

#AQUEST AÏLLAMENT EL SUPEREM AMB LES PERSONES GRANS

#TrucadesContraelSilenci



GUIA | TRUCA CONTRA EL SILENCI

Si tens l'oportunitat de trucar a una persona gran que estigui sola durant el confinament, et donem algunes idees per fer un bon acompanyament:

1/ Si no us coneixeu, presenta't, **parla-li de tu!** Intenta saber una mica més d'ella i de la seva vida. Us aproparà i ajudarà a generar un **vincl**.

3/ Recorda que genera **seguretat** establir una **rutina**. Pregunta com s'organitza el dia i ressalta la importància de mantenir-nos actius, amb una bona alimentació i variant de tasques i **espais**.

5/ I abans d'acomiar-vos, **pacteu quan tornarà a trucar**. Ajudarà a no crear falses expectatives ni esperes innecessàries.

2/ Dona **informació contrastada** sobre la crisi i evita la sobresaturació. Visita les fonts oficials i resol els seus neguits aportant una **visió calmada i constructiva**.

4/ Parleu de **temes variats** si la conversa ho permet. Compartiu aficions, interessos i experiències per facilitar la proximitat i oxigenar-nos dins el confinament.

**L'ajuda és mútua.
Tu truques.
Ella respon.
Els dos us acompanyeu.**