



ÄLTER  
WERDEN

GESUND  
BLEIBEN

**Informationsnachmittag**  
**2. Nov. 2013, 14.30 – 17 Uhr**  
**Aula Schulhaus Unterfeld**

[www.zusammen-in-zuchwil.ch](http://www.zusammen-in-zuchwil.ch)

Wir möchten alle gerne gesund und rüstig alt werden.

Was ist dabei wichtig?

Gesunde Ernährung und Bewegung; Vorsorgeuntersuchungen kennen; Beratung und Unterstützungsangebote kennen!

Zwei ausgewiesene Fachfrauen informieren Sie; auf Wunsch kann der Blutdruck und der Blutzucker gemessen werden. Dazwischen gibt es ein gesundes Zvieri.

Ne të gjithë dëshirojmë në pleqëri të jemi të fortë e të shëndoshë.

çka është me rëndësi ta arrijmë këtë?

Ushqimi i shëndetshëm dhe lëvizja; të njihen kontrollat e duhura mjekësore; të njihen mundësit e këshillimit dhe mbështetjes.

Dy zonja profesionale në këtë lami ju informojnë; sipas dëshirës mundë të bëni matjen e tensionit të gjakut dhe sheqerit në gjak. Ndërmjet këtyre keni mundësi të hani diçka të shëndetshme.

Hepimiz sa likli ve güçümüzde olarak ya lanmak isteriz.

Bu konuda önemli olan nedir?

Sa likli beslenmek ve hareket etmek. Önleyici muayeneleri tanımak. Dani manlik ve destekleyici imkânları tanımak.

İki tecrübeli uzman bayan Sizleri bilgilendirecektir. Arzu edilirse, tansyon veya kan şekeri ölçülebilir. Arada sa likli küçük bir yemek verilecektir.

Tutti desideriamo invecchiare sani e in forma.

Che cosa è importante fare per questo?

Nutrirsi in modo sano e fare movimento; conoscere quali sono i controlli preventivi consigliati; conoscere le offerte di consulenza e di sostegno!

Due esperte in materia vi forniranno informazioni; su richiesta ci si potrà far misurare la pressione del sangue e la glicemia. Nel frattempo verrà offerta una merenda salutare.

Rado zelimo svi zdravi i krepki ostariti.

Sta je vazno za to?

Zdrava ishrana i pokretanje; poznavanje prevencije; dobrog savjeta i pomocnih usluga!

Informirati ce vas dvije iskazane zene sa strucnom spremom; Po zelji mozete dati izmjeriti krvni tlak i krvni secer.

Naposljedku svega vas ceka zdravi gablec.

We would all like to age actively and in good health.

What are the most important points to consider ?

A sensible diet and plenty of exercise, medical check-ups and knowing where to get help and advice !

Two experienced experts will pass on some of their knowledge to you. You can have your blood pressure and blood sugar tested; and even enjoy some healthy snacks in between times.

நாங்கள் எல்லோரும் முதுமையடையும் போது ஆரோக்கியமாகவும் திடகாத்திரமாகவும் இருக்க விரும்புவோம். அதற்கு என்ன முக்கியம்?

ஆரோக்கியமான உணவும் உடற்பயிற்சியும்; முன்னெச்சரிக்கையான மருத்துவப்பரிசோதனைகளைப் பற்றி அறிந்திருத்தல்; ஆலோசனைகளும் உதவியாகக்கிடைக்கக்கூடிய சலுகைகளைப் பற்றியும் அறிந்திருத்தல்!

நீங்கள் விரும்பினால் இரண்டு சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற பெண்நிபுணர்கள் இரத்த அழுத்தத்தையும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை அளப்பது பற்றியும் அறியத்தருவார்கள். இவற்றுடன் ஆரோக்கியமான சிற்றுணவு ஒன்றும் கிடைக்கும்.