

# SKIP ČR, Sekce knihovníků - trenérů paměti

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



[Úvodní stránka](#) > Výroční zpráva za rok 2017

## Výroční zpráva za rok 2017

15.01.2018 11:29

### Sekce SKIP Knihovníci – trenéři paměti - zpráva o činnosti za rok 2017

K 18. 12. 2017 má sekce 56 členů, z toho 49 aktivních. Od ledna 2017 přibylo do naší sekce 9 nových knihovnic-trenérka paměti. V roce 2017 jsme uspořádali celkem 979 akcí, kterých se zúčastnilo 12 043 osob, z toho 7 320 seniorů.

Z celkového počtu připadá 1 338 účastníků na 70 akcí pořádaných v rámci březnové celostátní akce Národní týden trénování paměti 2017, do které se zapojilo 36 členů sekce. Věhlas našich knihovníků-trenérů paměti už překračuje hranice knihoven. Uspořádali jsme celkem 157 akcí mimo knihovnu (sociální ústavy, školy), kterých se zúčastnilo 2742 osob. **Pokládám to za známku důvěry v knihovníky a zvyšování jejich prestiže v obci.**

**Ve dnech 25. a 26. dubna 2017 se za podpory MK ČR a SKIP ČR konala v Masarykově veřejné knihovně ve Vsetíně tradiční Dílna trenérů paměti. Setkalo se tu celkem 51 trenérů paměti včetně kolegyně ze Slovenska, z toho 31 členů sekce. Knihovničky přivítala ředitelka knihovny PhDr. Helena Gajdušková a vedoucí sekce Zdeňka Adlerová.**

Program Dílny plynul přesně podle harmonogramu a všichni jsme si ze Vsetína odváželi mnoho nových inspirací pro naše lekce. Děkuji všem pracovníkům vsetínské knihovny, zejména paní ředitelce a pracovníci PR Mgr. Kateřině Janoškové za skvělou organizaci akce. Další Dílna se bude konat v dubnu 2018 v Městské knihovně v Českém Krumlově.

V rámci povinného odborného vzdělávání, nutného k zachování platnosti certifikátu trenéra paměti, absolvovalo 52 knihovníků-trenérů paměti jarní a podzimní seminář České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging v Praze a 6 navazující seminář o mozku v Olomouci.

Naše barvy v zahraničí hájila opět **Jana Vejsadová**. V roce 2017 se 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). Ve dnech 31. 5. - 1. 6. se zúčastnila v Hornozemplínské knihovně ve Vranove nad Toplou konference Aby paměť nestarala. 31. 5. zde měla přednášku pro veřejnost "Nedovolte mozku stárnout - paměť v jednotlivých dekadách" a 1. 6. měla přednáškový blok pro knihovníky/trenéry paměti "Techniky prověřené staletími".

V měsíci říjnu se zúčastnila semináře pro trenéry paměti ze slovenských knihoven v Rajeckých Teplicích, kde společně s rozhlasovým publicistou a básníkem PhDr. Františkem Novotným vystoupila v bloku Od antiky k dnešku - o múzách básníků, olympských božích (jak si je snadno a rychle zapamatovat) a moudrosti v duchu antické filozofie.

Dne 11. 10. měli pro slovenskou veřejnost i TRP v KK Žilině program o významu vzpomínek a jejich roli v životě člověka, o jejich uložení v mozku, zákonitostech i typech vzpomínek s názvem „Vzpomínky - stroj času na cestě do minulosti“.

### **Z archivu akcí vybírám:**

#### **Mgr. Radka Kaňoková, Krnov**

Jako zajímavost bych uvedla přesah do ciziny - Řecko. V jarních kurzech u mě absolvovala základní mnemotechniky žena, která v Krnově trávila jarní dovolenou - ta tedy hlásá slávu českých trenérů v Athénách. Na kurzech jsem se v poslední době několikrát setkala s pečujícími osobami, (manžel těžká demence, 24-hodinová péče; manželka 10 let na vozíku po úraze; tchyně těžký Parkinson...). Pro tyto lidi byly kurzy dle jejich slov po dlouhé době příležitost něco udělat i pro sebe, vyjít mezi lidi, restartovat mozek a na chvíli předat péči o blízké někomu jinému. K nim hluboký obdiv. Úžasná, pozitivní, stateční!

A vlastně ještě jedna věc: po absolvování kurzu v naší knihovně se jedna dáma rozhodla a v lednu pojedje do Prahy absolvovat trenéra paměti I. a jde do toho taky.

#### **Stluková Iva, Beroun**

V uplynulém roce se uskutečnil jeden uzavřený kurz pro pokročilé a jeden pro začátečníky. S úspěchem se setkaly tematické lekce, novinka od letošního října, které fungují tak, že na každou jednotlivou lekci může přijít jakýkoliv zájemce a zjistit, co to trénování paměti je. Většina lidí, kteří přišli na první, už chodí stále.

#### **Dáša Maroszová, Třinec**

Celý rok byl ve znamení postupného zvyšování zájmu o trénování paměti, hlavně zvenčí.

- U nás v knihovně klasicky pořádám pravidelnou Mozkovou posilovnu pro všechny věkové skupiny bez předchozího přihlášení. Pak samozřejmě NTTP, ale to je u nás celkem slabota, všichni říkají, že už mě znají a ví, o čem to je, tak bývá účast malinká.
- Vedu pravidelné kurzy v třineckém klubu seniorů.
- Docházím do stacionáře Jantar trénovat seniory s demencí, cca 1x za 14 dnů.
- Jezdívám vést kurz do Českého Těšína, většinou 2x ročně.
- Pořádám zábavné přednášky o trénování paměti v okolních městech, podle zájmu - v prosinci mě čeká Jablunkov
- domluvené už mám na nový rok trénování zaměstnanců těšínské Slezské diakonie, aby mohli trénovat seniory, se kterými pracují
- taky už jsme dohodnutí na kurzu trénování paměti pro začátečníky v Mostech u Jablunkova a hned poté v Českém Těšíně.

Prostě je toho hodně, ta zpětná vazba mě neskutečně těší a motivuje.

#### **Zdeněk Gloz, Slovácko**

Tento rok jsem trénoval jen od podzimu do konce roku. Navázali jsme spolupráci s knihovnou v Petrově, kde jsem trénoval před třemi lety. Dále proběhlo setkání v knihovně v Tasově, je to malá knihovna, tak by chtěli trénovat tak jednou v měsíci, jsme domluvení po novém roce.

Zasílám pár zaznamenaných hlášek. Cvičení s ukrytými zvířaty ve větvích:

"Šak na to hledím jak tele a nevidím nic!"

"Ano - to je přesně to zvíře, které je ukryté v prvním řádku."

"Šak sem našla listonoša a zvíře žádné!"

"Šak aj ten môže byť pekné zvíře."

"Tot je štěně!"

"Ano - vidiš Joško - eště žes to řekl, já bych na to nedošla!"

"Hledím na to jak tele a utéklo mně sele!"

A nej hláška z celého půl roku... "Já teho vím hodně, enom si spomenůt!"

### **Tůmová Hana, Neratovice**

V knihovně jsme s trénováním paměti letos začínali v březnu. Největší zájem o kurzy je u aktivních seniorů, kteří chodí rádi, pravidelně a dobrovolně. Na jaře jsme uspořádali i jeden kurz pro žáky, studenty a dospělé, který se stal pilotním kurzem pro celý projekt Učíme se učit (neskládá se pouze z trénování paměti, ale i dalších dovedností, které učí zase moje kolegyně a kolega). V rámci něho učíme studenty bez rozdílu věku, jak se lépe učit, k čemuž samozřejmě trénování paměti také patří.

### **Polatová Šárka, Prachatice**

Letos v lednu jsem si dělala kurz Trenér paměti I, takže tento rok bylo pro mne vše nové. Trochu jsem tápala v tom, jak se na jednotlivé hodiny připravovat, ale nakonec vždy vše dobře dopadlo a hodně jsme se nasmáli.

Měla jsem dva souběžné kurzy pro seniory a v každém se vyvíjela hodina trochu jinak. Vždy záleží na tom, jaká se sejde skupinka lidí. Ohlasy byly velmi dobré a v příštím roce chtějí všichni pokračovat.

### **Marcela Gůttnerová, Litvínov**



V jedné lekci měli účastníci za úkol napsat jakýkoli text podle obrázku. Sešla se tak hezká dílka, že je, se souhlasem autorek, posílám ke zveřejnění.

Ó jak je měnivé to naše nebe,  
co napadne Jane Nerudo tebe?  
Budou to písně kosmické  
nebo jen kresby komické...

(Jiřinka Bergmanová)

Dneska ráno u lesa,  
potkala jsem Picassa.  
Chvíli se mi v trávě dvořil  
a pak tenhle obraz stvořil.  
Dobré bylo dnešní ráno,  
v důchodu mám vystaráno.

(Petra Hanáková)

Malíř, co obraz maloval,  
svou fantazii do něj dal.

Vesmírný koráb, co obletěl už svět,

nebo plné hvězd.

Zachytil hvězdu v letu

a barev celou paletu.

Jen ruka už tak pevná není

a bílá se tak v čáry mění.

Jen malíř ví, co znamenají...

(Naďa Králová)

Bílá čára je život, málokdy je rovná, ale je bílá, a to je pozitivní. Někdy se zadaří, to jsou ta kola. Jsou zde pruhy, hvězdy, barvy a jiné tvary. To podle toho, co nás na naší životní pouti potkalo, potkává a potkávatí bude, dokud tu ta bílá čára bude.

(Naďa Musilová)

**Vyroubalová Miroslava, Prostějov**

Povídka na "pé":

**První plánovaná povinná povídka  
přidělená posluchačům paměťového procvičování**

**Petr plus Pavel**

Petr + Pavel pěkní prostějovští předškoláci pobývají poblíž Prostějova. Příbytek postavil pantáta Ptáček pro plánované potomky.

Před patnácti prázdninami poprvé prohlédli pokojem prostějovské porodnice. První přišel Pavlíček, potom Petříček. Prarodičům Ptáčkovým působí příjemné potěšení!

Pomáhají pantátovi Ptáčkovi při pomocných pracích, paní Ptáčkové pak pomáhají při polních pracích po polnostech poblíž pěkného příbytku.

Pavlík pochopil permakulturní polašení! Podle příručkových pokynů pěstuje polní plodiny –petžel, pórek, papriky, „pomodori“, pro Petrovy ptáčky proso, pohanku, pšenici. Petříka potěší pěstování ptáků – převážně pěkných pěvců, případně pestrobarevných papoušků. Pomáhal při přeléčení poraněné poštolky.

Po prázdninách pomáhají panu poštmistrovi při přetřídování poštovních psaní. Písničkami. prožitými příhodami, případně přednesem pěkné poezie potěší přítomné penzisty pečovatelského penzionu pod Plumlovskou přehradou.

Petr + Pavel podobně přinášejí prarodičům Ptáčkovým pokaždé pěkné, příjemné potěšení.

Pavel Ptáček  
prarodič

Prostějov 8.10.2017  
05.00 – 08.00 hod. psáno perem

Penzion pod Plumlovskou přehradou  
8.10.2017 22.00 – 22.30 hod. přepsáno pomocí počítače

**Svatava Sukopová, Karviná**

Domácí úkol – vzpomenout si na co nejvíce přísloví, úsloví a přirovnání, ve kterých se vyskytuje nějaké zvíře. Od účastníků trenérů paměti padají nová a nová přirovnání, která jsou pro mne neznámá, ale oni je opravdu ve svém životě používají:

- Vypadá jako ježek po závodě.

- Tupý jako stádo ovcí.
- Hnusný jako pytel zmijí.
- Ranní ptáče dál doskáče, ale dřív zdechne.
- U nás místo psa štěká manželka.
- Kůň je jednou hříbětem, člověk dvakrát dítětem.

Zapamatování jmen a tváří a k němu se vážící vtip:

„Dobrý den, pane Míča.“

„Vy mi neustále komolíte jméno. Já se jmenuji Munda.“

## Wilhelmová Martina, Žamberk

Na zadání "řekněte své jméno a k tomu jídlo od stejného písmene, třeba co máte rádi" jedna paní řekla: "Věra a mám ráda všechno!"

Při práci s kartičkami pro učení cizích jazyků došlo k licitování a výměně nepopulárních slov za lepší. Jedna paní se zaměřila na schraňování kartiček se zdravotní tematikou a vyhlašovala: "vyměním gauč za průjem!"

**Zdeňka Adlerová z Vyškova** uspořádala na jaře seminář Hrátky s pamětí v NK Praha pro knihovníky z Čech a v prosinci seminář Výcvik kognitivních funkcí a trénink paměti pro katalogizátory v rámci projektu ESF Příprava odvětví na změny v důchodovém systému.

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 18. prosince 2017

Zdeňka Adlerová

adlerova@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](#)