

# Prvenstvo tréningov pamäti patrí Tekovskej knižnici

Aj keď náš druhý rozhovor v pracovni riaditeľky Tekovskej knižnice (TK) Vlasty Kollárovej vedený s jej zástupkyňou Evou Bajanovou bol o nedávnom ocenení na celoslovenskom Valnom zhromaždení Spolku slovenských knihovníkov a knižníc vo Zvolene, zaznelo aj v ňom mnohokrát meno Anny Vydrovej. To len potvrdzuje, že aj v práci knižnice knihovníčky nadväzujú na jej myšlienky a spôsob práce.

Na poslednej konferencii Krajskej pobočky SSKK Nitra bola Eva Bajanová zvolená za jej predsedníčku. Členkou spolku je od roku 1983, kedy nastúpila do knižnice a už štvrté volebné obdobie pracuje v krajskej pobočke. Ako sama hovorí, cíti to ako česť, že sa dostala tam, kde pôso-

Ako si svoju prácu v novej funkcii predstavuje Eva Bajanová? „Bude to predovšetkým ďalšia práca v oblasti knihovníctva, pretože spolok je naša stavovská organizácia a združuje knihovníkov, ľudí pracujúcich v knižniciach a táto práca je ich srdcovkou. V poslednej dobe sme zrna-

zácie. Podľa mňa byť členom a byť knihovníkom by pre nich mala byť hrdosť. O toto sa snažím aj u nás v knižnici a môžem povedať, že máme takmer stopercentnú angažovanosť odborných pracovníkov - knihovníkov.“

Aké aktivity vyvíjajú tieto pobočky? „Podielame sa na organizovaní odborných podujatí a seminárov. Spolupracujeme s nitrianskymi knižnicami, ktoré každý rok organizujú seminár NITLIB. Sú naň prizývaní aj zástupcovia z regionálnych knižníc, ktorí prezentujú skúsenosti zo svojej praxe. Spolok

pokračovala. Vďaka nej sme navštívili množstvo knižníc v Čechách, na Morave, v Maďarsku, dokonca aj v talianskych Benátkach a samozrejme na Slovensku a odvšadiaľ sme si priniesli inšpirácie, dokonca do niektorých navštevovaných knižníc som sa potom aj ja vrátila neskôr ako trénerka pamäti.“

A to sme sa dostali k téme, ktorá nás zaujala. Ako si vlastne začala s tréningami pamäti? „Bola som na seminári v Banskej Bystrici, tam prišla kolegyňa z Hradca Králové a hovorila o tréningoch pamäti. Začala som sa o to hlbšie zaujímať. Na Slovensku sa tomu venuje Centrum MEMORY v Bratislave, chcela som ich pozvať na prednášku k nám do Levíc. Oni mi navrhli, aby som si prišla urobiť kurz, ktorý robia pre sociálnych pracovníkov. Trochu som sa bránila, lebo bol týždňový a finančne náročnejší. Napokon získali súhlas od našej vtedajšej riaditeľky Janky Holubovej. Po prvom kurze som absolvovala aj ďalšie dva s certifikátmi a od roku 2010 už robím v knižnici tréningy pamäti a som prvou trénerkou pamäti na Slovensku v podmienkach knižníc. Musím povedať, že prvé kolo som si vyskúšala na svojich kolegyniach, ktoré už boli na dôchodku a bola medzi nimi aj naša bývalá „šéfka“ Anka Vydrová. Bola pre mňa „barometrom“ úspešnosti tohto nového projektu, ktorý mal naozaj výbornú odozvu a bol v knižniciach inovatívny. Po vzore našej knižnice potom išli ďalšie knižnice, ktoré som neskôr navštívila, aby som prezentovala našu novú aktivitu. Istým zadostučinám bolo, že si ma pozvala aj Krajská knižnica v Hradci

Králové, od ktorej som sa o tréningoch dozvedela prvýkrát. Po čase som vedela porovnať, že je rozdiel, ako to robia v Čechách, kde sú tréningy skôr edukačné a u nás, kde sú aktivity viac terapeutické. Takto ma to učili v Centre MEMORY v Bratislave, ktoré pôsobí ako vzdelávacie centrum a zároveň aj ako denný stacionár pre ľudí postihnutými Alzheimerovou chorobou.“ Ako sme sa ďalej dozvedeli, tréningy robí už 12 rokov popri svojich pracovných povinnostiach a jej podarilo zrealizovať celý cyklus dvakrát do roka. Covid to trochu prerušil. Teraz sa však podaril vďaka podpore Nadácie Pontis jeden zaujímavý projekt - Základnosť digitálne len trénovaný mozog zvládne, pri ktorom spojili tréning pamäti s počítačovým kurzom. Stretol sa naozaj s veľmi dobrou odozvou medzi absolventmi.

Ako prebieha klasický tréning pamäti? „Na klasickom tréningu pamäti je optimálne 10 ľudí, začíname pohybovým cvičením v sede, v stoj, potom im dám kognitívnu rozcvičku, aby sme si našťarovali našu pozornosť a vyberiem si tému hodiny, podľa toho, čo chcem trénovať. Hlavná téma je samozrejme spojená s nejakými cvičeniami, sú k tomu aj pracovné listy. Urobím krátku prezentáciu, aby som im tému priblížila a potom už spoločne navčujeme. Vďaka sa rozprávame, lebo seniori majú veľkú potrebu rozprávať, tak je tréning aj o sociálnom kontakte.“

Kurz pozostáva z 10 stretnutí každý týždeň a trvá 90 minút. Ako hovorí, seniori sa snažia rozvíjať svoje kognitívne schopnosti, lebo každému, kto odíde z aktiv-

neho života do dôchodku, chýba kontakt a doterajší režim dňa. Je to veľká zmena v živote a potrebujú nejakým spôsobom vyplniť tento deficit. Najčastejšie sledujú televízor, ľúbia krížovky, ale mozog treba rozvíjať aj iným spôsobom. Pri tréningoch sa trénuje krátkodobá aj dlhodobá pamäť, pozornosť, koncentrácia... O rýchlosti pri kurze nejde. „Čakáme, aby úlohu splnili všetci a cvičenia sú zostavené tak, aby aj zabavili účastníkov, a veru veľa sa nasmejeme. Princípom tréningov pamäti je to, že treba dokázať človeku, že to zvládne, že bude úspešný, treba zdvihnúť mu sebavedomie, aj keď on sám si uvedomuje, že to už nie je to, čo bolo.“

Trénerka pamäti má aj plány do budúcnosti. „Chystám sa už niekoľko rokov pripraviť akúsi nadstavbu pre absolventov spomínaných kurzov, aby sme sa ako skupina znovu stretli. Na druhej strane, partia sa stretáva, vždy v marci býva tzv. Týždeň mozgu, čo je celosvetová akcia a my sa do nej zapájame, pripravujeme špeciálne podujatia a tu sa zídu všetky skupiny absolventov.“

Ako sme uviedli na úvod, nedávno zvolená predsedníčka krajskej pobočky Eva Bajanová bola na celoslovenskom Valnom zhromaždení Spolku slovenských knihovníkov a knižníc vo Zvolene ocenená za prínos pre slovenské knihovníctvo a prácu so seniormi. Aktivity Tekovskej knižnice a jej knihovníkov sa dostávajú do pozornosti odborných skupín i širokej verejnosti. Na dosiahnuté výsledky by bola určite hrdá aj bývalá riaditeľka PhDr. Anna Vydrová.

**Monika Nemčeková**



Na tréningu pamäti s Evou Bajanovou (na snímke prvá sprava) v Tekovskej knižnici Levica

bila kedysi Anna Vydrová, lebo tá zostala veľkým vzorom pre obe. Anna Vydrová bola zakladajúcou členkou krajskej pobočky a napokon sa stala aj jej predsedníčkou. Ako na ňu spomínajú? „Bola síce prísna, ale jej kritika bola vždy opodstatnená a veľa nás naučila, dodnes je to pre nás oporou pri každodennej práci,“ hovorí Vlasta Kollárová.

menali znížený záujem mladých ľudí, ktorí prišli pracovať do knižníc a ešte nemajú to pravé knihovnícke srdce. To proste musí človek nadobudnúť skúsenosťami na rôznych postoch, ale hlavne uvedením si svojho poslania. Práve o toto by som sa chcela snažiť, získať čo najviac mladých ľudí, aby sa stali členmi našej stavovskej organi-

takéto stretnutie aj finančne podporuje. Zaujímame sa aj o činnosť iných knižníc, ktorou sa inšpirujeme, a preto organizujeme odborné exkurzie pre našich členov. Minulá predsedníčka Ľubica Červená, bývalá riaditeľka Knižnice Andreja Bernoláka v Nových Zámkoch, veľmi aktívne rozvíjala túto činnosť a ja by som veľmi rada v tom