



Materials

«Promoziun da la sanadad en la vegliadetgna»

Moviment



hepa Bewegungsempfehlungen – Schaukeln, kochen, Flamingo werden.
Broschura

Linguas: tudestg, talian



Bewegung ist Leben
Broschura

Linguas: tudestg, talian, franzos, englais, albanais, arab,
bosniac/croat/serb, portugais, spagnol, tamil, tirc

Ir en moda segir



Per che Vus restias en plaina furma
Fegls d'informaziun A6, placats A4

Linguas: tudestg, rumantsch, talian



«Ihre Übungen für jeden Tag» – Trainingslevel «standard»
Cudeschet

Linguas: tudestg, talian



Selbstständig
bis ins hohe Alter
Wohnen, sich bewegen,
mobil bleiben

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

Broschura

Linguas: tudestg, talian



Bewegung hält mobil
Übungen für den Alltag

Bewegung hält mobil. Übungen für den Alltag.

Broschura

Linguas: tudestg, talian

Nutriment



Gesund essen –
fit bleiben
Einführung ab 65

Gesund essen – fit bleiben

Broschura

Linguas: tudestg, talian



Gesund essen
ab 60 Jahren

Gesund Essen ab 60 Jahren

Broschura

Linguas: tudestg, talian



gesund&stark
DES MAGAZIN FÜR KRAFT UND GENUSS
20 Rezepte
für Ihre
Muskeln!
Gutten Faktoren zum Wohlfühlen
Ist es noch Zeit für Bewegung? (S. 6, 8, 9)
Die neuen grossen Protein-Mythen

Gesund & Stark. Das Magazin für Genuss und Kraft

Magazin

Lingua: tudestg



Rätselheft
mit 100 Rätseln und Tipps & Tricks ab 60 Jahren

Rätselheft mit Tipps zum Essen und Trinken ab 60 Jahren

Magazin

Lingua: tudestg

Sanadad psichica



Restai en contact

Broschura cun purschidas en il Grischun

Linguas: tudestg, rumantsch, talian



Sich Gutes tun. Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden

Broschura

Linguas: tudestg, talian



malreden. Alltagstelefon

Cartas da visita, fegls d'infurmaziun A5, placats A4

Lingua: tudestg



Infurmaziuns per persunas che assistan e tgiran lur confamigliars en il Grischun

Broschura

Linguas: tudestg, rumantsch, talian

Dependenza (medicaments/alcohol/tubac)



PENSIONIERUNG: Gut vorbereitet in den nächsten Lebensabschnitt

Broschura

Lingua: tudestg



Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Broschuras e prospect faudà

Linguas: tudestg, talian

Vegliadetgna e migraziun



Älter werden in der Schweiz – Gesundheitsratgeber für Migrant*innen und ihre Angehörigen
Broschura

Linguas: tudestg, talian, franzos, albanais, arab, bosniac/croat/serb, portugais, spagnol, tirc
