

## [Nymburský špacír aneb Jak si díky knihovně udržet mozek v kondici \[1\]](#)

### **Autor:**

- [KUTÍKOVÁ, Jana](#) [2]

### **Číslo:**

- [2023, ročník 32, číslo 2](#) [3]

### **Rubrika:**

- [Trendy v knihovnách](#) [4]

### **Klíčová slova:**

- [Městská knihovna Nymburk](#) [5], [trénování paměti](#) [6]

### **Region:**

- [02 Středočeský region](#) [7]

Fungování našeho mozku je závislé na mnoha faktorech, jako jsou například fyzická a mentální kondice, strava, spánek a celkový zdravotní stav. Abychom si mozek udrželi v kondici, je důležité pravidelně procvičovat paměť a udržovat si aktivní životní styl. Tomuto tématu se dlouhodobě věnuje [Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging](#) [8]. Jejím posláním je dostat trénování paměti jako efektivní nástroj proti mentální deterioraci u stárnoucí populace. Může se do takové akce zapojit i knihovna? V [nymburské knihovně](#) [9] jsme to zkusili a můžeme s klidným svědomím říct, že jednoznačně může!

V rámci celosvětové kampaně [Brain Awareness Week](#) [10], která byla zahájena v roce 1996, se v druhém březnovém týdnu v [Národním týdnu trénování paměti](#) [11] veřejnost srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí dozvídá o výsledcích výzkumu mozku. Zmíněné akce jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi. Cílem Národního týdne trénování paměti je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti se tak stává i efektivním nástrojem ke zvýšení sebevědomí.

Jednou z možností, jak spojit příjemné s užitečným, bylo zúčastnit se [Nymburského špacíru](#) [12] – mezigeneračního pochodu pro mozek, který připravila naše knihovna. U této originální procházky, jež se odehrála ve skvělém prostředí nymburského [parku Ostrov](#) [13], jsme od počátku kladli důraz na mezigenerační rozměr, kterému se v knihovně věnujeme již delší dobu. Účastníkům nabídla možnost procvičit si paměť a zároveň si užít příjemné prostředí lužního lesa či procházku kolem Labe.

Na trase dlouhé 1,5 km bylo rozmístěno jedenáct úkolů, pro jejichž umístění jsme využili tabule naučné stezky. Různorodé úkoly byly zaměřeny na trénink paměti a další kognitivní funkce. Účastníci si mohli zvolit své vlastní tempo a užít si procházku v příjemné společnosti vnoučat nebo kamarádů. Celá akce se konala od 15. do 19. března 2023, tedy během Národního týdne trénování paměti. Startovní kartičku s mapou a otázkami si účastníci mohli vyzvednout v knihovně a za vyplnění kartičky obdržel každý drobný dárek.



[14]  
*Startovní sada*

A jak to celé proběhlo? Jednoduše skvěle! Na špacír jsme vydali téměř 300 kartiček. Hlásili se například pedagogičtí pracovníci a senioři, kteří se rozhodli vzít na procházku svá vnoučata.



[15]  
Vyrážíme...



[16]  
Zhluboka dýchat!



[17]  
*Na první pohled vypadají stejně, ale...*



[18]  
*Blížíme se do cíle!*

S vyplněnou křížovkou na kartičce si následně přišlo pro odměnu 50 dospělých, s nimi i 32 dětí a dalších jedenáct dětí s pedagogy.



[19]

*Křížovka je vyplněna, hurá do knihovny!*

Nymburský špacír byl skvělou příležitostí pro všechny, kteří chtějí udržovat svou paměť a zároveň si užít krásného dne v přírodě. A za to, že přišli a užili si společně mezigenerační pochod pro zdraví svých mozků, jim patří náš velký dík!

Další ročník kampaně Brain Awareness Week proběhne od 11. do 17. března 2024. Zda zopakujeme Nymburský špacír? To slíbit nemůžeme, možná dáme prostor novým nápadům. Ale už teď víme, že se rádi a s chutí zapojíme znovu!

*Autorkou fotografií je Jana Kutíková z Městské knihovny Nymburk.*

**URL zdroje:** <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2023-rocnik-32-cislo-2/nymbursky-spacir-aneb-jak-si-diky-knihovne>

### Odkazy

[1] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2023-rocnik-32-cislo-2/nymbursky-spacir-aneb-jak-si-diky-knihovne>

[2] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/autori/kutikova-jana>

[3] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2023-rocnik-32-cislo-2>

[4] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/rubriky/trendy-v-knihovnach>

[5] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/mestska-knihovna-nymburk>

[6] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/trenovani-pameti>

- [7] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/regiony/02-stredocesky-region>
- [8] <https://www.trenovanipameti.cz/>
- [9] <https://www.knihovnanymburk.cz/>
- [10] <https://dana.org/brain-awareness-week/>
- [11] <https://www.trenovanipameti.cz/narodni-tyden-trenovani-pameti/>
- [12] <https://www.facebook.com/knihovnanymburk/posts/pfbid0vX7chZ1kjhLGWzs7WYvM81z18SJHeQFrGfs7xwNyuzL3fZYXNrAWVzkdVNm1SV1il>
- [13] <https://www.meu-nbk.cz/infocentrum/index.php?stranka=park-na-ostrove>
- [14] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1026/kutikova1.jpg>
- [15] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1026/kutikova2.jpg>
- [16] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1026/kutikova3.jpg>
- [17] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1026/kutikova4.jpg>
- [18] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1026/kutikova5.jpg>
- [19] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1026/kutikova6.jpg>