

SEPES explica la importancia de la rutina cotidiana para las personas mayores

La vuelta de las vacaciones de verano para las personas mayores es un aspecto muy importante para la recuperación de la rutina cotidiana

El mes de septiembre es sinónimo de la vuelta al trabajo, después de unas buenas vacaciones de verano en el mes agosto. Para el colectivo mayor de edad supone un retorno a la normalidad. Una recuperación a la rutina del día a día. Un aspecto muy importante para su salud y su bienestar.

SEPES, líderes en atención domiciliaria, explica que recuperar esos hábitos después de un verano con mucho movimiento es fundamental para el bienestar del cuerpo de la persona. Adaptar al organismo de nuevo al ritmo de antes del periodo estival puede ser un proceso costoso y largo, sobre todo en las personas mayores.

Por este motivo, es muy importante volver a realizar, dentro de un horario establecido, actividades del tipo obligatorio como comer, dormir, cenar, desayunar, etc, y actividades instrumentales como ir a comprar, hacer la comida o arreglar la casa, etc.

Gemma Montero, Gerente de SEPES Atención Domiciliaria, explica que “somos conscientes de esta problemática y ponemos al servicio de nuestros clientes una atención domiciliaria con profesionales que les ayudan a recuperar, fácilmente, la rutina del día a día”.

Otro factor clave para adaptarse de nuevo al ritmo diario, son las actividades de ocio. Son las que ocupan buena parte del tiempo de los mayores. Desde actividades educativas, deportivas hasta salir a pasear y charlar con los amigos, es un apoyo importante para recuperar la rutina y reubicar de nuevo el organismo a la normalidad habitual.

“Desde SEPES Atención Domiciliaria acompañamos a nuestros mayores en este proceso para facilitar su adaptación de nuevo a la vida cotidiana”, afirma Gemma. Además, concluye que “nosotros trabajamos con una gran sensibilidad humana, respeto y excelencia en el servicio para garantizar la mejor calidad de vida de las personas”.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>