

Komunitní centrum pomáhá. Nejen ve cvičení paměti

Do redakce jsme dostali příspěvek našeho stálého dopisovatele, který na vlastní kůži vyzkoušel, jaké to je cvičit si paměť pod odborným vedením. S lektorkou kurzu Bc. Annou Hrochovou poté připravil pro PN rozhovor.

Text a foto: **Josef Bubeník**

Má žena si cvičí paměť. Docela mne to mrzí, protože si pamatuje všechny mé sliby a také průšvihy... Ale vážně. Cvičení paměti se provádí organizovaně už nějaký čas a je to činnost smysluplná, užitečná a dokonce zábavná. Přesvědčil jsem se o tom, když má žena jednou na trénink paměti nemohla a já jsem si to šel vyzkoušet místo ní. Poznal jsem paní Bc. Annu Hrochovou – mladou, milou ženu, která se cvičením paměti zabývá profesionálně. Zodpověděla mi několik otázek.

Kdo vám umožňuje poskytovat skupinový trénink paměti zdarma?

Financuje nás poskytovatel této služby, to znamená Středočeský kraj a Ministerstvo práce a sociálních věcí. Sídlíme v Poděbradech, v budově Luxoru a neseme název Komunitní centrum.

Jaké služby centrum nabízí?

Tak za prvé to je odborné sociální poradenství. Když si někdo neumí zajistit náležitosti potřebné k životu, neví si rady se svojí sociální situací, můžeme mu pomoci. Týká se to třeba jednání s úřady, vyplňování různých žádostí a formulářů. Dále nabízíme zapůjčení kompenzačních pomůcek pro sebeobsluhu. Za druhé poskytujeme sociální

po obrně nebo lehčí mozkové příhodě, snažíme se ho to znovu naučit. Většinou jde o pohybové návyky, tedy oblékání, hygienu, praní, žehlení, úklid, vaření, ale i zacházení s vlastními penězi, nákupy a podobně. V neposlední řadě jsou to sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, kde nabízíme dva programy: individuální výuku na počítači podle schopností a přání klienta, která je v rozsahu dvaceti hodin vedena lektorkou Mgr. Vlastou Dubinovou, a pak samozřejmě již zmiňovaný skupinový trénink paměti. Tomu se věnuje i vaše žena. Vycházíme z toho, že každý člověk by měl pečovat nejen o své tělo,

fyzickou kondici, ale také o svoji mysl, paměť, úsudek, o psychickou výkonnost a zdraví.

Kolik seniorů u vás v současnosti cvičí paměť?

Máme tři skupiny, v každé je maximálně osm klientů.

Když jsem byl u vás na hodině, překvapilo mě, jak jste náročná a současně vtipná, dokážete motivovat své klienty – žáky, které to náramně baví. Kde jste se to naučila?

Já i moje kolegyně Bc. Dana Mašindová máme odborné školení s certifikátem způsobilosti dané služby poskytovat.

Jak máte rozdělenou práci?

Máme ji přibližně rozdělenou, ale naše činnost se často prolíná. Já se zaměřuji na trénink paměti a sociální rehabilitaci, kolegyně na trénink paměti a odborné sociální poradenství.

Na cvičení paměti jsem viděl jen samé ženy. Muži o tuto aktivitu zájem nemají?

Ano, chodí k nám převážně ženy, ale máme i několik klientů mužů. Možná, že muži se stydí nebo nechtějí dávat najevo své slabiny.

Kdo všechno může služeb vašeho Komunitního centra využít?

Jedinci starší osmnácti let, kteří mají zdravotní nebo chronické postižení, a senioři. Tedy osoby, které jsou ohroženy sociálním vyloučením.

Kde vás zájemci přesně najdou?

Sídlíme v suterénu poděbradského Domova pro seniory Luxor v Tyršově ulici. Klientům se věnujeme v době od 8.00 do 15.30 hodin nebo podle dohody.

Komunitní centrum

Tyršova 678/21, Poděbrady
Tel.: 325 512 670

kontakty na jednotlivé lektory:
A. Hrochová – tel.: 775 579 581,



➤ Účastnice skupinového tréninku paměti se scházejí také o prázdn-