



**Il program grischun en moviment ha la finamira che era personas creschidas sajan en moviment u fetschian sport durant 30 minutas per di.**

FOTO M. HARTMANN

# I n'è mai memia tard

## Il Grischun metta en moviment la populaziun

■ (cc) **Cun il program grischun en moviment s'engascha il chantun Grischun per promover la sanadad da la populaziun. Las personas creschidas duain esser pli conscientas da la sanadad e sa metter regularmain en moviment.** Il program grischun en moviment/graubünden bewegt/grigioni in movimento vegn realisà sut la direcziun da l'Uffizi chantunal da sanadad en colavuraziun cun la promoziun da la sanadad svizra. Per uffants pitschens, en scolina ed en scola, vegnan realisads projects da moviment e da nutriment per pudair cumbatter a temp cunter il surpais. Las personas creschidas duain esser pli conscientas da la sanadad e sa metter regularmain en moviment. La finamira centrala è ch'ellas sajan en moviment u fetschian sport durant 30 minutas per di.

### Dubel profit

Il nivel d'activitad da la populaziun grischuna sa chatta – tenor il studi da sport il pli grond da la Svizra – cleramain sur la media svizra. Passa 80 pertschient fan

sport. «Sportistas e sportists d'ocasiun» datti mo darar. Ubain ch'ins fa regularmain sport ubain insumma betg.

Ils numerus effects positivs dal sport e dal moviment per la sanadad na sa laschan substituir tras nagut e tras naginas pirlas. In'activitad fisica regulara reduce scha la ristga da pigliar malsognas fermamain derasadas sco surpais, malsognas dal cor e da la circolaziun, diabetes II, osteoporosa, mal il dies sco er cancer da la beglia e dal sain. Il moviment ha ultra da quai in effect anitidepressiv e fa tschiffar buna glina. Personas ch'èn activas fisicamain vivan pli ditg e basegnan damain tgira en la vegliadetgna.

I n'è mai memia tard per sa metter regularmain en moviment. Tuttina quant moviment ch'ins ha fatg enfin ussa. Pli gugent cumenzar tard che mai! La perscrutaziun ha percurter mussà ch'i na va betg en il senn cuntrari: Il niz dal moviment e dal sport n'ha betg in effect sin reserva. Quai vul dir: Tgi ch'è stà cun 30 onns ina sportista u in sportist da cundiziun na profita cun 50 onns betg pli da

quai sch'ella u el è daventà inactiv in il fratemp.

### In bun propiost per l'onn 2013

L'investiziun en il far regularmain sport e moviment sa paja perquai che la sanadad vegn influenzada en moda positiva. Qua pon las Grischunas ed ils Grischuns surpigliar atgna responsabladad. Tuttas e tuts pon profitar dal niz dal moviment per la sanadad – independentamain da la vegliadetgna, da la schlattaina e dal cumportament d'enfin ussa. Il moviment promova la qualitad da viver individuala en diversas modas ed ha a medem temp in niz per l'economia publica. Igl è pia evident ch'il directur suprem da la sanadad dal chantun, cusseglier guvernativ *Christian Rathgeb*, appellescha a la populaziun: «Sa metter mingta di en moviment per ina mesa ura è gia in gudogn essenzial per la sanadad!»

Sa metter en moviment durant 30 minutas per di – quai è in bun propiost per l'onn nov.

**Ulteriuras infurmaziuns:**  
[www.graubünden-bewegt.ch](http://www.graubünden-bewegt.ch)