



Welcome to the *upside* of ageing
مرحبًا بك في الاتجاه الصعودي للشيخوخة
liveup.org.au



LiveUp هو دليل مجاني عبر الانترنت للشيخوخة الصحية يمكن الوصول إليه من منزلك.

يوفر لك الأفكار والأدوات والإرشادات لمواصلة القيام بالأشياء التي
تحبها بالفعل أو لتجربة شيء مختلف قليلاً.

يتميز LiveUp باختبار بسيط مع مشورة الخبراء التي تربطك
بالأنشطة المحلية وشبكات الدعم والمنتجات المساعدة للمساعدة
في مسيرتك الصحية للشيخوخة.

**يُظهر العلم أن 25% فقط من الشيخوخة تُعزى إلى
الجينات التي نرثها، وأن 75% المتبقية من الشيخوخة
هي خيارات نمط الحياة التي نتخذها.**

تمّ تصميم LiveUp لمنحك مجموعة واسعة من الفرص للحفاظ
على استقلاليّتك أو حتى تحسينها، وإضافة حياة إلى سنواتك،
وليس فقط سنوات إلى حياتك!

امسحني ضوئياً لمعرفة المزيد



LiveUpAus



support@liveup.org.au



971 951 1800



يتمّ تمويل LiveUp من قبل وزارة الصحة ورعاية المسنين.