

## [Aktivity knihovníků – trenérů paměti v roce 2020 \[1\]](#)

### **Autor:**

- [MAROSZOVÁ, Dagmar](#) [2]

### **Číslo:**

- [2020, ročník 29, číslo 3/4](#) [3]

### **Rubrika:**

- [Z odborných orgánů](#) [4]

### **Klíčová slova:**

- [doba koronavirová](#) [5], [trénování paměti](#) [6], [vzdělávání v knihovnách](#) [7]

### **Odborná sekce:**

- [Sekce knihovníků – trenérů paměti](#) [8]

V českých knihovnách aktivně působí kolem 60 knihovníků – trenérů paměti. I přes tento relativně malý počet v roce 2019 uspořádali celkem 1 555 akcí, kterých se zúčastnilo 22 689 osob, z toho 15 565 seniorů.

V roce 2020 došlo k opravdu výraznému propadu v počtu akcí, který zapříčinila pandemická situace a následná vládní opatření. Střízlivý odhad je, že počet akcí spadl na čtvrtinu (přesný počet bude k dispozici po uzavření sběru statistických údajů). Něco samozřejmě kompenzovaly bezkontaktní aktivity.

## **Aktivizace seniorů v době uzavření knihoven**

Uzavření knihoven v roce 2020 všechny postavilo do nové, dosud nepoznané situace. Ze dne na den byli lidé nuceni omezit sociální kontakty a knihovníci si uvědomovali, že největší dopad to bude mít na seniory, kteří se budou cítit izolovaní a vystrašení z množství negativních informací, kterým budou denně vystaveni. Trenéři paměti v knihovnách pracují zejména se seniory, proto se od začátku zaměřili na udržení kontaktu s touto věkovou skupinou a snažili se – každý v rámci svých možností – o její aktivizaci.

Hned ze začátku narazili na problém, který v běžném provozu knihoven nebývá až tak patrný. Zdaleka ne všichni senioři disponují potřebným technickým vybavením. Nemají počítače nebo notebooky, nemají tablety, nemají chytré telefony. Nemají potřebu si tyto věci pořizovat. Senioři, kteří žijí sami, většinou nemají financí nazbyt a toto jim nepřipadá jako věc, kterou by museli vlastnit. Někteří mají samozřejmě možnost si např. notebook půjčit od dětí, ale pokud s nimi nesdílí společnou domácnost, nemají připojení k internetu. A hlavně – bojí se, že ty půjčené věci pokazí. Bojí se, že budou vypadat hloupě, protože tomu nerozumí. Tuto skutečnost bylo nutné při aktivizaci seniorů zohlednit.

Na jaře se trenéři paměti snažili zůstat se svými účastníky kurzů v kontaktu, jak jen to šlo. Kurzy trénování paměti byly přerušeny, mnohde ani nezačaly. Břežnový osvětový Národní týden trénování

paměti musel být taktéž zrušen. Trenéři aktivizovali seniory různými způsoby. Dávali cvičení na Facebook a webové stránky knihoven (např. Kudy z nudy s knihovnou, Trénujte mozek s knihovnou, Hrabalovy hlavolamy atd.), zasílali je e-mailem, formou sms, roznášeli je do schránek, nechávali v čekárnách lékařů i na obecních úřadech.

Online trénování paměti probíhalo ve vyškovské knihovně (Hrátky s pamětí na platformě Skype) a také v třinecké knihovně (na zapůjčené licenci Zoom).

## Letní kurzy naživo i přípravy na podzim

V létě se v řadě knihoven uskutečnily jak kurzy trénování paměti, tak jednorázové lekce a také osvětové přednášky v rámci Národního týdne trénování paměti. Národní týden se rozprostřel do celého roku a přednášku tak bylo možné udělat kdykoli. Účast na letních přednáškách a kurzech nebyla tak vysoká, jak tomu bývá na jaře a na podzim, ale v létě je návštěvnost akcí vždy nižší.

Léto také řada knihovníků - trenérů paměti využila k přípravě na případné další uzavření. Trenéři si zmapovali terén a snažili se zjistit, kteří senioři disponují technickým vybavením a funkčním připojením k internetu.

## Trénování paměti online

Po říjnovém uzavření knihoven trenéři paměti opět začali s aktivizací seniorů všemi dostupnými prostředky (tedy stejně jako na jaře), ale už využili zkušeností z prvního uzavření knihoven. Věděli, kteří senioři jsou ochotní pracovat s novými technologiemi a kteří na to vůbec neslyší a je třeba na ně jít tradiční cestou.

Z konkrétních aktivit můžeme zmínit následující:

- Stále probíhá online trénink paměti ve vyškovské Knihovně Karla Dvořáčka - na online platformě Jitsi Meet, pod názvem Hrátky s pamětí. Tato setkání v online podobě navštěvuje zhruba třetina účastníků z těch, kteří dříve chodili osobně.
- Dále vyškovská trenérka paměti Zdeňka Adlerová vede rubriku Korona na svých [webových stránkách](#) [9].
- V Třinci probíhá jednou týdně Mozková posilovna na online platformě Jitsi Meet.
- Městská knihovna Louny zakoupila licenci Zoom pro pořádání videokonferencí a přesunula svůj projekt Třetí věk do online prostředí.

Další knihovny uvažují o trénování paměti online, alespoň pro ty seniory, kteří jsou technicky zdatní a mají potřebné vybavení.

Trénování paměti probíhá i na Facebooku:

- [Paměťář](#) [10] Zdeňka Gloze z Ratíškovic má již více než 800 fanoušků; zájem je především ze strany seniorů.
- Jana Vejsadová - první trenérka paměti z řad knihovníků -pro Alzheimer poradnu Vysočina připravovala po celý rok třikrát týdně Mozkohrátky s Janou Vejsadovou; poradna je zveřejňovala na svém [webu](#) [11] a na [Facebooku](#) [12]. Podle informací poradny se sledovanost mozkocvičení na jejich

stránkách pohybovala od 700 do 1 320 lidí.

### Online Dílna trenérů paměti

Knihovníci - trenéři paměti se každoročně scházejí na tradiční jarní Dílně trenérů paměti s názvem Hrátky s pamětí. Jedná se o celostátní seminář, který je rozdělen do dvou bloků. První den přednášejí odborní lektoři z oblasti zdravotnictví, psychologie a pedagogiky. Druhý den je sestaven z příspěvků z řad samotných účastníků; tato část semináře slouží jako sdílení zkušeností a příkladů dobré praxe zejména při trénování paměti seniorů. Seminář je formou kontinuálního vzdělávání trenérů paměti a je ohodnocen podle vnitřního kreditního systému [České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging](#) [13].

Dílna měla proběhnout v dubnu 2020 v Severočeské vědecké knihovně v Ústí nad Labem, ale z důvodu uzavření knihoven musela být přesunuta na jiný termín, a to na říjen 2020. V říjnu ale byla situace obdobná. Chvíli to vypadalo, že dílna nebude vůbec, ale nakonec se rozhodlo o jejím přesunu do online prostředí.

Městská knihovna Louny zapůjčila licenci Zoom, na které se dílna uskutečnila 8. prosince 2020. Dílna byla tentokrát jednodenní, ale její součástí byly oba bloky. Odborný blok byl složen ze tří příspěvků lektorek, které původně s těmito příspěvky vystoupily na online konferenci Knihovny současnosti 2020. Bohužel z důvodu nedostatku času byly tyto příspěvky zkráceny, což řadu účastníků konference mrzelo. Proto byly zařazeny do odborného bloku dílny; ostatně odpovídaly i jejímu tematickému zaměření.

Blok s názvem Senioři ve virtuálním věku byl složen ze tří příspěvků. Všechny příspěvky - Senioři za školou v Lounech, Virtuální univerzita třetího věku PEF ČZU v Praze a Online trénování paměti - byly zaměřeny na vzdělávání seniorů. Tento blok kromě knihovníků - trenérů paměti sledovali i knihovníci - účastníci konference Knihovny současnosti.

Druhý blok s názvem Hrátky s pamětí pak byl složen z příspěvků účastníků. Jako vždy bylo zaměření pestré a inspirativní. Účastníci dílny se virtuálně vypravili do Ústí nad Labem a Severočeské vědecké knihovny, kde se měla živá dílna konat v dubnu a poté v říjnu. Dále se dozvěděli, jak na kognitivní trénink během pandemie a zhlédli ukázkovou lekci trénování paměti s názvem Aby slova nebolela. Naučili se Kalendář na rok 2021, vlajky evropských zemí, nové přesmyčky. Dozvěděli se, jak ve vyškovské knihovně probíhá virtuální trénování paměti. Všichni si vyzkoušeli orientaci v prostoru díky FIE - Feuersteinově metodě instrumentálního obohacování - a na závěr přišlo pozvání ke zhlédnutí povzbudivé lekce trénování paměti na YouTube. Nechyběl ani prostor pro diskuzi.

Knihovníci - trenéři paměti byli za toto setkání rádi. Všichni se shodli na tom, že trénování paměti bezkontaktní formou (telefonáty, sms, e-maily, online setkání, cvičení do schránek) má smysl. Udržet seniory v kontaktu s okolním světem je důležité a jejich aktivizace díky trénování paměti je velice přínosná. Osobní kontakt však nemůže nic nahradit. Stejně jako se všichni knihovníci - trenéři paměti, kteří se účastní dílny, těší na setkání, povídání, výměnu zkušeností a nové zážitky, i senioři se těší na kurzy naživo - na společné kávičko, společné řešení úkolů, povídání a společně strávený čas. Musíme jen doufat, že se situace brzy změní a všichni se již budeme moci zase bez obav setkávat.

**URL zdroje:** <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2020-rocnik-29-cislo-34/aktivity-knihovniku-treneru-pameti-v-roce-2020>

#### Odkazy

[1] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2020-rocnik-29-cislo-34/aktivity-knihovniku-treneru-pameti-v-roce-2020>

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

[3] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2020-rocnik-29-cislo-34>

- [4] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/rubriky/z-odbornych-organu>
- [5] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/doba-koronavirova>
- [6] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/trenovani-pameti>
- [7] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/vzdelavani-v-knihovnach>
- [8] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/odborne-sekce/sekce-knihovniku-treneru-pameti>
- [9] <https://www.treninkpameti.com/mozkovna/>
- [10] <https://www.facebook.com/pametar>
- [11] <http://alzheimerporadnavysocina.cz/>
- [12] <https://www.facebook.com/alzheimerporadnavysocina>
- [13] <http://www.trenovanipameti.cz/>