

# CIESZ SIĘ ŻYCIEM ↓



FUNDACJA  
NOVA PERSPEKTYWA  
ZMIENIAMY PERSPEKTYWĘ DLA DOBRA WSPÓLNEGO

[www.dzialamy.org.pl](http://www.dzialamy.org.pl)

NOVA  
E-AKADEMIA  
O CZYM WARTO  
PAMIĘTAĆ

@NOVAPERSPEKTYWA

# CIESZ SIĘ ŻYCIEM

## 1. Zadbaj o zdrowie fizyczne

- Regularna aktywność fizyczna: Nawet umiarkowane ćwiczenia, takie jak spacer, ćwiczenia rozciągające, czy gimnastyka dla seniorów mogą znacząco poprawić kondycję, ruchomość stawów i samopoczucie. Warto zapisać się na zajęcia grupowe dla seniorów, co jednocześnie pozwoli na nawiązanie nowych znajomości.
- Dieta bogata w składniki odżywcze: Dieta powinna być zbilansowana, bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty oraz białko. Dobre nawyki żywieniowe pomagają
- w utrzymaniu zdrowia, a także mogą zapobiegać wielu chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca czy nadciśnienie.
- Regularne badania lekarskie: Kontrole u lekarza pomagają wcześniej wykryć ewentualne problemy zdrowotne i podjąć odpowiednie działania.

## 2. Wsparcie psychiczne i społeczne

- Utrzymuj kontakty społeczne: Regularne spotkania z rodziną, przyjaciółmi, a także udział w lokalnych wydarzeniach społecznych mogą pomóc w zapobieganiu samotności i izolacji.
- Wolontariat: Angażowanie się w działalność społeczną jako wolontariusz nie tylko daje satysfakcję z pomagania innym,
- ale również umożliwia nawiązywanie nowych relacji.
- Hobby i zainteresowania: Pielęgnowanie swoich pasji, takich jak czytanie, malowanie, ogrodnictwo czy słuchanie muzyki, może znacznie poprawić samopoczucie i jakość życia.

# CIESZ SIĘ ŻYCIEM

## 3. Zarządzanie finansami

- Planowanie budżetu: Ważne jest, aby dokładnie monitorować wydatki i dochody. Warto planować zakupy z wyprzedzeniem, aby unikać zbędnych wydatków.
- Zniżki dla seniorów: Wiele instytucji oferuje zniżki dla osób starszych. Warto z nich korzystać, zwłaszcza w kwestii transportu, kultury czy zakupów.
- Ubezpieczenia zdrowotne: Upewnij się, że masz odpowiednie ubezpieczenie zdrowotne, które pokrywa podstawowe potrzeby zdrowotne. Można również rozważyć ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków.

## 4. Bezpieczeństwo w domu

- Dostosowanie mieszkania: Warto zadbać o bezpieczeństwo w domu. Instalacja uchwytów w łazience, likwidacja progów, a także dobrze oświetlone pomieszczenia to proste kroki, które mogą zapobiec upadkom.
- Technologie wspomagające: Rozważ zainstalowanie systemu monitoringu lub alarmu dla seniorów, który pozwala na szybkie wezwanie pomocy w razie potrzeby. Istnieją także aplikacje na smartfony, które mogą przypominać o zażyciu leków.

# CIESZ SIĘ ŻYCIEM

## 5. Rozwijaj umysł

- Ćwiczenia umysłowe: Rozwiązuj krzyżówki, łamigłówki, graj w gry planszowe czy karciane, aby utrzymać umysł w dobrej formie.
- Uczenie się nowych rzeczy: Nigdy nie jest za późno, aby nauczyć się czegoś nowego. Zapisz się na kurs komputerowy, naucz się obsługi smartfona, czy spróbuj nowych hobby.

## 6. Planowanie przyszłości

- Testament i dokumenty prawne: Upewnij się, że masz spisany testament oraz uporządkowane dokumenty prawne, takie jak pełnomocnictwa, co pozwoli na uniknięcie niepotrzebnych problemów w przyszłości.
- Rozmowa z rodziną: Otwarte rozmowy na temat przyszłości i ewentualnych potrzeb mogą zapobiec nieporozumieniom
- i zapewnić, że twoje życzenia zostaną uszanowane.

## 7. Aktywność online

- Korzystaj z internetu: Internet może być świetnym źródłem wiedzy, sposobem na utrzymywanie kontaktu z bliskimi oraz miejscem, gdzie można załatwić wiele spraw bez wychodzenia z domu.
- Bezpieczeństwo w sieci: Naucz się podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie, aby unikać oszustw i chronić swoje dane osobowe.