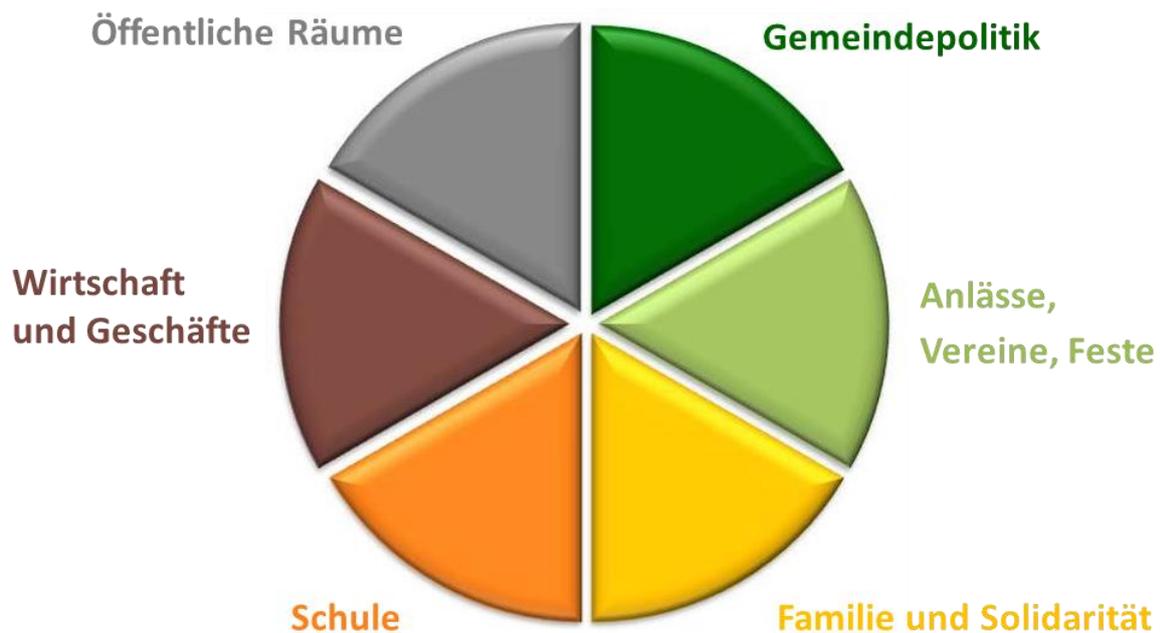




Gesunde Gemeinde

Massnahmenkatalog pro Bereich



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Promotion Santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Table des matières

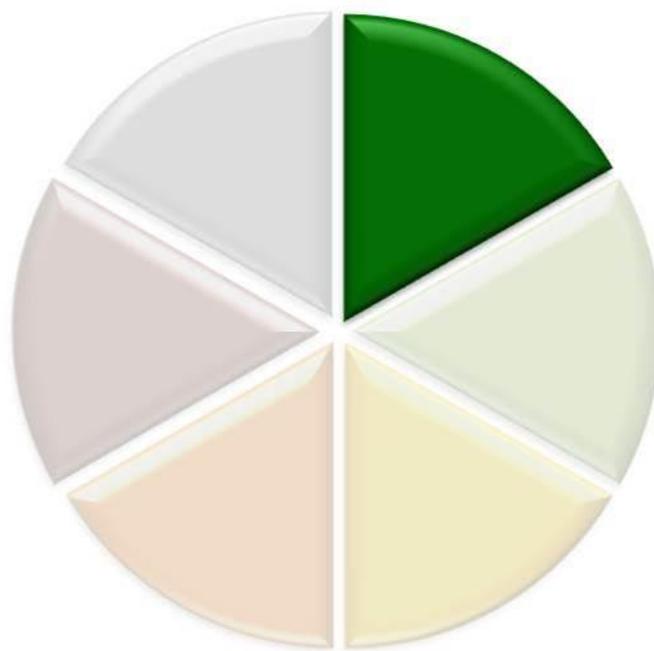
Massnahmenkatalog pro Bereich.....	1
Table des matières	2
1 Gemeindepolitik	4
1.1. Agoris.....	5
1.2. Coop Gemeindeduell von schweiz.bewegt	6
1.3. Ausbildung zum/zur Sportkoordinator/in (BASPO).....	7
1.4. Label Fiesta	8
1.5. Label „Fourchette verte“	9
1.6. Label Purzelbaum - gesunde Ernährung und Bewegung.....	10
1.7. Empfang von Neuzuzüglern (Integrationstage / -abende).....	11
1.8. Lokales Bewegungs- und Sportnetz.....	12
1.9. slowUp.....	13
1.10. Zu Fuss in die Kinderkrippe	14
2 Anlässe, Vereine, Feste	15
2.1 Angebote Gesundheit von Pro Senectute.....	16
2.2 Cool & Clean	17
2.3 Kick:it	18
2.4 Midi actif, Midi tonus	19
2.5 Midnight Sports	20
2.6 Mini:move	21
2.7 Seniorenweihnacht.....	22
2.8 Open Sunday	23
2.9 Ferienpass.....	24
2.10 Power play	25
2.11 Sport City Tour.....	26
2.12 Seniorensport Pro Senectute	27
2.13 Freiwilliger Sport, J+S Kids.....	28
2.14 Urban Training.....	29
3 Familie und Solidarität.....	30
3.1. Broschüre « Unser Kind » von Pro Juventute.....	31

3.2.	Tag der Nachbarn und andere öffentliche Veranstaltungen für Familien, Weihnachten in den Quartieren -	32
3.3.	Stark durch Beziehung.....	33
3.4.	Elternbriefe von Pro Juventute	34
3.5.	Pedibus	35
4	Schule	36
4.1.	bike2school.....	37
4.2.	Pausen-Spielkisten.....	38
4.3.	Früherkennung und Frühintervention.....	39
4.4.	Interkulturelles Mittagessen mit den Eltern der Kinder	40
4.5.	Schule bewegt	41
4.6.	Muuvit	42
5	Wirtschaft und Geschäfte.....	43
5.1	Bike to work.....	44
5.2	Checks für Familien, Gutscheine « Sport und Kultur »	45
5.3	Friendly Work Space.....	46
6	Öffentlicher Raum	47
6.1	Tempo 30- und 50-Zonen	48
6.2	Zurich Vitaparcours	49



Gesunde Gemeinde

1 Gemeindepolitik





1.1. Agoris



Photo @ Agoris.ch

★ Zielpublikum

Neuzuzüger

★ Kosten

★ Beschreibung

Das Projekt Agoris gehört zu den periurbanen Projekten, welche von der Eidgenössischen Kommission für Migrationsförderung (EKM) als Pilotprojekte unterstützt werden. Auf diese Weise kann es auf die finanzielle Unterstützung des Bundes sowie der Kantone Wallis und Waadt zählen. Getragen von „Chablais Région“ und einigen Gemeinden des Chablais (Aigle, Bex, Collombey-Muraz, Massongex, Monthey et Vouvry) entstand Agoris im Jahr 2008 und besteht in dieser Form weiter bis Ende 2015. Die Hauptziele umfassen die Unterstützung der Gemeinden in ihren Aufgaben des Empfangs von Neuzuzügerinnen und der Schaffung bzw. Erhaltung von sozialen Beziehungen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Dauerhaftes Projekt.

★ Kontakt und Information

Aude Monnat Joris, cheffe de projet,
aude.monnat@agoris.ch
Sébastien Schafer, chef de projet,
sebastien.schafer@agoris.ch
contact@agoris.ch
www.agoris.ch



1.2. Coop Gemeindeduell von schweiz.bewegt



Photo © schweiz.bewegt

★ Zielpublikum

Einwohner einer Gemeinde

★ Kosten

Gratis für die Bevölkerung; geringe Kosten für die Gemeinden (Material und Ausbildung gratis).

★ Beschreibung

Sportfest für die ganze Gemeinde. Das Prinzip ist einfach: Während der ersten Woche im Mai setzen sich die Gemeinden Herausforderungen und versuchen, so viele Bewegungsminuten wie möglich zu sammeln, indem sie der Bevölkerung Sportangebote gratis offerieren. Die Bevölkerung kann sich auf diese Art auch über existierende Sportmöglichkeiten informieren und Kontakte zu Vereinen bzw. Personen mit ähnlichen Interessen knüpfen. Indem die Bewegungsminuten gezählt und nicht die Leistungen der Teilnehmenden erfasst werden, ist das Fest offen für Personen aller Altersstufen. Neben der sportlichen Aktivität steht auch die gesunde Ernährung im Zentrum. Dieses Thema wird auf spielerische Weise in den Anlass der Gemeinde integriert.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Gemeinde ist verantwortlich für die Planung, Organisation und Durchführung des Anlasses. Sie ermutigt zur Zusammenarbeit zwischen Vereinen, Behörden, Geschäften und Privaten.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1x pro Jahr; während der ersten Woche im Mai

★ Kontakt und Information

info@schweizbewegt.ch
<http://www.schweizbewegt.ch>



1.3. Ausbildung zum/zur Sportkoordinator/in (BASPO)



Photo © OFSPO

★ Zielgruppe

Sport- und Bewegungsförderung für die allgemeine Bevölkerung.

★ Kosten

Rund Fr. 2'500.- (Schulgeld und Unterkunft). Die Arbeitsgemeinschaft der schweizerischen Sportämter beteiligt sich an den Kosten für seine Mitglieder (www.assa-asss.ch).

★ Beschreibung

Die Ausbildung zum Sportkoordinator umfasst im Minimum drei theoretische Module, ein Praktikum von 6 Tagen sowie eine Projektarbeit. Weitere Wahlmodule können besucht werden. Den Teilnehmenden werden Methoden und Instrumente vermittelt, um in ihrer Gemeinde ein lokales Bewegungs- und Sportnetz zu entwickeln, zu gestalten und zu führen. Diese Ausbildung richtet sich an Kandidaten und Kandidatinnen, welche auf lokaler Ebene bereits eine gewisse Erfahrung im Bewegungs- und Sportbereich mitbringen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Anstellung eines Sportkoordinators, um die Sport- und Bewegungsförderung zu entwickeln. Richtwert für eine Gemeinde von 5000 Einwohnern: 20-30% Anstellung.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Dauerhaftes Projekt.

★ Kontakt und Information

Manu Praz
Bundesamt für Sport BASPO
Route principale 247
2532 Macolin
sportnetz@baspo.admin.ch
www.baspo.ch
<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dienstleistungen/bildung/breitensport/sportkoordinator.html>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



1.4. Label Fiesta



Photo @ www.labelfiesta.ch

★ Zielgruppe

Gemeindebehörden
Organisatoren von Veranstaltungen
Teilnehmende

★ Kosten

Gratis (finanziert durch Sucht Wallis)

★ Beschreibung

Fiesta ist ein Präventionslabel für Feste. Es dient zur Identifikation von Anlässen, welche eine Festethik entwickelt haben, die Massnahmen einschliesst, um Risiken zu reduzieren (Fahrdienst bei Trunkenheit, Alkohol-Koma, Belästigungen, etc.).

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Einen Gemeinde-Labelverantwortlichen als Ansprechperson für Festorganisatoren benennen (Mitarbeitender, Ratsmitglied oder Gemeindepolizist). Im Gegenzug profitieren die Organisierenden gratis von einem Coaching, einer Begleitung, von Material, Werbung und Medienangeboten.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Während eines Anlasses in der Gemeinde.

★ Kontakt und Information

Sucht Wallis
027 329 89 00
fiesta@addiction-valais.ch
<http://www.labelfiesta.ch>





1.5. Label „Fourchette verte“



Photo @ fourchette verte

★ Zielpublikum

Alle Orte, an denen Mahlzeiten einer Gruppe von Kindern, Erwachsenen und/oder Senioren angeboten werden.

★ Kosten

Gratis

★ Beschreibung

Fourchette verte ist ein Qualitätslabel, mit welchem sich Kollektivrestaurants auszeichnen können, welche zwei Kriterien erfüllen: eine vielseitige Mahlzeit, gesund, ausgewogen, angeboten in einem respektvollen Umfeld.

Spezifische Labels gibt es für Kinder: „Fourchette verte des tout-petits“ (Kinderhort, Krippen) und „Fourchette verte junior“ (Schulrestaurants, Nachschulbetreuung).

Das Label offeriert die Möglichkeit, mit einer Ernährungsberaterin zusammenzuarbeiten, welche sowohl für die Ausbildung des Küchen- oder Erziehungspersonals als auch für Kinderateliers oder die Präsentation des Labels gegenüber den Eltern zur Verfügung steht.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Gemeinde kann diese Restaurants einladen, sich um das Label zu bemühen. Manchmal ist dies auch das Resultat einer politischen Initiative.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Mehrmonatiges Verfahren. Jährliche Erneuerung (Mahlzeitentests).

★ Kontakt und Information

Fourchette verte Valais
p.a. Gesundheitsförderung Wallis
Condémines 16, 1950 Sion
027 329 04 18
vs@fourchetteverte.ch
<http://www.fourchetteverte.ch/de/>





1.6. Label Purzelbaum - gesunde Ernährung und Bewegung



★ Zielgruppe

Krippen, Kinderhorte, Kindergarten

★ Kosten

Gratis; die teilnehmenden Krippen verpflichten sich, den Projektverantwortlichen Zeit für die Ausbildung zu geben.

★ Beschreibung

Purzelbaum ist ein Projekt, welches den Kindererzieherinnen und -erziehern eine Palette von Ausbildungen rund um die Bewegung zur Verfügung stellt. Zudem bietet es fachliche und finanzielle Unterstützung beim Umbau von Räumlichkeiten zugunsten der Beweglichkeit der Kinder. Das Label kann alle zwei Jahre erneuert werden.

Das Ziel besteht darin, das spontane Bewegungs- und Entdeckungspotential der Kinder maximal zu unterstützen (klettern, springen, rollen,...); zudem sollen die Koordination, die Ausdauer, das Gleichgewichtsgefühl und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Der Einführungsprozess von Purzelbaum erstreckt sich über zwei Jahre.

★ Kontakt und Information

021 623 37 87
info@youplabouge.ch
<http://www.youplabouge.ch/>
<http://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Ernaehrung-und-Bewegung/Purzelbaum-Schweiz/P2uDQ/?sesURLcheck=true>



1.7. Empfang von Neuzuzüglern (Integrationstage / -abende)



Photo © AVF

★ Zielgruppe

Neue Einwohner / Zuzüger

★ Kosten

Zwischen Fr. 1000.- bis Fr. 6000.-, je nach Anzahl neuer Einwohner.

★ Beschreibung

Tage oder Abende, an denen die Neuzuzüger durch die Gemeinde empfangen werden. Diese präsentieren den neuen Einwohnern die Organisation sowie die für eine erfolgreiche Integration notwendigen Institutionen und Ressourcen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Grundsätzlich einmal pro Jahr.

★ Kontakt und Information

Die Gemeinden Grimisuat, Hérémente, Martigny, Nendaz, Sierre, Sion, Visp und Vouvry

Checkliste:

http://www.agoris.ch/sites/default/files/seances_accueil.pdf



1.8. Lokales Bewegungs- und Sportnetz



Photo © BASPO

★ Zielgruppe

Gemeinden

★ Kosten

★ Beschreibung

Das Bewegungs- und Sportnetz bündelt – in Gemeinden, Städten, Regionen – die vorhandenen Synergien all jener, die im Bereich Sport und Bewegung tätig sind. Dank der Vernetzung von Behörden, Schulen, Vereinen, kommerziellen Anbietern und weiteren Partnern können Anlässe besser koordiniert, die Anlagebenutzung optimiert und neue Angebote geschaffen werden. Es entstehen Mehrwerte – sowohl für die Bevölkerung als auch die involvierten Partner. Mit dem Ziel, dass sich die Menschen mehr bewegen, gesünder leben und damit ihre Lebensqualität steigern.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Kontakt und Information

Manu Praz
sportnetz@baspo.admin.ch
http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dienstleistungen/beratung/beratung_fuer_gemeinden/politik00a2.html



1.9. slowUp



Photo @ slowupvalais.ch

★ Zielgruppe

Die ganze Bevölkerung.

★ Kosten

★ Beschreibung

Tag, welcher der sanften Mobilität gewidmet ist. Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre Region auf einer autofreien Strecke von 38 Kilometern mit dem Velo, Roller oder Trottinette zu erkunden. Das slowUp Wallis hat zum Ziel, einen konkreten Beitrag zum Wohlbefinden aller zu leisten.

Sich freudig bewegen und verpflegen, sich austauschen in einem harmonischen Rahmen. Dies sind die Aspekte, welche den Erfolg von slowUp Wallis auszeichnen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Einmal jährlich.



★ Kontakt und Information

Fondation pour le développement durable des régions de montagne
027 607 10 80

info@slowupvalais.ch

<http://www.slowupvalais.ch>

<http://www.slowup.ch>



1.10. Zu Fuss in die Kinderkrippe



Photo © Agence France Presse

★ Zielgruppe

Kinder

★ Kosten

★ Beschreibung

Erwachsene begleiten die Kinder auf ihrem Weg in die Krippe, damit sie diesen sicher zu Fuss zurücklegen können. Dies betrifft die Wege zwischen Zuhause und der Schule, zu einer ausserschulischen Aktivität, den Weg zum Zuhause des getrennt lebenden Partners, zum Ferienort. Die Begleitung kann morgens, mittags oder am Nachmittag erfolgen, für den Hin- oder den Rückweg. Die Begleitung der Kinder wird durch die Tagesmutterorganisation vermittelt.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

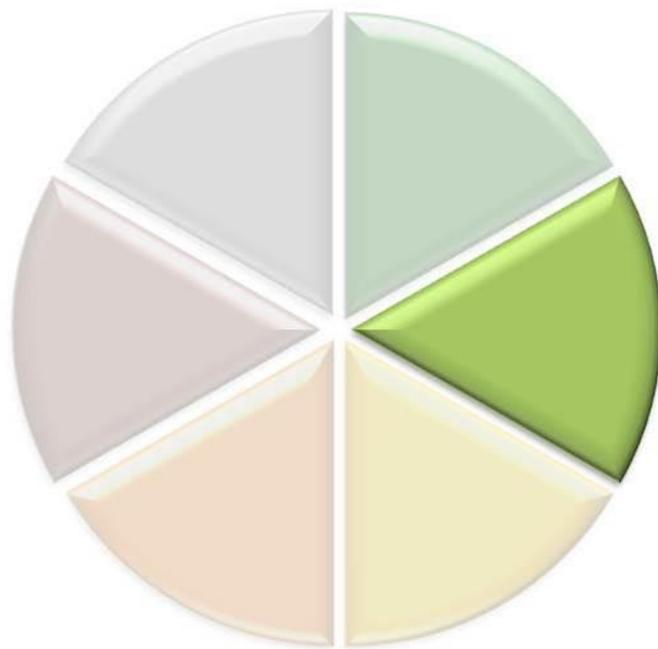
★ Kontakt und Information

Beispiel aus Frankreich :
<http://www.dgcis.gouv.fr/services-a-la-personne/accompagnement-des-enfants-plus-3-ans-dans-leurs-deplacements-dehors-domicile>



Gesunde Gemeinde

2 Anlässe, Vereine, Feste





2.1 Angebote Gesundheit von Pro Senectute



Photo © Pro Senectute

★ Zielgruppe

Senioren

★ Kosten

★ Beschreibung

Pro Senectute Wallis betreibt zur Zeit mehr als 200 Sportgruppen für Senioren. Die Ateliers Gesundheit (Gleichgewicht, Gedächtnis) bieten spezifische Übungen und Anregungen zur Verbesserung des Alltags. Die Gesundheitsförderung und die Prävention fördern die Gesundheit bis ins hohe Alter, damit die älteren Personen ihre Lebensqualität erhalten und so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld leben können.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Kontakt und Information

<http://www.vs.pro-senectute.ch/kurze-ausbildung/sport-105.html>

<http://www.pro-senectute.ch/fr/offres/promotion-de-la-sante-et-prevention.html>



2.2 Cool & Clean



Photo @ coolandclean.ch

★ Zielgruppe

Sportclubs, Sportvereinigungen,
Schulen mit dem Label Swiss Olympic

★ Kosten

gratis

★ Beschreibung

Nationales Präventionsprogramm im Bereich Sport Schweiz, welches einen gesunden und fairen Sport propagiert. Verantwortlich für die Geschäftsführung des Programms ist Swiss Olympic. Partner des Programms „Cool and clean“ sind Swiss Olympic, das Bundesamt für Sport (BASPO) und das Bundesamt für Gesundheit (BAG). „Cool“ bezieht sich auf die Aspekte „Zielerreichung“, „Zugang zur Elite“ und „Fairplay“; „clean“ zielt auf einen Sport frei von Doping, Tabak, Cannabis und auf einen moderaten Alkoholkonsum.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Das Engagement gilt jeweils für ein Jahr.

★ Kontakt et Information

Sébastien Blanchard, Kantonsdelegierter,
Sucht Wallis, 027 329 89 00,
sebastien.blanchard@addiction-valais.ch
<http://www.coolandclean.ch>

COOL & CLEAN



2.3 Kick:it



Photo @ idée:sport

★ Zielgruppe

Mädchen der Primarklassen.

★ Kosten

Variieren je nach Gemeinde.

★ Beschreibung

Das Projekt „kick:it“ animiert Mädchen zum Fussballspielen. Die Mädchen der Primarschule üben diesen Sport in der Schule und in einem spezifischen Rahmen aus. Es entstehen Mädchen-Fussballteams, welche ihre Schule an einem Turnier mit anderen vertreten. In der Ferienzeit wird das Programm mit Fussball-Lagern ergänzt.

Das Projekt für Mädchen „kick:it“ beinhaltet auch das Programm „Juniorcoaches“. Studierende der Sekundarstufe können eine Ausbildung zum Fussballtrainer absolvieren. Das Ziel besteht darin, sie in das Projekt zu integrieren und ihre Verantwortlichkeit zu stärken.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Das Programm gehört zum freiwilligen Schulsport. Deshalb ist der Hauptpartner die Schule.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Einmal wöchentlich.

★ Kontakt und Information

Julia Nusslé Jatón, Fondation
idée:sport, Bureau Romandie
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne
024 425 50 80 - 079 779 87 00
julia.nussle@ideesport.ch
www.ideesport.ch





2.4 Midi actif, Midi tonus



★ Zielpublikum

Alle älter als 16 Jahre.

★ Kosten

★ Beschreibung

„Midi actif“ fördert die aktive Bewegung und bietet den Teilnehmenden eine Palette von Sportaktivitäten über die Mittagspause an, zu interessanten Preisen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Contact et information

Stéphanie Mertenat Eicher
Tél. 032 420 88 90
Fondation O2 et Office des Sports
stephanie.martenat@fondationo2.ch
www.aap-jura.ch
www.jura.ch/ocs



2.5 Midnight Sports



Photo © idée:sport

★ Zielgruppe

Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren.

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden. Die Gemeinden bezahlen die Durchführungskosten, je nach Region / Gemeinde.

★ Beschreibung

Samstags abends sind die Turnhallen gratis für die Jugendlichen geöffnet, damit sie einen aktiven, spielerischen Abend ohne Alkohol und Tabak verbringen. Die Jugendlichen können sich hier wöchentlich in einem gesunden Umfeld treffen, Sport machen, Musik hören und daneben einer breite Palette von aussersportlichen Aktivitäten nutzen. Eine Gruppe von Jugendlichen, welche von idee:sport ausgebildet werden, sogenannte „Jugendcoaches“ helfen bei der Vorbereitung und der Durchführung des Abends, welcher je nach Bedürfnissen der Jugendlichen organisiert wird. Das Projekt will die Ressourcen der Jugendlichen fördern und ihre Kompetenzen stärken.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Sie stellt die Sporthalle und das Sportmaterial zur Verfügung und beauftragt die Stiftung idee:sport mit der Planung und Durchführung des Projektes (Projektleitung, lokale Arbeitsgruppe, Kommunikation, Administration).

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Jeden Samstagabend, rund 3 Stunden.

★ Kontakt und Information

<http://www.ideesport.ch/de/midnight-sports>

Stiftung idee:sport

Bureau Romandie

Place Chauderon 24, 1003 Lausanne

024 425 50 80

Karolina Durrer, Responsable Suisse





2.6 Mini:move



Photo © idée:sport

★ Zielgruppe

Kinder von 2-5 Jahren und ihre Eltern

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden

★ Beschreibung

Das Projekt mini:move richtet sich an 2-5-jährige Kinder und ihre Eltern. Es inspiriert zur Bewegung, ist einfach zugänglich und gratis. Jeden Sonntagnachmittag zwischen 14.30 Uhr und 17.00 Uhr ist die lokale Sporthalle für dieses Bewegungstreffen offen.

Es stehen zwei Räume zur Verfügung. Im Saal MINI turnen Eltern und Kinder gemeinsam. Die Eltern kümmern sich um ihre jüngeren Kinder. Der Saal MAXI spricht die älteren Kinder an. Die Eltern können diesen Kindern zuschauen oder sich mit anderen Eltern zum Kaffee treffen. Jeden Sonntag wird den Kindern ein Z'vieri offeriert, welches sich aus gesunden Nahrungsmitteln zusammensetzt (Brot, Früchte, Wasser). So treffen sich alle Teilnehmenden des Nachmittags.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Zur Verfügung stellen einer Sporthalle.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Alle Sonntage, 2 ½ Stunden.

★ Kontakt und Information

Fondation idée:sport
Bureau Romandie
Julia Nusslé Jatón
079 779 87 00
julia.nussle@ideesport.ch
www.ideesport.ch





2.7 Seniorenweihnacht



Photo © Genolier

★ Zielgruppe

Senioren

★ Kosten

★ Beschreibung

Zu Weihnachten können sich die älteren Leute treffen und in einem gemütlichen Rahmen ihre Erinnerungen über die Jugend miteinander austauschen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1x jährlich.

★ Kontakt und Information



2.8 Open Sunday



Photo © idee:sport

★ Zielgruppe

Mädchen und Jungs zwischen 6-12 Jahren und Mitglieder des lokalen Teams (Jugendliche zwischen 14-17 Jahren).

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden. Die Gemeinden kommen für die Durchführungskosten auf (je nach Region / Gemeinde).

★ Beschreibung

In den Wintermonaten wird den Kindern am Sonntagnachmittag eine Sporthalle zur Verfügung gestellt, wo eine grosse Palette an Aktivitäten zum Austoben zur Verfügung stehen: Teamsport (Fussball, Badminton, Basketball, Unihockey), jonglieren, balancieren, tanzen... Der Open Sunday ermutigt Kinder, sportlich aktiv zu sein und sich gesünder zu ernähren. Er erleichtert die soziale Integration und gibt ihnen die Möglichkeit, am Sonntagnachmittag Spass zu haben. Die Kinder werden von einem lokalen Team betreut, welches aus zwei Erwachsenen und einer Gruppe von Jugendlichen zwischen 14-17 besteht („juniorcoaches“). Das Team wird von der Stiftung idee:sport ausgebildet. Es existieren rund 40 Open Sunday Projekte in der Schweiz.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Sie stellt eine Sporthalle und deren Material zur Verfügung und beauftragt die Stiftung idee:sport mit der Planung und Durchführung (Projektleitung, lokale Arbeitsgruppe, Kommunikation, Administration).

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Jeden Sonntagnachmittag (während 3 Stunden), in den Wintermonaten.

★ Kontakt und Information

Fondation idée:sport
Bureau Romandie
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne
024 425 50 80
Julia Nusslé Jatou, Chargée de projets
julia.nussle@ideesport.ch
karolina.durrer@ideesport.ch





2.9 Ferienpass



Photo © Pro Juventute

★ Zielgruppe

Kinder

★ Kosten

★ Beschreibung

Während der Schulferien werden Kindern spielerische und sportliche Aktivitäten angeboten.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Während der Schulferien.

★ Kontakt und Information

<http://www.projuventute.ch/Ferienpasse.2827.0.html?&L=0>

<http://www.projuventute-vs.ch/Le-passeport-vacances.359.0.html>



2.10 Power play



★ Zielgruppe

Kinder zwischen 10-13 Jahren.

★ Kosten

★ Beschreibung

Power Play ist ein neues, bewegungsförderndes Angebot für Schulkinder der 4.-6. Primarklasse. In diesem Alter geben diese oft ihren Sportklub auf und bilden Gruppen mit bestimmten Regeln. Es ist ein entscheidender Moment für diese Altersgruppe. Power Play benutzt Turnhallen während der wenig frequentierten Zeit (z. B. nach Schulschluss, an Freitage oder Samstagnachmittagen) und macht ein Angebot in der offenen Sporthalle. Die älteren Kinder bilden Teams und durchlaufen eine Reihe von Spielen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Jede Woche, während 3 Stunden.

★ Kontakt und Information

Stiftung idée:sport
Brunnenstrasse 1, 8610
Uster
<http://www.ideesport.ch/de/kinder-jugendprojekte/power-play-f%C3%BCr-10-bis-12-j%C3%A4hrige/power-play-f%C3%BCr-10-12-j%C3%A4hrige-kinder>



2.11 Sport City Tour



Photo @Urban training

★ Zielgruppe

Alle

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden.

★ Beschreibung

Sport City Tour ist eine Gratis-Applikation für Smartphones, welche basierend auf GPS-Daten einen Rundgang anbietet. Diese Anwendung lässt die eigene Gemeinde (wieder-)entdecken (je nachdem ob für Touristen oder Einwohner/-innen) und verbessert gleichzeitig die sportliche Leistungsfähigkeit. Während des Parcours, der sich marschierend oder joggend ablaufen lässt, lassen sich Übungen via Videos abrufen, welche am Ort der Gemeinde gedreht worden sind, mit zwei Niveaustufen zugänglich für alle.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Kosten eines realisierten Parcours auf dem Gebiet der Gemeinde bewegen sich zwischen Fr. 125.- und Fr. 94.50.- pro Monat, je nach Dauer des Abonnements.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Die Nutzung des Angebotes ist unbegrenzt.

★ Kontakt und Information

Mathieu Gleyre, président et responsable
078 673 85 03
administration@urban-training.ch





2.12 Seniorensport Pro Senectute



Photo © Pro Senectute

★ Zielgruppe

Senioren

★ Kosten

★ Beschreibung

Je älter jemand wird, desto weniger bewegt er/sie sich – obwohl eine regelmässige körperliche Aktivität für ältere Personen sehr wichtig ist, denn sie fördert die Selbstständigkeit und lässt einen länger gesund bleiben! Sport in Gruppen fördert die Kollegialität und lässt neue Freundschaften entstehen. Es ist daher nie zu spät, mit einer regelmässigen körperlichen Aktivität zu beginnen! Pro Senectute Wallis verzeichnet zur Zeit mehr als 200 Seniorensportgruppen (davon 150 im welschen Kantonsteil mit 3'500 Teilnehmenden, welche sich wöchentlich treffen).

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1x wöchentlich.

★ Kontakt und Information

<http://www.vs.pro-senectute.ch/kurze-ausbildung/sport-105.html>



2.13 Freiwilliger Sport, J+S Kids



Photo © BASPO

★ Zielgruppe

Alle Kinder und Jugendlichen im regulären Schulalter (evtl. auch ältere).

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden.

★ Beschreibung

Der freiwillige Sport bietet Sportkurse in einem wettkampffreien Umfeld ausserhalb der Schulzeiten, z. B. vor der Schule, in der Mittagspause oder Ende Nachmittag. Diese Angebote können auch Erwachsene ansprechen. Das lokale Sportnetz sollte die Angebote koordinieren und gegenüber den Bewohnern der Gemeinde kommunizieren.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Mindestens 10 Stunden à mindestens 45 Minuten, verteilt maximal über die Länge des Schuljahres. Um J+S-Unterstützung zu erhalten, müssen in den ersten 15 Wochen mindestens 15 Kurse stattfinden.

★ Kontakt und Information

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif.html>
<http://www.jugendundsport.ch/inter-net/js/fr/home/js-kids/uebersicht.html>



2.14 Urban Training



Photo @Urban Training

★ Zielgruppe

Personen aller sportlichen Leistungsniveaus, älter als 18 Jahre, die mitmachen und ihre sportliche Kondition verbessern möchten.

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden.

★ Beschreibung

Urban Training ist eine sportliche Outdoor-Aktivität in der Stadt, wo Laufen und Sportübungen miteinander verbunden werden. Die Kurse stehen unabhängig vom Leistungsniveau allen offen. Sie werden geführt von professionellen Coaches, welche bei Schwierigkeiten oder bestimmten Krankheitsbildern Ratschläge erteilen können.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Gemeinde muss Fr. 3'000.- aufbringen, um einen neuen Kurs von Urban Training einführen zu können.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

60 Minuten, 1x pro Woche, von Mai bis September.

URBAN
TRAINING

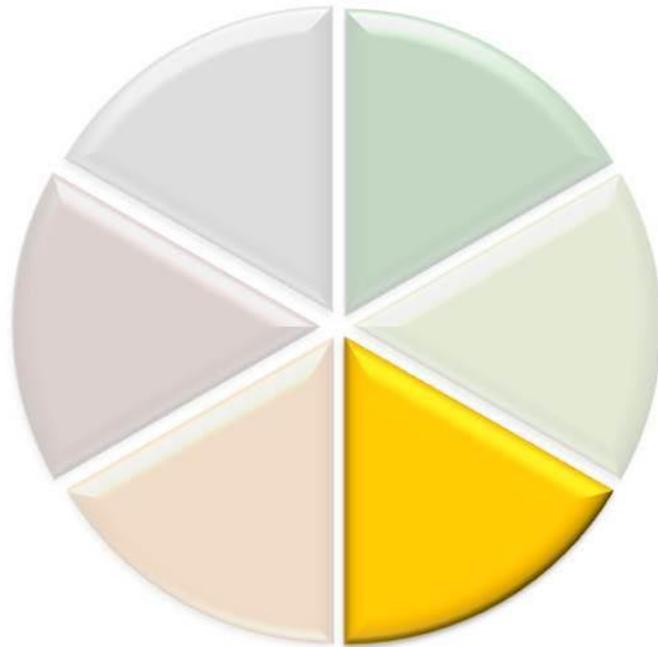
★ Kontakt und Information

Verein Urban Training
La Vy de Bottens 4
1055 Froideville
078 673 85 03
administration@urban-training.ch
<http://www.urban-training.ch/>



Gesunde Gemeinde

3 Familie und Solidarität





3.1. Broschüre « Unser Kind » von Pro Juventute



Photo © Pro Juventute

★ Zielgruppe

Eltern mit Migrationshintergrund, mit Kleinkindern.

★ Kosten

Fr. 6.- pro Broschüre.

★ Beschreibung

Die Broschüre richtet sich an Eltern mit Migrationshintergrund und ist eine zweisprachige Zusammenfassung der « Elternbriefe », welche in 7 Migrationssprachen herausgegeben werden, in Kombination mit Französisch oder Deutsch. Durch seine Zweisprachigkeit ist die Broschüre „Unser Kind“ eine Integrationshilfe, um Sprachbarrieren bei Beratungsgesprächen zu überwinden. „Unser Kind“ ist auch ein vielseitiges Arbeitsinstrument für Spezialisten der öffentlichen Hand. Der Ratgeber erleichtert den Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung, Beratung, Ausbildung und Erziehung. In den Broschüren werden die Themen jedes Altersjahres kompakt angesprochen und in einfacher Sprache formuliert. Pro Altersjahr gibt es eine Broschüre, vom 1.-6. Lebensjahr.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Gemeinde delegiert die Verteilung der Broschüren an Pro Juventute. Die Gemeinde meldet die Geburtsanzeigen, so dass die Verantwortlichen die Abonnemente der Ratgeber so bald als möglich bestellen können.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Je nach Bestellungen der Gemeinde.

★ Kontakt und Information

Stiftung Pro Juventute
Bureau pour la Suisse romande
Mme Sigrid Raetzo
021 622 08 10
<http://www.projuventute.ch>





3.2. Tag der Nachbarn und andere öffentliche Veranstaltungen für Familien, Weihnachten in den Quartieren



★ Zielgruppe

Alle Einwohner der Gemeinde, welche die Idee eines Nachbarsfestes gut finden.

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden und die Organisatoren.

★ Beschreibung

Das Nachbarsfest (la fête des voisins) / der Tag der Nachbarn (Zürich) hat zum Ziel, jene Menschen zusammenzuführen, welche sich während des ganzen Jahres immer wieder sehen, ohne jedoch miteinander Zeit zu verbringen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Zur Verfügung stellen eines „Kits“ mit Tischsets, Luftballons, T-Shirts, Getränken, Früchten, Gemüse, Einkaufsgutscheinen. Kommunikation, Anschläge, Flyers, Präsenz in den sozialen Medien und Website.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Der Anlass findet einmal jährlich statt, normalerweise am letzten Freitag des Monats Mai.

★ Kontakt und Information

Für die Stadt Sitten:
Intégration des étrangers
Christel Jost Sawadogo
Espace des Remparts 6 1950 Sion
027 324 15 41
c.jost@sion.ch
<http://www.ville-ge.ch/immeublesenfete/>
www.tagdernachbarn.ch



3.3. Stark durch Beziehung



★ Zielgruppe

Eltern und andere Erwachsene, welche für Kinder zwischen 0-3 Jahren verantwortlich sind.

★ Kosten

★ Beschreibung

Die Kampagne "Stark durch Beziehung" unterstützt und ermutigt die Eltern von Kleinkindern (0-3-jährig) in der Gestaltung der Beziehung zu ihrem Kind.

Im Rahmen der Kampagne sind verschiedene Materialien entwickelt worden (Broschüren, Flyers, Posters und Postkarten). Sie geben Denk- und Dialoganstöße zu den wichtigen Aspekten der Beziehung zwischen dem Kind (0-3-jährig) und den Erwachsenen, welche sich um es kümmern (Eltern, Grosseltern, Tagesmütter, etc.)

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Verteilen der Broschüren an die Eltern durch Hebammen oder Kinder-Pflegefachfrauen; Unterstützen oder Organisieren von Austauschabenden zwischen Eltern von Kindern von 0-3 Jahren, durchgeführt von einer Fachperson.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Kontakt und Information

fsfparents@gmail.com
http://www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html
<http://www.formation-des-parents.ch/liens0.html>



3.4. Elternbriefe von Pro Juventute



Photo © Pro Juventute

★ Zielgruppe

Eltern mit Kindern bis 6 Jahre.

★ Kosten

Einmaliger Beitrag pro Familie bei der Geburt des ersten Kindes, je nach Modell : Fr. 58.- für 1 Jahr, Fr. 111.- für 3 Jahre, Fr. 196.- für 6 Jahre.

★ Beschreibung

Die « Elternbriefe » sind Ratgeber mit Informationen zu den Bereichen Pflege, Gesundheit, Erziehung und Kinderrechte. Sie werden im Rahmen eines Abonnementes monatlich versandt, ab der Geburt des ersten Kindes und angepasst an das Alter des Kindes. Sie helfen Ersteltern, sich in einer neuen Lebensphase zurechtzufinden, welche unbekannte elterliche Kompetenzen verlangt. Die Elternbriefe sind erhältlich vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr des Kindes, in den drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch. Eine englische Ausgabe ist demnächst verfügbar.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Gemeinde unterzeichnet mit Pro Juventute eine Zusammenarbeitsvereinbarung. Diese kümmert sich um den Versand der Ratgebers, aufgrund der von der Gemeinde gemeldeten Neugeburten.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1 – 6 Jahre, je nach dem von der Gemeinde gewählten Modell.

★ Kontakt und Information

Stiftung Pro Juventute
044 / 256 77 77
elternbriefe@projuventute.ch
<http://www.projuventute.ch/Elternbriefe.18.0.html?&L=0>



3.5. Pedibus



Photo © Fabienne Degoumois

★ Zielgruppe

Eltern und Kinder

★ Kosten

Gratis für die Teilnehmenden, für die Gemeinden Kosten für die Einführung des Projektes (Schilder Pedibus)

★ Beschreibung

Der Pedibus ist ganz einfach und funktioniert wie ein Bus – einfach zu Fuss. Kinder werden durch Eltern auf ihrem Schulweg begleitet, ohne Lärm und Luftverschmutzung.

Route, Haltestellen und Fahrplan jeder Pedibus-Linie sind von den Eltern festgesetzt. Mütter oder Väter, welche ihr Kind bei Pedibus anmelden, verpflichten sich auch als „Chauffeur“ 1-2mal pro Woche, gemäss Nachfrage. Das Kind stösst bei einer Haltestelle zum Pedibus hinzu und unternimmt den Schulweg mit seinen Kameraden, unter Führung eines Erwachsenen. Nach der Schule nimmt der Pedibus die Kinder wieder zur nächstgelagerten Haltestelle mit, wo Mutter oder Vater auf es warten.

Der Pedibus eignet sich auch zur Integration von Jugendlichen oder von Kindern mit Migrationshintergrund.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Unterstützung bei der Verteilung von Pedibus-Infomaterial sowie Kauf der Haltestellen-Schilder.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Während des Schuljahres.



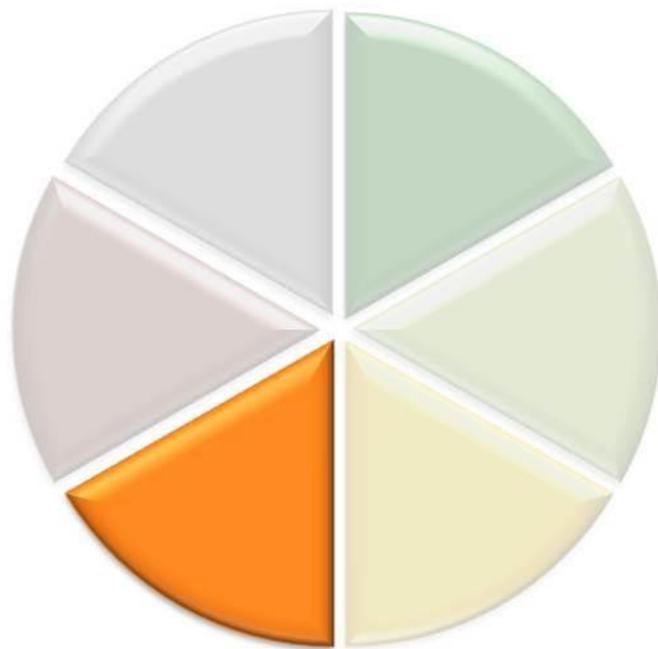
★ Kontakt und Information

valais@pedibus.ch
<http://www.pedibus.ch/>
<http://www.schulwege.ch/de/pedibus.html>



Gesunde Gemeinde

4 Schule





4.1. bike2school



Photo © Bike2School

★ Zielgruppe

Primarschulen, Orientierungsschulen,
Gymnasium / Kollegium.

★ Kosten

80.- pro Klasse und pro Aktion.

★ Beschreibung

bike2school hat zum Ziel, so viele Kinder und Jugendliche ab der 4. Primarschule bis zum Ende der Sekundarstufe II zu motivieren, mit dem Velo zur Schule zu fahren. In Form eines Wettbewerbs sammeln die Schülerinnen und Schüler Punkte und Kilometer. Zudem nehmen sie an parallel laufenden Aktivitäten teil, an denen individuelle oder Gruppenpreise gewonnen werden können.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1-2 mal jährlich während 4 aufeinanderfolgenden Wochen, je nach Wahl der Lehrperson. Die Teilnehmenden werden motiviert, auch während des übrigen Jahres so oft wie möglich per Velo zu kommen.

★ Kontakt und Information

info@bike2school.ch

<http://www.bike2school.ch/fr>

PRO VELO
SUISSE



4.2. Pausen-Spielkisten



Photo © nativefrenchspeech.com

★ Zielgruppe

Schulen

★ Kosten

★ Beschreibung

Kisten mit Spielmaterial wie Kreiden, Stelzen, Kugeln, etc. zum Spielen und sich bewegen während der Pause.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Kontakt und Information



4.3. Früherkennung und Frühintervention



Photo © Istockphoto

★ Zielgruppe

Schulen

★ Kosten

★ Beschreibung

Das Präventionskonzept hat eine ganzheitliche Bewirtschaftung von Problemen des Wohlbefindens in den Schulen zum Ziel. Dieses Programm integriert die im Schulzentrum existierenden Praktiken.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Kontakt und Information

Catherine Moulin Roh
Promotion Santé Valais
Rue des Condémines 16
CH-1951 Sion
T +41 27 329 04 25
F +41 27 329 04 30
catherine.moulinroh@psvalais.ch
<http://www.ecoles-sante.ch/valais/intervention-precoc-83.html>



4.4. Interkulturelles Mittagessen mit den Eltern der Kinder



Photo © ecole-unesco.fr

★ Zielgruppe

Eltern

★ Kosten

★ Beschreibung

Die Schule lädt Eltern ein, ein Essen mit den Spezialitäten ihres Heimatlandes vorzubereiten.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1x jährlich.

★ Kontakt und Information



4.5. Schule bewegt



Photo © BASPO 2014

★ Zielgruppe

Klassen aller Stufen sowie Tagesschulstrukturen.

★ Kosten

gratis

★ Beschreibung

Das Programm „Schule bewegt“ wurde in den Schulen lanciert, um die Schüler zu mehr Bewegung zu animieren. Die mitmachenden Schulen verpflichten mindestens für ein Semester (Testphase), sich täglich 20 Minuten zu bewegen. Jede Klasse oder Tagesschulstruktur wählt die körperliche Aktivität, welche sie in dieser Zeit ausüben möchte. Um die Programmvierfalt zu erweitern, stellt „Schule bewegt“ Ideen auf Spielkarten (Modulen) sowie Material zur Verfügung. Die Aktivitäten können an der Schule, in der Klasse, vor oder nach der Schule stattfinden.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Sie kann die Schuldirektion und die Lehrerschaft zur Teilnahme anregen. Die Teilnahme einer Klasse ist gratis. Das Vorhaben bewirkt damit keine Kosten bei der Gemeinde.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Während des Schuljahres, 20 Minuten pro Tag.

★ Kontakt und Information

Bundesamt für Sport (BASPO)
Schule bewegt
www.schulebewegt.ch
info@schulebewegt.ch
Sara Uwer, Programmleiterin

schule bewegt



4.6. Muuvit



★ Zielgruppe

Primarschule, 3.-8. Harmos

★ Kosten

gratis

★ Beschreibung

Empfohlen durch den Kanton ist Muuvit ein bewegungsorientiertes Unterrichtsmittel, welches Gesundheit und Zusammenarbeit miteinander verbindet. Das Prinzip besteht darin, Bewegungsminuten zu sammeln, welche es den Schülern erlauben, virtuell und pädagogisch Europa zu besuchen. Jedes 10-Minuten-Element an körperlicher Bewegung, in der Schule oder in der Freizeit, gesammelt vom einzelnen Schüler, ermöglicht es der Klasse, beim Abenteuer vorwärtszukommen. Die Schüler nehmen aktiv daran teil, das Endziel ihrer Reise zu erreichen. Erreichen die Schüler eine grosse Stadt, steht didaktisches Material auf der Internetplattform zur Verfügung.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Um die Lehrpersonen der Primarschule auf das Lehrmittel Muuvit aufmerksam zu machen, ist die Durchführung von 45-minütigen Informationsveranstaltungen möglich (Praxis und Theorie).

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

30 Tage (als Block oder aufgeteilt auf 3 Monate). 1x pro Zyklus.
Anschliessend ist das Einschreiben bei „Schule bewegt“ empfehlenswert.

★ Kontakt und Information

Muuvit Health and Learning Oy Ltd
Feldstrasse 121, 8004 Zürich
Mika Merikanto
Geschäftsführer Schweiz
Telefon: +41 79 176 82 21
E-Mail: mika.merikanto@muuvit.com
www.muuvit.com



Gesunde Gemeinde

5 Wirtschaft und Geschäfte





5.1 Bike to work



Photo © PRO VELO

★ Zielgruppe

Die Mitarbeitenden aller Unternehmen und der öffentlichen Hand der Schweiz.

★ Kosten

Gratis für die Angestellten.

★ Beschreibung

„Bike to work“ ist eine nationale Aktion, welche Unternehmen motivieren will, ihre Mitarbeitenden anzuspornen, mit dem Velo zur Arbeit zu fahren. Diese bilden Teams à 4 Personen (in kleineren Unternehmen sind auch Gruppen von 2-3 Mitarbeitenden möglich) um im Monat Juni mit dem Velo zur Arbeit zu fahren und anschliessend an einer Verlosung mit mehreren Preisen mitzumachen.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Sie bestimmt einen Koordinator für ihre eigene Verwaltung und für kleinere Unternehmen. Diese Person erhält alles notwendige Material von PRO VELO Schweiz. Die Arbeitsbelastung liegt bei 2-4 Tagen.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Während dem Monat Juni, an den Arbeitstagen.



★ Kontakt und Information

PRO VELO Schweiz
Bike to work
Postfach 6711, 3001 Berne
031 318 54 13
info@biketowork.ch
<http://www.pro-velo.ch>



5.2 Checks für Familien, Gutscheine « Sport und Kultur »

★ Zielgruppe

Kinder im obligatorischen Schulalter und Kindergarten.

★ Kosten

Abhängig von der Gemeinde.

★ Beschreibung

Checks für Familien werden durch die Gemeinde allen in der Gemeinde wohnhaften Kindern im obligatorischen Schulalter und im Kindergarten offeriert, um Schulmaterial, Sportausrüstung oder Jahresbeiträge an sportliche oder kulturelle Vereinigungen zu finanzieren.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

1x jährlich

★ Kontakt und Information

betroffene Gemeinde



5.3 Friendly Work Space



Photo © Kuhn Rikon

★ Zielgruppe

Unternehmen

★ Kosten

★ Beschreibung

„Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst allgemeine Massnahmen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer und im Unternehmen mit dem Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsort zu verbessern, das Gesundheitspotential zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.“ (Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union, 1997). „Friendly Work Space“ bietet den Walliser Unternehmen mit seinem Leistungskatalog verschiedene Ausbildungen und Workshops an, um die Gesundheitsförderung im Unternehmen zu verbessern.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

★ Kontakt und Information

<http://www.pme-vital.ch/>
<http://gesundheitsfoerderung.ch/wirtschaft/produkte-und-dienstleistungen/label-friendly-work-space.html>



Gesunde Gemeinde

6 Öffentlicher Raum





6.1 Tempo 30- und 50-Zonen



Photo @ www.bfu.ch

★ Zielgruppe

Strassennutzer, Quartierbewohnende

★ Kosten

Kosten zu Lasten der Gemeinde

★ Beschreibung

Das Modell 50/30 km/h des bfu unterscheidet im innerörtlichen Strassennetz zwischen verkehrsorientierten Strassen (50 km/h) und siedlungsorientierten Strassen (30 km/h). Auf ersteren erlaubt die Gestaltung der Strasse das Miteinander der verschiedenen Verkehrsteilnehmer, mit Massnahmen, welche die Sicherheit des Langsamverkehrs (Fussgänger und Velofahrer) garantieren, z. B. separate Verkehrsführungen. Auf Tempo 30-Abschnitten wird der Verkehr durch bestimmte Elemente moderiert (Eingangstor, versetzte Parkfelder, Rechtsvortritt, Strassenmarkierung 30).

Bauliche Massnahmen zur Verkehrsberuhigung (Vertikal-, Horizontalversatz) sollen nur dann zur Anwendung kommen, wenn das Erscheinungsbild einen niedrigen Einhaltegrad der Geschwindigkeitsbeschränkung vermuten lässt oder Sicherheitsdefizite (Unfälle) vorhanden sind.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde.

Die Einführung einer Tempo 30-Zone bedarf einer Expertise. Eine aktive Kommunikation mit den Anwohnerinnen und Anwohnern ist empfehlenswert.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Es handelt sich um eine nachhaltige Massnahme. Ein Jahr nach der Einführung der Tempo 30-Zone ist eine Nachkontrolle notwendig.

★ Kontakt und Information

Beratungsstelle für Unfallverhütung
(bfu)
Hodlerstrasse 5a
3011 Berne
031 390 22 22
circulation@bpa.ch
www.bfu.ch



6.2 Zurich Vitaparcours



Photo @ zurichparcoursvita.ch

★ Zielgruppe

alle

★ Kosten

gratis

★ Beschreibung

Die „Zurich Vitaparcours“ sind gestaltete Parcours in der Natur, mit unbeschränktem und kostenlosem Zugang. Sie bieten einen Lauf mit Sportübungen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Rund 43 Übungen sind über 15 Stationen verteilt. Folgende Aspekte sollen trainiert werden : Beweglichkeit und Geschicklichkeit (gelbe Übungen), Kraft (rote Übungen) und Ausdauer (blaue Übungen).

Jeder „Zurich Vitaparcours“ wird getragen von einer lokal verantwortlichen Organisation (Gemeinde, Tourismus, Vereine), welche die Anlage bauen und unterhalten.

★ Mögliche Auswirkungen für die Gemeinde

Die Organisation stellt Knowhow, technischen Support, die Tafeln der Übungen und Wegweiser den lokalen Verantwortlichen gratis zur Verfügung.

★ Häufigkeit / Dauer der Aktivität

Die „Zurich Vitaparcours“ sind rund um die Uhr das ganze Jahr hindurch offen. Ein Rundgang mit allen Übungen dauert rund 45 -60 Minuten.
– 60 Minuten.

★ Kontakt und Information

Stiftung Vitaparcours
Postfach 40
1735 Giffers
026 430 06 06
Josef Bächler, responsable
baechler@zurichvitaparcours.ch
www.zurichvitaparcours.ch