

Desať týždňov budú trénovať svoju pamäť

Pre ľudí s problémami pamäti pripravila od jesene Tekovská knižnica opäť sériu tréningov pamäti a vitality.

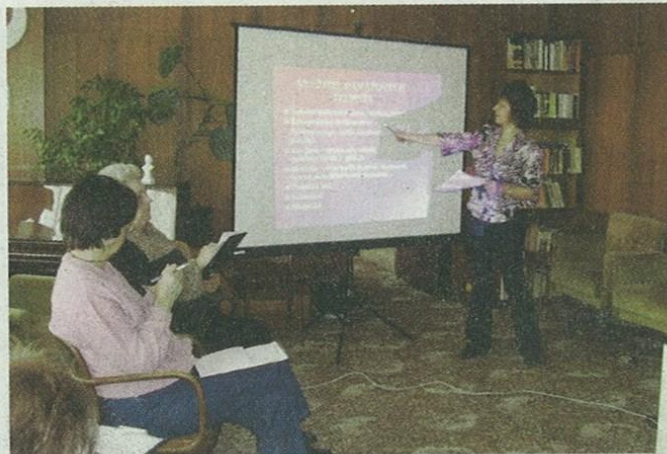
LEVICE. Cvičenie pamäťových schopností je určené predovšetkým pre seniorov. Dvanásť začali na sebe pracovať v polovici októbra.

Zamestnávať mozog budú raz týždenne v utorok počas desiatich týždňov.

Precvičia si koncentráciu

Účastníkmi cvičení je dvanásť záujemcov vrátane troch mužov. Tréningy pamäti a vitality organizovala Tekovská knižnica prvý raz vlni. Vedie ich knihovníčka Eva Bajanová. „Stretávali sme sa pravidelne každý utorok v hudobnom kabinete v Juniore a tak je tomu aj tentoraz,“ povedala.

Cieľovou skupinou cvičení sú aktívni seniori. Celkovo ab-



Lektorkou Tréningov pamäti je Eva Bajanová (vpravo). FOTO: ARCHÍV TK

solvujú desať stretnutí a v prípade záujmu si môžu sériu tréningov opakovať. „Počet účastníkov je obmedzený, tentoraz je nás iba dvanásť. Spoločne sa nám prihlásil aj jeden manželský pár,“ hovorí.

E. Bajanová je na tréningy pamäti výškolená. „Účastníci

si precvičia pamäť a zároveň sa pritom porozprávajú. Predchádzajúca séria mala veľký úspech, preto v nich radi pokračujeme. Vždy začíname pohybovými cvičeniami v kruhu v sede, zameranými na koncentráciu a prepojenie hemisfér. Následne si cvičíme

koncentráciu,“ dodala.

Aktívne starnutie oddiaľuje choroby

Vedecké výskumy potvrdili, že aktívnym starnutím môže človek eliminovať a oddialiť Alzheimerovu chorobu, ktorej svetový deň je 21. septembra. Narastajúcim starnutím populácie sa zvyšuje počet ľudí trpiacich Alzheimerovou chorobou aj u nás.

V Európe podľa štatistík trpí touto chorobou 7,3 milióna obyvateľov a na Slovensku je to približne 50-tisíc ľudí. Summit OSN prijal prednádavné vyhlásenie, ktoré priradilo Alzheimerovu chorobu ako piatu k štvorici najzávažnejších ochorení. Hoci je to zatiaľ nevyliciteľné ochorenie, v súčasnosti dostupná terapia a dodržiavanie zásad aktívneho starnutia môžu prepuknutiu tohto ochorenia zabrániť, alebo ho oddialiť.

MILENA SAKOŠOVÁ