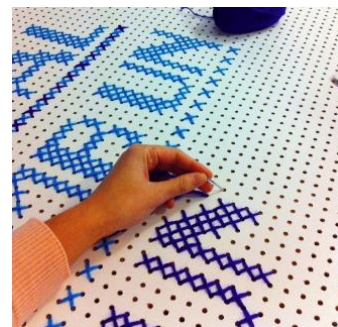
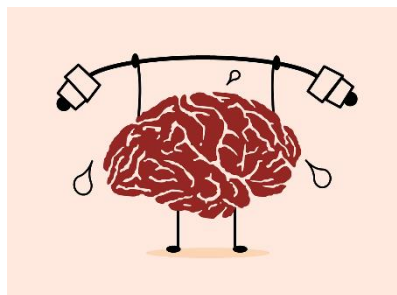


ABRIL 2020



# PROGRAMA D'OCI PER A PERSONES GRANS DURANT EL CONFINAMENT



# PROGRAMA D'OCI PER A GENT GRAN DURANT EL CONFINAMENT

El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya recomana fer i mantenir un HORARI DIARI DE RUTINES específic per aquests dies de quarantena. Dins de la rutina diària aconsellen: RELAXAR-SE I DISTREURE'S.

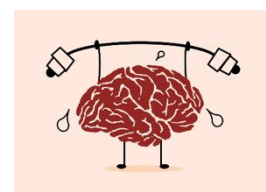
Prem aquest botó si vols accedir a tota la guia:



A continuació us facilitem diferents **recursos** i **idees** adreçats a les persones grans per tal de combatre l'avorriment, mantenir-se actiu i comunicar-se amb les altres persones. Potser són activitats que abans del confinament no feies, però que en aquesta nova situació que et trobes descobriràs que poden ser un bon entreteniment per a tu!

Aquests dies que estem confinats el mòbil, la tableta i l'ordinador són una gran font d'entreteniment i mitjà d'informació, però recorda fer-ne un bon ús i no estar connectat masses hores aquests aparells!

Recorda que hi ha moltes altres activitats que es poden fer sense aparells com és escriure, llegir, cosir, ballar, cantar, cuinar, ...



## ESTIMULACIÓ COGNITIVA (prem el botó)

Jocs de memòria visual:



Proposta diària d'exercicis cognitius:



Jocs de paraules:



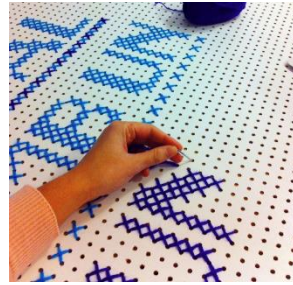
Programa "exercit@ la ment":



Passatemps:



## MANUALITATS, LABORS I CUINA (prem el botó):



Manualitats fàcils:



Pintar Mandales:



Patrons labors:



Receptes saludables:



## OCI I CULTURA (prem el botó):



Mirar pel·lícules i curtmetratges (necessari el carnet de la Xarxa de Biblioteques de Catalunya):



Visita museus on-line:



Mirar teatre i òpera on-line:



Fes-te un tip de riure!!:

- Vídeos "El club de la comèdia":



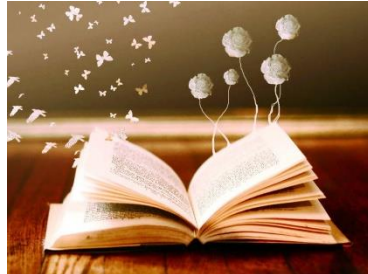
- Vídeos "Eugenio":



Escolta música:



## LECTURA (prem el botó):



E-books gratuïts:



Biblioteca Unesco:



Wikisource:



## ESPORT A CASA



Yoga per tots:



Yoga en cadira:



Exercici físic general en una cadira:



Exercicis de Fisioteràpia:



Exercici de mans:



Meditació i relaxació:





## MANTEN EL CONTACTE AMB FAMILIARS I AMICS!



**Com fer una videotrucada per whatsapp (prem el botó)?**

