

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, hlavne 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 Pište 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 Zasadte semenka 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 Posedte 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.