



azvk



Napsali nám... almanach k 10. výročí
Akademie třetího věku v Kopřivnici

Akademii třetího věku v Kopřivnici organizuje od počátku městská knihovna. Zájem o studium mezi veřejností roste. Stále se hlásí noví posluchači, ale jsou i takoví, kteří kurzy navštěvují od prvních ročníků.

Dříve kurzy probíhaly na základních školách, nejdříve na Základní škole 17. listopadu v Kopřivnici, později na Základní škole Milady Horákové. V roce 2007 se výuka přesunula do prostor čítárny městské knihovny. Lekce probíhají v příjemném prostředí, posluchači mají pohodlnější zázemí. Vždy je k dispozici lektorem doporučená literatura a potřebná technika k prezentacím. Témata jako literatura, dějiny výtvarného umění, historie či trénování paměti si lze bez názorných ukázek či knihy v ruce jen stěží představit.

U příležitosti zahájení desátého ročníku Akademie třetího věku jsme oslovili naše posluchačky a posluchače s prosbou, zda by nám nenapsali své dojmy, zážitky, náměty i připomínky k již proběhlým semestrům.

Příspěvky nyní rádi předkládáme všem zájemcům. Někteří autoři si přáli nezveřejňovat své plné jméno a my jejich žádost respektujeme.

Lucie Kazlepková, Městská knihovna Kopřivnice

azvk

Znovu ve škole

Vzpomínáte si na svá školní léta? Jak žáci jásali, když z nějakých důvodů odpadlo školní vyučování, nebo aspoň nějaká ta hodina?

Nebyla jsem žádná výjimka, jásala jsem taky. A vidíte, uplynulo – no, hodně let – a já opět usedám, tentokrát dobrovolně, do pomyslných školních lavic, abych si vyslechla přednášky dle svého výběru z cyklu Akademie 3. věku, která v místní knihovně v Kopřivnici běží už 10 let. A že těch přednášek za uplynulých 10 let bylo! A z různých oborů – dějin, zdravotnictví, umění, psychologie... atd. Mně nejvíce utkvěly v paměti přednášky o dějinách regionu doktora Jemelky, zasvěcený výklad o umění, spojený s promítáním obrazů, který vedl Mgr. Babinec, zajímavé bylo vyprávění o významných osobnostech našich dějin v podání Mgr. Cvíčka a také netradičně vedené lekce z psychologie dr. Podžorné. A věřte nebo ne, výtvarně krásně zpracované osvědčení o ukončení semestru s podpisy lektorů a příslušnými razítky, které dostane každý účastník na konci cyklu, potěší a dojme.

Tyto akce jsou ovšem významné nejen jako zdroj poučení a zábavy, ale taky jako možnost společenského kontaktu, tak důležitého zvláště pro seniory.

A tak přejme Akademii do dalších let hodně úspěchů, zajímavých témat, vtipných lektorů a vnímavých frekventantů. Velké poděkování patří paní Kazlepkové, která je duší, organizátorem a garantem tohoto projektu.

Nezapomenutelný výrok černého studenta Mirečka z filmových Básníků – „se učit, se učit, se učit“ – platí stále a v každém věku.

Tak se učme, přátelé.

S. D.

Akademie třetího věku byla zahájena v Kopřivnici před 9 lety

První přednášky na téma „Osobní automobily – hlavní prostředek individuální mobility“ přednášel pan Josef Svoboda, a to velmi odborně, vtipně a populárně. Přednášky konzultoval s profesionálními odborníky z oblasti designu a strojírenství.

Účast na přednáškách byla 25 až 30 posluchačů, postupem dalších let zájem o Akademii vzrostl.

Další semestry – podzimní a jarní – byly zaměřeny na zdravotnictví: Člověk ve zdraví a nemoci, poté následovalo Současné právo.

Před naším vstupem do Evropské unie byl věnován jeden semestr „Evropské unii a všemu, co o ní potřebujeme vědět“.

Podle možností přednášejících si mohli účastníci A3VK navrhnout i témata dalších semestrů. Absolvovala jsem „Kopřivnicko v minulosti“, „Česko-německé vztahy v zrcadle tisíciletí“, „Dějiny filozofie“, „Základy sociologie“, „Osobnosti českých dějin“, „Sociologie života“, „Vývoj výtvarného umění“, „Dějiny a literatura“, „Dějiny náboženství“, „Osobnosti československých a světových dějin“, také „Trénování paměti“ a další.

Jsem jedna z posluchaček, která již desátým rokem Akademii navštěvuje. Co mi to dává? Jednak rozšíření znalostí v různých oborech vědy, setkání s ostatními účastníky přednášek a v neposlední řadě – velký obdiv ke znalostem přednášejících.

Tyto Akademie a Univerzity třetího věku již probíhají v mnoha městech naší republiky. Vřele doporučuji zapojení se v důchodovém věku do tohoto druhu vzdělávání.

J. C.

Vzpomínky

V roce 2011 vstupujeme do desátého ročníku A3VK. Prohlížím si své účastnické listy – své poklady – a vzpomínám.

Člověk má být motivován, aby měl zájem něčemu se naučit, něco si zapamatovat.

Největší zásluhu na dobrém průběhu všech ročníků A3VK má paní Lucie Kazlepková. Dovede nám vybrat dobré lektory, kteří nám v každé lekci předávají své vědomosti k danému tématu. Za veškerou péči děkujeme.

V roce 2006: Arterioskleróza a její komplikace – studium probíhalo na ZŠ Milady Horákové, lékaři odborníci nám vysvětlili principy chirurgické léčby.

V roce 2007: Trénování paměti – studium probíhalo v prostorách knihovny. Paní lektorka Lucie Kazlepková nám objasnila všechny druhy paměti a zdůraznila, jak je důležitá motivace – „člověk musí chtít!“ V praktických cvičeních jsme se naučili několik mnemotechnických pomůcek, jak si zapamatovat čísla, názvy, jména.

V roce 2007: Životní prostředí – v rámci povídání o životním prostředí jsme navštívili sběrný dvůr v Kopřivnici, kompostárnu v Příboře a na závěr exkurze jsme zavítali na kopec Pískovnu u Kopřivnice. Tento kopec je veden jako biocentrum regionálního významu a vede zde i naučná stezka. Všichni účastníci semestru byli pozváni na radnici, kde probíhala beseda na téma třídění odpadu v našem městě. Za věcné připomínky, dobrou aktivitu a znalost problémů všichni účastníci dostali odměnu a my za to děkujeme.

V roce 2009: Základy sociologie – pan profesor Jaroslav Čihovský nám vysvětlil, co znamená obor sociologie. Pan Čihovský v minulosti učil na zdejší průmyslové škole.

V praktické činnosti jsme luštili křížovku, kterou pro potěšení a poučení pan Čihovský zpracoval a tajenka zněla: „Seniorům zdar“.

„Být pamětníkem je výhoda, ale lepší je paměť nová.“

Jarmila Formánková

K A3VK jen pár slov:

Je příjemné setkávat se s lidmi společných zájmů. Je příjemné poslouchat lektory zapálené pro svou práci, a to skutečně jsou jak PhDr. Podžorná, tak i Mgr. Babinec.

Výsledkem těchto setkávání jsou krásná odpoledne, ze kterých se odchází nejenom s poznáním, ale i pozitivním naladěním. A to pro třetí věk není vůbec málo.

A za to knihovně moc děkuji.

Svatava Hrčková

„Taky trénujete?“ (povídka)

Pavla byla na své obvyklé ranní procházce parkem se svojí jezevčicí Britou. Sem tam se pozdravila se známými, které potkávala na své procházce denně. Najednou se jí zdálo, že se život vrátil o čtyřicet let zpátky. Viděla známou postavu, ale zdálo se jí, že se chová nějak divně. Na první pohled to byla její kamarádka ze základní školy, ale při dalším prozkoumání si řekla: „To přece nemůže být Marta, vždyť je jí taky šedesát, přece se nemůže chovat, jak ti... pubertáci...“

Chvíli ten zvláštní úkaz pozorovala, jak pobíhá parkem bez cíle sem a tam, tu udělá pár dřepů, o kousek dál roztáčí ruce jako větrný mlýn, ale co je jejím cílem? Ani Brita nevěděla. „Víš co, nejlíp bude, když se zeptáme, třeba se ztratila ve víru dnešní doby?“

Ve chvíli, kdy se ta osoba neurčitěho věku snažila povyskočit a pověsit rukama na větev kaštanu (stále se jí to nedařilo) už Pavla ztratila trpělivost, pobídla Britu: „Pojď, jdeme se na to podívat zblízka.“ Brita sice měla zrovna úplně jiné zájmy, ale co dělat, panička má v kapse piškoty...

Zrovna když to stvoření dosedlo po nevydařené výskoku na zadek, vynořila se ze zatáčky Pavla.

„Ale copak, přitažlivost zemská je větší než přitažlivost ženská?“

Stvoření, které připomínalo hromádku neštěstí, se obrátilo, najednou opět vyskočilo, ale na Pavlu, ne na větev:

„Jé, to jsem ráda, že jsi tady zrovna ty. Kde se tady bereš, já už tady jsem týden, ale ještě jsem nikoho známého nepotkala. Tak tady pobíhám po parku sem a tam, bůhvíproč... To víš, děti vyrostly, mají svůj život a já jsem odešla do důchodu a vrátila jsem se do domku po rodičích. Co v Ostravě, když už to tam všechno znám a všechno se jen opakuje. Tak jsem si řekla : Začnu

znovu, jenže to není tak jednoduché. Nikoho tu skoro neznám, paměť buď už vynechává, nebo ty lidi nepoznávám. Tak běhám, nic jiného neumím, to jediné znám, posledních 20 let to byla nutnost, aby se člověk příliš nelišil a udržel ve formě – ranních 5 km, fitko, golf, tenis... Promiň, ale jak se vlastně jmenuješ? Víím, že jsme spolu seděly ve třetí lavici u okna na druhém stupni, dost jsme toho spolu zažily, ale víš, že už si toho moc nevybavuju? Měla bys někdy čas si popovídat? Moc bych o to stála, mám dojem, že už tu nikoho neznám.“

„To není problém, zrovna zítra jdu na kurz trénování paměti, nechceš jít se mnou, potom se můžeme zastavit na kafe s ostatními spolužačkami“, řekla Pavla.

„To ne, já mám z toho blbý pocit, že se ztrapním, když je nepoznám, a vůbec, už jsem je neviděla těch 40 roků, já si toho fakt moc nepamatuju, ten život šel tak rychle... A víš, je to dost blbé, ale v poslední době mám takové výpadky i co se týká včerejška, nebo co bylo před týdnem, nevím co s tím mám dělat, strašně se za to stydím, ale to je všechno, nevím, co bude dál... a tak běhám a běhám, pořád dokola a tím zaháním myšlenky, kde je vlastně cíl. Připadám si jako cvičený potkan v akváriu na kolotoči, ale co bude dál? Jsem ráda, že jsem tě potkala, že by světlo na konci tunelu?“, začínala Marta roztávat.

Pavla se nezalekla: „Neboj, zítra tě čekám v půl deváté před kulturákem, to doufám najdeš, je to za našim barákem. Potom se uvidí...“

Ráno po půl deváté Pavla přešlapovala před kulturákem a Marta nikde. Najednou se přirítla zpoza rohu, na nohou běžecké boty a mávala batůžkem: „Tak kam vyrazíme, ty chceš běžet v tomhle?“

„Ale já jsem ti neříkala, že budeme běhat. To jen ty sis myslela, že existuje jen trénink těla, ale já jsem měla na mysli trénink paměti. Tak jdeš se mnou?“

„Mám na vybranou?“ , Marta se netvářila vesele.

„Dobrý den, tak Vás tady vítám na kurzu trénování paměti – první lekce. Vidím tady známé tváře i nováčky, připravte si bloky, psací potřeby a ti co to potřebují – brýle.“

„Ale já jsem nevěděla, že si mám vzít něco na psaní, myslela jsem, že budeme běhat, i když mě to u tebe překvapilo“, povzddechla si Marta.

„Pro ty, co jsou tady poprvé – psací potřeby zde“, řekla lektorka.

Zleva se ozývá dlouhé šmátrání v objemné kabele a nakonec se ozve škemrající hlas:

“Marti, prosím tě, nemohla bys mi doběhnout pro brýle, určitě je má zase na očích manžel , a to říká, že je nepotřebuje? Víš, že bydlím pořád stejně za rohem? Je to kousek, ty běháš tak rychle a konečně smysluplně využiješ i tu svou tréninkovou výbavu a kondici. Navíc se seznámíš i s mým manželem a uvidíš, jak člověk mentálně chátrá, když už to zabalil. To víš, paměť mi už taky tak neslouží, ale to tvoje trénované tělo to snad napraví. A až absolvujeme tento kurz, kdo ví, co nám bude sloužit lépe...”

@

(bez názvu)

Dobrý den paní Kazlepková, reaguji na Vaši prosbu o komentář k právě absolvované Akademii třetího věku, což dělám velice ráda.

Musím nejdříve říct, že jsem docela překvapena množstvím Vašich aktivit (samozřejmě příjemně).

Rodina si Vás asi moc neužije... A paní Podžornou také ne!

Když jsem si přečetla vyhlášená témata k letošnímu letnímu semestru akademie, snažila jsem se neprošvihnout dobu doručení přihlášky. Už loni se mi to totiž stalo. Protože jsem ale člověk velice zvědavý a také se jen tak nenechám odradit, otravovala jsem Vás tak dlouho, až jsem se do akademie dostala. Za což Vám znovu dodatečně děkuji.

Hned po prvním sezení jsem byla nadšená. Především přednášející paní Podžornou. Její způsob mluvení a uklidňující barva hlasu mi přesně vyhovuje. Je nejen plná elánu a pozitivního myšlení, ale nechybí jí humor a smysl pro nadsázku. Což velice oceňuji. Zvlášť v dnešní době a rovněž proto, že já sama toho mnohdy nejsem schopna.

Zřejmě i proto mě psychologie a komunikace mezi lidmi zajímá snad od rané puberty. Je vlastně základem všech dobrých a plnohodnotných vztahů.

Před nějakými 10-15 lety jsem na popud tehdejšího přítele začala číst "duševní" literaturu, z níž jsem se dozvěděla hodně podstatných rad pro běžný život. I paní Podžorná mě vlastně průběžně utvrzovala v tom, co mám dosud načteno.

Že člověk je jedinečný, musí mít rád především sám sebe, aby mohl mít rád ostatní, že nelze vycházet úplně s každým (což jsem si myslela snad celou školní docházku a dost jsem tímto

předsudkem trpěla). Jistě, jsme hodně ovlivněni tím, z jaké rodiny pocházíme. Jakým způsobem se v ní řešily všechny naše (myslím tím nás, jako děti) radosti a starosti. Zda a jak často jsme byli bití, či chválení. Vím z vlastní zkušenosti, jak to s člověkem dokáže zamávat. Můj otec byl velice pracovitý člověk a navíc velice angažovaný ve sportovní oblasti, ale také docela slušný cholerik. Maminka byla ta, za kterou jsem chodila se svými bolístkami. Právě ona mi dodávala sebedůvěru, i když sama po těžké autohavárii byla celoživotně handicapovaná.

Jsem moc ráda, že nám bylo umožněno prostřednictvím různých testů nahlédnout do svého nitra a že jsem z toho zas tak špatně nevyšla...

Na posledním sezení jsem si perfektně užila relaxační pülhodinku. Nevěřila bych, že mě to dokáže tak skvěle uvolnit. Poslední dobou mám velké problémy s krční páteří, s níž si moc neví rady ani masérka. Říká, že mám krk zase jako beton, no a ten beton se na skoro 2 dny krásně uvolnil!

Jediné, co bych snad ještě do kurzu přidala: věnovat pár minut každé z nás o samotě a probrání nějakého konkrétního problému jen mezi čtyřma očima. Ne vždy a ne každý dokáže o tom mluvit před více lidmi. Chápu ale, že na to již asi není dost času.

Nevím, jestli Vám tento můj osobní poznatek z právě absolvované Akademie 3. věku k něčemu bude. Napsala bych Vám ho ale nejspíše i sama od sebe. Buďte, prosím, shovívavá a hlavně se těším už nyní na další vzájemné setkání při příští akademii či někde jinde. Protože člověk nikdy neví, co na něj v budoucnu čeká, a proto je život tak napínavý a krásný (většinou).

Přeji Vám krásný májový den.

Jašková Lenka (čerstvá absolventka Akademie třetího věku)

Moje dojmy z Akademie třetího věku v Kopřivnici pořádané městskou knihovnou

Velmi jsem uvítala zahájení Akademie třetího věku v městské knihovně. Již dříve jsem sledovala kursy v rozhlase na stanici Praha. Ty byly ale hodně náročné na čas, protože komunikace probíhala písemnou formou.

A3VK sleduji od jejích počátků před lety. Mým prvním tématem byl AUTOMOBILISMUS, který přednášel pan Svoboda, bývalý konstruktér závodu Tatra. Jeho přednášky ve mně zanechaly silný dojem, a to i přesto, že automobilismus není zrovna předmětem mého zájmu – to díky znalostem a osobnosti přednášejícího.

Velmi vděčná jsem za kursy na PC pro seniory, které vnesly počítač do mého života. Stejně tak kursy PATCHWORKU. Obě aktivity nastartovaly začátek krásných koníčků na důchod, kterým se věnuji už 7 let.

Ráda vzpomínám na zajímavé přednášky pana Libora Knězka. Člověk u něj musí obdivovat jeho paměť, vypravěčský talent a elán, který působí povzbudivě.

Přednášky pana doktora Jurečky měly vysokou úroveň. Seznámil nás s podstatou nemocí a jejich prevencí velmi přístupnou formou. Nezabíhal do detailů, nechyběla názorná schémata a shrnutí. Navíc téma ZDRAVÍ je velmi užitečné pro každého člověka, zvláště v postkomunistické době, kdy lidé nebyli zvyklí dbát o své zdraví a starost o ně přenechávali státu a lékařům! Stejně jako téma TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI, kterému se věnuje s plným nasazením pracovnice knihovny Lucie Kazlepková.

Zatímco přednášky paní doktorky Podžorné mě zaujaly nejen tématem, ale i osobností přednášející. KOMUNIKAČNÍ A RELAXAČNÍ DOVEDNOSTI, kterým předcházelo v loňském

roce téma OD SEBEPOZNÁNÍ K SEBEPŘIJETÍ – témata velmi potřebná. Přednášky měly spíše formu seminářů díky interaktivnímu způsobu, což je vždy plus pro posluchače. Vzhledem k věku posluchaček to pro ně většinou nebyly úplné „novinky“, ale upevnily si a rozšířily své dosavadní životní poznatky a zkušenosti a byla jim umožněna komunikace s osobami, které dříve neznaly...

Kdybych měla vzpomenout další přednášející, kteří mě oslovili už trochu méně, ale nicméně jsem si vždy odnesla nějakou novou zkušenost, pak to byli: nprap. Zbyněk Tomšík se svou přednáškou o PREVENCI KRIMINALITY, doprovázená promítáním dokumentů a příhodami z praxe ...

Určitě jsou bezvadné přednášky pana Zdeňka Babince, na které jsem se ale pro velký zájem nedostala. Rovněž se těším, že se mi podaří přihlásit se na přednášky pana Cvíčka o literatuře. Také se těším na HODINU KRESLENÍ, která v minulosti nějak unikla mé pozornosti.

Věra Kahánková

Poděkování

Jako účastníci prvního a druhého semestru Akademie třetího věku na téma Vývoj výtvarného umění cítíme povinnost poděkovat za tento poznávací a estetický zážitek.

Především děkujeme paní Bc. Evě Mikuškové, ředitelce městské knihovny, za organizaci a zastřešení celé akce, paní Lucii Kazlepkové za obsluhu technického vybavení a administrativní zajištění a zejména lektorovi přednášek Mgr. Zdeňkovi Babincovi. Jeho dokonale zpracovaná témata, doplněná bohatou obrazovou dokumentací a osobními zážitky, to vše pedagogicky skvěle přednesené, zaslouží zvlášť náš obdiv a poděkování.

Manželé Kutáčovi, Lubina

(bez názvu)

Chtěla bych touto cestou vyjádřit poděkování organizátorce i přednášejícím v Akademii třetího věku. Je velkým štěstím vědět, že jsou mezi námi lidé, kteří se starají o druhé, ať neustrnou ve svém vývoji a chtějí svým nadšením a elánem povznést a povzbudit stárnoucího ducha nás důchodců nebo dříve narozených. Každý z přednášejících je zapálený a erudovaný ve svém oboru, ať jsou to dějiny magistra Alexandra Orošnjaka nebo život a dílo Antonína Dvořáka v podání pana doktora Martina Jemelky. Neopakovatelné byly chvíle strávené s paní doktorkou Stanislavou Podžornou.

Vřelé díky za tyto chvíle. Ať je jich co nejvíce. Doufám, že to nejsou jen mé pocity a vyjadřuji tímto i pocity všech účastníků Akademie třetího věku v roce 2010-2011.

Vojtěška Machálková se souhlasem Jany Fajmonové a Jarmily Studené

(bez názvu)

Odchodem do důchodu řada lidí hledá náplň času, který trávili v zaměstnání. Jednou z možností je začít navštěvovat „Akademii třetího věku“, kde si své znalosti rozšíří a hodně nového se dozví. Opravdu každý rok je řada nových tematických okruhů, kde se vnímavý člověk ledacos nového a zajímavého dozví, například denně jsme konfrontováni z činností Evropské unie. Dali jste si otázku – jak vznikla, proč vznikla, kdy vznikla? Jaké jsou základní pilíře fungování této instituce? Kde je její sídlo, asi většina lidí ví, ale kolik zástupců má Česká republika?

Nebo trénování paměti. Každý začíná zapomínat, když stárne. A je tu možnost si v několika cyklech trénovat paměť. Vřele doporučuji!

V našich mladých školních letech jsme se dozvěděli, jak naši předci na „matičce Zemi“ stavěli či se výtvarně projevovali. Otevřením hranic po roce 1989 jsem již ledacos navštívil, ale s našimi finančními možnostmi nejde navštívit všechno a tak je tady možnost dozvědět se více v cyklu o dějinách výtvarného umění. Často se nestačíme divit, co všechno naši prapředkové s minimálními technickými možnostmi dokázali.

To je jen krátce a dám Vám možnost si popřemýšlet a do dalšího cyklu se dle Vašich zájmů přihlásit.

MiB

Výročí A3VK

O přednáškách Akademie třetího věku jsem se dozvěděla od kamarádky, která s nadšením o nich vyprávěla. Tak jsem si řekla, proč bych se také nepřihlásila. Musím říct, že to opravdu není ztracený čas.

Zajímavá témata a výborní lektori a potom, člověk nikdy neví dost, pokud se nevěnuje něčemu jako profesionál. Ne nadarmo se říká „vím, že nic nevím“.

A také se dostanu mezi spoustu dobrých lidí.

Věřím, že stále budou témata, o kterých se dozvím něco navíc. Jsem ráda, že Akademie je a bude ještě pokračovat. Děkuji.

Vlasta Machová

MĚSTSKÁ KNIHOVNA KOPŘIVNICE



KNIHOVNA A ČÍTÁRNA

Po	7 ³⁰ -12 ⁰⁰	12 ³⁰ -18 ⁰⁰
Út	7 ³⁰ -12 ⁰⁰	12 ³⁰ -18 ⁰⁰
Čt	7 ³⁰ -12 ⁰⁰	12 ³⁰ -18 ⁰⁰
Pá	7 ³⁰ -12 ⁰⁰	12 ³⁰ -18 ⁰⁰

 556 808 420

 556 808 419

 603 222 118

knihovna@kdk.cz

POBOČKA SEVER

Po	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -17 ⁰⁰
Čt	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -17 ⁰⁰

 737 207 294

sever@kdk.cz

www.kdk.cz



© Městská knihovna Kopřivnice 2011

www.kdk.cz/a3vk