



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 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

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