



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 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.

Treffen Groupe francophone

26. November 2008, Fribourg

(Das Programm folgt Ende Oktober unter www.hepa.ch)

Interessierte melden sich bitte direkt per E-Mail 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.

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

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

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

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

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

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) 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

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

Rückblick Schule in Bewegung

Informationen und Bilder zum Kongress: www.schuleinbewegung.ch

Tägliche Sport- und Bewegungsstunde - erste Ergebnisse liegen vor

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 Ertrinkungstopfer 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.

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

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

Fussverkehr Schweiz hat auf Basis dieser Grundlage sein Positionspapier aktualisiert:

www.fussverkehr.ch .

Weitere Informationen unter 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

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

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

Basel, 11. November 2008

www.medicusmundi.ch

Mitgliederversammlung der SGE

21. April 2009, Basel

Thema «Nahrungsmittelunverträglichkeiten»

www.sge-ssn.ch

Netzwerktagung

20. Mai 2009, Magglingen

www.hepa.ch

SGE-Fachtagung 2009

17. September 2009, Bern

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

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