

Macedonian | Македонски



Welcome to the *upside* of ageing

Добредојдовте во добрата страна на стареењето

liveup.org.au



LiveUp е бесплатен онлајн водич за здраво стареење, кој може да се користи од удобноста на вашиот дом.

Водичот ви нуди идеи, алатки и насоки како да продолжите да ги правите работите што веќе ги сакате или да пробате нешто малку поинакво.

LiveUp содржи едноставен квиз со стручни совети кои ве поврзуваат со локални активности, мрежи за поддршка и помошни производи што ќе ви помогнат во вашето патување низ здраво стареење.

Науката покажува дека само 25% од стареењето се припишува на гените што ги наследуваме, а останатите 75% од стареењето зависи од начинот на живот што самите го избираме.

LiveUp е осмислен да ви даде широки можности да ја одржите, па дури и да ја подобрите вашата самостојност, и да додадете живот на вашите години, а не само години на вашиот живот!

СКЕНИРАЈТЕ МЕ ЗА ДА ДОЗНАЕТЕ ПОВЕЌЕ



1800 951 971



support@liveup.org.au



LiveUpAus

LiveUp е финансиран од Министерството за здравство и нега на стари лица.