

21 atividades para fazer com o seu ente querido

- 1 Ir dar um passeio – pelo bairro ou dar comida aos pássaros no jardim. O ar puro e o exercício fazem milagres.
- 2 Ouvir música; cantar em conjunto se puderem – especialmente canções antigas que o seu ente querido possa gostar. (Os cientistas descobriram que a música, especialmente cantar, ajuda na comunicação com pessoas que sofrem de demência.)
- 3 Ler um livro, jornal ou revista em voz alta. A maioria das pessoas gosta de ouvir uma boa história.
- 4 Jogar um jogo de tabuleiro ou de cartas ou fazer um puzzle em conjunto. Irá ajudar a estimular as vossas mentes.
- 5 Ver um filme ou série antiga popular (TV ou DVD). Depois, podem partilhar o vosso ponto de vista sobre o enredo e as vossas personagens preferidas.
- 6 Colorir imagens ou desenhar ou pintar em conjunto. Ser criativo é divertido.
- 7 Fazer palavras-cruzadas, Sudoku ou enigmas rebus. São fantásticos para estimular o intelecto.
- 8 Escrever cartas a um familiar pelo aniversário de casamento, aniversário ou feriado que se aproxima (por ex., Natal ou Páscoa). Você irá desfrutar do facto de se centrar em alguém que conhece e com quem se preocupa.
- 9 Pedir a um amigo para trazer um animal de estimação. Um adorável cão ou um gatinho podem transformar a atmosfera de um ambiente de prestação de cuidados.
- 10 Plantar uma flor ou sementes, ou simplesmente regar as plantas em conjunto. O crescimento das plantas irá dar-lhe algo interessante sobre o que falar.
- 11 Escolher flores e fazer um ramo de flores em conjunto. As cores e perfume fantásticos ajudam a pessoa a sentir-se bem.
- 12 Criar um menu de refeições para a semana. Estimula a imaginação e dá-lhe algo por que ansiar.
- 13 Fazer uma viagem em conjunto, de carro, autocarro, elétrico ou comboio – a um parque de diversões, jardim zoológico, museu ou castelo nas proximidades. Pode ser uma fantástica aventura.
- 14 Fazer um piquenique apenas os dois ou com outros familiares/amigos. É outra boa desculpa para apanhar ar.
- 15 Fazer um bolo ou bolachas em conjunto. O exercício físico ligeiro é bom para quando se tem de ficar em casa.
- 16 Comprar frutos exóticos diferentes e comê-los em conjunto, falar sobre os seus nomes e países de origem. É bom para a saúde e irá estimular a imaginação.
- 17 Sentar-se num banco público e ver a vida passar. Poderão ficar surpresos com as pessoas ou as coisas que veem.
- 18 Dançar, fazer alongamentos ou praticar ginástica em conjunto. É importante movimentar-se e fazer exercício regularmente.
- 19 Criar o seu próprio spa/salão de beleza em casa. Arranje as mãos ao seu ente querido, ou façam uma máscara facial em conjunto. É divertido e fá-los sentir bem.
- 20 Fazer um livro de recortes utilizando imagens de revistas antigas. O seu ente querido pode escolher um tópico preferido.
- 21 Ver um álbum de fotografias, heranças de família ou cartões antigos. Muito provavelmente vão trazer lembranças e recordar histórias que podem partilhar.