



Fotók: Ivona Bőcsánovská

## Memóriatréning könyvtári környezetben

A memóriatréning fogalma nem ismeretlen hazánkban, jóllehet könyvtári környezetben – tudomásom szerint – jelenleg nem tartanak nálunk efféle foglalkozásokat. Az alábbiakban konferenciaelőadásokra támaszkodva szeretném felvillantani a memóriatréningben rejlő lehetőséget, bizakodva, hogy a magyar könyvtáros társadalom, annak legalábbis egy szegmense késztetést érez majd a jövőben a jógyakorlatokkal való közelebbi megismerkedésre, illetve hasonló programok szervezésére. Ahogy látni fogjuk, Csehországban és Szlovákiában a memóriatréning szorosan kapcsolódik az időskorúak könyvtári ellátásához. Az itt forrásként használt előadások a 2025. október 7-e és 9-e között, a Besztercebányai Állami Tudományos Könyvtárban (Štátna vedecká knižnica v Banskej Bystrici, ŠVK BB) megrendezésre került Befogadás – Akadálymentesség – Szolgáltatások (Inclusion – Accessibility – Services) című konferenci-

án hangzottak el. A rendezvényen a V4-es országok könyvtáros szakemberei osztották meg egymással tapasztalataikat a hátrányos helyzetű könyvtárhasználók számára nyújtott szolgáltatásaikkal kapcsolatban.

Zdeněk Gloz elsősorban a délkelet-morvavarszói Slovácko régióban tart memóriatréningeket. *Előadásának* elméleti bevezetőjében kitér arra, hogy maga a „memóriatréning” fogalom nem elég pontos, hiszen az emlékezőképességen kívül más kognitív komponensek is fejlődnek – például a koncentráció, a végrehajtott funkciók, a nyelvi készségek, a logikai gondolkodás, a térbeli orientáció, a vizuális észlelés. Pontosabb kifejezés volna a „kognitív képzés” vagy a „racionális képességek stimulálása”. Neurológiai kutatások támasztják alá, hogy a rendszeres kognitív stimuláció révén késleltethető például az Alzheimer-kór klinikai tüneteinek megjelenése. A me-

móriatréning, maradvány az eredeti fogalomnál, mindemellett különösen fontos szerepet játszhat egy közösség életében. Az agyi funkciók hatékonyabb működése a társadalmi kapcsolatok ápolása és a tapasztalatok megosztása terén is érvényesül, valamint hozzájárul az aktív életmód fenntartásához, egyben – nem utolsósorban – az ilyen típusú tevékenységek megakadályozhatják az időskorúak társadalmi elszigetelődését.

Zdeněk Gloz foglalkozásain tipikusan úgynevezett aktív idősök vesznek részt, és az egyes alkalmak jellemzően valamely könyvtárral együttműködésben valósulnak meg. A programok ugyanakkor mások (például fogyatékkal élők, kezdődő kognitív károsodásban szenvedők) számára is elérhetők. Gloz a könyvtárak mellett együttműködik idősotthonokkal, nyugdíjas klubokkal, önkormányzatokkal, illetve oktatási intézményekkel (óvodák-

”

A digitális eszközökre való túlzott támaszkodás vezethet az intellektuális képességeink hanyatlásához, az úgynevezett „digitális demenciához”





A cikk képein  
a Besztercebányai Állami  
Tudományos Könyvtárban  
zajló memóriatréningek  
láthatók.

kal, általános és középiskolákkal). Az alkalmak hatvan percig tartanak, népszerűek a nyelvi és vizuális feladatok (a numerikus és logikai feladatok kevésbé). Az egyes feladatokat gyakran valamilyen, az adott régióra jellemző témához kapcsolják.

A résztvevők által tapasztalt memóriaromlás oka egyébként több tényezőre vezethető vissza. A digitális technológiák túlzott használatából következhet az információ-túlterheltség, illetve a kognitív nyugalom hiánya, amelyek befolyásolhatják a koncentrációs képességeinket. A digitális eszközökre való túlzott támaszkodás vezethet az intellektuális képességeink hanyatlásához, az úgynevezett „digitális demenciához”.

A memóriatréningek csehországi elterjedtségéről és népszerűségéről szolgál további adalékokkal *Dagmar Marosová előadása*, amelyből kiderül, hogy az országban mintegy 600 memóriatréner dolgozik, akik mind a Cseh Memóriatréning és Agytorna Társaság (Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging) tanúsítványával rendelkeznek. A szervezet, amelyet 1998-ban alapítottak, országos szintű akkreditált képzési programokat kínál. Tanúsítványuk megőrzéséhez a memóriatrénereknek folyamatos továbbképzésekben kell részt venniük, hogy naprakészek legyenek a kurrens trendekkel és kutatási irányokkal kapcsolatban.

Az országban 82 könyvtáros dolgozik jelenleg memóriatrénerként. Ők a Csehországi Könyvtárosok és Információs Szakemberek Szövetségén (Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR, SKIP) belül külön szekciót alkotnak (Knihovnici – tre-

néri paměti = Könyvtárosok – memóriatrénerek). A 2011-ben alapított szekció, amelynek elnöke az előadó, 2024-ben 65 tagot számlált. Ugyanebben az évben a 61 aktív tag összesen 1 404 jelenléti foglalkozást tartott összesen 21 760 résztvevő számára, akik közül 15 394 időskorú volt. Emellett 85 online alkalomra került sor 970 résztvevővel. A memóriatréning a Facebookon is virágzik: Zdeněk Gloz oldala (*Paměťář*) több mint 2 000 követővel rendelkezik. Gloz az oldalon minden nap új memóriagyakorlatot oszt meg követőivel. A csehországi memóriatréning évente egy kétnapos workshop keretében képzik tovább magukat, illetve osztják meg egymással a tapasztalataikat és jógyakorlataikat.

Ivana Bičanovská, az ŠVK BB munkatársa előadása elején részletekbe menően számolt be arról, hogy a hátrányos helyzetű könyvtárhatalósokkal kapcsolatban Szlovákiában milyen feladatokat és kötelezettségeket fogalmazznak meg az egyes jogszabályok és országos stratégiák. Ezt követően – egyebek között történeti perspektívából – számba vette a könyvtár társadalmi felzárkóztatást, integrációt célzó intézkedéseit és programjait.

A népesség elöregedésének problémája Szlovákiát is érinti, ezért az ŠVK BB munkatársai különös figyelmet fordítanak erre a társadalmi csoportra. 2023-ban és 2024-ben összesen 113 kulturális, társadalmi és oktatási jellegű foglalkozást szerveztek időskorúak számára, és ezen összesen 1181-en vettek részt. Ami a – cikkünk szorosabb tárgyát képező – memóriatréningeket illeti, 2014 óta szerveznek ilyen foglalkozásokat a besztercebányai kollégák, főként aktív

időskorúak számára, de ezek az alkalmak a középiskolás diákok és egyetemi hallgatók körében is nagy népszerűségnek örvendenek. A tréningeket tartó munkatársak (Barbora Skubachová és Ivana Bičanovská) megelőzően a pozsonyi *Centrum Memory* kurzusain vettek részt, amely, amellett, hogy oktatási központként működik, egyben Alzheimer-kóros betegek számára szakosodott intézmény is.

Az ŠVK BB-ben zajló memóriatréningeken alkalmanként 15 fő vehet részt. Egy foglalkozás 90 percig tart, és a részvétel könyvtári tagsághoz kötött. 2019 óta szervezik meg – a felmerülő igényekre reagálva – a (Nem)feledékenyek klubját, amelyen az érdeklődők csak a tavaszi és őszi tízalkalmas foglalkozássorozat elvégzése után vehetnek részt. A klub tagjai havonta egyszer találkoznak, ilyenkor folytatják a korábban elsajátított technikákban való elmélyülést. A foglalkozássorozatokat a részvételt tanúsító emléklapok átadásával zárulnak. A visszajelzéseket kérdőívek segítségével gyűjtik.

A besztercebányai kollégák 2024-ben összesen 51 memóriatréning-foglalkozást tartottak időskorúak számára, összesen 841 résztvevővel. A legidősebb résztvevő 85, a legfiatalabb 65 éves volt. A könyvtár 2014 óta vesz részt az Agyhét kampányban. Ennek a globális rendezvénynek a célja, hogy felhívja a figyelmet az emberi aggyal, illetve agyi tevékenységekkel kapcsolatos kutatásokra, illetve az agyi betegségekre és azok megelőzésének módjaira. 2024-ben illesztették be a programba először az Agy Sétáját, amelynek célja, hogy a résztvevők emlékeztessék magukat, mennyire fontos a mozgás az agyuk számára. A séta során többek között légygolyógyakorlatokat is végeznek – a csikung elemeihez kapcsolódva –, illetve alkalmazták a memóriapalota (loci) mnemotechnikai módszert.