

Tréningy pamäti pomáhajú

Posledným – 10. stretnutím bol v Tekovskej knižnici v Leviciach ukončený štvrtý cyklus Tréningov pamäti pre seniorov. Po vyše dvoch rokoch si tréningy získali množstvo priaznivcov, ktorí sa napriek počiatočným obavám stali úspešnými absolventmi zaujímavého a v slovenských knižniciach ojedinelého programu aktivizácie kognitívnych schopností. Tekovská knižnica je zatiaľ jediná knižnica na Slovensku, ktorá má vyškoleného vlastného pracovníka na tento druh činnosti.

Hlavne seniori, ktorí počas svojho aktívneho pracovného života pracovali duševne, pociťujú „na dôchodku“ nedostatok príležitostí a podnetov na intenzívnejšie využívanie svojho mozgu. Možno práve preto prahnú po nových

Ani si to neuvedomujú, ale pociťujú potrebu namáhať svoj mozog, tak ako športuchtiví jedinci potrebujú namáhať svoje svaly. Keby sme chceli porovnať mozog a svaly, tak by sme dospeli k záveru, že tak, ako svaly potrebujú pravidelnú tréningovú záťaž,

tak aj mozog, aby nestuhol a nezlenivel, potrebuje pravidelný tréning, aby bol schopný prijímať podnety a riešiť problémy či rôzne životné rébusy.

Posledná tréningová skupina bola veľmi špecifická nielen tým, že v nej prevažovali

nositeľky mien Jolana a Ružena, ale predovšetkým tým, že ju tvorili hlavne bývalé zdravotné sestry a učiteľky. Po prvýkrát sa do skupiny veľmi úspešne zapojili aj klientky ZSS Jeseň života, pre ktoré boli pravidelné stretávanie sa skupiny príjemným a najmä zmysluplným trávením voľného času, ale veríme, že sa stali aj inšpiráciou pre ostatných klientov zariadenia.

A čo bolo ešte na skupine špecifické? Nie to, že všetky účastníčky boli ženy! To je v histórii doterajších všetkých tréningov

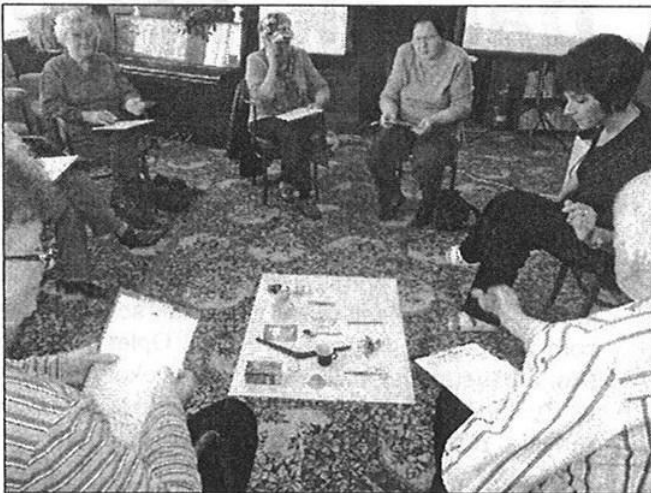


úplne samozrejme. „Baby“ majú skrátka odvalu. Zatiaľ len traja odvážni „chlapi“ celý cyklus ukončili, ale pozor! – jeden z nich bol už osemdesiatnik, ale to by ste neverili aký bystrý!

Špecifikum poslednej skupiny spočívalo najmä v úžasnom záujme a v odvahe starších dám porovnať sa s inými – mladšími seniorkami (rozdielely sú totiž aj v seniorskom veku, mozgu nie je jedno či máte 62 alebo 78!!!), ale aj v odvahe popasovať sa s problémami pamäti, ktoré choroba zanechala na činnosti mozgu človeka.

Tréningy pamäti nie sú len o zlepšovaní či nácviku techník pamäti. Sú o ľuďoch. O komunikácii, o kontaktoch, o nových priateľstvách v rámci jednej generácie, ale aj mimo nej. Sú o pochopení potrieb seniorov, o ich životnej skúsenosti, o ich výnimočnosti a zároveň skromnosti, ale hlavne o ich dôležitosti pre súčasnú spoločnosť. Veď sami uvážte. Čím by sme boli bez našich starých otcov a mám? Bez ich pamäti, bez ich spomienok a príbehov...?

Eva Bajanová
Trénerka pamäti v TK



vedomostiach a na univerzitách tretieho veku dobiehajú všetko čo popri práci nestihli. Krížovky, sudoku a hlavolamy sú ich spoločníkmi počas celého dňa. Nuž a prečo?