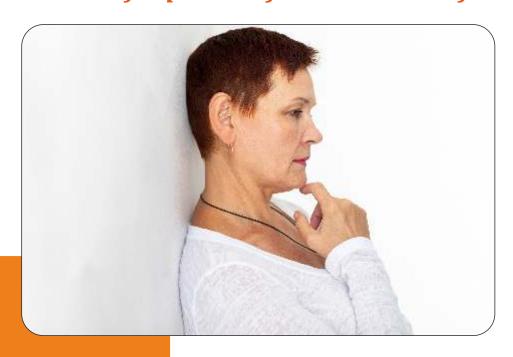
# 10 consejos para disfrutar de un mejor envejecimiento



## - Recuerda

Piensa qué es lo que siempre te gustó hacer, tus costumbres, tu recorrido, tus anhelos. Ve a por ello y no lo abandones.

## - Decide

Déjate asesorar, escucha los consejos de tus familiares y amigos, pero toma tus propias decisiones.

Elige cómo quieres que sea tu imagen, qué te apetece hacer, dónde, cómo o con quién quieres estar o vivir.

## - Cuida

Dedícate tiempo a ti mismo, al menos, el mismo tiempo que invertiste en los tuyos.

## - Activa

Mantén tu cuerpo y mente en movimiento, intenta mejorar y progresar cada día. Aléjate del sedentarismo y apuesta, siempre, por tu independencia y autonomía.

## - Participa

Eres parte de la sociedad, busca, conoce y aprovecha los recursos que hay en tu barrio o en tu ciudad. Allí podrás relacionarte con personas de diferentes edades y compartir actividades o

experiencias.

# - Adapta

Sé consciente de los cambios que se dan en ti. Acomoda tu vida a las nuevas situaciones que puedan aparecer y pide ayuda si lo necesitas. Piensa y céntrate en todas las capacidades que mantienes, dando la importancia justa a las dificultades.

## - Reclama

Ten en cuenta las opciones que hay para ti, qué tipo de ayudas, servicios o derechos te corresponden atendiendo a tu situación y aprovéchalos. No olvides que tú también tienes unos deberes que cumplir.

## -Prueba

Piensa en algo nuevo que te gustaría descubrir y ve a por ello. Nunca es tarde para disfrutar de nuevas experiencias.

## - Chequea

Revisa tu estado de salud y cuídate, pero sin obsesiones. Has llegado hasta aquí y estás mucho mejor de lo que crees.

#### - Conecta

Aprovecha los recursos de siempre para comunicarte con tus familiares, amigos o vecinos y, ¿por qué no? también para conocer a otras personas. Modernízate y lánzate, también, a utilizar las nuevas tecnologías para estar más cerca de ellos.

"Fuente de sabiduría, recolectores de experiencias, guardianes de la tradición y dedicados cuidadores".

¡Es ahora vuestro momento!

Andrea Pabán Terapeuta ocupacional Fundación Rey Ardid

COAPEMA

NOVIEMBRE 2020