



17 Maggio 2025



Raccomandazioni per:

Nome e Cognome

.....

1 Attività fisica



Ruota di esercizi Vivifrail

A B C D

2 Attività cognitiva



- Leggi, risolvi giochi di logica e parole crociate!
 - Se hai delle difficoltà, parlane con il tuo Medico Curante per eseguire accertamenti mirati.
-

3 Nutrizione



Migliora la tua alimentazione: segui una dieta mediterranea con adeguato apporto di aminoacidi e proteine.



4 Vista e udito



Verifica che i tuoi occhiali siano adeguati.



Valuta la necessità di apparecchi acustici.

5 Socializzazione



- Trascorri più tempo con i tuoi familiari ed amici
 - Partecipa a corsi di gruppo
 - Fai volontariato
-

6 Vaccinazioni



- ✓ Influenza
- ✓ COVID19
- ✓ Pneumococco
- ✓ Herpes Zoster