



Crédit Keystone©

Art de vieillir Genève

« Savoir vieillir est le chef-d'œuvre de la sagesse, et l'une des plus difficiles parties du grand art de vivre »

AR't de vieillir ♦ www.artdevieillir.ch
18 chemin des Aulx ♦ 1228 Plan-les-Ouates
079 685 33 13 ♦ info@artdevieillir.ch

AR't de vieillir, basée à Genève, est une société de services de bien-être à domicile destinés aux moins jeunes.

Les services d'AR't de vieillir :

- ♦ Pour votre bien-être : coiffeur, barbier, manucure, pédicure, podologue, massage
- ♦ Pour l'intendance : ménage, courses et livraison de repas en partenariat avec des traiteurs
- ♦ Pour votre accompagnement : de quelques heures par semaine à un accompagnement sur mesure (aide en cuisine, accompagnement lors de rendez-vous, balades, discussions)
- ♦ Pour votre mobilité : cours de gymnastique douce

Et tout ceci à domicile !

Instant | Senior

Et si le vrai secret de la longévité se trouvait tout simplement dans les relations humaines ?

FOCUS SUR LES 5 PILIERS FONDAMENTAUX DE LA SANTÉ ET DE LA LONGÉVITÉ :

- 1 L'alimentation : elle doit être variée, riche en fruits et légumes, pauvre en sucres rapides...
 - Si cuisiner vous importune, pourquoi ne pas faire appel à un service de livraison de repas à domicile ?
- 2 L'activité physique : elle doit être pratiquée régulièrement pour stimuler le cœur et maintenir la masse musculaire.
 - Et si vous vous mettiez à la gymnastique douce ?
- 3 Le sommeil : pour gérer votre stress, rien de tel qu'une bonne nuit réparatrice.
 - Vous avez du mal à vous endormir ? Détendez-vous, offrez-vous un soin ou un massage, faites-vous plaisir tout simplement !
- 4 Un corps sain : une protection contre les poisons de la vie moderne est impérative (pesticides, perturbateurs endocriniens, etc.).
 - Si vous êtes perdu face à tous ces produits toxiques, pourquoi ne pas demander une aide pour la cuisine, les courses ou le ménage ?
- 5 La convivialité et la solidarité : si ce 5^e pilier est négligé, tous les efforts fournis précédemment peuvent être réduits à néant. L'isolement impactant directement le fonctionnement des cellules, de nombreuses études prouvent aujourd'hui que les relations humaines sont la clé d'une bonne santé !
 - Ne restez pas seul, une compagnie vous motivera même à suivre quotidiennement ces 5 piliers !