

## ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA



Aprovechar estos momentos para estar más con los tuyos y hacer esas cosas que habitualmente no tienes tiempo es muy gratificante.

En este momento de confinamiento, las personas con Alzheimer necesitan mantenerse activas. Realizar actividades que resultan placenteras aporta bienestar y contribuye a minimizar la ansiedad o agitación que puede generar el no tener nada que hacer.

Las actividades que podemos realizar son diversas, pero es importante que la planificación sea realista, adaptarlas a sus capacidades y sus gustos tratando de ser creativos para evitar frustración o rechazo procurando plantear propuestas concretas que hemos de motivar y sin perder de vista que debemos fomentar su autonomía.

Se puede dedicar diferentes momentos del día tanto a actividades de la vida diaria como a juegos de mesa u otras actividades lúdicas (adaptadas a la capacidad y preferencias de la persona)

Ideas fáciles para nuestros mayores en casa:

### ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

- Lavado de manos varias veces al día
- Doblar y guardar la ropa
- Hacer la cama
- Quitar el polvo



- Barrer
- Planchar
- Cocinar
- Poner y quitar la mesa
- Hacer labores : coser , punto de media, ganchillo...
- Regar las plantas
- Cuidar de nuestra mascota
- Leer un cuento a los nietos
- Contar historias o anécdotas de la niñez o juventud
- ...



#### ACTIVIDADES LÚDICAS:

- Leer y mirar una revista o el periódico
- Ver la televisión o escuchar la radio
- Mirar fotos junto a la familia
- Hacer algún puzzle
- Juegos de mesa: parchis, la oca, domino, mus, truc...
- Hacer crucigramas, sudoku, sopa de letras...
- Cantar
- Bailar
- Contar chistes
- Colorear
- Manualidades
- ...



**¡Atentos!** que os iré añadiendo actividades para que no os aburráis durante la cuarentena.