

Výroční zpráva o činnosti

Sekce SKIP ČR Knihovníci-trenéři paměti

Zpráva o činnosti za rok 2023

V českých veřejných knihovnách působí 78 knihovníků-trenérů paměti. V roce 2023 do našich řad přibylo 13 nových knihovnic-trenérek paměti, které absolvovaly certifikační kurz I. stupně v Praze. Ve stejném roce nás bohužel také jedna knihovnice-trenérka paměti navždy opustila.

K 31. 12. 2023 má sekce 69 členů, z toho 51 v roce 2023 aktivních. Ostatní členové nebyli aktivní z vícero důvodů – nemoc, rodičovská dovolená, v některých knihovnách vůbec neprobíhaly tréninky paměti.

V roce 2023 knihovníci – trenéři paměti uspořádali celkem 1 484 (srov. rok 2022 – 1 269) živých akcí, kterých se zúčastnilo 18 097 (rok 2022 – 13 743) osob, z toho 12 048 (rok 2022 – 9 632) seniorů.

V online prostředí proběhlo 87 (rok 2022 – 49) lekcí, kterých se zúčastnilo 707 osob (rok 2022 - 302 osob).

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

Lekce byly také rozesílány emailem, i když minimálně. 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 zcela bezkonkurenční je Paměťář Zdeňka Gloze z Ratiškovic. Paměťář má již více než 1 300 fanoušků a využívají jej hojně seniori. Každý den je zde nové cvičení na trénování paměti.

V roce 2023 jsme se již téměř dostali na počty akcí, na které jsme byli zvyklí před covidem. Online lekcí není mnoho, 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 2023 konaly 17. 18. 4. v Knihovně Kutná Hora.

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 34 knihovníků-trenérů paměti.

Odpolední odborný blok byl složen ze tří příspěvků.

- Pohled na mozkové závity očima českého psychologa a psychoterapeuta – PhDr. Daniel Štrobl
- Knihovny jako průvodkyně 21. stoletím a spolupráce s Nadací OSF – Informace jsou jako jahody: Jak v knihovně pěstovat mediální digitální gramotnost – Mgr. et Bc. Tereza Lišková
- Představení společnosti Dementia, společnosti, která pomáhá řešit problémy pečujících o své blízké s Alzheimerovou nemocí nebo jiným typem demence

Dopolední blok druhého dne byl složen z příspěvků účastníků.

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 pamät' nestarla v Bardejovë

Tak jak èeští knihovníci-trenëři pamëti pořádají každoroèně 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 pamät' nestarla...". Byl to již dvanáctý roèník, tentokrát v hotelu Zelená laguna, který leží na břehu vodní nádrže Domaša.

Za sekci SKIP knihovníci-trenëři pamëti se zúčastnila vedoucí sekce Dagmar Maroszová a Zdeněk Gloz.

Na Slovensku se novë sdružují knihovníci-trenëři pamëti v sekci Veřejných knihoven, která je součástí Slovenské asociace knihoven. Patronát nad trenëry pamëti má Hornozemplínska knižnica ve Vranovë nad Topľou v èele s ředitelkou Mgr. Dankou Molčanovou.

Odkazy na fotky

Lenka Šimonová – MěK Horažďovice

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/10810275>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/10771776>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/10538252>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/9960433>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/9809213>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/9602372>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/9491917>

<https://eu.zonerama.com/knihovna-horazdovice/Album/9491917>

Míša Baštecká – Knihovna Eduarda Petišky Brandýs nad Labem

video z Pochodu pro mozek (lázně Toušeň)

<https://youtu.be/1clUP10XcSc>

Lída Müllerová – MěK Nymburk

Tento rok se knihovna díky panu řediteli zapojila do Běhu proti demenci viz

<https://dementia.cz/behy-proti-demenci/>

Článek v Nymburském deníku viz https://nymbursky.denik.cz/zpravy_region/nymburk-beh-proti-demenci-martin-fuksa-foto-video-14092023.html

Martina Wilhelmová – MěK Žamberk

<https://les-woods.net/cs>

HLÁŠKY ZE SLOVÁCKA

sebral a zaslal trenér paměti Mgr. Zdeněk Gloz

Účastnice 1: „Můžu od Vás prosím opisovat?“

Účastnice 2: „Zatím není co...“

Povzdech účastnice: „...to je v prkýnku, mně sa po obědě přečerpala tá krév z mozku do žalůdku, já nic nevím... sem neměla, myslim, ten oběd jest...“

Účastnice: „to je jakési těžké... ja aháá, dyť nemám nasaděné brýle, proto to zle vidím!“

Trenér: „A u tohoto cvičení budeme skládat den tohoto pána na obrázku. Něco se může různit, udělejte to podle vás, jak byste si den poskládali vy.“

Účastnice: „Jak podle nás? Já prva vypušt'ám ráno slépký a taký obrázek tu není!“

Účastnice: „Ja kůrec, já sem si tentokrát brýle vzala, ale myslim sem doma nechala mozek...“

U cvičení na doplňování počátků slov, zadání:

___ NIČKA, ___ ŇÁČEK, ___ BOREC

správná odpověď: LEDNIČKA, LEDŇÁČEK, LEDOBOREC

Odpověď od jedné paní: PRVNIČKA, PRVŇÁČEK, PRVOBOREC

Trenér: „A co je prosimvás ten PRVOBOREC?“

Paní: „No tož ten, co měl tů PRVNIČKU!“

Sousedka: „No eště k nim přidaj teho PRVŇÁČKA a máš povedenů rodinku...“

Poznávání znaků okresních měst:

Účastnice 1: „Tož toto půjde Lidě, tá dělala na štrece, že Lido!“ (pozn.: na štrece = na dráze)

paní Lida: „Tož ba, já si eště pamatuju aj kolik peněz bylo za ty jízdenky!“

Účastnice1: „Tož co sem lozíš? Nás zahaňbit?“

Účastnice A: „Cooo? Neříkaj, že už to máš?!“

Účastnice B: „Tož ba, aj zeřaděné podle abecedy!“

Účastnice A: „No nesor mňa! Dajte jí další úkol!“

Trenér: „Vždy je to chyba trenéra, cvičení by měla být taková, abyste zažívali úspěch.“

Účastnice: „No vidite, to mňa nikdy nenapadlo... já sem si myslela, že su blbá...“

Účastnice A: „Prosimvás, řeknite mně, kdo patří k té Jitce, nebo mňa raní mrtvica...“

Účastnice B: „Tož Břetislav...“

Účastnice A: „Pagáža svinská!!!“

Slovenské okénko:

Trenér: „Co je spálňa?“

Účastnice 1: „Spalovna, né?“

Účastnice 2: „Ložnica!“

Poznávání obecních znaků:

Poznámka jedné účastnice ke své kolegyni: „Tož divaj sa na Janu, tá má všeccko, tož beztak to všeccko polétala po muzikách, tož to zná!“

Trenér: „V tomto cvičení máme roztrhaných třech ptáků... jako na tři slabiky sem chtěl říct...“

Účastnice A: „Tož toto půjde Božce, tá je přes tych ptáků...“

Účastnice B: „Cooo? Jak to jako myslíš?“

Účastnice A: „Tož šak furt jim sypeš do krmítka“!

Trenér: Kolik ste teho našli?

Účastnice A: „Já mám 13...“

Účastnice B: „Já mám 14...“

Účastnice C: „Já v tem mám bordel...“

Účastnice: „Tož to najdeš velice lehučko, když ti na to nekdo položí prst...“

Povzdech účastnice: „Já tak škrábu, to je hrozné, kdyby tak psali naše děcka, tož jich zbiju...“

Při zapamatování obrázků s nápovědou, jak si který zapamatovat:

„Tož včil je to jasné... horší jak to pak obrátíte...“

„Já mám krátkodobý výpadek krátkodobé paměti...“

„Tož ten já mám dlouhodobý...“

„Tož ba, stačí nám to nakůsnůt a my už to pak zhltnem...“

„Tož túto rostlinu nevím, co je...“

„Tož réva vinná...“

„Panebože... tož za trest si schválně dnes večer nedám...“

„Tož já že to dneska půjdu vyzkúšat, řežu doma dřevo, tož včil sem si dal přestávku a než doma poslúchat moju, jak t'ápe, tož že radši zajdu sem...“

„Já už nevím, dám to doma mojému, ten to dodělá...“

„Maři, daj ně něco opsat, šak sme rodina!“

„Hm, tož toto máme blbě...“

„No já sem ti to říkala, že nemáš ode mňa opisovat...“

„A to máme hledat jen zvířata?“

„Ano, co ste tam našla?“

„Sex...“

„Tož eště si to přečti dál..“

„vystoupil sextet, řev diváků... ja tetřev!!!“

„erosenka...“

„A co to má jako byt?“

„Tož jak bych to řekla... taková jakkdyž slušnější ku*va...“

„Bože, teď mi to bliklo hlavou, ale hned to bylo pryč...“

„Se mnů je to horší, než sem si myslela...“

„je to bezcenné a hnědé... to může byt enom ho*no...“

Při počítání obrázků:

„oči sa ně křížá...“

„to chce štamprlu...“

Hlášky Magda Kupková Jihlava

dialog při skládání tangramu: - Co máte vy? - My máme krizi.

a ještě jeden ze stejného úkolu: - Zkuste si muže na koni. Je to zážitek a jde to třema způsoby. Jeden je správnej a druhej vypadá líp.

Výroční zprávu vypracovala:

Mgr. Dagmar Maroszová

vedoucí sekce SKIP knihovníci-trenéři paměti