

Cum convingi un vârstnic să practice activități recreative?

Publicat: 27 Februarie 2024

Jocuri de societate pentru batrani

Uneori, persoanele în vârstă nu sunt deschise la nou, nu doresc să își schimbe rutina și este nevoie de insistență pentru a-i convinge să iasă din zona de confort. Dacă sugestiile de activități vin din partea unor cadre avizate precum un medic specialist, un kinetoterapeut, un îngrijitor sau un animator/tehnician, acestea vor fi luate în considerare mai serios, decât dacă un membru al familiei ar propune aceste activități vârstnicului.

Cel mai important este să fie găsite activități care le sunt benefice vârstnicilor, dar și care să le facă plăcere. Scopul acestor activități este acela să le genereze o stare de bine, vârstnicii nu trebuie să se simtă forțați să le facă.

Care sunt cele mai recomandate activități recreative pentru vârstnici?

Dans, karaoke și alte activități din arta spectacolului

Dansul pe o muzică antrenantă îți poate conecta corpul pe ritmuri antrenante, un lucru care vârstnicilor le face bine. Cântarea unor cântece populare în fața altor persoane le permite vârstnicilor să se distreze, să se relaxeze și să facă implicit și mișcare fizică. Vârstnicii pot juca într-o piesă de teatru cu diferite ocazii, improvizând pe teme din scenete mai vechi de teatru sau teatru comic.

Jocuri de societate

Jocurile de societate și jocurile de cărți reprezintă modalități excelente de a socializa și de a profita de diferite provocări în cadrul unor competiții amicale. Trebuie să ai în vedere următoarele jocuri pentru vârstnici: Uno; Scrabble; Bingo; Cuvinte încrucișate, Domino; Monopoly; Solitaire; Șah; Poker; Bridge; Mahjong; Remi.

Sursa: <https://pentru-batrani.ro/articole/sanatate/159-cum-convingi-un-varstnic-sa-practice-activitati-recreative>