



# Materialien

## «Gesundheitsförderung im Alter»

### Bewegung



**hepa Bewegungsempfehlungen – Schaukeln, kochen, Flamingo werden.**  
Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch



**Bewegung ist Leben**  
Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Türkisch

### sichergehen



**Damit Sie in Bestform bleiben**  
A6-Flyer, A4-Plakate

Sprachen: Deutsch, Romanisch, Italienisch



**«Ihre Übungen für jeden Tag» – Trainingslevel «standard»**  
Büchlein

Sprachen: Deutsch, Italienisch



**Selbstständig bis ins hohe Alter. Wohnen, sich bewegen, mobil bleiben.**  
Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch



Bewegung hält mobil  
Übungen für den Alltag



## Bewegung hält mobil. Übungen für den Alltag. Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch

## Ernährung



## Gesund essen – fit bleiben Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch



## Gesund Essen ab 60 Jahren Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch



## Gesund & Stark. Das Magazin für Genuss und Kraft Magazin

Sprache: Deutsch



Rätselheft  
mit 100 Rätseln zum Essen & Trinken ab 60 Jahren

## Rätselheft mit Tipps zum Essen und Trinken ab 60 Jahren Magazin

Sprache: Deutsch

## Psychische Gesundheit



## Bleiben Sie in Kontakt Broschüre mit Angeboten in Graubünden

Sprachen: Deutsch, Romanisch, Italienisch



## **Sich Gutes tun. Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden** Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch



## **malreden. Alltagstelefon** Visitenkarten, A5-Flyer, A4-Plakate

Sprache: Deutsch



## **Informationen für betreuende und pflegende Angehörige in Graubünden** Broschüre

Sprachen: Deutsch, Romanisch, Italienisch

### **Sucht (Medikamente/Alkohol/Tabak)**



## **PENSIONIERUNG: Gut vorbereitet in den nächsten Lebensabschnitt** Broschüre

Sprache: Deutsch



## **Alkohol und Medikamente beim Älterwerden** Broschüren und Faltblatt

Sprachen: Deutsch, Italienisch

### **Alter und Migration**



## **Älter werden in der Schweiz – Gesundheitsratgeber für Migrant\*innen und ihre Angehörigen** Broschüre

Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch