

Το Σωματείο **ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ** δημιούργησε το παρόν **Φυλλάδιο Ασκήσεων Μνήμης** για ηλικιωμένους και φροντιστές, με έναν απλό στόχο: να κρατάμε το μυαλό ενεργό, την καθημερινότητα οργανωμένη και τη διάθεση ανεβασμένη.

Είναι ένα πρακτικό εργαλείο, σε **απλή γλώσσα** και **εκτυπώσιμη μορφή**, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σπίτι, σε κέντρα ημέρας ή όπου βολεύει.

Δεν αντικαθιστά ιατρική αγωγή· λειτουργεί συμπληρωματικά, με σεβασμό στις ανάγκες και τον ρυθμό του κάθε ανθρώπου.

Οι ασκήσεις είναι μικρές, ευχάριστες και βασίζονται σε καθημερινά υλικά (χαρτί, μολύβι, ρολόι-ημερολόγιο, παλιές φωτογραφίες, κέρματα, μια απλή μπάλα). Χωρίζονται σε ενότητες – προσανατολισμός, γλώσσα, μνήμη, προσοχή, εκτελεστικές λειτουργίες, οπτικοχωρικές δεξιότητες, αριθμητικά, αισθητηριακή μνήμη, δημιουργικότητα και κίνηση – ώστε να διαλέγετε εύκολα τι ταιριάζει κάθε μέρα. Θα βρείτε επίσης **ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα 20–25'** και έναν **εβδομαδιαίο ρυθμό**, για σταθερότητα και ήρεμη ρουτίνα.

Για τους φροντιστές, υπάρχουν **σαφείς οδηγίες**: μεγάλα γράμματα, ήρεμη φωνή, ένα βήμα τη φορά, χωρίς πίεση. Σταματάμε όταν εμφανίζεται κόπωση και επιβραβεύουμε κάθε μικρή προσπάθεια. Με λίγη συνέπεια και καλή διάθεση, οι στιγμές εξάσκησης γίνονται χρόνος **σύνδεσης, φροντίδας και ελπίδας**—σαν ένα δέντρο που μεγαλώνει μέρα με τη μέρα, δίνοντας στήριξη και σκιά.

Καλή αρχή! Με αγάπη και σεβασμό,
ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΝΗΜΗΣ

Για ηλικιωμένους και φροντιστές – Απλά, κατανοητά, εκτυπώσιμα

Στόχος

Να κρατάμε το μυαλό ενεργό, την καθημερινότητα οργανωμένη και τη διάθεση ανεβασμένη. Δεν αντικαθιστά ιατρική αγωγή.

Υλικά

Χαρτί & μολύβι, ρολόι–ημερολόγιο, απλή μπάλα, παζλ λίγων κομματιών, παλιές φωτογραφίες, περιοδικό, κέρματα/κουμπιά, σακουλάκι.

Γενικοί κανόνες

- ☐ 15–30', ήρεμος χώρος, μεγάλα γράμματα.
- ☐ Ένα βήμα τη φορά, καθαρή και ήρεμη φωνή.
- ☐ Ποτέ πίεση. Σταματάμε όταν κουράζεται.
- ☐ Σταθερή ώρα κάθε μέρα βοηθά πολύ.

ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (20–25')

1. Προσανατολισμός (ημερομηνία–καιρός) – 3'
2. Μνήμη (άσκ. 6 ή 7) – 6'
3. Γλώσσα (άσκ. 3 ή 4) – 5'
4. Προσοχή (άσκ. 10 ή 11) – 4'
5. Κίνηση + Μνήμη (άσκ. 22 ή 23) – 4'
6. Κλείσιμο με μουσική ή φωτογραφία – 2'

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΡΥΘΜΟΣ (ενδεικτικός)

- ☐ Δευτέρα: Μνήμη + Γλώσσα
- ☐ Τρίτη: Προσοχή + Αριθμητικά
- ☐ Τετάρτη: Οπτικοχωρικά + Δημιουργικότητα
- ☐ Πέμπτη: Μνήμη + Κίνηση
- ☐ Παρασκευή: Εκτελεστικές + Προσανατολισμός
- ☐ Σάββατο: Επανάληψη με ευχάριστες δραστηριότητες
- ☐ Κυριακή: Ήπια βόλτα/συντροφιά – χωρίς «ασκήσεις»

A. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ (ΧΡΟΝΟΣ–ΤΟΠΟΣ)

1) Ημερολόγιο της μέρας (3')

- ☐ Πες δυνατά: ημέρα, ημερομηνία, μήνας, εποχή, καιρός.

2) Πού βρίσκομαι; (2')

- ☐ Ονόμασε το δωμάτιο/σπίτι/πόλη. Δείξε 2–3 γνώριμα αντικείμενα και ονόμασέ τα.

B. ΓΛΩΣΣΑ & ΛΕΞΕΙΣ

3) Ονοματοδοσία (5 αντικείμενα)

☐ Βάλε μπροστά 5 απλά αντικείμενα (κουτάλι, κλειδί...). Πες όνομα & χρήση.

4) Λέξεις από γράμμα

☐ Δώσε γράμμα (π.χ. «Κ») και βρείτε 5 λέξεις που αρχίζουν από αυτό.

5) Συμπλήρωσε την παροιμία

☐ «Όποιος βιάζεται... (σκοντάφτει)» – 3–4 παροιμίες αρκούν.

Γ. ΜΝΗΜΗ (ΒΡΑΧΕΙΑ & ΕΠΕΙΣΟΔΙΑΚΗ)

6) 3 αντικείμενα – ανάκληση

☐ Δείξε 3 αντικείμενα → επανάληψη → μικρή παύση → θυμάται τα 3.

7) Λίστα ψώνια

☐ Πες 5 είδη (ψωμί, γάλα...), γράψτε τα, κρύψ' τα, ανάκληση. Δώσε βοήθεια με πρώτο γράμμα αν χρειαστεί.

8) Μικρή ιστορία

☐ Διάβασε 3–4 προτάσεις. Ρώτησε: Ποιος; Πού; Τι έγινε;

9) Άλμπουμ ζωής

☐ Δες 2–3 παλιές φωτογραφίες. «Ποιοι; Πού; Πότε περίπου;»

Δ. ΠΡΟΣΟΧΗ & ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

10) Παλαμάκι στο «Χ»

☐ Διάβασε γράμματα (Α, Μ, Χ, Τ...). Όταν ακούει «Χ» χτυπά παλαμάκι.

11) Αριθμοί ανάποδα

☐ Πες «7–2–9». Επανάληψη ανάποδα. Ξεκίνα με 3 ψηφία, μετά 4 αν είναι εύκολο.

Ε. ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΟΡΓΑΝΩΣΗ–ΣΕΙΡΑ)

12) Βήματα για μια απλή δουλειά

☐ «Πώς φτιάχνουμε τσάι;» Γράψτε/πείτε 4–5 βήματα με τη σωστή σειρά.

13) Ταξινόμηση

☐ Κουμπιά/κέρματα: ταξινόμηση κατά μέγεθος, χρώμα ή αξία.

ΣΤ. ΟΠΤΙΚΟΧΩΡΙΚΑ

14) Αντιγραφή σχημάτων

- ☐ Σχεδίασε κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο → αντιγραφή. Μετά «σπίτι» (τετράγωνο + τρίγωνη σκεπή).

15) Μικρό παζλ

- ☐ Παζλ 6–12 κομμάτια ή φωτογραφία κομμένη σε 4 μέρη για επανασύνθεση.

Ζ. ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΑ – ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

16) Μετρώ με βήμα

- ☐ Μέτρηση 1–20 και πίσω. Ή με βήμα 2 (2,4,6...).

17) Ρεστά

- ☐ «Κάνει 3€, δίνω 5€. Πόσα ρέστα;» Χρησιμοποίησε αληθινά κέρματα.

Η. ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΜΝΗΜΗ

18) Αγγίζω & μαντεύω

- ☐ Σακουλάκι με 3 αντικείμενα (σφουγγάρι, κουτάλι, καπάκι). Μόνο με άγγιγμα: τι είναι;

19) Μυρωδιές & γεύσεις

- ☐ Καφές, κανέλα, λεμόνι. Ονομάζει & λέει μια ανάμνηση.

Θ. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

20) Μουσική ανάμνηση

- ☐ Άκου ένα γνωστό τραγούδι. Τίτλος; Τι θυμίζει; 2–3 κουβέντες αρκούν.

21) Μικρό ημερολόγιο

- ☐ Γράψε 2 προτάσεις: «Σήμερα έκανα...» – «Ένιωσα...»

Ι. ΚΙΝΗΣΗ + ΜΝΗΜΗ

22) Περπάτημα και λέξεις

- ☐ Περπάτημα στο δωμάτιο, ονομάζει φρούτα/πόλεις.

23) Μπάλα & ονόματα

- ☐ Πετάμε απαλά μπάλα. Όποιος την πιάνει λέει ένα ζώο.

ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- ☐ **Εύκολο:** λιγότερα στοιχεία, περισσότερες νύξεις (πρώτο γράμμα).
- ☐ **Μεσαίο:** 5–7 στοιχεία, λιγότερες βοήθειες.

- ☐ **Δύσκολο:** περισσότερα στοιχεία + χρονική καθυστέρηση πριν την ανάκληση.

Συμβουλές για φροντιστές

- ☐ Δίνουμε **έπαινο** για κάθε μικρή επιτυχία.
- ☐ Αποφεύγουμε «λάθος/όχι έτσι». Λέμε «πάμε πάλι μαζί».
- ☐ Σταματάμε αν υπάρχει κόπωση, πόνος ή εκνευρισμός.
- ☐ Για δυσκολίες στην όραση/ακοή: **μεγάλα γράμματα**, μιλάμε αργά.