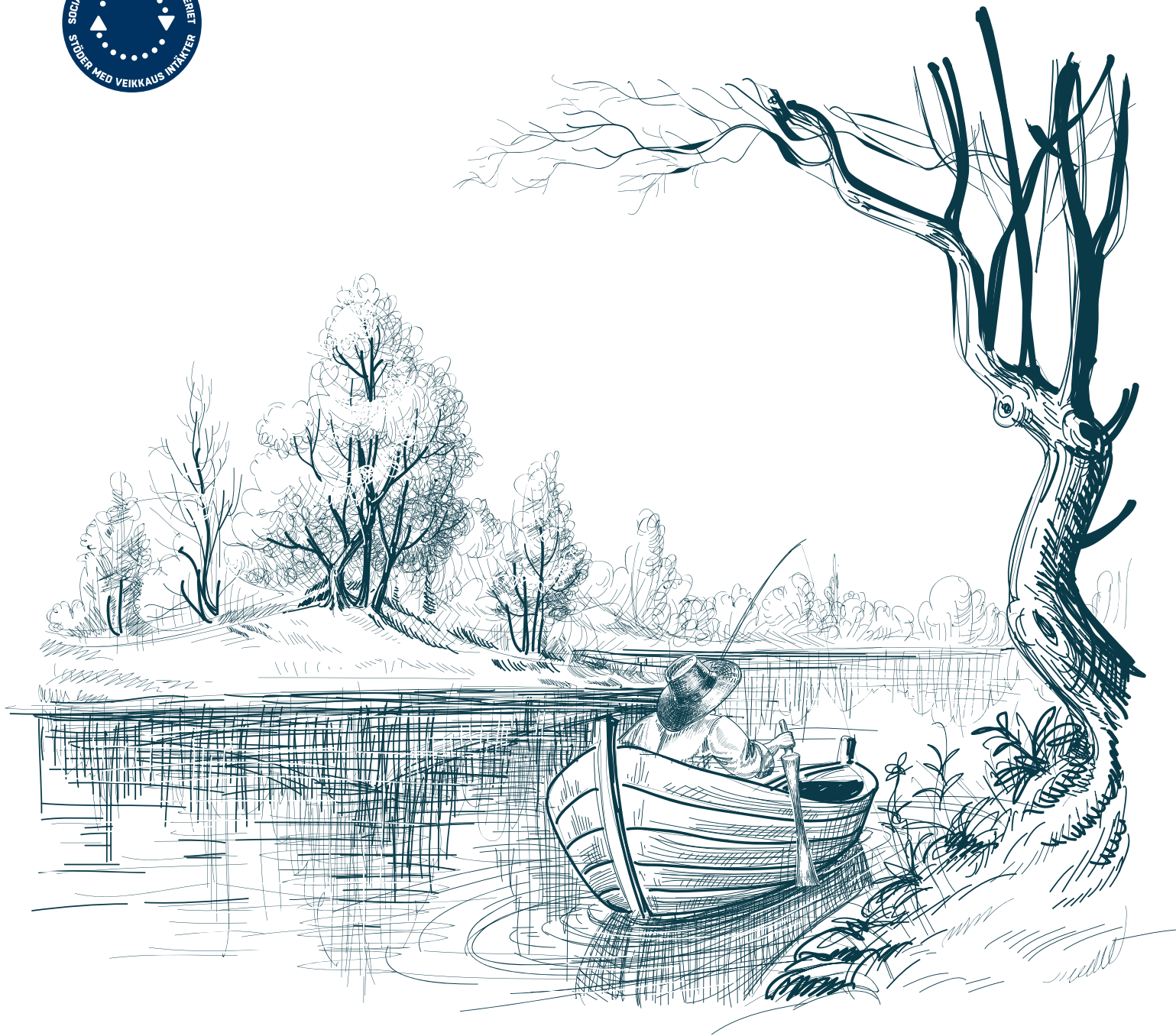




Min egen mapp

**MINA MINNEN OCH
TANKAR OM LIVET**

Vardagssaker och minnen

Boken *Min egen mapp* kan användas som hjälp i olika grupper eller så kan deltagarna använda den självständigt. I en gruppverksamhet är det bra om handledaren bekantar sig med materialet på förhand och funderar på hjälpfrågor som stöd för ifyllandet. Då man fungerar ihop med människor i alla åldrar är det bra att känna till Finlands historia och olika skeden i vår nation. Tiden som flytt möter nutiden mellan olika generationer och kan vara mera betydande genom far-/morföräldrarna eller föräldrarna, vilka har levt t.ex. under begynnelsen av Finlands självständighet.

Det viktigaste vid ifyllandet av boken är att även skriva upp de saker som man gillar och som man fortsättningsvis vill göra. Ett liv enligt personliga förutsättningar skapar välmående och utgör en del av en god vård och rehabilitering.

Denna bok har gjorts av Seija Koponen från minnesföreningen i Borgå. Hon har gjort en lång karriär bland minnessjuka och fungerat i föreningens styrelse som ordförande och som en frivillig dragare av många grupper. Boken har förnyats i samarbete med Alzheimer Centralförbundet i anslutning till piloteringen av hjärnhälsoarbetet i den nationella minnesprogramverksamheten.

Foto av mig

Mitt namn

Födelsetid

.....

Födelseplats

.....

Modersmål

.....

Min livsåskådning/min religion

.....

Mina föräldrar

.....

.....

Mina far- och morföräldrar

.....

.....

Mina syskon

.....

.....

.....

Andra anhöriga

.....

.....

.....

Mina vänner

.....

.....

.....

.....

.....

Mitt barndoms hem

- Viktiga minnen eller stunder från barndomstiden
- Språk, sätt och vanor som man använde i mitt barndomshem

Min skoltid

- Min skola
- Viktiga stunder från skoltiden
- Mina skolkamrater
- Mina favoritämnen och -lärare
- Mitt skoltida språk

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Mina studier/Mitt yrke

- Mina studieplatser och -orter
- Mina studieämnen och yrket som jag examinerades till
- Mina studiekamrater
- Mina minnen och oförglömliga händelser under studietiden

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Min arbetsplats och mina uppgifter

- Var jobbade jag och hurudana var mina arbetsuppgifter
- Mina arbetskamrater
- Mina minnen och oförglömliga händelser från arbetsåren

[illegible]

Min maka/make

- Vi träffades / vår bröllopsdag / vårt gemensamma hem / mina minnen av vårt parförhållande

Min livsåskådning / min religion

- Våra sätt och vanor / hur vi bedrev helgerna

Min bostadsort

- Dessa kan även antecknas på baksidans karta

Mitt hemspråk

- Vilket språk talade vi i mitt barndomshem och i vår familj

Mina barn

- Namn, födelsetider, minnen

Mina barnbarn

- Namn, födelsetider, minnen

Mina barnbarnsbarn

- Namn, födelsetider, minnen

..... SAKER SOM HÄNFÖR SIG TILL MITT LIV

Jag gläds

Jag blir ledsen

Min favoritmusik

- Min förtroligaste musikstil / favoritartister, -orkestrar och -stycken / situationen där musiken är speciellt viktig för mig

Min favoritfärg

- Mina angenämaste färger i t.ex. kläder och inredning

..... SAKER SOM HÄNFÖR SIG TILL MITT LIV

Mat

- Min matrytm / min favoritmat och –dryck / min oangenämaste mat och drycker / min förkärlek för dukning och matsällskap

Njutningsmedel

- Mina vanor beträffande alkohol, tobak och andra njutningsmedel (vad, hur mycket)

Bastu och bad

- Mina vanor och förhoppningar beträffande tvättning, bastu och simning

Mitt sätt att klä mig

- Mina minnen i anslutning till favoritkläder, -skor och –plagg / mina viktigaste smycken (ringar, klocka, armband etc.)

Utseende

- Mina besök hos frisör / barberare / min egen hårmodell / skötseln av naglar, sminkning, rakning

..... INTRESSEN OCH TIDSFÖRDRIV

Mina resor

- Var har jag rest, vart skulle jag ännu vilja resa / de angenämaste minnena från mina reso

TV, radio, filmer, tidningar, böcker

- Vad tittar jag på, läser eller lyssnar helst på och i vilka situationer

..... INTRESSEN OCH TIDSFÖRDRIV

Sysselsättningar och tidsfördriv

- Mina favoritsysselsättningar (t.ex. målning, ritande, handarbeten, skrivande, sjungande) / hur mycket tid ger jag mina sysselsättningar

Mitt förhållande till naturen

- Hurudan natur står mig närmast / var rör jag mig helst / vad sysslar jag med / vad sysslar jag med i naturen (t.ex. bärplockning, båtliv)

Motion och idrott

- Hurudan motion tycker jag om och hur ofta motionerar jag

..... PERSONLIGA HÖGTIDSSTUNDER OCH VIKTIGASTE MINNEN

..... MITT LIV OCH MIN SLÄKTS HISTORIER

Hållpunkter från mitt eget liv och från min släkts historia

- Historien och det förgångna hänför sig intimt till vårt liv via vårt eget liv eller slakten. Det har inträffat mycket från självständighetsåren fram till idag. Här kan man anteckna egna eller berättade historier och minnen från olika årtionden. Hur gammal har jag varit, hur har livet varit eller vad har föräldrarna eller far-/morföräldrarna berättat om dessa tider.

De första åren av Finlands självständighet 1917–1922

Kristid 1930-talet

Krigstiden 1939–1945

Återuppbyggnadstiden 1945–55

