

Qu'on leur rende visite ponctuellement ou qu'on s'en occupe au quotidien, il n'est pas toujours facile de trouver des activités à partager avec son père, sa mère ou un proche âgé, d'autant plus quand il est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Les activités seront bien sûr à adapter en fonction de l'avancée de la maladie, des troubles existants mais surtout de ses centres d'intérêt. Votre proche sera plus enclin à participer à des activités si celles-ci lui rappellent son passé. Il faudra aussi tenir compte des capacités encore présentes. Ce qui est perdu, est perdu. Alors voici quelques exemples d'activités que vous pourrez adapter en fonction des capacités et des goûts de votre proche.

Pour partager des activités avec son proche, l'aidant devra s'adapter et non le contraire ! Comme souvent, il devra faire en sorte que la personne soit **partie prenante de l'activité** et non lui imposer « pour son bien ». Chacun devra essayer de trouver les bons arguments pour le motiver et ne pas s'arrêter à un premier refus. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont besoin de plus de temps. Il faut donc se montrer patient et faire en sorte que la personne se sente bien, rassurée. Prendre le temps de partager des activités avec son proche ne peut être que bénéfique. C'est lui montrer qu'il est là, qu'il est important et qu'on l'aime.

Voici quelques d'activités à partager pour maintenir la forme, exercer la dextérité, la motricité, la concentration, la mémoire...

## **Les activités physiques**

Pourquoi ne pas commencer par un **petit massage** pour favoriser la détente, le bien être avant de commencer une activité physique adaptée?

Avec la vieillesse et d'autant plus la maladie d'Alzheimer, les activités physiques sont réduites.

Pour maintenir les capacités motrices et la coordination des mouvements, de nombreux exercices sont disponibles en vidéo sur internet. En voici 2 que vous pourrez réaliser facilement avec votre proche :

<https://www.youtube.com/watch?v=PJh0FMkcjzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=C45m845Lz8s>

## **Réalisez une revue de presse**

Avec quelques magazines et journaux, choisir un thème qui l'intéresse (sport, culture, art,

politique...). Vous pourrez alors lui lire ou lui faire lire si possible puis en parler. Le thème lui rappelle t-il quelque chose de son passé ? Pourquoi s'intéresse t-il à ce sujet en particulier ? Ainsi, cela permet d'entretenir la conversation et de stimuler sa curiosité. Vous pouvez aussi choisir de lui lire un livre sur une personnalité de son passé, un poème, un roman au fur et à mesure de vos visites. Même s'il a oublié les chapîtres précédents, cela favorisera son attention.

Une activité « **souvenirs** » autour de sa vie passée pour raviver la mémoire à long terme. Avec ses albums photos, des lettres, des cartes postales, des objets comme support, vous pourrez à chacune de vos visites, vous en servir pour le faire parler de sa vie, de son enfance, de sa jeunesse, de ses activités d'adulte... Encore mieux si vous pouvez, enregistrer vos échanges avec votre téléphone par exemple pour lui refaire écouter à votre prochaine visite. Vous pourrez ainsi réinscrire une chronologie en retranscrivant ses souvenirs par période.

Vous pouvez aussi imaginer de réaliser un **arbre généalogique** sur une grande feuille de papier cartonné.

Mais aussi, pourquoi pas lui parler de votre dernier voyage, le situer sur une carte de France, du monde, lui montrer vos photos. Cela l'aidera peut être à raviver des souvenirs de ses propres voyages.

## **Les activités artistiques**

Si votre proche aimait ou pratiquait le chant, la peinture, la musique, qu'il aimait le cinéma, le théâtre... il sera d'autant plus intéressé par ces activités.

Lui redonner son instrument de musique et si cela n'est plus possible, lui faire écouter des morceaux autour de son instrument. Ecouter ensemble ses vieux albums, chanter avec lui des airs de son passé, lui remémorer des films ou des pièces de théâtre d'antan en l'aidant à retrouver le sujet du film ou de la pièce (que vous retrouverez facilement sur internet).

Et pourquoi pas **une danse** ? En lui faisant écouter des chansons de son époque (valse, tango, charleston, lindy hop...), vous pourrez le solliciter pour une danse à deux. Cette activité pourra en plus de l'exercice physique solliciter sa mémoire (pas de valse, de tango, rythme...)

## **Votre proche aime la nature et le jardinage**

S'il dispose d'un jardin, vous pourrez ensemble planter des fleurs, des fruits ou des légumes (tomates par exemple) de saison, les arroser, les regarder pousser, désherber à chacune de vos visites.

Vous pouvez aussi le faire à l'intérieur d'un logement en pot. Cette activité physique à réaliser dans le temps permettra de maintenir sa motricité et toujours le lien social.

## **Votre proche a toujours aimé bricoler**

N'hésitez pas à le solliciter si vous avez un petit objet à réparer (un cadre par exemple) ou faire de petits travaux mais en l'accompagnant et en restant toujours près de lui. Il est essentiel de ne pas le mettre en échec. Cette activité, au delà de favoriser la motricité et la réflexion, sera valorisante pour lui et lui permettra de se sentir utile.

## **Votre proche aime la cuisine, la pâtisserie**

Alors pourquoi ne pas réaliser ensemble un plat ou un gâteau. Choisissez une recette simple, de tous les jours et lui donner une tâche à la fois (éplucher les légumes ou les fruits) et lui dire pas à pas ce qu'on fait (trouver les ingrédients, les ustensiles et s'en servir) et à la fin déguster ! Encore une fois, il sera fier d'avoir participé à son élaboration.

## **Votre proche a toujours aimé les jeux de société, les mots croisés**

N'hésitez pas à lui proposer de refaire une partie d'échecs par exemple ou de faire avec lui des mots croisés ou fléchés. Mais vous pouvez aussi choisir des jeux de société plus simples (jeu de dames, jeu de l'oie, 7 familles, dominos...) ou parmi les nombreux jeux de mémoire (le memory).

N'hésitez pas à vous appuyer sur les nouvelles technologies, tablette, ordinateur et autre téléphone.

L'essentiel est de partager, de le faire participer et surtout de veiller à ne jamais le mettre en échec !