

Vietnamese | Tiếng Việt



Welcome to the *upside* of ageing

Chào mừng bạn đến với trang đảo ngược lão hóa

liveup.org.au



LiveUp là một hướng dẫn lão hóa lành mạnh trực tuyến miễn phí mà bạn có thể truy cập thoải mái tại nhà riêng của mình.

Nó cung cấp cho bạn những ý tưởng, công cụ và hướng dẫn để tiếp tục làm những việc bạn yêu thích hoặc thử điều gì đó khác biệt một chút.

LiveUp có một bài kiểm tra đơn giản với lời khuyên của chuyên gia giúp kết nối bạn với các hoạt động tại địa phương, mạng lưới hỗ trợ và các sản phẩm hỗ trợ để trợ giúp hành trình lão hóa lành mạnh của bạn.

Khoa học cho thấy chỉ 25% lão hóa là do gen chúng ta thừa hưởng, 75% lão hóa còn lại là do chúng ta lựa chọn lối sống.

LiveUp được thiết kế để mang đến cho bạn nhiều cơ hội để duy trì hoặc thậm chí cải thiện tính độc lập của bạn và tăng thêm sức sống cho những năm tháng của bạn chứ không chỉ tăng thêm thời gian cho cuộc đời bạn!

HÃY QUÉT MÃ TÔI ĐỂ TÌM HIỂU THÊM



1800 951 971



support@liveup.org.au



LiveUpAus

LiveUp được tài trợ bởi Bộ Y tế và Chăm sóc Người cao niên.