

JAK SE UDRŽOVAT FIT VE STÁŘÍ?

Budujte záchrannou síť kontaktů

Pokud na Vás dolehne složitá situace, mějte po ruce seznam známých, kterým se můžete ozvat.

Jestli nikoho blízkého nemáte, využijte bezplatnou, anonymní linku důvěry pro seniory, na čísle **800 157 157**.

Plánujte dopředu, setkávejte se s lidmi, pěstujte koníčky

Pohlédněte se po akcích pro seniory ve svém okolí, a zkuste se tak vrátit ke koníčkům, které Vám dříve dělaly radost.

Takové aktivity organizuje například společnost **Právě teď!**

Bud'te s rodinou

Příbuzní Vás mají rádi, i když se v této době třeba nestíhají ozvat.

Nečekejte, až se Vám ozvou a zavolejte jim sami. Můžete je pozvat třeba na kávu.

Nezapomínejte na své tělo

Pohyb pomáhá tělu i duši. Zajděte si na procházku, sportujte a relaxujte.

Zkuste k tomu využít příspěvky zdravotních pojišťoven na pohybové aktivity pro seniory.



Nenechte se zahltit obavami a vzít si radost ze života

Strachovat se o budoucnost svých dětí je přirozené, ale všeho moc škodí.

S pozitivním přístupem podpoříte své blízké mnohem víc.

Myslete na sebe a na své potřeby

Pokud jste rádi se svými vnoučaty, je to skvělé.

Zároveň je ale v pořádku, že Vás přítomnost dětí někdy unavuje a chcete mít čas pro sebe.

Problémy řešte postupně

Nestyďte se požádat o pomoc, pokud něco sami nezvládnete.

Řešte problémy s rozvahou a po menších krocích, ať si udržíte nad svým životem kontrolu.

Cítíte se dobře a chcete ještě pracovat? Pracujte!

Máte mnoho životních zkušeností.

Využijte kontakty, které jste během života nasbírali. Vaši známí Vás určitě podpoří.

Máte chuť na sex? Nebojte se toho!

Na tělesnou lásku byste neměli zanevřít.

Máte chuť a příležitost? Tak proč ji nevyužít?