP v ČR) uskutečnila cvičení a ukázky lekcí pro 74 studentů, 21 zájemců v produktivním věku a 11 seniorů.

### **Helena Pagáčová, Čadca**

Od marca do mája prebiehal v Kysuckej knižnici v Čadci kurz TP pre seniorov. V Týždni mozgu sa na ňom zúčastnilo 35 seniorov. Desiat účastníkov pokračovalo v tréningoch až do mája.

### **Mgr. Marianna Majzlíková, Vranvo nad Topľou**

Cieľom tréningov v Hornozemplínskej knižnici je: Udržanie dobrej pamäti, naučenie sa nových techník a stratégií, ktoré sú použiteľné v každodennom živote, rozvoj kreativity a tvorivosti, získanie zdravého sebedomia, príjemné a efektívne vypíňanie voľného času.

Náplňou stretnutí je posilnenie kognitívnych schopností, nadobudnúť a správne využívať rôzne techniky zapamätávania, získať návod ako si zapamätať mená tváre, čísla, časové údaje a predovšetkým si zlepšiť svoje pamäťové schopnosti a psychickú kondíciu.

### **Bc. Sochuláková Alena, Turčianska Knižnica v Martine**

V roce 2016 jsem uspořádala celkem 28 lekcí trénování paměti, z toho 22 pro seniory. Zúčastnilo se jich celkem 500 osob, z toho 300 seniorů.

TP v médiích: <https://skip-treneri-pameti.webnode.cz/trenovani-pameti-v-mediich/>

Obrazová dokumentace činnosti ve fotogalerii: <https://skip-treneri-pameti.webnode.cz/fotogalerie/>

Zdeňka Adlerová  
adlerova(at)kkdvyskov.cz



Tweet

Sdílet

[Zpět](#)

- [O nás](#)
- [Novinky/Akce](#)
- [Náš tým](#)
- [Slovenský tím](#)
- [TP v médiích](#)
- [Fotogalerie](#)
- [Odjinud](#)
- [Kontakty](#)

Vyhledávání

[Úvodní stránka](#) | [Mapa stránek](#) | [RSS](#) | [Tisk](#)

© 2011 Všechna práva vyhrazena.  
Vytvořeno službou [Webnode](#)