



# hepa.ch-Infos 1/2017

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

## INHALT

[Netzwerk und Themenkreise](#)

[Bewegungsfreundliches Umfeld](#)

[Bewegung im Alltag](#)

[Aspekte des Trainings](#)

[Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil](#)

[Termine und Veranstaltungen](#)

---

## Netzwerk und Themenkreise

### Save the date: Netzwerktagung hepa.ch vom 29. November 2017

Die nächste Netzwerktagung findet am 29. November 2017 in Magglingen statt. Weitere Informationen folgen.

### Strategien Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (kurz NCD) und Sucht

Nach den nationalen Strategien hat der Bundesrat nun auch die Massnahmenpläne zu den beiden Strategien Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (kurz NCD) und Sucht genehmigt. Diese bilden die Basis für die nationale Präventionsarbeit für die nächsten acht Jahre. Die Umsetzung beider Strategien startete im Januar 2017.

Mit der Umsetzung der beiden Strategien und dem Abschluss der Nationalen Präventionsprogramme (NPP) wird auch die Organisation der Abteilung NPP angepasst. Die Abteilung heisst ab 1. Januar 2017 «Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten» (kurz Abteilung NCD) und wird weiterhin von Roy Salveter geleitet.

### Weitere Informationen...



#### «Trainieren Sie regelmässig Gleichgewicht und Kraft»

- das ist die Kernbotschaft der Kampagne [sichergehen.ch](#). Ab sofort können Sie das Booklet mit zahlreichen Übungen für das Training in der Gruppe und zu Hause bestellen unter [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)



#### Laufsport-Events und «Schweiz bewegt»

Die Suva unterstützt auch dieses Jahr diverse Laufveranstaltungen als Präventionspartnerin – denn genügend Bewegung fördert Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Eine gute Fitness reduziert auch das Risiko von Sportverletzungen.

Unterstützt werden Stadtläufe, Läufe mit Kategorien Walking/Nordic Walking und Halbmarathons. Marathonläufe werden nur unterstützt, wenn auch

Kategorien wie Schnupper- oder Halbmarathon geführt werden.

### Unterstützte Laufveranstaltungen

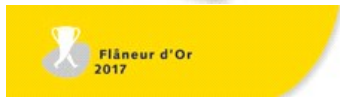
#### Wie wirksam ist die Gesundheitsförderung?

Die Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz 2017 in Neuenburg befasste sich mit der Wirksamkeit gesundheitsfördernder Massnahmen. Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachgebieten stellten neue Forschungsergebnisse und aktuelle Projekte vor. Zudem wurde zum zweiten Mal der «Gesundheitskompetenzpreis» der Allianz Gesundheitskompetenz verliehen.

Weitere Informationen...



## Bewegungsfreundliches Umfeld



#### Flâneur d'Or 2017: Der Fussverkehrspreis wartet auf Siegerprojekte

Alle drei Jahre zeichnet Fussverkehr Schweiz mit dem «Flâneur d'Or – Fussverkehrspreis Infrastruktur» Projekte aus, die das Zufussgehen in speziellem Masse fördern und attraktiver machen. Bis Ende April können Wettbewerbsbeiträge eingereicht werden.

Weitere Informationen...



## Bewegung im Alltag – in der Schule und am Arbeitsplatz



#### Mehr bewegen im Kindergarten

In den letzten Jahren hat sich die Bewegungszeit der Kinder durch verschiedene Faktoren immer mehr vermindert. Dieses Monatsthema basiert auf den Grundzügen des bewegten Purzelbaum-Kindergartens und liefert Ideen, wie ein Kindergartenmorgen bewegt gestaltet werden kann.

Weitere Informationen...

#### ACTIVDISPENS® im App-Store!

ACTIVDISPENS® bietet Sportlehrpersonen ein Instrument, um teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche in angepasstem Rahmen in den Schulsport zu integrieren.

Seit 2013 wird es bereits in über 200 Schulen in der ganzen Schweiz erfolgreich umgesetzt. Zudem empfehlen Kantonsärzte aus sechs Kantonen die Umsetzung von ACTIVDISPENS®.

Bis anhin waren alle Übungen sowie weitere Unterlagen auf der Webseite <http://activdispens.ch/> frei zugänglich. Um die Handhabung zu vereinfachen, wurde nun eine App für IOS und Android entwickelt, welche in der



Schweiz kostenlos im App-Store erhältlich ist.  
ACTIVDISPENS® ist eine in der Schweiz und EU  
geschützte Marke.

### **Rad fahren am Arbeitsplatz – Telekom setzt auf Deskbikes**

Radelnd am Arbeitsplatz sitzen – unter diesem Motto will die Deutsche Telekom die Gesundheit ihrer Angestellten verbessern. Seit Mitte November 2016 stellt das Unternehmen seinen Mitarbeitenden im Konzernhaus in Hamburg und in der Bonner Service-Zentrale insgesamt 220 Deskbikes bereit. Der innovative Ersatz zum klassischen Bürostuhl erinnert an einen Fahrrad-Heimtrainer. Beschäftigte können so während ihrer Tätigkeit am Schreibtisch in die Pedale treten und ihre Fitness verbessern.  
(blog.dguv.de)

[Weitere Informationen...](#)

### **Purzelbaum-Tagung vom 19. November 2016**

Unter dem Motto «gemeinsam vielfältig bewegen» fand am 19. November 2016 in St.Gallen die 8. Purzelbaum-Tagung statt.

[Weitere Informationen...](#)

### **Vielfältige Bewegungsaufgaben**

Wie gelingt es, verschiedene Bewegungsformen im Alltag mit viel Spass für alle Kinder zu verankern? Lassen Sie sich dazu von den Bewegungsaufgaben der bekannten und beliebten Dozentin Karin Möbes Maillardet inspirieren.

[Weitere Informationen...](#)



## **Aspekte des Trainings**



### **Fit zusein schützt vor Gesundheitsrisiken durch Berufsstress**

Dass Fitness und Wohlbefinden miteinander einhergehen, ist bekannt. Doch körperlich fit zu sein, bietet auch Schutz vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wenn man sich durch Stress bei der Arbeit besonders belastet fühlt. Wie Sportwissenschaftler der Universität Basel und Kollegen aus Schweden berichten, lohnt es sich also gerade bei hoher Stressbelastung, körperlich aktiv zu bleiben.

[Weitere Informationen...](#)

### **Spiele für die Generation 60+**

Spiele mit Erwachsenen 60+ sollen vor allem Spass machen. Die Leute werden zum Bewegen und Denken animiert und so langfristig motiviert. Das Gruppenerlebnis und der Teamgeist werden im Spiel gefördert. Das Monatsthema konzentriert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile einer Lektion oder eines Trainings

[Weitere Informationen...](#)





# Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil



## Movingcall – kostenloses Bewegungs-Coaching

Im Rahmen einer Studie der Universität Basel werden Personen gesucht, die ihren Alltag körperlich aktiver gestalten möchten. Das Programm ist niederschwellig, ortsungebunden und kostenfrei.

[Weitere Informationen...](#)

## Pilotprojekt «Girasole»

«Girasole» ist ein Pilotprojekt, das der Kanton Tessin und das BAG gemeinsam entwickelt haben. Hauptziel des Pilotprojekts ist es, bei denjenigen Patienten eine Verhaltensänderung zu erwirken, die ein erhöhtes Risiko für nichtübertragbare Krankheiten aufweisen. Ein besonderer Akzent wird auf die Förderung der körperlichen Aktivität gelegt.

[Weitere Informationen...](#)



## Termine und Veranstaltungen

### Züri rännt bewegt

Seit 2. März 2017 bietet Züri rännt neu jeden Donnerstag einen Lauftreff mit Start und Finish im Pfingstweidpark in Zürich West.

[Weitere Informationen...](#)




### «fit4future» Sportcamps 2017

Die «fit4future» Sportcamps 2017 werden auch im neuen Jahr in verschiedenen Städten angeboten, immer in Kooperation mit zahlreichen Schweizer Sportverbänden und -vereinen sowie Sportämtern.

[Weitere Informationen...](#)

Bundesamt für Sport BASPO  
hepa.ch  
Hauptstrasse  
2532 Magglingen  
Hauptstrasse  
2532 Magglingen  
[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)  
[info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)

BASPO  
2532 Magglingen

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

Möchten Sie keinen Newsletter mehr erhalten ? [Hier klicken...](#)  
Passen Sie hier Ihr [Profil](#) an...