

Výroční zpráva o činnosti

Sekce SKIP ČR Knihovníci – trenéři paměti

Zpráva o činnosti za rok 2022

V českých veřejných knihovnách působí 71 knihovníků – trenérů paměti. V roce 2023 do našich řad, doufám, přibude 13 nových knihovnic – trenérek paměti, které jsou přihlášeny na certifikační kurz I. stupně v Praze.

K 31. 12. 2022 má sekce 60 členů, z toho 41 v roce 2022 aktivních. Ostatní členové nebyli aktivní z vícero důvodů – nemoc, rodičovská dovolená, v některých knihovnách vůbec neprobíhaly tréninky paměti.

V roce 2022 knihovníci – trenéři paměti uspořádali celkem 1 269 (srov. rok 2021 - 404) živých akcí, kterých se zúčastnilo 13 743 (rok 2021 - 3 829) osob, z toho 9 632 (rok 2021 – 4 273) seniorů.

V online prostředí proběhlo 49 (rok 2021 – 287) lekcí, kterých se zúčastnilo 302 osob (rok 2021 - 3 114 osob).

Online lekce se konaly na různých platformách, nejčastěji to byl Zoom a Google Meet.

Lekce byly také rozesílány emailem. Letos opět dávaly knihovny cvičení na své webové stránky nebo na sociální sítě, protože si uživatelé na tuto bezkontaktní formu tréninku také zvykli a využívali ji hlavně v době, kdy se necítili natolik fit, aby se mohli zúčastnit akcí naživo.

Trénování paměti na facebooku - věnuje se mu více knihoven, ale legendární je Paměťář Zdeňka Gloze z Ratíškovic. Paměťář má již více než 1 200 fanoušků a využívají jej hojně seniori. Každý den je zde nové cvičení na trénování paměti.

Na výše uvedených číslech vidíme, že jsme se v roce 2022 pomalu začali dostávat na počty akcí, na které jsme byli zvyklí před covidem. Proběhlo trojnásobně více akcí naživo než v roce 2021 a zhruba 3x více bylo i účastníků živých akcí. Online lekce nám klesly na minimum, je vidět, že lidé chtějí a vyžadují osobní kontakt, což nás velice těší.

Uvědomujeme si ale, že online lekce a další bezkontaktní způsoby tréninku paměti jsou vítanou alternativou nejen pro mimořádná období jako byla pandemie. Seniori, kteří bývají

z pochopitelných důvodů více nemocní a oslabení, mohou využít tuto možnost, když se zrovna necítí nejlépe. Online tréninků se mohou účastnit lidé nejen z celé republiky, ale i ze zahraničí. A této možnosti využívají. Vznikají tak nové vazby, nová přátelství. Těší nás, že jako knihovníci se můžeme na tomto spojování lidí a komunit podílet.

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 lektoři 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. Hrátky s pamětí se v roce 2022 konaly 25. – 26. 4. v Krajské knihovně Vysočiny v Havlíčkově Brodě.

Projekt byl realizován s finanční podporou MK ČR a SKIP ČR. Akce se konala za podpory České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Dílny se zúčastnilo 35 knihovníků – trenérů paměti.

Odpolední odborný blok byl složen ze tří příspěvků.

- Úvod do biblioterapie a její využití v praxi - Marcela Kořínková, Knihovna Kroměřížska
- Relaxační biblioterapie a poetoterapie - Mgr. Emília Antolíková, vedoucí odboru kultury Prešovského kraje, předsedkyně OZ Korálky Vranov nad Toplou
- Demence je jen slovo ... - Mgr. Marcela Rýpalová, Alzheimer poradna Vysočina

Dopolední blok druhého dne byl složen z příspěvků účastníků.

- Jana Vejsadová - Mých 20 let na cestách s pamětí ...
- Mgr. Zdeněk Gloz - Znaký okresních měst
- PhDr. Petra Hirtlová - Hod'te kostkou - využití her s hracími kostkami v kognitivním tréninku
- Dagmar Strbíková - Bylinky všemi smysly
- Iveta Čižmárová - Cvičenia nielen do čakárne
- Anna Kratochvílová - Ohlédnutí na mé kurzy TP aneb rady a tipy pro trenéry paměti

Hrátkami s pamětí jsme oslavili dvacetileté výročí tréninků paměti v knihovnách, které odstartovala naše historicky první trenérka paměti z řad knihovníků Jana Vejsadová. Bylo to právě v Krajské knihovně Vysočiny, kde Jana s vedením svých kurzů v roce 2002 začínala a postupně začala realizovat tyto programy v celém kraji Vysočina. Za dobu svého působení si získala renomé nejen v ČR, ale také v zahraničí, přednášela na mnoha seminářích a konferencích. Proto bylo moc hezké a symbolické, že jsme dvacáté výročí tréninků paměti jako jiné formy práce s informacemi oslavili „na místě činu“ a že jsme se zde taky rozloučili s Janou Vejsadovou, která v roce 2021 s lektorskou činností trenérky paměti skončila.

Každá trenérská Dílna je otevřená i knihovníkům, kteří uvažují o tom stát se trenérem paměti, ale nemají představu, co všechno to obnáší. Mají tak možnost zažít tvůrčí a přátelskou atmosféru, získat informace přímo „od zdroje“, vyptat se na vše, co je zajímavá a pak se podle toho sami rozhodnout, zda se přihlásí na certifikační kurz pořádaný Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging.

Konference Aby pamäť nestarla v Bardejově

Tak jak čeští knihovníci - trenéři paměti pořádají každoročně Dílnu, na které se vzdělávají a sdílí své zkušenosti, tak i slovenští kolegové pořádají obdobný seminář.

OZ Korálky Vranov nad Topľou, Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad Topľou a Prešovský samosprávny kraj realizovali konferenci s názvem: „... Aby pamäť nestarla...“.

Byl to již jedenáctý ročník, tentokrát v Okresní knihovně Dávida Gutgesela v Bardejove.

Za sekci SKIP knihovníci-trenéři paměti se zúčastnila vedoucí sekce Dagmar Maroszová. Po neplánovaném útlumu způsobeném covidem jsme opět oficiálně obnovili setkávání a dohodli jsme se na další přeshraniční spolupráci.

Vzhledem k tomu, že na Slovensku není podobná sekce trenérů paměti jako v ČR, patronát nad trenéry paměti má Hornozemplínska knižnica ve Vranově nad Topľou v čele s ředitelkou Mgr. Dankou Molčanovou.

HLÁŠKY ZE SLOVÁCKA

sebral a zaslal trenér paměti Mgr. Zdeněk Gloz

Lektor: "Šak na to ještě mrknite, třeba Vám to naskočí..."

Účastnice: "Leda tak pupínky..."

Účastnice: "A tento obrázek má být co?"

Lektor: "To je myš k počítači."

Účastnice: "Ja panebože, já že je to spermia!"

Povzdech jedné z účastnic: "No kéž by sa nám to promastilo, ty mozkové závity, tady sádlo nepomože..."

Účastnice 1: "Ty už to máš hotové?"

Účastnice 2: "Ale kde prosim' a!"

Účastnice 1: "Už sem sa lekla... To by sas mohla přihlásit do tej menze!"

Účastnice 3: "Nebo zrovna do Kroměříže (psychiatrická nemocnice)!"

Účastnice 1: "Tak jsem zjistila, že su uplně blbá..."

Účastnice 2: "Co máš z toho, já take..."

Účastnice 1: "Tož hlavně že už jak dlouho trénujeme tú paměť..."

Účastnice 1: "Já mám uplné okno..."

Účastnice 2: "Já zas uplné vráta..."

Účastnice 1: "Dyt' já nic nevím..."

Účastnice 2: "Aspoň to nezapomeneš!"

Povzdechnutí: "Já už vím, proč nic nevím... sedím špatně tak, že tu nemožu nic opsat..."

Účastnice 1: "Je neco dreveniště?"

Účastnice 2: "Co? mraveniště!"

Účastnice 1: "Ja panebože"

Povzdechnutí nad obtížností cvičení: "No sbohem Velehrade..."

Doplňování názvů filmů: "Smrt krásných... princů?"

U hádání obrázků pořekadel - třešně s očima na stopkách = Mít oči na stopkách

Účastnice: "No k temuto mně napadlo že: S červenými třešněmi za světový mír..."

U hádání obrázků pořekadel - srdce s rukou a na ní hory = Láska hory přenáší

Účastnice: "Toto mňa napadlo že posraná láska, može to byt?"

Mezi manželi:

Paní: "Já u tohoto cvičení nemožu nic vymyslet..."

Pán: "No tož to je ale zajímavé, že doma máš takú slovní zásobu, že já sa ani nedostanu ke slovu..."

Při kontrole cvičení:

Paní: "Já nemám tu třetí větu..."

Druhá: "A já zas mám enom tů třetí větu..."

Paní: "Tož to spojme, značka ideál!"

Přesmyčky vánočního cukroví:

"Já už cítím jak mně roste cukr a to mám vyplněnů teprv půlku..."

Výroční zprávu vypracovala:

Mgr. Dagmar Maroszová

vedoucí sekce SKIP knihovníci-trenéři paměti