



## Čím viac si pamätáš, tým si bohatší



Ladislav Valach

**LEVICE (Ol'ga Prekopová)** – Rotary klub (RC) Levice spolu s Tekovskou knižnicou, priekopníckou tréningov pamäti medzi knižnicami v Slovenskej republike, úspešne uzavreli zaujímavý projekt, akým sa v SR nemôže pochváliť žiaden iný organizátor. So skupinou 15 účastníčok v aktívnom, pred dôchodkovom veku, absolvovala vlnu trénerka pamäti Eva Bajanová z Tekovskej knižnice desať stretnutí, ktorých cieľom bolo tréningovanie pamäti a vitality pre podporu aktívnej mysle a vytvorenie návyku pokračovania celoživotného vzdelávania v skupine rovesníkov, pretože,

ako povedala pri hodnotení projektu jedna z účastníčok, pani Marta, človek sa učí celý život. A čím viac sa učí, tým viac vie a tým je jeho život bohatší.

Prvý slovenský projekt tréningov pamäti účastníkov v predseniorskom veku vyhodnotili na novoročnom stretnutí, vo štvrtok 10. januára odovzdaním certifikátov a spomienkových darčiek účastníčkam pamätového kurzu. Čárter prezident RC Levice Ladislav Valach pri hodnotení šnúry tréningov zdôraznil, že tento pilotný pro-

jekt v rámci SR ukázal na potrebu podobných činností a nasmeroval trénerské aktivity nielen na ľudí v pred dôchodkovom veku, ale aj na seniorov, ktorí chcú byť ďalej aktívni, chcú si čo najdlhšie udržať psychickú a fyzickú výkonnosť, rozvinúť svoje schopnosti a zostať súčasťou čulého, aktívneho, kolektívu. „V dobe, keď stari ľudia zostávajú v samote a depresiách z nej je rozvinutie takejto možnosti stretávania sa s rovesníkmi a tréningovania pamäti veľmi dôležité,“ povedal Ladislav Valach. Ako lekár počas sedeni informoval účastníčky projektu o príčinách a dôsledkoch Alzheimerovej choroby. Na túto tému s účastničkami projektu diskutovala aj klinická psychologička Lýdia Zvodárová.

Trénerka pamäti Eva Bajanová bola s úrovňou kurzu, dosiahnutím cieľových míľnikov a aktivitou účastníčok spokojná. „Sú to zatiaľ priekopnícke iniciatívy, ktoré sme ako prvá knižnica v SR prebrali od českých kolegov a ukazuje sa, že záujem frekventantov o tieto kurzy z radov seniorov je veľký. Cvičenia na krátkodobú pamäť, mozgový jogging, precvičovanie dlhodobej pamäti, využitie asociácií, kreatívne myslenie, tvorba príbehov a osvojovanie si mnemotechník, ktoré efektívne pomáhajú zapamätať si veľké množstvo informácií, sa u našich účastníčok kurzu stretli s čulým ohlasom. Nové poznatky už teraz obohacujú ich život a vedú ich ponúknuť aj rovesníkom, čo už viaceré aj sami skúsili,“ povedala Eva Bajanová.

Frekventantkami prvého kurzu pamäti organizovaného Rotary klubom Levice a Tekovskou knižnicou boli ženy – pedagogičky a administratívne pracovníčky v pred dôchodkovom veku. Všetky kurz

ocenili. Vytvorili dobrý kolektív, v ktorom sa cítili domácky a uvoľnene. Pani Anne nové poznatky pomáhajú aj v škole medzi žiakmi, pani Bibiána ocenila mozgový jogging, skvelé rozcvičky pamäti, druhá pani Anka sa tešila na každé stretnutie pre výbornú atmosféru, aktívnu formu oddychu, ktorú už teraz ponúka aj svojim známym. Ako učiteľke jej kurz pamäti veľmi pomohol. Pani Evka aj Rozália bystrejšie lúšťa krížovky, pani Danko aj ďalšia Evka oceňujú výborný prístup trénerky a nové informácie aj o Alzheimerovej chorobe. Všetky účastníčky kurzu majú oprávnený pocit rastu sebavedomia, čo je veľmi dôležité. Podobné tréningy pamäti odporúčajú rovesníkom aj seniorom. Lebo tak, ako povedala pani Marta, učiť sa treba celý život.



Trénerka Eva Bajanová je s výsledkom tréningov spokojná.