



# Materiale

## «Promozione della salute nella terza età»

### Movimento



**Raccomandazioni di movimento hepa – Dondolare, cucinare, diventare un fenicottero.**  
Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco



**Il movimento è vita**  
Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco, francese, inglese, albanese, arabo, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, tamil, turco

### Caminare sicuri



**Per mantenersi in forma**  
Volantini A6, manifesti A4

Lingue: italiano, romancio, tedesco



**«I vostri esercizi per tutti i giorni» – Livello d'allenamento «standard»**  
Libretto

Lingue: italiano, tedesco



Allenarsi fino a un'età avanzata  
Vivere, muoversi,  
restare mobili

### **Allenarsi fino a un'età avanzata Vivere, muoversi, restare mobili.**

Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco



Il movimento mantiene  
mobili  
Esercizi per tutti i giorni

### **Il movimento mantiene mobili Esercizi per tutti i giorni.**

Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco

## Alimentazione



### **Mangiare sano e restare in forma**

Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco



### **Mangiare sano dai 60 anni in su**

Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco



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

Rivista

Lingua: tedesco



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

Rivista

Lingua: tedesco

## Salute mentale



### Rimanga in contatto Opuscolo con offerte per i Grigioni

Lingue: italiano, romancio, tedesco



### Farsi del bene. Consigli per la salute mentale con l'avanzare degli anni Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco



### malreden. Alltagstelefon Biglietti da visita, volantini A5, manifesti A4

Lingua: tedesco



### Informazioni per familiari assistenti e curanti nei Grigioni Opuscolo

Lingue: italiano, romancio, tedesco

## Dipendenze (medicamenti/alcol/tabacco)



### PENSIONIERUNG: Gut vorbereitet in den nächsten Lebensabschnitt Opuscolo

Lingua: tedesco



### Alcol e medicamenti durante la terza età Opuscoli e pieghevoli

Lingue: italiano, tedesco

---

## Terza età e migrazione

---



**Invecchiare in Svizzera – Guida alla salute per i migranti e i loro familiari**  
Opuscolo

Lingue: italiano, tedesco, francese, albanese, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, turco

---