

# 21 aktivnost kojom se možete baviti s najmilijima

- 1 Iдите u šetnju – do sljedeće ulice ili kako biste nahranili ptice u parku. Svjež zrak i vježbanje čine čuda.
- 2 Slušajte glazbu; pjevajte zajedno ako možete – naročito starije pjesme u kojima bi mogli uživati vaši bližnji. (Znanstvenici su otkrili da glazba, posebno pjevanje, poboljšava komunikaciju kod osoba koje pate od demencije).
- 3 Naglas čitajte knjigu, novine ili časopis. Većina nas voli čuti dobru priču.
- 4 Zaigrajte društvenu igru ili zajedno složite slagalicu. Tako ćete stimulirati svoje umove.
- 5 Pogledajte film ili popularnu staru seriju (TV ili DVD). Nakon toga razmijenite mišljenja u vezi s radnjom ili omiljenim likovima.
- 6 Bojite slike ili crtajte i slikajte zajedno. Kreativnost je zabavna.
- 7 Rješavajte križaljke, sudoku zagonetke ili rebuse. Oni su sjajni za vježbanje uma.
- 8 Napišite pismo članu obitelji povodom godišnjice, rođendana ili nadolazećeg blagdana (npr. Božić ili Uskrs). Uživat ćete biti usredotočeni na osobu koju oboje poznajete i do koje vam je stalo.
- 9 Neka prijatelj donese kućnog ljubimca. Sa slatkim psićem ili mačkicom u društvu, svi će se ponašati brižno i osjećajno.
- 10 Posadite cvijet ili sjemenje ili jednostavno zajedno zalijte biljke u domu. Njihov rast će biti zanimljiva tema za razgovor
- 11 Odaberite cvijeće i zajedno napravite buket. Zbog prekrasnih boja i mirisa osjećat ćete se dobro.
- 12 Sastavite jelovnik za cijeli tjedan. Tako ćete potaknuti maštu i imat ćete nešto čemu ćete se radovati.
- 13 Provozajte se zajedno, automobilom, autobusom, tramvajem ili vlakom – otiđite u zabavni park, zooološki vrt, muzej ili obližnji dvorac. Mogli biste doživjeti sjajnu pustolovinu.
- 14 Organizirajte piknik samo za vas dvoje ili i za ostale članove obitelji/prijatelje. Još jedna dobra isprika za boravak na svježem zraku.
- 15 Zajedno ispecite tortu ili kolačiće. Lagana tjelovježba dobro će vam doći ako puno vremena provodite u zatvorenom.
- 16 Kupite različite egzotične voćke i zajedno ih pojedite, a usput razgovarajte o njihovim nazivima i državama iz kojih potječu. Osim što ćete učiniti dobru stvar za svoje zdravlje, potaknut ćete i svoju maštu.
- 17 Sjedite zajedno na klupi na javnoj površini i promatrajte svijet oko sebe. Mogli biste se iznenaditi koga i što ćete sve vidjeti.
- 18 Zajedno plešite, istežite se ili izvodite gimnastičke vježbe. Važno je redovito se kretati i vježbati.
- 19 Kod kuće izradite vlastite toplice / salon za uljepšavanje. Napravite dragoj osobi manikuru ili zajedno stavite masku na lice. Zabavno je i dobro ćete se osjećati.
- 20 Izradite spomenar pomoću slika iz starih časopisa. Prepustite dragoj osobi odabir omiljene teme.
- 21 Pregledajte stare albume s fotografijama, obiteljske dragocjenosti ili razglednice. Oni će sigurno prizvati sjećanja i priče koje biste mogli međusobno podijeliti.