



---

## E-Newsletter Oktober 2008

### Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

---

#### Netzwerk und Themenkreise

##### **Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht**

Nach der Tagung vom 28. Oktober 2008 finden Sie Tagungsbroschüre und Referate auf [http://www.hepa.ch/deutsch/index.php?p\\_id=53](http://www.hepa.ch/deutsch/index.php?p_id=53) aufgeschaltet.

##### **Schlussbericht schweiz.bewegt**

Der Schlussbericht von «schweiz.bewegt - Fit für die Euro» ist ab Ende Oktober verfügbar. Darin finden Sie alle Resultate und Angaben zum Teilnehmerfeld. Die Erfahrungen aus den Gemeinden und Einschätzungen von Seiten der Teilnehmenden runden den Bericht ab. Download unter: [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch).

##### **Treffen Groupe francophone**

###### **26. November 2008, Fribourg**

(Das Programm folgt Ende Oktober unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch))

Interessierte melden sich bitte direkt per E-Mail [ursula.maeder@baspo.admin.ch](mailto:ursula.maeder@baspo.admin.ch) oder unter der Telefonnummer 032 327 61 23.

#### Lokale Sport- und Bewegungsförderung

##### **Firmensport ist im Trend**

In vielen Unternehmen treffen sich kleine Gruppen von Sportlern über Mittag zum Joggen oder Nordic Walken. Als Meet2Move Partner können Firmen seit kurzem ihren Mitarbeitenden ein breit abgestütztes und gesundheitsförderndes Angebot unterbreiten. Mehr Informationen über die Firmensport-Partnerschaft: [info@meet2move.ch](mailto:info@meet2move.ch).

[www.meet2move.com](http://www.meet2move.com)

##### **«Fit in Luzern» - Luzerner Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht»**

«Fit in Luzern» steht neu für das Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht». Einen neuen Schwerpunkt bildet die Altersgruppe der Neugeborenen, Kleinkinder im Vorschulalter und Kinder mit Migrationshintergrund. Ein Pilotprojekt ist in der Stadt Luzern in Vorbereitung. Mehr dazu unter:

[www.kantonsarzt.lu.ch/index/gesundheitsfoerderung/fit-in-luzern](http://www.kantonsarzt.lu.ch/index/gesundheitsfoerderung/fit-in-luzern)

[www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch)

##### **Schtifti mit neuem Rekord**

Die Schtifti erreichte im Jahr 2008 mit der Freestyle Tour 08 und verschiedenen Workshops über 6000 Schülerinnen und Schüler - doppelt so viele wie in anderen Jahren. Am 5. September endete in Arbon die Freestyle Tour 08. Sie führte wie letztes Jahr durchs Tessin, die West- und die Deutschschweiz.

Mehr dazu: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

### **Sportliche Mittagspausen im Kanton Jura**

«Midi actif» ist ein Bewegungsprogramm in den Städten Delémont, Saignelégier und Porrentruy während den Mittagspausen. Die Idee dahinter: Eine breite Palette an Sportmöglichkeiten anbieten und dadurch die Pause am Mittag aktiv gestalten. Angestellte und Geschäftsleute können so ihren Alltag auf einfache und unkomplizierte Weise mit Bewegung ergänzen. Die Vorteile liegen auf der Hand. Teilnehmende tun etwas für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden und lernen gleichzeitig neue Sportarten kennen. Weitere Informationen: [www.jura.ch](http://www.jura.ch)

### **Diverses**

#### **Know your risk: Wandern als sanftes Therapeutikum**

Am 28. September 2008 war Internationaler Weltherztag. Er stand unter dem Motto «Know your risk». Es lohnt sich, die Risiken zu kennen. Nahezu 90 Prozent der Todesfälle durch eine Herz-Kreislauf-Krankheit sind auf bekannte Risikofaktoren wie Rauchen, körperliche Inaktivität, Fettleibigkeit, ungenügender Konsum von Früchten und Gemüse, psychosozialen Stress sowie ungünstigen Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerten zurückzuführen. Wandern wirkt diesen Risiken wie ein Breitbandtherapeutikum entgegen.

[www.weltherztag.ch](http://www.weltherztag.ch)

[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

#### **Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter fördern**

##### **neu: Diploma of Advanced Studies DAS Bewegungsbasierte Altersarbeit**

Beweglichkeit = Mobilität = Freiheit = Selbstbestimmung. Diese Gleichung bekommt mit zunehmendem Alter und längerer Lebenserwartung einen immer höheren Stellenwert. Der Studiengang verbindet Theorie, Praxis und Methodik körperlicher Bewegung mit dem Modell einer geistig-psychischen, sozialen und lebensräumlichen Beweglichkeit. Daraus entsteht ein ganzheitlicher Bildungs- und Beratungsansatz für bewegungsbasierte Altersarbeit zur Förderung der Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Informationen unter: [Flyer](#) und [www.gerontologie.bfh.ch](http://www.gerontologie.bfh.ch)

#### **Neues von SGE-SSN: Ernährungsscheibe für Kinder in zusätzlichen Sprachen erhältlich**

Das elektronische Merkblatt zur Ernährungsscheibe lag bereits in deutscher, französischer und italienischer Sprache vor und wurde nun in 7 weitere Sprachen übersetzt: Englisch, Serbo-Kroatisch-Bosnisch, Albanisch, Türkisch, Spanisch, Portugiesisch und Tamilisch.

**Die Merkblätter stehen auf der SGE-Website ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) zum Download zur Verfügung.**

#### **Review: Fourth annual meeting and conference of HEPA Europe, Glasgow, 8-10 September 2008**

This year the meeting included the first annual conference with a particular emphasis on walking. The conference featured key note speeches, symposia and poster sessions. It was followed by the 4th annual meeting of the network, including a review of the work programme, implementation and presentations of project results, discussing the next work programme, membership applications and funding. Further informations: [www.sparcoll.org.uk](http://www.sparcoll.org.uk)

#### **Rückblick Senso5: Sensorische Analyse und Kinderernährung, 19. September 2008**

Rückführung des «Essers» ins Zentrum seiner Wahrnehmungen. Ein Inventar wirksamer Massnahmen, um Kinder zum vergnüglichen, gesunden und abwechslungsreichen Essen zu bewegen.

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

#### **Rückblick Schule in Bewegung**

Informationen und Bilder zum Kongress: [www.schuleinbewegung.ch](http://www.schuleinbewegung.ch)

#### **Tägliche Sport- und Bewegungsstunde - erste Ergebnisse liegen vor**

[www.taeglichesportstunde.ch](http://www.taeglichesportstunde.ch)

#### **Wasser Atelier**

Am 11. Dezember 2008 treffen sich über 40 Personen aus Verwaltung, Verbänden, Anbietern, Schulen und Politik in Bern zum Atelier: Mehr Sicherheit im und am Wasser. Ausgehend vom IST-Zustand werden Massnahmen zur Senkung der Ertrinkungopfer erarbeitet. Die bfu, Kompetenzzentrum für Unfallverhütung, setzt mit diesem ersten Atelier zur Wassersicherheit einen Prozess in Gang, der in Zukunft den Spass im und am Wasser für alle sicherer machen soll. Erfahren Sie ab Januar 2009 an dieser Stelle mehr zu den Ergebnissen des Ateliers: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Publikationen, Broschüren, Lehrmittel

### **Mobilität von Kindern und Jugendlichen - Fakten und Trends aus den Mikrozensen zum Verkehrsverhalten 1994, 2000 und 2005**

Der Materialienband zeigt die wichtigsten Merkmale der Verkehrsmittelnutzung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Ausgewiesen sind unter anderem die Kriterien Alter, Geschlecht und Landesteile.

[www.astra.admin.ch](http://www.astra.admin.ch)

### **Neue Regelung für Fussgängerstreifen in Tempo-30-Zonen**

Bewegungsräume schaffen - aber sichere: Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine neue Fachpublikation herausgegeben, die sich mit der Einrichtung von Tempo-30-Zonen befasst.

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

Fussverkehr Schweiz hat auf Basis dieser Grundlage sein Positionspapier aktualisiert:

[www.fussverkehr.ch](http://www.fussverkehr.ch) .

Weitere Informationen unter [www.begegnungszonen.ch](http://www.begegnungszonen.ch).

### **Schwere Zeiten ... neue Wege ...**

#### **Gemeinsam aktiv für die Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Schule**

Das Handbuch «Schwere Zeiten ... neue Wege ...» versteht sich als Teilprogramm der pädagogischen Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland und ermöglicht die Integration gesundheitsbezogener Inhalte zum Thema Übergewicht und Adipositas in den Schulalltag. Das Handbuch ist für Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte an Schulen entwickelt worden.

Prädikat: Wärmstens zu empfehlen.

[www.anschub.de](http://www.anschub.de)

Interessante und neue Publikationen zu den Themen Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung finden Sie auf unserer Webseite: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > [Produkte](#) und [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > [Links](#)

## Termine und Veranstaltungen

### **Tag der offenen Türe im Gesundheitszentrum Bärenwil Langenbruck (GZB)**

**24. / 25. Oktober 2008**

Ein nicht alltägliches, allgemeinmedizinisches Angebot mit Schwergewicht Bewegung und Sport.

[www.gzb-online.ch](http://www.gzb-online.ch)

### **30 Jahre nach Alma Ata: Die Zukunft von Community Health, 7. Symposium der schweizerischen Gesundheitszusammenarbeit**

**Basel, 11. November 2008**

[www.medicusmundi.ch](http://www.medicusmundi.ch)

### **Mitgliederversammlung der SGE**

**21. April 2009, Basel**

Thema «Nahrungsmittelunverträglichkeiten»

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Netzwerktagung**

**20. Mai 2009, Magglingen**

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

### **SGE-Fachtagung 2009**

**17. September 2009, Bern**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Netzwerktagung**

**18. November 2009, Magglingen**

Herbsttagung hepa.ch, nutrinet, FOS

Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

Spannende Veranstaltungen, Kongresse und Tagungen aus dem Bereich der Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung finden Sie auf [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > [Agenda](#)