

## Knižnica priateľská k seniorom

Október je mesiacom, ktorý v roku 1990 vyhlásilo Valné zhromaždenie Organizácie spojených národov za Mesiac úcty k starším. Počas neho zvykneme venovať viac pozornosti starším ľuďom. Pozornosť a úcta k starším by však mala byť prirodzenou súčasťou nášho správania sa každý mesiac, každý deň v roku. Mala by byť hlavne spontánna, nenásilná a sústavná, nielen v tomto mesiaci, pretože starší ľudia si ju zaslúžia.

Poskytovanie služieb pre seniorov a organizovanie vzdelávacích a kultúrnych aktivít pre nich je trvalou súčasťou aktivít Staromestskej knižnice počas celého roka. O tom, že to robíme naozaj dobre, svedčí nielen ocenenie Senior Friendly, ale i obľúbenosť knižnice u seniorov. Seniori tvoria 22 % z celkového počtu registrovaných čitateľov. Knižnica aktívne spolupracuje s domovmi a klubmi dôchodcov v bratislavskom Starom Meste. Ocenenie Senior Friendly knižnica získala v roku 2016 v celoslovenskej súťaži, ktorú organizovali občianske združenia Klub Luna Senior Friendly a Bagar v kategórii kultúrne a vzdelávacie inštitúcie, zdravotnícke zariadenia, médiá, za dlhodobú aktívnu podporu permanentného vzdelávania seniorov vrátane zvyšovania ich počítačovej gramotnosti, realizáciu tréningov pamäti, poskytovanie služieb, ktorých cieľom je zmierniť sociálne, ekonomické a zdravotné znevýhodnenie.

Veľmi populárny medzi seniormi je projekt Zelená pre seniorov, ktorý zahŕňa kurzy počítačovej gramotnosti Internet a e-mail pre seniorov a tiež tréningy pamäti. Kurzy počítačovej gramotnosti organizujeme od roku 2004. V roku 2010 sme v pobočke na Panenskej 1 s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR a Bratislavského samosprávneho kraja vybudovali modernú počítačovú učebňu s desiatimi pracovnými stanicami. Ročne organizujeme v priemere štyri kurzy zväčša pre začiatočníkov, v tomto roku 2017 dva kurzy špeciálne pre seniorov - Staromešťanov v spolupráci so sociálnym oddelením miestneho úradu Bratislava-Staré

Mesto a občianskym združením Milujem knihy/Amo libris, ďalšie dva kurzy finančne podporil Bratislavský samosprávny kraj. Kurzy sú týždňové, prebiehajú denne od 9.00 do 13.00 hod. Vedie ich skúsený prednášateľ, seniorom pomáha asistentka. Doteraz ich absolvovalo 496 seniorov (122 mužov a 374 žien), 90 absolventov vo veku nad 75 rokov, ale boľ medzi nimi aj viac ako 90-roční. Cieľom získat naučiť seniorov pracovať s počítačom, využívať ho na komunikáciu a vyhľadávanie informácií a hlavne nebať sa nových technológií.

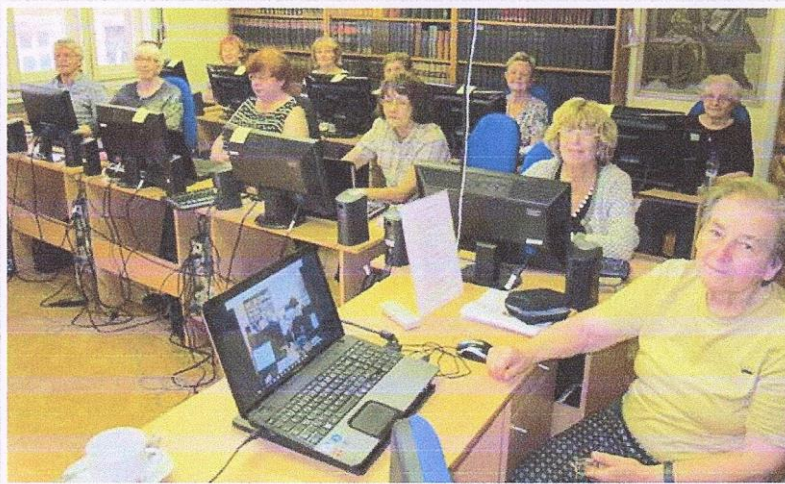
Veľmi populárne medzi seniormi sú i tréningy pamäti, ktoré organi-

zamäti a iných kognitívnych funkcií, prakticky precvičiť všetky zložky pamäti, naučiť ich ako môžu trénovať svoju pamäť v domácich podmienkach, zapamätať si bežné veci ako telefónne číslo, nákupný zoznam,.... zlepšiť pozornosť a reakčný čas, aktívovať obe mozgové hemisféry a naučiť sa ich prepájať, rozvíjať fantáziu a tvorivosť, vytvoriť príjemnú pracovnú atmosféru, naučiť sa relaxovať, umožniť sociálny kontakt.

Koncom roka 2016 knižnica v spolupráci s občianskym združením Milujem knihy/Amo libris s finančnou podporou mestskej časti Bratislava-Staré Mesto uviedla do života novú službu pre staromestských

bude počas októbra verejnosti prístupná v čase výpožičných hodín výstava ručných prác klientov Seniorcentra na Podjavorinskej ul. 6 a zariadenia pre seniorov Ohel David na Svoradovej ul. 11 Krása staroby, staroba v kráse, 3. októbra o 16.00 hod. sa v centrálnej knižnici na Blumentálskej 10/a začína ďalší cyklus Tréningov pamäti pre seniorov, v týždni od 16. do 20. októbra sa v pobočke na Panenskej 1 bude konať počítačový kurz pre staromestských seniorov Internet a e-mail pre seniorov.

Staroba je prirodzenou súčasťou nášho života. Nie je choroba, ale je výzva a neznamená koniec životnej aktivity. Svetová zdravotnícka or-



zujeme od roku 2013. Vedie ich skúsená trénerka pamäti, psychologička, vyškolená v Centre Memory v rámci projektu Slovenskej asociácie knižnic Vzdelaní knihovníci = spokojní návštevníci, ktorý finančne podporilo Ministerstvo kultúry SR. Doteraz sme zorganizovali 4 tréningy, ktoré absolvovalo 50 seniorov, priemerný vek absolventov je 72,5 roka. Tohtoročný jesenný tréning finančne podporil Bratislavský samosprávny kraj. Jeden tréning zahŕňa 10 stretnutí (jedno stretnutie za týždeň v trvaní 1,5 hodiny) s cieľom obohatiť seniorov o teoretické vedomosti z oblasti

seniorov - Donášku kníh seniorom. Služba je určená výlučne pre seniorov nad 60 rokov s trvalým pobytom v mestskej časti Bratislava-Staré Mesto, imobilným, menej pohyblivým a dlhodobo chorým, ktorí majú záujem čítať a využívať služby knižnice, ale zdravotný stav im neumožňuje knižnicu osobne navštíviť a nemajú nikoho, kto by túto službu pre nich zabezpečil.

Čo sme pre seniorov pripravili v októbri tohto roka?

Ponúkame bezplatnú registráciu pre seniorov (nad 60 rokov) - nových čitateľov, v pobočke na Panenskej 1

organizácia definuje zdravé starnutie ako proces chopenia sa optimalizácie príležitostí pre fyzickú, sociálnu a duševnú pohodu počas celého života tak, aby sa predžiadala očakávaná dĺžka života prežitého v zdraví. Dôležitá je kvalita života, sociálne prostredie i samotný postoj seniora. Príďte preto medzi nás, určíte si z našej ponuky vyberiete!

Judita Kopáčiková  
riaditeľka Staromestskej knižnice  
Foto – archív knižnice