

Esteu preparats?

Aquest any la gimcana és diferent, així que a continuació us expliquem tot el que heu de saber per poder realitzar la Gimcana Familiar de l'Associació de Familiars de malalts d'Alzheimer del Vallès Occidental.

En aquesta bossa hi trobareu quatre proves, cadascuna amb el seu número, i les haureu d'anar resolent seguint l'ordre. Cada prova té dos sobres: el primer que heu d'obrir és "EL REPTE" on us donem totes les indicacions perquè superis el desafiament! Després d'aconseguir-ho, hauràs d'obrir l'altre sobre que s'anomena "PER PENSAR-HI JUNTS" on us proposem un petit joc que us permeti entendre millor a les persones amb Alzheimer. Al llarg de la gimcana necessitareu tenir un mòbil a mà perquè us proposem que aneu fent fotografies mentre realitzeu les proves per deixar constància de tot el que sou capaços de fer! És important que les fotografies no les esborreu fins que hàgiu acabat la gimcana del tot.

Quan ja hàgiu completat les quatre proves, encara us quedarà un últim sobre sorpresa que es diu "JA HO TENS!" i l'haureu de llegir amb molta atenció.

Dit tot això, només ens falta desitjar-vos que gaudiu molt i...

QUE COMENCI LA GIMCANA!

Què necessiteu?

Un mòbil amb càmera.

Ho aconseguireu?

Mentre aneu caminant per Sant Cugat estigueu ben atents i aconseguiu fer 5 fotografies de 5 arbres diferents! A més, podeu intentar aconseguir els seus noms.

Les persones amb Alzheimer tenen pèrdues de memòria, per tant, una bona manera de fer exercitar la ment és intentar recordar tantes coses com sigui possible dins d'un mateix tema, com, per exemple, els ARBRES... quants arbres diferents sou capaços de recordar en 1 minut?

Què necessiteu?

Un mòbil per poder anotar o fotografiar paraules, també pot servir una llibreta i un bolígraf.

Ho aconseguireu?

Segur que coneixeu alguna geladeria... Aneu-hi i aconseguiu el nom o una fotografia dels següents noms:

- El nom de 3 gelats que portin xocolata.
- El nom de 3 gelats que siguin de fruita.
- El nom de 3 gelats que continguin la lletra O.

Les persones que tenen Alzheimer de vegades no troben la paraula que volen fer servir en el moment, potser alguna vegada us ha passat això de tenir una paraula a “la punta de la llengua”. Us proposem que intenteu recordar tots els noms de gelat que heu anotat, sou capaços de recordar-los tots o algun se us resisteix?

Què necessiteu?

Un mòbil amb càmera.

Ho aconseguireu?

Coneixeu bé Sant Cugat? Segur que sí! Us proposem que aneu passejant i obriu bé els ulls perquè heu de fer una fotografia a almenys 3 dels següents llocs que us proposem:

- Una botiga que tingui nom de “taronja” en anglès
- Una casa que estigui feta de petxines
- El lloc on aniries a agafar el tren
- El marcat més famós i antic de Sant Cugat
- El lloc on hi ha llits elàstics (“camas elàstiques”)
- El Monestir, segur que saps on és...

Segur que ja saps que fer exercici físic és molt important per mantenir-se saludable, oi? Doncs en el cas de les persones amb Alzheimer és molt necessari que continuïn fer activitat física com, per exemple, caminar. D'aquesta manera el cos es manté actiu i amb més energia, així aconseguim que la malaltia no avanci tan ràpidament!

Imagineu-vos una persona que tingui aquesta malaltia, us proposem que l'ajudeu a través de l'exercici físic: quin lloc li recomanaríeu perquè anés a caminar una bona estona?

Què necessiteu?

Un mòbil amb càmera.

Ho aconseguireu?

Imagineu-vos que avui us toca a vosaltres anar a comprar. A continuació us donem una llista de coses i heu de fer una fotografia a la botiga on aniríeu a comprar-les:

POMES	ESTOIG	SAMARRETA	SABATILLES
MELÓ	PASTANAGUES	SANDÀLIES	PANTALONS
LLIBRETA	CAMISA	VAMBES	MOTXILLA

Les persones amb Alzheimer quan van a comprar de vegades se'ls obliden algunes coses. Segur que tu podries ajudar-les pensant alguna manera perquè sigui més fàcil recordar tot el que s'ha de comprar!

Ja ho teniu!

Enhorabona! Ja heu arribat al final de la gimcana i desitgem que us ho hàgiu passat molt bé i que ara entengueu una mica millor com se senten les persones grans que tenen Alzheimer, com van canviant les seves capacitats i quines necessitats tenen... Tot i això, hem de tenir present que les persones grans tenen molt per oferir-nos (també les que tenen Alzheimer) perquè han viscut una vida molt llarga i segurament ens poden explicar coses molt curioses i interessants! Finalment, volem que entre tots recordem que a les persones grans les hem de: cuidar, estimar, respectar, escoltar, entendre i ajudar!

I ara que ja heu fet totes les proves us proposem que participeu en el sorteig d'un "premi sorpresa". Com ho heu de fer?

1. Envieu-nos una foto del vostre equip fent la gimcana, o la foto d'alguna prova, al correu info@afavalles.com
2. Indiqueu-hi el nom del grup i el nom dels participants.
3. Indiqueu-hi també el correu electrònic o telèfon on voleu rebre la notícia si guanyeu.

Quan sabreu si heu guanyat?

Si sou els guanyadors, el dia de la "Memory Marxa", 17 d'octubre, us ho anunciarem a través del correu electrònic o telèfon mòbil.

Moltes gràcies per participar!