

# 21 attività da svolgere con i propri cari

- 1 Passeggiare – attorno all’isolato o fino al più vicino parco per nutrire gli uccellini. Aria fresca ed esercizio fisico fanno miracoli.
- 2 Ascoltare musica ed, eventualmente, cantare insieme – specialmente le vecchie canzoni preferite dal tuo caro. (Gli scienziati hanno scoperto che ascoltare musica, e soprattutto cantare, migliora la comunicazione con le persone affette da demenza.)
- 3 Leggere un libro, un giornale o una rivista ad alta voce. La maggior parte di noi ama sentire le belle storie.
- 4 Giocare a carte o con un gioco da tavolo, oppure fare insieme un puzzle. Aiuta a stimolare la mente.
- 5 Guardare un film o qualche vecchia serie famosa (alla TV o su DVD). Alla fine ci si potrà confrontare sulla trama e sui propri personaggi preferiti.
- 6 Disegnare, colorare o dipingere insieme. La creatività è motivo di divertimento.
- 7 Risolvere cruciverba, sudoku e rebus. Sono ottimi per affinare la mente.
- 8 Scrivere lettere a un familiare per il suo anniversario, il compleanno o le imminenti festività (es. Natale o Pasqua). Sarà divertente pensare a qualcuno conosciuto e amato da entrambi.
- 9 Chiedere a un amico che porti con sé il suo animale domestico. Un cagnolino simpatico o un adorabile gattino possono trasformare l’atmosfera di un ambiente assistenziale.
- 10 Piantare dei semi o dei fiori, oppure semplicemente innaffiare insieme le piante di casa. La loro crescita offrirà interessanti spunti di conversazione.
- 11 Raccogliere dei fiori e comporre insieme un mazzolino. Colori vivaci e profumi gradevoli favoriscono il benessere delle persone.
- 12 Definire il menu per l’intera settimana. Favorisce l’immaginazione e aiuta a pensare in prospettiva.
- 13 Fare una gita insieme, in macchina, in pullman, in tram o in treno – in un parco divertimenti, in uno zoo, in un museo o al castello più vicino. Potrebbe essere un’esperienza piacevole.
- 14 Fare un picnic in due o con qualche altro amico/membro della famiglia. Un’altra buona scusa per stare all’aperto.
- 15 Preparare insieme una torta o dei biscotti. L’esercizio fisico, anche se dolce, è ottimo quando si è costretti a stare chiusi in casa.
- 16 Acquistare diverse varietà di frutti esotici e mangiarli insieme, discutendo dei relativi nomi e della loro origine. Oltre a fare bene alla salute, stimolerà l’immaginazione.
- 17 Sedersi insieme su una panchina pubblica e guardare il mondo scorrere. Potreste rimanere sorpresi da ciò che vedrete.
- 18 Ballare, fare stretching o fare ginnastica insieme. È importante tenersi in movimento e fare regolarmente dell’esercizio fisico.
- 19 Creare una spa/salone di bellezza personale in casa. Fare la manicure alla persona cara o applicarsi insieme una maschera di bellezza. È divertente, oltre che molto rilassante.
- 20 Realizzare un album utilizzando immagini di vecchie riviste. Potrebbe essere il tuo caro a scegliere il suo tema preferito.
- 21 Riguardare i vecchi album fotografici, i cimeli di famiglia o i biglietti di auguri. Potrebbero riportare in vita brandelli di memoria e storie da condividere insieme.