

Il Grischun daventa campion mundial!

■ **La populaziun dal Grischun è fitg activa en quai che riguarda il sport. Anc avant il campionadi mundial da ballape animescha l'uffizi da sanadad dal Grischun la populaziun grischuna da far in proxim pass: Il Grischun duai daventar campion mundial da moviment!** La populaziun vegn pli e pli veglia, ils custs da sanadad creschan. I dat dentant in potenzial da franar quests custs: Las ristgas per malsognas betg infectusas e transmissiblas (uschenumnadas NCD) pon vegnir reducidas considerablamain tras in cumportament saun. Latiers tutga in moviment regular. Per questa finamira s'engascha il chantun Grischun cun sia



Denise Rudin (enamez), Christian Rathgeb (dretg) e Martin Vinzens han preschentà la campagna da sanadad.

MAD

strategia da la promoziun da la sanadad. Sper la campagna «Il Grischun daventa campion mundial!» lavura l'uffizi da sanadad cun acturs er a favur da scolas che promovon il moviment, a favur da spazis per sa mover en las vischnancas sco er a favur da la promoziun da la sanadad per umans pli vegls.

Sa mover activamain dapli

Tenor las statisticas da l'uffizi federal da sport fan las Grischunas ed ils Grischuns dapli sport che las ulteriuras Svizras ed ils ulteriurs Svizzers – tuttina avain nus meina pauc moviment en il mintgadi. Ord vista medicinala èsi cumprovà ch'il moviment fa bain al corp ed al spiert: dapli sentiment corporal, meglra disposiziun, dapli energia – la sanadad e la fitness sa megliereschon. La partiziun «promoziun da la sanadad e prevenziun» da l'uffizi da sanadad dal Grischun lantscha perquai questa stad l'acziun «Il Grischun daventa campion mundial!» Avant ch'i vegn

guardà ballape en moda passiva durant il campionadi mundial, duai il Grischun sa mover activamain dapli cunzunt en il mintgadi.

Rimnar pass

Dals 28 d'avrigl fin ils 29 da zercladur 2014 rimna il Grischun uschè blers pass sco pussaivel. Sa participar pon tut las Grischunas e tut ils Grischuns a partir da 16 onns. Entaifer 4 emnas consecutivas ston las participantas ed ils participants rimnar mintga emna durant 5 dis mintgamai almain 50 000 pass, en media pia 10 000 pass per di. Tut en tut vegnan cuntanschids uschia almain 200 000 pass per l'agen conto da sanadad. A rimnar ils pass gida in dumbrapass. Quel po vegnir cumprà per 5 francs en mintga filiala da la banca chantunala grischuna. Il dumbrapass è facil d'utilisar e po vegnir mess en la vestgadura. Ils pass vegnan dumbrads tras las stremblidas. Ils pass na pon dentant betg

mo vegnir dumbrads cun agid dal dumbrapass: L'app gratuita «Es ti fit» quinta enturn en pass ils moviments dal mintgadi. E quai fa ella er, sch'ins va p.ex. en il studio da fitness.

App gratuita «Es ti fit»

Restar saun cun chaminar: L'app «Es ti fit» è in sustegn tar ils moviments quotidiani dal mintgadi e dal temp liber. En moda facil pon ins uschia administrar il conto persunal da pass e registrar ils pass. L'app per iPhone ed Android permetta er da sa cumparegliar cun amias ed amis e cun personalitads grischunas. Quants pass fan ina guardia dal parc naziunal, ina tgirunza, in politicher grischun u manaders d'interpresas grischunas impurtantas? La funcziun da statistica musa il stadi persunal en cumparegliaziun cun autras participantas ed auters participants. Tenor il motto «Il Grischun daventa campion mundial!» pon ins acquistar – sin la via a la finamira da 200 000 pass e dal grond pocal da campion mundial – pliras medaglias e divers pocals.

Gudagnar bels premis

Tgi che rimna – tenor l'app – mintga di almain 10 000 pass, prenda part da la tratga da la banca chantunala grischuna, nua ch'i vegnan repartids mintga di 10 000 raps. Tgi che cuntanscha suenter 4 emnas ils 200 000 pass, sa qualifitgescha per la tratga finala, nua ch'i vegnan distribuids premis attractivs. Gudagnar pon ins fins d'emnas da wellness, biglietti per in matsch da la squadra naziunala svizra da ballape, biglietti per il Super10Kampf, bons d'affars da sport e blers auters bels premis. Sa participar a la tratga finala pon ins cun l'app, sin

www.graubuenden-bewegt.ch u cun talun separà (ch'ins survegn en mintga filiala da la banca chantunala grischuna, cur ch'ins cumpra il dumbrapass). Quants pass ch'il Grischun ha rimnà tut en tut e sch'i tanscha per il titel da campion mundial, vegn communitgà suenter la fin da l'acziun il fanadur 2014. In sustegn per rimnar pass survegn il Grischun er da sias pli giuvnas e da ses pli giuvens: Las classas e las scolinas da «scola en moviment» rimnan da lur vart en moda creativa uschè bler temp en moviment sco pussaivel.

La campagna da sanadad

«Il Grischun daventa campion mundial!» è ina cumponenta da la campagna da sanadad «grischun en moviment» da la partiziun «promoziun da la sanadad e prevenziun» da l'uffizi da sanadad. Partenarias dal project èn la banca chantunala grischuna sco er Promoziun Sanadad Svizra. Sustegni vegn il project da grischunSPORT, dal Radio Grischun, da clickwerk e da Küng Pluskom. Sco interpresas sa participeschon cun lur collavuraturas e lur collavuraturats l'ospital chantunal dal Grischun, la banca chantunala grischuna, Somedia sco er ils servetschs psichiatrici dal Grischun.

Ulteriuras infurmaziuns sin www.graubuenden-bewegt.ch