

Greek | Ελληνικά



Welcome to the *upside* of ageing

Καλώς ήρθατε στη θετική πλευρά της γήρανσης

liveup.org.au



Το LiveUp είναι ένας δωρεάν διαδικτυακός οδηγός υγιούς γήρανσης στον οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση από την άνεση του σπιτιού σας.

Σας παρέχει τις ιδέες, τα εργαλεία και την καθοδήγηση για να συνεχίσετε να κάνετε τα πράγματα που ήδη αγαπάτε ή να δοκιμάσετε κάτι λίγο διαφορετικό.

Το LiveUp διαθέτει ένα απλό κουίζ με συμβουλές ειδικών που σας συνδέουν με τοπικές δραστηριότητες, δίκτυα υποστήριξης και βοηθητικά προϊόντα που θα σας βοηθήσουν στο ταξίδι σας με υγιή γήρανση.

Η επιστήμη δείχνει ότι μόνο το 25% της γήρανσης αποδίδεται στα γονίδια που κληρονομούμε, το υπόλοιπο 75% της γήρανσης είναι οι επιλογές του τρόπου ζωής που κάνουμε.

Το LiveUp έχει σχεδιαστεί για να σας προσφέρει πολλές ευκαιρίες για να διατηρήσετε ή ακόμα και να βελτιώσετε την ανεξαρτησία σας και να προσθέσετε ζωή στα χρόνια σας, όχι μόνο χρόνια στη ζωή σας!

ΣΑΡΩΣΤΕ ΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



1800 951 971



support@liveup.org.au



LiveUpAus

Το LiveUp χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων.