



Οφέλη όταν παραμένετε δραστήριοι και υγιείς

Το να είστε υγιείς και δραστήριοι σε μεγαλύτερη ηλικία έχει πολλά οφέλη. Μπορεί να σας βοηθήσει:

- να παραμείνετε ανεξάρτητοι
- να βελτιώσετε την ισορροπία σας και να αποτρέψετε τις πτώσεις
- να κρατήσετε τα οστά και τους μυς σας δυνατούς
- να διαχειριστείτε ή να μειώσετε τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων όπως του διαβήτη τύπου 2
- να βελτιώσετε τη συγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ευεξίας σας
- να μειώσετε το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη
- να βελτιώσετε την ποιότητα και την διάρκεια του ύπνου

Μείνετε σε επαφή και υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον

Είναι σημαντικό να έχετε μια ενεργή ρουτίνα για να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και ευτυχισμένοι.

Εάν περνάτε περισσότερο χρόνο στο σπίτι και λιγότερο χρόνο με την οικογένεια, τους φίλους ή την κοινότητα, είναι σημαντικό να διατηρείτε επαφή με άλλους τρόπους:

- Επικοινωνήστε με τους φίλους, την οικογένεια και τους γείτονες μέσω τηλεφώνου.
- Δοκιμάστε βιντεοκλήσεις από τον υπολογιστή σας, την tablet ή το έξυπνο κινητό σας.
- Μιλήστε με τους γείτονες από το φράχτη ή από το μπαλκόνι σας.

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε βοήθεια, επικοινωνήστε με:

- τη NSW Health Mental Health Line [Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχικής Υγείας της NSW Health] στον αριθμό **1800 011 511**
- την Transcultural Mental Health Line [Διαπολιτισμική Τηλ. Γραμμή Ψυχικής Υγείας] στο **1800 648 911**

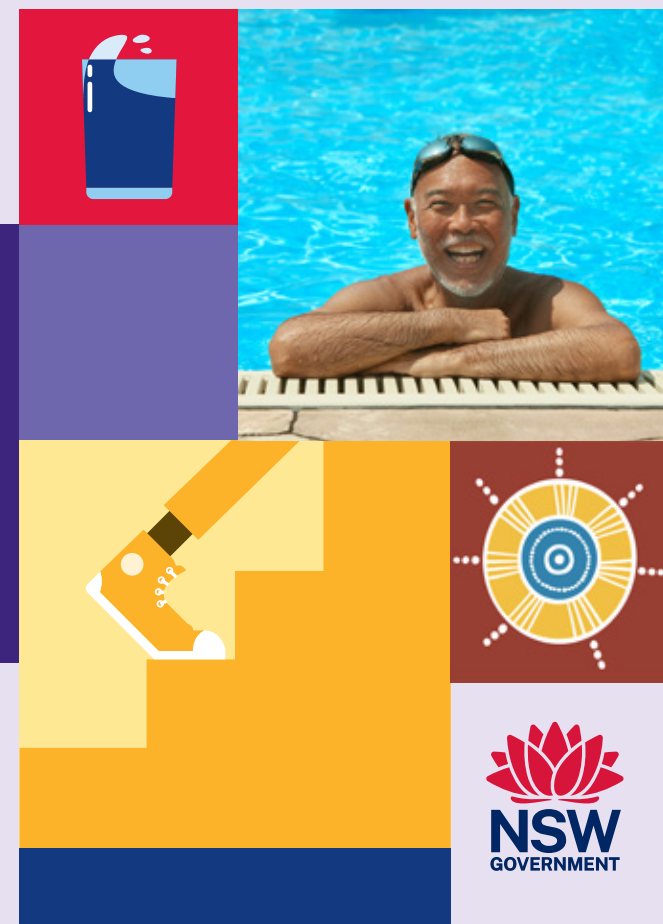
Ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο **health.nsw.gov.au** για περισσότερες πληροφορίες. Διατίθενται υπηρεσίες διερμηνείας.



Σαρώστε τον κωδικό QR για να επισκεφθείτε τον ιστότοπο Active and Healthy σήμερα

Θέλετε να είστε δραστήριοι και υγιείς;

Οι πληροφορίες για υγιή γήρανση της NSW Health μπορούν να σας βοηθήσουν να τρώτε υγιεινά και να είστε δραστήριοι καθώς γερνάτε



Get Healthy Service [Η Υπηρεσία Γίνετε Υγιείς]

Η υπηρεσία Get Healthy είναι εντελώς δωρεάν και προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας. Οι εξειδικευμένοι εκπαιδευτές υγείας μας είναι έτοιμοι να σας υποστηρίξουν για:

- να τρώτε καλά και να είστε σωματικά δραστήριοι
- να φτάσετε και διατηρήσετε ένα υγιές βάρος
- να βελτιώσετε την ευεξία σας
- να διαχειρίζεστε την υγεία σας ενώ ζείτε με διαβήτη τύπου 2 ή καρκίνο
- να πίνετε λιγότερο αλκοόλ.

Διατίθεται δωρεάν πρόσβαση στις υπηρεσίες διερμηνείας και στην National Relay Service [Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης].



Για να συμμετάσχετε στην υπηρεσία Get Healthy, ζητήστε παραπομπή από τον επαγγελματία υγείας σας, καλέστε το **1300 806 258** Δευτέρα έως Παρασκευή, 8πμ έως 8μμ, Σάββατο, 9πμ έως 5μμ ή εγγραφείτε διαδικτυακά στη διεύθυνση **gethealthynsw.com.au**



«Το να μπορείς να κάνεις θετικές αλλαγές στη ζωή και να μπορείς να το κάνεις μπροστά σε φίλους και συγγενείς ήταν σημαντικό»



Πηγές πληροφοριών για υγιή γήρανση

Οι πηγές πληροφοριών για υγιή γήρανση είναι δωρεάν εκπαιδευτικό υλικό για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που μπορείτε να ακολουθήσετε μόνοι σας, και το οποίο σας βοηθά να κάνετε μικρές αλλαγές για να βελτιώσετε την υγεία και την ευεξία σας.

Μάθετε για την υγιεινή διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την πρόληψη πτώσεων με τον δικό σας ρυθμό από την άνεση του σπιτιού σας.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση:

- σε ενημερωτικά δελτία με χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες
- σε ένα εγχειρίδιο σωματικής δραστηριότητας και ημερολόγιο με εικόνες και εύκολες οδηγίες.

Αυτά τα υλικά είναι διαθέσιμα σε άλλες γλώσσες εκτός από τα Αγγλικά.



Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στις δωρεάν πηγές πληροφοριών για υγιή γήρανση στη διεύθυνση: **activeandhealthy.nsw.gov.au**

Βρείτε ένα πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας

Η συμμετοχή σε άσκηση στο διαδίκτυο ή στην κοινότητα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μείνετε δραστήριοι, να παραμείνετε υγιείς και να κάνετε φίλους στην πορεία.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο Active and Healthy [Δραστήριοι και Υγιείς] για να βρείτε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας και πρόληψης πτώσεων προσαρμοσμένα για ηλικιωμένα άτομα.

Οι λίστες προγραμμάτων θα δείχνουν ποιες γλώσσες μιλάει ο επικεφαλής του προγράμματος.

Οι συνεδρίες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Τάι Τσι και Τσιγκόνγκ
- γιόγκα και πιλάτες
- άσκηση σε πισίνα
- ομάδες πεζοπορίας
- χορό και πολλά άλλα.



Για να βρείτε συνεδρίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο: **activeandhealthy.nsw.gov.au**