

# 21 Activités à faire avec votre proche

---

- 1 Allez vous promener – faites le tour du pâté de maison, ou allez nourrir les oiseaux au parc. L'air frais et l'exercice sont extrêmement bénéfiques.
- 2 Écoutez de la musique ; chantez ensemble si vous le pouvez – en particulier des vieilles chansons que votre proche pourrait aimer. (Les scientifiques ont découvert que la musique, et en particulier le chant, facilite la communication avec les personnes atteintes de troubles cognitifs).
- 3 Lisez un livre, un journal ou un magazine à voix haute. La plupart d'entre nous aime écouter une histoire intéressante.
- 4 Faites une partie de cartes ou un jeu de société, ou encore un puzzle ensemble. Ceci aidera à stimuler l'esprit.
- 5 Regardez un film ou une vieille série à succès (TV ou DVD). Vous pouvez partager votre avis sur l'intrigue et vos personnages préférés.
- 6 Coloriez, dessinez ou peignez ensemble. Les activités créatives sont amusantes.
- 7 Faites des mots croisés, Sudoku ou rébus. Ils sont excellents pour faire travailler l'esprit.
- 8 Écrivez des lettres à un membre de la famille pour les anniversaires, anniversaires de mariage ou les fêtes (Noël ou Pâques). Vous apprécierez de penser à quelqu'un que vous connaissez et qui vous est proche.
- 9 Faites venir un(e) ami(e) avec son animal de compagnie. Un chat ou chien mignon peut transformer l'atmosphère d'un environnement de soins.
- 10 Plantez une fleur ou des graines, ou arrosez simplement les plantes de la maison ensemble. Leur croissance vous donnera un sujet de conversation intéressant.
- 11 Cueillez des fleurs et faites un bouquet ensemble. Les couleurs et odeurs agréables vous aideront à vous sentir bien.
- 12 Créez un menu pour la semaine. Cela stimule l'imagination et vous donnera quelque chose à attendre avec impatience.
- 13 Partez quelque part ensemble, en voiture, en bus, en tram ou en train – vers un zoo, un musée ou un château non loin. Cela peut constituer une grande aventure.
- 14 Faites un pique-nique pour vous deux ou incluant d'autres membres de la famille/amis. C'est une bonne excuse pour prendre l'air.
- 15 Faites un gâteau ou des cookies ensemble. Un peu d'exercice physique modéré vous fera du bien si vous ne pouvez pas sortir.
- 16 Achetez différents fruits exotiques et mangez-les ensemble, en discutant de leur nom et leur pays d'origine. C'est bon pour la santé et stimulera votre imagination.
- 17 Asseyez-vous ensemble sur un banc public et regardez la vie autour de vous. Vous pourriez bien être surpris de qui ou ce que vous voyez.
- 18 Dansez, étirez-vous ou faites de la gymnastique ensemble. Il est important de bouger et de faire de l'exercice régulièrement.
- 19 Créez votre propre spa/institut de beauté à la maison. Offrez à votre proche une manucure, ou faites un masque visage ensemble. C'est amusant, et agréable.
- 20 Faites un album en utilisant des images de vieux magazines. Votre proche peut choisir un sujet préféré.
- 21 Regardez des vieux albums photo, objets de famille ou cartes de vœux. Cela éveillera des histoires et souvenirs que vous pourrez partager.