

# 21 aktivit, které můžete podnikat se svými blízkými

- 1 Vyjděte si na procházku – kolem bloku nebo nakrmte ptáčky v parku. Čerstvý vzduch a fyzická aktivita dělají zázraky.
- 2 Poslouchejte hudbu; společně si zazpívejte, pokud to umíte – obzvláště staré písničky, které by se vašim blízkým mohly líbit. (Vědci zjistili, že hudba, a především zpěv, podporuje komunikaci u lidí trpících demencí).
- 3 Čtěte nahlas knihu, noviny nebo časopisy. Většina z nás miluje hezké příběhy.
- 4 Zahrajte si stolní hru nebo karty nebo společně skládejte puzzle. Pomůže vám to stimulovat mysl.
- 5 Podívejte se na film nebo oblíbené staré seriály (TV nebo DVD). Pak si můžete popovídat o svých názorech na děj a vaše oblíbené postavy.
- 6 Vybarvujte společně obrázky, kreslete nebo malujte. Kreativita je zábavná.
- 7 Řešte křížovky, sudoku nebo rébusy. Jsou skvělé k procvičování mysli.
- 8 Napište rodinným příslušníkům dopisy k jejich výročí, narozeninám nebo k blížícím se svátkům (např. k Vánocům nebo Velikonocům). Budete mít radost ze zaměření na někoho, koho oba znáte a zajímáte se o něj.
- 9 Domluvte se s někým z přátel, aby přinesl svého domácího mazlíčka. Roztomilý psík nebo kotě dokážou zcela změnit atmosféru pečovatelského prostředí.
- 10 Zasadte květinu nebo semínka nebo jen společně zalévejte květiny v domácnosti. Jejich růst pro vás může být zajímavým tématem k povídání.
- 11 Natrhejte květiny a vytvořte společně krásnou kytici. Krásné květiny a vůně vám pomohají cítit se dobře.
- 12 Připravte plán jídel na další týden. Rozvíjí to fantazii a budete mít něco, na co se můžete těšit.
- 13 Projedte se společně autem, autobusem, tramvají nebo vlakem – do zábavního parku, zoo, muzea nebo na blízký hrad. Může to být skvělé dobrodružství.
- 14 Udělejte si piknik jen pro vás dva nebo spolu s ostatními členy rodiny/přáteli. Je to další dobrý důvod, proč vyrazit na čerstvý vzduch.
- 15 Upečte společně dort nebo cukroví. Toto nenáročné fyzické cvičení je dobré, když musíte zůstat zavřeni doma.
- 16 Nakupte různé exotické ovoce a společně si na něm pochutnejte. Povídejte si přitom o názvech a zemích původu. Je to dobré pro zdraví a rozvíjení představivosti.
- 17 Sedněte si spolu na lavičku venku a sledujte ruch kolem vás. Možná budete překvapeni, koho nebo co uvidíte.
- 18 Zatancujte si, protáhněte se nebo si společně zacvičte. Hýbat se a pravidelně cvičit je důležité.
- 19 Vytvořte si doma vlastní lázně / kosmetický salón. Udělejte svému blízkému manikúru nebo pleťovou masku. Je to zábava, která navozuje dobré pocity.
- 20 Z obrázků ze starých časopisů si vytvořte scrapbook. Vaši blízcí si mohou vybrat oblíbené téma.
- 21 Prohlédněte si stará fotoalba, rodinné cennosti nebo pohlednice. Je s nimi spojena spousta vzpomínek a příběhů, o kterých si můžete povídat.