

SKIP ČR, Sekce knihovníků - trenérů paměti

Paměť' slábne, pokud ji necvičíš. Cicero



[Úvodní stránka](#) > Výroční zpráva 2015

Výroční zpráva 2015

26.11.2015 12:05

Sekce SKIP Knihovníci – trenéři paměti - Zpráva o činnosti za rok 2015

K 27. 11. 2015 má tato sekce 50 členů.

V posledních dubnových dnech se za podpory MK ČR a SKIP ČR konala v MěK Litvínov devátá Dílna knihovníků – trenérů paměti. Opět se zde setkali ti, kteří v knihovnách připravují programy zaměřené na práci s informacemi a pamětí a nabízí je jako interaktivní formu vzdělávání pro dospělé, ale v současnosti také mimo jiné i pro žáky a studenty místních škol. Dílnu zahájila starostka města Litvínova Bc. Kamila Bláhová a ředitelka zdejší knihovny Mgr. Marcela Güttnerová. Poté vystoupila s krátkým shrnutím činnosti sekce Zdeňka Adlerová.

Ve dvoudenním odborném programu vystoupili: Jana Vejsadová, profesionální trenérka paměti na „knihovní“ téma Text jako brána do vzpomínek, Mgr. Renáta Landgráfová, PhD., proděkanka FF UK Praha na téma Jak na cizí slova a jména, Mgr. Martina Váňová, psycholožka Memory centrum Bratislava na téma Síla neuroplasticity a kognitivní trénink a Mgr. Jana Loosová, pedagožka ZUŠ Litvínov na téma Reminiscence – práce se vzpomínkami. Odborná témata doplnili knihovníci, kteří se v praktické „dílně“ podělili o své zkušenosti, náměty, lekce, prezentace.

V rámci povinného odborného vzdělávání, nutného k zachování platnosti certifikátu trenér paměti, absolvovali mnozí knihovníci-trenéři paměti také pravidelné březnové semináře. Ve dnech 26. a 27. března přednášela Mgr. Dagmar Chytková z KISK MU Brno na téma Myšlenkové mapy a Naučte se učit. Na listopadovém semináři věnovaném psychomotorice, jsme se seznámili s vídeňskou odbornicí Thesi Zak a opět sešli se skvělou pedagožkou Dagmar Trávníkovou.

Knihovníci-trenéři paměti, členové sekce SKIP ČR, ani v letošním roce nezháleli.

Uspořádali jsme více než 1 000 lekcí, kurzů, besed, seminářů, na nichž se sešlo více než 6 000 zájemců.

V rámci hlavní akce ČSTPMJ – Národní týden trénování paměti 2015, který se konal 16. – 20. března 2015, jsme uskutečnili 49 seminářů pro širokou veřejnost.

Z archivu akcí vybírám:

Olga Šenoldová z Jindřichova Hradce: Při vytvoření zkratky usnadňující nezapomínání věcí – KTB (klíče, telefon, brýle) – navrhla jedna z účastnic: Koncem Týdne Blbnu.

Stanislava Benešová z Nové Paky: Při žonglování senioři zapomněli, že se nemůžou ohýbat nebo že mají hůl. Jeden účastník kurzu byl nadšený, že nákup bez lístku – pomocí mnemotechniky – perfektně funguje. Byl v takové euforii, že si v obchodě vzpomněl na všechno, že před obchodem zapomněl psa.

Martina Vyskočilová z Oseku: Se seniory při trénování paměti zapojujeme nejen hlavu, ale snažíme se procvičovat motoriku rukou. Z papírových ruliček jsme pletli věnečky a vyráběli kytičky z papírových kapesníčků, ubrousků a utěrek. Na zahájení hodiny pro 5. třídy ZŠ jsem si připravila koncentrační cvičení. Dále jsem pokračovala s hrátkami se jmény (přesmyčky, řazení jmen dle abecedy, psaní opačnou rukou), seznámila jsem se s mnemotechnikou "Kategorizace", na závěr jsme vyráběli papírové medúzy.

Ještě pro zajímavost zmiňuji akci loňského roku - Město Osek pořádalo kulturní den pro seniory z příhraničního města Frauenstein, jednalo se o družební akci, které se účastnili i naši senioři.

Také městská knihovna měla svůj blok s trénováním paměti. Během cvičení jsme řešili přesmyčky, luštili rébusy, ale největší úspěch měla Metoda Loci - desetiboj. Přestože mezi námi stála jazyková bariéra, kterou nám pomáhala tlumočnice překonávat, dokázali jsme spolu komunikovat. Z reakcí usuzuji, že akce byla úspěšná.

Marcela Langrová z Loun: Pořádám projekt "Kultura za humny", v rámci kterého vyjíždíme v našem regionu do místních knihoven a předvádíme to, oč mají v obci zájem včetně trénování paměti. Sedmi akcí se zúčastnilo 111 zájemců.

Zdeněk Gloz z Ratíškovic a širokého okolí: Kurz měl opět velký ohlas, potěšilo mě, že přišli i mladí lidé, kteří k trénování přistupovali velmi svědomitě. Scházeli jsme se opět v knihovně v Ratíškovicích, v přednáškovém sále. Atmosféra byla skvělá. Závěrečná lekce se opět nesla v duchu posledního zvonění. Se zvonky a transparentem jsme vyrazili do místní části Baťovka, kde jsme si na přípitek dali míchaný nápoj pro mozek a došlo k předání diplomů za úspěšné absolvování kurzu.

„Hlášky“ z Ratíškovic a Mutěnic:

Rozhovor mezi dvěma účastnicemi (cca 75 let) První: "Šak já nic nevím!" Druhá: "To máš jedno ty volku, hlavně, že sa nachlámem!" (= nasmějme).

Při vymýšlení vět na tři slova, kdy první mělo začínat na T, druhé R a třetí V... Jedna účastnice: Trnky Ráda Vařím! A druhá jí odpověděla: Trnky Raději Vypal!!!

Proč jste přišli na trénování paměti? Já jsem přišla, že jsi můj kamarád (asi 4x), já jsem přišla, abych s tebou udržela dobré sousedské vztahy, já jsem přišla, protože jsi můj šéf, já jsem přišla, protože tě mám ráda... Ale pak vždy zazněl nějaký důvod: zvědavost, chci trénovat paměť, abych si zapamatovala, co mi řekl manžel a já to pak mohla použít, aby mě nepřeválcoval jeho argumentama, už jsem byla na předchozích kurzech, slyšela jsem, že je tady super atmosféra...

Při vymýšlení zvířat na K jedna účastnice: koniklec.. Jiná účastnice: to máš ale rostlinu... První: já že je to pták, toš co ně to ten můj ukazoval?

Pak jsme hráli hru ze školních lavic, u které jsme velmi promasírovali bránice: překládanky - jaký, kdo, co dělá, kde, s kým, a proč - a při této hře nám mimo jiné vyšlo: Černý pan farář hledá lelky na obecním úřadě se starostků, protože se milují.

Trénování paměti by mělo vždy probíhat s humorem. Že se tomu tak v knihovnách děje, dosvědčují další „veselé historky z natáčení“:

Zadání: maluj podle příběhu. Reakce jedné z účastnic: Já jsem se tak smála, co jsem namalovala, že si ten příběh pamatuji i po roce.

Zadání: vymysli, na co může být kočce holicí strojek? Odpověď: Oholí si s ním myš, než ji sežere.

Přijde jeden z účastníků kurzu a povídá: „Musím vám něco říct. Pokaždé když přijdu z „paměti“ domů, tak vypravuju přítelkyni, co všechno jsme dělali a jak si co zapamatovat. No a my zrovna rekonstruujeme chodbu a já jsem potřeboval, aby zajela koupit bukové obložení. A ona, že to určitě splete a koupí nějaké jiné. A já na to: to je úplně jednoduchý, řekneš si buk jako B a B jako blbec. A jaký si myslíte, že máme to obložení? No, dubový, protože si řekla D jako debil.“

Víte jak si zapamatovat název obce Chotěbuz? Choť tě buzeruje.

Nachystala jsem před každého krabičku s pastelkami, aby si mohli vytvořit jmenovky. Po skončení první lekce přišla paní s otázkou: "Ty pastelky si můžeme nechat, že? To je asi pozornost podniku."

Trénují i na Slovensku. Zprávy došly z Pezinoku, kde se 49 lekcí zúčastnilo 84 zájemců. Trénovalo se také v Kysucké knižnici v Čadci či ve Staré Ľubovni. Ve Státní vědecké knihovně v Banské Bystrici uspořádali pro 174 zájemců 17 akcí, kterých se zúčastnili žáci, studenti, dospělí i senioři a v Krajské knihovně v Nitre navštívilo 27 lekcí 168 seniorů.

Naše činnost se také zaměřuje na vzdělávání knihovníků. Jana Vejsadová z Havlíčkova Brodu uspořádala přednášku v rámci Dílny v Litvínově, dva semináře Trénink paměti – aktivita knihoven nejen pro seniory v rámci Dne pro Krajskou knihovnu Vysočiny. V rámci akreditovaného vzdělávacího programu se také podílela na odborné přípravě nových trenérů paměti ze sociální oblasti, ale i knihoven na Slovensku (Centrum Memory, Bratislava). Na VII. mezinárodní vědecké konferenci, zaměřené na aktivizaci seniorů (17.-18.zář) v Bratislavě vedla workshop pro trenéry paměti ze SR a zúčastnila se také pracovního setkání knihovníků ze SR v Hornozemplínské knihovně ve Vranove nad Toplou, kde propagovala TRP v knihovnách přednáškou „Text jako nástroj kognitivní aktivizace. Narativní biblioterapie“.

V rámci spolupráce se slovenskými knihovnami vedla Zdeňka Adlerová dva praktické workshopy o mozkovém joggingu pro středoškoláky na mezinárodním semináři Komunitná knižnica IX., který se konal 16. – 17. 6. 2015 v Rajeckých Teplicích a Žilině.

Na našich internetových stránkách jsme zavedli novou rubriku – 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/>

Ve Vyškově 26. listopadu 2015

Zdeňka Adlerová

adlerova(at)kkdvyskov.cz



Tweet

Sdílet

[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](#)