

Učia sa, ako si spomenúť na tváre, mená či čísla

TRÉNINGY PAMÄTI ORGANIZUJE TEKOVSKÁ KNIŽNICA

Spomenúť si na meno či vybaviť si tvár robí problémy mnohým ľuďom „vo veku“. Prekonať tieto problémy pomáhajú tréningy pamäti.

LEVICE. Skupinka senioriek sa stretáva v Tekovskej knižnici už niekoľko týždňov. Okrem toho, že sa porozprávajú, precvičujú si aj pamäť.

Sedenia sú pod dohľadom knihovníčky Evy Bajanovej. Levická knižnica má ako jediné zariadenie svojho druhu na Slovensku vlastnú knihovníčku vyškolenú na tréningy pamäti.

Ženy sú odvážnejšie

Dôchodkyne sa v hudobnom kabinete schádzajú každý utork. „Ženy sú odvážnejšie,“ vysvetľuje zloženie Eva Bajanová. Ďalším dôvodom, prečo o tréning pamäti majú záujem prevažne zástupkyne nežnejšieho pohlavie, je, že ostávajú skôr samy ako muži.

V skupine, ktorá má do desať ľudí, sa vek pohybuje nad šesťdesiat rokov. Prevažujú bývalé učiteľky, knihovníčky či ženy z administratívy. „Všetky duševne pracovali, sú nápadité, kreatívne. Odrazu ostali doma a ich svet sa zúžil na starostlivosť o domácnosť a vnúčatá,“ opisuje pamäťová trénerka. Aj preto nebol prob-



Tréningy pamäti

Spomenúť si na meno či priradiť k nemu tvár. Aj tomu napomáhajú tréningy pamäti v Tekovskej knižnici.

FOTO: (JN)

lém ich vytrhnúť zo samoty a priviesť na sedenia. Precvičia si pamäť, aj sa porozprávajú.

Telesné aj duševné cvičenie

S tréningmi začínali v novembri. „Trvá 90 minút a má stálu štruktúru: začíname pohybovými cvičeniami v kruhu v seде, ktoré sú zamerané na koncentráciu, automasáže, jogu prstov a prepojenie ľavej hemisféry s pravou. Ďalšia časť je zameraná na cvičenie koncentrácie,“ opisuje trénerka.

V rukách účastníčok sa postupne vystriedajú tenisové

loptičky aj papiere s perami. Pomocou pracovných listov si trénujú zapamätávanie si tváří, spojenie tváří s menom, čísiel, usporiadanie mien podľa abecedy či obnovovanie vedomostí.

Vekom tieto schopnosti podľa trénerky ubúdajú, ale „cieľom je, aby nikto nemal pocit neúspechu.“

Aktívne dôchodkyne

Stretnutí sa zúčastňuje aj niekdajšia námestníčka Jarka Mináriková: „Ja som za každú novinku, preto som tu. Že zabúdam, je fakt, ceruzku a pa-

pier mám stále po ruke. Dúfam, že mi toto pomôže.“

Zachovať si sviežu pamäť chce aj Anna Vydrová, bývalá riaditeľka knižnice. „Chcem si pamätať len pekné veci a zlé zabudnúť,“ hovorí s úsmevom. O cibrenie mozgových buniek sa stará pravidelne: „Deň začínam lúštením krížoviek.“

Tajničky rada odkrýva aj Viera Nehézová, okrem toho sa zaoberá aj číslami. „Doučujem stredoškolskú matematiku. Sem chodím, aby som bola pohotovejšia,“ pridáva sa bývala profesorka matematiky.

Tréningy pamäti nie sú novinkou. Eva Bajanová o nich získala informácie na seminári v roku 2009 od českých kolegov, kde s nimi majú niekoľkoročné skúsenosti. Školením prešla v centre Memory, ktoré sa špecializuje na prácu s ľuďmi postihnutých Alzheimerovou chorobou s poruchami krátkodobej pamäti.

Levická knižnica je v, niečo ojedinelá. „Ako jediná na Slovensku má vyškolenú vlastnú pracovníčku,“ vysvetľuje Jana Holubcová, riaditeľka Tekovskej knižnice a dodáva: „Pre deti a mládež pripravujeme veľa akcií. Spraviť niečo sme chceli aj pre starších.“

Ďalšiu sériu tréningov pamäti chcú v knižnici začať na jar.

JANA NĚMETHOVÁ