



Playlist  
for Life

ਅੱਜ ਹੀ  
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!



# ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਈ ਸੰਗੀਤ

ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ  
ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

# ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਸਰਚ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ
- ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਕਲਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਰੇ

[playlistforlife.org.uk/](http://playlistforlife.org.uk/)  
[who-report-on-dementia](http://who-report-on-dementia)



## ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਸੰਗੀਤ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਉਨੀ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸ਼ੌਕੀ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਧੁਨਾਂ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਉਨਾ ਹੀ ਅਸਾਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ। ਕੀ ਕੋਈ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆੜੀ ਦੇ ਸਕਣ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਹੋ!

ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਡੇ ਕੰਵਰਸੈਸ਼ਨ ਸਟਾਰਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਲਿਸਟ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ: ਧੁੰਨਾਂ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੱਕ।

[playlistforlife.org.uk/resources](http://playlistforlife.org.uk/resources)

“

ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗਾਣੇ ਚੁਣੋ - ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਗਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਰਥ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿੰਮ੍ਰਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਦ ਮੈਲਕਮ ਮੇਰੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਚਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨੱਚਣ ਟੱਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ।

ਕੈਰੋਲ

“

ਪਲੇਲਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜੋ ਚਮਤਕਾਰ ਪਾਯਾ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਡੇਵਿਡ ਦੀ ਸਪੀਚ ਪਿੱਛੇ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਗਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦਾ ਮਜਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹੀ ਉਸਨੂੰ ਬੁਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ।

ਸੈਂਡਰਾ



ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸੌਖਾ ਕੰਵਰਸੈਸ਼ਨ ਸਟਾਰਟਰ ਖੋਲੋ।

# ਇਹ ਪਲੇਲਿਸਟ ਸਬੰਧਤ ਹੈ:

ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਕੰਵਰਸੈਸ਼ਨ ਸਟਾਰਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਪਲੇਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਿੱਜੀ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡਾ 'ਸੈਮੋਰੀ ਬਕਸ' (10-30 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਯਾਦਾਂ) ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਧੁਨਾਂ

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣਿਆਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨੱਚਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਲ ਅਤੇ ਮਾਇਲਸਟੋਨ

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਸ਼ੌਕ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਕੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਬਚਪਨ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸੀ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਛੁੱਟੀਆਂ

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦੀਦਾ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਵਾਂ

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਮਟਾਊਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਟੀਵੀ ਥੀਮ

ਕੀ ਕੋਈ ਥੀਮ ਧੁਨ ਵਾਲੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹੈ। ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

## ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਈਵ ਸੰਗੀਤ ਈਵੈਂਟ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੀ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਣੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਗਾਣੇ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਪਲੇਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ

ਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਾਇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸੌਖੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੋਈ MP3 ਮਿਯੂਜ਼ਿਕ ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ CD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਕੱਠੇ ਗਾਣੇ ਗਾਉਣਾ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗਾਣਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਗਾਣੇ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk) ਤੇ ਜਾਓ

@PlaylistForLifeUK

@PlaylistForLifeUK

@PlaylistForLife

'playlistdementia' ਖੋਜੋ

# ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ



ਸੈਲੀ ਮੈਗਨੁਸਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 'ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਮਰਹੂਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2013 ਵਿਚ ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ।



ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, 'ਤੇ ਗਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁੜਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਵਾਦ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਗੀਤ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਅਸਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ। ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੰਗੀਤ ਨਿਜਤਾ ਨੂੰ ਸਰਵ ਲੋਕਿਕ ਕੁੰਜੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਲਈ ਨਿਜੀ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਸੈਲੀ ਮੈਗਨੁਸਨ**

ਸੰਸਥਾਪਕ, ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਕ

ਡੇਰੇਕ ਪ੍ਰੈਸਕੋਟ ਦੁਆਰਾ ਫੋਟੋਗਰਾਫ

# ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਬਲ ਪਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਡਾਂਸ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਹੋਵੇ, ਬਚਪਨ ਦੀ ਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੀ ਥੀਮ ਯੂਨ, ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਚਮਤਕਾਰੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਕੁਛ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇੰਨਾ ਫਲਦਾਇਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਯਾ ਹੈ।

ਫਿਓਨਾ

ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਓ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk) ਤੇ ਜਾਓ

ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, **0141 404 0683** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ