

# 21 dejavnosti z vašim bližnjim

---

- 1 Pojdita na sprehod – po soseski ali pa pojdita do parka in nahranita ptice. Svež zrak in telovadba delata čudeže.
- 2 Poslušajta glasbo. Če lahko, tudi zapojta skupaj – še posebej starejše pesmi, v katerih bi vaš bližnji užival. (Znanstveniki so odkrili, da glasba, še posebej petje, pomaga pri komunikaciji z ljudmi, ki imajo demenco).
- 3 Naglas preberite knjigo, časopis ali revijo. Večina med nami uživa v dobri zgodbi.
- 4 Skupaj igrayta namizno igro, se kartajta ali pa sodelujta pri sestavljanju. Pomagalo vam bo spodbuditi možgane.
- 5 Oglejta si film ali priljubljeno starejšo nadaljevanje (na televizijskih programih ali DVD-jih). Nato se lahko pogovorita o razvoju zgodbe in najljubših likih.
- 6 Barvajta z barvicami ali pa rišita in slikajta skupaj. Pri ustvarjanju se lahko zabavate.
- 7 Rešujta križanke, sudoku ali rebuse. So odlična vaja za možgane.
- 8 Napišita pismo družinskemu članu za obletnico, rojstni dan ali skorajšnji praznik (na primer božič ali veliko noč). Uživala bosta, če se bosta osredotočila na nekoga, ki ga oba poznata in imata rada.
- 9 Prijateljem lahko naročite, naj pripeljejo hišnega ljubljence. Simpatičen pes ali muček lahko izboljša vzdušje v negovalnem okolju.
- 10 Posadita semena ali rože ali pa samo skupaj zalivajta rože. Ko bodo rastle, se boste lahko pogovarjala o njih.
- 11 Nabirajte rože in skupaj naredita šopek. Zaradi lepih barv in vonjev se bosta bolje počutila.
- 12 Izdelajte jedilnik za cel teden. Tako bosta spodbudila domišljijo in se bosta nečesa lahko veselila.
- 13 Skupaj se zapeljita z avtomobilom, avtobusom, vlakom ali žičnico v zabavišni park, živalski vrt, muzej ali grad v bližini. To je lahko čudovita avantura.
- 14 Imejta piknik samo za vaju ali pa vključita druge družinske člane/prijatelje. To je dober izgovor, da sta na svežem zraku.
- 15 Skupaj specita pecivo ali piškote. Če sta ves čas doma, vama bo dobro delo malo fizičnega razgibanja.
- 16 Kupita različno eksotično sadje in ga skupaj pojejta, pri čemer se lahko pogovarjata o različnih imenih in državah porekla. To je koristno za zdravje in bo pomagalo spodbuditi domišljijo.
- 17 Sedita skupaj na klopi v parku in spremljajta življenje okrog vaju. Morda vaju bo presenetilo, koga ali kaj vse bosta videla.
- 18 Plešita ali pa skupaj izvajajta raztezne oziroma gimnastične vaje. Redno gibanje in telovadba sta zelo pomembna.
- 19 Doma ustvarite lastni wellness center ali lepotilni salon. Bližnjemu naredite manikuro ali pa skupaj preizkusita lepotilno masko za obraz. Zabavala se bosta in dobro počutila.
- 20 Izdelajta album s fotografijami ali časopisnimi izrezki. Vaš bližnji lahko izbere temo, ki ga zanima.
- 21 Preglejte stare albume s fotografijami, družinsko dediščino ali čestitke. Zagotovo bodo sprožile spomine in zgodbe, ki jih lahko delita.