

„Gesund sein – gesund bleiben“

Fotoserie, Broschüre, Diskussionsanleitung und weiterführende Literaturliste.
Broschüren zusätzlich in 13 Sprachen. Informationen für erziehende Frauen.

Gesund sein ist mehr als nicht krank sein. Gesund sein heisst, sich körperlich, seelisch und sozial wohl zu fühlen. Durch unser Verhalten im Alltag können wir viel zu unserer Gesundheit beitragen.

Die Themen:



Sich viel bewegen



Gesund essen



Zu einer Familie gehören



Die Zähne putzen



Genügend Geld zum Leben haben



Sich zwischendurch entspannen



Meine Sexualität so leben, dass es für mich stimmt



Eine befriedigende Arbeit haben



Krankheiten frühzeitig erkennen



Verantwortungsvoll mit Suchtmitteln und Medien umgehen



Zufrieden und ausgeglichen sein



Mit dem eigenen Aussehen zufrieden sein



Freundinnen und Freunde haben



Sorge zum Rücken tragen



Träume und Wünsche haben



Für Sicherheit sorgen und Unfälle vermeiden



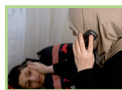
Gut für sich und das ungeborene Kind sorgen



Erholsam schlafen



Respektiert werden und Gewalt verhindern



Bei gesundheitlichen Problemen die richtige Hilfe holen

Die Broschüre „Gesund sein - gesund bleiben“ ist erhältlich in den Sprachen:

Albanisch, Arabisch, Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Portugiesisch, Russisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch

Die Fotoserie kostet 35 Fr. (ab 4 Ex. 25 Fr.) inkl. MwSt., zuzüglich 7.50 Fr. Versandkosten, die Broschüren sind kostenlos.

Herstellung und Vertrieb:

Geschäftsstelle FemmesTISCHE
Schweiz. Bund für Elternbildung SBE
Steinwiesstr. 2, CH- 8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmesTISCHE.ch

Unterstützt im Rahmen der Bundesstrategie
„Migration und Gesundheit“

migesplus

Pfirsichblüten-Stiftung

„Gesund sein – gesund bleiben“

Bestellung Fotoserie

..... (Anzahl) Fotoserie (20 A 5-Fotos) & Broschüre „Gesund sein – gesund bleiben“,
Diskussionsanleitung und weiterführende Literaturliste

Kosten: CHF 35.- (ab 4 Ex. CHF 25.-) + CHF 7.50 Versandkosten

Bestellung Broschüren

Sprache	Anzahl
Albanisch	
Arabisch	
Bosnisch/Kroatisch/Serbisch	
Deutsch	
Englisch	
Französisch	
Italienisch	
Japanisch	
Russisch	
Spanisch	
Portugiesisch	
Tamilisch	
Türkisch	

Die Bestellung der Broschüre „Gesund sein – gesund bleiben“ ohne Fotoserie ist für Privatpersonen kostenlos. Institutionen bitten wir, ab 5 Exemplare schriftlich zu bestellen mit Beilage von 6 Einfranken-Briefmarken für die Deckung der Portokosten.

Die Broschüre „Gesund sein – gesund bleiben“ kann in allen Sprachen auch auf www.migesplus.ch und auf www.femmestische.ch als pdf heruntergeladen werden.

Herstellung und Vertrieb:

Geschäftsstelle FemmesTISCHE
Schweiz. Bund für Elternbildung SBE
Steinwiesstr. 2, CH- 8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmestische.ch

Name, Vorname

Institution

Adresse

PLZ Ort

Unterschrift