

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

*Bewegung und Ernährung sind wichtige Bestandteile unseres Lebens. Es gibt in jeder Lebenssituation, in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Menschen sich bewegen können. Hier finden Sie die neue Broschüre «Bewegung ist Leben», die sich erstmals an Erwachsene verschiedener Alterskategorien mit Migrationshintergrund richtet. Herausgegeben vom Schweizerischen Roten Kreuz und vom Bundesamt für Sport liegt sie in acht Sprachen vor. Zum Thema Bewegung und Ernährung weisen wir Sie auf die neu überarbeitete Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE sowie auf das Merkblatt «Gesundheitstipps für Familien» der Gesundheitsförderung des Kantons Zürich hin.*

*Neu finden Sie hier auch die Broschüre «Passivrauch. Schützen Sie Ihre Kinder», die im März 2008 von der Krebsliga Schweiz herausgegeben wurde.*

*Ebenfalls neu erschienen ist die Broschüre «Contraception: questions rumeurs et confusions», die von Profa Lausanne zum Thema Verhütung herausgegeben wurde. Das Faltblatt zu HIV/Aids, das in einer Ausgabe für Männer und einer für Frauen vorliegt, wurde in fünf weitere Sprachen übersetzt.*



### Bewegung ist Leben

*Herausgeber*  
Schweizerisches Rotes Kreuz und  
Bundesamt für Sport BASPO  
*Erhältlich in folgenden Sprachen:*  
italienisch, spanisch, portugiesisch,  
türkisch, albanisch, serbisch/kroatisch/  
bosnisch, französisch, deutsch

Die Broschüre spricht Personen mit Migrationshintergrund unterschiedlicher Herkunft und verschiedener Alterskategorien an, die sich im Alltag wenig oder gar nicht bewegen. Wichtige Gründe sich zu bewegen, sind Naturerlebnisse, Erholung, Aussehen, Leistung und Gesundheit. Die Broschüre geht von diesen Motiven aus. Sie bietet praktische Vorschläge und weiterführende Hinweise auf konkrete Angebote und zeigt Wege auf, wie Hindernisse überwunden werden können.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=25&pub=168>

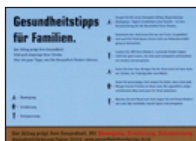


### Lebensmittelpyramide

*Herausgeber:*  
Schweizerische Gesellschaft  
für Ernährung SGE, Bern  
*Erhältlich in folgenden Sprachen:*  
portugiesisch, albanisch, spanisch,  
italienisch, englisch, französisch, serbisch/  
kroatisch/bosnisch, deutsch

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=25&pub=164>



## Gesundheitstipps für Familien

*Herausgeber:*

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

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

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>



## Passivrauch – Schützen Sie Ihre Kinder

*Herausgeber:*

Krebsliga Schweiz

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

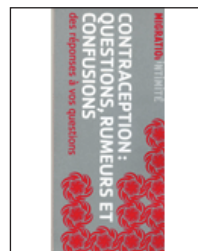
italienisch, spanisch, portugiesisch, serbisch/  
kroatisch/bosnisch, türkisch, deutsch,  
französisch

Die Broschüre informiert werdende Eltern und junge Familien über die schädliche Wirkung des Passivrauchens bei Kindern. Kurze Kapitel zeigen die verheerenden Folgen des Passivrauchens beim Fötus wie auch bei kleinen Kindern auf. Die Eltern werden ermutigt nicht zu Hause zu rauchen und sich aus der Tabakabhängigkeit zu befreien – zum Beispiel mit der Unterstützung und Beratung der Rauchstopplinie 0848 000 181.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=17&pub=167>

Das Projekt migesplus wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Rahmen der Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008–2013» unterstützt.

Weitere Publikationen können über die Website  
**«[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)» bestellt werden**



## Contraception questions rumeurs et confusions

*Herausgeber:*

Profa

Projet Migration&Intimité, Lausanne

*Erhältlich in folgenden Sprachen:*

französisch, portugiesisch, spanisch

Eine Broschüre rund um das Thema Verhütung. Sie beinhaltet eine Beschreibung von diversen Verhütungsmethoden und gibt Antwort auf zahlreiche Fragen zu einzelnen Verhütungsmitteln.

**Sofort bestellen:** <http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=18&pub=163>



## HIV Aids Wo Risiken bestehen wo nicht – für Männer und Frauen

*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. *Neu:* kikongo,  
tigrinya, farsi, kurdisch (sorani), lingala

Das 10-seitige Falblatt 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 neu in 21 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> (für Männer)  
[publikationen-de.php?thema=18&pub=134](http://www.migesplus.ch/publikationen-de.php?thema=18&pub=134) (für Frauen)

### Kontakt

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus, Myriam Kleiner  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

Tel. ++41 31 960 75 71, Fax ++41 31 960 75 60