



La vellesa, una etapa per viure intensament



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

La Diputació de Barcelona és una entitat de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

En aquest sentit, el Servei de Salut Pública us oferix un seguit de consells per gaudir d'una vellesa plena i saludable.



Ara ets tu qui decideix i qui tria el camí per viure aquesta etapa de la vida.

Envellir és un procés natural que es pot viure de manera molt satisfactòria si es pren una actitud positiva i optimista.

Tu ets capaç de canviar o modificar situacions i millorar la teva qualitat de vida. Pensa en les capacitats que tens i potencia-les.

Tria activitats que són al teu abast i que et satisfan.
Comença a poc a poc.

Busca l'ajut necessari per seguir amb les teves activitats de sempre.

Assumeix les responsabilitats que et sentis capaç d'assumir.
Relaciona't amb les persones amb qui et sentis realment a gust.

Tenir una vida social activa vol dir relacionar-se amb l'entorn i implicar-s'hi.

Mou-te en ambients diferents i implica't en projectes socials.



Afronta les situacions amb optimisme.

Et sentiràs de manera molt diferent si en lloc de dir «Sóc un desastre: no me'n surto de res» dius «Això és complicat, m'hauré d'esforçar per sortir-me'n».

Intenta canviar els pensaments negatius en positius.

Intenta dir-te a tu mateix: «Algunes persones grans tenen problemes de memòria i de salut, i com que jo no vull que això em passi, ara és el moment de cuidar-me per mantenir-me sa i independent».

Viu amb la ment desperta.

Per exercitar la ment tria activitats que t'agradin: passatemps, jocs de taula, jocs d'ordinador, exercicis d'estimulació de la memòria, etc.



Expressa't de manera assertiva, defensa la teva postura i protegeix els teus drets.

Expressa la teva opinió i els teus desitjos de forma clara, directa i serena, sense ofendre l'altre.

Relaciona't amb els fills i amb els néts.

Intercanvia experiències i coneixements amb els teus.
Gaudeix del temps lliure sempre que puguis amb la teva família.

Si vols més informació:

http://www.diba.cat/web/salutpublica/quadern_vellesa



Accedeix a altre material educatiu de promoció de la salut a través d'aquest codi.



Diputació
Barcelona

Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica



La vejez, una etapa para vivir intensamente



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

La Diputación de Barcelona es una institución de gobierno local que trabaja conjuntamente con los ayuntamientos para impulsar el progreso y el bienestar de la ciudadanía.

En este sentido, el Servicio de Salud Pública ofrece una serie de consejos para disfrutar de una vejez plena y saludable.



Ahora eres tú quien decide y elige el camino para vivir esta etapa de la vida.

Envejecer es un proceso natural que se puede vivir de manera muy satisfactoria tomando una actitud positiva y optimista.

Eres capaz de cambiar o modificar situaciones y mejorar tu calidad de vida. Piensa en las capacidades que tienes y potenciales.

Escoge actividades que estén a tu alcance y que te satisfagan. Empieza a realizarlas poco a poco.

Busca la ayuda necesaria para continuar con tus actividades de siempre.

Asume sólo las responsabilidades que te sientas capaz de asumir. Relaciónate con las personas con quienes te encuentres a gusto y te puedan ayudar.

Tener una vida social activa quiere decir relacionarse con el entorno e implicarse.

Muévete en ambientes diferentes e implícate en proyectos sociales.



Afronta las situaciones con optimismo.

Te sentirás muy diferente si en lugar de decir «Soy un desastre, ya no puedo con los problemas» dices «Esto es complicado, me tendré que esforzar para salir de ésta».

Intenta cambiar los pensamientos negativos en positivos.

Intenta decirte: «Algunas personas mayores tienen problemas de memoria y de salud, y como yo no quiero que eso me pase, ahora es el momento de cuidarme para mantenerme sano/a e independiente».

Vive con la mente despierta.

Para ejercitar la mente escoge actividades que te gusten: pasatiempos, juegos de mesa, juegos de ordenador, ejercicios de estimulación de la memoria, etc.



Exprésate de manera asertiva, defiende tu postura y protege tus derechos.

Expresa tus opiniones y tus deseos de forma clara, directa y serena sin ofender a los demás.

Relaciónate con tus hijos y tus nietos.

Intercambia experiencias y conocimientos con los tuyos. Disfruta del tiempo libre y compártelo con tu familia siempre que puedas.

Si quieres más información:

http://www.diba.cat/web/salutpublica/quadern_vellesa



Accede a otros materiales educativos de promoción de la salud a través de este código.



Diputació
Barcelona

Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet

Edifici Serradell Trabal

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

08035 Barcelona

Tel. 934 022 468

ssp.promosalut@diba.cat

www.diba.cat/salutpublica