

# Occupations are essential to living

Thank you for helping to share why occupations are essential to living.

There are four ways you can support the campaign:

## 1. Share our animation on social media

On Monday 6 November you'll find the animation on our social media accounts:

Twitter: [www.twitter.com/theRCOT](https://www.twitter.com/theRCOT)

Facebook: [www.facebook.com/theRCOT](https://www.facebook.com/theRCOT)

Instagram: <https://www.instagram.com/the.rcot/>

## 2. Share posts and stories on social media

You can either re-share posts from the RCOT main account or you can create your own using the text and images provided below.





JPG's of the graphics below will have been downloaded in the communications pack.

You'll find the posts on our social media pages from 6 to 13 November.

Twitter: [www.twitter.com/theRCOT](https://www.twitter.com/theRCOT)


Facebook: [www.facebook.com/theRCOT](https://www.facebook.com/theRCOT)

Instagram: <https://www.instagram.com/the.rcot/>

<p>Occupations are any activity that we need, want or like to do to live and to look after our physical and mental health. They can be self-care, productive or leisure. #OTWeek23 <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>	<p>We do occupations from the moment we're born – they're essential to living. They give our lives meaning and purpose, they shape who we are, and help us connect with others. #OTWeek23 <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>
	
<p>Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd rydym ei angen, ei eisiau neu yn hoffi ei wneud i ofalu am ein iechyd corfforol a'n iechyd meddwl. Gall fod yn ofalu am ein hunain, yn gynhyrchiol neu hamdden. #OTWeek23 <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>	<p>Gwnawn alwedigaethau o'r funud y cawn ein geni – maent yn hanfodol i fywyd. Maent yn rhoi ystyr a diben i'n bywydau, maent yn llunio pwy ydym, a'n helpu i gysylltu gydag eraill. #OTWeek23 <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>
	

### 3. Display posters on notice boards

PDF's of the posters below will have been downloaded in the communications pack.

 <p><b>Occupations: the building blocks of life</b></p> <p>Occupations are any activity that we need, want or like to do to live and to look after our physical and mental health.</p> <p><b>Occupation can be:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• self-care: washing, eating, sleeping</li> <li>• productive: work, study, caring or domestic activities</li> <li>• leisure: playing sports, hobbies or socialising</li> </ul> <p>Occupational therapy helps you live your best life.</p> <p><b>RCOT</b> Royal College of Occupational Therapists</p> <p>To find out more, scan here or visit <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>	 <p><b>Occupational therapy</b></p> <p>Occupations are essential to living.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• They give our lives meaning, purpose and structure.</li> <li>• They shape who we are, help us connect with others and give us our identity and sense of belonging.</li> </ul> <p>Sometimes in life we find we can't do an occupation anymore or at least not the way we've always done it. That's when occupational therapy comes in.</p> <p><b>RCOT</b> Royal College of Occupational Therapists</p> <p>To find out more, scan here or visit <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>
 <p><b>Galwedigaethau, blociau adeiladu bywyd</b></p> <p>Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd rydym eu hangen, eu heisiau neu yr hoffwn eu gwneud i fyw a gofalu am ein iechyd corfforol a'n iechyd meddwl.</p> <p><b>Gall galwedigaeth fod yn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gofalu am eich hunan: ymcheli, bwyta, cysgu</li> <li>• cynhyrchio: gwaith, astud o, gofalu neu weithgareddau domestig</li> <li>• hamdden: chwaraeon, hobiau neu gymdeithasu</li> </ul> <p>Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw a'ch bywyd gorau.</p> <p><b>RCOT</b> Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol</p> <p>I gael mwy, gwerch chi a'ch eidd i <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>	 <p><b>Therapi galwedigaethol</b></p> <p>Mae galwedigaeth yn hanfodol i fyw.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maent yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau</li> <li>• Maent yn llunio pwy ydym, yn ein helpu i gysylltu gydag eraill a rhoi ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn i ni.</li> </ul> <p>Weithiau mewn bywyd gwe'n ni na feddwn wneud galwedigaeth mwyach neu o leiaf nid yn y ffordd rydym bob amser wedi gwneud hynny.</p> <p>Dyna lle daw therapi galwedigaethol i mewn i'ddi.</p> <p><b>RCOT</b> Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol</p> <p>I gael mwy, gwerch chi a'ch eidd i <a href="http://www.rcot.co.uk/occupation">www.rcot.co.uk/occupation</a></p>

## 4. Include content in your bulletins, newsletters and webpages

There are three versions of different lengths to choose from depending on the space you have, in English and Welsh.

### English

#### Long version

**OT Week 2023 is all about explaining what occupations are in the context of occupational therapy.**

#### **In the context of occupational therapy, what are occupations?**

An occupation is any activity that we need, want or like to do to live and to look after our physical and mental health, and our emotional and spiritual wellbeing. We do occupations from the moment we are born, on our own or with others.

Occupation isn't just your job or activities of daily living. An occupation can be self-care, such as washing, eating or sleeping; productive, such as work, study, caring or domestic activities; and leisure, such as playing sports, hobbies or socialising.

We're all different and so are the occupations that matter to us. They vary depending on our environment, interests and values, talents and skills. Our occupations also change throughout our lives.

#### **Occupations are the building blocks of life. But why do they matter?**

Occupations are essential to living. They give our lives meaning, purpose and structure. They help shape who we are, connect us with others and help create our identity and sense of belonging. Through occupation we enhance our health and quality of life.

Focusing on occupation leads to improvements in our ability to do the things we need and want to do, our social relationships, communication and connections as well as our mood, rest and sleep.

Occupations are particularly important when we're going through times of change. When we can't do an occupation anymore or we need to adjust the way we do it, because of ill health or other barriers, our sense of self and purpose may change. This is where occupational therapy comes in.

#### **Occupational therapy puts quality into your life.**

Occupational therapists see beyond diagnoses and limitations to hopes and aspirations. They look at relationships between your occupations, the challenges you face and your environment.

Then, they create a plan of goals and adjustments targeted at achieving a specific set of activities. The plan is practical, realistic and personal to you as an individual, to help you achieve the breakthroughs you need to elevate your everyday life.

This support can give people a renewed sense of purpose and open up new opportunities and change the way people feel about the future.

Occupational therapy helps you live your best life at home, at work – and everywhere else.

**For more information visit [rcot.co.uk/occupation](https://rcot.co.uk/occupation).**

## Medium version

**OT Week 2023 is all about explaining what occupations are in the context of occupational therapy.**

### **In the context of occupational therapy, what are occupations?**

An occupation is any activity that we need, want or like to do to live and to look after our physical and mental health, and our emotional and spiritual wellbeing. We do occupations from the moment we are born, on our own or with others.

Occupation isn't just your job or activities of daily living. An occupation can be self-care, such as washing, eating or sleeping; productive, such as work, study, caring or domestic activities; and leisure, such as playing sports, hobbies or socialising.

### **Occupations are the building blocks of life. But why do they matter?**

Occupations are essential to living. They give our lives meaning, purpose and structure. They help shape who we are, connect us with others and help create our identity and sense of belonging. Through occupation we enhance our health and quality of life.

Focusing on occupation leads to improvements in our ability to do the things we need and want to do, our social relationships, communication and connections as well as our mood, rest and sleep.

### **Occupational therapy puts quality into your life.**

Occupational therapists see beyond diagnoses and limitations to hopes and aspirations. They look at relationships between your occupations, the challenges you face and your environment.

Occupational therapy helps you live your best life at home, at work – and everywhere else.

**For more information visit [rcot.co.uk/occupation](https://rcot.co.uk/occupation).**

## Short version

**OT Week 2023 is all about explaining what occupations are in the context of occupational therapy.**

In the context of occupational therapy occupations are any activity that we need, want or like to do to live and to look after our physical and mental health, and our emotional and spiritual wellbeing. We do occupations from the moment we are born, on our own or with others.

Occupations are essential to living. They give our lives meaning, purpose and structure. They help shape who we are, connect us with others and help create our identity and sense of belonging. Through occupation we enhance our health and quality of life.

Occupational therapists see beyond diagnoses and limitations to hopes and aspirations. They look at relationships between your occupations, the challenges you face and your environment.

**For more information visit [rcot.co.uk/occupation](https://rcot.co.uk/occupation).**

## Fersiwn hir

**Nod yr Wythnos Therapi Galwedigaethol yw esbonio beth yw galwedigaeth yng nghyd-destun therapi galwedigaethol.**

### **Yng nghyd-destun therapi galwedigaethol, beth yw galwedigaeth?**

Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; cynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

Rydym yn wahanol i gyd ac felly hefyd mae'r galwedigaethau sydd o bwys i ni. Maent yn amrywio gan ddibynnu ar ein hamgylchedd, diddordebau a gwerthoedd, talentau a sgiliau. Mae ein galwedigaethau hefyd yn newid ar hyd ein hoes.

### **Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd. Ond pam eu bod yn bwysig?**

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapia pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsg.

Mae galwedigaethau yn neilltuo o bwysig pan fyddwn yn mynd trwy gyfnod o newid. Pan na fyddwn yn gallu cyflawni galwedigaeth bellach neu bod arnom angen addasu'r ffordd yr ydym yn ei gwneud, oherwydd salwch neu rwystrau eraill gall ein hymdeimlad ohonom ni ein hunain a'n diben newid. Dyma ble mae therapi galwedigaethol yn camu i mewn.

### **Mae therapi galwedigaethol yn rhoi ansawdd i'ch bywyd.**

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Yna maen nhw'n creu cynllun o nodau ac addasiadau wedi eu targedu ar gyflawni set benodol o weithgareddau. Mae'r cynllun yn ymarferol, realistig a phersonol i chi fel unigolyn, i'ch helpu i gyflawni'r camau y mae arnoch eu hangen i wella eich bywyd bob dydd.

Gall y gefnogaeth yma roi ymdeimlad newydd o ddiben i bobl ac agor cyfleoedd newydd a newid y ffordd y mae pobl yn teimlo am y dyfodol.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau gartref, yn y gwaith – a phob man arall.

**Am ragor o wybodaeth ewch i [rcot.co.uk/occupation](http://rcot.co.uk/occupation).**

## Fersiwn canolig

**Nod yr Wythnos Therapi Galwedigaethol yw esbonio beth yw galwedigaeth yng nghyd-destun therapi galwedigaethol.**

### **Yng nghyd-destun therapi galwedigaethol, beth yw galwedigaeth?**

Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; cynhyrchio, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

### **Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd. Ond pam eu bod yn bwysig?**

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapio pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsg.

### **Therapi galwedigaethol yn rhoi ansawdd i'ch bywyd.**

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw yn edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau gartref, yn y gwaith – a phob man arall.

**Am ragor o wybodaeth ewch i [rcot.co.uk/occupation](http://rcot.co.uk/occupation).**

## Fersiwn byr

**Nod yr Wythnos Therapi Galwedigaethol yw esbonio beth yw galwedigaeth yng nghyd-destun therapi galwedigaethol.**

Yng nghyd-destun therapi galwedigaethol, galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapio pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

**Am ragor o wybodaeth ewch i [rcot.co.uk/occupation](http://rcot.co.uk/occupation).**