

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Meinungen und Kommentare zum Newsletter: info@migesplus.ch

Alkohol zählt zu den meistkonsumierten Drogen weltweit. Allein in der Schweiz sind über 300'000 Personen alkoholabhängig, darunter auch viele MigrantInnen. Bis anhin gab es keine Broschüre in Migrationssprachen, welche das Problem thematisiert und erläutert. Herausgegeben vom Bundesamt für Gesundheit und vom Schweizerischen Roten Kreuz für die spezifische Zielgruppe angepasst, finden Sie hier die Infobroschüre «Alkohol – wie viel ist zuviel?». Sie liegt in Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch, Italienisch, und Französisch vor.

Zusätzlich stellen wir Ihnen in diesem Newsletter eine weitere im Rahmen der Krebsprävention der Krebsliga Schweiz herausgegebene Broschüre vor sowie ein handliches Leporello mit praktischen Bewegungsübungen für jede Pause, ein Ratgeber für Eltern für den Umgang mit schreienden Säuglingen und ein Faltblatt zu HIV/Aids, welches in einer Ausgabe für Männer und einer für Frauen in 17 Sprachen erhältlich ist. Migesplus hat die Produktion dieser Broschüren finanziell und fachlich unterstützt.



Alkohol – wie viel ist zu viel?

Herausgeber:
 Bundesamt für Gesundheit
 Erhältlich in folgenden Sprachen:
 portugiesisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,
 spanisch, tamilisch, türkisch, italienisch
 französisch, deutsch.

Wie viel Alkohol kann ich trinken, ohne mir und meiner Umwelt zu schaden? Wie viel ist zu viel? Wann sollte ich stopp sagen? Die Broschüre bietet Antworten auf diese Fragen. Einfache Faustregeln helfen Betroffenen, Trinkregeln einzuhalten und den Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen

Sofort bestellen: <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=114>



Wie viel Früchte und Gemüse essen Sie?

Herausgeber:
 Krebsliga Schweiz
 Erhältlich in folgenden Sprachen:
 portugiesisch, albanisch, italienisch,
 französisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,
 deutsch.

Die Broschüre zeigt die Vorteile einer fruchte- und gemüsereichen Ernährung auf. «5 am Tag» gibt Ratschläge, wie der Früchte- und Gemüsekonsum mit Spass und Genuss gesteigert werden kann.

Sofort bestellen: <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=25&pub=116>



Bewegungspause

Herausgeber:

Krebsliga Schweiz

Erhältlich in folgenden Sprachen:

portugiesisch, albanisch, italienisch,
französisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,
deutsch.

20 praktischen Übungen, um den Körper auch während der Arbeit in Schwung zu halten.

Sofort bestellen: <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=25&pub=150>



Hilfe! Mein Baby hört nicht auf zu schreien.

Herausgeber:

Schweizerische Stiftung Kinder und Gewalt

Geschäftsstelle

Postfach 1235

3110 Münsingen

Erhältlich in folgenden Sprachen:

deutsch, französisch, italienisch, albanisch,
serbisch/kroatisch/bosnisch.

Ein Ratgeber für Eltern für den Umgang mit dem schreienden Säugling. Die Broschüre zeigt mögliche Gründe für das Schreien auf und gibt Ratschläge, wie das Baby beruhigt werden kann.

Sofort bestellen: <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=20&pub=81>

Das Projekt migesplus wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Rahmen der Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2002-2007» unterstützt.

Weitere Publikationen können über die Website
www.migesplus.ch bestellt werden



HIV Aids Wo Risiken bestehen wo nicht – für Männer

Herausgeber:

Aidshilfe Schweiz

Bundesamt für Gesundheit

Erhältlich in folgenden Sprachen:

albanisch, arabisch, amharisch, suaheli,
tamilisch, türkisch, portugiesisch, spanisch,
italienisch, englisch, französisch, russisch,
somalisch, rumänisch, thai serbisch/kroatisch/bosnisch, deutsch.

Das 10-seitige Faltdblatt vermittelt in einfacher Sprache Grundwissen zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zum Schutz vor einer Ansteckung sowie zum HIV-Test und führt auf, wo weitere Informationen erhältlich sind. Es richtet sich in erster Linie an Migranten und Migrantinnen in der Schweiz. Deshalb ist es in 17 Sprachen erhältlich. Es gibt eine Ausgabe für Frauen und eine für Männer.

Sofort bestellen: <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=18&pub=135>



HIV Aids Wo Risiken bestehen wo nicht – für Frauen

Sofort bestellen: <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=18&pub=134>

Kontakt

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus, Osman Besic
Werkstrasse 18, 3083 Wabern
info@migesplus.ch
Tel. ++41 31 960 75 23
Fax ++41 31 960 75 60