



# ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ

Брошюра о деятельности Службы по уходу за пожилыми и престарелыми людьми



*"Как только она научилась жить не спеша, она удивилась, как много у нее появилось времени для жизни".*

*~ Автор неизвестный*

Брошюра «**Жизнь в радость**» — это сборник примеров деятельности членов семьи, сообщества и специалистов по уходу — наиболее популярных способов поделиться радостью с теми, о ком они заботятся. Эти действия были составлены для мероприятия по уходу, организованного **Службой по уходу за пожилыми и престарелыми людьми округа Солт-Лейк-Сити**. Имена тех, кто организовывал мероприятия, не указывались. Мы выражаем признательность всем членам семьи, членам сообщества и специалистам по уходу, которые обеспечивали мероприятия. Фотографии в этой брошюре были приобретены на сайте iStock.com или использованы на сайтах Pixabay.com и Unsplash.com. Не используйте их фотографии не по назначению, пожалуйста, уважайте авторские права и труд этих фотографов. Спасибо!



**Брошюра «Жизнь в радость»** была составлена в рамках Программы поддержки специалистов по уходу Службы по уходу за пожилыми и престарелыми людьми округа Солт-Лейк-Сити  
385.468.3280 | TTY 7-1-1 | [slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

Местное региональное агентство по делам пожилых людей можно найти на сайте  
[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (США)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (Юта)

## ГЛАВЫ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО	Стр. 4
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ	Стр. 10
МЕЧТАТЕЛИ	Стр. 16
ИСТОРИКИ	Стр. 20
ЛЮБИТЕЛИ ПРИРОДЫ	Стр. 24
ОРГАНИЗАТОРЫ	Стр. 28
ОРГАНИЗАТОРЫ ВЕЧЕРИНОК	Стр. 32
РОМАНТИКИ	Стр. 36
ЛЮБИТЕЛИ ТЕХНОЛОГИЙ	Стр. 40
РЕСУРСЫ НА СЛУЧАЙ МЕНЕЕ РАДОСТНЫХ МОМЕНТОВ	Стр. 44
ЖУРНАЛ «ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ»	Стр. 46



## ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО

С помощью декоративно-прикладного искусства наши подопечные могут задействовать зрительно-моторную координацию и тренировать концентрацию внимания в творческой форме. Эти занятия также помогают находить цель в течение долгого и порой запутанного дня.

Эти занятия можно проводить вместе с людьми, о которых мы заботимся, а также они могут стать отличным способом самопомощи, когда человек, осуществляющий уход, ищет веселый способ расслабиться.

Социальные сети, такие как Pinterest, YouTube, Facebook, Instagram и другие, предлагают множество вариантов и идей — изучите их.

Достаньте цветные мелки, клей, ножницы, глину и другие принадлежности и попробуйте испытать радостные эмоции.

## Рисование на бумажных тарелках

Что нужно:

- Бумажные тарелки
- Кисти для рисования
- Краска на водной основе
- Чашка воды
- Скатерть
- Влажная тряпочка (для очистки рук)



Что делать:

- Уберите со стола. Материалы для занятий должны быть единственными предметами на столе.
- Разложите перед участником принадлежности для творчества.
- Объясните, что обод тарелки — это рамка.
- Предложите каждому нарисовать картину, в которой будут использованы идеи и мысли из журналов, из природы или вещей в комнате.
- Каждый раз при выполнении задания выбирайте новую тему для рисования. Добавьте разнообразие — времена года, дома, деревья, рыбы и т.д.
- При необходимости порисуйте с человеком, чтобы смоделировать необходимые действия, навыки или поведение.
- Будьте креативны, используйте нестандартные цвета.

## Искусство текстурирования

Что нужно:

- Пачка бумажных карточек
- Цветные маркеры
- Макароны (разные виды)
- Клеевой пистолет
- Картинки из журналов
- Маленькие пластиковые цветы
- Пуговицы
- Бобы
- Другие мелкие предметы



Что делать:

- Превратите картинку в текстурированное произведение искусства.
- Приклейте к картинке пасту, цветы или другие мелкие предметы.
- Выберите картинку из журнала или книжки-раскраски и найдите забавные предметы по всему дому, чтобы использовать их в качестве текстуры.
- Идеи: Приклейте спагетти поверх травы. Приклейте пуговицы на одежду или на глаза. Наклейте пластиковые или засушенные цветы на букет невесты или листья на фотографию сада.
- После того как клей высохнет, раскрасьте макароны и другие предметы маркерами или красками.

## Песочные замки а-ля пикник или кухонный стол

Что нужно:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Пляжное полотенце                | <input type="checkbox"/> Лосьон для загара    | <input type="checkbox"/> Мокрый песок в миске           |
| <input type="checkbox"/> Мерные стаканчики                | <input type="checkbox"/> Формочки для печенья | <input type="checkbox"/> Пластиковая скатерть для стола |
| <input type="checkbox"/> Одноразовые картонные стаканчики | <input type="checkbox"/> Столовые приборы     | <input type="checkbox"/> Пляжная музыка                 |



Что делать:

- Накройте стол пластиковой скатертью.
- Поставьте большую миску с мокрым песком на середину стола.
- Нанесите солнцезащитный крем и накройте стул пляжным полотенцем, чтобы придать занятию некоторую атмосферу и текстуру.
- Используйте мерные стаканчики, одноразовые картонные стаканчики, ложки, вилки, формочки для печенья и другие повседневные предметы для создания замков из песка и других забавных предметов на столе.
- Сфотографируйте творения и вручите призы.
- Включите "Beach Boys" или другую веселую музыку на заднем плане.
- Пластилин также является хорошей заменой песку.

## Изготовление украшений

Что нужно:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Крупные бусины               | <input type="checkbox"/> Пуговицы          | <input type="checkbox"/> Макаaronная лапша |
| <input type="checkbox"/> Веревка или шнурки для обуви | <input type="checkbox"/> Конфеты Lifesaver | <input type="checkbox"/> Снеки / Напитки   |



Что делать:

- Тренируйте координацию рук и глаз, делая украшения из повседневных бытовых предметов.
- Сделайте браслет из шнурка и крупных бусин, макарон или других предметов, которые можно нанизать на веревку.
- Сделайте ожерелье, используя крупные бусины, пуговицы и другие предметы.
- Используйте тему, например, «мы идем на церемонию вручения Оскара» или «мы идем на выпускной». Сделайте ожерелья, соответствующие случаю.
- Включите легкую музыку на заднем плане.
- Продумайте возможность обеда после мероприятия, чтобы человеку было куда надеть ожерелье.
- Будьте изобретательны и получайте удовольствие.

## Бумажные цветы

Что нужно:

- Цветная бумага
- Старые журналы
- Ножницы
- Клеевой пистолет или клей
- Креативность
- Способность к экспериментам



Что делать:

- Бумажное искусство имеет многовековую историю и является забавным способом поделиться любовью, творчеством и благодарностью с другими. Бумажный цветок выражает благодарность, а также является простым способом украшения вечеринок. Создайте простой букет цветов для друга, чтобы развеселить его или помочь ему.
- Посмотрите на фотографии любимого цветка и его листьев.
- Вырежьте бумагу в форме лепестков и листьев цветка.
- Наклейте слои лепестков друг на друга так, чтобы создать необходимую атмосферу и красоту. В качестве стебля можно использовать палочку или лист бумаги. Используйте маленькие детские ножницы при работе с людьми с когнитивными нарушениями и при необходимости делайте другие приспособления.

## Красота бисера

Что нужно:

- Выброшенные украшения
- Старые ожерелья из бисера
- Украшения из благотворительного магазина
- Одежда или обувь
- Клеевой пистолет или клей
- Пожертвования старых украшений



Что делать:

- Поищите в доме старые украшения, которые никто больше не хочет носить или использовать. Это могут быть браслеты, ожерелья или кольца.
- Найдите веревки с бусинами в благотворительных магазинах, из пожертвований или на дне шкапулки для украшений. Отрежьте веревочки и разделите бусины по небольшим контейнерам с крышками.
- Используйте бусины, чтобы украсить и обновить другие украшения, сумочку, обувь или рубашку.
- Это веселое занятие подходит для совместного времяпрепровождения с внуками и друзьями. Сделайте одежду и украшения интересными и уникальными — создайте свой собственный стиль.

## Перебрасывание мешочков

Что нужно:

- Маленькие мочалки
- Воронка/ложечка
- Игла и нить
- Клейкая лента
- Рис, бобы или злаки
- Другие материалы и ножницы



Что делать:

- Для этого занятия создайте или купите мешочки с фасолью.
- Для упрощения задачи используйте две небольшие мочалки и сшейте их вместе. С помощью швейной машины или вручную сшейте три стороны двух мочалок вместе. Сшейте часть четвертой стороны вместе, оставив небольшое отверстие в одном углу, чтобы добавить наполнитель в мешочек.
- Используя воронку и ложку, наполните зашитый мешок фасолью, рисом или другими зернами, затем зашейте открытый угол.
- Используйте мешки для игры в метание — бросайте их в пустую коробку, корзину или даже на полотенце с нанесенными на него линиями из клейкой ленты. Следите за счетом. Присуждайте призы.

## Сумка World Discovery Bag

Что нужно:

- Сырой рис
- Подвесной пластиковый пакет для заморозки (галлон, с хорошей герметичностью)
- Маленькие пластиковые животные
- Кукольная одежда, обувь и аксессуары для путешествий
- Ракушки, камни, монеты
- Открытки или старые журналы с изображениями суши, океанов, деревьев и т. д.



Что делать:

- Откройте прозрачный пластиковый пакет для заморозки размером с галлон или кварту.
- Выберите местоположение по всему миру (Африка, Китай и т.д.)
- Добавьте несколько предметов, которые соответствуют Вашему географическому положению, и положите их в пакет для заморозки.
- Добавьте 2 чашки риса (или больше) в пакет. Оставьте в мешке достаточно места, чтобы рис можно было перемещать, чтобы найти спрятанные предметы.
- Передайте пакет подопечным и узнайте, смогут ли они определить, какое конкретное положение символизирует пакет.
- Меняйте предметы в мешке, чтобы выбрать новое место, или просто используйте мешок в качестве фактурной игры в прятки.

## Подарок оригами

Что нужно:

- Цветная бумага
- Креативность
- Ножницы
- Бумажные деньги
- Желание делиться
- Полезные инструкции (по мере необходимости)



Что делать:

- Оригами — это искусство складывания бумаги. Уникальные и красочные варианты можно найти в книгах, журналах или на различных сайтах социальных сетей, YouTube и других интернет-ресурсах.
- Начните с изучения вариантов и просмотра дизайнерских решений других людей в Интернете или в книге из местной библиотеки.
- Выберите узор и сложите что-нибудь простое — со временем можно будет создавать более сложные узоры.
- Сложите предметы, которые можно использовать в качестве подарков, например, галстук или цветок, сделанный из денег для выпускника школы. Просмотрите приглашения на предстоящие свадьбы или другие торжества. Что Вы можете сложить в качестве подарка или благодарности? Получайте удовольствие от занятия.

## Открытия через изготовление масок

Что нужно:

- Бумага или картон
- Клеевой пистолет или клей
- Бусины, перья, принадлежности для рукоделия
- Папье-маше
- Маркеры или краски
- Идейность



Что делать:

- Historyofmasks.net и другие исторические сайты относят начало изготовления масок примерно к 7000 году до нашей эры. Маски используются для повествования историй, ритуалов и праздников. Они также являются забавным способом поделиться своим наследием и индивидуальностью.
- Купите бумажные или деревянные маски с краской или сделайте пустую маску из картона или плотной бумаги. Множество примеров можно найти в Интернете на сайтах, посвященных наследию и истории.
- Предложите участникам создать или нарисовать что-то, что представляет их наследие, историю или индивидуальность. Это занятие может помочь людям выразить эмоции и переживания, которые они, возможно, не могут выразить словами — исследуйте их вместе.



## КУЛИНАРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Приготовление пищи позволяет нашим подопечным задействовать зрительно-моторную координацию, а также всю палитру чувств. Запах печеного хлеба или свежеччищенного апельсина успокаивает и умиротворяет. Прикосновение к тесту, скалке и другим инструментам вызывает чувство радости и может вызвать воспоминания детства. Совместное приготовление пищи — это очень круто.

Этот вид деятельности является хорошим уходом за собой. Уделяя время многочисленным этапам приготовления рецепта или блюда, старайтесь не думать обо всем остальном. Пусть все пациенты, получающие уход, принимают посильное участие. Не забудьте убрать небезопасные предметы из зоны действия.

Откройте старые кулинарные книги, достаньте песочное тесто, заварите чашку ароматного какао или чая, и пусть запах радости пронесется по коридорам дома.

## Мятные леденцы со сливочным сыром

Что нужно:

- Упаковка сливочного сыра на 8 унций
- 2 фунта кондитерского сахара
- 2 чайные ложки экстракта мяты перечной
- 1/2 чайной ложки пищевого красителя (на выбор)
- Сито, большая миска, деревянная ложка
- Вощеная бумага



Что делать:

- Сделайте легкое угощение для семьи и друзей.
- Просейте кондитерский сахар. Смешайте сливочный сыр и просеянный сахар до получения гладкой и хорошо перемешанной массы.
- Добавьте мятный или любой другой любимый ароматизатор и хорошо перемешайте.
- Отщипывайте небольшие кусочки смеси и придавайте им форму шариков или формируйте их в маленькой формочке, чтобы изменить форму и размер.
- Выложите шарики на вощеную бумагу для просушки и дайте им высохнуть на воздухе в холодильнике в течение 2-3 часов. После высыхания храните их в герметичном контейнере до подачи на стол. Их можно заморозить для дальнейшего использования.

## Вечеринка с пудингом быстрого приготовления

Что нужно:

- Смесь для пудинга быстрого приготовления
- Миска
- Мерный стаканчик
- Молоко
- Варианты начинок
- Блендер или венчик



Что делать:

- Достань миску, венчик и пакет молока.
- Следуя инструкциям на обратной стороне смеси для пудинга, взбейте или перемешайте пудинг, пока он не загустеет.
- Поставьте пудинг в холодильник на 30 минут.
- Положите отдельные порции пудинга в маленькие десертные чашки, рожки для мороженого, банки или прозрачные пластиковые стаканчики.
- Под рукой должен быть набор начинок, например, крошки крекера, шоколадные чипсы, дробленые орехи и любые другие любимые лакомства домочадцев.
- Пусть каждый украсит или добавит начинку в свой собственный пудинг. Если необходимо, накройте стол синтетической тканью, полотенцем или попросите людей надеть фартук, чтобы меньше пришлось убирать.

## Великолепные мини-кексы

Что нужно:

- Кексы
- Начинки
- Тупой нож (кондитерский или для масла)
- Глазурь
- Декоративные элементы
- Салфетки, маленькие тарелки и вилки



Что делать:

- Предварительно приготовьте или купите простые кексы (любой вкус)
- Подрежьте закругленную верхушку, чтобы она стала плоской, и переверните кекс вверх дном на тарелку, чтобы получился мини-торт. Два кекса также можно сложить вместе, чтобы получился двухслойный мини-торт.
- Разложите глазурь и начинку в небольшие миски для удобства. При необходимости накройте стол синтетической тканью или газетой. Попросите людей надеть фартуки, чтобы свести к минимуму время уборки.
- Если у вас нет под рукой кексов, в качестве основы для мини-торта можно использовать квадратное пирожное, рисовые хрустящие лепешки или другие продукты.
- Используйте тематику, например, «калиф на час», и превратите украшение в конкурс с призами.

## Фестиваль фондю

Что нужно:

- Сыр для фондю
- Кусочки хлеба и овощи
- Длинные вилки
- Фондю или кастрюля
- Предварительно приготовленные мясные кубики
- Маленькие тарелки



Что делать:

- Поставьте фондюшницу или небольшую кастрюлю на середину стола и положите в нее сыр, чтобы он расплавился.
- Дайте участникам длинные вилки и тарелки.
- Поставьте на стол небольшие миски с различными видами еды - любые закуски с сыром, например, кусочки хлеба, заранее приготовленные мясные кубики (ветчина, хот-доги, курица), брокколи или другие овощи.
- В качестве альтернативы фондю-вечеринки может быть шоколадное фондю с зефиром, квадратиками Rice Crispy или фруктами. Если это безопасно для всех участников, то масляное фондю с небольшими кубиками мяса, овощами в панировке и соусами для макания может стать особым угощением.

## Вареная сгущенка

Что нужно:

- Сладкое сгущенное молоко
- Сахар
- Кондитерские изделия
- Повод отпраздновать
- Фрукты
- Кастрюля для соуса



Что делать:

- Вареная сгущенка — это карамелизированное подслащенное сгущенное молоко — доступное лакомство для любителей торжеств.
- Существует множество способов приготовления вареной сгущенки, но ее также можно купить в магазине. Часто ее готовят в банке, используя кастрюлю с кипящей водой, но существуют и более безопасные методы, такие как кипячение молока в кастрюле или использование мультиварки. Поищите кулинарные советы в Интернете.
- После приготовления вареную сгущенку можно намазывать на тонкое печенье, добавлять в пирожные или печенье и/или поливать фрукты. С ней получаются отличные банановые блинчики для завтрака и идеальный топпинг или соус для чуррос.
- Пусть ваши подопечные помогут вам разложить соус по тарелкам и примут участие в приготовлении.

## Праздник сальсы

Что нужно:

- Спелые помидоры
- Зеленый лук
- Свежевыжатый сок лайма
- Спелый халапеньо
- Нарезанная кинза
- Бобы, фрукты, кукуруза или другие продукты



Что делать:

- Иногда человеку, получающему уход, хочется фуршет с вкусными блюдами, которые он все еще может попробовать. Сальса — это веселый способ предложить людям отведать новые блюда небольшими порциями.
- Традиционная свежая сальса готовится из свежих измельченных помидоров, лука, халапеньо (по вкусу) и свежевыжатого сока лайма, но сальса означает просто «острый соус», который обычно подают с кукурузными чипсами или добавляют в тако.
- Попробуйте приготовить новый вид сальсы, используя фасоль, бобовые, кукурузу или фрукты, например, манго. В Интернете можно найти множество рецептов, в которых используются повседневные продукты питания. Нарезьте, перемешайте и наслаждайтесь вкусом!

## Социальный шведский стол с супами

Что нужно:

- 3 банки супа
- 3 маленьких кастрюли
- Консервный нож
- Оригинальные миски
- Ложки и салфетки
- Корзинка с булочками или хлебом



Что делать:

- Пригласите на обед нескольких членов семьи или друзей.
- Выберите три разные банки или небольшие картонные коробки с супом.
- Прочитайте указания по нагреванию на банке или коробке. Попросите человека, за которым вы ухаживаете, прочитать инструкцию, если это возможно, и помочь разогреть суп.
- Выберите три оригинальные миски для подачи супа.
- Накройте стол этими мисками, красивыми ложками, тканевыми салфетками и бокалами.
- Поставьте на стол корзину с хлебом и маслом.
- Подавайте на стол и обедайте за приятной беседой.
- Устройте вечеринку для себя. Окажитесь в лучшем кафе!

## Установка для раздачи напитков

Что нужно:

- Горячее какао, сидр или кофе
- Кружки или чайные чашки с ложками
- Взбитые сливки, зефир, ароматизаторы
- Тарелка с печеньем или пирожными



Что делать:

- Профессиональные исследования показывают, что употребление теплых напитков может снизить стресс и создать ощущение спокойствия.
- Пригласите несколько друзей, чтобы выпить и пообщаться.
- Достаньте красивый фарфоровый или оригинальный чайный сервиз.
- Поставьте разнообразные напитки или пакеты с напитками.
- Подайте небольшие бутерброды, вкусную выпечку или печенье и превратите посиделки в шикарное английское чаепитие.
- Их можно заменить холодными напитками и солеными закусками или молоком и печеньем. Сила — в общении и процессе чаепития.
- Человек должен замедлиться и расслабиться, когда макает печенье в молоко или потягивает теплый напиток.

## Задача Гэтсби

Что нужно:

- Багет или булочка с начинкой
- Картофель фри
- Ассорти из мяса
- Различные соусы
- Овощи
- Все остальное, что вам нравится



Что делать:

- Гэтсби — это южноафриканский сэндвич, состоящий из булочки, наполненной картофелем фри, начинкой на выбор и соусами. Сэндвич интересен тем, что все помещается в один багет или булочку. Все должно находиться в середине булочки.
- Поставьте в центре стола миски, наполненные различными продуктами. Сюда должны входить соусы, овощи, картофель фри (обязательное условие для создания настоящего сэндвича), сыр, жареные или вареные яйца, мясо и все остальное, что вы любите есть.
- Пригласите семью или друзей присоединиться к развлечению и посмотрите, кто сможет приготовить самый креативный сэндвич за столом. Делайте фотографии и устраивайте соревнования среди родственников и друзей по приготовлению сэндвичей. #gatsbychallenge

## Волшебная миска с рисом

Что нужно:

- Вареный рис
- Овощи
- Ассорти из мяса
- Различные специи
- Творческая натура
- Бобы и соусы



Что делать:

- В рисе есть что-то волшебное. Его можно сочетать практически со всем, и он станет основой для наполнения миски яркими красками и специями. Каждый новый эксперимент со специями переносит человека в новую страну, новую культуру или вызывает новый вкусовой взрыв. Не все праздничные блюда дорогие — подойдите творчески, используя имеющиеся в холодильнике запасы или продукты.
- Заполните треть миски рисом (выбирайте разные сорта).
- Выбирайте продукты разных цветов, чтобы сделать трапезу яркой, креативной и насыщенной. Вы можете обжаривать блюда во фритюре или подавать их холодными.
- Посетите социальные сети, такие как YouTube или Pinterest, чтобы найти идеи.



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ МЕЧТАТЕЛЕЙ

Мечты помогают людям, ухаживающим за больными, расслабиться и свести к минимуму стресс. Искусство мечтать создает надежду и взаимосвязь, побуждая людей к активному действию в жизни.

Используйте эти занятия, чтобы включить воображение, нестандартное мышление (или знания о вселенной) или просто узнать что-то новое.

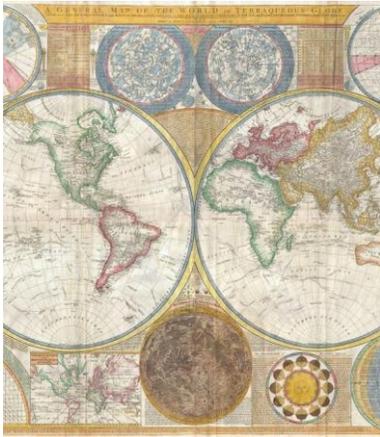
Пришло время освободить воображение и творческие способности и дать им волю. Позвольте своим мыслям переместиться в более счастливые времена или пространства. Создайте среду, в которой энергия растет и расширяется, пока мечтатель не получит постоянный источник энергии для радости.

# Занятия для МЕЧТАТЕЛЕЙ

## Спланируйте идеальное путешествие

Что нужно:

- Карта мира
- Маленький чемодан
- Доступ в Интернет
- Стикеры
- Журналы о путешествиях
- Бланк маршрутного листа



Что делать:

- Уберите со стола, чтобы на нем были только предметы для занятия — карта, стикеры и другие принадлежности.
- Попросите игрока указать одно место в мире, которое он хотел бы посетить, и почему.
- С помощью Интернета определите, во сколько обойдется поездка (проезд и проживание) и какую еду, скорее всего, предложат в ресторане.
- Узнайте, нужна ли туристическая виза, прививки или лекарства.
- Обсудите вопросы о том, во что следует одеться, каких животных можно встретить или какие сувениры можно приобрести.
- Определите, что взять с собой — подходящую одежду и обувь.

## Всемирное приключение

Что нужно:

- Надувной глобус
- Смартфон/планшет
- Несколько человек
- Доступ в Интернет
- Воображение
- Юмор



Что делать:

- Сядьте или встаньте в круг с другими людьми.
- Перебрасывайте надувной глобус мира по кругу другому человеку, пока каждый не сделает свой ход.
- Когда человек поймает глобус, попросите его посмотреть на большой палец левой руки. Он будет родом из того места, где находится большой палец левой руки, или из страны, расположенной ближе всего к этой точке на глобусе.
- Попросите человека сообщить, откуда он родом и какие факты о стране он может знать.
- Если собеседник ничего не знает о стране, сделайте паузу и поищите информацию о стране на мобильном телефоне или планшете. Расскажите интересный факт об одежде и людях.
- Это занятие — отличный инструмент для изучения географии и культуры.

# Занятия для МЕЧТАТЕЛЕЙ

## Представление королю/королеве

Что нужно:

- Предметы одежды
- Реквизит
- Пять творческих людей
- Силы героя
- Фотоаппарат или мобильный телефон
- История героя



Что делать:

- Используя только те предметы, которые есть в доме, нарядитесь в костюмы супергероев, пригласив несколько членов семьи и друзей.
- Посадите бабушку/дедушку в удобное кресло в большой комнате или на заднем крыльце — назовите бабушку/дедушку королевой/королем дня и наденьте ему/ей на голову корону.
- Пусть супергерои выстроятся в ряд, чтобы произвести впечатление на короля/королеву.
- Каждый супергерой предстанет перед троном и расскажет королю/королеве о своих способностях и забавную историю о том, как он спас кого-то в королевстве.
- Пусть король/королева раздаст закуски в качестве призов.
- Используйте фотоаппарат или планшет, чтобы сделать снимки для фотоальбома, чтобы бабушка/дедушка могли вспомнить о них в будущем.

## Шпионская игра

Что нужно:

- Картинки из журналов
- Удобная скамейка
- Воображение
- Широкая общественность
- Призы
- Люди, наблюдающие за окружающими



Что делать:

- Удобно расположитесь на парковке, в парке, зале ожидания аэропорта или в любом общественном месте. Если вы не можете выходить, используйте фотографии из журналов.
- Закройте глаза и сосчитайте до 3. Откройте глаза. Первый человек, которого вы видите, — шпион под прикрытием.
- Глядя на одежду человека, его шляпу, обувь и другие детали, создайте шпионскую историю:
  - Кто он такой и откуда?
  - Какое у него задание? Это опасно? Почему?
  - Выполнил ли он задание? Что случилось?
- Выполните задание индивидуально и расскажите свои истории друг другу, или создайте шпионскую историю в группе, где каждый ответит на один вопрос о человеке.

# Занятия для МЕЧТАТЕЛЕЙ

## Царство грез

Что нужно:

- Музыка
- Эфирные масла
- Воображение
- Звуковой аппарат
- Удобное место для сидения
- Освежители воздуха



Что делать:

- Предложите всем сесть в удобное кресло или откинуться на спинку стула.
- Сообщите участникам, что они услышат различные звуковые клипы или песни, от 3 до 5 минут каждая.
- Попросите участников представить себя в том месте, где может звучать музыка. Попросите их подумать о том, кем они себя представляют. Во что они одеты? Какой запах? Как они себя при этом чувствовали?
- В перерывах между песнями попросите участников рассказать о том, в какое путешествие их отправила музыка. Поощряйте забавные описания.
- Используйте ароматические масла, чтобы сделать ощущения более сильными (запах цветов, хвои, свежего дождя и т.д.) *Внимание:* перед использованием масел обязательно спросите участников об аллергии.

## Закончите рассказ

Что нужно:

- Указательные карточки
- Список вопросов
- Клей/лента
- Юмор/воображение
- Изображения мест назначения
- Вступительное заявление



Что делать:

- На одной стороне указательной карточки приклейте или прикрепите скотчем изображение места путешествия, например, джунглей или городской высотки.
- На другой стороне той же карточки напишите вступительное слово. «Вы — археолог, возвращающийся с пятилетнего задания в место, указанное на этой карте».
- Под вступительным словом составьте нумерованный список вопросов, например, «Как Вас зовут и откуда Вы родом?», «Что Вы обнаружили?», «Какие трудности Вы испытывали?», «Кто оплатил Ваши археологические раскопки?».
- Пусть каждый игрок ответит только на один вопрос, а затем передаст карточку следующему игроку. Создайте историю всей группой.



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ИСТОРИКОВ

Причастность к прошлому дает ощущение предназначения и единства. Почему мое имя пишется так, а не иначе? От кого у меня, скорее всего, мой маленький круглый нос? Почему американцы кладут масло в попкорн? И почему бабушка отрезает края от окорока, прежде чем его приготовить?

Этот вид занятий помогает ухаживающим и тем, о ком они заботятся, конструктивно проводить время вместе — либо работать над историческим проектом, либо узнавать об истории мира, в котором когда-то жили их родители, друзья или родственники.

Хотя изучение истории может иногда вызывать моменты боли и печали, она также является отличным источником радости. Она напоминает нам о том, что мы способны достичь, пережить и разделить. Она сплетает радостную картину - основу человеческой души.

# Занятия для ИСТОРИКОВ

## Историография

Что нужно:

- Список вопросов
- Ручка
- Ножницы
- Записная книжка
- Контейнер для размещения вопросов
- Скотч или степлер



Что делать:

- Составьте список вопросов, которые вы хотите узнать о людях, или найдите список в Интернете.
- Разрежьте вопросы на части, чтобы получились отдельные вопросы, и поместите их в банку, коробку или другой контейнер.
- Поставьте банку или контейнер с вопросами в гостиной человека, за которым осуществляется уход, вместе с блокнотом и ручкой.
- Когда люди посещают этого человека, попросите их ответить на один вопрос из контейнера. Пусть они запишут вопрос в блокнот, а затем запишут под ним ответ.
- Это занятие даст участникам возможность пообщаться, предаться воспоминаниям и создать уникальную историю своей жизни.

## Интервью с человеком

Что нужно:

- Список вопросов
- Место для проведения встреч в режиме онлайн
- Микрофон
- Сюжетная линия
- Записывающее устройство
- Удобное кресло



Что делать:

- Определите, кого необходимо опросить.
- Запишите голос человека на диктофон или мобильный телефон.
- Сделайте задаваемые вопросы забавными и индивидуальными.
- Попросите человека прочитать любимую детскую сказку.
- Пусть он расскажет несколько своих любимых шуток.
- Пусть он расскажет о важных датах в своей жизни.
- Попросите его рассказать о том, как он преодолевал трудности.
- Что он хотел бы передать будущим поколениям?
- Какой совет он дал бы новорожденному ребенку?
- Что Вы хотите, чтобы Ваша семья помнила о Вас?
- Сохраните их голос, юмор и эмоции для потомков.

# Занятия для ИСТОРИКОВ

## Путешествие по родословной

Что нужно:

- Кладбище
- Карта кладбища
- Диктофон
- Камера
- Компьютер или мобильный телефон
- Блокнот и ручка



Что делать:

- Пригласите пожилого родственника пройтись по кладбищу, где похоронены его предки.
- Попросите человека показать вам, где похоронены его родственники.
- Спросите человека о его воспоминаниях или известных ему рассказах других людей о жизни каждого предка.
- Запишите ответы или сделайте заметки в блокноте.
- Поделитесь полученными результатами с другими членами семьи.
- Сделайте запись интервью у надгробия каждого предка и запишите ее в цифровой файл.
- Подумайте о том, чтобы совершить несколько поездок и поделиться этим опытом с родными с помощью цифрового мобильного телефона.
- Заранее продумайте план, чтобы взять с собой фотографии лиц, о которых пойдет речь.

## Игра в воспоминания

Что нужно:

- Фотоальбом со старыми фотографиями
- Доступ в Интернет
- Компьютер или мобильный телефон
- Время
- Закуски
- Блокнот или диктофон



Что делать:

- Просмотрите фотоальбом членов семьи или друзей.
- Выберите фотографию, которая, как вам кажется, рассказывает какую-то историю.
- Попросите человека, которому принадлежит альбом, рассказать о фотографии.
- Спросите его о месте, цветах, достопримечательностях, звуках и запахах истории, которая стоит за фотографией.
- Какие воспоминания пробудила беседа? Записывайте информацию, если можете, для потомков или истории.
- Поменяйтесь местами и попросите человека спросить о фотографии в одном из ваших фотоальбомов или архивов.
- Поделитесь деталями того момента — момента, который кто-то счел достаточно важным, чтобы запечатлеть его.

## Игра «Когда вы были подростками»

Что нужно:

- Юмор
- Умение спрашивать
- Список вопросов
- Умение говорить
- Безобидные темы
- Время поделиться



Что делать:

Возьмите интервью у старшего члена семьи, спросив его: «Когда Вы были подростком, Вы ...»

- Каким было обучение в школе? Вы носили униформу?
- Какой была Ваша первая работа? Вам нравилось?
- У Вас была машина? Вы катались на велосипеде? Ездили на трамвае?
- Кто был Вашей первой любовью? Он/Она разбил/-ла Вам сердце?
- На что была похожа повседневная жизнь?
- Модифицируйте игру, задавая вопросы в стиле «игра в угадайку», чтобы привнести немного юмора. Пример: «Когда Вы были подростком, Вы когда-нибудь работали в цирке? Нет. Хммм, Вы работали на местной заправке? Да? Правда?» Проявите возмущение. Повеселитесь в своё удовольствие!

## Праздники и семейные традиции

Что нужно:

- Вопросы
- Рецепты
- Записная книжка
- Любопытство
- Фотоальбомы со старыми фотографиями
- Доступ в Интернет или мобильный телефон



Что делать:

- Какие традиции отмечает ваша семья?
- Выберите традицию и попросите друзей и родственников присоединиться к обсуждению, виртуально или лично.
- Как начиналась каждая традиция? Почему?
- Был ли это национальный праздник? Или что-то личное?
- Какую еду вы едите? Можете ли вы его приготовить или сделать?
- Попросите кого-нибудь научить вас готовить по традиционному рецепту — так, как это делало старшее поколение.
- Какие части традиции являются наиболее важными или трогательными для каждого участника?
- Почему это важно для вас сейчас?
- Создавайте фотографии или историю традиции для потомков.



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИРОДЫ

Лица, осуществляющие уход, часто определяют заботу о себе или свободное время как «лень». Чувство вины переполняет многих людей, и они не могут организовать столь необходимый отдых. Позвольте себе сегодня быть ленивым.

Ленивый день, особенно на природе, символизирует восстановление на всех уровнях — время для полной и глубокой детоксикации ума, очищения сердца, открытия чувств и расслабления усталых и перегруженных мышц души.

Если выезд на природу невозможен, принесите домой видеофильмы и книги о природе, животных и Земле. Исследования, проведенные Гарвардским университетом и другими организациями, показывают, что у людей, контактирующих с природой, улучшается психическое здоровье и снижается уровень стресса — даже если смотреть на природу в формате видео или фото. Пусть красота и величие Земли добавят немного радости в будни каждого.

## Наблюдение за животными

Что нужно:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Большое окно             | <input type="checkbox"/> Бинокль            | <input type="checkbox"/> Стул или скамья                   |
| <input type="checkbox"/> Кормушка/семена для птиц | <input type="checkbox"/> Корм для животных  | <input type="checkbox"/> Изображения животных              |
| <input type="checkbox"/> Закуски                  | <input type="checkbox"/> Прохладный напиток | <input type="checkbox"/> Буклет для идентификации животных |



Что делать:

- Определите, где будут представлены животные - в журнале, из окна гостиной, в парке/зоопарке или даже с заднего крыльца в кресле на лужайке.
- Накройте небольшой столик закусками, положите бинокль, напиток и, возможно, даже буклет с описанием животных или птиц.
- Установите за окном кормушку для птиц или тарелку с кормом для других животных. Ведите записи в блокноте о том, кто приходит к тарелке с едой.
- Расскажите истории о том, где путешествовали животные или что они могли увидеть во время своих путешествий — дайте им забавные имена.
- Запишите, сколько раз одно и то же животное навещает кормушку.

## Самодельная кормушка для птиц

Что нужно:

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Пустой рулон туалетной бумаги | <input type="checkbox"/> Толстая палка/ветка      | <input type="checkbox"/> Смесь семян |
| <input type="checkbox"/> Веревка                       | <input type="checkbox"/> Мед или арахисовая паста | <input type="checkbox"/> Бинокль     |



Что делать:

- Выберите либо толстую ветку, либо пустой рулон туалетной бумаги.
- Нанесите липкое вещество, например, арахисовую пасту или мед, на небольшой участок выбранного вами предмета.
- Обмотайте липкую ветку или рулон туалетной бумаги смешанным птичьим кормом или семенами.
- С помощью веревки повесьте предмет на дерево, столб или леску ткани за большим окном.
- Установите безопасное и удобное место для обзора.
- Используйте бинокль или просто сидите и наблюдайте за птицами, когда они останавливаются, чтобы подкрепиться.

# Занятия для ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИРОДЫ

## Садоводство с бабушкой и дедушкой

Что нужно:

- Задний двор
- Местный сад
- Общественный сад
- Несколько часов
- Диктофон
- Любопытство и вопросы



Что делать:

- Запланируйте организацию совместных игр с бабушкой и дедушкой.
- Пусть они пригласят вас на прогулку по саду.
- Расскажите о названиях растений, деревьев и цветов.
- Попросите их описать сад, который был у них в молодости.
- Задавайте вопросы о том, как и когда сажать растения.
- Спросите их, есть ли у них веселые воспоминания, связанные с садоводством в детстве. Видели ли они когда-нибудь змею, или их напугал червяк. Запишите их ответы, чтобы поделиться с другими.
- Если человек, которому вы помогаете, не может ходить по заднему двору, просто посмотрите сад и задайте те же вопросы.

## Экскурсия на скамейке в парке

Что нужно:

- Местные парки
- Подушка или валик
- Закуски
- Парковые скамейки
- Бутылка воды
- Фотоаппарат или мобильный телефон



Что делать:

- Составьте список местных парков и установите график экскурсий, например, одно посещение в месяц или неделю.
- Фотографируйте своих близких на новой скамейке каждый раз, когда посещаете парк.
- Размещайте информацию о каждом визите в социальных сетях, семейном блоге или отправляйте ее в виде текстового сообщения на мобильные телефоны членов семьи. Добавьте надпись о красоте каждого парка.
- Подумайте о том, чтобы распечатать фотографии и поместить их в альбом. Со временем из фотографий и посещений парка получится журнал о путешествиях, и вашему подопечному будет чем поделиться с посетителями.

# Занятия для ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИРОДЫ

## Интернет-зоолог

Что нужно:

- Доступ в Интернет
- Немного времени
- Сайты о животных
- Желание учиться
- Компьютер или мобильный телефон
- Вопросы о животных



Что делать:

- Природа расслабляет, созидает и удивляет.
- Откройте интернет-браузер и воспользуйтесь строкой поиска, чтобы найти видео и каналы о животных.
- Найдите возможные варианты на YouTube или других поисковых сайтах. Запросы могут включать такие слова, как «Самые глубокие обитатели мирового океана», «Лягушки Амазонки» или «Редкие и уникальные животные Мадагаскара».
- Выберите один из вариантов и посмотрите видеоролик о жизни, активности и повадках животного.
- Для мобильных телефонов существуют различные приложения, такие как YouTube, National Geographic, зоологический словарь и другие. Используйте их, чтобы отвлечь подопечных во время путешествия.

## Фотография Ваби-саби

Что нужно:

- Разлагающиеся предметы
- Старые листья
- арые предметы в саду
- Растрескивающаяся краска
- Креативность
- Фотоаппарат или мобильный телефон



Что делать:

- Ваби-саби — это японская форма искусства, которая фокусируется на поиске красоты в несовершенстве и разрушении.
- Прогуляйтесь или прокатитесь по новому району города.
- Фотографируйте странные, уникальные и разлагающиеся предметы — например, поваленное дерево, лужи грязи или заброшенные здания.
- Перед съемкой посмотрите на предмет через объектив камеры или мобильного телефона как минимум в трех разных ракурсах.
- Если хотите, попросите своих близких пойти с вами и помочь вам решить, какие фотографии следует сделать и под каким углом?
- Замедляйтесь и наслаждайтесь моментом.
- Какая красота была открыта во время путешествия?



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ

Организация — это навык, но это также предпочтительный способ подхода к жизни. Некоторые люди любят простоту, сочетаемость предметов и просто работу в хаотичном беспорядке. Этим людям очень полезны занятия, которые позволяют им использовать координацию рук и глаз, навыки сортировки и игры на соответствие.

Организационные занятия — это также интересный способ почувствовать себя успешным, какой бы маленькой ни была задача. Например, если человек сортирует небольшую баночку с болтиками, шариками или конфетами, он может быстро увидеть свой успех. Чувство выполненного долга может привести к появлению надежды и связи, что улучшает настроение участника.

Отмечайте радостные эмоции простоты, радость тонких чистых линий — вперед, к организованности.

# Занятия для ОРГАНИЗАТОРОВ

## Работа руками

Что нужно:

- Корзина для белья
- Пары носков
- Рубашки
- Штаны
- Стол и стул
- Полотенца
- Мочалки для мытья посуды
- Другие предметы



Что делать:

- Наполните корзину неиспользуемыми предметами одежды, которые обычно выбрасываются.
- Храните корзину с разложенными предметами в кладовке или шкафу.
- Если человек, за которым ухаживают, суетится или ему нужно чем-то заняться, достаньте корзину и попросите о помощи.
- Хорошо бы перед складыванием поместить вещи в сушилку на одну минуту, чтобы они стали сухими и свежими.
- Если человек страдает деменцией, может потребоваться небольшая помощь или моделирование. Выполняйте занятие вместе с ними.
- После того как вещи сложены, поблагодарите их за помощь, сделайте так, чтобы им было приятно от того, что они могут сделать. Уберите корзину в шкаф, пока она снова не понадобится.

## Вырезка купонов

Что нужно:

- Объявления в газетах
- Рекламы
- Конверты
- Маркер
- Простые ножницы
- Стол и стулья



Что делать:

- Предложите своему подопечному вместе с вами подготовиться к походу в магазин.
- Покажите человеку стопку чистых конвертов.
- Объясните, что вам двоим нужно пометить конверты по темам покупок (продукты питания, чистящие средства, напитки и т.д.).
- Наклейте этикетки на конверты.
- Пусть человек вырежет купоны из предоставленных газет и рекламных объявлений и рассортирует их по соответствующим конвертам. Поблагодарите этого человека за помощь вам.
- Возьмите купоны с собой в следующую поездку за покупками. Если возможно, возьмите с собой вырезатель купонов, чтобы они могли увидеть, сколько денег удалось сэкономить.

# Занятия для ОРГАНИЗАТОРОВ

## Вопрос «Что ЭТО ТАКОЕ?» Игра

Что нужно:

- Темный, гибкий мешок
- Бытовые предметы
- Мыло, расческа для волос, духи
- Пакеты с кетчупом
- Детские товары, погремушки
- Мешочек риса, бобов или муки



Что делать:

- Найдите темную наволочку размером с дорожную подушку или другой маленький и податливый мешочек, в который можно спрятать предметы.
- Поместите бытовые предметы в мешочек и закройте его.
- В мешочек можно положить несколько предметов из одного и того же места или несколько предметов с одинаковой текстурой. Например, зубная щетка, зубная нить и маленькая зубная паста. Или большие и маленькие пуговицы или бобы.
- Раздайте мешочки людям, сидящим по всей комнате.
- Попросите участников угадать, что находится в их мешочке и в какой комнате дома он находится.
- Тот, кто угадает предмет и его местонахождение, может получить небольшой приз.

## Таблица вознаграждений за активность

Что нужно:

- Обувь
- Беспорядок, который нужно убрать
- Веревка и газеты
- Принадлежности для полировки
- Коробки для вторсырья
- Неорганизованный гардероб



Что делать:

- Найдите задания, которые могут выполнять ваши подопечные, например, подмести тротуар, сложить белье, донести посуду до раковины или подшить пачку журналов.
- Создайте таблицу вознаграждений, присвоив каждому заданию определенное количество баллов. Выдавайте награды за каждое выполненное задание.
- Идеи для вознаграждения могут быть следующими: 5 баллов означают, что мы получим рожок мороженого. 10 баллов — это просмотр фильма со свежим попкорном. 15 баллов означают, что человек, о котором мы заботимся, может прокатиться по местному или государственному парку.
- Отметьте заработанные баллы на диаграмме, чтобы показать прогресс и вызвать интерес. Поощряйте и вознаграждайте активность.

## Игра на подбор пары

Что нужно:

- Две пластиковые игрушки
- Болты
- Резиновые ленты
- Игральные карты
- Ластики
- Игральная кость
- Мешочек или контейнер



Что делать:

- Достаньте пакет для заморозки размером с четверть или небольшой контейнер.
- Наполните контейнер или мешочек парами мелких предметов.
- Выбирайте повседневные предметы, которые могут показаться игроку более знакомыми.
- Дайте игроку мешочек с предметами.
- Попросите человека подобрать предметы по парам.
- Если это слишком легко, попробуйте включить таймер и посмотреть, кто сможет сделать это быстрее всех, или подготовьте мешочек с более сложными парами.
- Пара не обязательно должна состоять из двух одинаковых предметов. Это могут быть два предмета, которые используются вместе для достижения какой-то цели, например, игрушечная машинка и маленький игрушечный человечек или скрепка и маленький листок бумаги.
- Помогайте подопечным оставаться активными.

## Гайки и болты

Что нужно:

- Большой болт
- 4-6 гаек, которые устанавливаются на большой болт
- Стол и полотенце
- Удобный стул, на котором можно сидеть



Что делать:

- Купите или найдите большой болт и 4-6 гаек, которые подходят к болту.
- Эти предметы можно найти в хозяйственном магазине, спросить у друзей или найти в коробке с неиспользуемыми вещами в гараже.
- Это занятие полезно для тех, кому необходимо развивать ловкость рук или у кого прогрессирует когнитивное расстройство.
- Пусть ваш подопечный накрутит все гайки на болт. Если человеку требуется дополнительная инструкция, смоделируйте движения или поведение, которое вы хотите, чтобы он выполнил.
- Пусть он выполнит обратное действие и снимет все гайки с болта.
- Иногда руки людей просто должны быть заняты — они должны двигаться и наслаждаться текстурами.



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ ВЕЧЕРИНОК

Планирование вечеринок помогает лицам, осуществляющим уход, и тем, о ком они заботятся, найти надежду в предстоящих общественных мероприятиях.

Мероприятия могут быть небольшими, закрытыми и уютными, а могут включать более широкий круг семьи и друзей. Всегда подбирайте размер мероприятия в соответствии с текущим состоянием здоровья и самочувствия участников. Например, человеку с деменцией или хроническим заболеванием могут понадобиться небольшие компании с меньшим количеством шума и движения.

Пусть каждый день станет немного более творческим, поводом для празднования и наслаждения жизнью. Если вам не хватает социального общения, создайте свое собственное. Создайте свой собственный генератор социальной энергии — создайте свою собственную радостную и наполненную радостью среду.

# Занятия для ОРГАНИЗАТОРОВ ВЕЧЕРИНОК

## Фуршетный стол в парке

Что нужно:

- Поднос для выноса
- Украшения
- Закуски, порезанные на порционные кусочки
- Скатерть для стола
- Бутилированная вода/напитки
- Специальная посуда и столовые приборы.



Что делать:

- Соберите поднос или корзину для пикника с любимыми закусками и напитками.
- Посетите местный парк (при необходимости зарезервируйте столик)
- Украсьте стол скатертью, цветами, тематическими украшениями или другими предметами — сделайте его особенным.
- Используйте чайный сервиз или специальные тарелки, чашки и посуду, чтобы создать ощущение хорошо спланированного дня.
- Расскажите о своем любимом воспоминании, связанном с закусками или совместным пребыванием на природе.
  - Когда вы впервые попробовали картофельные чипсы?
  - Каково ваше первое воспоминание о пикнике?
  - Брали ли вы такие закуски в обеденный бокс?
  - Вы когда-нибудь мечтали открыть ресторан?

## Фестиваль мыльных пузырей

Что нужно:

- Жидкое мыло для мытья посуды
- Сироп Каро
- Глицерин
- Палочки для мыльных пузырей
- Ложка
- Друзья и семья



Что делать:

- Купите флакон с пузырьками в местном магазине.
- Вы также можете сделать раствор с пузырьками. В Интернете существуют различные простые рецепты. В их состав обычно входят жидкое мыло для мытья посуды, глицерин и сироп Каро.
- Опустите палочку в раствор с пузырьками. Чем больше палочка, тем крупнее будут пузырьки.
- Двигайте палочкой по воздуху.
- Попробуйте поймать пузырьки на ложку или в руку.
- Постарайтесь создать самый большой пузырь.
- Посмотрите, как далеко может улететь пузырек.
- Насладитесь путешествием в чудеса детства.

# Занятия для ОРГАНИЗАТОРОВ ВЕЧЕРИНОК

## Благодарственное письмо

Что нужно:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Оберточная бумага   | <input type="checkbox"/> Клей-карандаш | <input type="checkbox"/> Предмет, который нужно завернуть<br>Цветная лента, цветы и т.д. |
| <input type="checkbox"/> Бумага для комиксов | <input type="checkbox"/> Ножницы       | <input type="checkbox"/> Небольшие предметы для выражения<br>благодарности               |
| <input type="checkbox"/> Бумажные украшения  | <input type="checkbox"/> Лента         |  |



Что делать:

- Попросите своего подопечного помочь вам завернуть небольшие подарки для тех, кто помогает вам обоим в уходе.
- Выберите предмет для того, кого вы хотите поблагодарить.
- Предметы благодарности могут быть небольшими, например, продукты питания или просто коробка с запиской, в которой содержится благодарность за помощь.
- Найдите время, чтобы сделать каждый маленький подарок особенным.
- Заворачивая предметы, ведите беседу:
  - Какую самую лучшую посылку вы когда-либо получали?
  - Какой был ваш любимый подарок?
  - Какие ваши любимые упаковочные материалы?
  - Кому еще мы должны сделать благодарственный подарок?
- Делайте это медленно и наслаждайтесь процессом.

## Питание на ходу

Что нужно:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Еда на вынос       | <input type="checkbox"/> Автомобиль       | <input type="checkbox"/> Время расслабиться |
| <input type="checkbox"/> Напитки с крышками | <input type="checkbox"/> Влажные салфетки | <input type="checkbox"/> Поднос с едой      |



Что делать:

- Выберите какое-нибудь место, которое вы еще не посещали - остановку для отдыха, парковку у главного здания, место на склоне холма или попробуйте забежать в закусочную типа Макдональдса, чтобы развлечься.
- Упакуйте обед в коробку или возьмите еду на вынос.
- Поезжайте на новое место. Оставайтесь в машине, где безопасно, тепло и комфортно.
- Подавайте обед с открытыми окнами, слушайте и описывайте звуки, которые вы слышите во время еды.
- Расскажите о деталях, которые вы заметили во время поездки.
- Спросите, посещал ли человек уличные или автомобильные закусочные.
- Наслаждайтесь деталями и уделяйте время отдыху.

# Занятия для ОРГАНИЗАТОРОВ ВЕЧЕРИНОК

## Праздник в любой день

Что нужно:

- Скатерть
- Блюда
- Столовое серебро
- Необычный торт
- Салфетки и кольца для салфеток
- Тематические украшения



Что делать:

- Найдите повод для праздника — любой повод, например, получение хороших новостей после медицинского обследования, позитивный настрой в течение трех дней, выполнение пяти задач или просто способность встать и встретить день.
- Выберите настольную дорожку или скатерть, которая порадует участников, и украсьте стол хорошей посудой, столовым серебром и бокалами.
- Сделайте сервировку стола особенной, добавив небольшие записки с благодарностями, цветы, гирлянду, маленькие свечи на батарейках и т.д.
- Пригласите человека, о котором вы заботитесь, или других людей на праздник с помощью официальной записки или приглашения.
- Подайте простую еду или чайник с изысканными закусками или пирожными, чтобы разделить радость. Радуйтесь жизни.

## Старый добрый семейный ужин

Что нужно:

- Приглашение
- Стол
- Тематика
- Ассорти блюд
- Вопросы для беседы
- Напитки



Что делать:

- Выберите тему, например, «Все, что связано с ананасами», «Садовое кафе Джона» или «Ночь китайского наследия»
- Создайте приглашения, соответствующие теме, и пригласите на них 6-8 членов семьи.
- Поставьте все блюда в центр стола, чтобы каждый мог поделиться, передать миски по кругу и выбрать то, что ему хочется.
- Пусть каждый поделится любимым воспоминанием из своего детства и устроит праздник для вкусовых рецепторов и одновременно для вашего социального интеллекта.
- Пригласите других помочь вам в планировании и оформлении мероприятия, поощряя других использовать свои таланты и творческие способности.



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОМАНТИКОВ

Старое определение романтики — это авантюризм, идеализм и страстное отношение к жизни. Это искусство создания памятных моментов и других «снимков во времени», которые остаются в сердце.

Романтичным личностям необходимо знать, что они важны — что они связаны с миром и окружающими их людьми. Для романтиков ужин лучше всего подавать при свечах, как будто сами звезды наблюдают за трапезой и всеми сидящими за столом.

Романтики любят праздновать удивительные и глубокие моменты жизни. Всего лишь несколько изменений в обычном мероприятии, можно добавить немного романтики, чтобы создать совершенно новый уровень радости.

# Занятия для РОМАНТИКОВ

## Воссоздайте любимый момент вашей истории

Что нужно:

- Винтажная фотография
- Юмор
- Знаменитая фотография
- Старая одежда
- Камера или мобильный телефон
- Немного воображения



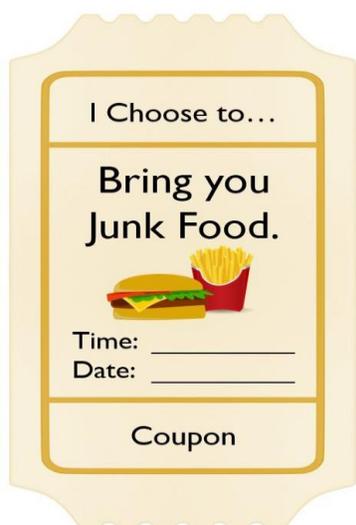
Что делать:

- Выберите старинную фотографию из жизни человека, о котором вы заботитесь, или из какого-то момента вашей общей истории.
- Воспроизведите фотографию заново. При возможности выполняйте одну и ту же позу в одном и том же месте. Или воссоздайте это место рядом с домом.
- Найдите в дисконт-магазине винтажную одежду, которая выглядит похоже, или найдите оригинальный наряд в закромах шкафа ваших родителей.
- Создайте сравнение фотографий в формате два на два или тогда и сейчас, чтобы поделиться ими с семьей и друзьями.
- Найдите время, чтобы узнать об оригинале фотографии и о том, почему она была сделана. Пример: если фотография была сделана по дороге в кафе-мороженое, то остановитесь поесть мороженого по дороге домой после фотосессии. Завершите путешествие.

## Купоны «Я выбираю»

Что нужно:

- Бумага
- Ручки (разных цветов)
- Лента и клей
- Идеи купонов
- Другие декоративные предметы
- Корзина для хранения купонов



Что делать:

- Люди часто спрашивают: «Чем я могу вам помочь?». Занятия с купонами «Я выбираю» — это способ помочь людям показать вам, что они вас любят, с помощью простых действий.
- Создайте самодельные купоны и положите их в миску у входной двери. Пусть люди знают, что они там есть, и что они могут выбрать купон из чаши, чтобы поделиться своей любовью и заботой о вас.
- Купоны могут включать:
  - Я выбираю предоставить одну домашнюю еду.
  - Я выбираю обнять тебя.
  - Я выбираю собирать головоломку вместе с вами.
- Дайте людям увлекательные творческие способы поддержать то, что вы делаете.

# Занятия для РОМАНТИКОВ

## Роман за 10 минут

Что нужно:

Идеи

Юмор

Картинки, которые вдохновляют на рассказы



Что делать:

- Создайте начало, середину и конец романтического романа менее чем за 10 минут. При необходимости используйте картинку в качестве вдохновения.
- Попросите группу людей присоединиться к вам лично или онлайн. Установите таймер на 10 минут и пусть один человек начнет рассказ... «Все началось в дождливый день в Париже...».
- Попросите участников придумать следующее предложение. Придумайте забавные повороты сюжета, чтобы добавить юмора и эпатажа сюжету романа.
- Все должны следить за обратным отсчетом таймера. Участники должны закончить роман вовремя. Последний человек завершает рассказ, например, «и 80 лет спустя мужчина все еще задается вопросом, что случилось с его красным зонтиком. Конец.»
- Попробуйте провести это же занятие с другими жанрами книг, например, с загадкой убийства, научно-фантастическим фэнтези или другими творческими вариантами.

## Счастливая обнимашка

Что нужно:

Способность обнимать

Разрешение на объятия

Желание заставить людей улыбаться



Что делать:

- Спросите кого-нибудь, не хочет ли он обняться. Если они скажут «да», обнимите их. Игру также можно начать, просто сказав: «Мне нужны объятия, у кого-нибудь есть свободные?».
- Попросите их найти кого-нибудь, кто хочет или нуждается в объятиях.
- Попросите каждого человека, которого вы обнимаете, продолжить игру в обнимашки с кем-нибудь из своих знакомых.
- Продолжайте обниматься, перемещаясь по комнате или по соседям.
- Людям с деменцией может понадобиться увидеть, как вы обнимаете кого-то другого, прежде чем позволить вам обнять себя.
- Всегда спрашивайте разрешения у людей, когда предлагаете им объятия или другой физический контакт.

# Занятия для РОМАНТИКОВ

## Игра «Красота жизни»

Что нужно:

- Фотографии из отпуска
- Поездка на природу
- Общественное телевидение или канал о природе
- Звуки природы
- Журналы о природе
- Бесплатный календарь природы



Что делать:

- Выберите изображение природы, семьи или земли.
- Поделитесь фотографией с человеком, о котором вы заботитесь, или с небольшой группой друзей.
- Какие чувства вызывает у вас вид/картина?
- Что символизирует для вас этот вид/картина?
- Навевает ли это воспоминания или особый жизненный момент?
- Опишите все, что вы видите красивого в этом виде/картине.
- Куда вам хочется отправиться в путешествие?
- Делитесь и фокусируйтесь на красоте жизни.
- Это занятие можно проводить и во время поездки на природу.

## Один сильный момент

Что нужно:

- Семейные фотографии
- Старые видео
- Закуски и напитки
- Удобные кресла
- Тихий момент
- Желание узнать о других



Что делать:

- Найдите семейную фотографию, которая выглядит так, будто с ней связана важная история.
- Попросите человека, которому принадлежит фотография, заново пережить этот момент.
- Когда была сделана фотография? На каком мероприятии?
- Что за мощный момент запечатлен на нем?
- Что вы помните об этом событии/моменте?
- Как выглядела эта комната? Какие ароматы? Какие звуки?
- Пример — Это день, когда моя дочь вышла замуж. Это был последний раз, когда я танцевала со своей бабушкой. В комнате пахло розами и энчиладасом. Ее руки были похожи на мягкую кожу от многолетней готовки и мытья посуды. Она была...
- Хотите новое воспоминание? Создайте момент для этого.



## ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИЙ

Технология мгновенна и мощна. Те, кто любит мгновенные связи, молниеносные ответы или задает много случайных вопросов, могут извлечь пользу из игр и занятий, включающих технологии.

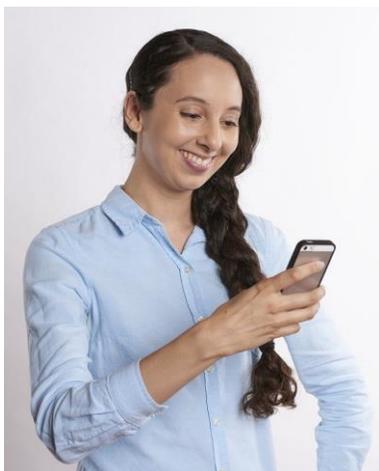
Технологические инструменты, такие как сайты социальных сетей, Zoom, WebEx, текстовые сообщения на мобильных телефонах и другие приложения, могут быть использованы для мгновенного сокращения расстояния между нами и теми, кого мы любим.

Технология может стать лучшим другом сиделки или партнера по уходу — делиться и заботиться с молниеносной скоростью — мгновенная радость в один клик.

## Игра с подписями к фотографиям

Что нужно:

- Фотография с мобильного телефона
- Юмор
- Готовность к общению
- Забавные идеи или темы
- Креативность
- Поддержка потребностей в отправке текстовых сообщений



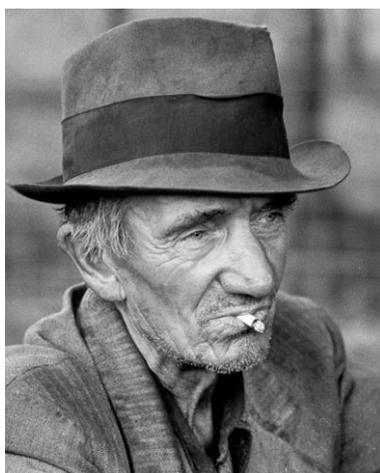
Что делать:

- Фотографируйте то, что вы делаете, будь то обед на улице, прогулка с собакой или выпечка пирога.
- Создайте групповое сообщение на своем мобильном телефоне, не забудьте включить в него пожилых родственников, которым требуется немного больше социального общения.
- Отправьте картинку в текстовую группу.
- Попросите других придумать к вашей фотографии смешную надпись.
- Попросите каждого участника ответить, чтобы старшие родственники увидели цепочку забавных ответов.
- Научите старших родственников отвечать и участвовать в веселье.

## Текст 10 «Поворот сюжета»

Что нужно:

- Креативность
- Доступ в Интернет
- Компьютер или мобильный телефон
- Воображение
- Семейная группа
- Готовность участвовать



Что делать:

- Создайте групповой текст для семьи и друзей. Включите тех, кому может понадобиться дополнительная помощь и поддержка.
- Объясните цель: «Эта история должна развлечь бабушку нашим творчеством. Начиная с моего следующего текста, история должна начинаться и заканчиваться, используя только 10 текстов».
- Отправьте текст первого рассказа: «Однажды в городке на холмах Вирджинии...». Другие ответят с подробностями и сюжетом — Текст 2: «Жил старик с тонкой бородой». Текст 3: «Неизвестный своим соседям, он был двойным агентом». Текст 4: «Но это было до того, как...»
- Если хотите, пришлите фотографию с первым текстом, чтобы дать всем идеи и вдохновение. Получайте удовольствие! Чем смешнее и удивительнее, тем лучше.

# Занятия для ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИЙ

## Охота на техножрецов

Что нужно:

- Руководитель группы
- Креативность
- Список обычных предметов
- Мобильный телефон/планшет
- Интернет
- Готовность участвовать



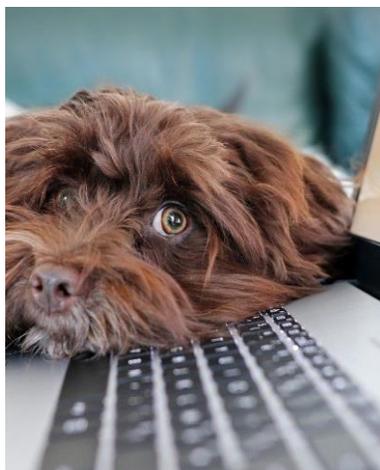
Что делать:

- Отправьте текстовое сообщение по телефону, попросив группу друзей или членов семьи принять участие в охоте за предметами, включая первый предмет, например, «шампунь».
- Первого, кто найдет предмет, просят назвать следующий предмет, например, «кит».
- Затем участники ищут следующий предмет и продолжают игру.
- Выбор забавных предметов может сделать игру интересной. Если вопрос звучит «кит», люди могут ответить изображением чучела кита, картинкой из журнала, наклейкой на бампере с изображением кита, поздравительной открыткой с китом или любым другим предметом с изображением кита.

## Маленькая частичка жизни

Что нужно:

- Планшет или ноутбук
- Возможность делать снимки
- Кто-то, кого можно навестить



Что делать:

- У многих людей есть родственники или друзья, которые находятся в центре по уходу за больными или в доме престарелых. Больше всего человеку в центре не хватает ежедневного общения. Иногда всего несколько фотографий домашних кошек, семьи в смешных позах или других обычных моментов могут принести такую радость, какую не может принести ничто другое.
- Сфотографируйте обычные вещи по всему дому и загрузите их на планшет или ноутбук — что-то с несколько большим экраном.
- Возьмите с собой планшет/ноутбук и навестите родственников или соседей, живущих в учреждении.
- Покажите фотографии человеку, которого вы посещаете. Рассказывайте истории. Помогите им почувствовать связь с теми, кого они не могут увидеть или навестить.

## Концерт в гостиной

Что нужно:

- Мобильный телефон
- Телевизор с USB
- Доступ в Интернет
- Флэш-накопитель
- Воображение
- Цифровые музыкальные клипы



Что делать:

- У старшего поколения обычно есть какой-то период, который ассоциируется с определенной песней или жанром музыки.
- Возьмите интервью у пожилого родственника или попросите других членов семьи поделиться всеми своими любимыми песнями и связанными с ними историями.
- Создайте электронную библиотеку этих песен на флешке или планшете. Некоторые музыкальные композиции могут иметь видео на YouTube.
- Выведите собранную музыку на экран телевизора или добавьте веселья в мероприятие, предложив членам семьи устроить конкурс на лучшее исполнение во время звучания музыки.
- Нарядите артистов как оригинальную группу/исполнителей и подайте закуски той же эпохи, что и музыка.

## Экскурсия «Старый город»

Что нужно:

- Мобильный телефон
- Карта
- Камера
- Старые адреса
- Фотографии старого района
- Креативность



Что делать:

- Попросите своих пожилых родственников дать вам список магазинов и мест, которые они помнят из своего старого родного города.
- Отправьтесь в путешествие, чтобы посетить места, о которых вам рассказал человек.
- Сделайте актуальные фотографии — может быть, снимок, на котором вы едите пончик в старой закусочной. Сфотографируйте городские знаки, старый кинотеатр или что-нибудь еще интересное.
- Каждый день отправляйте несколько текстовых сообщений с фотографией старых магазинов, которые еще существуют, или фотографией того, что стоит на их месте.
- Поговорите со своим пожилым родственником, рассказав о его жизни и показав ему, что его история и жизнь имеют значение.
- Если поездка на автомобиле невозможна, найдите в Интернете старые и современные фотографии старого родного города, чтобы поделиться ими вместе.

## Реальность обеспечения ухода за другими людьми

В некоторые дни бывает трудно найти источник радости, а энергии для ее создания может быть мало и ее трудно генерировать. При уходе за другими людьми сон может быть непостоянным, а чрезвычайные ситуации могут изменить самые лучшие планы. По правде говоря, уход за другими людьми может вызвать усталость у самых организованных и опытных сиделок. Важно признать, что низкий уровень энергии — это нормальная часть процесса ухода. Не все дни или недели проходят хорошо. Задачи могут быть мгновенными, постоянными и сложными.

Подумайте о значении глагола «наслаждаться». Чтобы наслаждаться чем-то, человек должен выбрать участие в этом и открыть человеческое сердце для радости. Иногда человек чувствует себя недостойным радости или просто слишком устал или утомлен, чтобы испытать ее. Сегодня может быть «день вздремнуть» или «день в больнице». Пусть каждый день будет на своем месте. И помните, если уход за собой осуществляется более регулярно, а проблемы, связанные с уходом, разделяются, у «РАДОСТИ» будет больше шансов найти дорогу домой.

Для того чтобы обрести радость, каждый человек, обеспечивающий уход, должен сделать передышку и поразмышлять о реальности ситуации, в которой он находится.

Начните с признания степени сложности, которую создает ВАША среда ухода — будьте честны. Человек может развиваться, находить поддержку и оказывать помощь только там, где он находится, а не там, где, по мнению других, он должен быть.

Вот несколько вопросов, которые следует рассмотреть:

- Как я на самом деле отношусь к заботе о других?
- Справляюсь ли я с уходом с помощью других или пытаюсь сделать все сам?
- Выполняю ли я вспомогательную роль или пытаюсь принимать все решения за тех, о ком забочусь?
- Как я себя чувствую физически? Устал? Мне больно?
- Как я держусь психологически? Мне трудно принимать решения?
- Насколько хорошо я справляюсь с эмоциональным вызовом? Добр ли я и терпелив ли я к себе?
- Забочусь ли я о себе? Как часто?
- Не слишком ли многого я от себя требую? Что я могу отпустить?
- С кем я могу поговорить о своей ситуации и проблемах, связанных с уходом?

~ Шейн МакКлендон

«Я буду дышать. Я буду думать о решениях. Я не позволю своему беспокойству управлять мной. Я не позволю своему уровню стресса сломить меня. Я буду просто дышать. И все будет хорошо».

Неизвестный автор заявил: «Никогда не позволяйте плохому дню заставлять вас чувствовать, что у вас плохая жизнь». Возможно, ответ на один из вышеперечисленных вопросов зависит от момента или от того, как человек чувствует себя СЕГОДНЯ. Завтра все может быть по-другому. Пережить сегодняшний день и наслаждаться завтрашним — это нормально. Не забывайте делиться своими проблемами с другими, спрашивать совета и изучать варианты.

## Ресурсы для рассмотрения

Никому не нужно проходить через трудности и проблемы своей жизни в одиночку. Существует целый ряд недорогих, частных платных, бесплатных и страховых услуг. Просьба о помощи показывает мужество.

Общение с доверенными лицами и поставщиками услуг может облегчить бремя и снять стресс.

Потратьте время на изучение заслуживающих доверия источников. Больницы, ассоциации больных, государственные организации, такие как Службы по уходу за пожилыми и престарелыми людьми, организация «211», а также кабинет врача могут помочь в поиске надежных ресурсов и услуг.

Попробуйте воспользоваться одним из следующих ресурсов. Веб-сайты и сотрудники офиса могут предоставить широкий спектр информации о национальных, государственных и местных услугах.

«Мы слишком много думаем о счастье. Будьте проще. В каждом моменте есть что-то хорошее, найдите это и сосредоточьтесь на этом».

~ Кристен Батлер

- **Национальная телефонная линия по предотвращению самоубийств (круглосуточно, целый год)**  
988 или [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)
- **Национальный альянс душевных расстройств (NAMI)**  
Линия помощи наставников: 1.800.323.9900 или [namiut.org](http://namiut.org).
- **Ассоциация болезни Альцгеймера (Национальная)**  
Предлагает круглосуточную телефонную линию помощи для тех, кто ухаживает за людьми с болезнью Альцгей и другими деменциями. Телефон доверия: 1.800.272.3900 или посетите [alz.org](http://alz.org).
- **Местные агентства по делам престарелых (Национальные АП)**  
Посетите веб-сайт [Eldercare.acl.gov](http://Eldercare.acl.gov) и добавьте номер почтового индекса для региона, в котором требуется услуга. База данных покажет Службы по уходу за пожилыми и престарелыми людьми, относящиеся к данному почтовому индексу.
- **Региональные агентства по делам престарелых (АП штата Юта)**  
Посетите сайт [aas.utah.gov/locations.new/](http://aas.utah.gov/locations.new/), чтобы найти местонахождение любого АП штата Юта.
- **Горячая линия 211 по вопросам информации и социальных услуг (Национальная и штат Юта)**  
Наберите номер 211 из любого штата страны или посетите сайт [211utah.org](http://211utah.org).
- **Горячие линии Hope4Utah по округам штата Юта**  
Позвоните по телефону 1.801.587.1055 для получения немедленной помощи или посетите [hope4utah.com/Utah-suicide-hotlines](http://hope4utah.com/Utah-suicide-hotlines).
- **Горячая линия Хантсмана/Университета Юты**  
Получите помощь в преодолении кризиса или эмоциональную поддержку. Не каждый звонок — это кризис, иногда человеку просто нужно выговориться и отпустить ситуацию. Позвоните 801.587.3000.
- **Nowplayingutah.com**  
Веб-сайт, предлагающий местные занятия, мероприятия, поддержку и многое другое по всей территории штата Юта. Отправляйте поиски. Найдите новую систему поддержки, которая поможет возродить вашу способность творить радость.







**Брошюра «Жизнь в радость»** была составлена в рамках Программы поддержки специалистов по уходу Службы по уходу за пожилыми и престарелыми людьми округа Солт-Лейк-Сити  
385.468.3280 | TTY 7-1-1 | [slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

Информацию о Местном **региональном агентстве по делам пожилых людей** можно найти на сайте [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (США)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (Юта)