

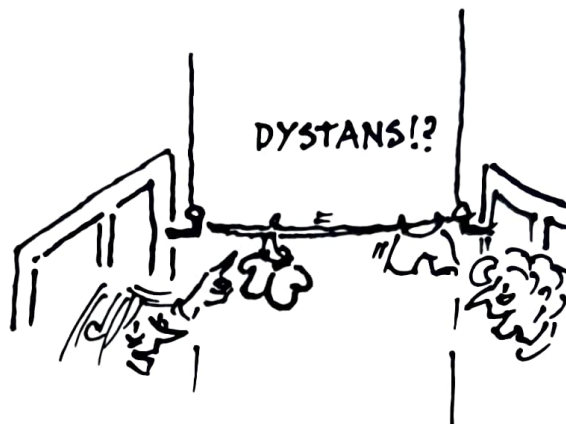
PRZEPIS

NA LEPSZE SAMOPOCZUCIE

W PANDEMII

SKŁADNIKI:

- szczypta aktywności fizycznej
- trochę diety
- garść higieny
- kilogram kontaktów społecznych



PRZYGOTOWANIE:

1. Nie siedź cały dzień w fotelu!

Idź do sklepu okrężną drogą, ale unikaj komunikacji miejskiej.

Wyginaj ciało śmiało! Porozciągaj się, zrelaksuj.

Spaceruj, jeśli masz możliwość, najlepiej na łonie natury.

2. Jedz 3 – 4 lekkie posiłki dziennie. Pij ok 1,5 litra płynów dziennie.

Kawa się nie liczy!

3. Otwórz okno i pozwól, aby do Twojego mieszkania dotarło świeże powietrze.

Zmieniaj ubranie i bieliznę codziennie.

Zmień pościel – czysta pościel, to lepszy sen!

Zadbaj o stopy i dłonie – zamów wizytę kosmetyczki, od razu poczujesz się lepiej.

4. Zajrzyj do starego notesu – zadzwoń do znajomych, odśwież kontakty z dalszą rodziną. Dobrze jest posłuchać innego głosu niż własny, albo ten z telewizora!



Uśmiechaj się często!
Nie martw się na zapas!





Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń!

1. Stowarzyszenie Syntonia dla seniorów i ich opiekunów:
792 810 820, 792 810 180
2. Urząd Dzielnicy Śródmieście wspiera seniorów:
22 443 92 81
3. Polski Czerwony Krzyż – wsparcie psychologiczne:
607 050 655
4. Ogólnopolski Korpus Wsparcia Seniorów:
22 505 11 11
5. Senior potrzebuje wolontariusza (Centrum Pomocy Społecznej Warszawa Śródmieście):
22 277 41 73
6. Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa – Masz wątpliwości gdzie uzyskać konkretną pomoc? Tu uzyskasz potrzebne informacje
19115



Zrealizowano w ramach projektu „Zbajtowani do działania” dofinansowanego ze środków m.st. Warszawy na rzecz partnerstw instytucji na rzecz rozwoju wolontariatu.

Autorki przepisu: Katarzyna Kozłowska (Rada Seniorów Dzielnicy Śródmieście);
Małgorzata Krzyżewska (CXIX Liceum im. Jacka Kuronia).

Partnerzy projektu: Wolskie Centrum Kultury, Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, CXIX Liceum im. Jacka Kuronia.



CAM
nowolipie



OCIOŃNICY
WARSZAWSCY



Wolskie Centrum Kultury