

21 form aktywności dla Ciebie i Twojego bliskiego

- 1 Spacer – po najbliższej okolicy lub do parku, aby nakarmić ptaki. Świeże powietrze i ćwiczenia potrafią zdziałać cuda.
- 2 Słuchanie muzyki, a nawet wspólne śpiewanie – zwłaszcza starych przebojów, które mogą sprawić przyjemność Twojemu bliskiemu. (Według naukowców muzyka, a zwłaszcza śpiew, wspomaga komunikację z osobami cierpiącymi na demencję).
- 3 Czytanie książki, gazety lub magazynu na głos. Większość z nas lubi słuchać ciekawych historii.
- 4 Gra planszowa lub karty albo wspólne układanie puzzli. To dobry sposób na stymulację umysłu.
- 5 Obejrzenie filmu lub popularnego serialu z dawnych lat (w telewizji lub z płyty DVD). Po filmie możecie wymienić opinie o fabule i głównych bohaterach.
- 6 Kolorowanie rysunków albo wspólne malowanie. Kreatywność to dobra zabawa.
- 7 Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku lub rebusów. Idealny sposób na pobudzenie umysłu.
- 8 Pisanie listów do członków rodziny z okazji rocznicy, urodzin lub nadchodzących świąt (np. Bożego Narodzenia lub Wielkanocy). Skoncentrujcie się na kimś, kogo oboje znacie i lubicie.
- 9 Wizyta znajomego ze zwierzątkiem domowym. Uroczy piesek lub kotek może rozweselić atmosferę w domu.
- 10 Sadzenie kwiatów lub nasion albo wspólne podlewanie roślin. Ich rozwój da Wam ciekawy temat do rozmów.
- 11 Zbieranie kwiatów i układanie bukietów. Piękne kolory i zapachy poprawiają samopoczucie.
- 12 Przygotowanie jadłospisu na cały tydzień. Pobudza wyobraźnię i pozwala radośnie oczekiwać na ulubiony posiłek.
- 13 Wspólna przejażdżka samochodem, autobusem, tramwajem lub pociągiem – do parku rozrywki, zoo, muzeum albo pobliskiego zamku. Doskonały pomysł na wspaniałą przygodę.
- 14 Piknik tylko dla Was albo z całą rodziną i przyjaciółmi. Kolejny dobry pretekst, aby zaczerpnąć świeżego powietrza.
- 15 Wspólne pieczenie ciasta lub ciasteczek. Łagodne ćwiczenia fizyczne są wskazane, gdy podopieczny nie wychodzi z domu.
- 16 Kupowanie egzotycznych owoców i wspólna degustacja oraz rozmowy o krajach ich pochodzenia. Dobre dla zdrowia i pobudzenia wyobraźni.
- 17 Wspólne przesiadywanie na ławce w parku i przyglądanie się otoczeniu. Możesz się zdziwić, co – lub kogo – dostrzeżesz.
- 18 Wspólny taniec, rozciąganie lub gimnastyka. Regularny ruch i ćwiczenia są bardzo ważne.
- 19 Własne spa/salon piękności w domu. Zafunduj bliskiej osobie manicure albo nałóżcie upiększającą maseczkę. Zabawa i dobre samopoczucie gwarantowane.
- 20 Tworzenie albumu ze zdjęć ze starych czasopism. Twój bliski może wybrać ulubiony motyw przewodni.
- 21 Przeglądanie starych albumów fotograficznych, rodzinnych pamiątek i kartek okolicznościowych. Zdjęcia na pewno przywołają wspomnienia i historie, którymi warto się podzielić.