



KIẾN TẠO NIỀM VUI

Tập Sách Các Hoạt Động Dịch Vụ Dành cho Người Trưởng Thành & Người Cao Tuổi



*“Một khi ngừng bôn ba giữa đường đời
xuôi ngược, bà ấy cảm thấy ngạc nhiên
vì bản thân đã dành thời gian cho cuộc
sống nhiều hơn biết là bao nhiêu.”*

~ Vô Danh

Tập sách **Kiến Tạo Niềm Vui** là một tập hợp các hoạt động từ gia đình, cộng đồng và những người chăm sóc chuyên nghiệp — những cách thức mà họ thích sử dụng để chia sẻ niềm vui với những người được chăm sóc. Các hoạt động do Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Người Trưởng Thành của Hạt Salt Lake (Salt Lake County Aging & Adult Services) biên soạn dành cho người chăm sóc. Chúng tôi không thu thập tên của những người cung cấp các hoạt động. Chúng tôi ghi nhận sự đóng góp các hoạt động của tất cả gia đình, cộng đồng và những người chăm sóc chuyên nghiệp.

Các hình ảnh trong tập sách này được mua tại iStock.com hoặc được chia sẻ qua Pixabay.com và Unsplash.com. Vui lòng tôn trọng bản quyền và tác phẩm của những nhiếp ảnh gia này bằng cách không sử dụng hình ảnh của họ bên ngoài tập sách này. Cảm ơn.



Tập sách **Kiến tạo Niềm Vui** được biên soạn bởi Chương Trình Hỗ Trợ Người Chăm Sóc các Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Người Trưởng Thành Hạt Salt Lake
385.468.3280 | TTY 7-1-1 | slco.org/caregiver

Dành cho Cơ Quan Phụ Trách Về Người Cao Tuổi Địa Phương truy cập eldercare.acl.gov (Hoa Kỳ)
daas.utah.gov/locations-new/ (Utah)

CÁC CHƯƠNG HOẠT ĐỘNG

NGHỆ THUẬT VÀ THỦ CÔNG	Trang 4
NẤU ĂN	Trang 10
NGƯỜI THÍCH MỘNG MƠ	Trang 16
NHÀ SỬ HỌC	Trang 20
NGƯỜI YÊU THIÊN NHIÊN	Trang 24
NHÀ TỔ CHỨC	Trang 28
NGƯỜI TỔ CHỨC TIỆC	Trang 32
NGƯỜI LÃNG MẠN	Trang 36
NGƯỜI YÊU CÔNG NGHỆ	Trang 40
Ý TƯỞNG CHO KHOẢNH KHẮC KHÔNG VUI	Trang 44
NHẬT KÝ KIẾN TẠO NIỀM VUI	Trang 46



Hoạt Động **NGHỆ THUẬT** và **THỦ CÔNG**

Nghệ thuật và thủ công giúp những người mà chúng ta đang chăm sóc sử dụng phối hợp giữa tay và mắt và tập trung thực hành sáng tạo. Những hoạt động này cũng giúp tìm ra mục đích sống trong một ngày dài và đôi khi lẫn lộn.

Các hoạt động này có thể được thực hiện cùng với các cá nhân được chăm sóc hoặc họ cũng có thể tự làm hoạt động khi người chăm sóc hoặc nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe đang nghỉ ngơi.

Các trang web truyền thông xã hội như Pinterest, YouTube, Facebook, Instagram và những trang khác cung cấp nhiều lựa chọn và ý tưởng khác nhau — hãy tìm hiểu.

Chuẩn bị bút sáp, keo dán, kéo, đất sét cùng các vật dụng khác và vui vẻ thử nghiệm các hoạt động thôi nào.

Hoạt Động NGHỆ THUẬT và THỦ CÔNG

Vẽ Đĩa Giấy

Các vật dụng cần thiết:

- Đĩa giấy
- Một cốc nước
- Cọ vẽ
- Tấm trải bàn
- Màu nước
- Khăn ướt (dùng để lau tay)



Hoạt động:

- Dọn bàn sạch sẽ. Chỉ để các vật liệu cần thiết cho hoạt động ở trên bàn.
- Đặt dụng cụ làm thủ công trước mặt người tham gia.
- Giải thích rằng vành đĩa sẽ là khung hình.
- Yêu cầu mỗi người vẽ một bức tranh bằng các ý tưởng và suy nghĩ từ tạp chí, thiên nhiên hoặc đồ vật trong phòng.
- Chọn một chủ đề vẽ mới mỗi khi đã hoàn thành hoạt động. Đa dạng hóa các chủ đề—4 mùa, nhà, cây, cá, v.v...
- Vẽ với người đó, nếu cần, làm mẫu các động tác, kỹ năng hoặc hành vi cần thiết.
- Thỏa sức sáng tạo, ý tưởng mới lạ.

Nghệ Thuật Kết Cấu

Các vật dụng cần thiết:

- Giấy bìa cứng
- Súng bắn keo
- Nút áo
- Bút lông màu
- Tranh ảnh tạp chí
- Hạt đậu
- Mì ống (đủ loại)
- Hoa nhựa nhỏ
- Các vật dụng nhỏ khác



Hoạt động:

- Biến một bức tranh thành một tác phẩm nghệ thuật kết cấu.
- Dán mì ống, hoa hoặc các vật dụng nhỏ khác vào tranh ảnh.
- Chọn một bức tranh từ tạp chí hoặc sách tô màu, tìm và sử dụng những món đồ thú vị trong nhà để làm họa tiết.
- Ý tưởng: Dán mì ống lên cổ. Dán nút áo lên quần áo hoặc mắt. Đặt hoa nhựa hoặc hoa khô lên bó hoa cô dâu hoặc hoa lá lên bức tranh khu vườn.
- Sau khi keo khô, tạo màu cho mì ống và các món đồ khác bằng bút lông hoặc màu nước.

Hoạt Động NGHỆ THUẬT và THỦ CÔNG

Lâu Đài Cát trên Bàn Bếp hoặc Picnic

Các vật dụng cần thiết:

- Khăn tắm biển
- Cốc đo lường
- Cốc giấy Dixie
- Kem chống nắng
- Khuôn cát
- Dụng cụ nhà bếp
- Cát ướt trong chậu
- Khăn nhựa trải bàn
- Nhạc nghe ở bãi biển



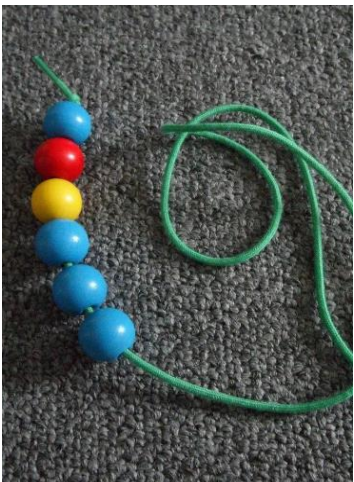
Hoạt động:

- Trải bàn với khăn trải bàn bằng nhựa.
- Đặt một chậu cát ướt lớn ở giữa bàn.
- Thoa kem chống nắng và phủ khăn tắm biển lên ghế để tạo không khí và kết cấu cho hoạt động.
- Sử dụng cốc đo lường, cốc Dixie, thìa, nĩa, khuôn cát và các vật dụng hàng ngày khác để tạo hình lâu đài cát và các vật dụng thú vị khác trên bàn.
- Chụp ảnh các tác phẩm và trao giải thưởng.
- Phát nhạc nền Beach Boys hoặc các loại nhạc vui nhộn khác.
- Bột nặn cũng là một vật liệu tốt thay thế cho cát.

Xỏ Chuỗi Trang Sức

Các vật dụng cần thiết:

- Các loại hạt cườm lớn
- Dây vải hoặc dây giày
- Nút áo
- Kẹo hiệu Lifesaver
- Mì ống
- Bánh kẹo/ Nước uống



Hoạt động:

- Thực hành phối hợp tay và mắt để làm đồ trang sức từ đồ gia dụng hàng ngày.
- Làm vòng đeo tay từ dây giày và các hạt cườm lớn, mì ống hoặc các vật dụng khác có thể dùng để xỏ chuỗi.
- Làm dây đeo cổ bằng hạt cườm lớn, nút áo, và các vật dụng khác.
- Làm theo chủ đề chẳng hạn như, “chúng ta sẽ đến Oscars” hoặc “chúng ta sẽ tham gia dạ hội”. Làm vòng cổ phù hợp với sự kiện.
- Bật nhạc nền êm dịu nhẹ nhàng.
- Cân nhắc ăn trưa sau hoạt động để chủ nhân có nơi nào đó để đeo vòng cổ.
- Hãy sáng tạo và vui vẻ.

Hoạt Động NGHỆ THUẬT và THỦ CÔNG

Làm Hoa Giấy

Các vật dụng cần thiết:

- Giấy màu
- Kéo
- Tính sáng tạo
- Tạp chí cũ
- Súng bắn keo hoặc keo
- Khả năng thử nghiệm



Hoạt động:

- Nghệ thuật cắt dán giấy đã có từ nhiều thế kỷ trước và là một cách thú vị để chia sẻ tình yêu, tính sáng tạo và tỏ lòng biết ơn với người khác. Một bông hoa giấy nói lên lời cảm ơn và cũng là một cách đơn giản để trang trí cho những bữa tiệc. Tạo một bó hoa đơn giản cho một người bạn đang buồn hoặc đang gặp khó khăn.
- Nhìn vào hình ảnh của một bông hoa yêu thích và những chiếc lá của nó.
- Cắt giấy thành hình cánh hoa và chiếc lá.
- Dán các lớp cánh hoa chồng lên nhau để tạo độ sâu và vẻ đẹp. Một thanh cây hoặc một cuống giấy có thể dùng làm cành hoa. Để những người bị suy giảm nhận thức sử dụng kéo nhỏ dành cho trẻ em và thực hiện các điều chỉnh khác nếu cần.

Vẽ Đẹp của Hạt Cườm

Các vật dụng cần thiết:

- Trang sức đã bỏ
- Vòng hạt đeo cổ cũ
- Trang sức từ cửa hàng bình dân
- Quần áo hoặc giày
- Súng bắn keo hoặc keo
- Quyên góp đồ trang sức cũ



Hoạt động:

- Tìm quanh nhà những đồ trang sức cũ mà không ai muốn đeo hoặc sử dụng nữa. Chúng có thể bao gồm vòng tay, vòng cổ hoặc nhẫn.
- Tìm chuỗi hạt ở cửa hàng bình dân, từ các món đồ quyên góp hoặc ở dưới đáy của hộp trang sức. Cắt dây và tách các hạt cườm vào các hộp nhỏ có nắp đậy.
- Sử dụng các hạt để trang trí và làm mới các món đồ trang sức khác, ví, giày hoặc áo sơ mi.
- Đây là một hoạt động thú vị có thể cùng thực hiện với con cháu và bạn bè. Làm cho quần áo và đồ trang sức trở nên thú vị và độc đáo — tạo phong cách của riêng bạn.

Hoạt Động NGHỆ THUẬT và THỦ CÔNG

Trò Chơi Ném Túi

Các vật dụng cần thiết:

- Khăn lau loại nhỏ
- Kim & chỉ
- Hạt gạo, đậu hoặc ngũ cốc
- Một cái phễu/ thìa
- Băng keo
- Kéo và vật dụng khác



Hoạt động:

- Tự làm hoặc mua các túi đậu cho hoạt động này.
- Để việc sáng tạo đơn giản hơn, hãy khâu hai chiếc khăn nhỏ lại với nhau. Khâu bằng máy may hoặc bằng tay ba mặt của hai chiếc khăn lại với nhau. Khâu một phần của mặt thứ tư lại với nhau — chừa một miệng nhỏ ở một góc để thêm chất độn vào túi.
- Dùng phễu và thìa, đổ đậu, gạo, hoặc các loại ngũ cốc khác vào túi đã khâu, sau đó khâu kín miệng túi lại.
- Sử dụng các túi để chơi trò ném túi — ném chúng vào hộp, giỏ rỗng, hoặc thậm chí lên một chiếc khăn có các ô ca-rô được tạo từ băng keo. Giữ điểm số. Trao giải thưởng.

Chiếc Túi Khám Phá Thế Giới

Các vật dụng cần thiết:

- Hạt gạo
- Túi đông lạnh bằng nhựa to (ga-lông, khóa kéo ziplock bịt kín)
- Thú nhựa nhỏ
- Quần áo búp bê, giày và phụ kiện du lịch
- Vỏ sò, đá, đồng xu
- Thẻ hoặc tạp chí cũ có hình ảnh đất đai, đại dương, cây cối, v.v...



Hoạt động:

- Mở một túi đông lạnh bằng nhựa trong suốt có kích thước một ga-lông (3.78 lít) hoặc một quart (0.94 lít).
- Chọn một địa điểm trên trái đất (Châu Phi, Trung Quốc, v.v...)
- Để thêm một số vật dụng minh họa cho địa điểm đó vào túi đông lạnh.
- Để thêm 2 cốc gạo (hoặc nhiều hơn) vào túi. Chừa đủ khoảng trống trong túi để gạo có thể di chuyển xung quanh khi mò tìm đồ vật cất giấu.
- Đưa túi cho những người đang được chăm sóc xem họ có thể xác định địa điểm được ẩn giấu trong chiếc túi hay không.
- Thay đổi các vật dụng trong túi để chọn địa điểm mới, hoặc chỉ cần sử dụng chiếc túi như một trò chơi mò tìm đống vật.

Hoạt Động NGHỆ THUẬT và THỦ CÔNG

Món Quà Origami

Các vật dụng cần thiết:

- Giấy màu
- Tính sáng tạo
- Kéo
- Tiền giấy
- Mong muốn chia sẻ
- Hướng dẫn hữu ích (khi cần)



Hoạt động:

- Origami là nghệ thuật xếp giấy. Các lựa chọn độc đáo và đầy màu sắc có sẵn trong sách, tạp chí hoặc trên nhiều trang web truyền thông xã hội, YouTube và các địa chỉ trên internet khác.
- Bắt đầu bằng cách tìm kiếm và xem các thiết kế của những người khác trên internet hoặc trong một cuốn sách từ thư viện địa phương.
- Chọn một mẫu và xếp một cái gì đó đơn giản — có thể xếp các mẫu phức tạp hơn theo thời gian.
- Xếp những đồ vật có thể dùng làm quà tặng, ví dụ như cà vạt hoặc hoa làm từ tiền cho một học sinh tốt nghiệp trung học. Xếp một món quà tặng đám cưới sắp tới hoặc các lễ kỷ niệm khác. Bạn có thể xếp gì để làm quà tặng hoặc cảm ơn? Hãy vui vẻ nhé!

Khám Phá Thông Qua Việc Làm Mặt Nạ

Các vật dụng cần thiết:

- Giấy hoặc giấy cứng
- Súng bắn keo hoặc keo
- Hạt cườm, lông vũ, đồ làm thủ công
- Giấy bồi (Paper Mache)
- Bút lông hoặc màu nước
- Khoảnh khắc khơi gợi ý tưởng



Hoạt động:

- Historyofmasks.net và các trang web lịch sử khác sẽ gợi cảm hứng cho việc tạo ra các chiếc mặt nạ vào khoảng 7000 năm trước Công Nguyên. Mặt nạ được sử dụng cho kể chuyện, nghi lễ và lễ kỷ niệm. Làm ra chiếc mặt nạ cũng là một cách thú vị để chia sẻ di sản và tính cách.
- Mua mặt nạ bằng gỗ hoặc giấy có thể dùng để vẽ hoặc tự tạo mặt nạ tron từ giấy bìa cứng hoặc giấy dày. Một loạt các ví dụ về di sản trên internet và các địa điểm lịch sử.
- Khuyến khích người tham gia hoạt động sáng tạo hoặc vẽ một thứ gì đó đại diện cho di sản, lịch sử hoặc cá tính của họ. Hoạt động này có thể giúp mọi người bày tỏ cảm xúc và mối quan tâm mà họ không thể diễn đạt bằng lời — cùng tìm hiểu nhé.



HOẠT ĐỘNG NẤU ĂN

Nấu ăn giúp những người mà chúng ta đang chăm sóc sử dụng phối hợp nhuần nhuyễn giữa tay và mắt, cũng như đầy đủ tất cả các giác quan. Mùi bánh mì nướng hoặc mùi quả cam mới bóc vỏ có thể giúp họ cảm thấy dễ chịu và an nhiên. Cảm giác về độ dẻo của bột, độ cứng của đồ cán bột và các dụng cụ khác mang lại cảm giác tuyệt vời và có thể gợi lại những ký ức thời thơ ấu. Nấu ăn cùng nhau sẽ tạo nên một sức mạnh.

Đây này là một hoạt động tự chăm sóc rất tốt. Dành thời gian tập trung vào nhiều bước của công thức nấu ăn hoặc bữa ăn sẽ giúp đẩy mọi thứ khác ra khỏi tâm trí. Hãy để những người đang được chăm sóc tham gia khi có thể. Hãy nhớ loại bỏ các vật dụng không an toàn khỏi phạm vi hoạt động của họ.

Mở những quyển sách dạy nấu ăn cũ ra, lấy bột làm bánh quy, pha một tách ca cao hoặc trà thơm, và hãy để hương vị của niềm vui len lỏi qua các hành lang trong nhà bạn.

Hoạt Động NẤU ĂN

Bánh Phô-mai Bạc Hà

Các nguyên liệu cần thiết:

- Một gói kem phô-mai 200g (8 oz)
- 1/2 muỗng cà phê màu thực phẩm (màu tùy chọn)
- Bột đường 900g (2 lbs.)
- Đồ rây, bát lớn, thìa gỗ
- 2 muỗng cà phê bột chiết xuất bạc hà
- Giấy nướng bánh



Hoạt động:

- Làm một món ăn đơn giản cho gia đình và bạn bè.
- Rây mịn bột đường. Trộn kem phô mai và rây bột đường vào kem cho đến khi mịn và quyện đều.
- Thêm bạc hà hoặc bất kỳ hương liệu yêu thích nào khác và khuấy cho đến khi hỗn hợp mịn và đều.
- Lấy một phần bột nhỏ và nặn thành những khối tròn, hoặc dùng khuôn để tạo các hình dạng và kích thước khác nhau.
- Đặt các khối bột tròn lên giấy nướng để bánh khô và ủ bánh trong tủ lạnh từ 2 đến 3 giờ. Sau khi khô, bảo quản bánh trong hộp kín nếu chưa dùng đến. Nếu ăn không hết, chúng ta có thể đông lạnh bánh trong tủ đá.

Tiệc Bánh Pudding Ăn Liên

Các nguyên liệu cần thiết:

- Bột pudding trộn sẵn
- Bát lớn
- Cốc đo lường
- Sữa
- Máy sinh tổ hoặc đánh trứng
- Topping tùy chọn



Hoạt động:

- Chuẩn bị một cái bát, máy đánh trứng và hộp sữa.
- Làm theo hướng dẫn ở mặt sau của bột bánh pudding, đánh bông hoặc trộn đều bột pudding cho đến khi đặc lại.
- Ủ bánh pudding trong tủ lạnh 30 phút.
- Cho từng phần bánh pudding vào cốc tráng miệng nhỏ, ốc quế kem, lọ thủy tinh hoặc cốc nhựa trong.
- Chuẩn bị nhiều lựa chọn topping, chẳng hạn như vụn bánh quy giòn, vụn sô cô la, các loại hạt nghiền và bất kỳ topping yêu thích nào khác của gia đình.
- Để mọi người trang trí hoặc thêm topping lên bánh pudding của riêng họ. Nếu cần thiết, hãy che bàn bằng ni lông, khăn hoặc cho cá nhân đeo tạp dề để giảm thiểu việc dọn dẹp.

Hoạt Động NẤU ĂN

Bánh Sô-cô-la Mini

Các nguyên liệu cần thiết:

- Bánh cupcake
- Các loại topping
- Dao cùn (dùng cắt bánh hoặc quét bơ)
- Kem trang trí
- Vật trang trí
- Khăn giấy, đĩa nhỏ và nĩa



Hoạt động:

- Tự làm hoặc mua bánh cupcake loại nhỏ (mùi vị theo ý thích)
- Cắt mặt tròn bên trên sao cho phẳng và úp ngược bánh cupcake vào đĩa để tạo thành một chiếc bánh mini. Có thể ráp hai chiếc cupcake vào với nhau để tạo thành một chiếc bánh mini hai lớp.
- Đặt kem phủ và topping vào bát nhỏ để dễ lấy. Nếu cần, hãy phủ giấy báo hoặc ni lông lên mặt bàn. Yêu cầu các cá nhân mặc tạp dề để giảm thiểu thời gian dọn dẹp.
- Nếu không có sẵn bánh cupcake nhỏ, bạn cũng có thể sử dụng bánh sô-cô-la hạnh nhân hình vuông, bánh gạo nướng giòn hoặc các loại bánh khác làm nền cho chiếc bánh nhỏ.
- Tạo ra một chủ đề, chẳng hạn như “Nữ hoàng trong một ngày” và biến cuộc phiêu lưu trang trí thành một cuộc thi hoàn chỉnh có giải thưởng.

Lễ Hội Lẩu Phô-mai

Các nguyên liệu cần thiết:

- Phô-mai dùng nấu lẩu
- Bánh mì và rau củ cắt miếng
- Nĩa cán dài
- Nồi nấu phô-mai hoặc nồi sành
- Thịt miếng nấu sẵn
- Đĩa nhỏ



Hoạt động:

- Đặt lò nấu phô-mai hoặc nồi sành nhỏ ở giữa bàn và cho phô mai vào nồi đun chảy.
- Phát cho mỗi người dùng một cái đĩa và nĩa cán dài.
- Đặt những bát nhỏ đựng nhiều loại thức ăn khác nhau trên bàn— bất cứ thứ gì có vị ngon khi ăn với phô mai, chẳng hạn như những mẫu bánh mì, thịt viên nấu sẵn (giảm béo, xúc-xích, thịt gà), bông cải xanh hoặc các loại rau củ khác.
- Các bữa tiệc lẩu thay thế có thể bao gồm nước sốt lẩu sô-cô-la dùng cho kẹo dẻo, bánh gạo giòn hình vuông hoặc trái cây. Nếu an toàn cho tất cả những người tham gia, một loại nước sốt dầu với các miếng thịt riêng lẻ, rau tằm bột và nước sốt chấm có thể tạo thành một bữa chiều đãi đặc biệt.

Hoạt Động NẤU ĂN

Sữa Caramel (Dulce De Leche)

Các nguyên liệu cần thiết:

- Sữa đặc có đường
- Đường
- Dụng cụ làm bánh
- Lý do chúc mừng
- Trái cây
- Chảo đựng nước xốt



Hoạt động:

- Dulce de Leche là sữa đặc có đường được nấu thành caramel— một món ăn tiết kiệm phù hợp với các dịp kỷ niệm.
- Có nhiều cách để làm Dulce De Leche, nhưng bạn cũng có thể mua ở cửa hàng. Nó thường được nấu trong những cái hộp đặt trong chảo với nước sôi, nhưng có phương pháp an toàn hơn là đun sôi sữa trong chảo nước xốt hoặc sử dụng nồi áp suất. Hãy tra cứu các cách thức nấu món này trên internet nhé.
- Sau khi nấu chín, Dulce De Leche có thể được dùng kèm với bánh quy mỏng, trộn trong bánh sô-cô-la hạnh nhân hoặc bánh quy, và/hoặc rưới lên trái cây. Nó làm cho bữa sáng bánh crepe với chuối thêm thơm ngon và là topping hoặc món chấm hoàn hảo cho Churros.
- Hãy để những người bạn đang chăm sóc phết nước xốt lên các món ăn giúp bạn và cùng tham gia vào việc nấu nướng.

Xốt Salsa

Các nguyên liệu cần thiết:

- Cà chua chín
- Hành tây
- Nước cốt chanh tươi
- Ớt Jalapeno chín
- Rau ngò xắt nhỏ
- Đậu, trái cây, ngô, hoặc lựa chọn khác



Hoạt động:

- Đôi khi một người được chăm sóc cần những thức ăn cầm tay có hương vị đậm mà họ vẫn có thể nắm được. Salsa là một món thú vị để mời ai đó vừa ăn vừa thử những món mới theo từng phần nhỏ.
- Salsa tươi truyền thống được làm từ cà chua tươi, hành tây, ớt jalapenos (để nêm nếm) băm nhỏ và nước cốt chanh tươi, nhưng salsa chỉ đơn giản có nghĩa là "mệ loại nước xốt cay" thường được phục vụ với khoai tây chiên hoặc bánh tacos.
- Thử làm món salsa mới với đậu, các loại đậu, ngô, hoặc trái cây như xoài. Có rất nhiều công thức nấu ăn trên internet sử dụng các nguyên liệu này hàng ngày. Cắt nhỏ, khuấy đều và thưởng thức!

Hoạt Động NẤU ĂN

Buffet Súp Giao Lưu

Các nguyên liệu cần thiết:

- 3 hộp súp
- Dụng cụ mở hộp
- Thìa và khăn giấy
- 3 nồi nhỏ
- Bát trang trí
- Một giỏ bánh mì cuộn hoặc bánh mì thường



Hoạt động:

- Mời một vài thành viên gia đình hoặc bạn bè đến ăn trưa.
- Chọn ba lon hoặc hộp súp nhỏ khác nhau.
- Đọc hướng dẫn hâm nóng trên vỏ lon hoặc hộp carton. Yêu cầu người mà bạn đang chăm sóc đọc hướng dẫn, nếu có thể, hãy giúp họ hâm nóng súp.
- Chọn ba chiếc bát đẹp mắt để trình bày súp.
- Dọn bàn ăn với những chiếc bát lạ mắt, những chiếc thìa xinh xắn, khăn ăn bằng vải và ly.
- Đặt một giỏ bánh mì và bơ trên bàn.
- Phục vụ, ăn uống và trò chuyện vui vẻ.
- Hãy mang bữa tiệc đến với bạn. Tiếp theo, tốt nhất nên là một buổi uống cà phê!

Địa Điểm Nhâm Nhi

Các nguyên liệu cần thiết:

- Ca cao nóng, rượu táo hoặc cà phê
- Kem đã được đánh bông, kẹo dẻo, hương liệu
- Cốc hoặc tách trà với thìa
- Một đĩa bánh quy hoặc bánh ngọt



Hoạt động:

- Các nghiên cứu chuyên môn cho thấy việc nhâm nhi thức uống ấm nóng có thể làm giảm căng thẳng và mang lại cảm giác bình tĩnh.
- Mời một vài người bạn đến để nhâm nhi và giao lưu.
- Chuẩn bị bộ ấm trà bằng sứ tốt hoặc sang trọng.
- Chuẩn bị nhiều loại thức uống hoặc đồ uống đóng gói.
- Chuẩn bị bánh sandwich nhỏ, các món bánh lạ mắt hoặc bánh quy và biến việc nhâm nhi thành Bữa tiệc trà kiểu Anh quý tộc.
- Hoạt động này có thể được thay thế với thức uống lạnh và đồ ăn nhẹ mặn, hoặc sữa và bánh quy. Sức mạnh là ở sự giao lưu và hành động nhâm nhi.
- Một người chắc chắn phải sống chậm lại và thư giãn nếu họ có ý định nhúng bánh quy vào trong sữa hoặc nhâm nhi thức uống nóng.

Hoạt Động NẤU ĂN

Thử Thách Gatsby

Các nguyên liệu cần thiết:

- Bánh mì baguette hoặc Hoagie
- Khoai tây chiên
- Các loại thịt
- Các loại nước sốt
- Rau cải
- Nguyên liệu yêu thích khác



Hoạt động:

- Gatsby là một loại bánh sandwich tàu ngầm của Nam Phi bao gồm một cuộn bánh mì với khoai tây chiên, nhiều loại nhân và nước sốt. Điều thú vị của món bánh mì sandwich là cho tất cả mọi thứ vào một chiếc baguette hoặc bánh mì thường. Không để gì bên ngoài ổ bánh mì cả.
- Đặt những chiếc bát với nhiều lựa chọn ở giữa bàn. Bao gồm nước sốt, rau, khoai tây chiên (thứ bắt buộc để tạo nên một chiếc bánh sandwich chuẩn vị), phô-mai, trứng chiên hoặc luộc, thịt và bất cứ món gì khác mà bạn thích ăn.
- Mời gia đình hoặc bạn bè đến chung vui và xem ai có thể làm bánh sandwich sáng tạo nhất tại bàn. Chụp ảnh và thử thách gia đình và bạn bè tham gia cuộc thi làm bánh sandwich. #gatsbychallenge

Bát Cơm Thần Kỳ

Các nguyên liệu cần thiết:

- Cơm
- Rau củ
- Các loại thịt
- Các loại gia vị
- Tâm hồn sáng tạo
- Đậu và nước sốt



Hoạt động:

- Cơm luôn là một món ăn rất kỳ diệu. Nó có thể được kết hợp với hầu hết mọi thứ và làm nền cho một món ăn đầy đủ hương sắc. Mỗi thử nghiệm mới với gia vị sẽ đưa người dùng đến một đất nước mới, một nền văn hóa mới hoặc một sự bùng nổ hương vị mới. Không phải tất cả các bữa tiệc đều đắt tiền— hãy sáng tạo món mới với đồ ăn thừa hoặc nguyên liệu trong tủ bếp.
- Cho cơm vào một phần ba bát (chọn nhiều loại thú vị).
- Chọn thực phẩm có màu sắc khác nhau để làm cho bữa ăn trở nên tươi mới, sáng tạo và khác lạ. Các món có thể là đồ xào hoặc đồ nguội.
- Truy cập các trang web truyền thông xã hội như YouTube hoặc Pinterest để có thêm ý tưởng.



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NGƯỜI MỘNG MƠ

Mộng mơ giúp những người chăm sóc xoa dịu trái tim đầy muộn phiền và giảm thiểu căng thẳng. Nghệ thuật mộng mơ tạo ra hy vọng và kết nối — khuyến khích mọi người gắn kết với cuộc sống.

Sử dụng các hoạt động này để thử thách trí tưởng tượng, suy nghĩ táo bạo (hoặc thường thức) hoặc đơn giản là học một điều gì đó mới lạ.

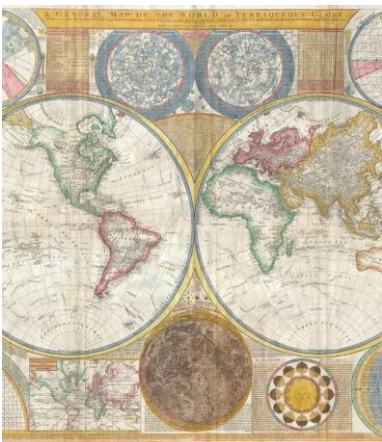
Đã đến lúc mang trí tưởng tượng và sự sáng tạo ra khỏi bộ nhớ và để chúng tự do hoạt động. Hãy để tâm trí của bạn đi lang thang đến những khoảng thời gian hoặc không gian hạnh phúc hơn. Xây dựng một môi trường, nơi năng lượng của người mộng mơ phát triển và mở rộng cho đến khi bản thân họ có được nguồn nhiên liệu vui vẻ tự tồn tại mãi mãi.

Hoạt động dành cho NGƯỜI MỘNG MƠ

Lên Kế Hoạch Một Chuyến Đi Hoàn Hảo

Các vật dụng cần thiết:

- Bản đồ thế giới
- Kết nối Internet
- Tạp chí du lịch
- Va-li nhỏ
- Giấy ghi chú
- Giấy ghi hành trình du lịch để trống



Hoạt động:

- Dọn sạch bàn và chỉ để lại những thứ có liên quan đến hoạt động — bản đồ, giấy ghi chú và các vật dụng khác.
- Yêu cầu người chơi kể tên một địa điểm trên thế giới mà họ ước muốn có thể ghé thăm và tại sao.
- Sử dụng Internet, xác định chi phí thực hiện chuyến đi (đi lại và ăn ở) và món ăn nào có nhiều khả năng được phục vụ tại nhà hàng nhất.
- Tìm hiểu xem có cần xin thị thực du lịch, chích ngừa hoặc thuốc men hay không.
- Thảo luận chi tiết về những gì nên mặc, những con vật mà bản thân có thể bắt gặp, hoặc những món quà lưu niệm nào có sẵn để mua.
- Chọn những gì cần mang theo—quần áo và giày phù hợp.

Cuộc Phiêu Lưu Địa Cầu

Các vật dụng cần thiết:

- Một quả địa cầu có thể thổi
- Một vài người
- Trí tưởng tượng
- Điện thoại/máy tính bảng
- Kết nối internet
- Khiếu hài hước



Hoạt động:

- Ngồi hoặc đứng thành vòng tròn với những người khác.
- Ném một quả địa cầu đã được thổi hơi cho từng người quanh vòng tròn.
- Khi một người bắt quả cầu, hãy yêu cầu họ nhìn vào ngón tay cái trái của họ. Họ sẽ đến từ nơi đặt ngón tay cái trái hoặc quốc gia gần với ngón tay cái trái nhất trên quả địa cầu.
- Yêu cầu người đó thông báo họ đến từ đâu và bất kỳ dữ liệu nào họ có thể biết về đất nước đó.
- Nếu người đó không biết gì về quốc gia đó, hãy tạm dừng và tra cứu quốc gia đó trên điện thoại di động hoặc máy tính bảng. Hãy chia sẻ thông tin thú vị về quần áo và con người ở đó.
- Hoạt động là một công cụ học tập địa lý và văn hóa tuyệt vời.

Hoạt động dành cho NGƯỜI MỘNG MƠ

Diện Kiến Đức Vua/ Hoàng Hậu

Các vật dụng cần thiết:

- Trang phục hóa trang
- Năm người có tính sáng tạo
- Máy quay phim hoặc điện thoại
- Đạo cụ
- Sức mạnh anh hùng
- Một câu chuyện về anh hùng

Hoạt động:



- Chỉ sử dụng các vật dụng sẵn có trong nhà, mời một vài thành viên gia đình và bạn bè hóa trang thành Siêu Anh Hùng.
- Cho ông/bà ngồi trên một chiếc ghế thoải mái trong một căn phòng lớn hoặc ở hiên sau — gọi ông/bà là đức vua/hoàng hậu và đội vương miện lên đầu ông/bà.
- Yêu cầu các Siêu Anh Hùng xếp hàng để gây ấn tượng với đức vua/hoàng hậu.
- Mỗi Siêu Anh Hùng sẽ đến trước ngai vàng và nói cho đức vua/hoàng hậu biết sức mạnh của họ là gì và một câu chuyện hài hước về cách họ giải cứu một người nào đó trong vương quốc.
- Thuyết phục đức vua/hoàng hậu tặng đồ ăn nhẹ làm phần thưởng.
- Dùng máy ảnh chụp hình để đưa vào album ảnh hoặc trên một chiếc máy tính bảng để ông/bà nhớ về kỷ niệm sau này.

Trò Chơi Gián Điệp

Các vật dụng cần thiết:

- Tranh ảnh tạp chí
- Trí tưởng tượng
- Giải thưởng
- Băng ghế thoải mái
- Công chúng
- Không gian quan sát mọi người



Hoạt động:

- Ngồi thoải mái trong bãi đậu xe, công viên, phòng chờ sân bay hoặc bất kỳ nơi công cộng nào. Nếu bạn không thể ra ngoài, hãy sử dụng ảnh tạp chí.
- Nhắm mắt lại và đếm đến 3. Mở mắt ra. Người đầu tiên bạn nhìn thấy là một điệp viên chìm.
- Xem xét quần áo, mũ, giày và các chi tiết khác của người đó, tạo ra một câu chuyện gián điệp:
 - Họ là ai và đến từ đâu?
 - Nhiệm vụ ở đâu? Nó có nguy hiểm không? Tại sao?
 - Họ có hoàn thành nhiệm vụ không? Chuyện gì đã xảy ra?
- Thực hiện hoạt động riêng lẻ và kể những câu chuyện của bạn cho nhau, hoặc tạo câu chuyện gián điệp theo nhóm, mỗi người trả lời một câu hỏi về người đó.

Hoạt động dành cho NGƯỜI MỘNG MƠ

Thế Giới Mơ

Các vật dụng cần thiết:

- Âm nhạc
- Trí tưởng tượng
- Một nơi thoải mái để ngồi
- Tinh dầu
- Máy tạo âm thanh
- Máy làm mát không khí



Hoạt động:

- Mời mọi người ngồi vào một nơi thoải mái hoặc ghé tựa.
- Để người tham gia biết rằng họ sẽ được nghe nhiều các đoạn âm thanh hoặc bài hát, mỗi đoạn từ 3 đến 5 phút.
- Yêu cầu những người tham gia tưởng tượng mình ở nơi có âm nhạc phát ra. Yêu cầu họ tưởng tượng mình là ai. Họ đang mặc gì? Nó có mùi vị như thế nào? Nó làm họ cảm thấy thế nào?
- Giữa các bài hát, hãy để người tham gia chia sẻ về nơi mà hành trình âm nhạc đã đưa họ đến. Cổ vũ người chơi đưa ra các mô tả vui nhộn.
- Sử dụng các loại tinh dầu có mùi thơm giúp trải nghiệm thật hơn (Mùi hoa, mùi thông, mùi mưa, v.v...) Chú ý: hãy chắc chắn người chơi không bị dị ứng trước khi sử dụng tinh dầu.

Hoàn Tất Câu Chuyện

Các vật dụng cần thiết:

- Thẻ chỉ mục
- Keo/ băng keo
- Hình ảnh các điểm đến
- Danh sách câu hỏi
- Khiếu hài hước/ trí tưởng tượng
- Lời giới thiệu



Hoạt động:

- Trên một mặt của thẻ chỉ mục, hãy dùng keo hoặc băng keo dán hình ảnh của một điểm đến, chẳng hạn như rừng rậm hoặc cao ốc trong thành phố.
- Trên mặt kia của cùng một thẻ chỉ mục, hãy viết một lời giới thiệu. “Bạn là một nhà khảo cổ học trở về sau khi hoàn thành nhiệm vụ 5 năm tại vị trí trên thẻ này.”
- Bên dưới lời giới thiệu, hãy tạo một danh sách các câu hỏi được đánh số, chẳng hạn như “Tên và lý lịch của bạn là gì?”, “Bạn đã khám phá ra điều gì?”, “Những thách thức của bạn là gì?”, “Ai đã trả tiền cho việc đào khảo cổ của bạn?”
- Yêu cầu mỗi người chơi chỉ trả lời một câu hỏi và sau đó chuyển thẻ cho người chơi tiếp theo. Tạo ra một câu chuyện theo nhóm.



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NHÀ SỬ HỌC

Kết nối với quá khứ mang lại cảm giác có mục đích và thuộc về. Tại sao tên của tôi được đánh vần như vậy? Chiếc mũi nhỏ tròn của tôi giống mũi của ai nhất trong gia đình? Tại sao người Mỹ lại cho bơ vào bông ngô của họ? Và, tại sao bà ngoại lại cắt hai đầu giảm bông trước khi bà nấu nó?

Loại Hoạt động này giúp những người chăm sóc và những người mà họ chăm sóc dành thời gian tìm hiểu nhau — cùng nhau chơi trò lộn ngược dòng về quá khứ hoặc tìm hiểu về lịch sử của thế hệ mà cha mẹ, bạn bè hoặc người thân lớn tuổi đã từng sống.

Mặc dù tìm hiểu về quá khứ đôi khi có thể mang lại những khoảnh khắc đau đớn và buồn bã, nhưng nó cũng lại là một cách tuyệt vời để tìm kiếm niềm vui. Nó nhắc nhở chúng ta về sức mạnh để đạt được, tồn tại và chia sẻ. Nó dệt nên một khuôn mẫu vui tươi — tấm vải của tâm hồn con người.

Hoạt động dành cho NHÀ SỬ HỌC

Lịch Sử Danh Mục

Các vật dụng cần thiết:

- Danh sách câu hỏi
- Một cây viết
- Kéo
- Quyển vở
- Một hộp đựng các câu hỏi
- Băng keo hoặc kim bấm



Hoạt động:

- Tạo một danh sách các câu hỏi bạn muốn biết về mọi người, hoặc tìm các câu hỏi trên internet.
- Cắt rời các câu hỏi, tạo thành các câu hỏi riêng lẻ và đặt chúng vào lọ, hộp hoặc hộp đựng khác.
- Đặt lọ hoặc hộp đựng câu hỏi ở trước phòng của người được chăm sóc cùng với một cuốn sổ và bút.
- Khi mọi người đến thăm cá nhân đó, hãy bảo họ trả lời một câu hỏi đựng trong hộp. Yêu cầu họ dán băng keo hoặc ghi câu hỏi vào quyển vở, sau đó ghi câu trả lời bên dưới.
- Hoạt động sẽ mang đến cho người tham gia cơ hội giao lưu, hỏi thăm và tạo ra một quá khứ độc đáo về cuộc đời của họ.

Phòng Vấn Tính Cách

Các vật dụng cần thiết:

- Danh sách câu hỏi
- Không gian họp online
- Một mi-crô
- Cốt truyện
- Thiết bị ghi âm
- Một ghế ngồi thoải mái



Hoạt động:

- Xác định ai cần được phỏng vấn.
- Ghi âm giọng nói của người đó trên máy ghi âm hoặc điện thoại di động.
- Các câu hỏi nên hài hước và cá nhân.
- Yêu cầu người đó đọc một câu chuyện mà trẻ em yêu thích.
- Bảo họ kể một vài câu chuyện cười mà họ rất thích.
- Bảo họ nói về những ngày quan trọng trong cuộc đời.
- Yêu cầu họ nói về cách họ vượt qua thử thách.
- Họ muốn thế hệ tương lai biết về điều gì?
- Họ sẽ đưa ra lời khuyên gì cho một em bé sơ sinh?
- Bạn muốn gia đình nhớ gì về bạn?
- Lưu giữ giọng nói, sự hài hước và cảm xúc của họ cho thế hệ sau.

Hoạt động dành cho NHÀ SỬ HỌC

Hành Trình Về Với Tổ Tiên

Các vật dụng cần thiết:

- Một nghĩa trang
- Máy ghi âm
- Máy vi tính hoặc điện thoại di động
- Bản đồ nghĩa trang
- Máy quay phim
- Sổ tay và viết



Hoạt động:

- Đưa một người thân lớn tuổi đi dạo trong nghĩa trang, nơi tổ tiên của họ được chôn cất.
- Yêu cầu cá nhân chỉ cho bạn nơi chôn cất gia đình.
- Hỏi cá nhân đó về những kỷ niệm hoặc những câu chuyện khác mà họ biết, liên quan đến cuộc đời của người đã khuất.
- Ghi âm câu trả lời hoặc ghi chú vào sổ tay.
- Chia sẻ thông tin với các thành viên khác trong gia đình.
- Thực hiện một cuộc phỏng vấn có ghi âm lại tại bia đá của người đã khuất và đặt nó trong một tập tin kỹ thuật số.
- Cân nhắc thực hiện nhiều chuyến đi và chia sẻ kinh nghiệm như một sự kiện điện thoại di động kỹ thuật số trực tiếp cho gia đình chứng kiến.
- Cân nhắc lập kế hoạch trước để bạn có thể chụp ảnh các cá nhân sẽ được thảo luận.

Trò Chơi Miền Ký Ức

Các vật dụng cần thiết:

- Album ảnh cũ
- Kết nối internet
- Máy vi tính hoặc điện thoại di động
- Thời gian
- Đồ ăn nhẹ
- Sổ tay hoặc máy ghi âm



Hoạt động:

- Xem qua album ảnh của một thành viên trong gia đình hoặc của bạn bè.
- Chọn một bức ảnh nhìn có vẻ ẩn chứa một câu chuyện.
- Nhờ người sở hữu album giải thích về bức ảnh.
- Hỏi họ về địa điểm, màu sắc, điểm tham quan, âm thanh và mùi hương của câu chuyện đằng sau bức ảnh.
- Buổi thảo luận gợi lại những kỷ niệm nào? Ghi chép lại nếu có thể để dành cho thế hệ sau đọc hoặc để làm kỷ niệm.
- Thay đổi vai trò và bảo người đó hỏi về một bức ảnh trong bộ sưu tập hoặc kho lưu trữ ảnh của bạn.
- Chia sẻ chi tiết về một khoảnh khắc — một khoảnh khắc mà ai đó thấy quan trọng cần phải ghi lại.

Hoạt động dành cho NHÀ SỬ HỌC

Trò Chơi “Khi Bạn Ở Tuổi Xì-tin”

Các vật dụng cần thiết:

- Khiếu hài hước
- Danh sách câu hỏi
- Chủ đề ngớ ngẩn
- Mạnh dạng để hỏi
- Mạnh dạng để nói
- Có thời gian chia sẻ



Hoạt động:

Phỏng vấn một người lớn tuổi trong gia đình, hỏi họ “Khi bạn ở tuổi xì-tin...”

- Trường học như thế nào? Bạn có mặc đồng phục không?
- Công việc đầu tiên của bạn là gì? Bạn có thích nó không?
- Bạn có một chiếc xe hơi không? Chạy xe đạp? Đi xe điện?
- Ai đã từng là mối tình đầu của bạn? Họ có làm tan nát trái tim bạn không?
- Cuộc sống hàng ngày như thế nào?
- Sửa đổi trò chơi bằng cách đặt các câu hỏi “trò chơi đoán mò” để tạo sự hài hước. Ví dụ: “Khi còn ở độ tuổi xì-tin, bạn đã từng làm việc cho rạp xiếc chưa? Chưa. Hmm, bạn đã làm việc ở trạm xăng địa phương phải không? Có? Thật sao?” Hãy mạnh dạng lên. Chúc vui vẻ.

Ngày Lễ và Truyền thống Gia đình

Các vật dụng cần thiết:

- Các câu hỏi
- Sổ tay
- Album cũ
- Công thức nấu ăn
- Tính hiệu kỳ
- Kết nối internet hoặc điện thoại di động



Hoạt động:

- Gia đình bạn ăn mừng những lễ truyền thống nào?
- Chọn một lễ truyền thống và yêu cầu bạn bè và gia đình tham gia vào thảo luận, qua mạng hoặc trực tiếp.
- Mỗi lễ truyền thống bắt đầu như thế nào? Tại sao?
- Đó có phải là một ngày lễ quốc gia không? Hoặc chỉ là một ngày lễ được tạo ra?
- Bạn ăn gì? Bạn có thể nấu hoặc làm ra món đó không?
- Nhờ ai đó dạy bạn cách làm một công thức truyền thống —cách thế hệ trước đây đã làm.
- Những phần quan trọng hoặc cảm động nhất của lễ truyền thống đối với mỗi người trong cuộc thảo luận là gì?
- Tại sao bây giờ nó quan trọng đối với bạn?
- Tạo ra những bức ảnh hoặc lịch sử truyền thống cho thế hệ sau.



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NGƯỜI YÊU THIÊN NHIÊN

Những người cung cấp dịch vụ chăm sóc thường định nghĩa việc tự chăm sóc bản thân hoặc thời gian nghỉ ngơi là “lười biếng”. Cảm giác tội lỗi bao trùm lên nhiều cá nhân và họ không thể sắp xếp được nhiều thời gian nghỉ ngơi cần thiết. Hôm nay bạn được phép để lười biếng.

Một ngày thanh thoi, đặc biệt là môi trường thiên nhiên, tượng trưng cho sự tái tạo ở mọi cấp độ — thời điểm để giải độc tâm trí, làm sạch trái tim, mở lại các giác quan và thư giãn các múi cơ mệt mỏi và làm việc quá sức của tâm hồn một cách toàn diện và sâu sắc.

Nếu không thể ra ngoài thiên nhiên, hãy mang về nhà các phim ảnh và sách vở với chủ đề thiên nhiên, động vật và Trái đất. Các nghiên cứu của trường Đại học Harvard và những người khác cho thấy những người tương tác với thiên nhiên có sự cải thiện về sức khỏe tâm thần và mức độ căng thẳng — ngay cả khi môi trường thiên nhiên đó được xem ở định dạng video hoặc hình ảnh. Hãy để vẻ đẹp và sự hùng vĩ của trái đất thêm một chút niềm vui vào cuộc sống hàng ngày của mọi người nhé.

Hoạt động dành cho NGƯỜI YÊU THIÊN NHIÊN

Ngắm Nhìn Các Loài Vật

Các vật dụng cần thiết:

- Cửa sổ lớn
- Ống nhòm
- Một cái ghế hoặc băng ghế
- Đồ ăn hoặc hạt cho chim
- Thực phẩm cho thú vật
- Các bức ảnh về loài vật
- Đồ ăn nhẹ
- Nước uống lạnh
- Tập sách nhận dạng các loài vật



Hoạt động:

- Xác định nơi bạn sẽ ngắm động vật — trong tạp chí, ngoài cửa sổ phòng trước, tại công viên/sở thú hoặc thậm chí ngoài hiên trên ghế ở bãi cỏ.
- Dọn một cái bàn nhỏ để đặt đồ ăn nhẹ, ống nhòm, thức uống, và thậm chí có thể là một tập tài liệu nhận dạng động vật hoặc chim chóc.
- Đặt khay cho chim ăn hoặc một đĩa thức ăn cho các loài vật khác bên ngoài cửa sổ. Ghi chép vào sổ tay về việc loài vật nào đến chia sẻ đĩa thức ăn.
- Kể những câu chuyện về những nơi các loài vật đã đi qua hoặc những gì họ có thể nhìn thấy trên hành trình của mình — đặt cho chúng những cái tên vui nhộn.
- Ghi lại số lần cùng một con vật đã ghé thăm bạn.

Máy Cho Chim Ăn Tự Chế

Các vật dụng cần thiết:

- Lõi giấy vệ sinh
- Thanh cây/ cành dày
- Hỗn hợp các loại hạt
- Dây cột
- Ống nhòm
- Mật ong hoặc bơ đậu phộng



Hoạt động:

- Chọn một nhánh cây dày hoặc một cuộn giấy vệ sinh rỗng.
- Cho chất kết dính như bơ đậu phộng hoặc mật ong lên một phần nhỏ của món đồ bạn đã chọn.
- Cuộn nhánh cây hoặc cuộn giấy vệ sinh với hỗn hợp thức ăn hoặc hạt giống dành cho chim.
- Dùng dây, treo món đồ lên cây, cái cột hoặc dây vải bên ngoài cửa sổ lớn.
- Thành lập một trạm ngắm chim chóc an toàn và thoải mái.
- Sử dụng ống nhòm hoặc đơn giản là ngồi và thưởng thức vẻ đẹp của những chú chim khi chúng đậu lại để ăn.

Hoạt động dành cho NGƯỜI YÊU THIÊN NHIÊN

Làm Vườn Với Ông Bà

Các vật dụng cần thiết:

- Vườn sau
- Khu vườn trong vùng
- Khu vườn công cộng
- Vài giờ thời gian
- Máy ghi âm
- Tính hiếu kỳ và các câu hỏi



Hoạt động:

- Lên lịch đến chơi với ông bà.
- Nhờ họ đưa bạn đi dạo quanh khu vườn.
- Dạy bạn tên của thực vật, cây cối và hoa cỏ.
- Bảo họ miêu tả một khu vườn mà họ đã có khi còn nhỏ.
- Đặt câu hỏi về thời gian và cách thức trồng các loài cây.
- Hỏi xem họ có những kỷ niệm vui vẻ nào về việc làm vườn khi còn nhỏ không. Liệu họ đã từng nhìn thấy một con rắn, hoặc nếu họ bị giật mình bởi một con sâu. Ghi lại câu trả lời của họ để chia sẻ với những người khác.
- Nếu người bạn đang chăm sóc không thể đi ra sân sau, vậy chỉ cần ngắm nhìn khu vườn và đặt những câu hỏi tương tự.

Tour Đi Dạo Ghế Công Viên

Các vật dụng cần thiết:

- Các công viên trong vùng
- Gói hoặc đệm
- Đồ ăn nhẹ
- Các băng ghế công viên
- Một chai nước
- Máy quay phim hoặc điện thoại di động



Hoạt động:

- Lập danh sách các công viên trong vùng và lập lịch trình tham quan, chẳng hạn như một chuyến tham quan một tháng hoặc một tuần.
- Chụp ảnh những người bạn chăm sóc trên băng ghế mới mỗi khi đến thăm công viên.
- Đăng mỗi chuyến thăm lên mạng xã hội, blog gia đình hoặc gửi ảnh qua tin nhắn đến điện thoại di động của gia đình. Bao gồm chú thích về vẻ đẹp của mỗi công viên.
- Cân nhắc việc in các bức ảnh lưu vào hồ sơ lưu trữ bìa cứng. Theo thời gian, những bức ảnh và chuyến thăm công viên sẽ tạo ra một tạp chí du lịch và đưa cho người được chăm sóc của bạn một cái gì đó để chia sẻ với những vị khách đến thăm họ.

Hoạt động dành cho NGƯỜI YÊU THIÊN NHIÊN

Nhà Động Vật Học Internet

Các vật dụng cần thiết:

- Kết nối internet
- Các trang web động vật
- Máy vi tính hoặc điện thoại di động
- Chút ít thời gian
- Ham học hỏi
- Các câu hỏi về động vật



Hoạt động:

- Thiên nhiên là thư giãn, sáng tạo và ngạc nhiên.
- Mở trình duyệt internet của bạn và sử dụng trình duyệt để tìm video và kênh về động vật.
- Tìm từ khóa trên YouTube hoặc các trình duyệt web khác để có các lựa chọn khả thi. Các từ khóa có thể bao gồm "sinh vật đại dương sâu nhất thế giới", "ếch rừng Amazon" hoặc "động vật quý hiếm và độc đáo của Madagascar".
- Chọn một trong các tùy chọn và xem video về cuộc sống, hoạt động và thói quen của động vật.
- Có nhiều ứng dụng như YouTube, National Geographic, từ điển động vật học và các ứng dụng khác dành cho điện thoại di động. Sử dụng chúng để làm cho đầu óc những người được chăm sóc bận rộn trong lúc đang đi du lịch.

Nhiếp Ảnh Wabi Sabi

Các vật dụng cần thiết:

- Đồ vật mục nát
- Lá cây già
- Đồ vật cũ ở trong vườn
- Sơn quét đã nứt
- Tính sáng tạo
- Máy vi tính hoặc điện thoại di động



Hoạt động:

- Wabi Sabi là một loại hình nghệ thuật của Nhật Bản tập trung vào việc tìm kiếm vẻ đẹp trong sự không hoàn hảo và mục nát.
- Đi dạo hoặc lái xe ở một khu vực mới trong thị trấn.
- Chụp ảnh những món đồ kỳ quặc, độc đáo và mục nát — chẳng hạn như một cái cây đổ, vũng bùn hoặc một thứ gì đó bị bỏ hoang.
- Xem vật phẩm thông qua ống kính máy ảnh hoặc điện thoại di động trong ít nhất ba cách khác nhau trước khi chụp ảnh.
- Nếu bạn muốn, hãy nhờ những người bạn đang chăm sóc đi cùng và giúp bạn quyết định nên chụp những bức ảnh nào và chụp ở những góc độ nào?
- Sống chậm lại và tận hưởng khoảnh khắc.
- Vẻ đẹp nào đã được khám phá trong suốt chuyến đi?



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NHÀ TỔ CHỨC

Tổ chức là một kỹ năng, nhưng cũng là một cách ưa thích người ta sử dụng để tiếp cận cuộc sống. Một số cá nhân yêu thích sự giản đơn, các món đồ kết hợp và đơn giản là thích sắp xếp lại một mớ hỗn độn. Những cá nhân này thực sự được hưởng lợi từ các hoạt động cho phép họ sử dụng phối hợp tay, mắt, kỹ năng sắp xếp và trò chơi kết hợp.

Các hoạt động tổ chức cũng là một cách thú vị để bạn cảm thấy mình đã hoàn thành một việc gì đó, bất kể nhiệm vụ nhỏ như thế nào. Ví dụ, nếu một người sắp xếp một lọ nhỏ gồm bu lông, viên bi hoặc kẹo, họ có thể nhanh chóng cảm nhận được sự thành công của mình. Cảm giác hoàn thành có thể dẫn đến hy vọng và kết nối — cải thiện tâm trạng của người tham gia.

Tôn vinh niềm vui của sự đơn giản, niềm vui của những đường nét sạch đẹp — hãy cùng bắt tay, sắp xếp có tổ chức.

Hoạt động dành cho NHÀ TỔ CHỨC

Đôi Tay Bận Rộn

Các vật dụng cần thiết:

- Giỏ đựng đồ giặt
- Đôi vớ
- Áo sơ-mi
- Quần
- Một cái bàn hoặc ghế
- Khăn tắm
- Khăn lau
- Vật dụng khác



Hoạt động:

- Đổ đầy giỏ quần áo không sử dụng mà bình thường có thể được cho đi.
- Để giỏ đồ, quần áo chưa gấp, trong tủ quần áo.
- Khi người được chăm sóc đang bồn chồn hoặc cần làm gì đó, hãy lấy giỏ ra và yêu cầu họ làm giúp.
- Sẽ rất tốt nếu bạn cho đồ vào máy sấy trong một phút trước khi gấp, để tạo cảm giác ấm áp và tươi mới cho quần áo.
- Nếu người đó bị sa sút trí tuệ, có thể cần một chút trợ giúp hoặc làm mẫu. Thực hiện hoạt động cùng với họ.
- Sau khi đồ đạc được gấp lại, hãy cảm ơn sự giúp đỡ của họ, làm cho họ cảm thấy hài lòng về những gì họ có thể làm. Cát giỏ vào tủ cho đến khi cần dùng lại.

Cắt Phiếu Giảm Giá

Các vật dụng cần thiết:

- Mực quảng cáo báo chí
- Các quảng cáo
- Bao thư
- Bút lông
- Kéo cắt đơn giản
- Một cái bàn và vài cái ghế



Hoạt động:

- Mời người được chăm sóc của bạn cùng bạn chuẩn bị đi mua đồ.
- Cho người đó xem một xấp phong bì trống.
- Giải thích rằng hai bạn cần dán nhãn các phong bì theo các loại hàng hóa cần mua sắm (Thực phẩm, dụng cụ làm sạch, đồ uống, v.v...)
- Dán nhãn các phong bì.
- Để người đó cắt phiếu giảm giá từ các tờ báo và quảng cáo được cung cấp và sắp xếp chúng vào các phong bì phù hợp. Cảm ơn người đó đã hỗ trợ bạn.
- Mang phiếu mua hàng trong chuyến mua sắm tiếp theo của bạn. Nếu có thể, mang theo người cắt phiếu giảm giá để họ có thể thấy bao nhiêu tiền đã được tiết kiệm.

Hoạt động dành cho NHÀ TỔ CHỨC

Trò Chơi “ĐÓ LÀ CÁI GÌ?”

Các vật dụng cần thiết:

- Túi tối màu, mềm dẻo
- Đồ dùng trong nhà
- Xà phòng, lược chải tóc, nước hoa
- Vải gói ketchup
- Đồ dùng trẻ em, lục lạc
- Bao gạo, đậu hoặc bột mì

Hoạt động:



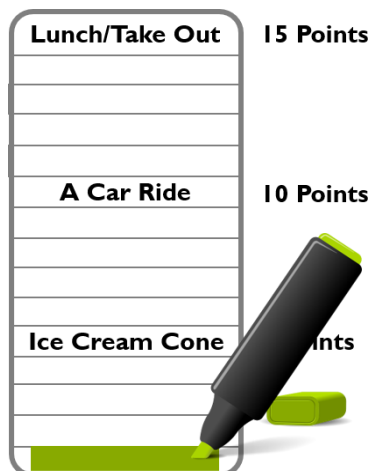
- Tìm một chiếc áo gói kích cỡ dành cho đi du lịch tối màu hoặc một chiếc túi nhỏ và mềm khác để giấu đồ vật bên trong.
- Cho các vật dụng gia đình vào túi và đóng lại.
- Túi có thể chứa nhiều món đồ được đặt ở cùng một vị trí hoặc nhiều món đồ có cùng kết cấu. Ví dụ: Bàn chải đánh răng, chỉ nha khoa và kem đánh răng nhỏ. Hoặc, nút áo lớn và nhỏ hoặc đậu.
- Phát túi cho những người ngồi quanh phòng.
- Yêu cầu người tham gia đoán xem trong túi của họ có gì và chúng thuộc về căn phòng nào của ngôi nhà.
- Ai đoán được món đồ và nó thuộc về vị trí nào có thể nhận được một giải thưởng nhỏ.

Biểu Đồ Phần Thưởng Hoạt Động

Các vật dụng cần thiết:

- Giấy
- Một mớ lộn xộn cần dọn dẹp
- Dây cột và báo tờ
- Dụng cụ đánh bóng
- Các hộp tái chế
- Tủ đồ lộn xộn

Hoạt động:



- Tìm công việc mà những người bạn đang chăm sóc có thể làm, chẳng hạn như quét vỉa hè, gấp đồ giặt, mang bát đĩa của họ vào bồn rửa hoặc buộc một đóng tạp chí.
- Tạo biểu đồ phần thưởng, đưa ra giá trị điểm cụ thể cho từng nhiệm vụ. Phát phần thưởng cho mỗi nhiệm vụ đã hoàn thành.
- Ý tưởng cho phần thưởng có thể bao gồm: 5 điểm có nghĩa là chúng ta nhận được một que kem. 10 điểm có nghĩa là chúng ta được xem một bộ phim với bông ngô tươi. 15 điểm có nghĩa là người mà chúng ta đang chăm sóc sẽ được đi dạo ở một công viên địa phương hoặc Tiểu bang.
- Đánh dấu số điểm kiếm được trên biểu đồ để hiển thị tiến trình và tạo thêm hứng thú. Khuyến khích và khen thưởng hoạt động.

Hoạt động dành cho NHÀ TỔ CHỨC

Trò Chơi Ghép Cặp

Các vật dụng cần thiết:

- Hai cái cho mỗi thứ
- Thẻ chơi
- Đồ chơi nhựa
- Các cục tẩy
- Bu-lông
- Xí ngẫu
- Dây thun
- Túi hoặc hộp đựng



Hoạt động:

- Lấy ra một túi trữ đông cỡ một lít hoặc một hộp nhỏ.
- Đổ đầy các cặp vật phẩm nhỏ vào trong hộp hoặc túi.
- Chọn các vật phẩm hàng ngày mà người chơi cảm thấy quen thuộc hơn.
- Cung cấp cho người chơi túi vật phẩm.
- Yêu cầu người đó ghép các vật phẩm thành từng cặp.
- Nếu quá dễ, hãy thử thêm giới hạn thời gian để xem ai có thể làm nhanh nhất — hoặc tạo một túi nhiều cặp khó hơn.
- Cặp không nhất thiết phải là hai món giống nhau. Nó có thể là hai món đồ phối hợp với nhau để đạt được một mục đích, chẳng hạn như một chiếc ô tô đồ chơi và một người bằng đồ chơi nhỏ hoặc một cái kẹp giấy và một mảnh giấy nhỏ.
- Giúp những người được chăm sóc luôn năng động.

Đai Ốc và Bu-lông

Các vật dụng cần thiết:

- Một bu-lông lớn
- Một cái bàn và khăn bông
- 4 đến 6 đai ốc khớp với bu-lông lớn
- Một cái ghế ngồi thoải mái



Hoạt động:

- Mua hoặc tìm một bu lông lớn và 4 đến 6 đai ốc khớp với bu lông.
- Bạn có thể tìm thấy những món đồ này ở cửa hàng đồ phần cứng, nhờ hỏi mượn bạn bè, hoặc tìm trong hộp những món đồ không dùng đến trong ga ra.
- Hoạt động này hữu ích cho những người cần làm việc khéo léo hoặc bị suy giảm nhận thức tiến triển.
- Nhờ người mà bạn chăm sóc vặn tất cả các đai ốc vào bu lông. Nếu người đó cần được hướng dẫn thêm, hãy làm mẫu các chuyển động hoặc cử chỉ mà bạn muốn họ thử.
- Yêu cầu họ đảo ngược hoạt động và tháo tất cả các đai ốc ra khỏi bu lông.
- Đôi khi đôi tay của những người được chăm sóc chỉ cần bận rộn — sử dụng chuyển động và tận hưởng các kết cấu.



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NGƯỜI TỔ CHỨC TIỆC

Lên kế hoạch tổ chức tiệc giúp những người chăm sóc và những người mà họ chăm sóc tìm thấy hy vọng trong các sự kiện giao lưu sắp tới.

Chúng có thể là sự kiện nhỏ, thân mật và ấm cúng hoặc một bữa tiệc quy mô lớn hơn bao gồm cả gia đình và bạn bè. Luôn luôn điều chỉnh quy mô của sự kiện để hỗ trợ sức khỏe hiện tại và mang lại sự khỏe mạnh cho những người tham gia. Ví dụ, một người bị sa sút trí tuệ hoặc bệnh mãn tính có thể cần những cuộc tụ họp nhỏ hơn với ít tiếng ồn hoặc di chuyển hơn.

Hãy làm mọi thứ sáng tạo hơn một chút, tìm một lý do để ăn mừng và tận hưởng cuộc sống. Nếu bạn cảm thấy nhớ những sự kiện giao lưu xã hội, hãy tạo ra một thứ gì đó cho riêng mình. Trở thành người tạo ra sức mạnh giao lưu của riêng bạn — tạo ra môi trường vui vẻ và tràn ngập niềm vui cho bản thân.

Hoạt động dành cho NGƯỜI TỔ CHỨC TIỆC

Bữa Tiệc Ăn Bốc Ở Công Viên

Các vật dụng cần thiết:

- Một khay đồ ăn
- Đồ trang trí
- Đồ ăn nhẹ được cắt thành miếng vừa ăn
- Khăn trải bàn
- Thức uống đóng chai
- Bộ dụng cụ ăn uống và nấu nướng đặc biệt



Hoạt động:

- Đóng gói khay hoặc giỏ đồ ăn nhẹ và đồ uống yêu thích.
- Đến công viên địa phương (đặt bàn nếu cần)
- Trải bàn và trang trí bàn tiệc với hoa, đồ trang trí theo chủ đề hoặc các vật dụng khác — làm cho nó trở nên đặc biệt.
- Sử dụng bộ ấm trà, hoặc đĩa, cốc và đồ dùng đặc biệt để tạo cảm giác như một ngày đi chơi được lên kế hoạch rõ ràng từ trước.
- Nói về kỷ niệm yêu thích của bạn liên quan đến đồ ăn nhẹ hoặc cùng nhau ở ngoài trời.
 - o Lần đầu tiên bạn ăn khoai tây chiên là khi nào?
 - o Kỷ niệm picnic đầu tiên của bạn là gì?
 - o Bạn có mang những đồ ăn nhẹ như thế này trong túi đồ ăn trưa không?
 - o Bạn đã từng mơ ước mở một nhà hàng không?

Lễ Hội Bong Bóng

Các vật dụng cần thiết:

- Nước rửa chén
- Si-rô Karo
- Chất glycerin
- Đũa thổi bong bóng
- Một cái thìa
- Bạt bìa và gia đình



Hoạt động:

- Mua một chai thổi bong bóng ở cửa hàng địa phương.
- Bạn cũng có thể tự tạo dung dịch thổi bong bóng. Có nhiều công thức dễ làm trên internet. Chúng thường bao gồm xà phòng rửa bát dạng lỏng, glycerin và xi-rô Karo.
- Đặt đũa thổi vào dung dịch bong bóng. Cây đũa thổi càng lớn, bong bóng sẽ càng lớn.
- Di chuyển cây đũa thổi bong bóng trong không khí.
- Thử bắt bong bóng bằng thìa hoặc bằng tay.
- Cố gắng thổi ra bong bóng lớn nhất.
- Xem bong bóng bay được bao xa.
- Hãy tận hưởng cảm giác quay về với tuổi thơ.

Hoạt động dành cho NGƯỜI TỔ CHỨC TIỆC

Gói Quà Cảm Ơn

Các vật dụng cần thiết:

- | | | |
|--|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Giấy gói quà | <input type="checkbox"/> Keo dán | <input type="checkbox"/> Quà dùng để gói |
| <input type="checkbox"/> Giấy truyện tranh | <input type="checkbox"/> Kéo | <input type="checkbox"/> Dây nơ, hoa v.v...màu sắc |
| <input type="checkbox"/> Đồ trang trí giấy | <input type="checkbox"/> Băng keo | <input type="checkbox"/> Vật dụng cảm ơn loại nhỏ |



Hoạt động:

- Yêu cầu người được chăm sóc giúp bạn gói những món quà nhỏ cho những người giúp đỡ các bạn trong việc chăm sóc.
- Chọn một món đồ cho người mà bạn muốn cảm ơn.
- Những món đồ cảm ơn có thể là những vật dụng nhỏ, chủ yếu là đồ ăn hoặc chỉ là một chiếc hộp bên trong có ghi lời cảm ơn sự giúp đỡ của người đó.
- Dành thời gian để làm cho mỗi món quà nhỏ trở nên đặc biệt.
- Trong khi gói các vật phẩm, hãy trò chuyện cùng nhau:
 - Gói quà tốt nhất mà bạn từng nhận được là gì?
 - Món quà yêu thích của bạn là gì?
 - Vật liệu gói quà yêu thích của bạn là gì?
 - Chúng ta nên tặng quà cảm ơn cho ai khác nữa?
- Hãy từ từ để tận hưởng quá trình gói quà này nhé.

Ăn Trong Lúc Di Chuyển

Các vật dụng cần thiết:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bữa ăn mua mang đi | <input type="checkbox"/> Một chiếc xe hơi | <input type="checkbox"/> Thời gian thư giãn |
| <input type="checkbox"/> Thức uống có nắp đậy | <input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt | <input type="checkbox"/> Một khay đựng thức ăn |



Hoạt động:

- Chọn một địa điểm gần nhà mà bạn chưa từng ghé thăm — một trạm dừng chân, bãi đậu xe của tòa nhà thủ đô, trạm dừng xe trên sườn đồi hoặc thử một bữa ăn tối trên xe hơi để giải trí.
- Tự làm một hộp cơm trưa hoặc mua đồ ăn mang đi.
- Lái xe đến địa điểm mới. Ở trong xe tại một địa điểm an toàn, ấm áp và thoải mái.
- Phục vụ bữa trưa khi cửa sổ mở, nghe và mô tả âm thanh bạn nghe được trong khi ăn.
- Nói về những chi tiết bạn chú ý trong lúc lái xe.
- Hỏi xem người đó đã từng đến các nhà hàng ngoài trời hoặc nhà hàng phục vụ đồ ăn tại xe chưa.
- Tận hưởng quá trình và dành thời gian để thư giãn.

Hoạt động dành cho NGƯỜI TỔ CHỨC TIỆC

Lễ Chúc Mừng Ngẫu Hứng

Các vật dụng cần thiết:

- Khăn trải bàn
- Bộ dụng cụ bữa tiệc
- Khăn ăn và vòng khăn ăn
- Vải chiếc đĩa
- Bánh kem
- Vật trang trí theo chủ đề



Hoạt động:

- Tìm lý do để chúc mừng — bất kỳ lý do nào, chẳng hạn như ai đó nhận được tin vui sau khi kiểm tra y tế, sống tích cực trong ba ngày, hoàn thành năm nhiệm vụ hoặc chỉ đơn giản là có thể đứng dậy và đối mặt với ngày mới.
- Chọn một tấm khăn lót hoặc khăn trải bàn làm cho những người tham gia hài lòng và trang trí bàn bằng bát, đĩa, ly, tách đẹp mắt.
- Làm cho không gian bàn tiệc trở nên đặc biệt với những tấm thiệp tri ân nhỏ, hoa, vòng hoa, nến nhỏ chạy bằng pin, v.v...
- Mời người mà bạn đang chăm sóc hoặc những người khác đến dự lễ kỷ niệm với một dòng thư hoặc lời mời chính thức.
- Phục vụ một bữa ăn đơn giản hoặc một ấm trà với các món khai vị lạ mắt hoặc bánh ngọt để chia sẻ niềm vui. Chúc mừng cuộc sống.

Bữa Tối Gia Đình Ngày Xưa

Các vật dụng cần thiết:

- Một lời mời
- Một chủ đề
- Các câu hỏi chuyện trò
- Một cái bàn
- Lựa chọn các bữa ăn
- Thức uống



Hoạt động:

- Chọn một chủ đề, chẳng hạn như “Tất Cả Đều Là Trái Thơm”, “Vườn Cà-phê của John” hoặc “Đêm Di sản Trung Hoa”
- Lên ý tưởng lời mời phù hợp với chủ đề và mời 6 đến 8 thành viên gia đình tham dự.
- Đặt tất cả thức ăn ở giữa bàn để mọi người có thể chia sẻ, chuyển bát vòng quanh và chọn món họ muốn.
- Yêu cầu mỗi người chia sẻ một kỷ niệm yêu thích từ thời thơ ấu của họ và tổ chức một bữa tiệc để thỏa mãn vị giác và kỹ năng giao lưu của bạn cùng một lúc.
- Mời người khác giúp bạn lập kế hoạch và trang trí cho sự kiện, động viên người khác sử dụng tài năng và tính sáng tạo của họ.



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NGƯỜI LÃNG MẠN

Định nghĩa trước đây về lãng mạn là phiêu lưu, lý tưởng và đam mê cuộc sống. Đó là nghệ thuật tạo ra những khoảnh khắc đáng nhớ và những “bức ảnh chụp nhanh đúng lúc” khác ghi dấu ấn trong trái tim.

Những người lãng mạn cần biết là họ quan trọng - rằng họ được kết nối với thế giới và những người xung quanh. Đối với những người có tâm hồn lãng mạn, bữa tối được phục vụ tốt nhất dưới ánh nến, giống các vì sao đêm đang trông chừng bữa ăn và mọi người trong bàn.

Những người theo chủ nghĩa lãng mạn yêu thích việc tôn vinh những khoảnh khắc tuyệt vời và sâu sắc của cuộc sống. Chỉ với một vài chỉnh sửa đối với sự kiện bình thường, một chút lãng mạn có thể được thêm vào để tạo ra một cấp độ hoàn toàn mới.

Hoạt động dành cho NGƯỜI LÃNG MẠNG

Tái Hiện Khoảnh Khắc Yêu Thích Trước Đây

Các vật dụng cần thiết:

- Hình chụp ngày xưa
- Bức ảnh nổi tiếng
- Máy quay phim hoặc điện thoại di động
- Khiếu hài hước
- Quần áo cũ
- Tường tượng một chút



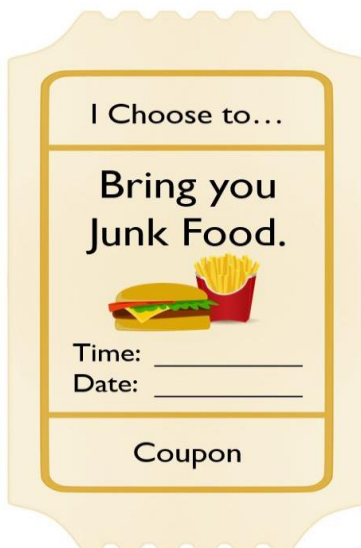
Hoạt động:

- Chọn một bức ảnh chụp lúc trước của người bạn đang chăm sóc hoặc một bức ảnh chụp lại khoảnh khắc trước đây của các bạn.
- Tái hiện lại bức ảnh. Thực hiện cùng một tư thế, ở cùng một vị trí nếu có thể. Hoặc, tái tạo lại địa điểm gần nhà.
- Tìm quần áo cổ điển tương tự ở cửa hàng giảm giá hoặc lục tìm trang phục lúc trước ở trong tủ đồ của bố mẹ bạn.
- Tạo hai bức ảnh song song hoặc sau đó và bây giờ, so sánh ảnh để chia sẻ với gia đình và bạn bè.
- Dành thời gian để tìm hiểu về bức ảnh gốc và lý do nó được chụp. Ví dụ: nếu bức ảnh được chụp trên đường đến một cửa hàng bán kem, vậy dừng lại ăn kem trên đường về nhà sau buổi chụp ảnh. Hoàn tất hành trình.

Phiếu Thưởng Người Chăm Sóc “Tôi Chọn”

Các vật dụng cần thiết:

- Giấy
- Dây nơ và keo dán
- Vật dụng trang trí khác
- Viết (nhiều màu)
- Các ý tưởng phiếu thưởng
- Một cái giỏ để đựng phiếu thưởng



Hoạt động:

- Mọi người thường hỏi, “tôi có thể giúp gì cho bạn?”. Hoạt động phiếu thưởng “Tôi chọn” là một cách hỗ trợ mọi người để bạn thấy rằng họ yêu bạn thông qua những hành động đơn giản.
- Tự tạo phiếu thưởng và đặt chúng vào một cái bát cạnh cửa trước. Cho mọi người biết các phiếu được đặt ở đó và họ có thể chọn một phiếu thưởng từ trong bát để chia sẻ tình yêu và sự quan tâm của họ dành cho bạn.
- Phiếu thưởng có thể bao gồm:
 - o Tôi chọn nấu ăn cho bạn tại nhà.
 - o Tôi chọn ôm bạn.
 - o Tôi chọn cùng bạn sáng tạo một câu đố.
- Đưa cho mọi người những cách sáng tạo thú vị để hỗ trợ những gì bạn làm.

Hoạt động dành cho NGƯỜI LĂNG MẠN

Tiểu Thuyết Lăng Mạn 10 phút

Các vật dụng cần thiết:

- Các ý tưởng
- Khiếu hài hước
- Tranh ảnh gợi lên các câu chuyện



Hoạt động:

- Tạo phần đầu, phần giữa và phần cuối của một cuốn tiểu thuyết lăng mạn trong khoảng 10 phút. Dùng một bức tranh làm nguồn cảm hứng nếu cần.
- Yêu cầu một nhóm người tham gia với bạn trực tiếp hoặc trực tuyến. Vặn đồng hồ tính giờ trong 10 phút và để một người bắt đầu câu chuyện ... “Mọi chuyện bắt đầu vào một ngày mưa ở Paris...”.
- Yêu cầu người tham gia làm câu tiếp theo. Tạo ra những khúc mắc trong cốt truyện vui nhộn để tăng thêm sự hài hước và thái quá cho cốt truyện của cuốn tiểu thuyết.
- Mọi người nên xem đồng hồ đếm ngược. Những người tham gia phải kết thúc cuốn tiểu thuyết đúng giờ. Người cuối cùng kết thúc câu chuyện, chẳng hạn như “và 80 năm sau, người đàn ông vẫn tự hỏi điều gì đã xảy ra với chiếc ô màu đỏ của mình. Kết thúc.”
- Hãy thử cùng một hoạt động như thế này với các thể loại sách khác như bí ẩn giết người, khoa học viễn tưởng hoặc các tùy chọn sáng tạo khác.

Người Thích Ôm Vui Vẻ

Các vật dụng cần thiết:

- Khả năng ôm hôn
- Cho phép ôm hôn
- Thích làm người khác cười



Hoạt động:

- Hỏi ai đó xem họ có muốn ôm không. Nếu họ nói có, hãy ôm họ. Trò chơi cũng có thể được bắt đầu bằng cách nói đơn giản, "Tôi cần một cái ôm, có ai có dư một cái ôm để chia sẻ với tôi không nào?".
- Bảo họ đi tìm ai đó muốn hoặc cần một cái ôm.
- Yêu cầu từng người mà bạn ôm tiếp tục trò chơi ôm hôn với ai đó mà họ biết.
- Giữ quy tắc ôm hôn ai đó khi di chuyển xung quanh phòng hoặc qua khu vực lân cận.
- Những người bị sa sút trí tuệ có thể cần nhìn thấy bạn ôm người khác trước khi cho phép bạn ôm họ.
- Luôn đảm bảo rằng bạn đã xin phép mọi người khi ôm hoặc tiếp xúc cơ thể.

Hoạt động dành cho NGƯỜI LÃNG MẠNG

Trò Chơi Vẽ Đẹp Cuộc Sống

Các vật dụng cần thiết:

- Hình ảnh các kỳ nghỉ
- Lái xe giữa thiên nhiên
- Kênh truyền hình công cộng hoặc về tự nhiên
- Âm thanh thiên nhiên
- Tạp chí thiên nhiên
- Lịch tham quan thiên nhiên miễn phí



Hoạt động:

- Chọn một bức ảnh về thiên nhiên, gia đình hoặc trái đất.
- Chia sẻ bức ảnh với người bạn đang chăm sóc hoặc với một nhóm nhỏ bạn bè.
- Khung cảnh/bức ảnh khiến bạn cảm thấy thế nào?
- Đối với bạn, khung cảnh/bức ảnh tượng trưng cho điều gì?
- Nó có gợi lại kỷ niệm hay khoảnh khắc đặc biệt nào trong cuộc sống không?
- Mô tả mọi thứ mà bạn thấy đẹp về khung cảnh/bức ảnh.
- Bức ảnh khiến bạn muốn đi du lịch ở đâu?
- Chia sẻ và tập trung vào vẻ đẹp của cuộc sống.
- Hoạt động này cũng có thể được thực hiện khi lái xe giữa thiên nhiên.

Khoảnh Khắc Mạnh Mẽ

Các vật dụng cần thiết:

- Các bức ảnh gia đình
- Các video cũ
- Đồ ăn nhẹ và thức uống
- Vài chiếc ghế thoải mái
- Khoảnh khắc yên lặng
- Mong muốn tìm hiểu người khác



Hoạt động:

- Tìm một bức ảnh gia đình có vẻ ẩn chứa một câu chuyện quan trọng.
- Yêu cầu người sở hữu bức ảnh sống lại khoảnh khắc đó.
- Bức ảnh được chụp khi nào? Tại sự kiện nào?
- Khoảnh khắc mạnh mẽ được ghi lại trong bức ảnh là gì?
- Bạn nhớ gì về sự kiện/khoảnh khắc đó?
- Căn phòng trông như thế nào? Có mùi như thế nào? Âm thanh như thế nào?
- Ví dụ — Đây là ngày con gái tôi kết hôn. Đó là lần cuối cùng tôi khiêu vũ với bà ngoại. Căn phòng có mùi hoa hồng và hoa enchiladas. Bàn tay của bà như tấm da mềm nhũn do nấu nướng và rửa bát trong nhiều năm. Bà đã...
- Muốn có một kỷ niệm mới? Tạo một khoảnh khắc để nhớ.



HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO NGƯỜI YÊU CÔNG NGHỆ

Công nghệ là tức thì và mạnh mẽ. Những người yêu thích kết nối tức thì, câu trả lời với tốc độ cực nhanh hoặc đặt nhiều câu hỏi ngẫu nhiên có thể được hưởng lợi từ các trò chơi và hoạt động gắn kết với công nghệ.

Các công cụ công nghệ, chẳng hạn như các trang mạng xã hội, Zoom, WebEx, nhắn tin qua điện thoại di động và các ứng dụng khác có thể được sử dụng để tức thì rút ngắn khoảng cách giữa chúng ta và những người chúng ta yêu thương.

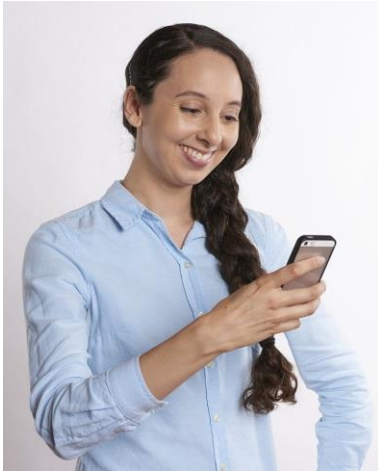
Công nghệ có thể là người bạn tốt nhất của người chăm sóc hoặc đối tác được chăm sóc — chia sẻ và quan tâm với tốc độ nhanh — niềm vui tức thì chỉ trong một cú nhấp chuột.

Hoạt động dành cho NGƯỜI YÊU CÔNG NGHỆ

Trò Chơi Chú Thích Ảnh

Các vật dụng cần thiết:

- Hình ảnh trên điện thoại di động
- Khiếu hài hước
- Sẵn sàng giao tiếp
- Ý tưởng hoặc chủ đề vui nhộn
- Tính sáng tạo
- Hỗ trợ nhu cầu nhắn tin



Hoạt động:

- Chụp ảnh những gì bạn đang làm, cho dù đó là ăn trưa ở ngoài, dắt chó đi dạo hay nướng bánh.
- Tạo một nhóm nhắn tin trên điện thoại di động của bạn, đảm bảo bao gồm những người thân lớn tuổi cần giao tiếp xã hội nhiều hơn một chút.
- Gửi ảnh tới nhóm nhắn tin.
- Bảo người khác tạo chú thích hài hước cho ảnh của bạn.
- Yêu cầu tất cả những người tham gia trả lời để những người thân lớn tuổi có thể xem chuỗi câu trả lời hài hước.
- Hướng dẫn những người thân lớn tuổi cách phản hồi và chia sẻ niềm vui.

“Vòng Xoắn Cốt Truyện” 10 Tin Nhắn

Các vật dụng cần thiết:

- Tính sáng tạo
- Kết nối internet
- Máy vi tính hoặc điện thoại di động
- Trí tưởng tượng
- Nhóm gia đình
- Sẵn sàng tham gia



Hoạt động:

- Tạo một nhóm nhắn tin gia đình và bạn bè. Bao gồm những người có thể cần được tiếp cận và hỗ trợ thêm một chút.
- Giải thích mục đích: “Câu chuyện này là để giải trí cho bà bằng sự sáng tạo của chúng ta. Bắt đầu với tin nhắn tiếp theo của tôi, câu chuyện phải bắt đầu và dừng lại chỉ sử dụng 10 tin nhắn.”
- Gửi tin nhắn câu chuyện đầu tiên: “Ngày xưa ngày xưa ở một thị trấn ở vùng đồi Virginia...”. Những người khác sẽ phản hồi bằng các chi tiết và cốt truyện — Tin nhắn 2: “Có một cụ già với bộ râu thưa.” Tin nhắn 3: “Những người hàng xóm của ông ta không biết ông ta là một điệp viên hai mang”. Tin nhắn 4: “Nhưng đó là trước đây...”
- Nếu bạn muốn, hãy gửi một bức ảnh kèm theo tin nhắn đầu tiên để gợi ý tưởng và cảm hứng cho mọi người. Chúc vui vẻ! Càng hài hước và càng thái quá càng tốt.

Hoạt động dành cho NGƯỜI YÊU CÔNG NGHỆ

Trò Chơi Săn Tìm Đồ Vật Bằng Công Nghệ

Các vật dụng cần thiết:

- Một người lãnh đạo nhóm
- Tính sáng tạo
- Danh sách những vật thông thường
- Điện thoại di động/ máy tính bảng
- Internet
- Sẵn sàng tham gia



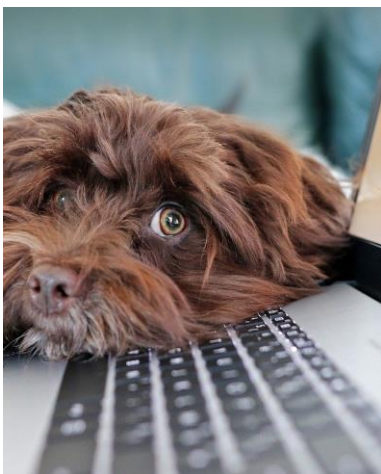
Hoạt động:

- Gửi tin nhắn điện thoại yêu cầu một nhóm bạn bè hoặc gia đình tham gia vào cuộc săn tìm đồ vật, bao gồm cả vật phẩm tiên, chẳng hạn như “dầu gội đầu”.
- Người đầu tiên tìm thấy vật phẩm sau đó sẽ được yêu cầu chỉ định vật phẩm tiếp theo, chẳng hạn như “một con cá voi”.
- Người tham gia sau đó sẽ nhìn để tìm vật phẩm tiếp theo và tiếp tục trò chơi.
- Chọn các vật phẩm vui nhộn có thể làm cho trò chơi trở nên thú vị. Nếu vật phẩm đó là “cá voi”, mọi người có thể phản hồi bằng hình ảnh cá voi thú nhồi bông, hình ảnh từ tạp chí hoặc hình ảnh miếng dán có hình cá voi, thiệp chúc mừng có hình cá voi hoặc bất kỳ vật phẩm cá voi nào khác.

Một Mảnh Nhỏ của Cuộc Sống

Các vật dụng cần thiết:

- Điện thoại di động/ máy tính bảng
- Khả năng chụp hình
- Ai đó để thăm



Hoạt động:

- Nhiều người có gia đình hoặc bạn bè trong trung tâm chăm sóc hoặc hỗ trợ cuộc sống. Điều mà người ở trung tâm nhớ nhất là những kết nối hàng ngày. Đôi khi, chỉ một vài bức ảnh chụp những con mèo của gia đình, gia đình tạo điều kiện bộ nhớ ngắn hạn hay những khoảnh khắc đời thường khác cũng có thể mang đến niềm vui mà không điều gì khác có thể thay thế được.
- Chụp ảnh những thứ bình thường xung quanh nhà và tải chúng xuống máy tính bảng hoặc máy tính xách tay — thứ gì đó có màn hình lớn một chút.
- Mang theo máy tính bảng/máy tính xách tay và đi thăm gia đình hoặc hàng xóm sống trong cơ sở.
- Cho người bạn đi thăm xem các bức ảnh. Kể chuyện cho họ nghe. Giúp họ cảm thấy được kết nối với những người mà họ không thể đến gặp hoặc thăm viếng.

Hoạt động dành cho NGƯỜI YÊU CÔNG NGHỆ

Hòa Nhạc trong Phòng Khách

Các vật dụng cần thiết:

- Điện thoại di động
- Kết nối internet
- Trí tưởng tượng
- Một TV hỗ trợ USB
- Ổ đĩa kết nối với USB
- Các clip nhạc kỹ thuật số



Hoạt động:

- Các thế hệ lớn tuổi thường có một thời điểm gắn liền với một bài hát hoặc một thể loại nhạc cụ thể.
- Phòng vấn một người thân lớn tuổi hoặc bảo các thành viên khác trong gia đình chia sẻ tất cả các bài hát yêu thích và những câu chuyện liên quan.
- Tạo một thư viện kỹ thuật số những bài hát đó trên ổ đĩa hoặc máy tính bảng. Một số bản nhạc có thể có video trên YouTube.
- Chia sẻ nhạc thu được trên màn hình TV hoặc thêm phần thú vị cho sự kiện bằng cách yêu cầu gia đình thực hiện một cuộc thi hát nhép trong khi nhạc đang phát.
- Cho những người biểu diễn mặc trang phục giống như ban nhạc/nghệ sĩ biểu diễn ban đầu và phục vụ đồ ăn nhẹ được yêu thích giống cùng thời đại của âm nhạc.

Chuyến Lưu Diễn “Quê Hương”

Các vật dụng cần thiết:

- Điện thoại di động
- Máy quay phim
- Hình ảnh khu dân cư ngày xưa
- Bản đồ
- Các địa chỉ cũ
- Tính sáng tạo



Hoạt động:

- Yêu cầu những người thân lớn tuổi cho bạn biết danh sách các cửa hàng và địa điểm mà họ nhớ ở quê nhà cũ.
- Thực hiện một chuyến đi đường bộ để thăm những nơi mà người đó đã đưa cho bạn.
- Chụp các bức ảnh hiện tại — có thể là ảnh bạn đang ăn bánh rán trong quán ăn cũ. Chụp ảnh các biển hiệu của thành phố, rạp chiếu phim cũ hoặc bất kỳ thứ gì mà bạn quan tâm.
- Gửi một vài tin nhắn mỗi ngày kèm theo ảnh về các cửa hàng cũ còn tồn tại — hoặc ảnh đại diện cho địa điểm.
- Gắn kết với người thân lớn tuổi bằng cách chia sẻ hành trình trong cuộc đời của họ và cho họ thấy rằng câu chuyện và cuộc sống của họ quan trọng.
- Nếu không thể đi bằng đường bộ, hãy tìm hình ảnh cũ và hiện tại của quê nhà trên internet để chia sẻ cùng nhau.

Thực Tế của Việc Chăm Sóc Người Khác

Vào những ngày “ảm ương”, niềm vui có thể hơi khó tìm - và năng lượng để tạo ra niềm vui có thể rất thấp và khó tái tạo. Khi chăm sóc người khác, bạn khó có thể ngủ thẳng giấc và các trường hợp khẩn cấp có xu hướng chuyển hướng các hoạt động đã được lên kế hoạch tốt nhất. Thành thật mà nói, cung cấp dịch vụ chăm sóc cho người khác luôn có thể làm cho những người chăm sóc có tổ chức và lành nghề nhất cảm thấy mệt mỏi. Điều quan trọng phải thừa nhận rằng không đủ năng lượng là một trạng thái tâm lý rất bình thường trong quá trình chăm sóc một ai đó. Không phải tất cả các ngày hoặc các tuần đều diễn ra tốt đẹp. Các khó khăn có thể tức thì, liên tục và phức tạp.

Hãy nghĩ về ý nghĩa của động từ “tận hưởng”. Để tận hưởng điều gì đó, một người phải chọn tham gia và mở rộng trái tim nhân ái để vui vẻ. Đôi khi một người cảm thấy không xứng đáng với niềm vui, hoặc đơn giản là quá mệt mỏi hoặc kiệt sức để trải nghiệm nó. Hôm nay có thể là “ngày chợp mắt” hoặc “ngày đến bệnh viện”. Hãy để mỗi ngày đều có ý nghĩa của riêng nó. Và hãy nhớ rằng, nếu việc tự chăm sóc bản thân càng được thực hành thường xuyên và những khó khăn về việc chăm sóc càng được chia sẻ, thì “NIỀM VUI” sẽ càng có cơ hội tốt hơn để tìm đến với mọi người.

Để tìm thấy niềm vui, mỗi người cung cấp dịch vụ chăm sóc nên dành một chút thời gian để hít thở và suy ngẫm về thực tế hoàn cảnh chăm sóc của họ.

Bắt đầu bằng cách thừa nhận mức độ khó khăn mà môi trường chăm sóc của **BẠN** tạo ra — hãy trung thực. Một người chỉ có thể tiếp tục, tìm kiếm sự hỗ trợ và cung cấp dịch vụ chăm sóc từ cách nghĩ của riêng họ, chứ không phải từ cách nghĩ của người khác đối với họ.

“Tôi sẽ thở. Tôi sẽ nghĩ ra các giải pháp. Tôi sẽ không để sự lo lắng kiểm soát bản thân mình. Tôi sẽ không để mức độ căng thẳng hủy hoại tâm hồn mình. Đơn giản là tôi chỉ thở. Và mọi thứ sẽ ổn thôi.”

~ Shayne McClendon

Đây là một số câu hỏi cần xem xét:

- Tôi thực sự cảm thấy thế nào khi quan tâm đến người khác?
- Tôi đang quản lý việc chăm sóc với sự giúp đỡ của người khác hay tôi đang cố gắng tự mình làm tất cả?
- Tôi đang đóng vai trò hỗ trợ hay tôi đang cố gắng đưa ra mọi quyết định cho những người tôi chăm sóc?
- Tôi cảm thấy thế chất như thế nào? Mệt mỏi? Bị tổn thương?
- Tôi đang giữ vững tinh thần như thế nào? Tôi có gặp khó khăn khi đưa ra quyết định không?

Nguồn giải trí cho những khoảnh khắc **KHÔNG ĐƯỢC VUI**

- Tôi xử lý các khó khăn về mặt cảm xúc tốt như thế nào? Tôi có tử tế và kiên nhẫn với chính mình không?
- Tôi có thực hành tự chăm sóc bản thân không? Tuần suất như thế nào?
- Tôi có đang đòi hỏi bản thân quá nhiều không? Tôi có thể buông bỏ điều gì?
- Tôi có thể nói chuyện với ai về tình hình và mối bận tâm về việc chăm sóc bản thân mình không?

Một tác giả vô danh đã nói, "Đừng bao giờ để một ngày tồi tệ khiến bạn cảm thấy như thể mình có một cuộc sống tồi tệ". Có thể câu trả lời cho một trong những câu hỏi trên phụ thuộc vào từng thời điểm, hoặc cách một người cảm nhận NGÀY HÔM NAY. Ngày mai có thể khác. Vượt qua ngày hôm nay và tận hưởng ngày mai là được. Hãy nhớ chia sẻ những bận tâm với người khác, tìm kiếm lời khuyên và tìm hiểu các lựa chọn.

Nguồn giải trí cho những khoảnh khắc **KHÔNG ĐƯỢC VUI**

Các Nguồn Lực Có Thể Tham Khảo

Không ai cần phải trải qua những khó khăn và thử thách của cuộc đời mình cả. Có nhiều loại dịch vụ bảo hiểm, trả riêng, miễn phí và chi phí thấp. Yêu cầu giúp đỡ thể hiện lòng dũng cảm. Nói chuyện với các cá nhân và nhà cung cấp dịch vụ đáng tin cậy có thể giảm bớt gánh nặng và căng thẳng.

Hãy dành thời gian để nghiên cứu các nguồn hỗ trợ đáng tin cậy. Bệnh viện, các hiệp hội bệnh tật, các tổ chức chính phủ như Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Người Trưởng Thành, tổ chức 211 và văn phòng bác sĩ có thể hỗ trợ tìm kiếm các nguồn lực và dịch vụ đáng tin cậy.

Hãy thử một trong các nguồn hỗ trợ sau. Các trang web và đội ngũ nhân viên văn phòng có thể cung cấp nhiều loại thông tin về các dịch vụ quốc gia, tiểu bang và địa phương.

“Chúng tôi nghĩ quá nhiều về hạnh phúc. Hãy nghĩ đơn giản thôi. Sẽ luôn có điều gì đó tốt đẹp trong mọi khoảnh khắc, hãy tìm nó và giữ sự tập trung của bạn ở đó.”

~ Kristen Butler

- **Đường dây nóng ngăn chặn tự tử quốc gia (Suicide Prevention Lifeline) (24/7/365)**
Quay số 988 hoặc suicidepreventionlifeline.org.
- **Liên minh quốc gia về bệnh tâm thần (National Alliance on Mental Illness) (NAMI)**
Đường dây trợ giúp cố vấn (Mentor Help) Line: 1.800.323.9900 hoặc namiut.org.
- **Hiệp hội bệnh Alzheimer (Alzheimer’s Association) (National)**
Cung cấp Đường dây trợ giúp 24/7 cho những người chăm sóc những người bị bệnh Alzheimer và các chứng sa sút trí tuệ khác. Đường dây hỗ trợ: 1.800.272.3900 hoặc truy cập alz.org.
- **Cơ quan phụ trách về người cao tuổi khu vực (Area Agencies on Aging) (National AAAs)**
Truy cập trang web Eldercare.acl.gov và tìm kiếm dịch vụ khu vực theo zipcode khi cần thiết. Cơ sở dữ liệu sẽ hiển thị các Dịch vụ dành cho Người Cao Tuổi & Người Trưởng Thành dành cho zipcode đó.
- **Cơ quan phụ trách về người cao tuổi khu vực (Area Agencies on Aging) (Utah AAAs)** Truy cập daas.utah.gov/locations.new/ để tìm vị trí của bất kỳ AAA nào của Utah.
- **Đường dây nóng về Thông tin và Dịch vụ Xã hội 211 (211 Information Hotline) (National/Utah)**
Quay số 211 từ bất kỳ Tiểu Bang nào trên toàn quốc, hoặc truy cập 211utah.org.
- **Đường dây nóng Hope4Utah theo Hạt ở Tiểu Bang Utah (Hope4Utah Hotlines by County in the State of Utah)**
Gọi số 1.801.587.1055 để được hỗ trợ ngay lập tức, hoặc truy cập hope4utah.com/Utah-suicide-hotlines.
- **Đường dây nóng Huntsman / Đại học Utah (The Huntsman/University of Utah Warm Line)**
Nhận trợ giúp để ứng phó với khủng hoảng hoặc hỗ trợ về mặt tinh thần. Không phải cuộc gọi nào cũng là khủng hoảng, đôi khi một người chỉ cần nói chuyện và trút bỏ gánh nặng. Hãy gọi 801.587.3000.
- **Nowplayingutah.com**
Một trang web cung cấp các lớp học, sự kiện, hỗ trợ địa phương và nhiều hơn nữa trên khắp Utah. Hãy tìm hiểu. Tìm một hệ thống hỗ trợ mới có thể giúp bạn khơi dậy khả năng tạo ra niềm vui.

Nhật ký “Kiến tạo niềm vui”



Tập sách Kiến tạo Niềm Vui được biên soạn bởi
Chương trình Hỗ trợ Người chăm sóc Người cao
niên & Dịch vụ Người lớn của Hạt Salt Lake
385.468.3280 | TTY 7-1-1 | slco.org/caregiver

Dành cho **Cơ quan phụ trách về người cao tuổi**
khu vực, truy cập eldercare.acl.gov (Hoa Kỳ)
daas.utah.gov/locations-new/ (Utah)