

21 aktivít, ktoré môžete robiť s milovanou osobou

1

Chodievajte na prechádzky – okolo domu alebo môžete kŕmiť vtákov v parku. Čerstvý vzduch a cvičenie dokážu zázraky.

2

Počúvajte hudbu, spievajte si spolu, ak to viete – najmä staršie pesničky, ktoré sa páčia vašej milovanej osobe. (Vedci zistili, že hudba, hlavné spievanie, pomáha pri komunikácii s ľuďmi trpiacimi demenciou).

3

Čítajte nahlas knihu, noviny alebo časopis. Väčšina z nás si rada vypočuje dobrý príbeh.

4

Hrajte stolové hry, karty alebo spolu skladajte puzzle. Pomôže to stimulácii vašej mysle.

5

Pozrite si film alebo populárny starý seriál (TV alebo DVD). Potom sa môžete porozprávať o jeho príbehu a o svojich obľúbených postavách.

6

Vyfarbujte obrázky, kreslite alebo maľujte spolu. Byť kreatívnym je zábavné.

7

Riešte krížovky, hrajte sudoku alebo riešte rébusové hádanky. Sú výborné na precvičenie mysle.

8

Píšte listy členom rodiny k ich výročiam, narodeninám alebo blížiacim sa sviatkom (napr. na Vianoce či Veľkú noc). Bude pre vás milé zamerať sa na niekoho, koho obaja poznáte a záleží vám na ňom.

9

Poproste priateľa, aby priniesol domáce zvieratko. Psík alebo mačiatko môžu zmeniť atmosféru opatrovateľského prostredia.

10

Zasad'te semienka kvetov alebo stačí, ak budete spolu polievať bytové kvety. Ich rast bude dobrá téma na rozhovor.

11

Natrhajte si kvety a vytvorte si z nich kyticu. Vďaka krásnym kvetom aj vôni sa budete cítiť dobre.

12

Pripravte si menu s jedlami na celý týždeň. Podporí to predstavivosť a dá vám niečo, na čo sa môžete tešiť.

13

Cestujte spolu, autom, autobusom, električkou či vlakom – do zábavného parku, zoo, múzea alebo blízkeho zámku. Môže to byť veľké dobrodružstvo.

14

Urobte si piknik, len vy dvaja alebo celá rodina s priateľmi. Ďalší spôsob, ako sa dostať na čerstvý vzduch.

15

Upečte si koláč alebo sušienky. Ľahké fyzické cvičenie je dobrý nápad, ak ste zavretí vo vnútri.

16

Kupujte si rôzne exotické ovocie a jedzte ho spolu, vyslovujte si jeho názvy aj krajinu pôvodu. Je to dobré pre vaše zdravie a stimuluje to predstavivosť.

17

Posed'te si spolu na lavičke a pozorujte svet okolo. Môže byť prekvapujúce, koho a čo uvidíte.

18

Tancujte, naťahujte sa alebo cvičte spolu gymnastiku. Je dôležité pravidelne sa pohybovať a cvičiť.

19

Vytvorte si svoj domáci salón krásy. Urobte svojej milovanej osobe manikúru alebo si spolu dajte masku na tvár. Je to zábavné a je to dobrý pocit.

20

Urobte si album výstrižkov s obrázkami zo starých časopisov. Vaša milovaná osoba si môže vybrať svoju obľúbenú tému.

21

Prezrite si staré albumy, rodinné pamiatky alebo pohľadnice. Sú spojené s mnohými spomienkami a príbehmi, ktoré si môžete porozprávať.