

# Συμβουλές για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων: τέχνη και γράψιμο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει συμβουλές για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες τέχνης, χειροτεχνίας και γραφής μαζί με κάποιον που έχει άνοια. Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό, επομένως όταν μελετάτε αυτές τις συμβουλές, λάβετε υπόψη τις ικανότητες του ατόμου, τις επιπτώσεις που έχει η άνοια σε αυτό και τα συμπτώματά του.

Ο καθένας είναι δημιουργικός. Ο φίλος ή το μέλος της οικογένειάς σας μπορεί να έχει ασχοληθεί με την τέχνη ή το γράψιμο στο παρελθόν ή αυτή θα μπορούσε να είναι μια νέα δραστηριότητα για αυτόν. Η καλλιτεχνική έκφραση μπορεί να είναι μέρος της θετικής στάσης ζωής με την άνοια. Οι δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στην επικοινωνία και την κοινωνική συμμετοχή.

Η τέχνη, η χειροτεχνία και το γράψιμο μπορούν επίσης να είναι δημιουργικές δραστηριότητες για κάποιον που έχει ρόλο φροντιστή.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς να απολαύσετε τις δημιουργικές δραστηριότητες τέχνης και συγγραφής με το άτομο που υποστηρίζετε.

## 1. Προετοιμάστε το χώρο

Βρείτε ένα τραπέζι σε βολικό ύψος. Προετοιμάστε το χώρο με δημιουργικά υλικά. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν χαρτί (το A4 είναι καλό μέγεθος· το έγχρωμο χαρτί είναι χαρούμενο) και υλικά τέχνης (παστέλ, μπογιές, μαρκαδόρους, στυλό, μολύβια, πηλό μοντελοποίησης ή ύφασμα). Αφήστε την επιλογή ανοιχτή ως προς το τι ενδιαφέρει το άτομο. Μπορεί να επιλέξει να δημιουργήσει κάτι ή απλώς να απολαύσει την επαφή με τα υλικά μέσω της αφής.

Προσκαλέστε το να συμμετάσχει στη δραστηριότητα. Εάν δεν ενδιαφέρεται, αφήστε το και δοκιμάστε να το ρωτήσετε ξανά αργότερα.

## 2. Δώστε έμπνευση

Για έμπνευση, προμηθεύστε αντικείμενα που είναι εύκολο να βρείτε, όπως κοχύλια, λουλούδια, σπόρους ή φθινοπωρινά φύλλα. Ή μπορείτε να φέρετε μαζί σας προσωπικές φωτογραφίες ή βιβλία με εικόνες για έμπνευση.

Για να ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα, δώστε στο φίλο ή το συγγενή σας ένα αντικείμενο και περιγράψτε του το ή ενθαρρύνετε μια ανάμνηση που μπορεί να είχε από το αντικείμενο.

## 3. Βοηθήστε να ξεκινήσει η δραστηριότητα

Εάν βοηθάει, να είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε τη δημιουργική διαδικασία, με το να διαλέξετε ένα χρώμα, να σχεδιάσετε την πρώτη γραμμή ή να πάρετε και να περιγράψετε το ύφασμα ή το αντικείμενο. Εάν το άτομο υπήρξε καλλιτέχνης ή απολάμβανε τακτικά δημιουργικές δραστηριότητες, μπορεί να μην είναι απαραίτητη η προτροπή.

## 4. Μια συγγραφική δραστηριότητα

Κάποια άτομα με άνοια απολαμβάνουν το γράψιμο για να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να καταγράψουν σημαντικά πράγματα για τη ζωή τους.

Εάν το άτομο χρειάζεται βοήθεια με τη δραστηριότητα, θα μπορούσατε:

- να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες για να εμπνεύσετε μια ιστορία
- να σας υπαγορεύσει ή να ηχογραφήσετε αυτό που λέει το άτομο και να απομαγνητοφωνήσετε την ιστορία του και στη συνέχεια να του την ξαναδιαβάσετε
- ρωτήστε αν θέλει να συνεχίσει τη δραστηριότητα με ή χωρίς τη βοήθειά σας.

## 5. Υποστηρίξτε κάθε δημιουργική εργασία

Υποστηρίξτε όλες τις καλλιτεχνικές προσπάθειες. Εάν δεν καταλαβαίνετε το έργο τέχνης, θαυμάστε τα χρώματα ή τα σχέδια. Μην ανησυχείτε για τη διόρθωση λέξεων με ορθογραφικά λάθη. Προσπαθήστε να φανταστείτε ποια μπορεί να είναι η λέξη. Εάν οι αναμνήσεις που έχετε είναι διαφορετικές, μην διορθώνετε το άτομο. Αντιμετωπίστε τις ιστορίες ως έργα της φαντασίας. Διαβάστε δυνατά τα κείμενα.

## 6. Παρουσίαση της εργασίας

Σεβαστείτε οτιδήποτε παράγεται ως καλλιτεχνική έκφραση και ζητήστε από το φίλο σας να το υπογράψει. Στη συνέχεια θα μπορούσατε:

- να το τοποθετήσετε σε χρωματιστό χαρτί
- να το φωτοτυπήσετε και να το χρησιμοποιήσετε ως κάρτα για να τη στείλετε σε φίλους και συγγενείς
- να το κορνιζάρετε.

## Βοήθεια στους φροντιστές να είναι δημιουργικοί

Εάν είστε φροντιστής, αναγνωρίστε την ανάγκη να υποστηρίξετε τη συναισθηματική σας ευημερία, για να σας βοηθήσει να ζήσετε και εσείς καλά.

Καλλιεργήστε τις δικές σας δημιουργικές ανάγκες. Εάν δεν έχετε την ευκαιρία να είστε δημιουργικοί οι ίδιοι, μπορεί να είναι δύσκολο να ενθαρρύνετε κάποιον άλλο να δοκιμάσει αυτού του είδους τις δραστηριότητες.

Μερικές ιδέες για να ξεκινήσετε:

- Δημιουργήστε έναν χώρο για τον εαυτό σας με τα υλικά απλωμένα (στυλό, σημειωματάριο, χρώματα, χαρτί).
- Αφήστε τη δουλειά σας απέξω για να μπορέσετε να αξιοποιήσετε τις δημιουργικές στιγμές.
- Δοκιμάστε να κάνετε τέχνη ή να γράψετε μια καθημερινή δραστηριότητα για να δώσετε ώθηση στον εαυτό σας.
- Χαρίστε στον εαυτό σας μικρά δώρα από όμορφα υλικά: ένα στυλό που γράφει απαλά ή μπογιές ή παστέλ σε νέα χρώματα.
- Σεβαστείτε τα δικά σας έργα τέχνης και αντί να σκίζετε παλιά «αποτυχημένα» σχέδια ή πίνακες, δοκιμάστε να φτιάξετε ένα κολάζ με αυτά. Από τα γραπτά κείμενα, προσθέστε φράσεις σε μεταγενέστερα κομμάτια γραφής.

## Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- **Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia**  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Η οικογένεια και οι φίλοι είναι σημαντικοί**  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Κοινότητες φιλικές προς την άνοια**  
Επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

**Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500**

**Για γλωσσική βοήθεια: 131 450**

**Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**