

Netzwerk

Neu überarbeitetes Grundlagendokument „Gesundheitswirksame Bewegung“

Vor zehn bis zwanzig Jahren interessierten sich Forscher dafür, welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung bringt und wie viel Bewegung nötig ist, damit die Gesundheit profitiert. Inzwischen hat sich der Fokus erweitert und es sind andere Faktoren ins Zentrum gerückt: Welche Faktoren in der heutigen Lebenswelt beeinflussen das Bewegungsverhalten? Und mit welchen Massnahmen kann dem Bewegungsmangel begegnet werden? Das Grundlagendokument "Gesundheitswirksame Bewegung" legt den aktuellen Stand des Wissens in der gesundheitswirksamen Bewegungsförderung (health enhancing physical activity - HEPA) dar. Der Aufbau des Grundlagendokuments nimmt dabei Bezug auf das Rahmenkonzept für die Bewegungsförderung des europäischen Netzwerks HEPA sowie auf weitere in der wissenschaftlichen Literatur publizierte Modelle.

Das Dokument wurde unter Führung des Bundesamts für Sport (BASPO) erarbeitet; Partner sind das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsförderung Schweiz und das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (HEPA). Das Dokument richtet sich an Fachpersonen aus der Bewegungsförderung, aber auch an politische Entscheidungsträgerinnen und -träger, Journalistinnen und Journalisten sowie interessierte Laien. Das Dokument steht auf unserer Website in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch zum Download bereit (begrenzte Anzahl gedruckter Exemplare vorhanden) www.hepa.ch

Evaluationsbericht zur Mitgliederbefragung 2006

Im Herbst 2006 wurde eine systematische Mitgliederbefragung zur Evaluation der Qualität und Nützlichkeit des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (HEPA) und des Dienstleistungsangebots der Geschäftsstelle durchgeführt. Die Mitglieder konnten sich ebenfalls zur möglichen Weiterentwicklung des Netzwerks äussern. Die Auswertung der Mitgliederbefragung steht zum Download bereit unter www.hepa.ch

Aktuelles

HEPA Europe

2 products of HEPA Europe have been launched at the Ministerial Conference of Counteracting Obesity in Istanbul: "Physical activity and health in Europe: evidence for action". This booklet is written for European policy-makers and leaders from different sectors that can promote physical activity, including health, sports and recreation, transport, employment, urban planning, education and the mass media. www.euro.who.int/InformationSources. The "International inventory of documents on physical activity promotion" has an initial focus on national policy documents. www.euro.who.int/hepa

schweiz.bewegt 2007

schweiz.bewegt ist ein Programm des Bundesamts für Sport Magglingen in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Gemeindeverband, Allez Hop, dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung HEPA, J+S (Jugend und Sport) und «cool and clean» unterstützt durch Vita Parcours und Radix. Initiiert im Jahr des Sports, lädt schweiz.bewegt alle Gemeinden ein, gemeinsam mit weiteren Partnern attraktive Bewegungs- und Sportangebote für die gesamte Bevölkerung auf die Beine zu stellen. Ausgangspunkt für die Startwoche ist der «Move for Health Day» der WHO, welcher alljährlich am 10. Mai stattfindet. Im Jahr 2007 findet die Startwoche vom 5. - 13. Mai statt. schweiz.bewegt soll nachhaltig für mehr Bewegung sorgen und die Bildung von tragfähigen Strukturen für Sport und Bewegung in den Gemeinden fördern helfen. Die Anmeldung erfolgt online und ist ab Januar 2007 möglich. www.schweizbewegt.ch

Mehr Bewegung dank „bike to work“

Die im 2006 erfolgreich lancierte Aktion hat zum Ziel, dass möglichst viele Pendler und Pendlerinnen auf ihrem Weg zur Arbeit das Velo benützen. Die Aktion 2007 dauert vom 1. bis 30. Juni und richtet sich an alle Betriebe und ihre Mitarbeitenden in der ganzen Schweiz. Die Mitarbeitenden können nur teilnehmen, wenn sich ihr Betrieb auch angemeldet hat. Das Ziel aller Teilnehmenden ist es, während dem Aktionsmonat Juni an mindestens 50% der persönlichen Arbeitstage das Velo zu benützen. Anmeldeschluss: 15. März 2007. www.biketowork.ch

Unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Zusammenarbeit mit:



Aktionsplan Umwelt & Gesundheit / Dienstleistungszentrum für innovative & nachhaltige Mobilität

In den Pilotregionen des Aktionsplans Umwelt und Gesundheit (APUG) Aarau, Crans-Montana und Thal ist es in den vergangenen fünf Jahren gelungen, die Ziele der Gesundheitsförderung mit denjenigen der Umweltschonung zu verknüpfen. Über 100 verschiedene Projekte wurden realisiert; aus diesen wie auch aus den gesamten Entwicklungsprogrammen liegt heute eine Fülle an Erfahrungen vor. Die Regionen sind jetzt für die Nachhaltige Entwicklung gestärkt. www.apug.ch

Das APUG-Programm geht dem Ende zu, Projekte über den Innovationspool werden nur noch bis Ende 2007 unterstützt. Das Departement für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation (UVEK) mit dem Dienstleistungszentrum für innovative und nachhaltige Mobilität wird in Zukunft neue, zukunftssträchtige Projekte im Mobilitätsbereich unterstützen. Das Verkehrsdepartement lädt im Rahmen eines zweijährigen Pilotversuchs zum zweiten Mal zur Eingabe von Projekten ein. Mit dem Dienstleistungszentrum als amtsübergreifende Plattform (BFE, BAFU und ARE) unterstützt das UVEK in Ergänzung zur Infrastrukturpolitik innovative Projekte für eine nachhaltige Mobilität. www.aren.admin.ch.

Gesundheitsförderung und Prävention in Basel-Stadt

Die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt engagiert sich für die folgenden drei neuen Präventionsprojekte:

- Rauchen ist uncool - die Basler Präventionskampagne „bye bye smoking“ www.byebyesmoking.bs.ch
- Basler Schulen können bei der Bewegungsförderungskampagne „fit-4-future“ mitmachen und sich anmelden unter www.cleven-becker-stiftung.ch
- Den Lehrkräften im Kanton Basel-Stadt hilft eine neue Datenbank die gesundheitsfördernde Schule zu verwirklichen <http://gesundheits.edubs.ch>

Wissenschaftliche Berichte der EEK

Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) ist ein beratendes Organ des Bundesrates und des Bundesamts für Gesundheit BAG. Die EEK verfasst u. a. Expertenberichte zu verschiedenen Ernährungsthemen zu Händen des BAG. Im Oktober 2006 ist die neuste Publikation „Fette in der Ernährung, Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK)“ erschienen. www.bag.admin.ch

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Schätzungen gehen davon aus, dass in Industrieländern über ein Drittel der gesamten Kosten im Gesundheitswesen auf ernährungsabhängige Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Hyperlipidämie und Hypertonie und die damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie Krebs zurückzuführen sind. Die von der Eidgenössischen Ernährungskommission 1995 publizierten Grundregeln für eine gesunde Ernährung wurden mit einem Faktenblatt vom Bundesamt für Gesundheit überarbeitet. www.bag.admin.ch

NUTRIKID® für 5- bis 7-jährige Kinder

Sich richtig zu ernähren ist ein Lernprozess, der schon früh beginnen sollte. Das Modul für 5–7-jährige Kinder soll dazu beitragen, dass Kinder die Lebensmittel kennen, benennen und den Lebensmittelgruppen zuordnen können. Weitere Themen sind die Herkunft von Nahrungsmitteln und Produkten sowie – in kindergerechter Form vermittelt – das Prinzip der Energiebilanz. Das Modul umfasst einen Koffer im Format A3 mit Materialien zur Ernährungserziehung. Alle Elemente können sowohl zu Hause als auch im Kindergarten, in der Vorschule sowie in Kinderkrippen usw. eingesetzt werden. www.sge-ssn.ch

Bewegte Arbeit - Time to move! / Bewegt, entspannt, selbstbewusst von Fuss bis Kopf

Von unserem Netzwerkmitglied, Ludmilla Weber, diplomierte Turn- und Sportlehrerin ETH mit einer eigenen Bewegungsschule in Winterthur, sind zwei neue Bücher erschienen: „Bewegte Arbeit – Time to move! Haltung, Bewegung, Entspannung bei der Arbeit“ und „Bewegt, entspannt, selbstbewusst von Fuss bis Kopf“. Zu beziehen beim Versus Verlag Zürich www.versus.ch

Kraftvoll altern im Heim

Zur Planung und Realisierung eines Trainingsraums in einem Alters- und Pflegeheim ist eine neue CURAVIVA Publikation erschienen. Der Leitfaden zeigt den Weg von der Idee zur Grob- und Feinplanung auf und beantwortet Fragen in Bezug auf Einrichtung und Betrieb eines Trainingsraums. Weiter enthält er Beispiele von Betreuungskonzepten, Informationen zu Chancen und Nutzen von Bewegung und Training und Tipps, wie sich Heimbewohnerinnen und -bewohner dazu motivieren lassen. Die Broschüre richtet sich an Heimleitungen und andere Interessierte, die ebenfalls ein solches Projekt ins Auge fassen. Der Leitfaden kann von www.seniorennetz.ch herunter geladen oder gegen einen Unkostenbeitrag von 10 Franken bezogen werden bei Curaviva Schweiz, Fachbereich Alter, E-Mail: alter@curaviva.ch (Begrenzte Anzahl gedruckter Exemplare vorhanden).

Publikationen der Schweizerischen Herzstiftung

Die Schweizerische Herzstiftung bietet rund 70 Publikationen in Deutsch, Französisch und Italienisch zu Herz und Kreislauf, Diagnostik, Krankheitsbilder, Operationsverfahren, Behandlung, Rehabilitation und Prävention für Betroffene und Interessierte. Darunter zum Beispiel der neu erschienene Ratgeber „Herzgesund in die zweite Lebenshälfte“ www.swissheart.ch

Sie suchen Unterlagen zu Sport und Gesundheit?

Dann finden Sie sicher die passenden Dokumente in der Sportmediathek Magglingen. Öffentlich zugänglich decken wir nicht nur sämtliche Sportdisziplinen ab, wir leihen auch Bücher, Zeitschriftenartikel, Videos und DVDs zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Ernährungswissenschaft oder ganz allgemein zu Bewegung und Sport aus. Die Sportmediathek ist offen von Montag bis Freitag, von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr. Sie können alle unsere Dienstleistungen auch online über unseren Katalog in Anspruch nehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Ihre Kontaktaufnahme! E-Mail biblio@baspo.admin.ch, Internet www.sportmediathek.ch

Rückblick

Tagung Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (HEPA) am 31. Oktober 2006

An der Herbsttagung des Netzwerks zum Thema „Wir bleiben in Bewegung! Weiterentwicklung Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz“ haben rund 60 Personen aus der ganzen Schweiz teilgenommen. Im Newsletter 2/2006 finden Sie die Zusammenfassung der Referate sowie weitere Informationen zum Thema. www.hepa.ch

4. Tagung Innovative kommunale Sportpolitik am 9. November 2006

Am 9. November 2006 fand in Lausanne die 4. Tagung Innovative kommunale Sportpolitik statt. Der Anlass wurde vom BASPO und der Arbeitsgemeinschaft der Schweizerischen Sportämter (ASSA) organisiert. Der Bereich "Sportförderung" und die "Fachstelle Sportanlagen" zeichneten von Seiten des BASPO verantwortlich für die inhaltliche Organisation. Neben Themen der allgemeinen Sport- und Bewegungsförderung fanden Referate und Workshops zur Sportanlagennutzung und -verwaltung statt. www.sportnetz.ch

Europäische Charta zur Bekämpfung der Adipositas

Vom 15. bis 17. November 2006 fand in Istanbul die Europäische Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas statt, an welcher die „Europäische Charta zur Bekämpfung der Adipositas“ verabschiedet wurde. www.euro.who.int/Document und www.euro.who.int/eprise

14th European Conference on Public Health, 16. - 18.11.2006

The EUPHA conference 2006 is history. The organisers are looking back to a very successful and interesting conference with more than 1 300 participants from 62 countries. After November 27 2006, you will find the pdf-files of the presentations held in parallel sessions, plenaries and pre-conferences as well as pictures and other documents. In January 2007 the proceeding report of the EUPHA conference is published online. www.eupha.org

Schweizer Schülerinnen und Schüler in Bewegung

Seit bald zwei Jahren bewegt die Aktion schule.bewegt Klassen und Schulen in der ganzen Schweiz, und zwar täglich und zusätzlich zum Sportunterricht. Aus den 800 aktiven Klassen wurden sieben ausgelost und am 21. November 2006 nach Magglingen eingeladen. Zusammen mit Daniela Meuli, Stefan Kobel und weiteren bekannten Schweizer Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern durften die Kinder einen bewegten und erlebnisreichen Tag verbringen und die attraktiven Hauptpreise in Empfang nehmen. www.schulebewegt.ch

Bildung

Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS)

Der Schweizerische Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS) ist der Verband für Turn- und SportlehrerInnen sowie für GymnastiklehrerInnen, die im Gesundheitssport oder in der Sporttherapie tätig sind. Ein Überblick zu den Fort- und Weiterbildungskursen unter www.svgs.ch

Swiss Olympic

Die vier Partner, Swiss Olympic, die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM), das VMI (Universität Fribourg) und das IDHEAP (Universität Lausanne) bieten zusammen ab 2007 einen dreistufigen Sportmanagement-Lehrgang an. Die neue Ausbildung besteht aus einer Zertifikat-, Diplom- und Masterstufe. www.ssmc.ch

vitaswiss Bildungsprogramm 2007

Mit dem neuen Bildungsprogramm im Bereich Bewegung zeigt vitaswiss konkrete Vorschläge, wie gesund und mehr... in die Lebenspraxis Einzug halten kann. Die neue Basisausbildung von vitaswiss ist zur Hälfte der bewegten Anatomie und zur Hälfte der Atempraxis nach Helmel® gewidmet, ergänzt durch Fachpädagogik. vitaswiss bietet ihre Kurse allen interessierten Personen an, Mitgliedern (vergünstigt) ebenso wie Nichtmitgliedern. www.vitaswiss.ch

Veranstaltungen

Fachtagung: Muskel - Effizientes Training

Die star-Fachtagung für Trainer, Physiotherapeuten und interessierte Menschen mit Christine Hamilton, Piero Fontana und Karin Albrecht findet am 20. Januar 2007 in Zürich statt. www.star-education.ch

Voll Fett. Alles über Gewicht.

Fett, so wird unablässig gewarnt, habe weder auf unserem Teller noch auf unseren Hüften oder um unsere Bäuche etwas verloren. Übergewicht gilt als gesundheitlicher Risikofaktor, nicht nur für die Betroffenen selber, sondern für das gesamte Gesundheitssystem. Neu ist das Thema Übergewicht allerdings nicht. Seit gut hundert Jahren wird vor der Überfettung der Bevölkerung gewarnt. Ebenso alt sind die Vorschläge, wie dem Problem zu begegnen ist. Die Sonderausstellung im Museum.BL in Liestal widmet sich vom 28. Oktober 2006 bis 1. Juli 2007 diesem Thema. www.baselland.ch



Agenda

Vernetzt statt verstrickt! Wie Früherkennung und Frühintervention in Schulen gelingt. Die öffentliche Tagung im Rahmen des BAG-Projekts Früherkennung und Frühintervention in Schulen findet am **20. Januar 2007** an der Hochschule für Wirtschaft in Luzern statt. www.gesunde-schulen.ch

9. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz zum Thema: „Zusammenarbeit erfolgreich gestalten“ am **25./26. Januar 2007** in Zug www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz

Die Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2007 zum Thema: „Work-Life-Balance als Gewinn für Betriebe und Mitarbeitende“ findet am **29. März 2007** an der Universität St. Gallen statt. www.bgf-tagung.ch

Die Tagungen des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz finden im **2007** am **10. Mai** und **17. Oktober** statt. Detaillierte Informationen folgen später.

Weitere Termine finden Sie auf der Website www.hepa.ch > *Agenda*