

Katılanlara **CHANCE** Takvimini;
içerisindeki yemek tariflerini
deneyebilmeniz için ve sizleri biraz
daha motive edebilmek için hediye
edeceğiz.

Bu hediyeye sahip olabilmemiz için
üç kez Beslenme toplantılarına,
üç kez Yemek kurslarına ve üç
kezde spor buluşmalarında yer
almanız gerekmektedir!

Gesundes Simmering

Kontakt & Anmeldung

Düzenlenecek olan aktivitelerimize
ilgileniyorsanız, lütfen kurs başlamadan iki
gün önce kayıtlarınız için bize ulaşınız!

Görevli Bayan:
Elisabeth Höld

Telefon: 0664 / 655 72 77
E-Mail: gesund.es.simmering@univie.ac.at

Mein Teilnahmepass
Name:

In Zusammenarbeit von:



Dienstag, 26 Mai 2009



Adler Apotheke, Simmeringer Hauptstr. 44, 1110 Wien

Komşuluk şölenindeki masamızı ziyaret edin;
Tarih: 26.5.2009 , Yer: Hyblerpark!
Yoga ve „Nordic Working“ den sizlere orada meyve, taze
sıkılmış meyve ve sebze suyu ikram edeceğiz

**Kendinizi
bu gün nasıl
hisediyorsunuz?**



Chance
community-health.eu



Simmering bilgileniyor – „University Meets Public“



Simmering yemek pişiriyor



Simmering hareket ediyor

Yaşlılıkta içmek

Salı, 5.5.2009, Saat 18.00 – 20.00 arası
VHS 11, Drischützgasse 1, 1. Kat, Nr. 88

Yaşlılıkta beslenme

Perşembe, 28.5.2009, Saat 18.00 – 20.00 arası
VHS 11, Drischützgasse 1, Mobilklasse

Koku alma, tad alma ve haz duyma dugularınız üzerine toplantı *

Perşembe, 4.6.2009, Saat 18.00 – 20.00 arası
VHS 11, Drischützgasse 1, Mobilklasse

Sağlıklı Tad alma *

Salı, 9.6.2009, Saat 18.00 – 20.00 arası
VHS 11, Drischützgasse 1, 1. Kat, Nr. 88

Çocukların gerçekte ihtiyaçları nelerdir?

Çocukların ve gençlerin beslenmesi *

Salı, 23.6.2009, Saat 18.00 – 20.00 arası
VHS 11, Drischützgasse 1, 1. Kat, Nr. 88

Siz hazır yemekleri seviyorsunuz - Peki vücudunuz seviyor mu? *

Pazartesi, 29.6.2009, Saat 18.00 – 20.00 arası
VHS 11, Drischützgasse 1, Mobilklasse

Sağlıklı beslenme üzerine türkçe toplantı *

Tarih ve Yer hakkındaki bilgileri kayıt olurken
öğreneceksiniz

Büyükanne ve Büyükbaba sağlıklı yemek pişiriyorlar *

Üç Pazartesi: 18.5.2009, 8.6.2009 ve 22.6.2009
Saat 18.00 – 20.00 arası

Çocuklar için yemek pişirmek *

Üç Çarşamba: 6.5.2009, 27.5.2009 ve 17.6.2009
Saat 18.00 – 20.00 arası

Ort: VHS 11, Enkplatz, Parterre Küche

Multikültürel yemek pişirime *

Tarih ve Yer hakkındaki bilgileri kayıt olurken
öğreneceksiniz

Yemek kursları:

Lütfen yanınızda önlük veya benzeri eşya getiriniz
ve saçlarınız uzunsa bağlayınız.

Spor Kursları:

Jimnastik kursları Haus der Begegnung,
Lorystasse 40, büyük salonda yapılmaktadır
Lütfen rahat edebileceğiniz giysi seçiniz
Su şişesi ve havlu getirmeyi unutmayınız.

Nordic Walking grubunun buluşma noktası ; Adler
eczanesi, Simmeringer Hauptstrasse 44 de
Yürüme cubuklarınızı birlikte getiriniz.
Rahat edebileceğiniz giysi giyiniz veğamurlu hava-
larda birlikte yağmurluk getirmeyi
unutmayın!

*)

Organisasyonlarımızda ücretsiz çocuk bakıcısı
bulunmaktadır.

Emekliler hareket ediyorlar

Sağlıklı Sırt/Bel

Salı, 12.5.2009, Saat 10.00 – 11.00 arası

Emekliler jimnlastığı

Salı, 16.6.2009, Saat 10.00 – 11.00 arası

Nordic Walking

Salı, 30.6.2009, Saat 10.00 – 11.00 arası

Annem kendisine zaman ayırıyor *

Sağlıklı Sırt/Bel

Çarşamba, 13.5.2009, Saat 18.00 – 19.00 arası

Karın ve bacak Jimnastiği

Mi., 20.5.2009, 18.00 – 19.00 h

Nordic Walking

Mi., 3.6.2009, 18.00 – 19.00 h

Sağlığınızı ve sıhatinizi desteklemek için
sizleri Avrupa birliği destekli CHANCE
(Community Health Management to Enhance
Behaviour) isimli Projemizin düzenle-
mekte olduğu heyecanlı beslenme
toplantılarına, yemek kurslarına ve çok
yönlü spor aktivitelerimize davet ediyoruz!