

Menține mintea activă și păstrează memoria

De-a lungul anilor, pierdem agilitatea mentală și memoria. Pentru a le menține este necesar să le utilizăm așa cum se exersează un mușchi astfel încât să fie puternic. Alegeți activitățile în funcție de gusturi și posibilități.

Rămâneți activ

Realizați zilnic **vreo activitate de agrement**, profesională, prin casă, etc.

- **Asistați la clase** pe o temă care să vă intereseze: bucătărie, mecanică, șah, calculator, etc. .. Cursuri relaționate cu profesia dumneavoastră sau diferite de activitatea dvs. cotidiană. Învățați să citiți și să scrieți, absolviți școala, învățați limbi străine...



- **Bucurați-vă de hobby-uri noi:** Tricotati, croșetați, macrame, ceramică, pictură, fotografie. Bricolaj, restaurare de mobilă. Cântați la un instrument muzical, învățați canto...



- **Realizați activități în afara casei:** vizitați expoziții, cântați într-un cor, cântați într-un grup, faceți yoga, gimnastică, jucați petanca. Mergeți în excursii, faceți plimbări prin locuri diferite celor în care mergeți în mod normal.

- **Participați la activități sociale:** sărbători populare, campanii de într-ajutorare, colaborați cu alte persoane care pot să aibă nevoie de ajutorul dvs. Organizați întâlniri cu prietenii sau cu familia.

- **Citiți în mod normal o carte și/sau ziarul. Ascultați radioul. Scrieți ceva în jurnalul dvs.,** la un ziar, o poezie, colaborați cu vreo revistă,...



- **Nu vă uitați prea mult la televizor.** În timp ce se uită la televizor se poate emoționa (plânge, supăra, râde,...), dar capacitatea de a gândi scade.

Trăiți o viață sănătoasă

- **Odihniți-vă** cât aveți nevoie.
- **Faceți exerciții** în funcție de capacitatea dvs.: mergeți pe jos o jumătate de ora dimineața și după amiaza, mergeți pe bicicleta, înotați, dansați sau aveți grija de peluză sau grădină.

- Mâncați sănătos.
- **Evitați țigările, alcoolul,** etc.



Controlați preocupările dumneavoastră

- Lăsați deoparte propriile dvs. probleme în timp ce alții vă vorbesc, **ascultați cu atenție și interes real** și vă veți aduce aminte mai bine ce v-au spus ceilalți.

- **Procurați să găsiți soluții problemelor** și evitați să vă tot gândiți la preocupările dvs., să aveți resentimente, etc. Nu dați atenție problemelor mai mult decât merită.

- Încercați să controlați suferința.
- Relaxați-vă mereu atât cât puteți.

NU EXISTĂ NICIO PASTILĂ CARE SĂ MAREASCĂ AGILITATEA DVS. MENTALĂ.

Începeți deja să vă schimbați atitudinea.