
Karty aktywności dla mieszkańców

12 spokojnych spotkań

Duży druk i jasne polecenia do pracy indywidualnej lub w małej grupie.

Dla kogo?

Dla mieszkańców DPS, terapeutów zajęciowych, psychologów, opiekunów i rodzin. Materiał służy aktywizacji, rozmowie i obserwacji codziennego funkcjonowania - nie jest testem ani narzędziem diagnostycznym.

NeuroGerio | Marcin De Clermont

Psycholog, neuropsycholog i psychogeriatra

www.neurogerio.pl/dla-dps/

Porozmawiajmy o poranku

Co zwykle pomagało Pani/Panu dobrze rozpocząć dzień?

Dla prowadzącego: Daj czas na odpowiedź. Można wybrać spośród: śniadanie, muzyka, spacer, rozmowa.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Muzyka, która zostaje

Jaką piosenkę lubił(a) Pan/Pani słuchać? Z czym się kojarzy?

Dla prowadzącego: Można włączyć krótki fragment znanej melodii. Nie trzeba pamiętać tytułu ani słów.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o odpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Do czego to służy?

Wybierz 3 codzienne przedmioty. Porozmawiajmy: do czego służą i gdzie ich używamy?

Dla prowadzącego: Wybieraj prawdziwe, bezpieczne przedmioty. Podpowiedź jest formą wsparcia, nie błędem.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Mały plan

Ułóżmy wspólnie kolejność: przygotowanie herbaty, wyjście na spacer albo telefon do bliskiej osoby.

Dla prowadzącego: Zapisz lub pokaż maksymalnie 3 kroki. Dostosuj do sprawności i możliwości ruchowych.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Co pasuje do stołu?

Wymieńmy lub wybierzmy rzeczy, które mogą znaleźć się przy śniadaniu.

Dla prowadzącego: Zadanie można wykonać przez rozmowę, wskazywanie obrazków albo układanie przedmiotów.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o odpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Powrót do ważnego miejsca

Proszę opowiedzieć o miejscu, które było dla Pani/Pana ważne: dom, ogród, szkoła, praca.

Dla prowadzącego: Nie poprawiaj szczegółów. Ważniejsze są emocje i kontakt niż zgodność faktów.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Jedno słowo, kilka skojarzeń

Wybierzmy słowo: lato, ogród, pociąg albo święta. Z czym się kojarzy?

Dla prowadzącego: Gdy odpowiedź jest trudna, rozpocznij własnym skojarzeniem i zaproś do uzupełnienia.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Co widzimy?

Spójrzmy na zdjęcie lub ilustrację. Kogo lub co widzimy? Co mogło wydarzyć się wcześniej?

Dla prowadzącego: Wybieraj obrazy wyraźne, bez nadmiaru szczegółów. Można zakończyć na jednym pytaniu.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o odpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Łagodna orientacja

Jaki dziś jest dzień? Co zwykle dzieje się w tym dniu w domu?

Dla prowadzącego: Użyj kalendarza jako podpowiedzi. Nie zamieniaj rozmowy w sprawdzian.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Mała decyzja

Czy woli Pan/Pani dziś rozmowę, muzykę czy proste zadanie przy stole?

Dla prowadzącego: Daj 2-3 możliwości. Wybór wzmacnia poczucie wpływu na własny dzień.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o odpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Znane początki

Moja ulubiona pora roku to... / W domu najbardziej lubię(am)...

Dla prowadzącego: Czytaj powoli. Zmień zdanie, jeśli temat budzi smutek lub napięcie.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o odpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.

Co było dziś przyjemne?

Czy wydarzyło się dziś coś miłego, spokojnego albo ciekawego?

Dla prowadzącego: Przyjmij każdą odpowiedź. Celem jest rozmowa i zauważenie doświadczenia mieszkańca.

Zadanie nie jest testem. Mieszkaniec może poprosić o podpowiedź, zmienić temat lub zakończyć aktywność.