



**ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΗΦΗ  
ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:  
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:  
ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ**

**ΕΡΓΟ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ  
ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑΣ  
18-12-2024**



**ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

## **ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ**

### **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ Κ.Η.Φ.Η ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ:**

- **ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ**
- **ΓΙΟΥΒΑΝΟΥΔΗ ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ**
- **ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ- ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ**

# **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:**

**" Αισθητηριακές δραστηριότητες  
στην τρίτη ηλικία: *Το ξύπνημα των  
αισθήσεων των ηλικιωμένων* "**

# ΣΤΟΧΟΙ

- Ενίσχυση της αισθητηριακής μνήμης (οσφρητικής, απτικής, γευστικής)
- Προαγωγή Γνωστικής Εγρήγορης
- Ενίσχυση Συναισθηματικής Ευεξίας
- Ενίσχυση Κοινωνικής Σύνδεσης
- Αναζωογόνηση και Ευχαρίστηση
- Ενίσχυση της Αυτονομίας
- Επανασύνδεση με τις Αναμνήσεις



# ΣΤΟΧΟΙ

**Ο στόχος των αισθητηριακών δραστηριοτήτων είναι πολυδιάστατος: συνδυάζει τη βελτίωση της αισθητηριακής λειτουργίας με τη συναισθηματική υποστήριξη και την κοινωνική σύνδεση.**

**Μέσα από τις δραστηριότητες αυτές, οι ηλικιωμένοι ενδυναμώνονται, βρίσκουν χαρά και διατηρούν μια πιο ενεργή και ολοκληρωμένη στάση ζωής.**

**Σκοπός μας είναι να αναδείξουμε την έννοια του πόσο σημαντικό είναι να γυμνάσεις το μυαλό σου.**

# ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙ

Τα αισθητηριακά έργα συμβάλλουν σημαντικά στην ενίσχυση των νοητικών λειτουργιών των ανοϊκών ηλικιωμένων αφού :

- βοηθούν στην ενεργοποίηση-ενίσχυση τόσο της βραχύχρονης όσο και της μακρόχρονης μνήμης
- ενισχύουν την ικανότητα εστίασης
- ενισχύουν την λεκτική έκφραση και την κατανόηση
- καλλιεργούν τη φαντασία τους και ανακαλύπτουν νέους τρόπους σκέψης
- ενισχύουν την ικανότητα του εγκεφάλου να επεξεργάζεται, συνδυάζει ερεθίσματα από διαφορετικές αισθήσεις και ενισχύει τον συντονισμό

# ΥΛΙΚΑ ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

## στα 3 επίπεδα δυσκολίας

### Επίπεδο Δυσκολίας I

- Φρούτα:** 1) Εσπεριδοειδή: λεμόνι, πορτοκάλι (φλούδες – σάρκα)  
2) Κυδώνι φρέσκο / ψημένο κυδώνι  
3) Αποξηραμένα φρούτα : δαμάσκηνο, σύκο  
4) Ζαχαρωμένα φρούτα: βερίκοκο, βερίκοκο μαρμελάδα  
5) Φρούτα με φλούδες: κόκκινο μήλο, ξινό πράσινο μήλο

### Επίπεδο Δυσκολίας II

- Μυρωδικά:** 1) τσάι- χαμομήλι (αποξηραμένα)  
2) δυόσμος- βασιλικός (Φρέσκο)

- Μπαχαρικά:** 1) κανέλα ξύλο – αλεσμένη  
2) γαρύφαλλο ξύλο - αλεσμένο  
3) Βανίλια σε σκόνη – υγρή βανίλια

- Φαγητά:** 1) φασόλια ξερά - φασολάδα  
2) πατάτα φρέσκια - πατάτες φούρνου – πουρές πατάτες  
3) γιαούρτι ξινό- γιαούρτι γλυκό (με φρούτα)

### Ροφήματα:

- 1) καφές σε σκόνη – καφές ελληνικός ρόφημα  
2) χυμός φυσικός πορτοκάλι – χυμός βιομηχανοποιημένος με παγάκια

**Επίπεδο**

**Δυσκολίας III**

***Τυρί Φέτα, γκούντα σε φέτες, ροκφόρ***

***Σοκολάτα μαύρη – γάλακτος – ρόφημα σοκολάτας***

***Σταφύλι – σταφίδα – ξύδι – κρασί***

***Καραμέλα βουτύρου – σιρόπι καραμέλας – κρέμα καραμελέ***



# ΣΤΑΔΙΑ

Τα στάδια που ακολουθήθηκαν κατά την εφαρμογή των αισθητηριακών δραστηριοτήτων με τους ηλικιωμένους περιλαμβάνουν:

- 1. Σχεδιασμός και προετοιμασία:** βρήκαμε και προετοιμάσαμε τα υλικά. Στην συνέχεια χωρίσαμε τα άτομα σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα τοποθετήσαμε μια μάσκα στα ματιά, ώστε να μην βλέπουν για να πραγματοποιήσουν αναγνώριση των υλικών μέσω των αισθήσεων, της αφής, της όσφρησης και της γεύσης. Στην δεύτερη ομάδα συμπεριλαμβάνεται και η οπτική αίσθηση των υλικών.
- 2. Παρουσίαση και εξήγηση:** για να κατανοήσουν οι ηλικιωμένοι τον σκοπό και τις οδηγίες του προγράμματος.
- 3. Διανομή υλικών:** Μοίρασμα των απαραίτητων υλικών στους ηλικιωμένους για να συμμετάσχουν ενεργά στις δραστηριότητες.
- 4. Ενεργή συμμετοχή:** Οι ηλικιωμένοι συμμετέχουν στις δραστηριότητες χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις τους για να αναγνωρίσουν αντικείμενα.
- 5. Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση:** Στο τέλος της δραστηριότητας, συζητούν τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις τους, δίνοντας ανατροφοδότηση για την εμπειρία και επισημαίνοντας τα θετικά αποτελέσματα της δραστηριότητας.

Η αξιολόγηση ήταν διαρκής και πραγματοποιήθηκε σε 3 στάδια:

- ❑ Αρχική, όπου διαπιστώθηκε το επίπεδο των εμπειριών, γνώσεων, βιωμάτων των ηλικιωμένων.
- ❑ Σταδιακή, με σκοπό τις κατάλληλες παρεμβάσεις
- ❑ Τελική, όπου εκτιμήθηκε η επίτευξη των στόχων του προγράμματος, που εξετάζουν τη γνωστική, συμπεριφορική και ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων .

Αυτά τα στάδια διασφαλίζουν τη σωστή οργάνωση, την ενεργή συμμετοχή και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των αισθητηριακών έργων για τους ηλικιωμένους.

# VIDEO 1

[https://www.youtube.com/watch?v=xsf\\_GqB\\_RWg&list=PLsVUwwFdGREftECGRXp0E54aPumvalt\\_sA](https://www.youtube.com/watch?v=xsf_GqB_RWg&list=PLsVUwwFdGREftECGRXp0E54aPumvalt_sA)





# VIDEO 2



<https://www.youtube.com/watch?v=l7-aK00ih3Q&list=PLsVUwwFdGREftECGRXp0E54aPumvaltsA&index=2>



# VIDEO 3

<https://www.youtube.com/watch?v=cAJyX-HdBX0&list=PLsVUwwFdGREftECGRXp0E54aPumvaltsA&index=3>



# ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

## 1. Γνωστική Βελτίωση:

- Ενίσχυση αισθητηριακής μνήμης, απτικής, γευστικής, οσφρητικής
- Ανάπτυξη προσοχής και συγκέντρωσης

## 2. Συναισθηματική Στήριξη:

- Μείωση μοναξιάς
- Αύξηση ευεξίας και χαράς:

## 3. Κοινωνική Σύνδεση

- Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων
- Βελτίωση σχέσεων

## 4. Σωματική ευεξία:

- Βελτίωση κινητικότητας
- Διατήρηση φυσικής κατάστασης

# **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

Τα αισθητηριακά έργα προσφέρουν στους ηλικιωμένους μια μοναδική ευκαιρία να εκφράσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους.

Μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες που ενεργοποιούν τις αισθήσεις (όσφρηση, ακοή, αφή, κ.λπ.), παρατηρήσαμε ότι οι ηλικιωμένοι νιώθουν συχνά μεγαλύτερη σύνδεση με το περιβάλλον τους και μειώνεται η αίσθηση της απομόνωσης.

Επιπρόσθετα, τους ήρθαν στο μυαλό ευχάριστες αναμνήσεις, προκαλώντας συναισθήματα νοσταλγίας και χαράς.

Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι ένοιωθαν αυτοεκτίμηση, καθώς βίωναν την αίσθηση της επιτυχίας ολοκληρώνοντας τις δραστηριότητες που τους αναθέσαμε.

**Τέλος, η συμμετοχή στις ομαδικές δραστηριότητες που οργανώσαμε ενίσχυσε την κοινωνική σύνδεση μεταξύ των ατόμων της τρίτης ηλικίας μειώνοντας τα συναισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης.**

**Αυτές οι εμπειρίες ενίσχυσαν τη συνολική συναισθηματική ευεξία προσφέροντάς τους χαρά, ανακούφιση και μια αίσθηση πληρότητας.**



Σας ευχαριστούμε!  
ΚΗΦΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

