

# SKIP ČR, Sekce knihovníků - trenérů paměti

## Paměť slábne, pokud ji necvičíš. Cicero



[Úvodní stránka](#) > Výroční zpráva o činnosti za rok 2020

## Výroční zpráva o činnosti za rok 2020

04.02.2021 14:52

Výroční zpráva o činnosti  
Sekce SKIP ČR Knihovníci – trenéři paměti

### Zpráva o činnosti za rok 2020

V českých knihovnách působí 65 knihovníků – trenérů paměti. I přes tento relativně malý počet v roce 2019 uspořádali celkem 1 555 akcí, kterých se zúčastnilo 22 689 osob, z toho 15 565 seniorů.

V roce 2020 došlo k opravdu výraznému propadu v počtu akcí, který zapříčinila pandemická situace a následná vládní opatření. Střízlivý odhad na konci roku byl, že počet akcí spadl na čtvrtinu. Po obdržení statistických tabulek vychází, že to je pětina z původního počtu akcí a necelá desetina z původního počtu účastníků. Nízká čísla částečně kompenzují bezkontaktní aktivity, které jsou vykázány zvláště a jejichž množství příjemně překvapí.

K 31. 12. 2020 má sekce 65 členů, z toho 49 aktivních (16 – nemoc, MD, bez odpovědi apod). V průběhu roku 2020 do sekce přibyla 1 nová knihovnice - trenérka paměti.

V roce 2020 knihovníci – trenéři paměti uspořádali celkem 469 (srov. rok 2019 – 1 555) akcí, kterých se zúčastnilo 5 072 (22 689) osob, z toho 4 273 (15 565) seniorů. Z celkového počtu bylo 62 uživatelů s hendikepem.

Online lekce na platformách Skype a Jitsi Meet proběhlo 24 za účasti 256 osob.

Lekce byly také rozesílány emailem, těchto lekcí bylo 71 a byly rozeslány 2910 osobám.

Někteří senioři preferovali sms úkoly. Těchto bylo 12 a byly zaslány 240 seniorům.

Senioři, kteří neměli možnost připojit se k moderním technologiím, byli obsluženi klasickým, i když bezkontaktním způsobem. Do schránek putovalo 36 lekcí pro celkem 972 osob. Další možností byly tištěné lekce, které si senioři vyzvedávali u knihovny, na úřadech, v čekárnách lékařů, dokonce i na schodech katolického kostela. Těchto lekcí bylo 43 a putovaly k celkem 2 406 seniorům.

Tímto bezkontaktním způsobem se tedy trénování paměti zúčastnilo 6 784 osob a to statistické údaje podstatně vylepšilo.

Uzavření knihoven v loňském roce všechny postavilo do nové, dosud nepoznané situace. Ze dne na den byli lidé nuceni omezit sociální kontakty a knihovníci si uvědomovali, že největší dopad to bude mít hlavně na seniory, kteří se budou cítit izolovaní a vystrašení z množství negativních informací, kterým budou denně vystaveni. Trenéři paměti v knihovnách pracují zejména se seniory, proto se od začátku zaměřili na udržení kontaktu s touto věkovou skupinou a snažili se, každý v rámci svých možností, o aktivizaci seniorů.

Hned ze začátku narazili na problém, který v běžném provozu knihoven nebývá až tak patrný. Zdaleka ne všichni senioři disponují potřebným technickým vybavením. Nemají počítače nebo notebooky, nemají tablety, nemají chytré telefony. Nemají potřebu si tyto věci pořizovat. Senioři, kteří žijí sami, většinou nemají financí nazbyt a toto jim nepřipadá jako věc, kterou by museli vlastnit. Někteří mají samozřejmě možnost si např. notebook půjčit od dětí, ale pokud s nimi nesdílí společnou domácnost, nemají připojení k internetu. A hlavně – bojí se, že ty půjčené věci pokazí. Bojí se, že budou vypadat hloupě, protože tomu nerozumí. Tuto skutečnost bylo nutné při aktivizaci seniorů zohlednit.

Na jaře se trenéři paměti snažili zůstat se svými účastníky kurzů v kontaktu, jak jen to šlo. Kurzy trénování paměti byly přerušeny, mnohde ani nezačaly. Břežnový osvětový Národní týden trénování paměti musel být taktéž zrušen. Trenéři aktivizovali seniory mnoha způsoby. Dávali cvičení na facebook a

webové stránky knihoven (např. Kudy z nudy s knihovnou, Trénujte mozek s knihovnou, Hrabalovy hlavolamy atd.), zasílali je emailem, formou sms, roznášeli je do schránek, nechávali v čekárnách lékařů i na obecních úřadech.

Online trénování paměti probíhalo ve vyškovské knihovně – Hrátky s pamětí na platformě Skype a také v třinecké knihovně na zapůjčené licenci Zoom. V létě se v řadě knihoven uskutečnily jak kurzy trénování paměti, tak jednorázové lekce a také osvětové přednášky v rámci Národního týdne trénování paměti. Národní týden se rozprostřel do celého roku a přednášku tak bylo možné udělat kdykoli. Účast na letních přednáškách a kurzech nebyla tak vysoká, jak tomu bývá na jaře a na podzim, ale v létě je vždy návštěvnost akcí nižší.

Léto také využila řada knihovníků – trenérů paměti a rozhodla se na případné další uzavření připravit. Trenéři si zmapovali terén a snažili se zjistit, kteří senioři disponují technickým vybavením a funkčním připojením k internetu.

Po říjnovém uzavření knihoven trenéři paměti opět začali s aktivizací seniorů všemi dostupnými prostředky, tak jak tomu bylo na jaře, ale už využili zkušeností z prvního uzavření knihoven. Věděli, kteří senioři jsou ochotní pracovat s novými technologiemi a kteří na to vůbec neslyší a je třeba na ně jít tradiční cestou.

- Online trénink paměti probíhá ve vyškovské Knihovně Karla Dvořáčka – na online platformě Jitsi Meet, pod názvem Hrátky s pamětí. Tato setkání v online podobě navštěvuje zhruba 1/3 účastníků z těch, kteří dříve chodili osobně.
- Dále vyškovská trenérka paměti Zdeňka Adlerová vede rubriku Korona na svých webových stránkách <https://www.treninkpameti.com/mozkova/>.
- V Třinci probíhá 1x týdně Mozková posilovna na online platformě Jitsi Meet.
- Městská knihovna Louny zakoupila licenci Zoom pro pořádání videokonferencí a přesunula svůj projekt Třetí věk do online prostředí.

Další knihovny uvažují o trénování paměti online, alespoň pro ty seniory, kteří jsou technicky zdatní a mají potřebné vybavení.

Trénování paměti na facebooku

- Paměťář Zdeňka Gloze z Ratíškovic. Paměťář má již více než 800 fanoušků a využívají jej hojně senioři. Každý den je zde nové cvičení na trénování paměti
- Jana Vejsadová – 1. trenérka paměti z řad knihovníků, na svém profilu trénuje paměť. Pro Alzheimer poradnu Vysočina připravovala po celý rok 3x týdně Mozkohrátky s Janou Vejsadovou, poradna je zveřejňovala na svých webových stránkách a facebooku. Podle informací APV se sledovanost mozko cvičení na jejich stránkách pohybovala od 700 do 1320 lidí. Celkem během 31 týdnů připravila 93 lekcí, které vždy obsahovaly 2 - 3 testy a cvičení + stručné teoretické zdůvodnění. Celkový počet testů a cvičení byl 200.
- SVK Hradec Králové – 27 lekcí trénování paměti na facebooku a webu knihovny
- MĚK Kopřivnice – 15 lekcí trénování paměti na facebooku

### **Dílna knihovníků – trenérů paměti aneb Hrátky s pamětí**

Knihovníci – trenéři paměti se každoročně scházejí na tradiční jarní Dílně trenérů paměti s názvem Hrátky s pamětí. Jedná se o celostátní seminář, který je rozdělen do dvou bloků. První den přednášejí odborní lektori z oblasti zdravotnictví, psychologie a pedagogiky. Druhý den je sestaven z příspěvků z řad samotných účastníků a tato část semináře slouží jako sdílení zkušeností a příkladů dobré praxe zejména při trénování paměti seniorů. Seminář je formou kontinuálního vzdělávání trenérů paměti a je ohodnocen dle vnitřního kreditního systému České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Dílna měla proběhnout v dubnu 2020 v Severočeské vědecké knihovně v Ústí nad Labem, ale z důvodu uzavření knihoven musela být přesunuta na jiný termín, a to na říjen 2020. V říjnu byla situace obdobná. Chvilí to vypadalo, že Dílna nebude vůbec, ale nakonec se rozhodlo o jejím přesunu do online prostředí. Akce se konala ve spolupráci se SDRUK a za podpory ČSTPMJ a Asociace knihoven vysokých škol. Dílny se zúčastnilo 37 knihovníků – trenérů paměti a zhruba stejný počet knihovníků, kteří shlédli pouze 1. blok.

Městská knihovna Louny zapůjčila licenci Zoom, na které se Dílna 8. 12. 2020 konala. Dílna byla tentokrát jednodenní, ale její součástí byly oba bloky. Odborný blok byl složen ze tří příspěvků lektorek, které původně s těmito příspěvky vystoupily na online Konferenci Knihovny současnosti. Bohužel z důvodu nedostatku času byly tyto příspěvky zkráceny, což mnoho účastníků konference mrzelo. Proto byly zařazeny do odborného bloku Dílny, jelikož odpovídaly tematickému zaměření Dílny. Blok s názvem Senioři ve virtuálním věku byl složen ze tří příspěvků. Všechny příspěvky – Senioři za školou v Lounech, Virtuální univerzita třetího věku PEF ČZU v Praze a Online trénování paměti byly zaměřeny na vzdělávání seniorů. Tento blok kromě knihovníků – trenérů paměti sledovali i knihovníci – účastníci Konference Knihovny současnosti.

Druhý blok s názvem Hrátky s pamětí pak byl složen z příspěvků účastníků. Jako vždy bylo zaměření pestré a inspirativní. Účastníci Dílny se virtuálně vypravili do Ústí nad Labem a Severočeské vědecké knihovny, kde se měla živá Dílna konat v dubnu a poté v říjnu. Dále se dozvěděli, jak na kognitivní trénink během pandemie a shlédli ukázkovou lekci trénování paměti s názvem „Aby slova nebolela“. Naučili se Kalendář na rok 2021, vlnky evropských zemí, nové přesmyčky. Dozvěděli se, jak ve vyškovské knihovně probíhá virtuální trénování paměti. Všichni si vyzkoušeli orientaci v prostoru díky FIE – Feurensteinově metodě instrumentálního obohacování a na závěr přišlo pozvání ke zhlédnutí povzbudivé lekce trénování paměti na youtube. Nechyběl ani prostor pro diskusi.

Knihovníci – trenéři paměti byli rádi za toto, i když bezkontaktní, setkání. Všichni se shodli na tom, že trénování paměti bezkontaktní formou – telefonáty, sms, emaily, online setkání, cvičení do schránek – má smysl. Udržet seniory v kontaktu s okolním světem je důležité a jejich aktivizace díky trénování paměti je velice přínosná.

Nic však nemůže nahradit osobní kontakt. Tak, jak se na Dílně všichni knihovníci – trenéři paměti těší na setkání, povídání, výměnu zkušeností a nové zážitky, tak se i senioři těší na kurzy naživo. Na společné káfičko, společné řešení úkolů, povídání a společně strávený čas. Musíme jen doufat, že se

situace brzy změní a všichni se již budeme moci setkávat bez obav.

## Odkazy na média

### Jana Vejsadová – Knihovny kraje Vysočina

Rozhovor na Čro Dvojka v pořadu Dobré ráno s Fr. Novotným, 8. března 2020 - téma: Mužský a ženský mozek - <https://www.mneme.cz/odkazy.html>

Rozhovor na Čro Dvojka v pořadu Dobré ráno s Fr. Novotným, 27. září 2020 - téma: Paměť v době korony - <https://www.mneme.cz/odkazy.html>

### Zdeňka Adlerová – Knihovna Karla Dvořáčka ve Vyškově

Trénování paměti v knihovnách, ČT Dobré ráno, 11. 12. 2020

1. vstup <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10435049455-dobre-rano/320291310020120/obsah/807605-trenink-pameti>

2. vstup <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10435049455-dobre-rano/320291310022120-dobre-rano-plus/obsah/807629-trenink-pameti>

3. vstup <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10435049455-dobre-rano/320291310022120-dobre-rano-plus/obsah/807632-trenink-pameti>

<https://vyskovsky.denik.cz/ctenar-reporter/knihovna-ve-vyskove-porada-kurzy-trenovani-pameti-po-skype-20200408.html>

<https://vyskovsky.denik.cz/ctenar-reporter/ctenari-knihovny-trenuji-pamet-i-fantazii-vymysleli-pribeh-o-padesati-slovech-20200414.html>

### Zuzana Hanzalová – Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Rozhovor pro Český rozhlas v pořadu Apetýt: <https://brno.rozhlas.cz/host-apetytu-zuzana-hanzalova-8152497>

### Fotky šk. rok 2019/2020 – Markéta Dubnová – Knihovna města Hradce Králové

[https://gitaogg.rajce.idnes.cz/Trenink\\_pameti\\_19\\_20/](https://gitaogg.rajce.idnes.cz/Trenink_pameti_19_20/)

### Odkaz na povzbudivou lekci TP – Helena Gajdušková - Vsetín

<https://www.youtube.com/watch?v=o-cTs6J2l2Y&list=PLIYwpGtPokQqK2bvihLZH8h3JS9iPvDAG&index=4&t=1572s>

### Cvičení na židli a u židle - Milada Češková – MěK Hodonín

<https://youtu.be/mr-DCUsORD8>

<https://youtu.be/GwD03-4-wuM>

<https://youtu.be/8O3uJU6UmLY>

<https://youtu.be/8CdF2AB6n28>

<https://youtu.be/dh36wiAY9O4>

### Oblíbené hlášky za Slovácka

#### Mgr. Zdeněk Gloz, Obecní knihovna Ratíškovice

Při doplňování barev do vět:

Účastnice 1: „Komu se nelení – tomu se zelení, Červená modrá fiala...“

Účastnice 2: „My nemáme šanci to uhodnout, ty to všecko řekneš...!“

Účastnice 1: „Tož už držím hubu...“

Do ticha při vypracovávání úkolů zazní veselý smích...

Účastnice: „Co sa směješ?“

Smějící se účastnice: „Ale tož tak, sama sobě, jaké su telisko...“

Při hledání ukrytých rostlin.

Účastnice 1: „No tady ta věta – Kam dal Petr klíče od sklepa – mě urazila... tak primitivní...“

Účastnice 2: „Ticho – to je zas jediné, co sem našla!“

Účastnice 1: „Ale v nekerej větě není ani jedno, že?“

Lektor: „V každé je...“

Účastnice 2: „No ba – furt tu vybřeskuješ, tož sa včil ukaž a zaber!“

Účastnice 1: „V té větě o tem tatínkovi sú dvě ty slova, že?“

Účastnice 2: „Ale heršoft... dyť tam já nemám ani jedno...“

Při hledání ženských jmen:

Účastnice 1: „Je nejaké méno Peliška?“

Lektor: „Oddělajte P a máte to...“

Účastnice: „Panebože...“

Účastnice: „No nekeré ty ména sú snáď aj vietnamsky, né?“

Účastnice 1: „Jé – já tam mám všecy svoje céry.“ (jejich jména v textu)

Účastnice 2: „Tož já mám enom kluků...“ (doma jen syny, žádnou dceru)

Účastnice 1: „Počkaj, šak to nemáme zatrhávat, né?“

Lektor: „Našli jste už v té první větě něco?“

Účastnice 1: „Já už to čtu ponekolikáté a furt tam nic nevidím...“

Lektor: „A tam sú zrovna dvě jména...“

Účastnice 1: „Cože??“

Účastnice 2: „Šak Vít a Ilona.“

Účastnice 1: „Kde prosimťa – ukaž mně to...“

Účastnice 2: „Tož tot!“

Účastnice 1: „Ježiši a já to hledám v tej větě – V Každé větě najděte křestní jméno... a říkám si, že nemožu přeca byt tak blbá.. a divajte sa... su...“

Při luštění přesmyček

Účastnice 1: „A ten KENROJ je prosimvás co?“

Účastnice 2: „Ryba.“

Účastnice 1: „Jak to može byt ryba? Šak tem néni Y.“

Účastnice 2: „KENROJ je ryba“

Účastnice 1: „Tož to sem v životě nečula...“

Účastnice 2: „Šak rejnok – to si mosíš přeházat ty písmenka...“

Účastnice 1: „Ja tááák...“

Zoufalé zvolání při řešení úkolu:

„Hlavo spomeň si – dyť ty prášky stály moc...“

Procházející holčička kolem otevřených dveří, kde probíhal kurz paměti:

„Jé – tady se učí babičky!“

Při aktualitách:

Lektor: „Dnes má narozeniny David Prachař – ten má slavného otca aj syna.“

Účastnice 1: „Aj ducha svatého...“

Účastnice 2: „Tož ba – když sa nají fazule...“

Při kontrole cvičení jedna účastnice radostně:

„Jé... já sem to omylem napsala dobře!!!“

Spojování ustálených výrazů:

Účastník: „Tož tu mně zbylo že Maria žarošská? To kdo je?“

Účastnice: „Tož snáď panenka Maria žarošská – dyť sa tam jezdí na pútě!“

Při zapamatování si vlajek

Účastnice: „Ten příběh je tak pěkný, škoda, že to hned zapomenu...“

Při náročnějším cvičení se účastnice radily mezi sebou:

Účastnice: „Ukaž... cos tam napsala... no... příště si sednu jinam – máš stejné prázdné místa jak já...“

Obrátí se na druhou účastnici o radu: „Ty zas napovidaš tak, že ti néni rozumět... to mám teda sousedky...“

Zadání:

Lektor: „... a k nim vymyslíte jména...“

Účastnice: „To si jako možem vymyslet?“

Lektor: „Ale tak aby to pasovalo...“

Účastnice: „Ja tak... tož to už je horší...“

Lektor: „A toto cvičení je na pozornost“

Účastnice: „Já že na zblbnutí...“

Povzdechnutí: „Když sem tak chodím, tak zjišťuju, co všechno sem zapoměla...“

Doplňování názvů filmů - \_\_\_\_\_ je děvkař

Účastnice: „Tož keho tam napsat – takých děvkařů světem běhá...“

Při trénování vlajek – vlajka Andorry

Účastnice 1: „A tady dneska není tá paní, co to všechno ovládá...“

Účastnice 2 radostně: „Jo – tá kráva...!“

Ostatní: „Cože? Jak to myslíte jako?“

Účastnice 2: „Co? Ale šak na tej vlajce je tá kráva!“

Povzdechnutí jedné účastnice ohledně cvičení na zapamatování si vlajek: „Tož nadělají si zemí a my sa to pak máme všechno učit...“

Přesmyčky rostlin:

Účastnice 1: „Tož ten KILOBOREC nechám tak – to je tak pěkné...“

Účastnice 2: „Tož dobře – aj já si to tak zdůvodním, protože také nevím, co by to mohlo být“

### **Zdeňka Adlerová – Knihovna Karla Dvořáčka Vyškov**

K čemu využijeme roušky, až je nebudeme potřebovat k původnímu účelu:

Rovná rouška

na oči, v posteli při usínání

na oči, jako clona proti sluníčku

na utření nosu, když chybí kapesník

jako čelenka při turistice

Rouška do tvaru obloučku

na lokty a kolena, při jízdě na kolečkových bruslích

na kolena, když klečíme v zahradě

jako chňapky při vaření

když mohla být z podprsenky rouška, mohou být z roušky opalovačky

jako malý košíček pro dítě

jako dárková taštička na malý dárek

organizér na drobné předměty

čepice pro panenku



Tweet

[Zpět](#)

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

Vyhledávání

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

© 2011 Všechna práva vyhrazena.

Vytvořeno službou [Webnode](#)