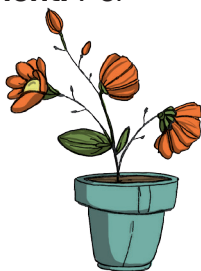


# Decàleg per a una maduresa saludable

**Li presentem un conjunt de propostes** per mantenir en bona forma les seves capacitats, les seves emocions, les seves relacions i el seu cos.

## 1. Faci activitat física diàriament.

Per exemple, mantingui alguna afició, tingui cura de casa seva, de les plantes, vagi a ballar o passejar 30-60 minuts tres o més vegades per setmana, practiqui algun esport. Si pot, surti de casa cada dia.



## 2. Begui l'aigua necessària.

### 3. Mengi poc i sa.

L'aliment ha de ser variat amb productes de temporada. No mengi de forma copiosa i sense control. El sobrepès no ens ajuda a viure bé. Si en té, procuri reduir-lo.



**4. Cuidi's de la seva salut.** Descansi el necessari. Tingui cura de les seves malalties com la hipertensió, el colesterol o la diabetis. Eviti les caigudes. Fomenti la seva autoestima i un bon estat anímic. No deixi que la depressió li amargui la vida.

**5. Diverteixi's i eviti la soledat.** Millor en companyia, el contacte amb veïns, amics, botiguers, familiars... l'ajudarà a sentir-se integrat, estarà més animat, els problemes seran més suportables i estarà més relaxat.

Ajudi i col·labori amb altres persones que necessitin la seva ajuda, faci's voluntari.

Participi en un grup o associació que comparteixi els seus interessos o afeccions. Gaudeixi d'activitats comunitàries (festes populars, excursions, casals d'avis, organitzacions no governamentals, consells de barri...).

Visiti la família o convidi'ls a casa. Emparelli's si així ho vol.

**6. Estudiï i llegeixi.** Mantingui una ment activa. Vagi a classes de temes que li interessin: cuina, escola d'adults ordinadors, idiomes, bricolatge... Llegeixi llibres, revistes... Escrigui un diari personal, cartes, poemes...



**7. Aprengui coses noves.** Macramé, ceràmica, pintura, ganxet, restauració de mobles, cant coral, instruments musicals, tai-chi, ioga, petanca, informàtica, xarxes socials,...

**8. Informi's del què passa al seu voltant.** Procuri estar al dia del què passa a la família i als veïns. Escolti i llegeixi les notícies. Vegi poca televisió.

**9. Jubili el tabac i l'alcohol.**



**10. Mantingui's actiu.** Emprenghi alguna tasca. Mai és tard per iniciar alguna cosa, el què compta és el seu desig i voluntat. Surti a exposicions, passegi pel camp, faci visites culturals.

Prepari la jubilació amb temps. Procuri ocupar el temps lliure que li quedarà. Intenti adaptar-se als canvis que implica la jubilació.

