

Cammina per rinvigorirti Riposati per riprendere forza Parla per relazionare

Fai abbastanza esercizio fisico?

In Australia agli anziani si raccomanda di fare ogni giorno 30 minuti di lieve attività fisica

Italian

Contatti utili

Inner East Community Health (Servizio sanitario comunitario per la Regione Centro-orientale) Tel. 9420 9118

Boroondara Health Aged and Disability Services (Servizi sanitari per anziani e disabili in Boroondara) Tel. 9278 4777

Continance Foundation of Australia (Fondazione australiana per persone affette da incontinenza) Ph 1800 33 00 66

Balwyn Evergreen Centre for Seniors (Centro Evergreen per anziani in Balwyn) Tel. 9836 9681

Roadsafe Victoria per programmi diretti alla sicurezza di pedoni sulla strada Tel. 9881 8050



Suggerimenti per camminare in sicurezza



Usa scarpe che ti assicurano adeguato supporto



Bevi molta acqua



Usa occhiali da sole



Porta con te un cellulare



Indossa vestiario a colori smaglianti



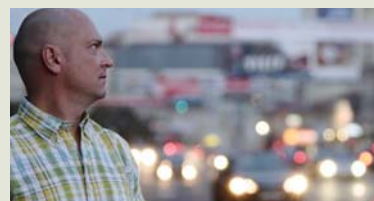
Gli ombrelli riparano dal sole e quando piove



Attraversa la strada ai semafori oppure sulle strisce pedonali



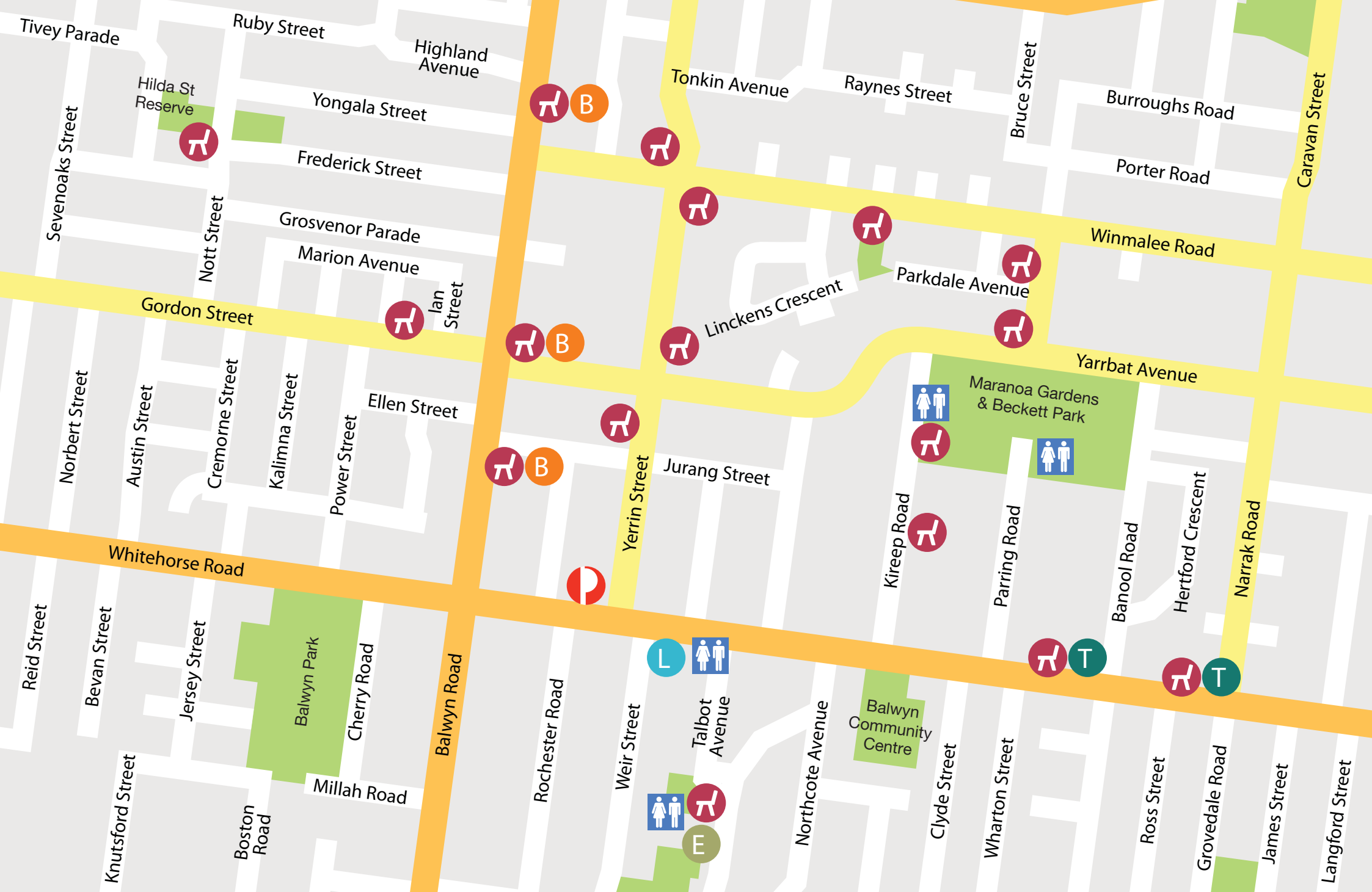
Fai attenzione quando cammini su superfici accidentate oppure scivolose



Mentre stai camminando per la strada tieni gli occhi su chi sta guidando nella tua direzione



Sii cosciente di quello che puoi fare e riposati quando necessario



-  Panchina
-  Fermata del Bus
-  Fermata del Tram
-  Biblioteca
-  Evergreen Centre
-  Ufficio Postale
-  Servizi igienici pubblici