

Maladie d'Alzheimer :

Comment partager des activités ?



La participation de votre proche aux activités de la vie quotidienne est source de plaisir. La réussite reste un élément important. Il est parfois nécessaire de diriger la personne étape par étape tout en respectant le manque d'envie de « faire » et ne pas attendre toujours des résultats.

Le jardinage

→ Sollicitez de l'aide pour ratisser les feuilles ou le gazon, désherber un petit coin, creuser des trous de plantation, arroser, ramasser les fruits et les légumes.

La cuisine

→ Demandez à votre proche d'organiser les menus de la semaine (en proposant 2 ou 3 choix), d'éplucher les légumes, de mettre le couvert et d'essuyer la vaisselle.

Le nettoyage et la lessive

→ Le pliage des serviettes ou des torchons, le triage du linge ainsi qu'épousseter ou balayer sont des activités courantes, valorisantes et simples.

Les souvenirs

→ Regarder un vieil album de famille, un vieux magazine, des journaux ou encore écouter des disques ou de vieux films mobilisent la mémoire, le langage et la communication.

Les activités d'expression

→ Ecouter de la musique, modeler des objets en argile, confectionner un collage, composer un poème ou une lettre, faire des cartes aux amis ou à la famille.

Les activités socio-culturelles

→ Marcher, visiter un musée, se promener sur une route familière, participer au club du 3^{ème} âge (repas, activités), aller à des spectacles.



Surtout, favorisez les activités de découverte et de plaisir !