



Playlist
for Life



Tòisich
an-diugh
fhèin!



Ceòl dha seargadh inntinn

Faigh a-mach mu bhuannachdan
clàran-cluiche pearsanta agus
ciamar a nithear ceangal tro cheòl

Buannachdan clàran-cluiche pearsanta

'S e buidheann-charthannais ciùil is seargadh-inntinn a tha ann am Playlist for Life. Thairis air fichead bliadhna de rannsachadh saidheans thathas air sealltainn gun toir èisteachd ri clàr-cluiche pearsanta deagh-bhuaidh air beatha dhaoine le seargadh-inntinn. Gu dearbh, 's iomadh buannachd dhan inntinn an tha an cois èisteachd ri ceòl a tha brìoghmhor gu pearsanta, gheibh neach sam bith buannachd à clàr-cluiche.

Faodaidh clàran-cluiche pearsanta:

- **cuideachadh le iomagain**
- **do chuir ann an sunnd nas fheàrr**
- **obair dhuilich a dhèanamh nas fhasa**
- **cuimhne a dhùsgadh a chuidicheas le teaghlachan is luchd-cùraim ceangal a dhèanamh**

Leugh barrachd ann an aithris Buidheann Slàinte an t-Saoghail (WHO) mu àite nan ealdhain ann an slàinte is cùraim aig playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia



Tòisich

Tha ceòl anns a h-uile h-àite agus na phàirt de ar beatha làitheil. Tha do chlàr-cluiche pearsanta cho sònraichte riut fhèin, bu chòir ceòl a tha pearsanta is a tha dùsgadh deagh chuimhne no faireachdainnean matha a bhith anns a' chlàr-cluiche agad.

Ma lorgas tu na fuinn cheart cuiridh tu clàr-cluiche do bheatha ri chèile. Tha tòiseachadh cho furasta ri èisteachd ri ceòl no seinn fhèin. Am bheil òrain ann a tha dùsgadh cuimhne? Sgrìobh iad. Tha thu mar-thà a' cruthachadh clàr-cluiche phearsanta dhut fhèin!

Gus barrachd ciùil a tha brìoghmhor dhut a lorg, cleachd cuid de na goireasan mar na cinn còmhraidh a tha air an taobh eile den bhileig seo. Air an làrach-lìn againn tha goireasan saor is an asgaidh ann gus ur cuideachadh aig gach ìre de chruthachadh do chlàr-cluiche fhèin: bho bhith a' lorg fuinn gu ceòl a chleachdadh gu h-èifeachdach is clàr-cluiche a chuir gu feum ann am beatha làitheil.

playlistforlife.org.uk/resources



Tha Playlist for Life dìreach mìorbhaileach. Taghaidh tu òran às do bheatha fhèin – òran sam bith a tha brìoghmhor dhut fhèin is a chuireas rud nad chuimhne. Nuair a bhios mi tùirseach, ìosal no greannach cuiridh Calum mo chlàr-cluiche air agus bidh mi a' dannsa is a' leum tha e dìreach goinneil.

Carol



'S e a chòrd riumsa mun chlàr-cluiche gu bheil còmhradh Dhaibhidh a' tilleadh agus gu bheil e a' seinn cuid de na h-òrain nuair a dh'èisteads e. Chì mi gu bheil e a' còrdadh ris agus gu bheil e a' toirt togail dha. Saoilidh mi gu bheil na clàran-chluiche math dha daoine le seargadh inntinn, a tha dualtach dìochuimhneachadh cò iad agus dè a bhiodh a' còrdadh riutha.

Sandra



Fosgail seo gus am faic thu ar buinn còmhraidh goireasach gus clàr-cluiche a chruthachadh.

Buinidh an clàr-cluiche seo do:

Cuidichidh na buinn còmhraidh seo thu gus clàr-cluiche pearsanta a chruthachadh.

Faodaidh an clàr cluiche freagairt ort fhèin no air neach eile.

'S e an rud as cudromaiche ceòl a thaghadh le brìgh pearsanta.

Do 'Bhrag Chuimhne' (cuimhne làidir a rinneadh eadar 10-30)

An smaoinich thu air òrain a chuireas làithean d' òige nad chuimhne?

Òran

Cuimhne



Fuinn cuirme

Dè na puirt a bheir ort dannsa no seinn?

Òran

Cuimhne



Amannan is tachartasan shònraichte

Dè na h-òrain a bheir air ais thu gu cuimhne shònraichte nad bheatha?

Òran

Cuimhne



Cuir-seachadan, beachdan is rudan a tharraingeas ùidh

A bheil pìosan ciùil ann a bheir ort smaoinich air buidhnean dam buin thu?

Òran

Cuimhne



Òrain òige

A bheil rannan chloinne no dàin à prògram cloinne telebhisean a chòrd riut?

Òran

Cuimhne



Làithean-saora

Dè na h-òrain a chuireas làithean-saora a chòrd riut nad chuimhne?

Òran

Cuimhne



Àitichean chudromach

Dè na h-òran a chuireas an sgìre dam buin thu nad chuimhne?

Òran

Cuimhne



Ceòl telebhisean

A bheil prògraman telebhisean ann ceangailte ri fuinn a bhios nad chuimhne gu bràth?

Òran

Cuimhne



Daoine chudromach

Smaoinich air neach a tha cudromach dhut. Dè na h-òran a chuireas iad nad chuimhne?

Òran

Cuimhne



Cuirmean-ciùil far an robh thu

De na fuinn a chuireas an an cuirm-ciùil a b' fheàrr a chòrd riut nad chuimhne?

Òran

Cuimhne



Aon uair is gu bheil na h-òrain agad feuch an cleachd thu an clàr-cluiche cho tric is a ghabhas. Tha e ag obair nas fheàrr còmhla ri daoine eile. Chleachd e mar chothrom son a bhith dlùth is ri còmhradh.

Molaidh sinn a chleachdadh son 30 mionaidean gach turas, ged a mhaireadh na buaidhean mòran nas fhaide. Sgrìobh sìos de thachras nuair a chluichear gach òran. Faodaidh seo

cuideachadh gus tuilleadh òrain a chuir ris a' chlàr-chluiche.

Chleachd an t-uidheam ciùil as fhasa dhut fhèin. 'S dòcha cluicheadair MP3 no clàr CD - faodar toileachas mòr a thighinn bho bhith a' seinn còmhla. Ma dh'adhbhraicheas òran sònraichte troimhe-chèile, faodar an ceòl a stad agus an t-òran sin a sheachnadh tuilleadh.

Gus barrachd ionnsachadh mu chlàran-chluiche pearsanta thig gu playlistforlife.org.uk



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLife



Lorg 'playlistdementia'

Mar a thòisich e



Stèidhich Sally Magnusson Playlist for Life ann an 2013 as dèidh dhith buaidh ciùil air seargadh-inntinn a màthar fhaicinn.



Bhiodh mo mhàthair daonnan a' seinn. Thuig sinn, fhad is a thòisich i ga call fhèin, gun robh a ceangal ri òrain cho làidir is a bha e a-riamh. As dèidh dhith seinn, bha i na b' fhurachail. Thug e air ais i gu àite far an robh i eòlach is dam buineadh i. Bha ceòl, a thuilleadh air a h-uile càil eile, a' cumail mo mhàthair còmhla ruinn.

Agus bha barrachd an lùib seo na dìreach turchartas fortanach. Nochd rannsachadh gum fosgail ceòl anns a bheil brìgh phearsanta, ar daonnachd fa-leth agus gun toir e taic dha teaghlach is ceanglaichean sòisealta nas fharsaing.

Choisinn mo theaghlach amannan de fìor-thoileachas a' cluich ciùil phearsanta ri mo mhàthair. Tha mi an dòchas gun toir Playlist for Life amannan de thoileachas don teaghlach agadsa cuideachd.

Sally Magnusson

Neach-stèidheachaidh,
sgrìobhadair agus craoladair

Dealbh le Derek Prescott

Faigh a-mach mu chumhachd a' chiùil

Cleachdaidh Playlist for Life buaidhean cumhachdach ciùil phearsanta gus cuideachadh le neach sam bith fo bhuidh seargadh inntinn, an teaghlach is a luchd-cùraim.

Ged a b' e ceòl bhon chiad dannsa, tàladh on òige, no ceòl à prògram telebhisein, bheir ceòl sinn air ais gu uair eile agus eachdraidh ar beatha a chuir nar cuimhne, gar toirt air ais. Faodaidh do chuid òrain is cuimhne cuideachadh le daoine le seargadh-inntinn ceangal a dhèanamh le teaghlach, caraidean is luchd-cùraim.



Tha e iongantach cho cumhachdach is tha ceòl air a bhith. Tha e air a bhith cho drùidhteach is cho buannachdail rud a lorg a bheir beagan de ar n-athair air ais dhuinn.

Fiona

Tòisich a' ceangal tro cheòl agus cruthaich clàr-cluiche dhut fhèin

Thig gu playlistforlife.org.uk son barrachd fiosrachaidh is goireasan saor is an-asgaidh.

Tha sinn a' tabhann trèinidh sònraichte dha luchd-obrach shlàinte is cùraim shòisealta.

Gus bruidhinn ruinn, cuir fòn gu **0141 404 0683** no post-d **info@playlistforlife.org.uk**