

---

## **Jak nie dać się zwariować w koronie ;)**

**Jak nie dać się zwariować w koronie Pan Paweł nasz psycholog podpowiada:**

**Słuchaj covidowych informacji max.10 minut dziennie**

**Wysypiaj się**

**Pamiętaj o zdrowej diecie**

**Poćwicz troszkę - Pani Magda po coś przekazuje zestawy ćwiczeń ;)**

**Znajdź czas na spacer**

**Uśmiechaj się do innych spod maseczki**

**Dzwoń często do swoich bliskich - odbieraj telefon od nas**

**Sprawiaj sobie małe przyjemności - tylko pamiętaj małe to nie oznacz kg cukierków tylko max 2 sztuki :)**

**Oglądaj komedie**

**Jeśli możesz zaoferuj pomoc innym przyjmij ją gdy tobie ją proponują.**

**Pamiętaj nie jesteś sam zawsze możesz zadzwonić do nas:**

**od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30**

**tel.: 41 386 41 95,**

**e-mail: [sds@sdsdomjedrzejow.pl](mailto:sds@sdsdomjedrzejow.pl)**

---



---

[Poprzedni](#) [Następny](#)

---

DATA DODANIA	2020-12-01
DODANNE PRZEZ	Administrator
DATA EDYCJI	2020-12-01 09:25:32
EDYTOWANE PRZEZ	Administrator