Jak trénovat paměť v každém věku a nezapomínat…?

Nejen o tom byla beseda, která se konala v Kravařích

V předcházejících číslech jsme vám přinesli článek s Mgr. Renatou Rychlíkovou z obecně prospěšné společnosti Fosanima o. p. s. z Bruntálu, ve kterém jste se mohli dočíst základní informace o jejich činnosti, a především to, jak je možné vlastními silami předcházet zapomínání či jak se chovat a pečovat o člověka s kognitivní poruchou – různou formou demence.



Článek se jmenoval *„Zapomínání můžeme předcházet“* a stejný název pak nesla také beseda, která se konala v pátek 12. dubna v prostorách Městské knihovny v Kravařích. Byla to první akce svého druhu v našem mikroregionu, a i přes nepřízeň počasí, jsme velmi rádi, že se mezi vámi našlo velké množství zájemců (nejen z Kravař, ale také okolí) o toto téma a zavítali jste na tuto akci.

Jak to vlastně celé probíhalo?

Na začátku paní Rychlíková představila návštěvníkům vůbec samotnou činnost organizace Fosanima jako takové. Ta funguje v Bruntálu od roku 2012 a kromě svépomocné skupiny pro osoby pečující o nemocné Alzheimerovou chorobou a dalšími formami demencí, se zabývají také aktivitami pro osoby s mentálním postižením a v neposlední řadě také o aktivity pro seniory.

Následovala trocha nezbytné teorie – všichni se tak dozvěděli o tom, co je to vlastně paměť, jaké druhy paměti máme a k čemu nám slouží a další zajímavé informace. Pak již přišla na řadu také praktická část, protože se přece jen jednalo o besedu a nikoliv přednášku. Všichni návštěvníci si tak mohli zkusit svou vizuální paměť tím, kolik obrázků jsou schopni si zapamatovat za určitý čas, hledáním rozdílů v obrázcích a dalšími cvičeními. Asi nejzajímavější bylo trénování mozkových hemisfér. To probíhalo to, že každý dostal za úkol napsat své jméno opačnou rukou, než běžně píše (praváci tak psali levou a opačně), později jsme psali zrcadlově, či oběma rukama současně. Nic z toho však nebyla soutěž, výsledky byly pro každého, nesděloval je ostatním. Počáteční ostych návštěvníků velmi rychle opadl a celkově jsme si užili i legraci. Na samotný závěr pak paní Rychlíková zodpovídala dotazy návštěvníků.

Co plánujeme dále?

Jak bylo řečeno v úvodu – toto byla první akce svého druhu u nás. Fosanima provádí také vyšetření paměti, které je uceleným souborem certifikovaných testů. Zájemci si tak mohou zjistit, jak na tom jejich paměť je, zda se u nich případně neprojevuje počínající kognitivní porucha (demence), dostanou také rady, jak svou paměť trénovat. **Vyšetření paměti je individuální, anonymní a je zcela zdarma.** Chceme tuto možnost nabídnout všem občanům. ***Zájemci o vyšetření paměti se mohou přihlásit u vedoucí odboru sociálních věcí Městského úřadu v Kravařích Mgr. Ireny Uličkové*** a to buď osobně, telefonicky na čísle 553 777 927 nebo e-mailem *irena.ulickova@kravare.cz*. Vyšetření paměti trvá zhruba 1 hodinu. Termíny a místa konání vyšetření paměti vám budou sděleny podle počtu zájemců (na jeden termín připadá alespoň 5 zájemců, nejvíce však pro 8 osob). Nabídka se netýká pouze občanů Kravař, ale také zájemců z dalších obcí.



Touto cestou ještě jednou děkujeme Mgr. Renatě Rychlíkové, která za námi vážila cestu, za velmi pěknou besedu. Věříme, že se mezi vámi najdou zájemci nejen o otestování své paměti, ale možná také o další besedy. Témat, které Fosanima nabízí, je více. Můžeme vám například pomoci uspořádat besedu v rámci vašich spolků či klubů. Pokud byste o to měli zájem, neváhejte se na nás obrátit.

Mgr. David Adamec
Centrum společných služeb mikroregionu Hlučínska-západ
www.hlucinsko-zapad.cz
david.adamec@hlucinsko-zapad.cz