



Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz

«Veränderung als Chance»

8. September 2021, 9-13 Uhr, Online

STARK



Allgemeine Informationen

Ort

Bundesamt für Sport BASPO
Online-Tagung

Kontakt und Administration

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Telefon 058 467 64 48
E-Mail info@hepa.ch
Internet www.hepa.ch

Kosten

Die Teilnahme ist für Netzwerkmitglieder von hepa.ch (inkl. einer Begleitperson) im Rahmen des Dienstleistungsabonnements kostenlos. Für jede weitere Person wird ein Kostenbeitrag von CHF 50 in Rechnung gestellt. Nichtmitglieder bezahlen für die Teilnahme/Person CHF180.

Sprache

Deutsch und/oder Französisch. Die Referate werden simultan in die jeweils andere Sprache übersetzt.

Tagungsinformationen und Anmeldung

Detaillierte Informationen zur Tagung und Anmeldung: www.hepa.ch. Anmeldefrist: 23. August 2021. Allfällige spätere Programmanpassungen infolge Covid-19 teilen wir den Angemeldeten zusätzlich direkt via E-Mail mit.

Technische Informationen

Die Teilnahme an der Tagung ist per Computer, Smartphone oder Tablet möglich. Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme am Computer, da die Interaktion mit anderen Tagungsteilnehmenden und die aktive Teilnahme am Workshop dadurch vereinfacht wird.

Im Vorfeld der Tagung erhalten Sie eine E-Mail mit dem Link zur Teilnahme an der Tagung. Bitte verwenden Sie Ihren vollständigen Namen und den Namen Ihrer Organisation. Damit das «Netzwerken» auch an dieser Online-Tagung möglich wird, empfehlen wir Ihnen die Video- und Chatfunktion in den Pausen und Workshops zu nutzen. Unterhaltungen und Fragen können ans Plenum oder an eine bestimmte Person geschickt werden.

Ebenfalls vor der Tagung erhalten Sie ein Tutorial, das Sie in die während der Tagung wichtigen Funktionen einführt. Sollten Sie nach diesem Tutorial weitere technische Hilfe benötigen, steht Ihnen während der Tagung eine Hotline zur Verfügung.

Unterstützt durch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung
Schweiz

bfu
bpa
upi

Editorial

Neue Bewegungsempfehlungen der WHO

Das Netzwerk hepa.ch hat im Jahr 2013 die für die Schweiz gültigen Bewegungsempfehlungen publiziert. Hepa hat das dahinterstehende Grundlagenwissen im Grundlagendokument «Gesundheitswirksame Bewegung» publiziert und mit zusätzlichen Materialien wie PDFs, Leporellos und Video-Sequenzen den Netzwerk-Mitgliedern und der Öffentlichkeit zu Verfügung gestellt.

Im November 2020 hat die WHO nach einer wissenschaftlichen Überprüfung ihre Bewegungsempfehlungen angepasst¹. HEPA prüft 2021 in Zusammenarbeit mit extern Beauftragten den Anpassungsbedarf für die Schweizer Bewegungsempfehlungen und stellt die Überlegungen daraus an der Tagung vor.

Bedeutung für die Schweiz

Die Anzahl der Menschen in der Schweiz, die sich bewegen, ist in den letzten 20 Jahren angestiegen, jedoch auch die Anzahl der Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden. Die neuen Bewegungsempfehlungen der WHO weisen unter anderem auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und chronischen Krankheiten hin und thematisieren den sitzenden Lebensstil. Was bedeutet dies nun für die Schweiz? Wir geben Ihnen einen Einblick in das Hintergrundwissen zum Thema gesundheitswirksame Bewegung. Dieses Wissen wird im Nachgang an die Tagung zu einem aktualisierten Grundlagendokument «Gesundheitswirksame Bewegung» aufgearbeitet und Ihnen zur Verfügung gestellt, damit wir auch im nächsten Jahrzehnt erfolgreich Bewegungsförderung betreiben können.

In unserer täglichen Arbeit

Hier sind Sie am Ball. Wir werden in Gruppen Ihre Erfahrungen in der Bewegungsförderung mit obengenannten hepa.ch-Materialien sammeln und ebenso gerne Vorschläge zur Aktualisierung dieser Materialien entgegennehmen. Sagen Sie uns, welche Materialien weiterhin sinnvoll sind und schlagen Sie Alternativen vor, wo diese nicht mehr Ihrem Bedarf entsprechen. Wir sind überzeugt, dass nationale Bewegungsempfehlungen, die sich an den wissenschaftlichen Erkenntnissen der WHO orientieren, eine Chance darstellen, um unsere Arbeit zukünftig noch zielgerichtet zu gestalten.

Weiteres Vorgehen

Am Nachmittag der Tagung findet ein Workshop mit ausgewählten Fachgesellschaften statt. Hier wird der Wortlaut der Bewegungsempfehlungen für die Schweiz ausgearbeitet. Im Nachgang werden die HEPA-Mitglieder befragt und im Jahr 2022 die Info-Materialien und das Grundlagendokument «Gesundheitswirksame Bewegung» neu herausgegeben.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 23. August 2021. Selbstverständlich werden wir Sie über allfällige Anpassungen der Tagung im Zusammenhang mit der Covid-19-Situation nach Ihrer Anmeldung direkt via E-Mail informieren.



Natascha Wyss
Leiterin Netzwerk hepa.ch

Die Tagung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere:

- Kursanbietende von Bewegungsangeboten
- Beratungsstellen
- Fachpersonen und Verantwortliche der Erziehung, Bildung und der Gesundheitsbranche
- Interessierte Vereine, Stiftungen und Verbände
- Kant. und städtische Sportämter und Gesundheitsfachstellen
- Verantwortliche aus der Versicherungsbranche und Politik

¹WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, publiziert am 25. November 2020.

Programm Online-Tagung

Ab 8.30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmenden auf dem Internetportal		
9.00 Uhr	Begrüssung und Information über den Tagungsverlauf	Natascha Wyss, Leiterin Netzwerk hepa.ch/ Ueli Anken	D/F*
9.10 Uhr	Neues aus dem Netzwerk BAG: Infos zu GAPPY und Komo GFCH: Grundlagenberichte BFU: Sichergehen.ch	Gisèle Jungo, BAG Florian Koch, GFCH Barbara Pfenninger, BFU	D/F*
9.30 Uhr	Die neuen Bewegungsempfehlungen der WHO	Universität Zürich	D/F*
10.00 Uhr	Bewegte Pause aus dem Netzwerk	Laura Beauverd-Teuscher, Unisanté	F/D*
10.10 Uhr	Die Grundlagen der Bewegungsempfehlungen der Schweiz	Dr. Sonja Kahlmeier, Fernfachhochschule Schweiz	D/F*
10.40 Uhr	Kaffee-Pause und Online-Diskussionsraum		
11.10 Uhr	Einführung in die Gruppenarbeit	Ecoplan	D/F*
11.20 Uhr	Gruppenarbeit zu den Materialien der Bewegungsempfehlungen	Gruppenleitende	D/F
12.50 Uhr	Abschluss und Evaluation	Natascha Wyss/Ueli Anken	D/F*
13.00 Uhr	Ende der Tagung		D/F*

*Simultanübersetzt

Ab 14 Uhr Workshop mit ausgewählten Fachgesellschaften in Magglingen