



Zürich Kantonu Kızıllaç Örgütü 50 yaş üstü hanımlarımızı

# **‚Sağlıklı kalarak yaşlanmak’**

konulu kursa davet ediyor.

## **Sağlığım ve esenliğim için ben kendim neler yapabilirim?**

### **Konular:**

- Beslenme (Yaşlılıkta şişmanlık sorunu vb.)
- Hareket
- Sağlık tedbirleri (ilaç kullanımı, kan basıncı, yaşlılık sigortası vs.)
- Sosyal hizmetler (Yaşlılıkta bakım ve yardım hizmetleri vs.)

Bu konularda bilgilendirileceğiniz gibi sorularınıza da yanıt bulacaksınız.

### **Ne zaman?**

**07 -14- 21 Kasım** cumartesi günleri 14.00-17.00 saatleri arasında

### **Nerede?**

Familienzentrum Dietikon  
Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon

### **Kurs öğretmeni:**

Nihal Birkan  
Zürich Kantonu Kızıllaç Örgütü kurs öğretmeni

### **Kurs başvurusu:**

Tuba Gönç  
052 534 58 91; 076 410 40 43  
tubagonc@gmail.com

---

Kurs **ücretsiz** olup kurs dili **Türkçe**'dir. Kursa başvuranların her üç kurs günü de kursa katılmaları beklenmektedir.