



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

CAMPANYA PER GAUDIR D'UNA BONA
VELLESA

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

LA VIDA ES CANVI.

**AL LLARG DELS ANYS ENS HEM ANAT ADAPTANT
ALS DIFERENTS CANVIS.
ARA TOCA ENVELLIR.**

**COMPTEM AMB DOS AVANTATGES:
L'EXPERIÈNCIA DE VIDA I EL TEMPS
PER DEDICAR-NOS**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

ENVELLIR AMB SALUT I BENESTAR ÉS EL QUE TOTS
VOLEM.

PER PODER GAUDIR AL MÀXIM D'AQUESTA NOVA
ETAPA ÉS FONAMENTAL QUE ET CONTINUÏS
CUIDANT DE TU MATEIX.



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

**LA VELLESA NO ÉS UNA
MALALTIA.**

**NOMÉS CAL CONÈIXER-NOS I TENIR CURA DE
NOSALTRES.**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

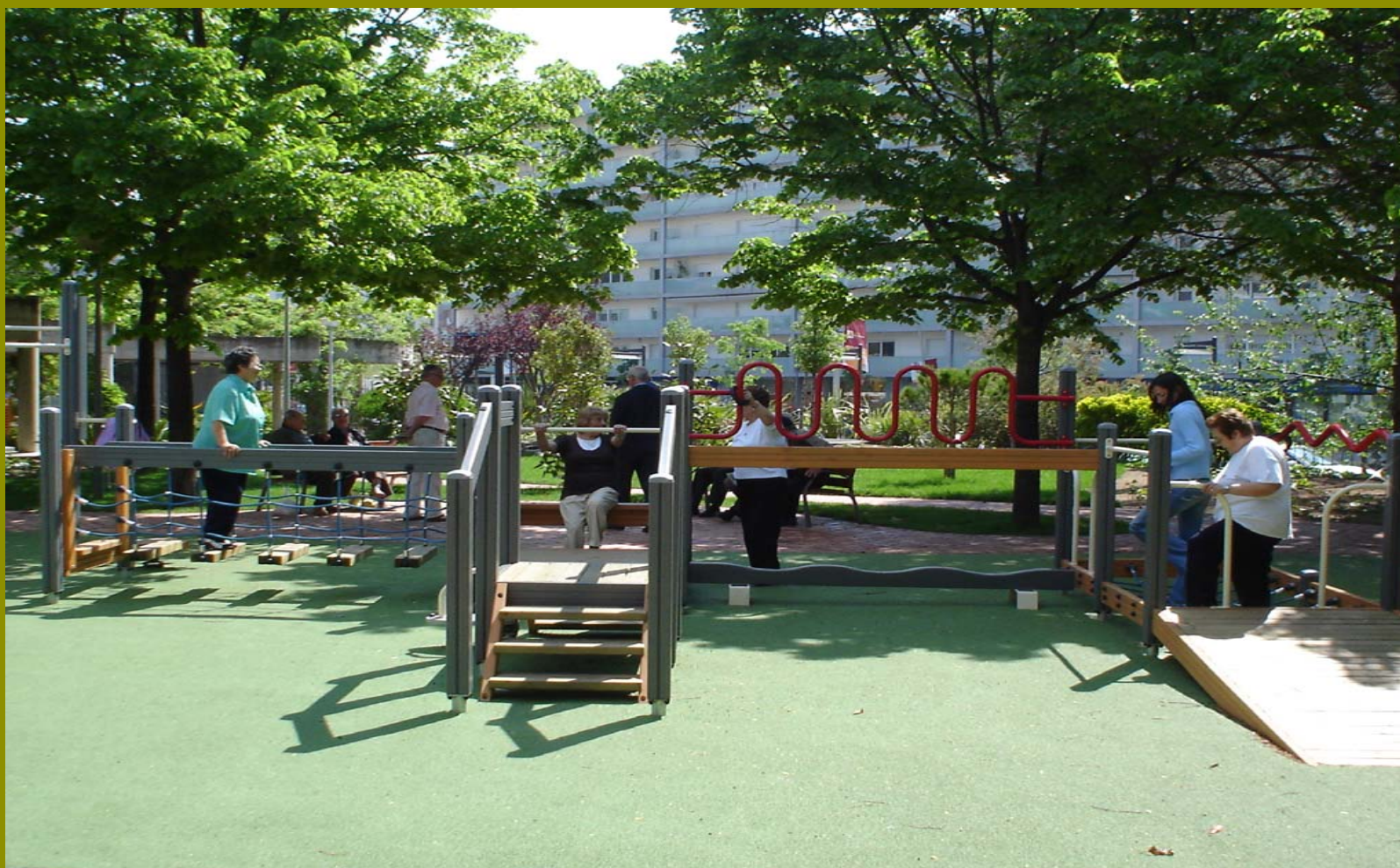
ESTILS DE VIDA ADEQUATS:



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

PRACTICA EXERCICI FÍSIC





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

ÉS IMPORTANT DORMIR I DESCANSAR LES HORES NECESSÀRIES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

SEGUIU UNA DIETA EQUILIBRADA





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

NO T'AUTOMEDIQUIS





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

VIGILA LA TEVA SALUT:

- TENSIÓ ARTERIAL
- ANALÍTIQUES DE SANG
- REVISIÓ DE VISTA I OÏDA
- CÀNCER DE MAMA I PRÒSTATA
- VACUNES
- CURA DELS PEUS





MENT EN FORMA:

- AMB L'EDAT, EL CERVELL ES TORNA MÉS LENT I ANEM PERDENT MEMÒRIA.
- ALLÒ QUE NO ES FA SERVIR ES ROVELLA.
- PERÒ AMB UNA SÈRIE D'EXERCICIS ES POT MANTENIR.



COM L' EXERCITEM:

- MANTENINT EL COS "MENS SANA IN CORPORE SANO"
- APRENENT I EXERCITANT LES NOSTRES CAPACITATS: LLEGIR, ESCRIURE, ESTUDIAR, PARTICIPAR EN ACTIVITATS CULTURALS I SOCIALS...



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





- RELACIONANT-NOS:

NO AÏLLAR-SE

PARLAR

ESCOLTAR

COMPARTIR I INTERESSAR-SE PELS ALTRES:

FAMÍLIA, AMICS, PARELLA ...

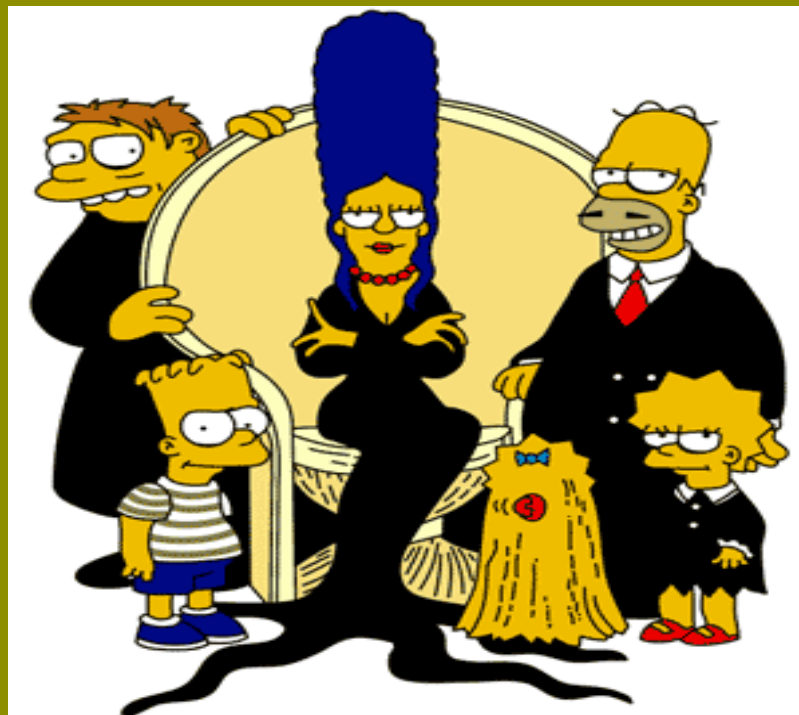


AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

LA FAMÍLIA

- TINGUEM LA FAMÍLIA QUE TINGUEM, ÉS LA NOSTRA. GAUDIM D'ELLA.





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

- ELS NOSTRES FILLS I FILLES JA SÓN GRANS, JA SÓN ADULTS.
CAL RESPECTAR LA SEVA MANERA DE VIURE I ELS SEUS COSTUMS.





- **GAUDEIX DE SER AVI o ÀVIA.**

PARLA AMB ELS TEUS NETS I NETES.

RESPECTA LES SEVES DIFERENCIES

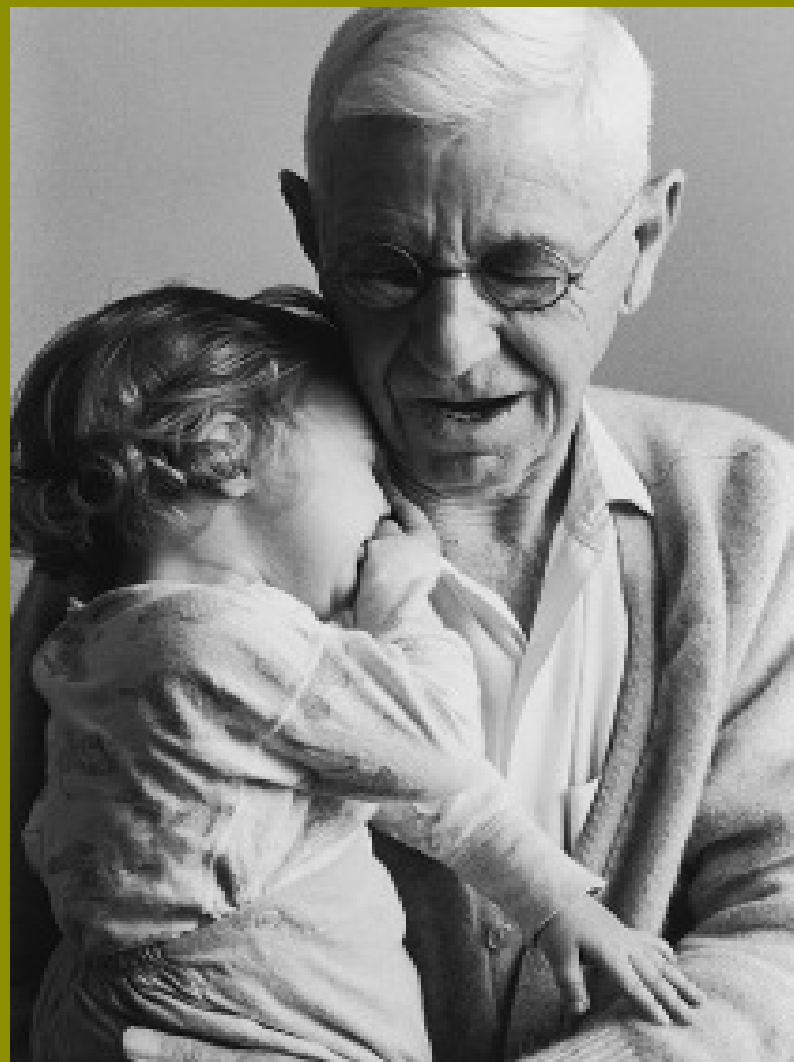
COMPONENT-LOS.

ELS POTS ENSENYAR TANTES COSES!!!



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





- DEDICA TEMPS A LA TEVA FAMÍLIA PERÒ DEDICA'T TEMPS A TU.
- ETS GRAN POTS DECIDIR COM FER SERVIR EL TEU TEMPS



ELS AMICS

- SURT DE CASA. QUEDA AMB ELS TEUS AMICS, ET SENTIRÀS MILLOR!!
- SURT A COMPRAR, A PASSEJAR A BALLAR!!. TOT ÉS MÉS ENGRESCADOR SI HO FAS EN COMPANYIA.



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

**SI MILLORES LES TEVES RELACIONS SOCIALS
MILLORARÀS LA TEVA SALUT I LA TEVA
QUALITAT DE VIDA.**

**COMPARTEIX LA TEVA VIDA AMB ELS ALTRES,
ÉS BO PER A TU, ÉS BO PER TOTS.**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





LA PARELLA

- ÉS EL MOMENT DE RECREAR LA RELACIÓ DE PARELLA
- GAUDIU JUNTS DEL QUE US AGRADA: PASSEJAR, BALLAR, FER EXCURSIONS, ...
- COMPARTIU TASQUES DOMÈSTIQUES, LA CURA DELS MÉS GRANS I DELS MÉS PETITS ...



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

- PARLEU DEL QUE VULGUEU, NECESSITEU, SENTIU I DEL QUE US VINGUI DE GUST.
- CONTINUEU GAUDINT DE LES RELACIONS SEXUALS.





RELACIONS SEXUALS :

- LA MANERA EN QUE ES VIUEN LES RELACIONS SEXUALS INFLUEIX EN LA NOSTRA SALUT I BENESTAR.
- QUAN ENVELLIM NO PERDEM EL DESIG SEXUAL.





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





- **LES PERSONES GRANS SÓN TAN CAPACES COM LES D'ALTRES EDATS DE SENTIR PLAER**
- **LES RELACIONS SEXUALS FORMEN PART DE LA VIDA QUOTIDIANA D'UNA PARELLA QUE HA TINGUT MOLTS ANYS PER APRENDRE A GAUDIR DEL SEXE.**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

**SI NO TENS PARELLA NO RENUNCIÏS A
ENAMORAR-TE**

**ÉS IGUAL DE MERAVELLÓS A TOTES LES
EDATS**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





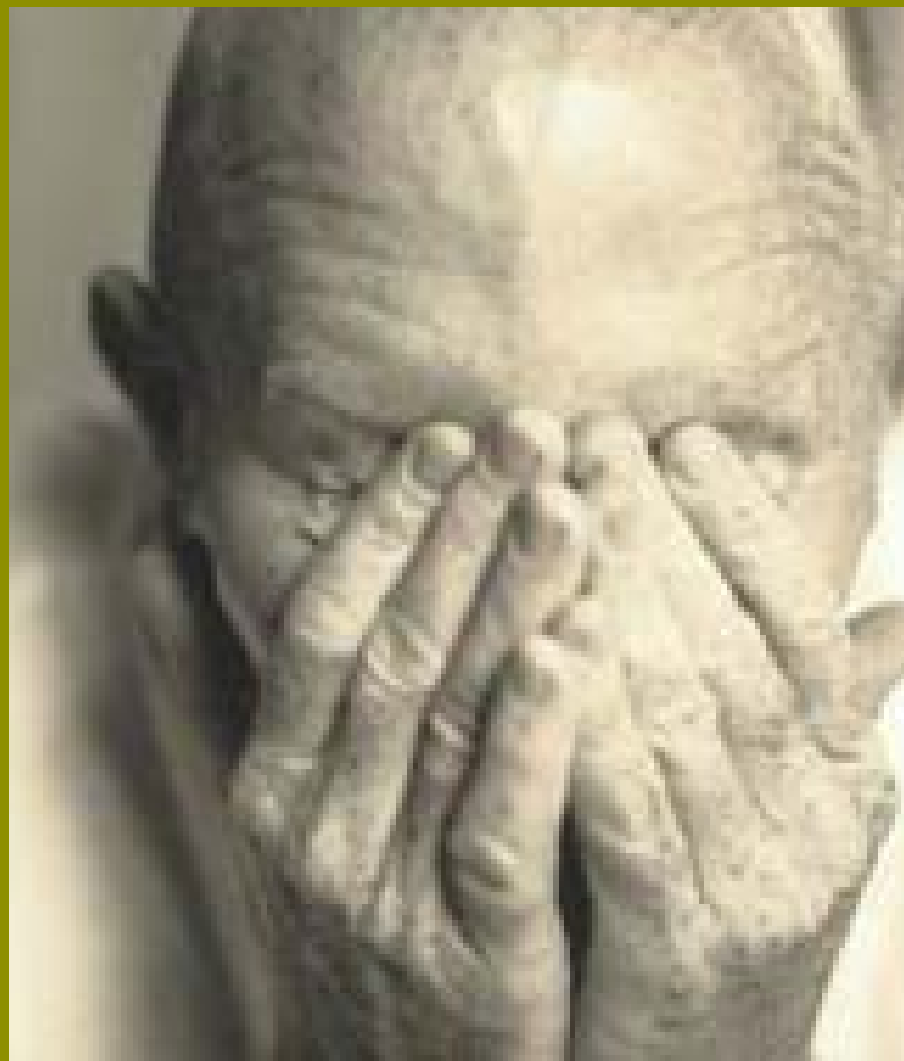
LA VIDA EN SOLITARI

- QUAN UNA PERSONA ES QUEDA SOLA, CORRE EL RISC DE PERDRE L'ALEGRIA, LA IL·LUSIÓ I FINS I TOT LA SALUT.
- NO ET DEIXIS PORTAR PER LA TRISTESA I LA PASSIVITAT



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

**SURT DE CASA I RELACIONA'T AMB
ALTRES PERSONES QUE ES TROBIN COM TU,
AIXÒ T'AJUDARÀ**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

**"TRACTA'M BÉ"
AIXÒ ÉS EL QUE HAS D'EXIGIR**

**MEREIXES LA MATEIXA CONSIDERACIÓ QUE
QUALSEVOL ALTRE CIUTADÀ.**

NI MÉS NI MENYS.

SI NO ET SENTIS BEN ATÈS HAS DE DIR-HO.



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

**FES TOT EL POSSIBLE PER MANTENIR
L'AUTONOMIA I LA INDEPENDÈNCIA.**

**CONSTRUEIX EL TEU PROPI PROJECTE DE VIDA.
ETS TU QUI HA DE DECIDIR EL TEU FUTUR**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

ON ET PODEN AJUDAR A TENIR CURA DE TU:



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

- ALS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA ON COMPROVEN EL NOSTRE ESTAT DE SALUT I ENS AJUDEN A MANTENIR-LO O MILLORAR-LO





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

ALS SERVEIS SOCIALS ON T'INFORMARAN, ORIENTARAN I
ASSESSORARAN SOBRE QUALSEVOL TEMA SOCIAL QUE
ET PREOCUPI





- EN ASSOCIACIONS I CASALS DE GENT GRAN ON POTS RELACIONAR-TE AMB ALTRES PERSONES I PARTICIPAR EN ACTIVITATS DIVERSES.



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES





AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

CUIDA'T'HO MEREIXES

**HI HA MOLT PER APRENDRE,
MOLT PER OFERIR I MOLT PER REBRE.**

MOLT PER VIURE



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES



2005

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials



NO ensopeguis



CAMPANYA PER A LA PREVENCIÓ
DE CAIGUDES DE LA GENT GRAN

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials



2006

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials



GRUP
SAGESSA





AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

POSA'T EN MARXA

CAMPANYA PER A LA PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA GENT GRAN

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials



2007

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials



GRUP
SAGESSA





AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

TENIR GANA, TENIR GANES

MENJAR BO, MENJAR BÉ

CAMPANYA SOBRE NUTRICIÓ I SALUT

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials





AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

CAMPANYA PER GAUDIR D'UNA BONA
VELLESA

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

