

RECOMANACIONS ADREÇADES AL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

COTOC



Des del Grup de 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
À
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 ves 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 de 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.

ACT · 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 de 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.

SOCIALITAT



- **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'ús 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.

