

jak jde čas... v CSP Vodňany

Trénování paměti - důležité nejen pro seniory

Zapomenete na schůzku, necháte u kadeřníka deštník, nevzpomenete si, že vám blízký člověk má narozeniny?

Pak je třeba se zamyslet nad tím, zda by nebylo dobré něco s tím udělat. **Trénovat paměť.** Je to řešení, které stojí trochu úsilí, trochu času a trochu sebezapření, ale jistě se vyplatí.

Současný svět má jednu zásadní charakteristiku – stále více lidí se dožívá vysokého věku a v důsledku toho významně roste počet starších osob. Poměrně dlouhou dobu po odchodu do důchodu zůstávají lidé plně soběstačnými. U skupiny nad 80 let však stupeň soběstačnosti rychle klesá a každá událost zdravotní či sociální se ve schopnosti vést samostatný život velmi odráží.

Přestože se paměť a intelektuální schopnosti v pokročilejším věku mění, je možné se postupně těmto změnám přizpůsobovat, udržet si neporušenou inteligenci a „fungovat“ normálně až do vysokého věku. Lze toho dosáhnout udržováním se v dobré fyzické i psychické a intelektuální kondici a pravidelným procvičováním paměti.

Více si důležitost trénování paměti seniorů uvědomují zařízení, která pečují o starší občany. Dokazuje to také fakt, že v současné době existují domovy pro seniory a podobné instituce, které se svým klientům v tomto směru věnují.

Mezi taková zařízení můžeme počítat i to naše, neboť zde seniory trénují paměť v rámci aktivizačních programů, ať se jedná o různé kvízy, hádanky, doplňovačky, křížovky, hádání předmětů, poznávání různých činností neverbální komunikací... Toto vše nenechá jejich paměť zahálet.

Víte, že lidé, kteří až do svého stáří intenzivně používali šedou mozkovou kůru třeba ve svém povolání, trpěli jako senioři mnohem méně stařeckými demencemi než jiní? Alzheimer či Parkinson se jim vyhýbá? Proč? Údajně je to proto, že zatěžují svoje logické uvažování a paměť. Stejně tak je dokázáno, že lidé po mozkových mrtvičkách se rychleji zlepšovali tehdy, když se v předchozím životě věnovali sebevzdělávání.

S paměti je to jako se svaly. Budete-li paměť trénovat, bude v kondici. Jestliže na ni budete tak trochu zapomínat, brzy se „obalí tukem“, bude lenivá, nepružná a unavená. Stejně jako začátek tréninku v posilovně i začátky s tréninkem paměti trochu bolí, ale dobrý pocit ze svalnaté paměti vám to určitě vynahradí.

Funkční věk souvisí se schopností člověka udržet jeho individuální zvyklosti – například to může být jeho vztah k sociálnímu a životnímu prostředí, ve kterém se nachází. Stárnutí lze dále označit jako normální anebo patologické, které souvisí s nashromážděnými poškozeními, jež vznikají v důsledku nemocí nebo na něj působí faktory životního prostředí člověka.

Největší vliv má na stárnutí životní styl a okolní prostředí člověka, částečně jej mohou ovlivnit genetické předpoklady.

Z výše uvedeného vyplývá, že proces stárnutí tedy mohou urychlit nebo naopak zpomalit určité faktory. Zde uvádíme ty podstatné:

a) Faktory urychlující stárnutí:

- stres, vysoký krevní tlak
- tabák a alkohol

- nadměrný příjem potravy (a z něj plynoucí obezita)
- sedavý způsob života, nedostatečná fyzická aktivita
- osamocenosť, nízké společensko-pracovní zapojení

b) Faktory zpomalující stárnutí:

- zdravá a kvalitní výživa
- častá fyzická aktivita, relaxace
- klidný spánek
- dostatečné společenské a pracovní zapojení (duševní aktivita)

Protože se jedná o proces individuálně rozmanitý, existují lidé, kteří bez větších zdravotních problémů dosáhnou velmi vysokého věku a snaží se být stále fyzicky i duševně aktivní. Na druhé straně vykazuje mnoho lidí zhoršování zdravotního stavu v důsledku nejrůznějších onemocnění, a poměrně brzy mají problémy například se zapamatováním, soustředěním, únavou, apod. Každý člověk má svůj vlastní rytmus stárnutí, a proto je velmi obtížné určit jeho biologický věk.

Pokud tedy budeme dbát během života na svoji fyzickou a duševní kondici, dále na kontakt s rodinou, přáteli a na své zájmy, jistě budeme stárnout příjemněji a na stáří se pak budeme dívat jako na vrchol a nikoli konec života.

připravila M. Bezděková, asistent

V ZÁŘÍ OSLAVILI SVÉ NAROZENINY:

■ Friedberger Maxmilián	3. 9.
■ Malátová Ludmila	11. 9.
■ Tomanová Marie	15. 9.
■ Velková Blažena	19. 9.
■ Šulecová Hedvika	27. 9.

BLAHOPŘEJEME!

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ V CSP VODŇANY

Měsíc SRPEN jsme kulturně zahájili dne 2. srpna **koncertem pana Hrdličky**, harmonikáře, který si k našemu příjemnému překvapení s sebou přivedl muzikantské kamarády, paní Hůlkovou a pana Nečase. Měli jsme tak možnost si vyslechnout nejen naše krásné české písně, ale i poznat různé druhy harmonik a způsoby hraní na tyto nástroje. Dozvěděli jsme se i něco o tom, co stojí za porizením té které harmoniky a kolik člověk zaplatí za svou harmonikářskou vášeň.



Ve středu dne 4. srpna jsme přivítali v našem „Křesle pro hosta“ dalšího vzácného hosta, kterým se tentokrát stala paní **Mgr. Polatová**. Paní Polatová nám velmi pěkně povyprávěla o svém životě, o své cestě učitele a také o své chuti pomáhat lidem a všem potřebným, kterou už mnohokrát projevila i vůči našim klientům žijícím v domově. Ve druhé polovině své návštěvy si pro nás připravila soutěž v poznávání dechovek a míst Vodňanska.



Za poznáním jsme se vydali ve čtvrtek dopoledne dne 26. srpna. Cílem se nám stal malebný **statek paní Soukupové** v nedalekém městečku Bavorov. Již z dálky nás uchvátilo množství květin – krása slunečnic, aster, růží, afrikánů, ale i kaktusů. Kromě květin se paní Soukupová věnuje také péči o zvířata, což bylo patrné z četného počtu domácích zvířat volně se pohybujících po statku - psů, koček, koní, slepic, kachen a holu-

bů, jejichž chov vyžaduje každodenní péči, která je náročná a nikdy nekončí. Lásku zvířat je ale pro pí. Soukupovou dostatečnou odměnou.



Ani v srpnu jsme nevynechali pravidelnou **návštěvu internetové kavárny**, kam jsme se vydali odpoledne dne 26. srpna. U dobré kávy, či sklenky vína jsme se dohodli na společném tématu, kterým jsme se to odpoledne zabývali. Zvítězilo aktuální téma cen energií a možných úspor za její spotřebu.

připravila D. Davidová, IVČ

kulturní akce měsíce září

v úterý 14. září od 14 hodin
SPORTOVNÍ HRY PRO SENIORY
– Seniorský dům Písek

ve středu 15. září od 15 hodin
Křeslo pro hosta:
JAN BAUER A HYNEK KLIMEK
-SPISOVATELÉ
v „zimní zahradě“ domova pro seniory

v neděli 19. září ve 14 hodin
BABÍ LÉTO NA VODŇANSKÉ FAŘE
v případě nepříznivého počasí se akce koná v Městském kulturním středisku - v kavárně Colombina

v úterý 21. září od 15 hodin
„ČERNÁ HODINKA“
o Sicílii budou při diapozitivěch vyprávět manželé Břeských z Č. Budějovic