



Městská knihovna Litvínov

Hrátky s pamětí v litvínovské knihovně

Městská knihovna Litvínov...

...bývalé jesle před přestavbou











Městská
knihovna
Litvínov



2007

- **úvahy o inovaci vzdělávacích služeb a nabídce pro seniory**
- **informace o nabídce České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging**
- **víkendový seminář jako ochutnávka mnemotechnik**
- **kurz pro certifikované trenéry paměti I. stupně**

Univerzita volného času 2007

- 8 přednášek za semestr
- zápis pro „prvňáčky“ - kornout s bonbóny



I. semestr (září 07 - leden 08)

■ Kurz trénování paměti a mozkového joggingu

nutná rozcvička

pohyb je
prevence
demence







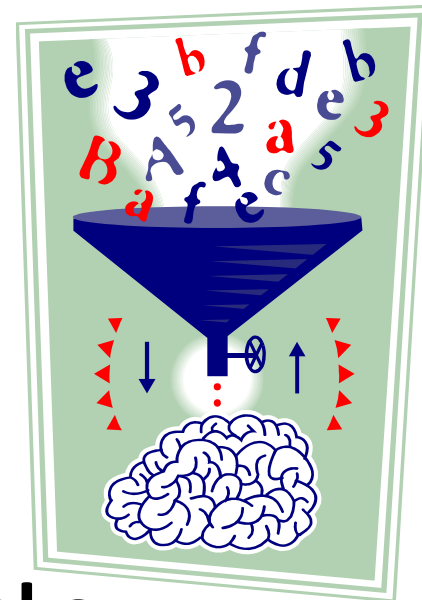
Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging



<http://www.trenovanipameti.cz>

Hlavní cíle společnosti založené v roce 1998

- zaměřená primárně na seniory
- dostat trénování paměti seniorů jako efektivní nástroj proti stárnutí do povědomí veřejnosti
- pořádat kurzy pro veřejnost a školit trenéry paměti
- rozšiřovat nabídku i pro další cílové skupiny (kroužek zábavné logiky pro děti – Vyškov)



System třístupňového vzdělávání

- Základní kurz s výstupem
Certifikovaný trenér paměti I – 1x ročně
- Pokračovací kurz s výstupem
Certifikovaný trenér paměti II – 1x za 2 roky
- Závěrečnou práci s výstupem
Certifikovaný trenér paměti III
(který umožnil ČSTPMJ garantovat plnou profesní kvalifikaci absolventů tohoto vzdělávání)



Akreditace

- **Vzdělávací program získal akreditaci MPSV č.2012/0268-SP/PP pod názvem:**
- **Certifikovaný trenér paměti - Aktivizační pracovník v sociálních službách**



Kontinuální vzdělávání

- vnitřní kreditní systém s cílem motivovat členy i jejich zaměstnavatele ke zvyšování odborné kvalifikace trenérů paměti
- účast v kontinuálním vzdělávání je nutná, protože certifikáty mají omezenou časovou platnost, která se získáváním kreditů prodlužuje



Základní kurz

Certifikovaný trenér paměti I

- **21. – 26. 1. 2015 v Praze**
- od středy do neděle od 9.00 - 12.15 hod. a od 13.15 - 16.30 hodin, v pondělí do 12.15 hodin.
- **Registrační poplatek 5.000,-**
- **zahrnuje** - komplexní metodický materiál, DVD s návodem k psychomotorickým cvičením, honoráře lektorů a pronájem sálu
- **nezahrnuje** ubytování – kolej VŠ (320 – 500/noc Kč)

Proč je dobré mít vlastního certifikovaného trenéra?

- ukázkou může udělat trenér z jiné knihovny, ale...
- lidem se to bude líbit a budou chtít pokračování
- možná domluva na 1 kurz, ale dál...?
- co je doma, to se počítá... 😊
- vložené investice se určitě vyplatí
- lekce informačního vzdělávání pro děti na mládež
- kroužky zábavné logiky pro děti

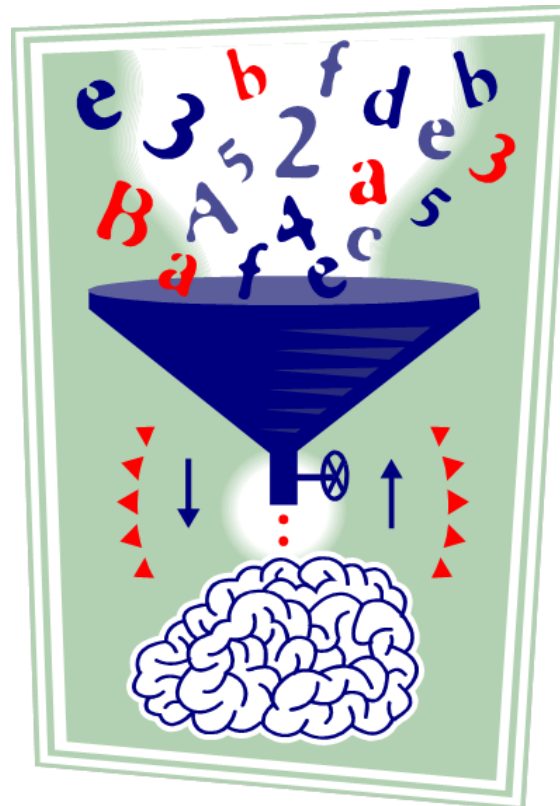
Sekce trenérů paměti v rámci SKIP

- vede ji Zdeňka Adlerová z Vyškova
- 2013 – 40 členů, přes 700 akcí pro 4000 zájemců
- trenéři – knihovníci se pravidelně scházejí
- trenérské dílny
- **sdílení** zdrojů, nápadů, cvičení, lekcí...
- společný web
- Výroční zpráva 2013 - <http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/news/vyrocni-zprava-2014/>

Proč je dobré nabízet trénování paměti seniorům?

- nová služba – propagace knihovny
- pomáhá k udržení soběstačnosti a nezávislosti
- komunitní rozměr – scházejí se, odstranění izolace
- nejen já mám potíže...
- zvýšení sebevědomí a sebehodnocení
- mezigenerační propojení – ukazují rodině
- humor 😊

Malá ochutnávka paměťových technik (mnemotechnik)



Proč mnemotechnické...?

Mnémosyné

- je v řecké mytologii bohyní paměti a matkou Múz, devíti bohyň krásných umění a vědy
- jejich otcem byl sám nejvyšší bůh Zeus



Aktivní přestávka

Mozková gymnastika

**spolupráce levé a pravé mozkové
hemisféry**

jedna ruka – L

druhá ruka – ptáček

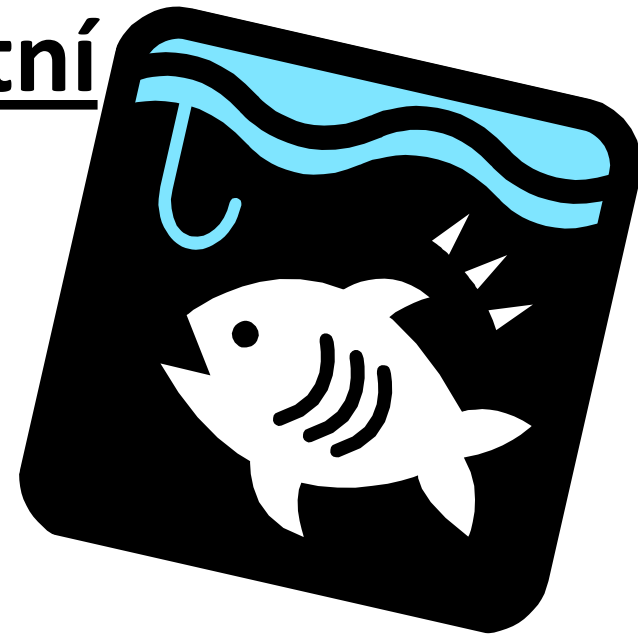


Kde nestačí ASOCIACE, nastupuje FANTAZIE



Paměťové háčky

- Technika pro zapamatování určitého pořadí pojmů.
Víme i pozici, kde se pojem nachází.
- Jako háčky slouží konkrétní předměty, jejichž názvy se rýmují s čísly od 1 do 10.



1 bedna



2 šle



3 tři vepři



4 čtyři štíři



5 květ



6 pěst



7 Keyrum



8 posum



9 medvěd



10 posed

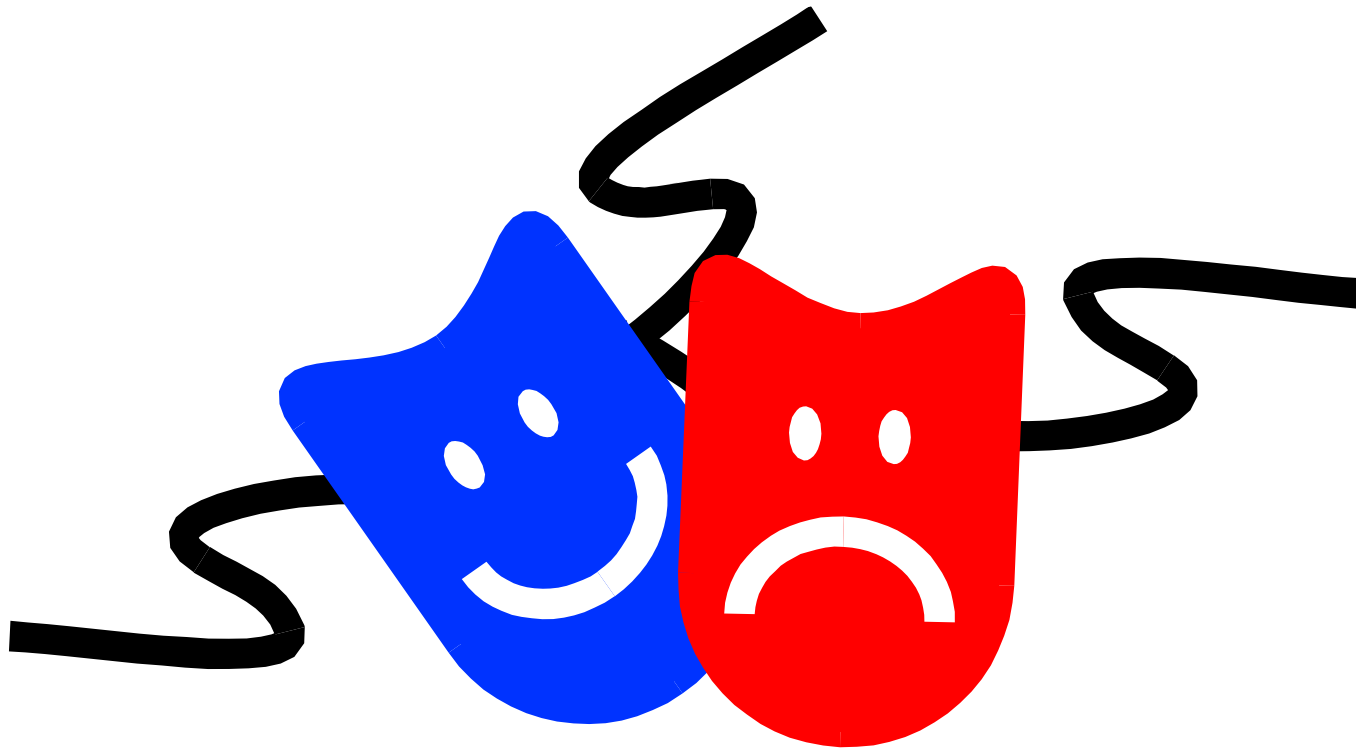


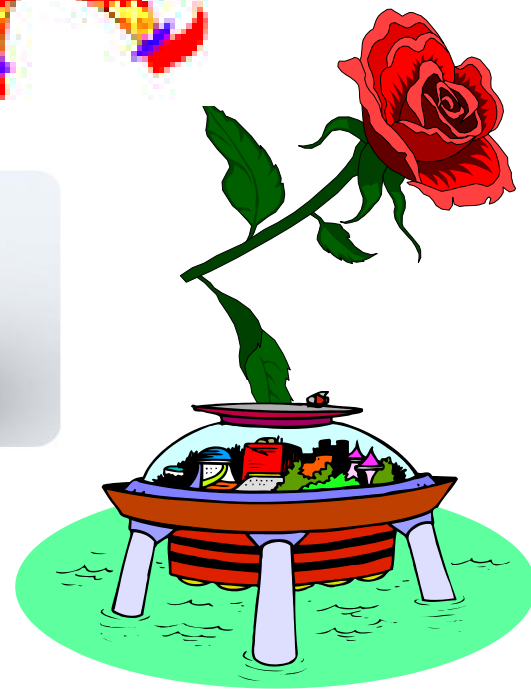
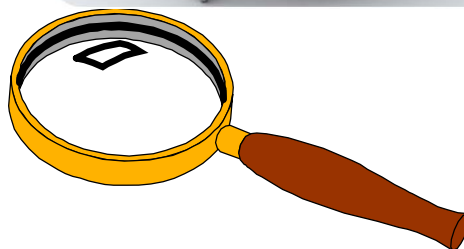
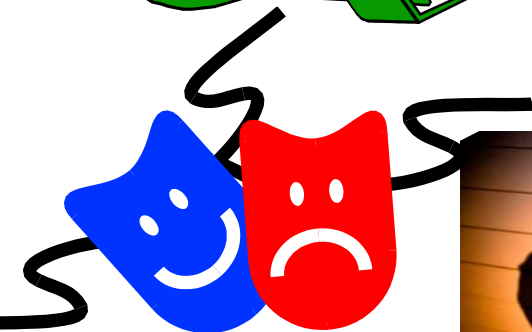
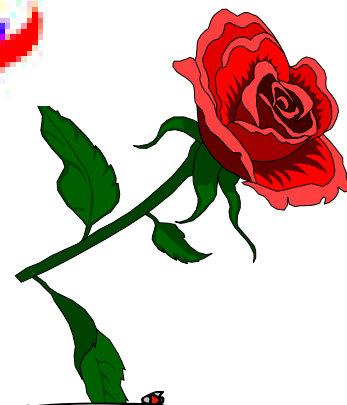
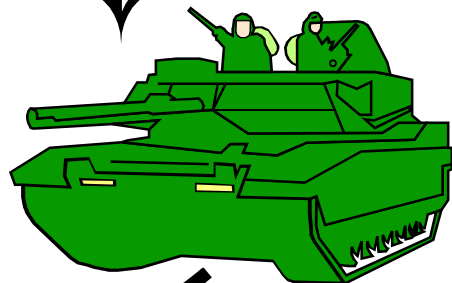
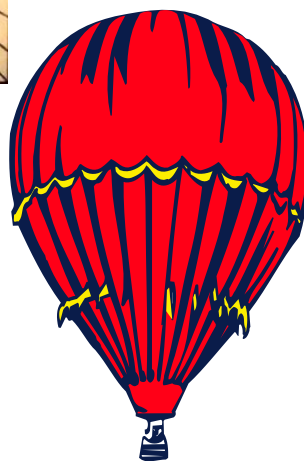
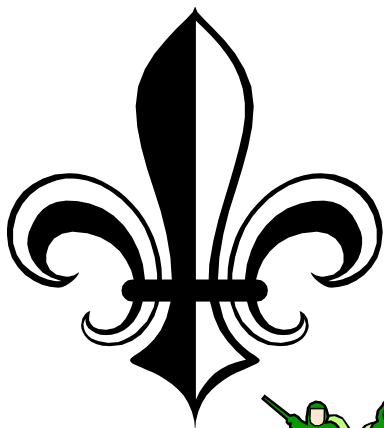
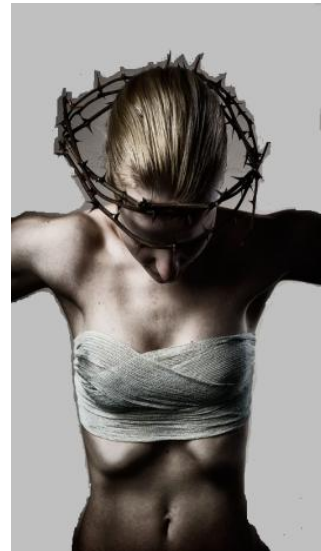
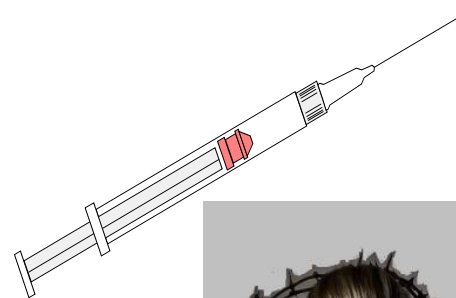
Potřebuji si pamatovat více než 10 pojmů...

- 1. desítka – normální věci
- 2. desítka – jiná hodnota předmětů např. zlatá, stříbrná
- 3. desítka – plesnivá, špinavá atd.

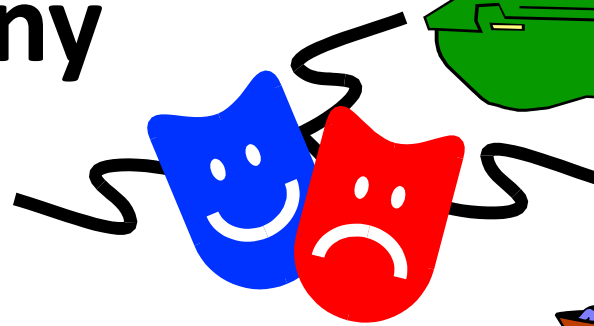
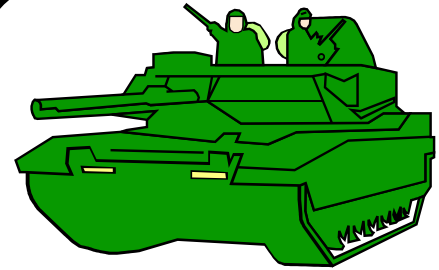
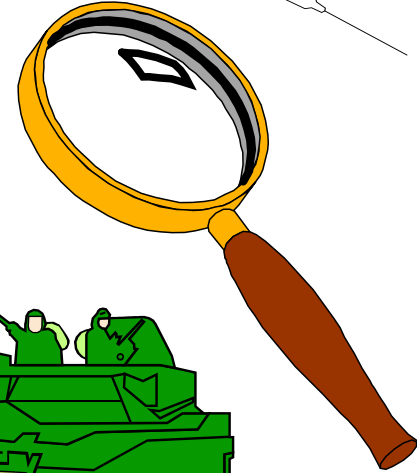
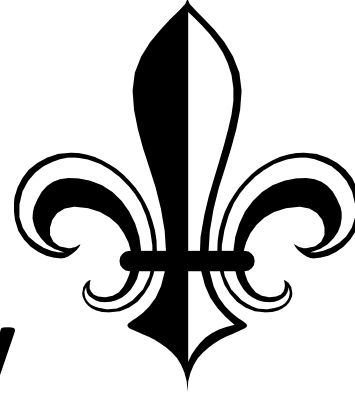
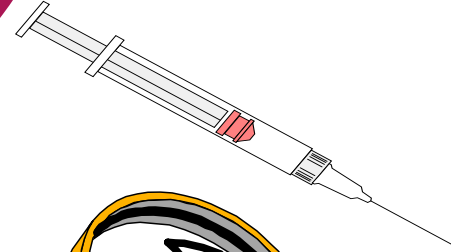
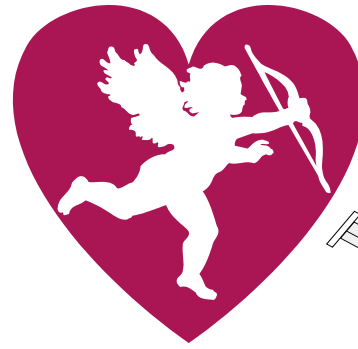


Knihovnické piktogramy





- 1 Milostné romány**
- 2 Lékařské romány**
- 3 Historické romány**
- 4 Detektivní romány**
- 5 Válečné romány**
- 6 Divadelní hry**
- 7 Sci-fi, Fantasy**



8 Vesnické romány



9 Poezie



10 Humorné romány



11 Dobrodružné romány



12 Špionážní romány



13 Domácí násilí



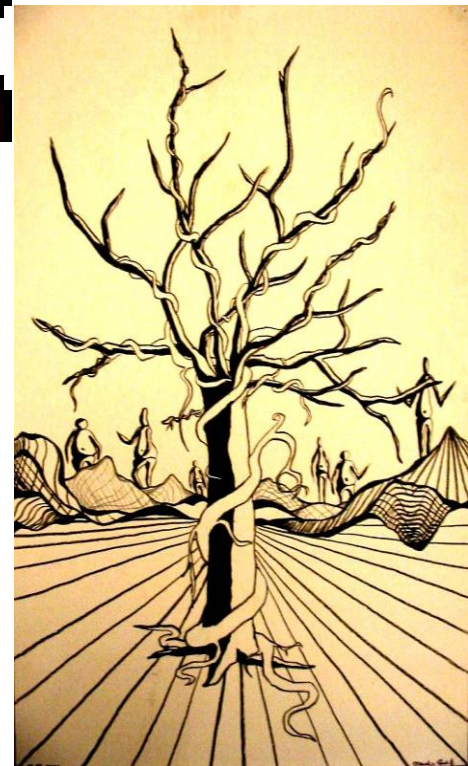
14 Horory



15 Psychologické romány



16 Životopisné romány



17 Cestopisné romány

(ostatní společenské)



1. do bedny vleze Amorek
2. injekce propíchne šle
3. tři vepři obdivují svůj erb
4. čtyři štíři drží lupu a hrají si
na detektivy
5. na kanónu tanku je napíchnutý květ
6. v pěstech držíme divadelní masky 😊 ☹️
7. mimozemšťan pije z flašky Keyrum

8. posum si zalezl do své chaloupky na vsi
9. medvěd má v čumáku růži a píchl ho
trn
10. na posedu sedí šašek a směje se
-
11. do zlaté bedny se pokoušíme nacpat
balón
12. špion má na sobě zlaté šle

13. uplakaná žena sedí mezi zlatými vepři

**14. čtyři zlatí štíři zalezli strachy před
upírem do díry**

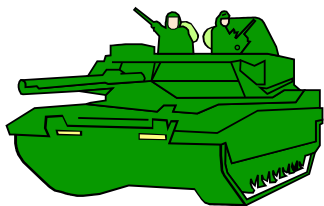
15. do odklopené hlavy vložíme zlatý květ

**16. zlatá pěst se otevírá a vyrůstají z ní
větve**

**17. zlatá flaška Keyrumu balancuje na
globusu**

Jaký piktoqram je na které pozici?

5



15



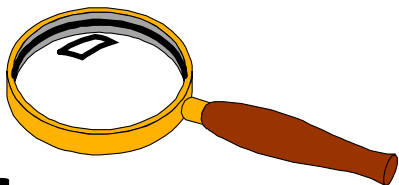
10



7



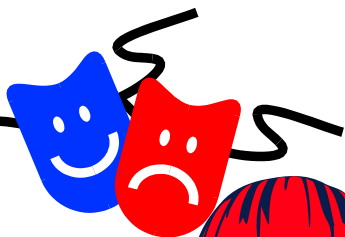
4



14



6



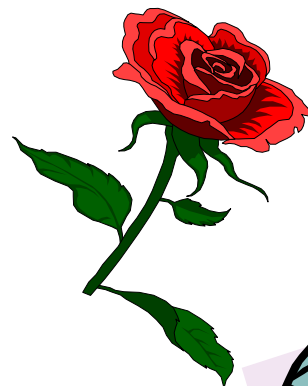
11



13



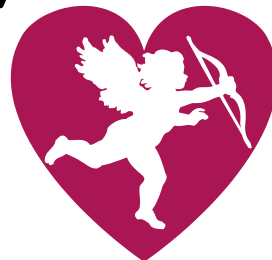
16



9



17



1

3

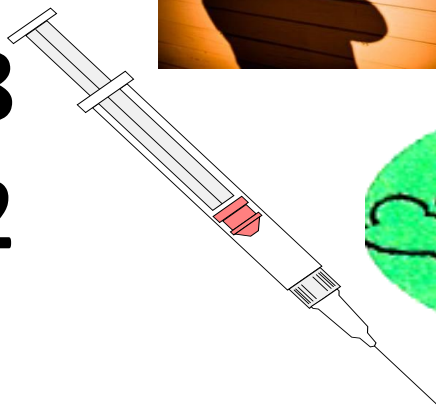


12



8

2



**Paměť je jako špatný žák.
Když selhává, vymýšlí si.**

Stefan Garzyński

Průlet zájmovým vzděláváním Městské knihovny Litvínov

Knihovnický zpravodaj Vysočina

<http://kzv.kkvysociny.cz/default.aspx?id=1686>

Spokojený senior – náš vzor 😊





Městská knihovna Litvínov

Děkuji za pozornost

Mgr. Marcela Gůttnerová

guttnerova@knihovna-litvinov.cz

mob.: 604 588 453

www.knihovna-litvinov.cz

Osobnosti na bankovkách

100 Kč	Karel IV.	Karel
200 Kč	Jan Amos Komenský	jablka
500 Kč	Božena Němcová	božská
1000 Kč	Jan Palacký	palí,
2000 Kč	Ema Destinová	destiluje
5000 Kč	T. G. Masaryk	„tomatovici“.

