



GUIDA PER UNA BUONA QUALITA' DELLA VITA

“L’invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la **salute**, la **partecipazione** e la **sicurezza** al fine di migliorare la qualità della vita man mano che le persone invecchiano” (OMS, 2002). La **salute** è intesa come una condizione di benessere fisico, mentale e sociale. La **partecipazione** quale coinvolgimento nelle attività sociali, economici, culturali e civili della comunità. Sviluppare la cultura della **sicurezza** affinché gli ambienti fisici e sociali siano sicuri e protetti.

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell’ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione



Nessun uomo è un'isola, circondati di amici e affetti!
curare la propria vita sociale e i legami affettivi è un fattore protettivo

La salute passa per la cucina
Ricordati di assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura

Monitora il peso corporeo. Sovrappeso e obesità facilitano l’insorgenza di patologie croniche quali malattie cardiovascolari e diabete

Pratica regolarmente attività fisica, piccole dosi sono preferibili a nessuna attività. Cammina ogni giorno per almeno 10 minuti

Modera l'uso di alcol. Abusarne può provocare danno diretto alle cellule di molti organi (tra cui fegato e sistema nervoso centrale)

Fumo? no grazie! Il fumo è associato a un rischio 10-20 volte maggiore di contrarre più di 40 patologie differenti

Il sole è vita... ma senza esagerare!
E' importante per sentirsi pienamente in salute in qualsiasi età della vita

Prevenzione clinica e controllo delle malattie croniche
E' indispensabile per migliorare la qualità della vita

Prevenire gli incidenti domestici

Controlla regolarmente con il tuo medico i farmaci che assumi



Per rimanere informato seguici sui canali social di Umbria in Salute

