



## Estàs a prop de la jubilació?

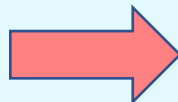


## La teva infermera et dona les claus per a gaudir-ne

### RECORDA: LA VIDA ES CARACTERITZA PEL CANVI

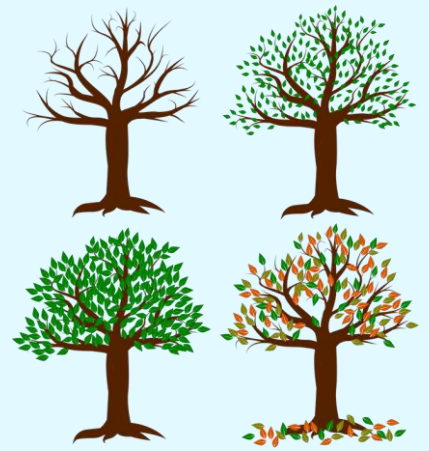
Arribada certa edat, hem d'abandonar el nostre lloc de treball per imperatiu legal, de manera que apareixen canvis:

- ✓ Ingressos econòmics
- ✓ Rol i relacions socials
- ✓ Temps lliure

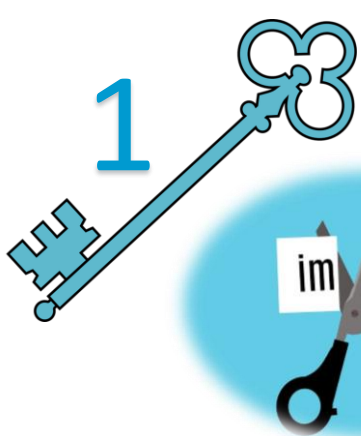


**Por, inseguretats**

A aquestes inseguretats i pors hi poden contribuir els falsos mites i estereotips negatius cap a la jubilació, que tradicionalment l'associen amb envelliment, solitud i passivitat. Hem de tenir en compte que la jubilació no suposa que s'acceleri el procés d'envelliment, i que la solitud i la vida passiva depenen únicament i exclusiva de la persona. Com veurem, l'actitud és la clau.



Aquestes són les claus per adaptar-nos amb èxit i gaudir de la nova situació que suposa la jubilació:



#### 1 És qüestió d'actitud!

És la clau més important. Serà decisiva per a l'adaptació als canvis que suposa.

S'ha observat que les persones que tenen una perspectiva optimista i positiva, s'adapten millor als canvis que les que veuen els esdeveniments amb una òptica negativa. També s'ha constatat que ho fan les persones flexibles, que toleren l'ambigüitat i amb confiança en elles mateixes.

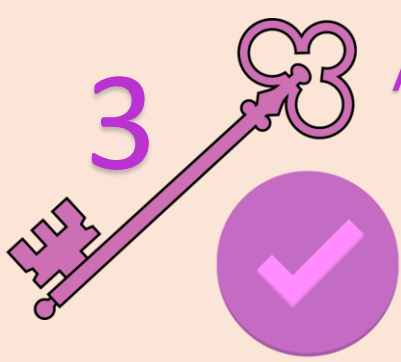
Encara que la feina sigui una part important de la nostra vida, no és l'únic que ens fa ser qui som.



#### 2 Nous i noves...

Oportunitats per al creixement i el desenvolupament personal:

- ✓ Nous projectes, en funció dels nostres interessos i capacitats
- ✓ Noves amistats
- ✓ Noves experiències



#### 3 Anem a allò pràctic:

Prepara el camí: Avança't a la data de jubilació iniciant interessos i aficions que es puguin continuar després.

- ✓ No fumis i limita el consum d'alcohol
- ✓ Menja de manera saludable. Controla el teu pes.

- ✓ No descuidis la teva salut bucodental
- ✓ Procura dormir les hores que necessites
- ✓ Fes activitat física (almenys dues caminades de 30 minuts al dia i exercicis de força muscular)
- ✓ A l'hora de la dutxa revisa la pell dels peus, sobre tot si ets una persona diabètica
- ✓ Presta atenció quan conduueixis, la seguretat vial és important
- ✓ Si tens alguna malaltia crònica, acudeix a les revisions i assegura't de prendre correctament la medicació pautaada
- ✓ Recorda que a partir dels 60 anys algunes vacunes són altament recomanables
- ✓ La ment també necessita fer gimnàstica: exercicis de memòria, passatemps de lletres i números
- ✓ Cuida les teves relacions familiars i socials. Milloraràs el teu benestar emocional. Connecta amb anhels i desitjos actuals, a fi de trobar nous propòsits que aportin sentit i satisfacció a aquesta nova etapa de la vida

