



## Confinament per a adults i gent gran

### Resum

En aquest vídeo es proposen una sèrie d'estratègies per dur a terme un pla de benestar adreçat a adults i gent gran durant el confinament. Aquest pla es coneix amb el nom de RACA (rutina, activitat, connexió, alimentar):

**R. Rutina:** Importància d'establir unes rutines diàries.

**A. Activitats:** Reservar temps per realitzar activitats agradables durant el període de confinament.

**C. Connectar:** Connectar-nos amb altres persones, mantenir les relacions personals i socials a través del telèfon i de videoconferències.

**A. Alimentar:** Alimentar el cos cuidant la nostra alimentació i alimentar l'ànima amb activitats com el *mindfulness* o la pregària. Una altra proposta d'activitat per alimentar l'ànima és realitzar una biografia personal. Aquesta biografia ens servirà per fer un repàs de la nostra vida i per reflexionar com hem resolt altres moments de crisi, com aquest o pitjors, que ens ha plantejat la vida. Aquest exercici ens ajudarà a saber quines estratègies i "superpoders" hem fet servir i quins ens han resultat útils en el passat.