



## SOSTEGNO ALLA DOMICILIARITÀ

Vivere più a lungo, in salute e in autonomia



### SUPPORTI INDIVIDUALIZZATI E DI GRUPPO PER GLI ANZIANI

attività per il  
tempo libero

supporto per la gestione  
della terapia farmacologica

accesso ai servizi  
del territorio

supporto alla  
gestione domestica

per saperne di più

Unione NET, via Roma 3 – Settimo Torinese

Telefono: 011.8028950

Cell.: 345.8575243

Email: [progettoargento@unionenet.it](mailto:progettoargento@unionenet.it)

# SUGGERIMENTI PER UNA VITA SANA E ATTIVA

## ALIMENTAZIONE



### ALIMENTARSI BENE ALLUNGA LA VITA!

ALTERNA LA CARNE CON LEGUMI E PESCE. PRENDI LE FIBRE DA FRUTTA E VERDURA. BEVI ALMENO 1 LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO. MASTICA LENTAMENTE.



### NON INGERIRE TROPPE CALORIE!

CERCA DI USARE L'OLIO DI OLIVA AL POSTO DEL BURRO. NON MANGIARE VELOCEMENTE. EVITA I SUPERALCOLICI.

## ATTIVITA' FISICA



### PRATICARE CON REGOLARITÀ ATTIVITÀ FISICA È UTILE PER IL CORPO!

CAMMINA OGNI GIORNO ALMENO 30 MINUTI. FAI GINNASTICA CON REGOLARITÀ. QUANDO PUOI FALLO ALL'ARIA APERTA E IN COMPAGNIA.



### CERCA DI EVITARE LA VITA SEDENTARIA!

RIDUCI LE ORE ALLA TV. QUANDO PUOI, FAI UNA PASSEGGIATA INVECE DI USARE L'AUTOE. FAI LE SCALE INVECE DI USARE L'ASCENSORE. NON DELEGARE GLI ALTRI QUELLO CHE RIESCI A FARE.

## ALLENARE LA MEMORIA



### ALLENARE LA MENTE!

MANTIENI IL CERVELLO ATTIVO: FAI I CRUCIVERBA, LEGGI OGNI GIORNO IL QUOTIDIANO, GIOCA A CARTE, IMPARA COSE NUOVE.



### NON PERDERE LA CONCENTRAZIONE!

NON FARE PIÙ COSE CONTEMPORANEAMENTE. QUANDO UNA COSA NON È CHIARA CHIEDI SEMPRE SPIEGAZIONI, È UN TUO DIRITTO.

## TEMPO LIBERO



### CURA INTERESSI E RELAZIONI!

RESTA ATTIVO, PARTECIPA ALLA VITA SOCIALE E CONDIVIDI LE TUE ESPERIENZE CON GLI ALTRI. MANTIENI VIVE LE TUE PASSIONI.



### NON ISOLARTI!

NON RESTARE SOLO. NON SPRECARE IL TUO TEMPO. NON RIMANDARE A DOMANI QUELLO CHE PUOI FARE OGGI.