

Dự án AGNES (Tích cực hỗ trợ sức khỏe qua tinh thần trách nhiệm láng giềng trong khu vực) xin tự giới thiệu

Carmen Kluge

AGNES là một dự án mới của trường Đại học HTWK Leipzig và có ý nghĩa „Tích cực hỗ trợ sức khỏe qua tinh thần trách nhiệm láng giềng trong khu vực“. Từ tháng 09.2009 cùng với sự khai trương của Văn phòng sức khỏe tại Konradstraße 64 dự án này đã tổ chức được nhiều buổi hội thảo trong phạm vi hỗ trợ sức khỏe cho người cao tuổi ở khu vực Đông Leipzig. Nơi gặp gỡ của người cao tuổi AGNES trong VF sức khỏe sẽ là trọng điểm khởi đầu cho người cao tuổi, ở đó các cụ sẽ tìm thấy được những thông tin xung quanh về vấn đề sức khỏe, sẽ được tư vấn, tham gia vào các buổi sinh hoạt và hoạt động sức khỏe hoặc gặp gỡ với các cụ cao tuổi khác. Bắt đầu từ tháng 11.2009 chúng tôi sẽ có những buổi **tư vấn về chăm sóc, xã hội và nhà ở** cho người cao tuổi miễn phí. Ngoài ra sẽ kết hợp với bên **dịch vụ thăm hỏi người cao tuổi**, đặc biệt sẽ tạo điều kiện những buổi sinh hoạt xã hội cho những người cao tuổi trong môi trường sống riêng. Để các cụ nắm bắt được những thông tin các chủ đề khác nhau về sức khỏe, **các buổi tổ chức về „Sức khỏe ở tuổi già“** sẽ được tiến hành vào thứ Năm tuần đầu trong tháng từ 14h30 – 16h00 tại VF sức khỏe. Vào những buổi này các cụ cao tuổi có điều kiện nghe những bài thuyết trình, đặt những câu hỏi và có thể trao đổi với nhau trong nhóm. Các cụ có thể tham gia vào những buổi đọc sách và các trò chơi cùng các em ở nhà trẻ hoặc sẽ là nhân chứng thời gian cho các giờ học lịch sử ở trường.

Ai quan tâm đến. Xin hãy đăng ký vào đây:

Địa chỉ Thư tín của Văn phòng sức khỏe:

AGNES

Konradstraße 64

04315 Leipzig

E-Mail: agnes-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

Telefon: 0341-30766157

Liên hệ: Carmen Kluge M.A. (nhà Sư phạm cho người lớn)

Quý vị sẽ tìm thấy chúng tôi:

Tàu điện số 1,3,8 trạm Herrmann-Liebmann-Straße/ Eisenbahnstraße

Buýt số 70 trạm Eisenbahnstraße

Impressum:

Herausgeber des Gesundheitsblättchens ist das Projekt „GO - Gesund im Osten“ der HTWK Leipzig. (V.i.S.d.P.) Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in Kooperation mit der AOK Plus und der Stadt Leipzig. Die Beiträge liegen in der Verantwortung des Verfassers.

Nä. Treff der Redaktion: im November im Gesundheitsladen, Konradstraße 64.

Interessierte Mütter können sich bei der Frau Daufratshofer melden. Kontakt: **Tel.** 0341/52908322,

E-Mail: go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

Tờ rơi sức khỏe được ra mắt Tìm những người mẹ để cùng tổ chức

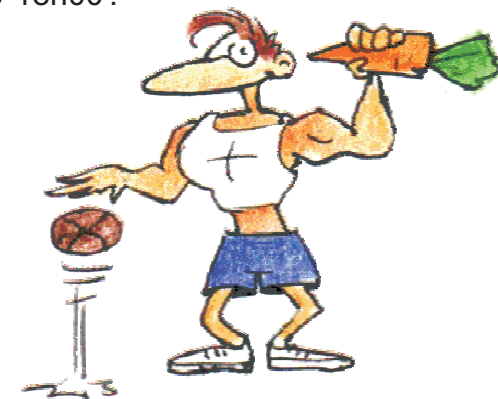
Quý vị đang có trong tay tờ rơi về sức khỏe được phát hành lần đầu.

Nó sẽ mang đến cho Quý vị những thông tin về vấn đề sức khỏe, đặc biệt về dinh dưỡng, vận động và phòng ngừa - trong tương lai nó sẽ được chỉnh từ các bà mẹ và phụ nữ tổ chức.

Có nghĩa là: **Chúng tôi cần tìm những bà mẹ, quý bà và quý cô, chính những người này - trong tương lai sẽ mang đến những chủ đề và ý tưởng riêng trong việc tổ chức về hình thức cũng như về nội dung.**

Ngày gặp mặt đầu tiên sẽ được tổ chức vào tháng 11 tại Văn phòng sức khỏe (Gesundheitsladen), Konradstraße 64. Quý vị có nhu cầu xin đăng ký với

Frau Daufratshofer, Tel. 0170-30764736. Giờ tiếp khách thư tư hàng tuần từ 14h00-18h00.



Lớp học cho người trung gian về sức khỏe Buổi nghe thông tin vào ngày 26.11.2009 tại Sở Y tế

Chúng tôi cần tìm những người phụ nữ nhiệt tình và có trách nhiệm:

Cộng tác viên chính hoặc làm công tác xã hội

- Ở một cơ quan và / hoặc tổ chức của phía Đông Leipzig, ưu tiên cho những người từ Volkmarisdorf và Neustadt-Neuschönefeld,
- có hoặc không liên quan đến người nhập cư,
- có mối quan hệ tốt với các bà mẹ và phụ nữ
- và những người này là những người nhiệt thành tham gia làm người trung gian về sức khỏe!

Buổi nghe thông tin:

ngày 26.11.2009, 16 giờ tại Sở Y tế (tầng 3), Friedrich-Ebert-Str. 19a

Liên hệ và thông tin:

Frau Claudia Daufratshofer (cộng tác viên dự án)

GO – Gesund im Osten

Gesundheitsladen

Tel. 0170-9581258

Konradstraße 64, 04315 Leipzig

E-Mail: [go-gesundheitsladen@fas.htwk-](mailto:go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de)

leipzig.de

Giờ tiếp khách: thứ tư hàng tuần từ 14 – 18 giờ.

Tiêu đề: Sự dinh dưỡng trong thời kỳ thai nghén

Nhu cầu năng lượng (dinh dưỡng) tăng lên trong thời kỳ thai nghén khoảng 250 Kalo trong ngày.

Điều đó tương ứng với khoảng chừng lọ sữa chua 250 gr.

Nhu cầu bổ xung năng lượng của người phụ nữ bắt đầu có vào khoảng tháng thứ năm của thời kỳ thai nghén.

Sự **tăng ký tốt nhất** của phụ nữ có trọng lượng bình thường trong thời kỳ thai nghén (đến tháng thứ 9) là giữa 11,5 và 16 kg - ngược lại với ý kiến của nhiều phụ nữ không nên ăn cho hai người (mẹ và con). Nếu trong thời kỳ thai nghén luôn thèm ăn thì nên ăn nhiều rau và sản phẩm nguyên hạt.



Quý vị muốn biết thêm tiêu đề này?

Quý vị hãy đến với cuộc hội thảo về sức khỏe vào ngày 03.12.2009 từ 16h00 – 17h00 tại Văn phòng sức khỏe Konradstraße 64. Bà mẹ đỡ đẻ Frau Tesch-Oprach sẽ cho Quý vị những thông tin chuyên môn đầy đủ và trả lời những thắc mắc của Quý vị.

Văn phòng sức khỏe, tại Konradstraße 64 – Chương trình và kế hoạch

Tư vấn sức khỏe rộng rãi cho các gia đình, các bà mẹ và các phụ nữ có bầu . Thứ tư hàng tuần từ 14h00 – 18h00

Buổi gặp gỡ sức khỏe phụ nữ – Phụ nữ gặp nhau để trao đổi vào thứ tư hàng tuần từ 16h00 -18h00, ở đây sẽ có người trông trẻ. Quý vị hãy ghé qua Văn phòng sức khỏe.

Buổi hỏi đáp về sức khỏe „Phương thức để sống khỏe“ vào thứ năm tuần đầu của tháng từ 16h00 -17h00 . – **Có chuyên gia thuyết trình – Quý vị có thể đặt câu hỏi – trong không khí ấm cúng**

Tiêu đề và kế hoạch:

01. 10 Vận động – Chương trình thể thao (cho trẻ em) ở khu vực Đông Leipzig
05. 11 Chăm sóc của bà mẹ đỡ đẻ – Thai nghén, tuần sau khi sinh nở, thời gian cho con bú
03. 12 Dinh dưỡng trong thời kỳ thai nghén – quan tâm đến sức khỏe cho con từ lúc ban đầu

