

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Meinungen und Kommentare zum Newsletter: [info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

*Der Alltag prägt Ihre Gesundheit und diejenige Ihrer Kinder. Die Broschüre «Unser Baby» hilft Eltern, in ihre neue Rolle hineinzuwachsen, und bietet weiterführende Informationen. Ergänzend dazu finden Sie in «Gesundheitstipps für Familien» anregende Übungen für die Gestaltung eines gesunden Familienalltags. In diesem Newsletter stellen wir Ihnen zudem die neu erschienene Promilletabelle vor sowie die Alkoholbroschüre für MigrantInnen, die gezielt Informationen zum Thema Alkohol in fünf Migrationssprachen anbietet. Migesplus hat die Produktion dieser Broschüren finanziell und fachlich unterstützt.*



### Unser Baby deutsch/ fremdsprachig

Herausgeber  
pro juventute  
Seehofstrasse 15, 8032 Zürich  
Erhältlich in folgenden Sprachen:  
türkisch, tamilisch, spanisch, englisch,  
albanisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,  
deutsch.



### Unser Baby französisch/ fremdsprachig

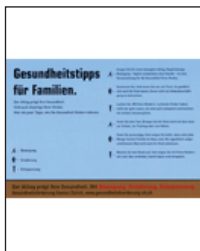
Herausgeber:  
pro juventute  
Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

**Sofort bestellen:** [http://www.migesplus.ch/  
publikationen-de.php?thema=20&pub=156](http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=20&pub=156)

Eltern sein ist eine Aufgabe, die viel Freude, aber auch Fragen mit sich bringt. Wenn ein Kind nicht im Heimatland der Eltern auf die Welt kommt, kann dies zu noch grösseren Unsicherheiten führen. Die Broschüre «Unser Baby» hilft jungen Eltern, in ihre neue Rolle hineinzuwachsen und bietet ihnen Informationen zur Pflege, Ernährung und Entwicklung des Kindes.

**Sofort bestellen:** [http://www.migesplus.ch/  
publikationen-de.php?thema=20&pub=25](http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=20&pub=25)





## Gesundheitstipps für Familien

*Herausgeber:*

Gesundheitsförderung Kantons Zürich  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
der Universität Zürich  
Hirschengraben 84, 8001 Zürich

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

deutsch, türkisch, portugiesisch, spanisch,  
italienisch, albanisch, serbisch/kroatisch/  
bosnisch.

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Und auch diejenige Ihrer Kinder. Hier ein paar Tipps wie Sie Gesundheit fördern können.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=25&pub=154>



## Promilletabelle

*Herausgeber:*

Bundesamt für Gesundheit BAG

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

portugiesisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,  
spanisch, tamilisch, türkisch, italienisch  
französisch, deutsch.

In der vom BAG und GastroSuisse herausgegebenen Promilletabelle im Visitenkartenformat erfahren Sie mehr über den Richtwert 0,5 Promille, Risiken und Genuss ohne Reue. Vor dem Autofahren empfiehlt das BAG weiterhin, ganz auf Alkohol zu verzichten.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=152>



## Alkohol – wie viel ist zu viel? Eine Informationsbroschüre in Migrationssprachen

*Herausgeber:*

Bundesamt für Gesundheit BAG

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

portugiesisch, serbisch/kroatisch/bosnisch,  
spanisch, tamilisch, türkisch.

Die Broschüre wendet sich an Migrantinnen und Migranten, die sich informieren möchten oder Rat suchen, sei es weil sie in Bezug auf ihren eigenen Alkoholkonsum unsicher sind oder weil in der Familie oder im Bekanntenkreis Probleme mit Alkohol auftreten.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=151>

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](http://www.migesplus.ch)» bestellt werden

### Kontakt

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus, Osman Besic  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch  
Tel. ++41 31 960 75 23  
Fax ++41 31 960 75 60