



I vantaggi di rimanere attivi e in salute

Diventare sani e attivi nella parte più avanzata dell'età adulta ha molti vantaggi e può aiutarti a:

- mantenere la tua indipendenza;
- migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute;
- mantenere la forza di ossa e muscoli;
- gestire o ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete di tipo 2;
- migliorare la concentrazione, la sicurezza e il senso di benessere;
- ridurre lo stress, l'ansia e la depressione;
- migliorare la qualità e la durata del sonno.

Rimanere in contatto e sostenersi a vicenda

È importante avere una routine attiva per aiutarti a rimanere felici e in salute.

Se trascorri più tempo a casa e meno tempo con la famiglia, gli amici o all'interno della comunità, è importante rimanere in contatto in altri modi:

- contatta regolarmente amici, familiari e vicini al telefono;
- prova a fare videochiamate dal tuo computer, tablet o smartphone;
- parla con i vicini oltre la recinzione o dal balcone.

Se tu o qualcuno che conosci avete bisogno di aiuto, contattate:

- NSW Health Mental Health Line al numero **1800 011 511**
- Transcultural Mental Health Line al numero **1800 648 911**

oppure visitate **health.nsw.gov.au** per ulteriori informazioni.

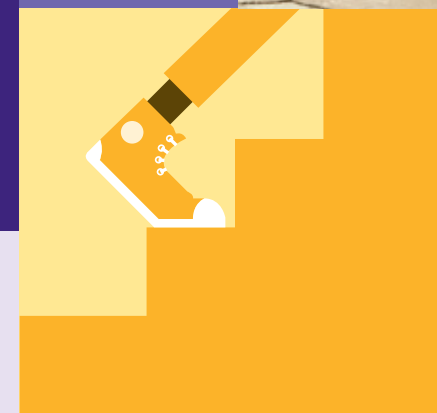
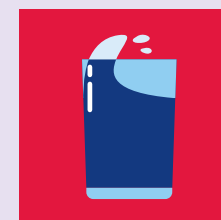
Puoi anche usufruire di servizi di interpretariato.



Scansiona il codice QR per visitare il sito web Active and Healthy

Vuoi vivere una vita attiva e in salute?

Le risorse dedicate all'invecchiamento sano preparate da NSW Health possono aiutarti a mangiare in modo sano e a mantenere una vita attiva anche con l'avanzare dell'età



Servizio "Get Healthy"

Il servizio "Get Healthy" è completamente gratuito e su misura per le tue esigenze. I nostri esperti qualificati in materia di salute sono pronti a supportarti per:

- mangiare bene ed essere fisicamente attivi;
- raggiungere e mantenere un peso sano;
- migliorare il benessere;
- gestire la salute per persone affette da diabete di tipo 2 o dal cancro;
- bere meno alcolici.

I servizi di interpretariato e il National Relay Service sono disponibili gratuitamente.



Per aderire al servizio "Get Healthy", richiedi un'impegnativa al tuo professionista sanitario, chiama il numero **1300 806 258** (lunedì-venerdì, 8:00-20:00; sabato, 9:00-17:00) o registrati online su **gethealthynsw.com.au**



"Poter apportare cambiamenti positivi nella mia vita ed essere in grado di farlo di fronte ad amici e familiari è stato importante"



Risorse per l'invecchiamento in salute

Le Risorse per l'invecchiamento in salute offrono formazione gratuita a cui accedere in modo autonomo per uno stile di vita sano, che ti aiuta a fare piccoli cambiamenti per migliorare la salute e il benessere.

Scopri di più sull'alimentazione sana, l'attività fisica e la prevenzione delle cadute comodamente da casa tua.

È possibile accedere a:

- schede informative con consigli e informazioni utili;
- un manuale di attività fisica e un quaderno con immagini e istruzioni facili da seguire.

Queste risorse sono disponibili in lingue diverse dall'inglese.



Puoi accedere alle risorse gratuite per l'invecchiamento in salute su: **activeandhealthy.nsw.gov.au**

Trova un programma di attività fisica

Partecipare ad una lezione online o nella comunità è un ottimo modo per essere attivi, mantenersi in salute e fare amicizia.

Visita il sito web Active and Healthy per trovare programmi di attività fisica e prevenzione delle cadute su misura per gli anziani.

Gli elenchi dei programmi mostrano le lingue parlate dal responsabile del programma.

Le lezioni possono includere:

- tai chi e qigong;
- yoga e pilates;
- esercizi in acqua;
- passeggiate in di gruppo;
- danza e altro ancora.



Per consultare le attività disponibili, visita: **activeandhealthy.nsw.gov.au**