

# 21 ideaa siihen, mitä voit tehdä läheisesi kanssa

- 1 Lähtekää kävelylle – korttelin ympäri tai puistoon lintuja ruokkimaan. Raitis ilma ja liikunta saavat aikaan ihmeitä.
- 2 Kuunnelkaa musiikkia; laulakaa yhdessä, jos osaatte – etenkin vanhoja kappaleita, joista läheisesi ehkä pitää. (Tiedemiehet ovat havainneet, että musiikki, erityisesti laulaminen, edistää kommunikointia dementikkojen kanssa.)
- 3 Lukekaa kirjoja tai lehtiä ääneen. Useimmat pitävät hyvän tarinan kuuntelusta.
- 4 Pelatkaa lautapeliä tai korttia tai kootkaa yhdessä palapeliä. Se stimuloi mieltä.
- 5 Katselkaa elokuvaa tai vanhoja suosikkisarjoja (TV:stä tai DVD:ltä). Sitten voitte keskustella juonista ja lempihahmoistanne.
- 6 Värittäkää kuvia tai piirtäkää tai maalatkaa yhdessä. Luovuus on hauskaa.
- 7 Ratkokaa ristisanoja, sudokuja tai kuva-arvoituksia. Ne ovat hyvää aivojumpsaa.
- 8 Kirjoittakaa perheenjäsenille kirjeitä heidän vuosi- ja syntymäpäivinään tai juhlapyhinä (esim. jouluna tai pääsiäisenä). Nautitte, kun keskitytte henkilöön, joka on kummallekin tuttu ja rakas.
- 9 Pyytäkää ystävää tuomaan kylään lemmikki. Söpö koira tai kissa voi muuttaa hoitoympäristön ilmapiiriin.
- 10 Istuttakaa kukka tai kylväkää siemeniä tai kastelkaa yhdessä huonekasveja. Niiden kasvusta saatte mielenkiintoisen keskustelunaiheen.
- 11 Poimikaa kukkia ja kootkaa niistä yhdessä kimppu. Kauniit värit ja hyvät tuoksut tuottavat hyvää oloa.
- 12 Laatikaa viikon ajaksi ruokalista. Se saa mielikuvituksen liikkeelle ja antaa jotakin, mitä kannattaa odottaa.
- 13 Lähtekää yhdessä ajelulle autolla, bussilla, raitiovaunulla tai junalla – huvipuistoon, eläintarhaan, museoon tai läheiseen linnaan. Siitä voi tulla mahtava seikkailu.
- 14 Lähtekää eväretkelle keskenänne tai muiden perheenjäsenten tai ystävien kanssa. Se on hyvä syy saada raitista ilmaa.
- 15 Leipokaa yhdessä kakku tai pikkuleipiä. Vähäinen fyysinen toiminta on hyväksi, kun joutuu muuten olemaan vain sisällä.
- 16 Ostakaa erilaisia eksoottisia hedelmiä, syökää niitä yhdessä ja keskustelkaa niiden nimistä sekä kotimaista. Se on terveellistä ja stimuloi mielikuvitusta.
- 17 Istukaa yhdessä ulkona penkillä ja tarkkailkaa ympäristöä. Voitte yllättyä siitä, ketä tai mitä kaikkea näette.
- 18 Tanssikaa, venytelkää tai voimistelkaa yhdessä. Säännöllinen liikunta ja jumppaaminen on tärkeää.
- 19 Perustakaa kotiin oma kylpylä/kauneushoitola. Hoida läheisesi kädet tai kokeilkaa yhdessä kasvonaamiota. Se on hauskaa ja tuntuu hyvältä.
- 20 Kootkaa leikekirja vanhojen lehtien kuvista. Läheisesi voi valita lempiaiheensa.
- 21 Katselkaa vanhoja valokuvakansioita, perintökalleuksia tai postikortteja. Ne herättävät varmasti henkiin vanhoja muistoja ja tarinoita jutun juureksi.