

RECOMANACIONS ADREÇADES AL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

COTOC



Des del Grup d'Especialització per a la Gent Gran del COTOC et volem donar algunes idees perquè aquests dies de confinament siguin més fàcils i continuar amb els rols, hàbits i rutines diàries.

Tot i estar a casa, és important **mantenir l'equilibri ocupacional**: organitzar i distribuir les hores diàries que dediquem a l'autocura, a les activitats instrumentals i a l'oci.

A
U
T
O
C
U
R
A

B
A
S
I
C
A

• Estableix un horari diari; **diferencia les activitats setmanals de les del cap de setmana.**



• És aconsellable que la **rutina** que es planteja sigui **variada** de dilluns a diumenge; si cal, apunta-la en un paper.

• **Mantingues el ritme vigília son.** Desperta't i vés a dormir cada dia a la mateixa hora.



• Tingues cura de la higiene personal: **vesteix-te, pentina't i arregla't.**



• **Fes exercici físic:** gimnàstica suau, camina pel passadís de casa, seu i aixeca't de la cadira, mou els braços i les cames, fes equilibris.

Intenta mantenir les activitats físiques que realitzaves fora de casa (ball, taichi, pilates, ...)

• Surt al balcó o a la finestra mínim un cop al dia; **és important que prenguis el sol.**



• **Menja saludable i aprofita el temps per fer noves receptes** o aquelles que fa temps que no feies.

- Pots contactar amb l'Ajuntament del teu municipi per conèixer els recursos i ajuda per aquests moments.
- En alguns casos, les comunitats de veïns també s'han organitzat per ajudar a les persones que ho necessitin.



RECOMANACIONS ADREÇADES AL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

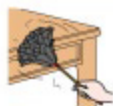
COTOC



Des del Grup d'Especialització per a la Gent Gran del COTOC et volem donar algunes idees perquè aquests dies de confinament siguin més fàcils i continuar amb els rols, hàbits i rutines diàries.

Tot i estar a casa, és important **mantenir l'equilibri ocupacional**: organitzar i distribuir les hores diàries que dediquem a l'autocura, a les activitats instrumentals i a l'oci.

ACTIVITATS INSTRUMENTALS



- **Organitza les tasques domèstiques** per repartir-les durant la setmana: Dilluns treu la pols, dimarts endreçar els armaris, mitjons, ...

- Tingues **cura de les plantes**.

- Si tens **mascotes**, continua amb les **rutines de la seva cura**.



- **Endreça** aquelles **fotografies** que tens guardades.



- **Recupera** les **activitats productives** que siguin del teu **interès**: fer ganxet, cosir, pintar un quadre,...

- **Planifica la teva compra**: Truca per telèfon a les teves botigues de confiança i pregunta si porten la compra a casa. Surt a comprar només si és imprescindible i fes la llista de la compra abans de sortir de casa.



- Pots contactar amb l'Ajuntament del teu municipi per conèixer els recursos i ajuda per aquests moments.
- En alguns casos, les comunitats de veïns també s'han organitzat per ajudar a les persones que ho necessitin.



RECOMANACIONS ADREÇADES AL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

COTOC



Des del Grup d'Especialització per a la Gent Gran del COTOC et volem donar algunes idees perquè aquests dies de confinament siguin més fàcils i continuar amb els rols, hàbits i rutines diàries.

Tot i estar a casa, és important **mantenir l'equilibri ocupacional**: organitzar i distribuir les hores diàries que dediquem a l'autocura, a les activitats instrumentals i a l'oci.

O C I
-
S O C I A L I T A T



- **Manté el contacte social** amb familiars i amics, a través dels sistemes de comunicació: trucades, videotrucades.

- **Escolta música i balla.**



- **Juga a jocs de taula:** cartes, dominó, escacs, parxís, rummikub, ...
- **Mira pel·lícules, sèries o programes de televisió** que t'agradin.

- Realitza **activitats per exercitar la ment:** llegeix llibres i/o revistes, fes mots encreuats, sopa de lletres, escriptura, trencaclosques, ...



- **Fes un diari** sobre el que fas cada dia i de les emocions que vas sentint.
- Escriu la teva **autobiografia** i records.



- Aprofita per **aprendre activitats noves** com és l'us del mòbil, ordinador,...
- Si tens internet; **consulta les web de museus, biblioteques,...**
Molts d'ells ofereixen activitats i serveis gratuïts on-line.

- Pots contactar amb l'Ajuntament del teu municipi per conèixer els recursos i ajuda per aquests moments.
- En alguns casos, les comunitats de veïns també s'han organitzat per ajudar a les persones que ho necessitin.

