



hepa.ch-Infos 3/2020

Themen

[hepa.ch-Netzwerktagung](#)

[Netzwerk und Themenkreise](#)

[Bewegungsfreundliches Umfeld](#)

[Bewegung im Alltag – in der Schule](#)

[Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben](#)

[Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil](#)

[Diverses](#)

[Termine und Veranstaltungen](#)

hepa.ch-Netzwerktagung

Jetzt anmelden – Netzwerktagung vom 9. September 2020 in Magglingen zum Thema «Entscheidungsprozesse verstehen – Menschen zur passenden Bewegung führen»

Die Tagung thematisiert den Menschen, was dieser braucht um Bewegungsangebote zu nutzen und welche bewusste und unbewusste Entscheidungsprozesse für die Wahl des Angebotes verantwortlich sind. Diese Kenntnisse können dann aktiv in der Bewegungsförderung integriert werden. Anhand von Input-Referaten und Workshops bringen wir Ihnen näher, welche Prozesse dafür notwendig sind.

Dabei lernen Sie den sportpsychologischen Ansatz kennen, der auf der bewussten Ebene agiert, sowie den verhaltensökonomischen, der auf der unbewussten Ebene arbeitet. Wählen Sie selbst, welchen Sie in den Workshops näher kennenlernen wollen. Die Workshops thematisieren relevante Beispiele aus der Praxis, damit diese möglichst in Ihren Berufsalltag einfließen können, um dort die Bewegungslust in Ihrem Angebot zu steigern und Bewegungsfrust zu vermeiden.

Weitere Informationen zu den Tagungsinhalten finden Sie auf unserer Webseite www.hepa.ch. Allfällige spätere Programmanpassungen infolge Covid-19 teilen wir den Angemeldeten zusätzlich direkt via E-Mail mit.

Anmeldeschluss: **19. August 2020**

[Zur Anmeldung](#)

Netzwerk und Themenkreise

Verhaltensökonomischer Leitfaden für die Gesundheitsförderung und Prävention

Was hält uns davon ab, die Treppe zu benutzen im Arbeitsalltag? Wann tun wir es trotzdem? Die Verhaltensökonomie kann bewährte Interventionen in der Gesundheitsförderung und Prävention optimieren. Das BAG hat zentrale Erkenntnisse aufarbeiten lassen und wird diese Arbeit in die diesjährige hepa-Tagung einfließen lassen.

[Mehr zum Thema ...](#)



Bewegungsfreundliches Umfeld

«Santé Act'Yv» – Yverdons-les-Bains schafft mehr Bewegung

Mit «Santé Act'Yv» umfasst das Sportamt der Stadt Yverdon-les-Bains die diversen freien Bewegungsprogramme online. Es fördert und erleichtert damit den Zugang zu den Bewegungsangeboten für Jung und Alt. Nicht zuletzt um die Defizite auszugleichen, die

aus dem sitzenden Lebensstil entstehen, zielen die Angebote auf Santé Act'Yv darauf ab, der gesamten Bevölkerung Bewegung so schmackhaft wie möglich zu machen.

[Mehr zum Thema \(in Französisch\) ...](#)

Hopp-la-Bewegungsabenteuer: Mit Lucy und Max aktiv zu Hause

Mit den hepa.ch-Bewegungsempfehlungen und dem Hopp-la-Parcours als Grundlage ist das neue Hopp-la-Bewegungsabenteuer entstanden: ein generationenverbindendes, bewegtes Miteinander trotz räumlicher Distanz. Die Geschichte von Lucy und Max lädt ein, die Abenteuer mitzuerleben und vielseitige Bewegungsaufgaben zu lösen – jede und jeder für sich zu Hause, aber trotzdem gemeinsam in Generationenteams. Die Stiftung Hopp-la dankt für Weiterverbreitung des Links zum kostenlosen PDF, damit sich möglichst viele Generationenteams finden und in Bewegung gebracht werden können.

[Mehr zum Thema ...](#)



Bewegung im Alltag – in der Schule

bike to work auf Herbst verschoben

Die bike-to-work-Challenge 2020 findet neu im September und Oktober 2020 statt. Die Verschiebung in den Herbst betrifft über 75'000 Teilnehmende aus rund 2'400 Betrieben. Das Anmeldeportal bleibt nach wie vor offen und Unternehmen können sich weiterhin anmelden.

[Mehr zum Thema ...](#)

CYCLOMANIA – Diese Veloförderaktion lässt das Velofieber in Ihrer Gemeinde ausbrechen!

Pro Velo Schweiz, der nationale Verband für die Interessen der Velofahrenden, entwickelt in Zusammenarbeit mit Swisscom und mit der Unterstützung von EnergieSchweiz Cyclomania eine kommunale Veloförderaktion. Im September 2020 findet die nationale Velo-Challenge zum ersten Mal statt. Toll, wenn auch Ihre Gemeinde mit dabei ist!

[Mehr zum Thema ...](#)



Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben

Sport zu Hause: Sicheres Training in den eigenen vier Wänden

Wer fit ist, fühlt sich wohl. Das ist gerade jetzt wichtig, wo wir viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen. Zum Glück kann man sich auch zu Hause bewegen. Mit den Tipps der BFU bleibt das Training verletzungsfrei.

[Mehr zum Thema ...](#)

Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil

Aktiver Alltag trotz Home-Office

Wer von zu Hause aus arbeitet, erreicht die vom Bund und der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 30 Minuten Alltagsaktivität pro Tag nicht

automatisch auf dem Arbeitsweg. Doch wie gelingt ein aktiver Start in den Tag oder wie können tägliche Aktivitäten intensiviert werden, ohne dass man gleich explizit Sport treiben muss?

[Mehr zum Thema ...](#)

«Bliib fit – mach mit» – ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen zu Hause
Tägliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit, vor allem die von älteren Menschen. Damit auch Menschen zu Hause und in Institutionen erreicht werden können, hat das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen ein Mitmach-Bewegungsprogramm für zu Hause zusammengestellt. «bliib fit – mach mit» stärkt die Muskulatur, fördert das Gleichgewicht sowie die Koordination. Viele Übungen werden auf dem Stuhl durchgeführt. Alle «Bliib fit – mach mit»-Episoden sind auf der Webseite des Kantons St.Gallen verfügbar.

[Mehr zum Thema ...](#)

Diverses

3. Projekt der Sportvereine für Gesundheit/Sports Club for Health (SCforH)

«Sportvereine für Gesundheit/Sports Club for Health (SCforH)» ist eine der grössten europaweiten Initiativen zur Förderung gesundheitsorientierter Sportangebote. Die Europäische Union hat diese Initiative in mehreren Projekten intensiv unterstützt. Die letzte Projektphase wurde 2019 als Erasmus+ Success Story ausgezeichnet. Vor kurzem wurde das 3. Projekt der SCforH Initiative mit Förderung aus dem Erasmus+ Programm der EU gestartet. SCforH 2020–22 verfolgt vor allem das Ziel, effektive Methoden zur Umsetzung der zuvor erstellten Richtlinien für die Entwicklung gesundheitsförderlicher Sportaktivitäten in Vereinen aufzuzeigen.

Die Resultate der letzten Projektphase sind [hier](#) zu finden.

Deutsches nationales Gesundheitsportal ab 2021

Um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu verbessern, plant das deutsche Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ein «Nationales Gesundheitsportal». Auf dieser Internetplattform sollen evidenzbasierte Gesundheitsinformationen frei zugänglich und verständlich zur Verfügung stehen. Der Probebetrieb startet bereits ab Mitte 2020.

[Mehr dazu ...](#)

Termine und Veranstaltungen

1. Nationale Demenzkonferenz: 17. November 2020 Olten

Bis 2045 werden in der Schweiz rund 270'000 Menschen von Demenz betroffen sein. Was kann man angesichts dieser Situation tun? Kann ein gesunder Lebensstil das Auftreten der Demenz verhindern? Public Health Schweiz und Alzheimer Schweiz lancieren gemeinsam die erste Nationale Demenzkonferenz zum Thema «Demenzprävention: Möglichkeiten und Grenzen». Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit einer breiten Diskussion und beleuchtet die Demenzprävention aus der Perspektive der öffentlichen Gesundheit.

[Mehr zum Thema ...](#)


Neue Ausbildung an der Uni Basel: CAS Personal Health Coach

Das Warten hat ein Ende! Die neue CAS-Ausbildung an der Uni Basel zum Personal Health Coach (PHC) startet am 5. Oktober 2020, dauert 17 Kurstage (bis Juni 2021) und zählt 12 ECTS. Ort: Universität Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG).

[Mehr zum Thema ...](#)

Bundesamt für Sport BASPO
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Hauptstrasse
2532 Magglingen
www.hepa.ch
info@hepa.ch

BASPO
2532 Magglingen

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO

