



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥ «ΚΟΥΤΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ»

Ένα «κουτί αναμνήσεων» λειτουργεί ως κάτι πολύ περισσότερο από έναν τρόπο σύνδεσης με το παρελθόν, μπορεί να διεγείρει τις αισθήσεις, να ανασύρει μνήμες, να ξεκινήσει συζητήσεις και να φέρει το αγαπημένο σας πρόσωπο πιο κοντά. Συλλέξτε αντικείμενα, όπως φωτογραφίες, καρτ ποστάλ, αποκόμματα εφημερίδων ή άλλα αναμνηστικά, τοποθετήστε τα σε ένα κουτί και ξεκινήστε ένα ταξίδι στο παρελθόν. Μπορείτε να συμπεριλάβετε συνταγές, γράμματα, βιβλία, σουβενίρ, εργαλεία της δουλειάς ή χόμπι, δώρα, παλιά εισιτήρια, οικογενειακά κειμήλια, χάρτες, διπλώματα και διακρίσεις, μουσικούς δίσκους ή ρούχα παιδικά των παιδιών ή των εγγονών. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά υλικά, υφές, ήχους και μυρωδιές, αλλά αποφύγετε ότι δεν είναι ασφαλές. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε κατά τη δημιουργία ενός κουτιού αναμνήσεων είναι ότι η επιλογή κάθε στοιχείου πρέπει να γίνεται με βάση την προσωπική του ιστορία, τα ενδιαφέροντά του και τις πιο ευχάριστες και δυνατές αναμνήσεις του.

Αγγελική Βλαχογιάννη
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια