ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ ΠΑΛΙΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Βρείτε παλιά άλμπουμ με φωτογραφίες, ρωτήστε σχετικά με τα πρόσωπα και τις τοποθεσίες των φωτογραφιών. Αν δεν μπορεί να θυμηθεί εύκολα, δίνετε λίγα στοιχεία κάθε φορά μέχρι να τα καταφέρει μόνος του. Επιπλέον, μπορείτε να συνδυάσετε την παρατήρηση των φωτογραφιών με τραγούδια της συγκεκριμένης εποχής. Εάν κάποια στιγμή κατά τη διαδικασία, το άτομο με άνοια δεν θελήσει να συνεχίσει, μην τον πιέσετε. Τραβήξτε του την προσοχή με κάτι που θα τον ευχαριστήσει.

ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΜΑΖΙ

Ζητήστε τη βοήθεια του στο μαγείρεμα, διαλέγοντας μια απλή συνταγή. Φροντίστε να ασφαλίσετε αντικείμενα που μπορεί να είναι επικίνδυνα και δίνετε σαφείς και μικρές οδηγίες για κάτι που πρέπει να κάνει. Να είστε καθοδηγητικοί κατά τη διαδικασία, εξηγώντας τι είναι αυτό που κάνετε και για ποιο λόγο. Σε περίπτωση λάθους κατά τη διαδικασία, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας δίνοντας λίγα λεπτά στον εαυτό σας να ηρεμήσει για να συνεχίσει. Η διαδικασία του μαγειρέματος μπορεί να γίνει πολύ ευχάριστη και παράλληλα δίνει στο άτομο με άνοια τη δυνατότητα να συμμετέχει σε κάτι που αποτελούσε παλιά συνήθεια, να περάσει ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα και να αισθανθεί ότι ακόμα μπορεί να φανεί χρήσιμο.

ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

Στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του **YouTube** μπορείτε να βρείτε παλιά και αγαπημένα τραγούδια των ηλικιωμένων, τα οποία απολαμβάνουν πολύ να σιγοτραγουδούν! Πρόκειται για μια ευχάριστη δραστηριότητα που ταυτόχρονα αποτελεί για εκείνους άσκηση μνήμης!

ΜΙΛΗΣΤΕ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑΣ

Συζητήστε για τις ειδήσεις των ημερών και για το πώς αυτές επηρεάζουν την ζωή μας. Προσοχή! Συζητάμε χωρίς να μπαίνουμε σε λεπτομέρειες και χωρίς να μεταφέρουμε ατμόσφαιρα πανικού. Με απλό και ήρεμο τρόπο, εστιάζουμε στα θετικά. Συζητάμε και λιγότερο σημαντικές ειδήσεις, όπως αστεία και περίεργα συμβάντα.

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Διαβάστε τι έγινε σαν σήμερα και εξηγήστε το στους ανθρώπους με άνοια με απλό τρόπο. Συχνά πρόκειται για γεγονότα και πρόσωπα που επειδή είναι παλαιότερα τα θυμούνται και συνήθως τους ενδιαφέρουν! Ακόμη, διαφορά άρθρα όπως τα ιστορικά ανέκδοτα, αποτελούν ενδιαφέροντα θέματα προς συζήτηση. Διαβάστε λοιπόν εσείς και σχολιάστε μαζί! Η ιστοσελίδα sansimera.gr είναι μια πολύ καλή πηγή πληροφοριών.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι για άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή

Άσκηση Διπλού Έργου!

•Παρατηρείστε την καρτέλα που σας δίνετε για όσο χρόνο χρειάζεστε.

•Προσπαθήστε να θυμηθείτε τους τηλεφωνικούς αριθμούς και σε ποια τμήματα ανήκουν…π.χ γραμματεία, ταμείο κτλ

•Ταυτόχρονα θα σηκώνεστε και θα κάθεστε στη καρέκλα

γραμματεία	210-8012397
πρωτόκολλο	210-8012327
Διευθυντής	210-8012440
Πρόεδρος	210-8012443
ταμείο	210-8012447

Δήμητρα Ποταμιάνου - ψυχολόγος

Ελένη Δημακοπούλου - καθ. Φυσικής Αγωγής

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι για άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή

Λύστε την παρακάτω άσκηση

12 πράγματα που τα αγοράζω στον φούρνο. Τα βρίσκω στο κρυπτόλεξο. Μετά τα γράφω δεξιά σωστά.

Όνομα_____

α	π	α	ξ	ι	μ	ά	δ	ι	η	_____
κ	α	κ	ο	υ	λ	ο	ύ	ρ	ι	_____
χ	ο	ρ	τ	ό	π	ι	τ	α	α	_____
τ	υ	ρ	ό	ψ	ω	μ	ο	α	ι	_____
τ	σ	ο	υ	ρ	έ	κ	ι	ο	α	_____
κ	ο	υ	κ	α	ρ	β	έ	λ	ι	_____
α	φ	ρ	α	ν	τ	ζ	ό	λ	α	_____
κ	α	μ	π	ι	σ	κ	ό	τ	ο	_____
τ	υ	ρ	ό	π	ι	τ	α	ω	ο	_____
κ	ο	π	ί	τ	α	ψ	ω	μ	ί	_____
κ	ρ	ι	τ	σ	ί	ν	ι	ω	α	_____

Αμαλία Γαζή - νοσηλεύτρια

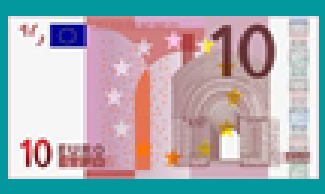
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι για άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή

Άσκηση Διπλού Έργου!

Υπολογίστε τα χρήματα που διαθέτετε κάθε φορά ώστε να αγοράσετε ένα από τα παρακάτω αντικείμενα. Έπειτα υπολογίστε τα ρέστα που θα πάρετε για το αντικείμενο που αγοράσατε. Ταυτόχρονα προσπαθήστε να κάνετε περιφορά μιας μπάλας (ή ένα μικρό μαξιλάρι) γύρω από τη μέση σας.

0,50€	43,00€	5,30€	3,60€	38,20€	11,80€

	Τι μπορώ να αγοράσω ;	Πόσα ρέστα θα πάρω ;
		

Δήμητρα Ποταμιάνου - ψυχολόγος

Ελένη Δημακοπούλου - καθ. Φυσικής Αγωγής

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι για άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή

Βρείτε τη λέξη που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση, ταιριάζοντας τις συλλαβές που υπάρχουν στον πίνακα.

Μπορείτε να χρησιμοποιείται κάθε συλλαβή μόνο μια φορά.

Δικάστηκε παρά την απουσία του _____

Αναπόληση _____

Στο παρελθόν ήταν απαραίτητο για να γίνει ο γάμος _____

Εκεί ζητάμε δικαιολογητικά _____

Το φέρνει ο ταχυδρόμος _____

ΕΡ - ΑΝ - ΑΜ - ΠΡ - ΗΜ
ΗΝ - ΓΡ - ΝΗ - ΟΙ - ΚΑ - ΣΗ
ΑΜ - ΜΑ - ΚΕ - Π

Παναγιώτα Ζώη - ψυχολόγος

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

COVID-19

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Εξάσκηση λεκτικής ροής και έκφρασης για άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή και αρχόμενη άνοια

1.Βρείτε τις λέξεις τοποθετώντας τα γράμματα στην σωστή σειρά

Ι Δ Ι Λ Α Ψ
Κ Υ Ο Α Π
Ι Β Υ Λ Μ Ο
Ι Ρ Τ Ι Α Υ Ο Γ
Ο Σ Α Ν Ε Μ
Ι Δ Χ Ν Ι Α Ι Π
Τ Η Σ Μ Α Γ Ν Η
Ρ Ο Μ Α Μ Α Ρ

2. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις

Γράψτε 5 λέξεις από το γράμμα Κ.

Γράψτε 5 λέξεις από το γράμμα Λ

Γράψτε 5 λέξεις που να ξεκινούν από το γράμμα Β

Γράψτε 5 λέξεις που να ξεκινούν από το γράμμα Α

Χρήσιμες συμβουλές:

- Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε προφορικά είτε γραπτά
- Αν χρειαστεί δώστε βοήθεια (π.χ. με περιγραφικούς τρόπους)
- Στόχος των ασκήσεων είναι η νοητική ενδυνάμωση αλλά και η ψυχαγωγία

Γεώργιος Καστρίτσης
ψυχολόγος