

21 program a gondozott személlyel közösen

- 1 Menjenek el sétálni – akár csak a ház körül, vagy madarat etetni a parkba. A friss levegő és a mozgás csodákra képes.
- 2 Hallgassanak zenét, és ha tudnak, énekeljenek – különösen olyan régi dalokat, amiket a gondozott személy szeret. (A tudósok szerint a zene és különösen az éneklés megkönnyíti a kapcsolat-teremtést a demenciában szenvedőkkel.)
- 3 Olvasson fel könyvből, újságból vagy magazinból. A legtöbb ember élvezi az érdekes történeteket.
- 4 Társasozzanak vagy kártyázzanak, esetleg rakjanak ki közösen egy puzzle-t. Ez serkenti az agyműködést.
- 5 Nézzenek filmet vagy egy régebbi, népszerű tévésorozatot (a tévében vagy DVD-n). Így megvitathatják egymással a cselekményt vagy kedvenc szereplőiket.
- 6 Színezzenek, rajzoljanak vagy fessenek együtt. A kreativitás örömforrás.
- 7 Fejtsenek keresztrejtvényt, képrejtvényt, vagy sudokuzzanak. Az ilyen feladatok élesítik az elmét.
- 8 Írjanak levelet a családtagoknak házassági évfordulójuk, születésnapjuk vagy a közelgő ünnepek (pl. karácsony vagy húsvét) alkalmából. Öröm olyasvalakivel foglalkozni, akit szeretünk és aki fontos nekünk.
- 9 Kérje meg valamelyik barátját, hogy hozza át magával a háziállatát. Egy aranyos kutyus vagy cica gyökeresen megváltoztatja az ápolási környezet hangulatát.
- 10 Ültessenek virágot vagy magokat, vagy locsolják meg együtt az otthoni növényeket. A kikelő, zöldellő növények érdekes beszédtemát jelentenek.
- 11 Szedjenek virágot, és készítsenek belőle csokrot. A pazar színek és illatok jókedvre derítenek.
- 12 Állítsanak össze heti étrendet. Ehhez meg kell mozgatni a fantáziánkat, ráadásul kellemes várakozással tölts el.
- 13 Üljenek autóba, szálljanak buszra, villamosra vagy vonatra, és menjenek vidámparkba, állatkertbe, múzeumba vagy akár egy közeli kastélyba. Ez pompás kaland!
- 14 Szervezzenek pikniket maguknak, vagy esetleg hívják meg családtagjaikat/barátaikat. Ez újabb remek lehetőséget ad a kimozdulásra.
- 15 Süssenek közösen valami finomságot. A könnyű fizikai megterhelés jól tesz, ha valamiért muszáj a négy fal között maradni.
- 16 Vásároljanak egzotikus gyümölcsöket, és kóstolják meg őket; beszélgessenek arról, hogy hívják őket, vagy honnan származnak. Ez egészséges, ráadásul a képzőerőt is serkenti.
- 17 Üljenek le egy köztéri parkra, és csak szemlélődjenek. Az ember egészen meglepő dolgok szemtanúja lehet!
- 18 Táncoljanak, nyújtsanak vagy tornázzanak együtt. A rendszeres mozgás és testgyakorlás rendkívül fontos!
- 19 Alakítsák házi szépségszalonná a fürdőszobát. Manikűrözze ki a gondozott személy kezét, vagy tegyenek fel mindketten egy arcpakolást. Szórakoztató és ellazít.
- 20 Állítsanak össze kreatív albumot régi magazinok képeiből. A témakör kiválasztását bízta a gondozott személyre.
- 21 Nézegessenek régi családi fotóalbumokat, képeslapokat, vagy csodálják meg a családi ékszereket. Biztosan sok élményt eszükbe juttatnak, amelyeket megoszthatnak egymással.