

# Mantenir una ment activa i conservar la memòria

Amb els anys tots anem perdent agilitat mental i memòria. Per mantenir-les cal exercitar-les, igual que s'exercita un múscul perquè estigui fort. Esculli les activitats mentals en funció dels seus gustos i possibilitats.

## Mantingui's actiu

Realitzi diàriament **alguna activitat** d'oci, o professional, de la casa, etc.:

- **Assisteixi a classes** d'algun tema que li interessi: cuina, mecànica, escacs, ordinador, etc. Cursos de la seva professió o diferents a la seva activitat habitual. Aprengui a llegir i a escriure, graduat escolar, idiomes...



- **Gaudeixi noves aficions:** punt, ganxet, macramé, ceràmica, pintura, fotografia. Bricolatge, restauració de mobles. Tocar un instrument musical, aprendre cant...



- **Realitzi activitats fora de casa:** veure exposicions, cantar en una coral, tocar en un grup, ioga, gimnàstica, petanca. Excursions, passeigs per llocs diferents als habituals.

- **Participi en activitats socials:** festes populars, campanyes solidaries, col·labori amb altres persones que puguin necessitar la seva ajuda. Organitzi trobades amb amics o la família...

- **Llegeixi habitualment** algun llibre i/o premsa. **Escolti la ràdio.**



- **Escrigui** un diari o poesia, col·labori en alguna revista...

- **Miri poca televisió.** Mentre veu la televisió pot emocionar-se (plorar, riure, enfadar-se...), però la capacitat de pensar disminueix.

## Porti una vida sana

- **Descansi** el que necessiti.

- **Faci exercici** segons les seves capacitats: camini mitja hora al matí i a la tarda, vagi en bicicleta, nedi, balli o cuidi el jardí o l'hort.

- Mengi de forma sana.

- **Eviti el tabac i l'alcohol.**



## Controli les seves preocupacions

- Aparqui els seus problemes mentre altres li parlen, **escolti amb atenció i interès veritable** i recordarà millor el que li han dit.

- **Procuri solucionar els seus problemes**, preocupacions, ressentiments, etc. No els doni més atenció de la que es mereixen.

- Procuri controlar la seva angoixa.

- Faci relaxació sempre que pugui.

**NO HI HA CAP PASTILLA QUE AUGMENTI LA SEVA AGILITAT MENTAL.**

Posi data al canvi d'actitud.