



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

## Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι για άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή

### Άσκηση Διπλού Έργου!

Μια άσκηση για άτομα που δεν έχουν σημαντικές δυσκολίες στη μνήμη, αλλά θέλουν να προπονήσουν τις νοητικές τους λειτουργίες συνδυάζοντας ήχο και κίνηση.



Βαδίζετε ελεύθερα στον χώρο. Ταυτόχρονα θα ακούγεται το ποίημα του Γιάννη Ρίτσου «Η Σονάτα του Σεληνόφωτος». [Δίνεται το ηχητικό αρχείο στην ανάρτηση].

Κάθε φορά που θα ακούτε τη λέξη **'φεγγάρι'** και ομόρριζά της (π.χ φεγγαρόφωτο), την έκφραση **'άφησε με να έρθω μαζί σου'** και τη λέξη **'μαλλιά'**, θα σταματάτε τη βόδιση και θα μένετε ακίνητοι.

Όταν δεν ακούγονται οι λέξεις και η έκφραση που σας ζητήθηκε, βαδίζετε ελεύθερα.

Δήμητρα Ποταμιάνου - ψυχολόγος

Ελένη Δημακοπούλου - καθ. Φυσικής Αγωγής