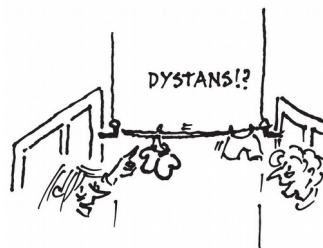


PRZEPIS NA LEPSZE SAMOPOCZUCIE W PANDEMII

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 informacje
19115



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



Wolskie Centrum Kultury