



Ilis trais promoturs da l'acziun per senioras e seniors. (da san.) Alois Vinzens, directur Banca Chantunala Grischuna, Christian Rathgeb cusseglier guvernativ e Renato Fasciati, directur Viafier retica.

FOTO G. N. STGIER

# Ir a spass e vegnir vegl

## Acziun «Il Grischun va a spass»

DA GION NUTEGN STGIER / ANR

■ **La finamira da l'acziun 66+ e da l'uffizi da sanadad da noss chantun e da mantegnair e rinforzar la sanadad dals carstgauns pli vegls. L'entschatta da matg vegn l'acziun lantschada cun partenaris che sustegnan an diversas modas il project per senioras e seniors.** L'acziun «Grischun en moviment» saja stada e saja anc adina in vair success, ha ditg ier cusseglier guvernativ e schef da l'uffizi da sanadad *Christian Rathgeb*. En curt temp haja 10% da la populaziun grischuna retratg in uschè numnà dumbrapass ed er da preschent saja l'interess per quel pedometer anc adina grond. Il success da quella acziun haja er contribuì il ses, da cuntinuar cun medems projects, ed in da quels saja l'acziun per senioras e seniors da 66 onns e dapli, «Il Grischun va a spass», ha punctuà *Christian Rathgeb*. Reducir ils custs da sanadad na saja magari betg uschè simpel, far dal bain per quella, quai sapia mintgin sez, ha manejà il schef dal departament da sanadad. Quai vala er per umans en la vegliadegna da pensiun e pli vegls, pertge ina statistica conferma che 70% da personas

66+ sa mova avunda, 20% sajan inactivas e 10% sa movian be pauc, ha menziunà igl cusseglier guvernativ da la pld.

### Ina campagna da valur

L'acziun nua che senioras e seniors duain vegnir animads da sa mover dapli vegn sustegnada da la Banca Chantunala Grischuna. *Alois Vinzens*, il directur da quel manaschi ha ditg che l'acziun «Il Grischun va a spass» saja ina campagna da gronda valur. Er en ses travagl saja la sanadad ed il moviment in tema, ha menziunà il schef da passa 800 emploiads. Intgantà da l'acziun per senioras e seniors è er *Renato Fasciati*, il directur da la Viafier retica. Quella cun AutoDaPosta Grischun segnan cunzunt per ils viadis dal domicil en il lieu da partenza da las 18 spassagiadas che figureschen en la brochura che passa 30'000 chasadas retschaiven proximamain.

### Ina persona va gratuit

È in senior en posses d'in bigliet ubain d'in abbonament general paja il partenari ubain la partenaria nagut per il viadi cun la viafier u cun l'auto da posta. Uschia na vegn er la cumpagnia betg a la

curta e las senioras ed ils seniors pon er envidar in'ulteriura persuna d'als accompagnar, er sch'ellas ed els han gia in bigliet. Grazia a questa regulaziun pon las Grischunas ed ils Grischuns pli vegls sa laschar accompagnar d'autras senioras e seniors, ma er da personas pli giuvas.

### Spassegiadas per mintgin

Las spassagiadas n'èn betg memia lungas e cunzunt èn ellas er na stentusas. Cun eleger questas èn vegnidas resguardadas las relaziuns topograficas e climaticas. Tgi che vules integrar dapli activad corporala en la spassegiada po far quai natiralmain senza problems. La finamira da l'acziun è quella da motivar la populaziun d'ir a spass il matg ed il zercladur 2017. Sche 5% da las senioras e dals seniors pledentads van ina giada a spass, dat quai gia 10'000 spassegiadas. Activitads corporalas regularas reduceschan la ristga da survegnir pressiun da sang auta, diabetes, mal il dies u osteoporosa, respectivamain da daventar memia grev. Er l'agilitad spiertala vegn trenada. L'uffizi da sanadad dal Grischun s'engascha en differents secturs per promover il moviment en il mintgadi. Ulteriuras infurmaziuns: [www.graubuenden-bewegt.ch](http://www.graubuenden-bewegt.ch).