

Quelques idées pour partager des moments agréables ensemble aidants/aidés pendant les fêtes de Noël :

Organiser des activités adaptées et encourager leur participation : Par exemple, faire un puzzle de Noël ensemble, chanter des chansons de Noël, ouvrir des cartes de vœux, ou même regarder un film de Noël adapté à son niveau de compréhension.

Préparer des repas festifs : Choisir ensemble les repas de fêtes (choix sur catalogue avant d'aller faire les courses ?) et solliciter l'aidé pour faire les courses, et si cela lui plaît : cuisiner leurs plats préférés / organiser une séance de cuisine en famille en tenant compte des préférences alimentaires et des restrictions alimentaires. L'aider en lui **donnant les mots qui lui manquent** si on comprend ce qu'il veut d'échange .

Regarder des photos et des souvenirs : Par ex, des albums photos de famille ou des anciennes vidéos de Noël pour évoquer les souvenirs joyeux d'autrefois tout en discutant car il faut garder la communication verbale. Ces souvenirs peuvent aider à stimuler les conversations et à raviver des moments de bonheur partagés. Même si l'aidé ne se souvient pas, il peut y trouver un moment d'échange et de calme. s'il appréciait les photos...A faire si possible avec les proches qui sont sur les photos. Il ne s'agit **pas** de solliciter ses souvenirs en lui demandant : tu te rappelles, mais de lui parler du moment où la photo a été prise et de voir si cela déclenche une réaction...

Participer à des activités sensorielles : Mettre en place des activités sensorielles adaptées, comme l'installation de la crèche et du sapin, la création de couronnes de Noël , la décoration de biscuits, ou l'écoute de musique de Noël relaxante ou aller au cinéma ou à un concert du coin avec des amis...selon les goûts.

Profiter des moments de calme : **Comment** S'accorder des moments de calme pour vous reposer et prendre soin de vous ?

Si vous voyez de la famille, n'hésitez pas à laisser votre conjoint aidé avec la famille (avec leur accord) pour aller promener avec certains proches ou seul ou

faire vos courses tranquillement. Si la famille est loin, n'hésitez pas à contacter vos amis surtout pour le premier de l'An. Un repas partagé reste un moment de répit pour l'aidant et un moment agréable de lien social pour l'aidé.

Cela vous permettra d'être plus disponible émotionnellement pour les aidés et de passer du temps de qualité ensemble.

Créer un environnement chaleureux : Décorer la maison avec des lumières de Noël, des guirlandes et des décorations festives peut apporter une ambiance agréable et festive.

N'oubliez pas à **inviter** amis ou voisins. La pathologie ne devrait pas empêcher de recevoir les personnes proches qui peuvent comprendre la maladie.