

Zürich Kantonu Kızılhaç 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?

05 Haziran cuma, 10 Haziran çarşamba ve 12 Haziran cuma günleri
18.00-21.00 saatleri arasında

Nerede?

Familienzentrum Uster
Zentralstrasse 32
8610 Uster

Kurs öğretmeni:

Nihal Birkan
Zürich Kantonu Kızılhaç Örgütü kurs öğretmeni

Kurs başvurusu:

Tuba Gönç
052 534 58 91; 076 410 40 43
tubagonc@bluewin.ch

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