



Światowy Dzień Zdrowia 2012

„WIĘCEJ ZDROWIA - WIĘCEJ ŻYCIA”

8 kroków do zdrowego starzenia się:

- ♦ Dostosowana do wieku dieta
 - ♦ Aktywność fizyczna
 - ♦ Ciągłe uczenie się
- ♦ Aktywny udział w życiu społecznym
 - ♦ Praca w wolontariacie
- ♦ Korzystanie z nowych technologii
- ♦ Dostęp do usług zdrowotnych i socjalnych
- ♦ Życie w niezanieczyszczonym środowisku

**EUROPEJSKI ROK AKTYWNOŚCI OSÓB STARSZYCH
I SOLIDARNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ**

