

CARTE DE AMINTIRI

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 3/12)

DESCRIERE

Activitatea "Cartea amintirilor" este o activitate de evocare a amintirilor de viață pentru persoanele în vârstă. Reminiscența este un mod de a "merge pe calea amintirilor", de a ne aminti viața, de a trece în revistă momente, episoade și evenimente relevante. Evocarea amintirilor și a experiențelor este un element de reflecție, de cunoaștere (sau "recunoaștere") a vieții persoanelor în vârstă, care are o componentă emoțională și motivantă pentru a depăși sentimente dificile, cum ar fi tristețea, și pentru a da valoare momentelor trăite.

Reminiscența dă sens amintirilor și propriilor experiențe. Persoanele în vârstă au multe amintiri care apar pe măsură ce ajungem să le cunoaștem. Sarcina profesioniștilor care lucrează cu aceștia se bazează pe capacitatea de a oferi stimuli sau de a desfășura activități care să activeze aceste amintiri. De exemplu, vederea unei fotografii cu o fată îmbrăcată pentru prima comuniune poate fi legată de amintiri specifice fiecărei persoane, care includ familia, modul de îmbrăcare, locul, ritualul etc.

Ca activitate de rememorare pentru a gestiona tristețea, a fost aleasă o "carte de amintiri". Această activitate constă în crearea unei cărți de amintiri a persoanelor în vârstă. Pentru a crea această carte de amintiri se vor folosi diferite materiale și resurse. Această carte va aduna cele mai fericite experiențe ale fiecărei persoane în vârstă în diferitele etape ale vieții lor.

Prin această activitate se lucrează multe arii cognitive și motorii, fiind o resursă comunicativă interesantă și dinamică de exprimare orală care oferă relației un moment de complicitate, afecțiune și empatie între vârstnici și îngrijitorii lor.

OBIECTIVE

Obiectivele acestei activități sunt:

- Îmbunătățirea bunăstării și a stimei de sine a persoanelor în vârstă.
- Să întărească și să consolideze identitatea fiecărei persoane vârstnice în fața schimbărilor care



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

pe care le presupune procesul de îmbătrânire.

- Să lucreze asupra memoriei autobiografice la vârstnici, concentrându-se pe elementele și aspectele pozitive ale amintirilor autobiografice.
- Pentru a arăta atingerea longevității, adică faptul de a fi ajuns la bătrânețe cu o viață plină de experiențe.
- Încurajarea interacțiunii ludice și participative între îngrijitori și persoanele în vârstă.
- Depășirea și reducerea emoțiilor negative, cum ar fi depresia, anxietatea și tristețea

RESURSE ȘI MATERIALE

Resursele și materialele necesare pentru realizarea "cărții amintirilor" sunt:

- O carte cu pagini albe pentru fiecare bătrân participant. De asemenea, fiecare participant își poate crea propria carte cu foi de hârtie și carton.
- Resurse vizuale, cum ar fi: fotografii, articole din ziare și reviste (din diferite etape ale vieții lor, celebrități, politicieni sau scene istorice...), cărți poștale, scrisori etc.
- Obiecte mici care pot fi adăugate la carte (de exemplu, bancnote vechi, flori uscate, panglici colorate etc.).
- Markere, pixuri, vopsele colorate.
- Orice altă resursă sau material, ceva ce bătrânii cer sau au pentru a-și crea cărțile

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Înainte de desfășurarea activității, facilitatorul trebuie să facă o sesiune prealabilă în care persoanelor vârstnice li se explică în ce constă "cartea de amintiri", astfel încât acestea să poată aduce la următoarea sesiune toate materialele pe care doresc să le folosească (fotografii, scrisori, cărți poștale, obiecte...).

Cartea de amintiri constă în crearea unei cărți personalizate despre evenimente importante din viața fiecăruia dintre vârstnicii participanți la activitate. Subiectele recomandate pentru a vorbi în carte sunt copilăria, școala, festivalurile și tradițiile din locurile de origine, prima dragoste, nașterea copiilor, nunta, rețete, munca, sărbătorile preferate și alte subiecte.

La realizarea cărții, este indicat (în limita posibilităților fiecărei persoane în vârstă) să o propuneți ca pe o lucrare artizanală: decupați-o, lipiți-o și scrieți pe ea. Pentru realizarea cărții, se pot folosi ilustrații, fotografii sau obiecte pentru a face amintirea mai intensă. Este foarte important să se țină cont de problemele de vedere ale persoanelor în vârstă, astfel încât acestea să poată evidenția cuvinte, sublinia nume.

Fiecare persoană în vârstă își va face cartea în mod individual, începând cu amintiri din copilărie și continuând cu adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Participanții vor lipi resursele vizuale pe paginile cărții și vor nota datele pe care doresc să le scrie, cum ar fi nume, date, mici anecdote. După ce cartea a fost creată, va avea loc o activitate de grup, în care persoana în vârstă care dorește să facă acest lucru va vorbi despre amintirile sale din carte, arătând-o. În cazul în care o persoană nu are chef să își citească cartea, facilitatorii pot începe să o povestească, dacă persoana dorește, iar persoana va fi probabil încurajată să continue cu împărtășirea poveștilor sale. De asemenea, îngrijitorii pot folosi cartea pentru a-i întreba pe vârstnici despre persoane și locuri care apar etc.

MODIFICĂRI POSIBILE

Acesta este un exemplu de activitate de rememorare; pe internet putem găsi sute de activități care folosesc evocarea de amintiri. În funcție de materialele și resursele pe care le avem la dispoziție și de timpul de care dispunem, putem desfășura o altă activitate de rememorare pentru a gestiona sentimentele de tristețe la persoanele în vârstă.

Ca o modificare sau inspirație pentru această activitate, "cartea amintirilor", putem folosi tehnologiile informației și comunicațiilor. Folosind internetul, putem căuta imagini ale satelor, tradiții, haine pe care le purtau, videoclipuri cu reclame TV sau scene din filme, cântece populare și vechi. Acest lucru va crește accesibilitatea și capacitatea de utilizare a TIC pentru persoanele în vârstă. Atunci când aceștia își prezintă "cartea de amintiri", pot fi filmați în timp ce o fac, astfel încât familiile lor să aibă acces la ea sau pot fi invitați să participe, cu condiția ca ambele părți să își dea acordul.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Odată cu desfășurarea acestei activități, se așteaptă ca îngrijitorii/participanții să dobândească noi opțiuni sau instrumente privind modul de gestionare a tristeții proprii și a celorlalți.

Rememorarea demnizează etapa bătrâneții, întrucât se îndepărtează de stereotipul conform căruia a fi bătrân înseamnă a nu ști să faci, să spui, să gândești, să ai inițiativă, să gestionezi, să fii creativ. Le permite oamenilor să trăiască bătrânețea ca pe un drept și demnizează experiențele trăite de-a lungul vieții.