

# Υγεία για ολόκληρη τη ζωή

Μια υγιεινή προσέγγιση στα γηρατειά

# Υγεία για ολόκληρη τη ζωή

Μια υγιεινή προσέγγιση στα γηρατειά

Για να λάβετε αυτό το έντυπο σε προσβάσιμη μορφή τηλεφωνήστε στο (03) 9096 7389, χρησιμοποιώντας την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης 13 36 77 αν χρειάζεται, ή στείλτε ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στο [aged.care@dhhs.vic.gov.au](mailto:aged.care@dhhs.vic.gov.au)

Εξουσιοδοτήθηκε και δημοσιεύθηκε από την Κυβέρνηση Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία Βικτώριας, Νοέμβριος, 2015

Εκτός όπου αναφέρεται διαφορετικά, οι εικόνες στο παρόν έντυπο δείχνουν μόνο μοντέλα και απεικονιστικές ρυθμίσεις και δεν απεικονίζουν απαραίτητως πραγματικές υπηρεσίες, εγκαταστάσεις ή λήπτες υπηρεσιών. Το παρόν έντυπο μπορεί να περιέχει εικόνες Αβορίγιων και Νησιωτών των Στενών Τόρες που έχουν αποβιώσει. Όπου χρησιμοποιείται ο όρος «Αβορίγινης» αναφέρεται τόσο στους Αβορίγινης όσο και στους Νησιώτες των Στενών Τόρες. Ο όρος αυτόχθονες παραμένει όταν αποτελεί μέρος ενός τίτλου έκθεσης, προγράμματος ή παραπομπής.

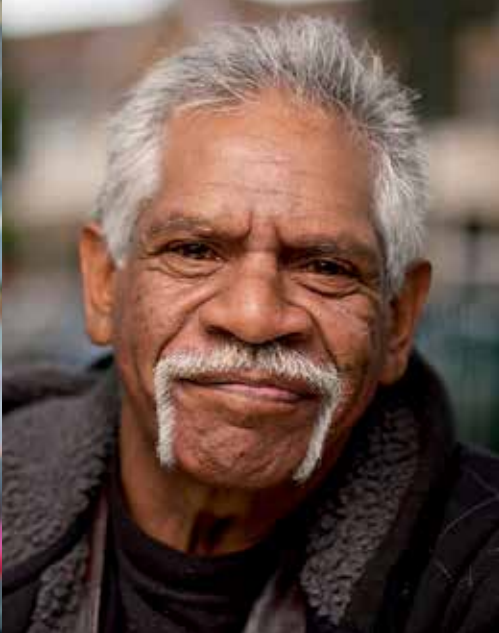
Διατίθεται στην ιστοσελίδα [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Εκτύπωση: Gunn and Taylor, Glen Waverley Ap. Εκτύπωσης 1507001

## Περιεχόμενα

Υγεία για ολόκληρη τη ζωή	5
Συμμετέχοντας και μαθαίνοντας με άλλους	6
Πώς να είστε δραστήριοι	9
Καλή διατροφή	11
Περιβάλλον και κοινότητα	13
Τα συστατικά των υγιών γηρατειών	15
Περισσότερες πληροφορίες για τα υγιή γηρατεία	16





## Υγεία για ολόκληρη τη ζωή

Το φυλλάδιο αυτό είναι για ηλικιωμένους ανθρώπους που θέλουν να ακολουθήσουν μια υγιεινή προσέγγιση στα γηρατεία στην καθημερινή τους ζωή.

Στην Αυστραλία ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 χρονών αυξάνεται με ταχύ ρυθμό. Πολλοί άνθρωποι έχουν μια πλήρη και παραγωγική ζωή ακόμη και στα '80 και στα '90 τους.

Η έρευνα δείχνει ότι όσο πιο νωρίς αναλαμβάνετε μια δέσμευση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, τόσο καλύτερες θα είναι οι πιθανότητές σας για καλά γηρατεία. Και όσο πιο σωματικά δραστήριοι και διασυνδεδεμένοι είστε με τους άλλους, τόσο καλύτερα θα αισθάνεστε ανεξαρτήτου ηλικίας, ακόμη κι αν έχετε κάποια προβλήματα υγείας.

Οι αφηγήσεις και οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο δείχνουν τη σπουδαιότητα της υγείας και ευημερίας καθώς μεγαλώνετε. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τον κατάλογο των οργανισμών στην τελευταία σελίδα.



## Συμμετέχοντας και μαθαίνοντας με άλλους

Ποτέ δεν είναι αργά για να παίξετε και να απολαύσετε τη ζωή. Αν προσαρμόζεστε στις αλλαγές, αν συμμετέχετε με άλλους κι αν έχετε φίλους είναι όλα σημαντικά για τα καλά γηρατειά.

Αν θέλετε μπορείτε να προσπαθήσετε κάτι που πάντα επιθυμούσατε να κάνετε αλλά δεν είχατε το χρόνο στις προηγούμενες φάσεις της ζωής σας. Αυτό θα μπορούσε να είναι εθελοντισμός, να παίξετε κάποιο μουσικό όργανο, να μάθετε μια καινούργια γλώσσα, να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στους υπολογιστές ή να συμμετέχετε σε μια δημιουργική δραστηριότητα.

Μπορεί στην αρχή να είναι δύσκολο αλλά η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας είναι επίσης καλό για την λειτουργία του μυαλού σας και μπορεί να σας προστατεύσει από την άνοια. Μια καινούργια δεξιότητα όπως το τραγούδι είναι επίσης μια μορφή σωματικής δραστηριότητας, η οποία περιλαμβάνει να στέκεστε όρθιοι, να αναπνέετε και να κινείστε, τα οποία όλα καταναλώνουν ενέργεια.

**Η Άννα συμμετέχει στην κοινότητά της, απολαμβάνει το τραγούδι με τη χορωδία και απέκτησε καινούργιες φίλες.**



## Η ομάδα της Άνας

Πήρα την απόφαση να μετακομίσω στη Μελβούρνη για να είμαι πιο κοντά στο γιο και στα εγγόνια μου 12 μήνες μετά το θάνατο του συζύγου μου. Ήταν μια πολύ δύσκολη χρονιά αλλά με ενθάρρυνση τελικά αποφάσισα να δοκιμάσω τη ζωή στην πόλη. Η καινούργια γειτόνισσά μου που επίσης είναι χήρα, μου πρότεινε να πάω στην τοπική κοινοτική χορωδία μαζί της. Πάντα αγαπούσα τη μουσική αλλά ήμουν κάπως ντροπαλή να τραγουδήσω δημόσια.

Τραγουδάμε, μαθαίνουμε και γελάμε μαζί, είναι μια τόσο μικτή ομάδα ανθρώπων και ηλικιών. Είναι δύσκολο να μάθεις κάποια κομμάτια μουσικής αλλά η Τζο, η μαέστρος της χορωδίας, είναι σπουδαία δασκάλα. Στην αρχή ήταν παράξενο και καινούργιο αλλά όσο περνούσε ο καιρός απολάμβανα τα βράδια της Τετάρτης και προσπαθώ να μην απουσιάζω από την χορωδία. Μου δίνει μια μεγάλη αίσθηση χαράς κάθε εβδομάδα και είμαι πολύ ευχαριστημένη που έχω κάνει μερικές καινούργιες φίλες.





## Η πορεία του Τζακ

Μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο και πέντε εβδομάδες στο νοσοκομείο τον πήγαν στη μονάδα αποκατάστασης. Μόλις είχαν κατασκευάσει ένα μονοπάτι για περπάτημα κι έναν κήπο για να ενθαρρύνουν τους ασθενείς και το προσωπικό να περνούν περισσότερο χρόνο έξω.

Στο πλαίσιο της αποκατάστασής μου γράφτηκα στο πρόγραμμα πεζοπορίας παρόλο που τότε ακόμα χρειαζόμουν περπατούρα. Ο μόνος στόχος μου ήταν να γυρίσω σπίτι. Έτσι κάθε μέρα περπατούσα όσο μπορούσα περισσότερο και κατέγραφα την απόσταση που διάνυα. Κάθε εβδομάδα περπάταγα περισσότερο. Το προσωπικό με ενεθάρρυνε.

Κατά την περίοδο εκείνη έτρωγα καλύτερα από ό, τι έτρωγα εδώ και χρόνια, τρία καλά γεύματα κάθε μέρα και σνακ στο αναμεταξύ. Στους δύο μήνες έβαλα βάρος και απέκτησα δύναμη και η ισορροπία μου βελτιώθηκε τόσο πολύ που μπορούσα να αρχίσω να χρησιμοποιώ το μπαστούνι.

Βρίσκομαι στην ευχάριστη θέση να σας πω ότι τώρα γύρισα σπίτι με τον σκύλο μου Ρόκο, τα καταφέρνω καλά με την υποστήριξη της Δημαρχίας και έχω γραφτεί σε μια τοπική ομάδα πεζοπορίας.

**Ο Τζακ είχε έναν σκοπό και ήταν δραστήριος κάθε μέρα όταν ήταν στη μονάδα αποκατάστασης. Διατήρησε τον ενθουσιασμό του ανυπομονώντας να επιστρέψει στο σπίτι του και στον αξιόπιστο σύντροφό του.**



# Πώς να είστε δραστήριοι

Τα επίπεδα καλής φυσικής κατάστασης και σωματικής ικανότητας ποικίλουν από άτομο σε άτομο.

Αν δεν γυμνάζεστε για κάποιο διάστημα ή αν έχετε προβλήματα υγείας ή είστε αδιάθετοι πέφτει λιγάκι η καλή σας σωματική κατάσταση. Ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά.

Είναι σημαντικό να γυμνάζεστε τακτικά για να διατηρήσετε καλή φυσική κατάσταση, δύναμη και ισορροπία. Ακόμα και λίγες μέρες αν δεν γυμνάζεστε μπορεί να οδηγήσει σε κάποια σωματική παρακμή, ιδιαίτερα σε ηλικιωμένα άτομα. Αν κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερα απ' ό τι αν δεν κάνετε καθόλου.

Οι προδιαγραφές για σωματική δραστηριότητα ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να κάνουν 30 λεπτά μέτριας έντασης εξάσκηση κάθε μέρα. Αυτό σημαίνει αύξηση των καρδιακών παλμών σε ένα επίπεδο όπου θα μπορείτε να μιλάτε αλλά δεν θα μπορείτε να τραγουδάτε και αυτό μπορεί να γίνει σε τρεις δόσεις των δέκα λεπτών κάθε μέρα.

Θα πρέπει να κάνετε διάφορες δραστηριότητες κάθε εβδομάδα για να βελτιώσετε:

**Καλή σωματική κατάσταση** για την καρδιά και τα πνευμόνια σας (ασκήσεις στο νερό, κολύμπι, χορός, γρήγορο περπάτημα και ποδηλασία)

**Δύναμη** για μυϊκό τόνο και πυκνότητα των οστών (άρση και μεταφορά βαρών, ανέβασμα σκαλοπατιών, στάσεις οκλαδόν, πλευρική ανύψωση των ποδιών)

**Ισορροπία** για να είστε σταθεροί (τέντωμα προς τα μπροστά και πλευρικά, ισορροπία στο ένα πόδι ή στα δάχτυλα των ποδιών σας με μια καρέκλα δίπλα σας για στήριγμα, τάιτσι)

**Ευλυγισία** για ολόκληρο το σώμα σας (γιόγκα, ασκήσεις τεντώματος).

Για μερικούς, η εξάσκηση μόνοι τους μπορεί να είναι δύσκολη. Μπορεί να είναι πιο ευχάριστο αν κάνετε δραστηριότητες μαζί με άλλους στην περιοχή σας, σε κάποια ομάδα ή σύλλογο. Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε μπάλες επί χόρτου, γκολφ, ομάδες πεζοπορίας ή μαθήματα γυμναστικής.

Αν βρείτε **τη σωστή δραστηριότητα για εσάς** σημαίνει ότι πιθανότερο να τη συνεχίσετε.

Οι καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν στον στόχο σας των 30 λεπτών. Πράγματα όπως το άπλωμα των ρούχων έξω, να κουβαλήσετε τα ψώνια, το σκούπισμα πατωμάτων και δουλειές στον κήπο είναι όλες μορφές σωματικής δραστηριότητας.

**Αν είστε  
σωματικά  
δραστήριοι  
είναι καλό για  
το σώμα, το  
μουαλό, την  
υγεία και τη  
διάθεσή σας.**



Φροντίστε να πίνετε αρκετό νερό όταν κάνετε σωματική δραστηριότητα και να δίνετε προσοχή σ' αυτά που σας λείει το σώμα σας. Μια ημέρα ανάπαυσης μετά από καύσωνα ή πολύ έντονη σωματική δραστηριότητα είναι μια συνετή πορεία δράσης.

Πάλι μπορείτε να γυμνάζεστε, ακόμα κι αν η κινητικότητά σας είναι περιορισμένη ή προβληματική λόγω αρθρίτιδας ή άλλων παθήσεων. Οι ασκήσεις στην καρέκλα, το επιβοηθούμενο περπάτημα, η ορθοστασία ή οι ασκήσεις στο νερό μπορεί να είναι καλές επιλογές για σας.

Τα πεισίματα και τα κατάγματα προκαλούν επιπλοκές στην υγεία για τους ηλικιωμένους έτσι είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση της ασφάλειας όταν κινείστε γύρω από το σπίτι σας και έξω. Ο φυσιοθεραπευτής ή ο οικογενειακός γιατρός μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τα ατομικά προγράμματα σωματικής δραστηριότητας. Ο εργασιοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλευτεί για να κάνετε το σπίτι σας πιο ασφαλές που θα βοηθήσει στην πρόληψη των πεισιμάτων.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμάστε καλύτερα, να τονώσει την όρεξή σας και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, άνοιας και πεισιμάτων.

Και είναι πολύ καλύτερα για την υγεία σας αν δεν καπνίζετε!

# Καλή διατροφή

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να τρώνε μια ισορροπημένη διατροφή για υγεία και ζωτικότητα.

Αν τρώτε μια ποικιλία θρεπτικών τροφών μπορείτε να βελτιώσετε τα επίπεδα ενέργειας και θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος. Η καλή διατροφή και τα τακτικά γεύματα σε συνδυασμό με τη σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσουν τη δύναμη και να βοηθήσουν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Ο καθένας χρειάζεται έξι με οκτώ ποτήρια υγρών κάθε μέρα τόσο όταν κάνει ζέστη και όταν κάνει κρύο. Θα πρέπει να τρώτε τρία γεύματα (και κολατσιό) από τις πέντε βασικές ομάδες τροφίμων κάθε μέρα.

Οι πέντε ομάδες τροφίμων είναι: λαχανικά, φρούτα, άπαχο κρέας και ψάρι, γαλακτοκομικά, σιτηρά και δημητριακά.

Να τρώτε λιγότερα τρόφιμα που έχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά (όπως μπισκότα, γλυκά, έτοιμο γρήγορο φαγητό), αλμυρά τρόφιμα και ποτά και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης.

Συστήνεται το ανώτερο δύο κανονικά αλκοολούχα ποτά την ημέρα για υγιή ηλικιωμένα άτομα. Τουλάχιστον μία ημέρα την εβδομάδα δεν θα πρέπει να πίνετε αλκοόλ.

## Προτεινόμενος μέσος ημερήσιος αριθμός μεριδών από την καθεμία των πέντε ομάδων τροφίμων

	Λαχανικά & όσπρια/ φασόλια	Φρούτα	Τρόφιμα από σιτηρά (δημητριακά), κυρίως ολικής αλέσεως	Άπαχο κρέας και πουλερικά, ψάρι, αυγά, ξηροί καρποί και σπόροι και όσπρια/ φασόλια	Γάλα, γιαούρτι, τυρί ή/και εναλλακτικά τρόφιμα (ως επί το πλείστον με μειωμένο λίπος)
Άντρες ηλικίας 70 και άνω	5 μερίδες	2 μερίδες	4,5 μερίδες	2,5 μερίδες	3,5 μερίδες
Γυναίκες ηλικίας 70 και άνω	5 μερίδες	2 μερίδες	3 μερίδες	2 μερίδες	4 μερίδες

Μία μερίδα είναι μια φέτα ψωμί, ένα κομμάτι φρούτο, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά, 2 φέτες τυρί, 80 γρ. μαγειρεμένο κοτόπουλο ή κάτι ανάλογο

Οι ώρες των γευμάτων θα πρέπει να είναι ευχάριστες ανεξάρτητα αν ζείτε στο σπίτι ή σε ίδρυμα φροντίδας ηλικιωμένων. Εάν είστε αδιάθετοι, μπορεί να χρειαστείτε κάποια βοήθεια για να καλύψετε τις διατροφικές ανάγκες σας.

Είναι καλύτερα να τρώτε πρωτεΐνες (κρέας και ψάρι) και γαλακτοκομικά προϊόντα (γιαούρτι) παρά να χορταίνετε με υδατάνθρακες όπως ψωμί και ζυμαρικά αν έχετε πρόβλημα στη διατροφή.

Λάβετε υπόψη σας την εμφάνιση του φαγητού, τη γεύση και τις ατομικές προτιμήσεις. Οι ωραίες μυρουδιές ενθαρρύνουν την όρεξη και το φαγητό είναι πιο ελκυστικό αν φαίνεται ωραίο.

Να μαγειρεύετε και να διατηρείτε τα φαγητά με ασφάλεια.

Ζητήστε συμβουλές απ' το γιατρό σας και να θυμάστε ότι μπορεί να είναι καλύτερα να διατηρήσετε το βάρος σας παρά να χάσετε βάρος σε μεγάλη ηλικία.

Αν τρώτε τα γεύματά σας μαζί με άλλους είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να απολαμβάνετε τη ζωή με φίλους και οικογένεια κάθε ηλικίας.

**Η καλή διατροφή και η ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία σας. Να θυμάστε να τρώτε καλύτερα, όχι λιγότερο.**



## Περιβάλλον και κοινότητα

Αν αισθάνεστε ασφαλείς στην κοινότητά σας και συναναστρέφεστε με άλλους είναι σημαντικό για την ευημερία σας. Το περιβάλλον σας έχει επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής.

Ένα περιβάλλον που είναι φιλικό στους ηλικιωμένους με καλές συγκοινωνίες και πρόσβαση σε υπηρεσίες μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να γεράσουν καλά. Σας επιτρέπει να είστε δραστήριοι και να συναναστρέφεστε με άλλους ανθρώπους.

Αν σέβεστε και βοηθάτε τους άλλους κι αν συνειδητοποιήσετε ότι «είμαστε ένας και είμαστε πολλοί», σας δίνει μια πιο θετική προσέγγιση για τους άλλους ανθρώπους και τη ζωή γενικά.

Θα αισθανθείτε καλύτερα για τον εαυτό σας αν μπορείτε να βρείτε πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς, καθώς και για εκείνους που σας κάνουν ευτυχισμένο και σας δίνουν σκοπό και νόημα στη ζωή σας.



## Ο χώρος της Λη

Αφού κάνω τσί τσι πηγαίνω στον κοινοτικό κήπο το πρωί που κάνει δροσιά δίπλα από την πολυκατοικία που κατοικώ. Καλλιεργώ βότανα, μπιζέλια και φασολάκια επειδή έχουν καλύτερη γεύση και είναι ακριβά να τα αγοράσω. Τα φρέσκα, υγιεινά συστατικά είναι πολύ σημαντικά στη μαγειρική μου. Μου αρέσει να παρακολουθώ και να φροντίζω τα φυτά καθώς μεγαλώνουν – τα ποτίζω, βγάζω τα αγριόχορτα προτού μεγαλώσουν πάρα πολύ και λιπαίνω με κόμποστ που κάνουμε στον κήπο. Οι άλλοι κηπουροί καλλιεργούν λουλούδια και διάφορα λαχανικά και μοιραζόμαστε αυτά που καλλιεργούμε. Βοηθάμε ο ένας τον άλλον αν υπάρχουν πολλές δουλειές.

Μερικές φορές μιλάμε για τα φυτά και ανταλλάσσουμε ιστορίες για τις οικογένειές μας. Μερικές φορές δεν μιλάμε καθόλου, απλά χαμογελάμε ο ένας στον άλλο και δουλεύουμε μαζί.

Μου αρέσει πάρα πολύ αυτό το μέρος. Πάντα αισθάνομαι ασφαλής και ηρεμία εδώ.

**Η Λη συμμετέχει και μοιράζεται με άλλους σ' ένα παραγωγικό περιβάλλον: έναν κοινοτικό κήπο. Αυτό στηρίζει τις ανάγκες και την υγεία της και αυξάνει την ευημερία της.**





Διαφορετικά πράγματα έχουν διαφορετικά αποτέλεσμα σε διαφορετικούς ανθρώπους. Ποιος συνδυασμός είναι σωστός για σας για να είστε καλά ολόκληρη τη ζωή;

## Τα συστατικά των υγιών γηρατειών

- Τακτική σωματική δραστηριότητα
- Υγιεινή διατροφή και άφθονο νερό
- Διατηρήστε το μυαλό σας δραστήριο
- Θετική προσέγγιση και διασκέδαση
- Να έχετε νόημα και σκοπό στη ζωή σας
- Σύνδεση με την κοινότητα
- Σύνδεση με τη φύση
- Χρόνο με ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εσάς
- Καλές σχέσεις
- Να καταλαβαίνετε τα προβλήματα της υγείας και τα φάρμακά σας
- Σταματήστε το κάπνισμα
- Συνεχίστε να προσαρμόζεστε στις αλλαγές της ζωής σας
- Προγραμματίστε για τα γηρατεία σας.



## Περισσότερες πληροφορίες για τα υγιή γηρατειά

Better Health Channel (Κανάλι Καλύτερης Υγείας) [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Seniors Online Victoria (Θέματα Ηλικιωμένων στο Διαδίκτυο Βικτώριας) [www.seniorsonline.vic.gov.au](http://www.seniorsonline.vic.gov.au)

Alzheimer's Australia Vic 1800 100 500 (γραμμή βοήθειας για την άνοια) [vic.fightdementia.org.au](http://vic.fightdementia.org.au)

Beyond Blue (Θέματα Κατάθλιψης) 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Cancer Council Victoria (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Βικτώριας) 13 11 20 [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

Carers Victoria (Σύνδεσμος Φροντιστών Βικτώριας) 1800 242 636 [www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)

Council on the Ageing Victoria (Συμβούλιο για Θέματα Ηλικιωμένων Βικτώριας) (03) 9654 4443  
[www.cotavic.org.au](http://www.cotavic.org.au)

Diabetes Australia Vic (Οργανισμός Διαβήτη Αυστραλίας – Παράρτημα Βικτώριας) 1300 136 588  
[www.diabetesvic.org.au](http://www.diabetesvic.org.au)

Eat for Health (Διατροφή για Υγεία) [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

Ethnic Communities Council of Victoria (Συμβούλιο Μεταναστευτικών Κοινοτήτων Βικτώριας) (03) 9349 4122  
[www.eccv.org.au](http://www.eccv.org.au)

Gay and Lesbian Health Victoria (Οργανισμός Υγείας Ομοφυλόφιλων και Λεσβίων Βικτώριας) (03) 9479 8724  
[www.glhv.org.au](http://www.glhv.org.au)

Heart Foundation (Ίδρυμα Καρδιάς) 1300 362 787 [www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)

Life Activity Clubs Victoria (Λέσχες Δραστηριοτήτων Ζωής Βικτώριας) (03) 9662 2930 [www.life.org.au](http://www.life.org.au)

Move – muscle, bone & joint health (Κίνηση – υγεία των μυών, οστών και αρθρώσεων) 1800 263 265  
[www.move.org.au](http://www.move.org.au)

Municipal Association of Victoria (Συνομοσπονδία Τοπικών Αυτοδιοικήσεων Βικτώριας) (03) 9667 5555  
(ή επικοινωνήστε με το Δήμο ή τη δημοτική βιβλιοθήκη σας) [www.mav.asn.au](http://www.mav.asn.au)

National Ageing Research Institute (Εθνικό Ινστιτούτο Έρευνας για τη Γήρανση) (03) 8387 2305 [www.nari.net.au](http://www.nari.net.au)

Κοιτάξτε το Κουίζ για τα Υγιή Γηρατειά του ινστιτούτου NARI για να μάθετε αν ακολουθείτε μια υγιή προσέγγιση στα γηρατειά και πώς να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής για να μεγιστοποιήσετε τις δυνατότητες ευγηρίας σας:  
[www.nari.net.au/resources/public/healthy-ageing-quiz](http://www.nari.net.au/resources/public/healthy-ageing-quiz)

Neighbourhood Houses Victoria (Σύνδεσμος Κέντρων Γειτονιάς Βικτώριας) (03) 9654 1104 [www.anhlc.asn.au](http://www.anhlc.asn.au)

Nutrition Australia (Οργανισμός Καλής Διατροφής Αυστραλίας) (03) 8341 5800 [www.nutritionaustralia.org/vic](http://www.nutritionaustralia.org/vic)

Quit (Αντικαπνιστική Υπηρεσία) 137 848 [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

U3A Network Victoria (Δίκτυο Πανεπιστημίου Τρίτης Ηλικίας Βικτώριας) (03) 9670 3659 [www.u3avictoria.com.au](http://www.u3avictoria.com.au)

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation (Κοινοτικά Ελεγχόμενος Οργανισμός Υγείας Αβοριγίνων Βικτώριας) (03) 9411 9411 [www.vaccho.org.au](http://www.vaccho.org.au)

Volunteering Victoria (Εθελοντισμός Βικτώριας) (03) 8327 8500 [www.volunteeringvictoria.org.au](http://www.volunteeringvictoria.org.au)

