

IZBORNIK UGODNIH AKTIVNOSTI

(ZA POTICANJE PROMJENE PONAŠANJA)

UMIRUJUĆE AKTIVNOSTI

- Slušanje lagane glazbe
- Slaganje toplih ručnika
- Zalijevanje biljaka
- Aromaterapija
- Lagano istezanje
- Pregledavanje starih fotografija

ENERGIZIRAJUĆE AKTIVNOSTI

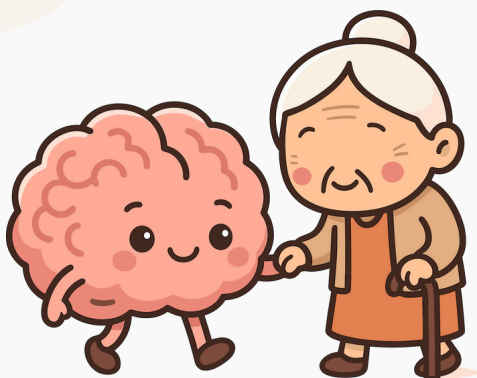
- Polagana šetnja na svježem zraku
- Stolna (sjedeca) joga
- Laki kućanski poslovi (brisanje prašine, postavljanje stola)
- Pjevanje
- Vrtne aktivnosti

ZNAČAJNE AKTIVNOSTI

- Telefonski poziv prijatelju
- Vođenje dnevnika zahvalnosti
- Molitva ili meditacija
- Pomaganje u pripremi obroka
- Hobi (pletenje, slaganje slagalica, crtanje)

ZADATAK

Odaberite 3 aktivnosti i uvrstite ih u svoj dnevni raspored.



USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NEJGU U KUĆI

RADNE TERAPEUTKINJE U ZAJEDNICI