

# 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  
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 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

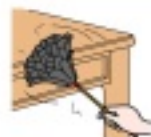
COTOC



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, vide trucades.
- **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.
- Escribeu la teua **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.

