



Come vivere la terza età nella propria casa?

**Informazioni e
consulenza preventiva**

**Non esitate a contattarci.
Saremo lieti di fornirvi
una consulenza telefonica
o di fissare un
appuntamento per una
visita a casa vostra.**

**Telefono:
044 412 11 22**

**E-mail:
zuerich-im-alter@zuerich.ch**

**Tutte le
principali
informazioni
e offerte**

[www.stadt-zuerich.ch/
zuerich-im-alter](http://www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter)



Stadt Zürich
Fachstelle Zürich im Alter
Postfach 16
8032 Zürich
T +41 44 412 11 22
zuerich-im-alter@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter

Gesundheits- und Umweltdepartement

Consulenza preventiva con visita a domicilio

Siete in pensione e vivete a Zurigo nella vostra casa di proprietà.

Avete bisogno di informazioni o di sostegno per gestire i cambiamenti in ambito quotidiano e sanitario? Non sapete come mantenere o recuperare una buona salute e la vostra autonomia?

Insieme potremo discutere della vostra situazione attuale e mostrarvi come migliorare la vostra condizione personale in base alle vostre possibilità e alle offerte di sostegno.

In caso di necessità, collaboriamo con altri centri specializzati e, se lo desiderate, coinvolgiamo anche i vostri familiari.

La nostra offerta di consulenza sulla salute

- Gestione autonoma dei problemi quotidiani
- Aiuto nella quotidianità
- Prevenzione delle cadute
- Movimento e mobilità
- Nutrizione e terza età
- Gestione delle malattie croniche
- Iniziative sociali
- Sicurezza e previdenza
- Assistenza da parte dei familiari

L'offerta è gratuita, riservata e si rivolge alle vostre specifiche esigenze.