FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SERENIA / MOVIMIENTO COTIDIANO / F06

Mi camino habitual, paso a paso



Reconocer apoyos y obstáculos en un recorrido que ya haces.

Papel para dibujar o una conversación. 10 minutos.

PRACTICA EN TRES PASOS

1. Elige un trayecto habitual, como el que va del salón al teléfono. Dibújalo con dos o tres puntos de referencia.

2. Piensa si el paso está despejado y si la luz te permite ver bien. Identifica un apoyo que ya uses y algo que convendría recolocar con ayuda si hace falta.

3. Anota un cambio pequeño que puedas acordar con alguien de casa. Si te acompaña una persona, pregúntale cómo prefiere que os aviséis antes de moveros.

A TU RITMO

Puedes hacer toda la ficha desde donde estés. Si tu equipo te ha indicado apoyos concretos, sigue esas indicaciones.

PARA TERMINAR

¿Qué cambio te facilitaría más ese recorrido?