



Të jesh i shëndetshëm

të mbetesh i shëndetshëm

**Të jesh i shëndetshëm është më tepër se sa të mos jesh i sëmurë. Të jesh i shëndetshëm do të thotë të ndjehesh mirë në trup, shpirt dhe në anën sociale. Me qëndrimin tonë të përditshëm ne mund të ndikojmë në shëndetin tonë. Në vazhdim, disa fusha të rëndësishme në të cilat gratë mund të zhvillojnë dhe ruajnë shëndetin e vet dhe të fëmijëve të tyre:**

## Të lëvizësh shumë



Për të qëndruar i shëndetshëm, trupit tonë i nevojitet rregullisht lëvizje.

Shëtitja, biçikleta, ngjitja e shkallëve dhe sporti nuk janë të rëndësishme vetëm për fëmijët por edhe për të rriturit. Frymëmarrja dhe pulsi jonë, duhet të nxiten të paktën një gjysëm ore në ditë.

Fëmijët kanë nevojë të madhe për lëvizje dhe humor. Sa më pak që tì pengojmë për këto aq më mirë. Është mirë që ata të mësojnë se lëvizja i takon jetës së përditshme.

Si qëndroj unë me dëshirë në lëvizje?

Sa shpesh jam unë gjatë ditës duke ecur në këmbë? I ngjitem unë shkallëve vetë apo marr shpesh ashensorin? Bëj unë sport?

Ku kanë mundësi fëmijët e mi të lëvizin dhe të vrapojnë?

Sa shpesh heq unë dorë nga makina për hir të shëndetit tim?

Shkojmë ne nganjëherë në fundjavë diku jashtë ku fëmijët mund të vrapojnë e luajnë?

## Të ndjehesh mirë dhe në balance



Kënaqësia dhe balanca janë forca të brëndshme të cilat na ndihmojnë të përballojmë vështirësitë e jetës tonë.

Të jesh i kënaqur dhe i balancuar ndikohet nga faktorë të jashtëm. Por në rradhë të parë jemi ne vetë për këtë përgjegjës. Në qoftë se ne presim që të tjerët të përkujdesen për ne, që të ndjehemi mirë e bëjmë veten të varur.

Si ndjehem unë kur jam i kënaqur?

Çfarë më jep mua ndjenjën e të qenurit i kënaqur?

Çfarë mund të bëj unë kur jam i ç`balancuar, i pa kënaqur ose i shqetësuar?

Çfarë më ndihmon mua për të ardhur përsëri në drejtpeshim?

## Të hash shëndetshëm



Të hash shëndetshëm është më shumë se sa të jesh i ngopur. Një ushqim i ekuilibruar ndihmon trupin tonë të qëndrojë i shëndetshëm. Për ne është veçanërisht e rëndësishme që të hamë çdo ditë fruta, zarzavate dhe të pimë shumë lëngje të pa ëmbëlsuara. Ushqime të dhjamosura dhe lëngje të ëmbla me teprim dëmtojnë trupin tonë.

Jo vetëm çfarë hahet është e rëndësishme, një të ngrënë të shëndetëshme në tavolinën e familjes i takon edhe një ambient qetësues.

Edhe fëmijët duhet të mësojnë të ushqehen shëndetshëm. Për këtë ju nevojitet përkrahja dhe shëmbulli i prindërve.

Si e shijoj unë ushqimin?

Sa shpesh hamë ne në shtëpi fruta dhe zarzavate? Pimë ne mjaftushëm ujë ose çaj të pa ëmbëlsuar?

Çfarë mund të hanë fëmijët e mi në mëngjes, në mënyrë që të përqëndrohen në shkollë më mirë?

Sa shpesh hamë ne bashkarisht në familje?

E fikim ne televizionin dhe telefonat e dorës gjatë ngrënjes, në mënyrë që të mund të flasim pa u shqetësuar?

## Të jesh i kënaqur me pamjen tënde të jashtme



Bukuria dhe hija e një njeriu varet shumë më tepër nga personaliteti i tij se sa nga pamja e tij e jashtme.

Kur dikush është i kënaqur me pamjen e tij të jashtme ai do t'ju duket edhe njerëzve të tjerë si i pashëm.

Çfarë më pëlqen mua në pamjen time të jashtme?

Çfarë kuptimi ka bukuria për mua?

I dhuroj unë vetes nganjëherë një buzëqeshje kur jam duke parë veten në pasqyrë?

Sa mirë kujdesem unë për trupin tim?

E lë unë veten të influencohem nga mjedisi që më rrethon ose nga moda?

## Ti takosh një familje



Përkatësia në një familje mund të na japë ne ndjenjën e mbrojtjes dhe të sigurisë.

Në qoftë familja e madhe apo e vogël: Çdo pjestar i familjes ka personalitetin e vet. Për këtë arsye për një jetë të mirë familjare nevojitet mirëkuptimi dhe vlerësimi i ndërsjelltë.

Ata njerëz që unë i dua dhe me të cilët jam shpesh bashkë, mund të bëhen për mua pothuaj si një familje.

Çfarë është për mua e rëndësishme në familjen time?

A mund ta dëgjojmë, ta kuptojmë dhe ta respektojmë ne njëri-tjetrin?

Sa shpesh ndërrmarrim ne diçka së bashku?

Çfarë dëshëroj të ndryshoj unë në familjen time, në mënyrë që ne të ndjehemi më mirë?

## Të kesh mikesh dhe miq



Ne kemi edhe jashtë familjes nevojë për njerëz me të cilët ne takohemi me kënaqësi, të cilëve ju besojmë, me të cilët ne mund të qeshim dhe që na ngushëllojnë kur kemi shqetësime.

Për takime pozitive me njerëz të tjerë nuk ka nevojë gjithmonë për fjalë. Të kuptohesh është e mundur edhe me një buzëqeshje ose me një gjest miqësor.

Kam unë njerëz jashtë familjes time të cilëve mund t'iu besoj?

Si mund ta njoh unë më mirë fqinjen/njin tim?

Si mund të gjej unë një shoqe/shokë?

Çfarë është e rëndësishme në një miqësi?

Çfarë mund të kontribuoj unë në mënyrë që të qëndrojë miqësia?



## Të pastrosh dhëmbët



Përkujdesja e dhëmbëve fillon para se të dalin dhëmbët e parë të foshnjës. Sheqeri në shishen e qumështit të foshnjës dhe thithja e vazhdueshme e biberonit dëmton shëndetin e fëmijëve dhe shkakton prishjen e shpejtë të dhëmbëve.

Edhe fëmijëve më të vegjël duhet t`ju lahen dhëmbët, të paktën një herë në ditë.

Fëmijët duhet të mësojnë, që larja e dhëmbëve pas buke i takon të përditëshmes - dhe kjo nuk vlen vetëm për ata por edhe për të rinjtë dhe të rriturit.

Si t`i bind unë fëmijët e mi që t`i pastrojnë dhëmbët pas çdo vakti?

Kush më tregon mua se si duhet t`ia pastrojë dhëmbët një foshnjeje?

Si të përkujdesem unë për dhëmbët e mia?

Pimë ne në shtëpi ujë apo lëngje të ëmbla? Hamë ne shumë ëmbëlsira?

Çfarë ka për të ngrënë e për pirë në vaktet e ndërmjetme për fëmijët që nuk j`ua dëmton dhëmbët?

## Të kujdesësh për shpinën



Dhimbjet e shpinës bëjnë pjesë të problemeve të trupit më të përhapura në shoqërinë tonë. Shumë prej nesh ulen shumë dhe lëvizin shumë pak. Rregulli më i rëndësishëm për parambrojtjen nga dhimbjet e kurrizit është: të jesh aktiv dhe të qëndrosh në lëvizje!

Në punët e rënda fizike është e rëndësishme të keni parasysh një qëndrim korrekt të trupit: Kur ne ulemi në gjunjë dhe ngremë pesha duke mbajtur drejt pjesën e sipërme dhe peshën pranë trupit, mbrojmë shpinën. Kjo vlen edhe kur jemi duke blerë, në punët e shtëpisë dhe me fëmijët.

Aty këtu një ushtrim shtendosës ju ndihmon në punët tuaja ulur ose në këmbë.

Dhimbjet e kurrizit mund të krijohen edhe nga tendosjet shpirtërore.

Si të ngre unë diçka të rëndë lart?

A e ndryshoj unë qëllimisht qëndrimin tim ose a ngrihem kohë pas kohe në këmbë kur jam ulur gjatë?

Gjej unë gjatë ditës mundësi për ta lehtësuar për pak kohë shpinën time?

Di unë ushtrime liruese për shpinën?

Mbath unë këpucë të rehatëshme?

## Para të mjaftueshme për të jetuar



Në shoqërinë tonë vohet paraja shpesh njësoj me lumturinë. Ne mendojmë se në qoftë se mundemi të blejmë këtë apo atë do të ishim të lumtur. Sa gjatë mban kjo lumturi që ne kërkojmë ta blejmë? Çfarë është me të vërtetë e rëndësishme në jetë?

Paraja nuk është gjithshka. Por ne jemi të gjithë të gëzuar, kur kemi mjaft për ato çka na nevojitet. Kur paratë nuk mjaftojnë për të jetuar mund të ndihmojnë edhe bashkitë dhe këshillmoret për buxhetin.

Edhe fëmijët e të rinjtë që rriten në këtë shoqëri, joshen çdo ditë për të konsumuar. Me përkrahjen dhe shëmbullin tonë ata mësojnë të vendosin përparësi dhe të pranojnë kufijtë.

Si vendosim ne në familjen tonë, se për çfarë do t'i përdorim paratë?

Si mund t'i përkrah unë fëmijët e mi në mënyrë që ata të mësojnë t'i përdorin paratë me kujdes?

Marrin fëmijët e mi një shumë të caktuar parashë çdo javë ose muaj apo ata më lutën mua vazhdimisht për para?

Kam unë një shumë parashë të cilat mund t'i përdor sipas dëshirës?

## Të kesh ëndrra dhe dëshira



Ëndrrat dhe dëshirat na ndihmojnë në nganjëherë të largohemi nga e përditëshmjia. Ato janë një hapësirë e lirë që na takon vetëm ne. Ato mund të na frymëzojnë ne për të ndryshuar diçka në jetën tonë.

Por kur ëndërrat dhe dëshirat marrin shumë vënd në jetën tonë ato mund të na pengojnë të shohim, të përkujdesemi dhe të forcojmë të mirën në jetën tonë të përditëshme.

Nganjëherë i përcjellim ëndrrat e jetës sonë që vetë nuk i kemi realizuar dot, te fëmijët tanë. Kështu ne mund të vështirësojmë zhvillimin dhe rrugën e jetës së tyre. Ata kanë nevojë për ëndërrat e veta dhe duhet ta gjejnë rrugën e vet në jetë.

Më ndihmojnë mua ëndërrat dhe dëshirat e mia për të ecur përpara në jetë?

Janë ëndërrat dhe dëshirat e mia aq të mëdha sa duken të pa arritshme për mua?

Mundem unë në jetën e përditëshme prapsepër të bëj diçka që t'i afrohem me një hap të vogël dëshirave të mia?

Si e bëj unë këtë?

U jap unë fëmijëve të mi hapësirë për ëndërra të jetës së tyre apo dua unë që ata të përmbushin ëndërrat e mia të parealizuar?

## Të çlodhesh gjatë ditës



Familja, fëmijët, puna, ndoshta edhe shqetësimet ose malli; Nganjëherë mund të grumbullohet shumë presion dhe stres. Është e rëndësishme që ne aty këtu t'i japim vetes nga një pushim dhe të kujdese mi me vetëdije për çlodhje.

Nuk mjafton të presim deri sa trusnia e stresit të bjeri vetë. Ne duhet të ndërmmarrim vetë diçka në mënyrë aktive për çlodhjen tonë. Hapi i parë hidhet me atë që ne të marrim kohë për këtë edhe në qoftë se na kushton disa minuta. Për shembull shëtitja, kënga, kërcimi, leximi, një banjo, e marra frymë thellë, të shtrihesh pak...

Kur ja lejoj unë vetes një pushim?

Çfarë bëj unë, kur ndjehem në stres?

Çfarë formash ç'lodhëse kam provuar unë?

Çfarë më ndihmon mua personalisht më tepër për tu çlodhur?

## Të kujdesesh për sigurinë dhe të mënjanosh aksidentet



Ne nuk mund ta sigurojmë veten në jetë kundër çdo rreziku. Por ka fusha në të cilat ne mund të bëjmë shumë për sigurinë tonë dhe të fëmijëve tanë.

Një e katërta e aksidenteve që ndodhin në Zvicër bëhen në shtëpi: duke ju ngjitur një karrigeje luhatëse, duke tu ngatarruar këmbët nëpër telin e elektrikut të pluhurthithëses etj.

Një zonë tjetër e rëndësishme është qarkullimi rrugor. Që herët fëmijët duhet të mësojnë të përdorin vend kalimin për këmbësor, mos të kalojnë rrugën me dritë të kuqe dhe mos të luajnë me top në trotuar. Vazhdimisht ne duhet t`ja u shpjegojmë këto rregulla dhe t`ja u kujtojmë - edhe nëpërmjet shembullit tonë.

Në cilat lëme mund të kujdesem unë më shumë për sigurinë time dhe të fëmijëve të mi?

I ngjitem unë një karrigeje që lëkundet kur pastroj dritaret?

E kaloj rrugën jashtë vendkalimit për këmbësor edhe pse kam pranë fëmijët?

Kanë fëmijët e mi një vënd, ku ata mund të luajnë jashtë qarkullimit rrugor?

## Ta jetoj seksualitetin ashtu në mënyrë që të jetë në rregull për mua



Seksualiteti është diçka shumë personale. Çdo njeri e përjeton atë ndryshe dhe ç' do njeri ka kërkesa të ndryshme. Seksi nuk duhet të jetë si një detyrë por të na sjellë gëzim.

Seksualiteti i mirë ka nevojë edhe për fjalë të ngrohta, përkëdhelje, kohë, vëmëndje dhe vlerësim. Vëmëndje dhe vlerësim jo vetëm përkundrejt partnerit por edhe përkundrejt vetes. Përkundrazi ne rrezikojmë të ç'përfillim dëshirat dhe kërkesat tona dhe të mos mbrojmë shëndetin e shpirtit dhe trupit tonë.

Në një marrdhënie njeriu është i mbrojtur nga sida kur partneri dhe ne vetë jemi besnikë ose kur ne e mbrojmë veten me perzëvativ.

Mund ta jetoj unë seksualitetin në atë mënyrë që të jetë në rregull për mua?

Mund të flas unë me partnerin tim për dëshirat e mia seksuale?

Si mbrohem unë nga sëmundjet që janë ngjitëse nëpërmjet kontaktit seksual?

Mund të flas unë me fëmijët e mi mbi seksualitetin?

Dhe në qoftë se janë më të rritur edhe mbi parandalimin dhe sidën?

Në qoftë se jo, kush mund ta bënte këtë?

## Ti dallojmë me kohë sëmundjet



Gratë duhet të shkojnë rregullisht te gjinekologja (mjeke e grave). Sipas sigurimit shëndetsor që kemi vizita e kontrollit të përvitshëm te mjeku-ja paguhet çdo vit ose çdo tre vjet nga sigurimi shëndetsor.

Vizita është një rast i mirë për të sqaruar pyetje mbi seksualitetin, parandalimin dhe për sëmundjet ngjitëse përmes kontaktit seksual.

Mjekja e grave tregon gjithashtu edhe se si mund të bëhet vetë kontrolli i gjoksit. Gratë duhet të kontrollojnë rregullisht gjoksin e tyre për të parë ndryshime të pazakonta. Kur sëmundjet dallohen me kohë ato mund të mjekohen më mirë.

Shkoj unë rregullisht për kontroll te mjeku ose mjekja e grave?

A kam unë njohuri se si të kontrolloj vetë gjoksin për të dalluar ndryshime të pazakonta? Në qoftë se jo, ku mund të informohem?

Ku dhe si marr unë informata në gjuhën time, nëse nuk e flas mirë gjuhën lokale?



## Të kesh një punë me të cilën je i kënaqur



Të punosh si shtëpiake dhe nënë në shtëpi apo të ushtrosh një profesion jashtë shtëpisë: Gëzimi në atë çfarë bëjmë, nuk varet vetëm nga puna por edhe nga qëndrimi që kemi ne për te. E marrim ne punën me zell dhe vetëbesim? Jemi të mërzitur? Apo jemi të stresuar dhe të mbingarkuar? Na njihet ne puna që bëjmë?

Të kesh punë ose të kesh një punë në të cilën ndihesh i kënaqur nuk është e vetëkuptueshme. Nganjëherë dëshirat dhe realiteti janë shumë larg njëra tjetrës. Kjo është e vështirë, por të nxehemi për këtë nuk na çon përpara. Shumë më tepër ja vlen të mendohemi, se si ti përmirësojmë shanset tona në tregun e punës. Ndoshta me këtë rast mund të ndihmojë një kurs ose një kualifikim i mëtejshëm në gjuhën lokale.

Më pëlqen mua puna ime e tanishme?

Në se punoj në shtëpi apo jashtë: A më vlerësohet puna që bëj?

Çfarë mund të bëj unë në mënyrë që puna që bëj tani të më pëlqejë më shumë?

Si mund ti përmirësoj unë shanset e mia në tregun e punës?

## Të flesh i qetë



Se sa shumë gjumë i nevojitet njeriut për të qënë i çlodhur në mëngjes është shumë e ndryshme. E rëndësishme është, që ne t'i marrim seriozisht nevojat tona individuale dhe të krijojmë ritmin tonë ditë-natë aq gjatë sa t'i kemi edhe mundësitë.

Stresi, zhurma dhe drita mund ta vështirësojnë gjumin e qetë. Edhe filmat televizivë nxitës e të frikshëm mund ta pengojnë gjumin, sidomos te fëmijët.

Koha e rregullt e të fjeturit dhe ritualet para gjumit, ndihmojnë për gjumë të shëndets-hëm si te të rriturit ashtu edhe te fëmijët.

Jam unë i pushuar kur ngrihem në mëngjes?

Çfarë mund të ndryshoj unë që të kem gjumë mjaftushëm?

Cilat mjete të thjeshta njoh unë që ndihmojnë të të zërë gjumi, dhe të flesh pa ndërprerje?

Shkojnë fëmijët e mi mjaft herët në krevat, dhe a janë të ngopur me gjumë që të jenë të përqëndruar në shkollë?

## Të jesh i respektuar dhe të pengosh dhunën



Ka shumë forma të dhunës: shpirtërore, trupore dhe seksuale. Dhuna të sëmur edhe atëhere kur dikush nuk është i prekur drejtpërdrejtë, por përjeton se si një person tjetër poshtërohet dhe goditet.

Fëmijët vërejnë me saktësi se si sillen prindërit me konfliktet ndërmjet tyre. Kur prindërit diskutojnë me njëri tjetrin dhe e respektojnë njëri tjetrin edhe pse janë në grindje, fëmijët përjetojnë që problemet mund të zgjidhen edhe pa dhunë.

Fëmijët që merren seriozisht dhe vlerësohen nga prindërit e tyre mësojnë edhe vetë të vlerësojnë njerëzit e tjerë dhe mos ti përfundojnë grindjet me grushta. Goditje, poshtërim e kërcënime nuk janë mjete edukuese.

Në Zvicër, në qytetet e mëdha ka shtëpia për gratë ku ato mund të shkojnë me fëmijët e tyre, nëse përjetojnë dhunë.

Si reagoj unë kur dikush sillet me mua pa respekt dhe më ç`vlerëson?

Çfarë bëj unë kur një shoqe e imja më tregon se keqëtrajtohet nga bashkëshorti i saj?

Ku mund të marri ajo ndihmë?

Çfarë mund të bëj unë kur fëmija im nuk më bindet? Si mësojnë fëmijët e mi të sillen me respekt me njerëzit e tjerë?

## Të kujdesesh mirë për veten dhe për fëmijën e pa lindur akoma



Edhe në ditët e sotme, kur njerëzit zbulojnë universin mbetet lindja një mrekulli e madhe. Nëna shtatëzëne mund të kontribuojë shumë që fëmija e saj të ketë një fillim të mirë në jetën e tij. Nëse ajo ushqehet shëndetshëm, lëviz mjaftueshëm dhe heq dorë nga pirja e duhanit dhe alkoolit, në të njëjtën kohë ajo kujdeset edhe për fëmijën e pa lindur akoma.

Rreth e qark kohës së lindjes, gruaja ka nevojë për njerëz rreth vetes që e përkrahin dhe i japin siguri asaj. Ja vlen ta planifikosh mirë këtë kohë sa më herët.

Kush më ndihmon mua gjatë kohës së shtatëzënisë dhe lindjes?

Për çfarë duhet unë të kujdesem në këtë kohë?

Jam unë e informuar mbi kurset parapregatitëse për lindjen në zonën ku jetoj?

Si më ndihmon mua këshilldhënsja për prindër?

## Të sillesh me përgjegjësi me mjetet e informimit dhe varësisë



Ne e dimë të gjithë që drogat ilegale, alkooli dhe duhani dëmtojnë shëndetin. Edhe medikamentet mund të të bëjnë të varur ashtu si për shembull edhe konsumi i tepëruar i televizionit, lojrat e kompjuterit ose interneti.

Çfarë do që ne konsumojmë: e rëndësishme është të kemi parasysh me përgjegjësi të plotë masën- si përpara fëmijëve tanë ashtu edhe për veten tonë.

Një sinjal alarmi është kur unë provoj për të fshehur konsumin tim nga familja dhe njerëzit e tjerë.

Sa shpesh shohin fëmijët e mi televizion, luajnë lojra kompjuteri ose dalin në internet? Po ne të rriturit?

Si i vendos unë me fëmijët rregullat për këtë?

E kam gjetur unë për veten masën e duhur në qëndrimin me duhanin, alkoolin dhe medikamentet? Ku mund të kërkoj ndihmë në qoftë se vet e kam të vështirë?

I mbroj unë fëmijët nga tymi i duhanit?

## Në problemet shëndetësore të marrësh ndihmën e duhur



Shumica e asaj çfarë kanë ditur gjyshërit tanë mbi shërimin e sëmundjeve, vlenë edhe në ditët e sotme. Ne nuk kemi nevojë sa herë që jemi të ftohur të shkojmë te mjeku, mirëpo as të presim shumë kur kemi shqetësime të rënda.

Mjeku i besuar i shtëpisë na njih ne dhe fëmijët tanë dhe e di kur është nevoja të konsultohet mjeku specialist.

Mjeku i urgjencës është përgjegjës për raste akute, shumë të rënda ose në rrezik jete. Njerëz të specializuar ka edhe për probleme psikike dhe kur kemi vështirësi me fëmijët. Kush kërkon ndihmë në një situatë të vështirë vepron me guxim dhe me përgjegjësi.

Njoh unë mjete shëruese të thjeshta për sëmundje të lehta? (Çaj, bështjellje, kompresa etj.)

Kam unë një mjek shtëpie te i cili kam besim?

Kur shkoj unë kur jam i sëmurë te farmacia, kur shkoj te mjeku i shtëpisë, kur te mjeku specialist dhe kur te urgjenca e spitalit?

I marr unë sëmundjet e mia njësoj seriozisht ashtu si edhe ato të pjestarëve të tjerë të familjes?

## Dëftues botimi

Idea, koncepti dhe prodhimi	Andrea Fuchs, Zyra e FemmesTISCHE, Zürich
Fotografitë	Ursula Markus dhe Vera Markus, Zürich
Teksti	Sibilla Schuh, Küsnacht
Bashkëveprimi koncepti dhe teksti	Ines Tsengas, FemmesTISCHE Zürcher Oberland/Biel
Grupi i rezonancës	Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, FemmesTISCHE Zürcher Oberland
Grafika	Klaus Schönheinz, Wohlen AG
Shtypur	Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
Përkrahje financiare	Bundesamt für Gesundheit BAG, në kuadrin e strategjisë „Migracioni dhe shëndeti 2002-2007“
	
	Shumica e grave në fotografitë janë moderatore në projektin FemmesTISCHE Zürcher Oberland.
	Të gjithëve një falenderim të përzemërt!
Përkthimi në shqip	Lea Luarasi-Erharter

## **FemmesTISCHE për migrante**

Shkëmbim mendimesh në dhomën e ndejës

Te një mikpritëse në shtëpi takohen 6-8 gra dhe diskutojnë në gjuhën e tyre amtare mbi pyetjet të cilat u përkasin jetës së tyre. FemmesTISCHE udhëhiqen nga moderatore të kulturave të ndryshme dhe pjesëmarrja është falas. Ka edhe diskutime në grupe, në të cilat gratë e kulturave të ndryshme diskutojnë në gjuhën lokale. Fillimi apo hyrja në një temë bëhet zakonisht me çfaqjen e një filmi.



[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
Informacione shëndetësore në  
shumë gjuhë  
Tel. 031 960 75 71



Schweizerischer Bund  
für Elternbildung  
Fédération Suisse pour la  
Formation des Parents  
Federazione Svizzera per la  
Formazione dei Genitori



Geschäftsstelle  
FemmesTISCHE  
Steinwiesstrasse 2  
CH-8032 Zürich  
Tel. +41 (0)44 253 60 64  
Fax +41 (0)44 253 60 66  
[hallo@femmetische.ch](mailto:hallo@femmetische.ch)  
[www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)