

26 ATIVIDADE ANIMAÇÃO CÓGNITIVA

A MINHA HISTÓRIA



Aqui está uma amostra de um Modelo de História da Vida para usar. Este modelo é separado em 7 categorias diferentes: história biográfica, família, escola, infância, vida adulta, casamento e vida em criança.

Lembre-se que os idosos têm o direito de responder ao que quiserem.

Estas são apenas ideias! Mas vai ser engraçado os idosos perceberem que existem outros idosos com experiências passadas idênticas e quiçá que se cruzaram com as mesmas pessoas (por exemplo professores).

OBJETIVOS



Estimular a memória e a concentração;



Estimular o diálogo e a interação;



Aumentar a atividade cerebral.

MATERIAIS

Modelo de história de vida (disponível para download);
Caneta/lápis.

www.primesenior.com

Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!

INSTRUÇÕES

Imprimir o modelo de história de vida (disponível para download em anexo);

Reunir um grupo de pessoas à volta de uma mesa e dar uma cópia a cada uma delas;

Explicar a atividade aos participantes:

Que se trata de uma atividade relacionada com a vida delas;

Que devem responder apenas ao que quiserem e se quiserem;

Que a intenção é conhecerem-se melhor e darem-se a conhecer;

Cada participante deve fazer a atividade de acordo com as suas capacidades, ou seja, não têm que acabar todos ao mesmo tempo;

No final, potenciar o diálogo entre idosos baseados nas suas histórias autobiográficas;

Os idosos que pretenderem podem ler em voz alta a sua história.

Pode-se aproveitar as informações das histórias de vida para melhor conhecer os idosos e quiçá surpreendê-los em algum data especial. As informações destas histórias de vida ajudarão a planear atividades que vão ao encontro dos gostos deles.

NOME

História de Vida

História biográfica:

Nome e local de nascimento? _____

Tem irmãos? Quantos? _____

Em crianças davam-se bem? _____

Qual era a religião da sua família? _____

Qual era a profissão do seu pai? _____

O que mais faz lembrar a sua mãe? _____

O que mais faz lembrar o seu pai? _____

O seu pai era rígido? _____

Quais são as origens étnicas dos seus pais? _____

História familiar:

Os seus avós maternos moravam perto de si? _____

Qual a profissão do seu avô materno? _____

Qual a profissão da sua avó materna? _____

Os seus avós maternos tinham uma grande influência em si? _____

Os seus avós paternos moravam perto de si? _____

Qual a profissão do seu avô paterno? _____

Qual a profissão da sua avó materna? _____

Os seus avós paternos tinham uma grande influência em si? _____

Teve tios e tias? _____

Qual foi seu favorito? _____

NOME

História de Vida

História escolar:

Nome da escola primária: _____

Nome do primeiro professor: _____

Gostava do(a) professor (a)? Porquê? _____

O que não gostava na escola? _____

O que gostava na escola? _____

Tinha algum um amigo especial? _____

O que mais se lembra sobre ele / ela? _____

Usava uniforme? _____

Que tipo de jogos jogava no recreio? _____

O (a) professor(a) punia os alunos? _____

História da infância:

Nas férias escolares ficava com quem? _____

Quando era criança, considerava-se pobre ou rico? _____

Praticava algum desporto? _____

Andava de bicicleta? _____

Brincava com os seus irmãos? _____

Brincava na rua? _____

Qual celebração que mais gostava quando era criança? (Natal, Páscoa)? _____

NOME

História de Vida

História de vida adulta

Qual foi seu primeiro emprego? _____

Qual foi o valor do seu primeiro ordenado? _____

Quando saiu de casa? _____

Que tipo de entretenimento os jovens homens / mulheres tinham naqueles tempos?

Qual foi o primeiro filme que assistiu? _____

Quantos anos tinha quando comprou seu primeiro carro? _____

História de casamento e filhos

Quem foi a sua primeira namorada / namorado? _____

Como conheceu a sua esposa / o seu marido? _____

Quando se casou? _____

Quantos filhos teve? _____

Quantos netos tem? _____

Para pessoas que migraram:

Quando decidiu sair do seu país? _____

Que país escolheu? _____

Porque escolheu aquele país? _____

A sua família foi também? _____

Os seus amigos mais próximos são principalmente do seu país de origem?

Foi difícil regressar ao seu país de origem? _____