

Es ti fit?

Newsletter 2010

Scolinas da cupitg-rola e scola en moviment

→ pagina 2, 3

Vischnancas activas

→ pagina 4

Strategias per spazis per sa mover en las vischnancas

→ pagina 5

Surpais – ina sfida sociala

→ pagina 6

Editorial

Cun il program «grischun en moviment» agescha il Grischun en collavuraziun cun la promoziun da la sanadad Svizra sin il fatg che adina dapli uffants e giuvenils èn memia gross.

Adina dapli surpais – quai è er in problem en il chantun Grischun! Spezialmain alarmant è ch'er uffants èn periclitads dal surpais. En il chantun Grischun è quai gia mintga 7avel uffant. Ultra da las consequenzas gravantas per las persunas pertutga-das vegn er l'economia publica engrevgiada enormamain da quai.

Il motiv per il surpais èn la mancanza da moviment ed il nutriment betg equilibrà. Quai tuna fitg simpel, dentant èn las propostas per ina soluziun per eliminar la mancanza da moviment ed il nutriment fallà complexas. Grazia al svilup social ad ina societad da consum e grazia al progress tecnologic passentain nus adina dapli temp cun seser. Ultra da quai èn victualias che cuntengnan ina gronda concentraziun d'energia sco er bavrondas dulstschas disponiblas adina e dapertut.

Uffants e giuvenils dovran in conturn, nua ch'els pon sa mover bler e siglir enturn. Medemamain basegnan els pasts variads ch'els mangian ensemen cun la famiglia u cun autras persunas da confidenza. Il program «grischun en moviment» gida a pro-mover in tal conturn. Ensemen cun vischnancas, cun scolinas, cun scolas e cun persunas spezialisadas vegnan realisads projects che promovon las cundiziuns da basa per in pais saun.

La gronda resonanza da las vischnancas e da las persunas spezialisadas ma fa speranza. Jau sun persvadida che las investiziuns en la promoziun da la sanadad vegnian a valair la paina. Il success na vegnan betg ad esser vesaivels a curta vista, ma la sanadad è in bain central da nossa societad.

Cussegliera guvernativa Barbara Janom Steiner



Trends che fan prender tiers!

Gross, marsch e dependent da la televisiun – quest cliché tatga vi dals uffants e vi dals giuvenils. Quest pregiudizi mantegnan spezialmain quels che stattan durant uras davant il computer u davant la televisiun, che vegnan charrads a la scola e che mangian fastfood. Empè da sa mover en in mund attractiv plain moviment, nua che la prestaziun moto-rica vegn promovida, stattan els en in mund lungurus «da seser» orientà al consum. Tgi na giavischa betg che nossas adolescentas e che noss adolescents hajan in conturn attractiv e fascinant, per ch'els bandunian pli savens la «vita da seser» ch'è orientada al consum?





Uffants activs

Per in svilup saun basegnan uffants avunda moviment ed in nutriment equilibrà. Omadus aspects duain gia s'establi sco part integrala en las scolinas. Ils projects «cupitgarola», «marena» e «pedibus» sco er il program da temp liber «GKB-SPORTKIDS» servan ad ademplir questa finamira.

Cupitgarola

Cuntrari a blers creschids che sa movan en emprima lingia or da motivs da sanadad u da fitness, sa movan ils uffants bunamain mo per plaschair e per divertiment. Lur basegn natural da sa mover na dastga perquai betg vegnir limità, e quai pir da dretg betg en la vegliadetgna da la scolina. Il project «cupitgarola» gida a transformar las scolinas en in ambient che promova il moviment, mettend a disposiziun urdains da moviment e sustegnend las personas d'instrucziun da las scolinas tras furmazions supplementaras cun clerhas finamiras.

Circa 20 pertschient da las mattas e dals mats en 40 scolinas frequentan en il Grischun ina scolina da cupitgarola.

«grischun en moviment» gida ch'ils uffants daventian pli inschignus e pli svegliads, e che moviments sco per exempel il far cupitgarolas, il ballantschar ed il raiver daventian pli facilis per els.

Marena sauna – forza per l'entir di

Tgi che sa mova blier, dovra energia. Marendas saunas dattan forza per l'entir di. Entaifer il project «marena» preparan las personas d'instrucziun da la scolina en-semen cun ils uffants lur marendas tenor criteris relevants per la sanadad. Ils geniturs enconuschan las reglas e dattan als uffants las mangiativas correspundentas sco per exempel paun da graun entir, chaschiel, nuschs, fritgs e legums. Il project vegn er sustegnì da las personas gidantras per la tgira da dents en scola. Durant lur visita en scolina mussan ellas il connex tranter ina marena sauna e dents sauns. Per realisar il project survegnan las personas d'instrucziun da la scolina sustegn cumpetent sco er material d'infurmaziun per ils geniturs.

Ir a pe a scola

Adina pli savens vegnan ils uffants manads da lur geniturs cun l'auto en scolina u en scola. Custaivel temp per sa mover e contacts socials crodan davent. La campagna «Ir a pe a scola» ch'è vegnida lantschada da l'ATA (associaziun traffic ed ambient da la Svizra) fa frunt a questa tendenza. Per cas ch'il viadi a pe a scola para nunpussai-vel per motivs da segirezza è il pedibus, in bus da scola sin pes, l'alternativa perderta tar il taxi dals geniturs. Sut la surveglianza da la «chauffeusa» u dal «chauffeur» (insa-tgi dals geniturs) vegnan ils uffants accompagnads da «fermadas» definidas a la scolina ed enavos. Quai vegn fatg senza rodas ed è neutral areguard il clima: in arran-schament flexibel cun success che vegn realisà en l'entir mund.

«grischun en moviment» gida ad introducir directivas liantas per il viadi da scola a pe en las vischnancas ed a metter a disposiziun in pedibus, nua che quai è necessari.

GKB-SPORTKIDS – basa motorica e polisportiva

Cun agid d'ina scolaziun da basa polisportiva na duain ils uffants da tschintg e da sis onns betg mo lavarar vi da lur svilup motoric en scolina, mabain er en lur temp liber. Quai renda pussaivel il program per promover il moviment GKB-SPORTKIDS ch'è vegnì lantschà da grischun sport cun 15 centers da trenament en actualmain 31 lieus.

FACIT

Ils onns setanta sa muventavan ils uffants en media almain quatter uras per di. Oz ston ins per exempel explitgar als geniturs ch'il viadi da scola saja temp impurtant da sa mover e ch'ils uffants na duajan betg vegnir privads d'el.

Ultra da l'instrucziun da sport ed ultra da las purschidas da las unions da sport èn il moviment en la vita da mintgadi ed il gieu liber en il temp liber ina chausa centrala.



Rita Tiri, mussadra da cupitgariola a Trun

Jau hai mintga giada plaschair vi da las fatschas cuntentas e fortunadas dals uffants, sch'els han puspè fatg in nov moviment u ina nova tur da raiver e mussan quai plain superbia.

Scolinas da cupitgarola - nus sustegnain quai:

Scuola dell'infanzia a la cioldina Roveredo, Kiga Boletta Chur, Kiga Strela Chur, Kiga Plessur Chur, Kiga Holunder Chur, Kiga Daleu Chur, Kiga Loe Chur, Kiga Masans Chur, Kiga Caguils Domat/Ems, Kiga Trin, Kiga Haldenstein, Scoletta Castrisch / Riein / Sevgein, Kiga Ilanz, Kiga Meierhof Obersaxen, Scoletta Trun, Kiga Untervaz, Kiga Malans, Kiga Fanas, Kiga Küblis, Kiga Landquart, Kiga Fläsch, Scolina Savognin, Kiga Bonaduz, Kiga Paspels, Kiga Flerden, Kiga Andeer, Kiga Surava, Scoulina Zernez, Scoulina Ardez





Inschignus, ferm ed intelligent

Tgi che na sa mova betg, stat eri. Questa scuverta logica vala er per las prestaziuns en scola che dependan da lur vart er dal nutriment. Ina promoziun da moviment cumpletta ed in kiosc da pausa cun products sauns e frestgs duessan perquai vegnir integrads en il mintgadi da scola.

Scola en moviment

A la tendenza, nua che la scola limitescha considerablamain il basegn da sa mover da l'uffant e nua ch'il plaschair vi dal moviment sa reducescha visiblamain en la vegliadetgna da teenager, stoi stringentamain vegnir dà cuntrapaissa cun scolas che promovon il moviment sco er cun uffants e cun giuvenils che sa movan gugent. Perquai che avunda moviment promova il svilup e la confidenza en sasez, augmenta la circulaziun dal sang en il tscharvè e promova uschia l'abilitad da concentrasiun.

La promoziun dal moviment en scola sa restrenscha per regla sin l'instrucziun obligatorica da gimnastica e da sport, sin singuls dis da sport e sin champs da sport. En il futur duai il moviment er avair avunda spazi en l'ulteriur mintgadi da scola. Avant e suenter l'instrucziun: ils uffants ed ils giuvenils van a scola a pe empè da sa laschar charrar dals geniturs. Durant l'instrucziun: cun ina concepziun ergonomica da la stanza da scola che contribuescha ad in seser «en moviment» sco er cun pausas da trais fin tschintg minutas per augmentar la

prontadad d'emprender e la capacitat da recepziun. U cun ina instrucziun orientada al moviment ch'intermediescha la materia tras plirs senns uschia ch'ils cuntegns restan pli bain en memoria. En las pausas cun metter a disposiziun differentas pussaivladads da sa mover che tegnan quint da la vegliadetgna e cun materials raschunavels per il moviment che transfurman la piazza da pausa en in spazi da giuè, d'experienceschas e d'aventura. En quest connex stat il plaschair vi dal moviment e betg il squitsch sportiv da prestaziun en il center.

55 scolas dian gea ad in moviment augmentà en il mintgadi da scola. 30 pertschient da las scolaras e dals scolars en il Grischun frequentan pia ina scola en moviment.

Il kiosc da pausa – saun, frestg ed oravant tut adattà a la stagion

Tar il mintgadi en scola na duess dentant betg mo appartegnair il moviment, mabain er ina marena sauna, frestga ed equilibrada per impedir ina

perdita da la prestaziun e per augmentar l'attenziun (durada da la concentrasiun). Quai vegn fatg cun in kiosc da pausa che las personas d'instrucziun pon endrizzar ensemen cun las scolaras e cun ils scolars. La purschida che vegn preschenta ad almain duas giadas per emna cumpiglia products stagionals, regionals, che cuntegnan sche pussaivel pauc grass e pauc zutger.

Per las scolaras e per ils scolars daventa il project in champ da la pratica che vegn integrà en l'instrucziun, e quai betg mo concernent ils aspects che promovon la sana-dad, mabain er areguard ils aspects socials, culturals, ecologics ed economic. Las scolaras ed ils scolars emprendan numadamain d'ir enturn cun l'ambient en moda durabla, s'occupan da las consequenzas dal consum d'energia sin la producziun da victualias, da l'emballadi da quellas sco er da las vias da transport ch'in product duai prender.

L'introducziun d'in kiosc da pausa po mo vegnir realisada cun l'agid da classas inno-vativas, engaschadas ed entusiastast. A las classas vegnan mess a disposiziun documents, dadas cussegliaziuns e concedi in impuls finanziel.

Collavuraziun tranter ils geniturs e la scola

Saja quai concernent il moviment en scola u concernent la marena sauna e frestga da pausa: Dumandads èn er ils geniturs. Els ston promover il basegn natiral da sa mover da lur uffant ed als segirar il sustegn moral per il kiosc da pausa. Plinavant è necessaria ina collavuraziun intensiva tranter ils geniturs e la scola per promover il svilup da l'uffant en sia totalità.



Ils plets talians ed englais sai jau emprender meglier, sche jau sun en moviment.



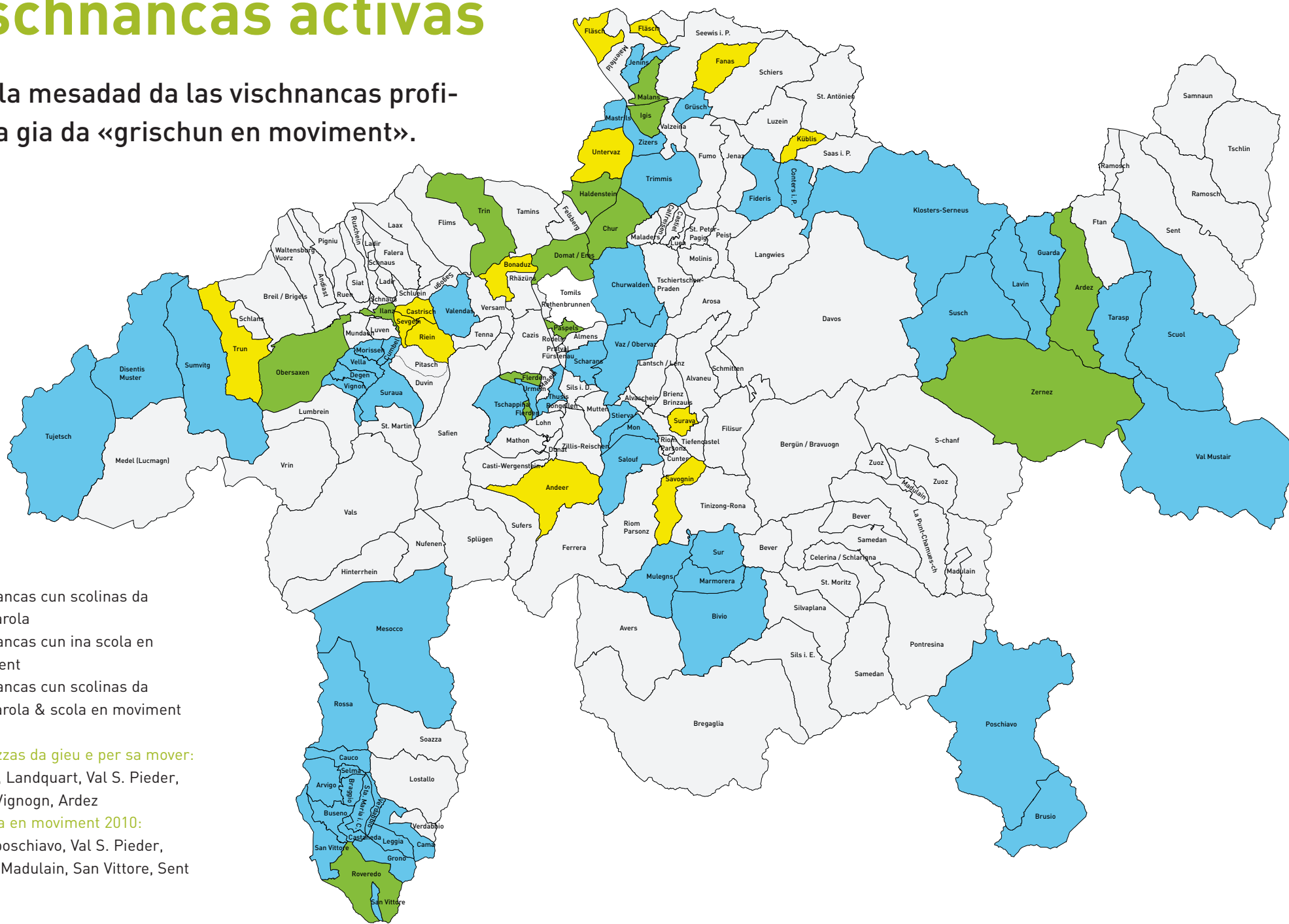
Steven Gianutt, 2. classa reala, Malans

Scola en moviment - nus sustegnain quai:

Scuola elementare San Vittore, Scuola elementare Roveredo, Scuola elementare Grono, Scuola elementare Castaneda, Scuola consortile Cama-Leggia, Scuola comunale di Mesocco, Schulhaus Barblan Chur, Oberstufe Giacometti Chur, Schulhaus Daleu Chur, Schulhaus Tuma Platta Domat/Ems, Schulhaus Caguils Domat/Ems, Scola primara Trin, Primarschule Haldenstein, Tagesschule Passugg, Primarschule Malix, Gemeindegatschule Vaz/Oberbaz, Schulhaus Valendas, Stadtschule Ilanz, Schule Obersaxen, Consorzi scola primara Lumnezia dado Morissen, Scola Sumvitg / Rabius / Surrein, Scola populara Disentis/Mustér, Scola populara Sedrun, Oberstufe Trimmis, Primarschule Zizers, Oberstufe Zizers, Oberstufe Malans, Primarschule Grisch, Schulhaus Fideris, Primarschule Conters, Primarschule Klosters-Serneus, Oberstufe Klosters-Serneus, Oberstufe Landquart, Primarschule Jenins, Schule Scharans, Primarschule Paspels, Primarschule Flerden, Primarschule Thusis, Primarschule Bivio / Sur, Consorzi da scola Salouf / Mon / Stierva, Scoulas dad Ardez-Zernez, Oberstufe Val Müstair Sta. Maria, Scoula Quadras Scuol, Scoula primara Tarasp, Bergschule Avrona Tarasp, Scuola elementare Santa Maria Poschiavo, Scuola comunale di Brusio

Vischnancas activas

Circa la mesadad da las vischnancas professcha gia da «grischun en moviment».



- Legenda**
- vischnancas cun scolinas da cupitgarola
 - vischnancas cun ina scola en moviment
 - vischnancas cun scolinas da cupitgarola & scola en moviment

Novas plazzas da giu e per sa mover:
Cuira, Igis, Landquart, Val S. Pieder, Nufenen, Vignogn, Ardez
Vischnanca en moviment 2010:
Cuira, Valposchiavo, Val S. Pieder, Samedan, Madulain, San Vittore, Sent

Vischnanca en moviment: Valposchiavo en moviment

Valposchiavo en moviment dal cumenzament da matg chattà in interess legraivel: Circa 70 creschids e 100 uffants èn sa participads al di da moviment ch'è vegnì organisà da la vischnanca da Puschlav, dal club da velo Valposchiavo e da la societad da gimnastica dal Puschlav.

La finamira era d'emprender ad enconuscher e d'empruvar novs urdains da moviment e da sport. En il center n'era betg il squitsch da pres-taziun, mabain il divertiment dal moviment. La purschida ch'è vegnida preschentada era fitg multifara e s'extendeva dad ir cun velos ad ina roda sur trial biking, cursas d'orientaziun, schonglar, nordic walking fin a gieus d'inschign e da ballantscha. Persunas spezialisadas han famigliarisà las persunas che han plaschair da sa mover cun ils urdains ch'èn per part stads nunenconuschents ed han mussà differents trics.

Igl era evident ch'uffants èn mirveglius e ch'els han plaschair da sa mover. Schebain che bler als era nunenconuschent, èn els sa participads cun gronda premura. Els han propi gi plaschair. L'atmosfera è stada legra e luca. Durant il di ha la said pudì vegnir dustada cun aua frestga e la fom pitschna cun sniclas da maila e cun bananas. La saira ha gi lieu ina occurrenza festiva communabla da l'uniun da gimnastica e dal club da velo. Diversas represchen-taziuns

sco er l'elecziun da la regina e dal retg da moviment cun ina tratga d'urdains da moviment attractivs han cumpletà l'eveniment.

Cun «Valposchiavo en moviment» duai la populaziun vegnir sensibilisada per dapli movi-ment e per in nutriment equilibrà. Ina carta da movi-ment ch'è vegnida repartida en tut las chasadas duai motivar da sa mover regularmain. Ella renda attent la populaziun sin las pussaivladads da movi-ment e da sport sco er sin la s purschidas da las uniuns en l'entira val.

TERMINI

Ulteriurs eveniments da movi-ment 2010

Cuira en moviment

primavaira – atun

Samedan en moviment

ils 26 da zercladuro

Madulain en moviment

ils 3 da fanadur

San Vittore en moviment

ils 5 da settember

Sent en moviment

ils 3 d'october



Spazis per sa mover

Il Grischun sco cuntrada muntagnarda ed alpina porscha ina schanza unica. Nus posedain il center da fitness il pli grond en la natira. Directamain davant porta sa chattan culms, lais, gauds, loipas, pistas sco er sendas da viandar e vias da velo.

Recepts cumprovads per las vischnancas

Per promover la qualidad da viver e la sanadad da la populaziun, èn las vischnancas dumandadas da stgaffir bunas cundiziuns da basa. En quest connex duain ellas sensibilisar ils geniturs per ina moda da viver activa e sauna, mettend per exempel a disposiziun brevs da la Pro juventute als geniturs. Latiers tutga per exempel che las mattas ed ils mats van dapli a pe u cun il velo a scola empè da vegnir charrads dals geniturs. Qua tras sa dattan prezias pussaivladads da sa mover ed il medem mument temp per contacts socials.

Perquai ch'in pais raschunaivel dependa da facturs che pon er vegnir influenzads da las autoritads communalas e da las autoritads da scola, duain quellas s'obligar da promover in nutriment saun. I stuess esser imaginabel ch'ellas sustegnan maisas da mezdi e projects sco il «kiosc durant la pausa». Omaduas chausas s'engaschan per in'alimentaziun communabla «equilibrada e sauna».

Betg sco ultim èn las vischnancas obligadas da metter a disposiziun porschidas da moviment. D'ina vart cun gimnastica ma-pi/ba-pi, cun uniuns da sport e cun il program per promover il moviment GKB-SPORT-KIDS. Da l'autra vart cun avrir hallas da gimnastica e plazzas da gieu e da sport per uffants e per giuvenils. E: S'engaschond per zonas da gieu e per plazzas da giu attractivas sco er per vias da scola che promovon il moviment, duain ellas crear spazis per sa mover

Perquai n'èsi betg sorprendent che las grischunas e ch'ils grischuns èn pli activs che la media svizra en quai che riguarda il sport.

In cumportament da temp liber activ ed ina natira intacta vali en mintgas da tgirar. Tuttina n'èsi betg fatg cun avrir la natira sco arena da sport: Nus duvrain spazis publics per il moviment en la vita da mintgadi da tut las gruppas da vegliadetgna. En spezial ils uffants ed ils giuvenils èn dependents da spazis segirs per sa mover en lur proxim conturn. Las vischnancas sa procuran in avantatg dal lieu essenzial, sch'ellas realiseschan ina planisaziun da quartier, da traffic e dal territori che promova il moviment. En tut las vischnancas èsi impurtant che la rait da las sendas da viandar e da las vias da velo saja medema-main cumpletta sco l'avertura per il traffic motorisà. Plazzas da giugar, zonas libras d'autos, ierts e parcs sco er plazzas da scola e da pausa n'èn betg mo spazis per sa mover, mabain er per s'entupar.

Per promover en moda durabla il moviment èn necessariis concepts da las vischnancas per stabiliments da sport e per la planisaziun dal territori cun ina structura a lunga vista. En quests concepts sto vegnir dada l'impurtanza correspondent a spazis per sa mover en la vischinanza da l'abitadi sco er a vias da scola segiras. Las vischnancas duain construir ina rait da provediment d'alta qualidad da spazis per sa mover e da stabiliments da sport che pon cuvrir ils basegns da sa mover da personas da mintga vegliadetgna.

«grischun en moviment» gida cun infurmaziuns spezialisadas e cun sensibilisar da crear novs spazis per sa mover en las vischnancas grischunas. I dovra abitantas ed abitants, planisadras e planisaders, patronas e patrons da construcziun, politicras e politichers sco er autoritads cun iniziativa che tractan il tema ed al persequiteschan vinavant.

Strategias per spazis per sa mover en las vischnancas

- crear novs spazis per sa mover
- colliar spazis per sa mover existents in cun l'auter
- revalitar spazis per sa mover existents
- transformar l'infrastructura existenta tar spazis per sa mover
- nizzegiar meglier spazis per sa mover existents

Funtauna: uffizi federal da sport, 2009

FACIT

Uffants e giuvenils dovran in conturn, nua ch'els pon siglir enturn senza vegnir survegliads dals creschids, nua ch'els pon sviluppar sezs gieus e nua ch'els pon sa retrair.

Sendas da viandar, da nordic walking, vias da velos e da velos da muntogna

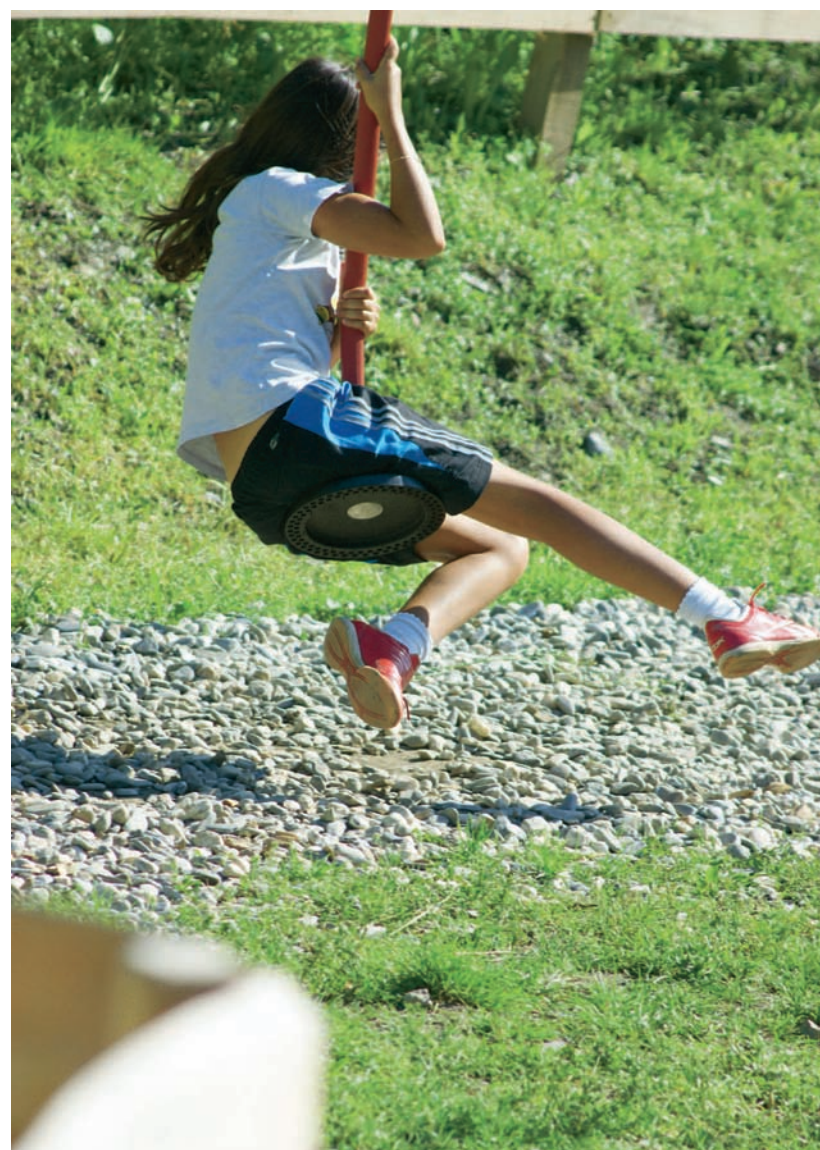
Il chantun po pajar contribuziuns als custs imputabels per construir e per signalisar stabiliments dal traffic betg motorisà, sch'els correspundan a las prescripziuns chantunalas. Las tariffas da contribuziun correspundan a la classificaziun da la forza finanziaria da las vischnancas.

Contact: www.langsamverkehr.gr.ch, Peter Stirnimann, manader dal post spezialisà, 081 257 37 11

Plazzas da giugar, plazzas da pausa

Per gidar a finanziar plazzas da gieu publicas pon personas privatas u vischnancas dumandar contribuziuns or dal fond da sport a favur da stabiliments ed edifizis da sport. La subvenziun mumentana importa 20 pertschient dals custs imputabels e maximalmain 5000 francs.

Contact: www.av.s.gr.ch (vesair mussavia e formular da dumonda)



Surpais – ina sfida sociala

Er il chantun Grischun è pertutgà da l'epidemia dal surpais. En il fratemp èsi cler che quest problem po mo vegnir schlià cun strategias cumbinadas sin differents plauns e cun integrar diversas purtadras e divers purtaders da decisiuns. Quai vul dir che la responsabladad na dastga betg mo vegnir surdada a la singula u al singul. Er la societad sto stgaffir cundiziuns da rom che vegnan a s'effectuar en moda positiva sin la sanadad.

Il dumber d'umans cun surpais è creschì ils ultims onns en moda alarmananta. El sa sviluppa ad in problem serius en la part industriala dal mund. Actualmain han en Svizra dapli ch'in terz dals creschids e mintga 5avel uffant surpais u èn adipos¹. En il chantun Grischun è la dimensiun da la problematica dal surpais anc sut la media svizra. Dentant er qua è bunamain mintga 7avel uffant pertutgà (ill. 1)².

Surpais è in problem central per la sanadad fisica e psichica dals umans e scursanescha lur aspectativa da vita. Malsognas dal cor e da la circulaziun, diabetes, differents tips da cancer, flaiivlezzas da la posiziun ed osteoporosa sa mussan pli savens. Ultra da las consequenzas corporalas èn er ils effects psichics da surpais fitg engrevgiants, e quai tar ils uffants e tar ils giuvenils sco er tar ils creschids. Els pon disturbar la situa-

ziun scolastica e professionala. Pauca conscienza da sasez, discriminaziun e mobing, schanzas moderadas per amicizias sco er per ina piazza d'emprendissadi u per in engaschament n'èn betg rars³.

Ultra da las consequenzas per la sanadad per las personas pertutgadas han il surpais e l'adipositas er ina gronda impurtanza per l'economia publica. Els chaschunan d'ina vart custs da tractament enorms e da l'autra vart dentant er custs macroeconomic, sco per exempel sin fundament d'absenza da la professiun, d'invalidità u da mort prematura. Quests custs èn sa dublads en Svizra dapi l'onn 2004 da 2,6 milliardas francs a 5,7 milliardas francs per onn¹. **Sch'ins fa la calculaziun approssimativa sin il dumber d'abitantas e d'abitants dal chantun Grischun correspunda quai a passa 130 milliuns francs per onn.**

Quests fatgs actuals decleran la relevanza sociala dal surpais e da l'adipositas. Els sutlingeschjan la necessitad da mesiras per promover in pais saun.

Co è quai capità?

La societad e noss ambient èn sa midads fitg. Las activitads corporalas dal mintgadi svane-schan progressivamain da nossa societad moderna. Vias da scola e da lavur pli lungas promovon il traffic motorisà. La fer-

ma derasaziun da la televisiun e dal computer maina pli savens ad activitads en la professiun ed en il temp liber che vegnan fatgas cun seser. Bleras activitads dal mintgadi sco per exempel il lavar giu ed il segar il pastget vegnan automatisadas tras ils success tecnologics. Ultra da quai prenda fitg tiers la consumaziun da victualias che cuntegnan bler energia e da bavrondas dultschas, e quai fertant ch'i vegn consumà pli pauc verduras e pli pauc fritgs. Victualias malsaunas vegnan purschidas favuravlamain ed i vegn fatg gronda reclama persuerter. Ellas èn dapertut accessiblas. Preparar in nutriment saun perconter basegna temp e daners, quai che blers umans e che bleras famiglias n'han betg sufficientamain a disposiziun^{3,4}. En paucs pleds: Nus mangian da memia, memia dultsch, memia grass, memia salà e nus ans muvain memia pauc.

Tge pudain nus far?

En emprima lingua sa tracti da midar las modas da cumportament da nossa populaziun en quai che pertutga l'activitad ed il nutriment. Il surpais è chaschunà da plirs facturs, perquai na paran mesiras singulas betg d'esser fitg fritgaivlas. En il fratemp èsi cler che l'epidemia dal surpais po mo vegnir cumbattida cun strategias cumbinadas. Quellas promovon sin il plaun individual in stil da viver saun ed en vista sociala – cun agid da mesiras politicas adattadas – ina mida-

da sociala e culturala³. Quai vul dir che la responsabladad na dastga betg mo vegnir surdada a la singula persona. Er la societad sto stgaffir cundiziuns da rom che vegnan a s'effectuar en moda positiva sin la sanadad.

Promozion da la sanadad e prevenziun na pertutgan gia daditg betg mo il sector da la sanadad. Las decisiuns che vegnan prendidas en auters sectors sco per exempel quels da la furmaziun, da l'economia, da l'ambient, dal traffic, da la migraziun e da las assicuranzas socialas, vegnan a s'effectuar sin la sanadad e sin la politica da sanadad. Perquai exista ina responsabladad multisectoriala per mantegnair e per promover la sanadad da la populaziun. Sulettamain cun integrar las differents purtadras ed ils differents purtaders da decisiuns sco per exempel politicras e politichers, autoritads communalas, planisadras e planisaders da territori e da traffic, architectas ed architectes, inschignerass ed inschigners da victualias, medias e medis, gastronomas e gastronoms, personas d'instrucziun, lavureras u lavurers socials, cussegliastras e cussegliastrs da famiglia, po l'epidemia dal surpais vegnir cumbattida. Perquai na serai betg ils eglis e surpigliai responsabladad!

Funtaunas

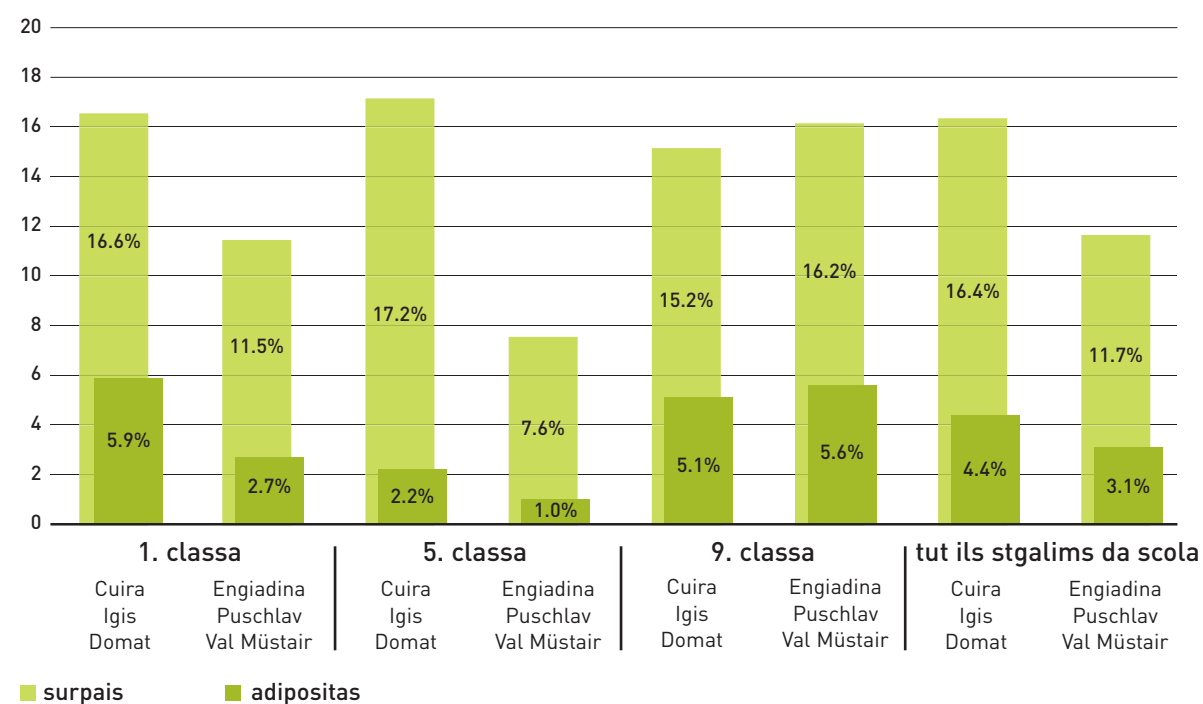
1) H. Schneider, W. Venetz, C. G. Berardo: Overweight and obesity in Switzerland; Part 1: Cost burden of adult obesity in 2007. Uffizi federal da sanadad; 2009.

2) H. Stamm, M. Lamprecht: BMI-Monitoring im Kanton Graubünden; Resultate zum Schuljahr 2007/08. Uffizi da sanadad dal Grischun; 2008.

3) D. Schopper: Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken? Wissenschaftliche Grundlagen zur Erarbeitung einer Strategie für die Schweiz. Promozion da la sanadad Svizra; 2005.

4) N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi: Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization (WHO); 2006.

Quota d'uffants cun surpais e cun adipositas sin tscherts stgalims da classa en il chantun Grischun



MESIRAS

- promoziun da l'ir a pe e da l'ir cun velo tras mesiras rbanisticas
- promover da prender la stgala empè da l'ascensur
- reglamentar la reclama en la televisiun ch'è drizzada als uffants
- scumond da far marketing en scola per in nutriment malsaun
- reducir ils pretschs da victualias saunas cun subvenziuns



Es ti fit? Campagna

La populaziun grischuna è da natira fitg sportiva e liada a la natira. Exact là cumenza la lavur da publicitad. Il slogan «Es ti fit?» è in appel a la sauna conscienza da la populaziun. Las purschidas duain motivar d'er esser ina da las Grischunas u dals Grischuns fits.



Intervista: Ils 18 projects sveglian grond interess.

PROJECTS 2008-11

Uffants pitschens

- brevs als geniturs
- gimnastica ma-pi, ba-pi
- cussegliaziun per mammas e per babs
- medias e medis da chasa, medias e medis d'uffants

Scolina

- cupitgarola
- marena
- ir a pe a scola
- GKB-SPORTKIDS

Scola

- kiosc durant la pausa
- scola en moviment

Ulteriurs projects

- localitads per sa muventar
- localitads da moviment e da nutriment
- eveniments da moviment
- moviment a la piazza da lavur
- ospitals che sustegnan il tezzar



Dr. Rudolf Leuthold, manader da l'uffizi da sanadad

Il program «grischun en moviment» exista dapi bunamain trais onns. Co è Vossa bilantscha intermediara?

Ils 18 projects sveglian grond interess. Projects sco per exempel cupitgarola, scola en moviment e perfecziunaments da personas specialisa-

das chattan ina buna accoglientscha en l'entir chantun. Adattaziuns structuralas sco per exempel en la planisaziun dal territori pretendan sforzs pli gronds. Ins na dastga negliger che l'influenza dal martgà è gronda e che quel influenzescha ils giuvenils en moda disfavouraivla. Resumond poss jau dir che nus ans chattain sin buna via cun «grischun en moviment». Ma: La via fin a la finamira è anc lunga.

Co sa preschenta la situaziun en las vischnancas?

Igl è fitg plaschaivel che nus pudain motivar las autoritads communalas e las autoritads da scola cun nossas purschidas en tut las regions dal chantun.

«grischun en moviment» vul tranter auter gidar a crear en tut 30 spazis novs e publics per sa mover en las vischnancas grischunas. En tge sec-

turs vesais Vus ils deficits ils pli gronds?

Tar il champ d'incumbensas da las vischnancas tutga ina signalisaziun suffizienta da las sendas da viandar e da las sendas per velos da muntogna. Plinavant ston ellas avair quità ch'i stettian a disposiziun avunda plazzas da pussar cun fuclars sco er avunda plazzas da giu e da sport attractivas. Jau n'enconusch dentant nagina vischnanca che ha elavurà in concept e che ha mess lien la finamira da concepir la planisaziun dal territori, da l'abitadi e dal traffic per tut las gruppas da vegliadetgna en quella moda ch'ella promova il moviment. Vias d'in bun standard han anc adina in'impurtanza pli gronda ch'ina rait da velos bain illuminada e cumpletta.

Nua vegnan ils giavischs da las persunas responsablas confruntads cun las opposiziuns las pli grondas? ?

D'ina vart gioga la valor dals interess en ils secturs da la promoziun da moviment e dal nutriment saun ina rol-la impurtanta. Da l'autra vart èn las resursas personalas e finanziaias da la vischnanca limitadas.

N'importa betg en tge chaussa: La dumonda dals custs chaschuna savens discussiuns. Co vegnan ils custs reglads entaifer quest project?

En la fasa 2008 fin 2011 vegn «grischun en moviment» finanzia a trais quarts dal chantun ed ad in quart da la promoziun da la sanadad Svizra.

Tge cuntravalur dastgan las vischnancas spetgar?

En il rom da «grischun en moviment» vegn concentrada la savida e vegn intermediada la cussegliaziun. Vischnancas interessadas vegnan sustegnidas, per ch'ellas chattian bunas schliaziuns per lur intents.

Grazia fitg En la promoziun da la sanadad stoi vegnir collavurà.

A tut las personas che s'engaschan activamain en in project en il rom da «grischun en moviment» lain nus engraziari cordialmain: a las cussegliadras da mammas, a las medias ed als medis d'uffants e da famiglia, a las manadras ed als manaders d'uniuns da sport, a las personas d'instrucziun da la scolina e da la scola, a las instructoras da la tgira da dents, a las personas incumbensadas per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun en las scolas ed en las vischnancas, sco er a tut las collavuraturas ed a tut ils collavuraturers en las administraziuns communalas ed en las organisaziuns da geniturs.

In engraziament vulain nus er drizzar a quellas personas ch'èn s'engaschadas sur il program or per la promoziun dal moviment e dal sport sco er per in nutriment saun e per cundiziuns generalas che promovon la sanadad.



Approfundai Vossa savida davart il tema «pais saun»

- promoziun da la sanadad Svizra: www.promozionesalute.ch
- uffizi federal da sanadad publica: www.bag.admin.ch
- associaziun svizra per l'alimentaziun: www.sge-ssn.ch
- prevenziun activa al diabetes: www.actiond.ch

Dumondas tar surpais e tar disturbis da mangiar

- ospital chantunal dal Grischun, departament medischina d'uffants e da juvenils, sco er cussegliaziun da nutriment, tel. 081 256 64 05, michael.steigert@ksgr.ch, bettina.essers@ksgr.ch, www.ksgr.ch
- fitg simpel – in program per uffants cun surpais: tel. 081 630 32 62 www.verein-unbeschwert.ch
- societad spezializada svizra «adipositas tar uffants e tar juvenils»: www.akj-ch.ch
- cuminanza da lavur concernent disturbis da mangiar: www.aes.ch

grischun sport – promoziun da sport per propi

- Uffizi per la scola populara ed il sport, grischun sport, sport@avs.gr.ch, tel. 081 257 27 55, www.avs.gr.ch
- GKB-SPORTKIDS, info@gkb-sportkids.ch, www.gkb-sportkids.ch
- Gimnastica ma-pi/ba-pi, federaziun grischuna da gimnastica, tel. 081 353 64 88, www.grtv.ch

Cussegliaziun per mammas e per babs Grischun

Il post spezialisà per geniturs, per poppins e per uffants pitschens. Contactai Voss post da cussegliaziun en Voss conturn. Ulteriuras infurmaziun datti sin www.muetterberatung.ch/gr

Post spezialisà per la prevenziun e per la promoziun da la sanadad Grischun

ZEPRA, tel. 081 254 38 78, www.zepira.info

Persunas incumbensadas per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun

Mintga vischnanca sto designar ina persuna cumpetenta per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun en la vischnanca sco er en scola. Ella ha ina funcziun-clav, perquai ch'ella è la persuna da contact per la collavuraziun cun ils posts da servetsch chantunals.

Per ina vischnanca rendi da dar las cumpetenzas necessarias a la persuna incumbensada e da la metter a disposiziun las resursas necessarias.

Impressum

Auturas Anita Fuchs, Antonia Hartmann, Denise Rudin

Concepziun CLUS Werbeagentur, Coira

Editurs Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Avust 2010

«grischun en moviment» vegn sustegnì da l'uffizi da sanadad dal Grischun en collavuraziun cun l'uffizi per la scola populara ed il sport, dal center per prevenziun e promoziun da la sanadad ZEPRA sco er da la promoziun da la sanadad Svizra.

