

# 21 LEUKE ACTIVITEITEN OM SAMEN MET UW DIERBARE TE DOEN



- 1 **Maak een wandeling** of ga een blokje om bijvoorbeeld om de vogels in het park eten te geven. Frisse lucht en beweging doen wonderen.
- 2 **Luister naar muziek en zing samen** als u kunt, vooral oude liedjes waar uw dierbare van geniet. Wetenschappers hebben ontdekt dat muziek, en vooral zang, de communicatie met mensen die aan dementie lijden bevordert.
- 3 **Lees een boek, krant of tijdschrift** hardop voor. De meesten van ons houden ervan om een goed verhaal te horen.
- 4 **Speel een bordspel**, ga samen kaarten of puzzelen. Het stimuleert het brein.
- 5 **Kijk een film of populaire oude series**. Dit geeft bovendien een mooie aanleiding voor een gesprek over favoriete personages, het plot of het land waar het zich afspeelt.
- 6 **Kleur tekeningen, teken of schilder samen**. Creatief bezig zijn is leuk en heeft een positief effect op zowel het mentale als fysieke welzijn: vermindert stress, helpt het concentratievermogen, verbetert de motoriek en stimuleert de hersenen.
- 7 **Los kruiswoordpuzzels, Sudoku- of rebuspuzzels op**. Ze helpen het brein scherp te houden.
- 8 **Maak een plakboek** met afbeeldingen uit oude tijdschriften. Laat uw dierbare een favoriet onderwerp kiezen.
- 9 **Schrijf een kaartje** naar een familielid voor hun jubileum, verjaardag of aanstaande feestdag (zoals Kerstmis of Pasen). Het brengt vreugde om aandacht te schenken aan iemand die u beide dierbaar is.
- 10 **Maak samen een ritje** in de auto of in de bus, tram of trein. Bezoek een park, dierentuin, museum of nabijgelegen kasteel. Dit is een garantie voor een geweldige tijd samen.
- 11 **Laat een vriend een huisdier meenemen**. Een schattige hond of kat kan de sfeer positief veranderen.
- 12 **Plant bloemen of zaden**, of geef gewoon de planten in huis samen water. Hun groei kan interessante gesprekstof opleveren.
- 13 **Pluk bloemen en maak samen een boeket**. Mooie kleuren en geuren dragen bij aan een goed gevoel en een positieve sfeer.
- 14 **Maak een maaltijdmenu voor de week**. Het prikkelt de fantasie en geeft uw dierbare iets om naar uit te kijken.
- 15 **Picknick** met z'n tweetjes of met andere familieleden/vrienden. Het is een goed excuus om een frisse neus te halen.
- 16 **Bak samen een taart of koekjes**. De rustige lichaamsbeweging is goed als uw dierbare aan huis gekluisterd is.
- 17 **Koop verschillende exotische vruchten** en eet ze samen, terwijl u over hun namen en landen van oorsprong praat. Het is goed voor de gezondheid en stimuleert de fantasie.
- 18 **Ga samen buiten op een bank zitten** en kijk wat er zich om u heen afspeelt. Het geeft ongetwijfeld stof voor conversatie.
- 19 **Dans, stretch of doe gymnastiekoefeningen** samen. Het draagt bij aan een goede gezondheid om regelmatig te bewegen.
- 20 **Maak thuis je eigen spa/schoonheidssalon**. Geef uw dierbare een manicure of geniet samen van een gezichtsmasker. Het is leuk en het voelt goed.
- 21 **Bekijk oude fotoalbums, familie-erfstukken of wenskaarten**. Ze roepen herinneringen en verhalen op die u kunt delen.