



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# *Specialsites*

## ΒΙΒΛΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# *Specialites*

## ΒΙΒΛΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ



# ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

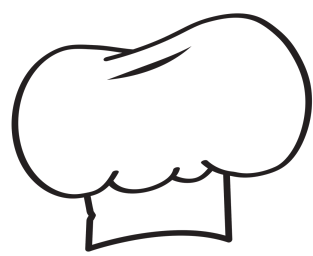
## Η ιστορία

Μία οικογένεια και κάποιοι φίλοι αποφάσισαν να ανοίξουν ένα μικρό εστιατόριο και να γίνουν σεφ! Ο καθένας προσπαθεί να μάθει στους άλλους πως να φτιάχνουν τις σπεσιαλιτέ του ώστε να φτιάξουν ένα μενού για το νέο εστιατόριο.

Παίκτες: 2-6  
Ηλικία: 4-109  
Διάρκεια 20-30 λεπτά

## Περιεχόμενα

- 5 Κάρτες μενού με συνταγές για πρωινό
- 5 Κάρτες μενού με συνταγές για κυρίως γεύμα
- 5 Κάρτες μενού με συνταγές για επιδόρπιο
- 33 κάρτες υλικών
- 1 σκούφος του Σεφ



ΠΡΩΙΝΟ  
Πάνκεϊκς



## Κεντρικός στόχος

Οι παίκτες προσπαθούν όλοι μαζί συνεργατικά υπό την καθοδήγηση του σεφ να ολοκληρώσουν 3 (πρωινό, κυρίως, επιδόρπιο) ή περισσότερες συνταγές.

## Στήσιμο παιχνιδιού

Ένας παίκτης γίνεται σεφ και φοράει τον σκούφο του.

Παράλληλα επιλέγει και παίρνει μπροστά του μία συνταγή από τις κάρτες με συνταγές και την τοποθετεί έτσι ώστε να βλέπει μόνο εκείνος τη συνταγή. Λέει στους άλλους παίκτες σε ποιά κατηγορία ανήκει η συνταγή (πρωινό, κυρίως γεύμα ή επιδόρπιο).

Στο μεταξύ οι υπόλοιποι παίκτες ανακατεύουν όλες τις κάρτες των υλικών, τις τοποθετούν ανάποδα σε μια στοίβα και ο καθένας παίρνει από 4 κάρτες υλικών.

ΠΡΩΙΝΟ

### Πάνκεϊκς





ΑΛΕΥΡΙ



ΜΠΕΙΚΙΝ ΠΑΟΥΝΤΕΡ



ΑΥΓΑ



ΓΑΛΑ



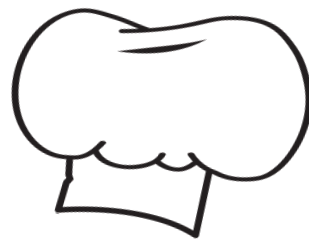
ΑΥΓΑ

# ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

## Μέτριο επίπεδο (Βασικό παιχνίδι)

### Βήμα 1

Ο σεφ ανακοινώνει σε ποιά κατηγορία ανήκει η συνταγή (πρωινό, κυρίως γεύμα ή επιδόρπιο)



### Βήμα 2

Ο παίκτης που είναι αριστερά από τον σεφ επιλέγει από τις κάρτες υλικών που έχει στο χέρι του, όσες θεωρεί ότι ταιριάζουν με την συνταγή και λέγοντας το όνομα του κάθε υλικού τις κατεβάζει ανοιχτές στο τραπέζι ώστε να τις βλέπουν όλοι και κυρίως ο σεφ.

### Βήμα 3

ΤηΜετά ο παίκτης ρωτάει τον σεφ ποιά υλικά από αυτά που κατέβασε περιέχονται στη συνταγή.

### Βήμα 4

Ο σεφ έχοντας μπροστά του τη συνταγή και τα υλικά της, κοιτάει τα υλικά που θεωρεί ο παίκτης ότι είναι στη συνταγή και αναφέρει εκείνα που όντως υπάρχουν μέσα σε αυτή.



Τότε, ο παίκτης παίρνει τα υλικά αυτά και τα βάζει στο κέντρο του τραπεζιού. Με αυτόν τον τρόπο δηλώνει ότι τα υλικά αυτά ανήκουν στη συνταγή. Τα υπόλοιπα υλικά που ο παίκτης έχει προτείνει, εφόσον δεν τα ανέφερε ο σεφ σημαίνει πως δεν ανήκουν στη συνταγή και ο παίκτης τα βγάζει εκτός παιχνιδιού.

## Βήμα 5

Μετά ο παίκτης κατεβάζει τα υπόλοιπα υλικά από το χέρι του τα οποία πιστεύει ότι δεν ταιριάζουν στη συνταγή λέγοντας το όνομα του κάθε υλικού τη στιγμή που το κατεβάζει. Στη συνέχεια ρωτάει ξανά τον σεφ αν τελικά περιέχεται κάποιο από αυτά στη συνταγή.

## Βήμα 7

Ο παίκτης παίρνει στο χέρι του κάρτες υλικών από την τράπουλα μέχρι να έχει πάλι 4 και τελειώνει τον γύρο του. Ο παίκτης λοιπόν πρέπει να θυμάται τα υλικά που είχε αναφέρει πως δεν θεωρούσε πως είναι στη συνταγή, αλλά ο σεφ είπε πως είναι μέσα, ώστε στον επόμενο γύρο να τα προτείνει για να μπουν στη συνταγή.

## Βήμα 9

Στο τέλος ο σεφ αποκαλύπτει το όνομα της συνταγής. Στη συνέχεια ο παίκτης αριστερά από τον σεφ χρίζεται ο νέος σεφ οπότε φοράει το καπέλο και επιλέγει μία άλλη συνταγή. Μετά όλες οι κάρτες υλικών ανακατεύονται και μοιράζονται ξανά στους παίκτες ώστε να παίξουν με τον ίδιο τρόπο και να ολοκληρώσουν τη νέα συνταγή.

## Βήμα 6

Μετά ο σεφ κοιτάει τα υλικά που ο παίκτης θεωρεί πως δεν είναι στη συνταγή και αναφέρει εκείνα που είναι σε αυτή σύμφωνα με το μενού που έχει μπροστά του. Αυτή τη φορά ο παίκτης δεν βάζει τα υλικά αυτά στο κέντρο του τραπέζιου αλλά τα παίρνει στο χέρι του. Μετά βγάζει εκτός παιχνιδιού τα υλικά που δεν ανέφερε ο σεφ.

## Βήμα 8

Παρόμοια συνεχίζουν οι υπόλοιποι παίκτες με φορά προς τα αριστερά μέχρι να ολοκληρωθεί η συνταγή. Όταν γίνει αυτό οι παίκτες προσπαθούν να μαντέψουν το όνομα της συνταγής με βάση τα υλικά που έχει λέγοντας ένας ένας τι πιστεύει ότι είναι. Αν δυσκολεύονται, ο σεφ μπορεί να τους βοηθήσει λέγοντας κάποια πράγματα σχετικά με τη συνταγή ή και την παρασκευή της αν γνωρίζει.

## Τέλος παιχνιδιού

The game ends when the players have succeeded to create 3 recipes and more specifically one breakfast, one main dish and one dessert.

# ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

## Εύκολο επίπεδο

Οι παίκτες παίζουν παρόμοια με το μέτριας δυσκολίας επίπεδο με τη διαφορά ότι τα υλικά που θεωρεί ο παίκτης ότι είναι στη συνταγή αλλά και εκείνα που θεωρεί ότι δεν είναι, θα μπουν αμέσως στο κέντρο του τραπέζιου εφόσον τα επιλέξει ο σεφ. Οπότε δεν παίρνει σε καμία περίπτωση ο παίκτης πίσω κάποιο υλικό και σε κάθε γύρο έχει μόνο νέα στο χέρι του.

## Δύσκολο επίπεδο

### Στήσιμο παιχνιδιού

Για το στήσιμο του παιχνιδιού υπάρχουν τρεις τρόποι:

#### 1ος τρόπος

Ο σεφ επιλέγει μία συνταγή και πέρα από τα υλικά που ήδη υπάρχουν στην καρτέλα της προσθέτει ένα επιπλέον υλικό που θεωρεί ότι ταιριάζει ή που χρησιμοποιεί ο ίδιος. Για να μπορέσει να προσθέσει επιπλέον υλικό μπορεί να κοιτάξει και να διαλέξει κάποιο από τις κάρτες υλικών. Στη συνέχεια σημειώνει σε ένα χαρτί το όνομα του υλικού και ξαναβάζει την κάρτα υλικού στη στοίβα σε τυχαίο σημείο.

#### 2ος τρόπος

Τυπώνουμε 2 φορές τις κάρτες υλικών ώστε η μια στοίβα να είναι υλικά που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο σεφ και η άλλη στοίβα τα υλικά που χρησιμοποιούν οι παίκτες. Ο σεφ φτιάχνει μία δική του συνταγή με 4-7 υλικά που επιλέγει.

#### 3ος τρόπος

Ο σεφ κοιτάει τις κάρτες υλικών και σημειώνει σε ένα χαρτί 4-7 υλικά ανάλογα με τη δυσκολία του παιχνιδιού.

### Παιχνίδι

Οι παίκτες παίζουν παρόμοια με το μέτριας δυσκολίας επίπεδο. Στο τέλος του παιχνιδιού οι άλλοι παίκτες (εκτός από τον σεφ) θα πρέπει να δώσουν ένα όνομα στο πιάτο κοντά στο αρχικό όνομα του πιάτου που ο σεφ προσπαθεί να τους διδάξει.



# ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

## Άλλες διαφοροποιήσεις στο παιχνίδι

### Πιο εύκολο

Ο σεφ δε κρύβει την κάρτα της συνταγής αλλά την έχει ανοιχτή ώστε να μπορούν να τη δουν όλοι.

### Πιο εύκολο

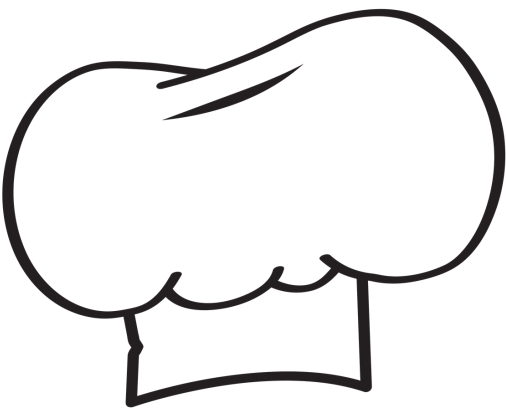
Οι παίκτες κατεβάζουν μια κάρτα κάθε φορά και την αναπληρώνουν στο τέλος του γύρου.

### Πιο δύσκολο

Ο σεφ διηγείται μια συνταγή και οι παίκτες προσπαθούν με τα υλικά που έχουν να τον βοηθήσουν να την φτιάξει.

Σε κάθε γύρο έχει δικαίωμα κάθε παίκτης να αλλάζει ως και δύο υλικά πετώντας δυο κάρτες από το χέρι του και παίρνοντας δύο καινούργιες.

Επίσης αναπληρώνοντας με τον αντίστοιχο αριθμό καρτών κάθε κάρτα υλικού που επιλέγει ο σεφ.



### Πιο δύσκολο

Ο συνολικός στόχος για τον αριθμό των συνταγών που πρέπει να ολοκληρώσει η ομάδα διπλασιάζεται ή τριπλασιάζεται (πχ από 3 συνταγές σε 6 ή 9).

### Πιο δύσκολο

Ο σεφ μπορεί να προσθέσει από ένα έως και τρία νέα υλικά αρκεί αυτά να είναι στις κάρτες υλικών.

# ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

## Στάδια άνοιας και επίπεδα παιχνιδιού:

- Στα σοβαρά και μεσαία στάδια άνοιας συνιστώνται οι εύκολες εκδοχές
- Σε Πρώιμα στάδια άνοιας συνιστώνται οι δύσκολες εκδοχές
- Σε ήπια γνωστική εξασθένηση συνιστώνται επίσης οι δύσκολες εκδοχές
- Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων των διαγενεακών παιχνιδιών συνιστάται ένας συνδυασμός εύκολου, μεσαίου και δύσκολου επιπέδου ανάλογα με τις δεξιότητες κάθε παίκτη.

## Οφέλη για άτομα με άνοια

Το παιχνίδι επηρεάζει τις ακόλουθες γνωστικές δεξιότητες:

- Μνήμη
- Παρατήρηση
- Προσοχή
- Συγκέντρωση
- Γλωσσικές δεξιότητες
- Δημιουργικότητα
- Εκτελεστικές λειτουργίες και διεγερμένη αντίληψη
- Ικανότητες επίλυσης προβλημάτων

Δεδομένου ότι είναι ένα παιχνίδι συνεργασίας, περιλαμβάνει επίσης πολλές κοινωνικές δεξιότητες όπως:

- Κοινωνικοποίηση
- Επικοινωνία
- Ομαδικότητα
- Συνεργασία
- Επαφή με νέους (ανάλογα με τους συμπαίκτες)

Οι παίκτες με άνοια που συμμετέχουν στα παιχνίδια ωφελούνται επίσης στη συναισθηματική τους κατάσταση.

Μπορεί να έχουν:

- Αίσθηση βελτιωμένης διάθεσης
- Απόλαυση της πρόκλησης
- Ικανοποίηση
- Αίσθημα επιτυχίας
- Μείωση της πλήξης
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοεκτίμηση
- Αίσθηση του ανήκειν

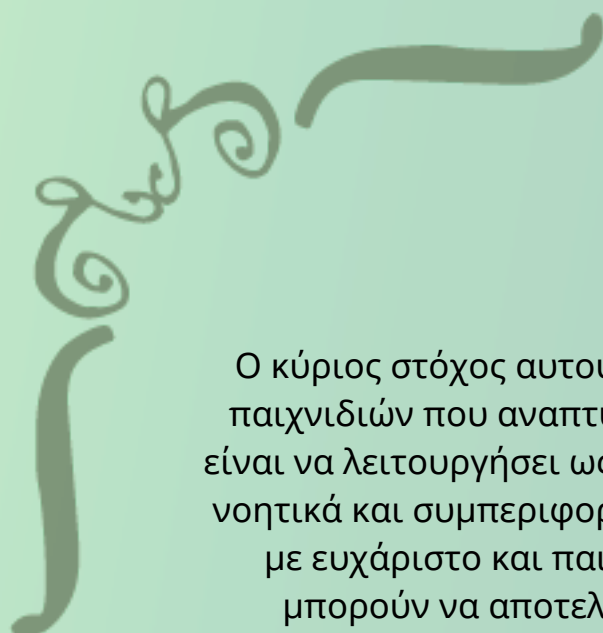


# ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

## Απόλαυση της πρόκλησης

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, και ειδικά αν σε αυτό συμμετέχουν παίκτες διαφορετικών ηλικιών, οι νεότεροι παίκτες προτείνεται να ενθαρρύνουν το διάλογο και τη συζήτηση με τα άτομα με άνοια ώστε να ανακαλούν μνήμες και ιστορίες από την ζωή τους.

Με αυτόν τον τρόπο το παιχνίδι γίνεται μια διαγενεακή δραστηριότητα που ενδέχεται μακροπρόθεσμα να ωφελήσει τα άτομα με άνοια και σε συμπεριφορικό επίπεδο αλλά και να μειώσει το αίσθημα της μοναξιάς που μπορεί να βιώνουν.



Ο κύριος στόχος αυτού του παιχνιδιού, καθώς και όλων των παιχνιδιών που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο αυτού του έργου είναι να λειτουργήσει ως εναλλακτική μέθοδος παρέμβασης στα νοητικά και συμπεριφορικά συμπτώματα των ατόμων με άνοια με ευχάριστο και παιγνιώδη τρόπο. Επίσης, τα παιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν μια δραστηριότητα ένταξης, ευαισθητοποιώντας σχετικά με την άνοια και μειώνοντας το στίγμα και τον κοινωνικό αποκλεισμό των ατόμων με άνοια.

Εάν επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα για το έργο επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: <https://projectbridge.eu/>

Το έργο Bridge συγχρηματοδοτείται  
από το πρόγραμμα Erasmus +  
Αριθμός έργου: Bridge 2018-1-EL01-KA204-047892

