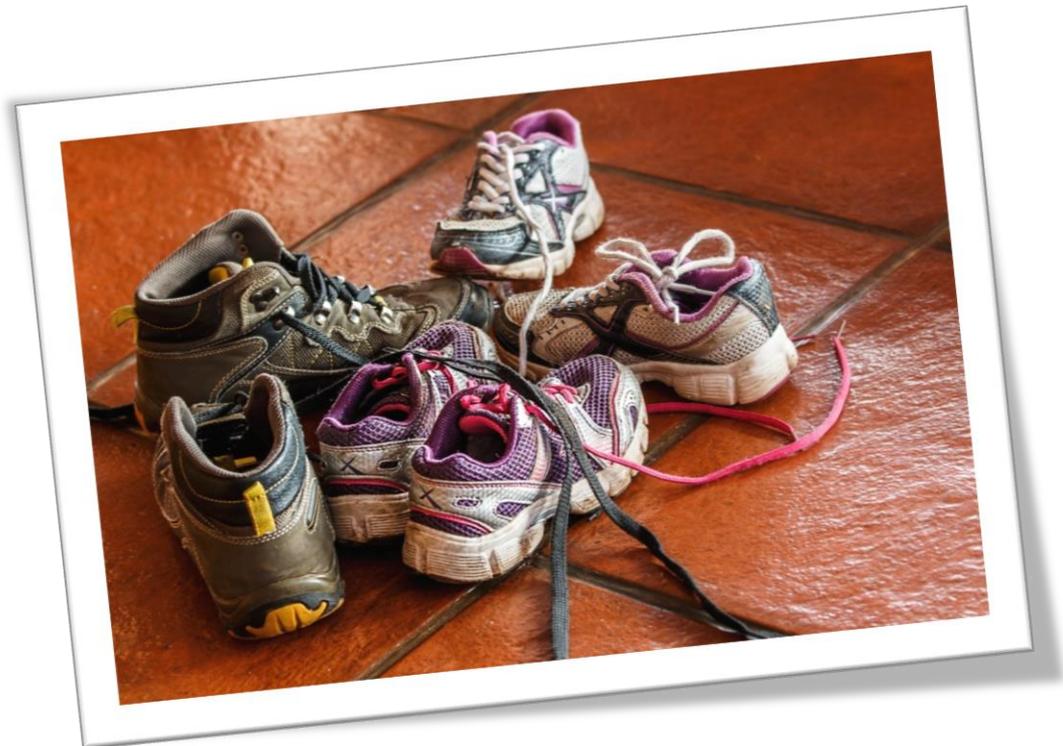




Zentrum für Ernährung und Bewegung

Tätigkeitsbericht 2016



Fühl dich wohl in deinem Körper!

Übergewicht und Fettleibigkeit haben sich im Gesundheitswesen zu einem zentralen Thema entwickelt und wurden von der WHO als globale Epidemie eingestuft. Sie bereiten Ländern weltweit Sorgen, hauptsächlich den Schwellen- und den Industrieländern, einschliesslich jenen der Mittelmeerregion.

In allen Ländern, in denen Grund zur Sorge besteht, kann bei der Übergewichtsrate seit zehn oder zwanzig Jahren sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern ein dramatischer Anstieg beobachtet werden.

Man stellt im Übrigen fest, dass die Prävalenz dieses Phänomens in ärmeren Gesellschaftsschichten systematisch grösser ist, denen folglich ganz besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden muss.

Auch die Schweiz und das Wallis sind von diesem Phänomen betroffen. Die letzten Gesundheitsbefragungen in der Schweiz zeigen einen leichten Anstieg der Prävalenz von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen. Bei Kindern scheint sich die Lage zu stabilisieren, 20 % sind übergewichtig, 5 % davon fettleibig.

Seit seiner Gründung fördert das Zentrum für Ernährung und Bewegung eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und die Bewegung im Alltag. Seine Massnahmen zielten nacheinander auf die Zielgruppen der 0-4-Jährigen, der 4-12-Jährigen und der 12-16-Jährigen sowie auf die Personen ab, einen Einfluss auf sie haben.

Jetzt hat das Zentrum die dritte Phase des kantonalen Aktionsprogramms (2016-2019) erarbeitet. Neben der Verankerung der in der Vergangenheit durchgeführten Massnahmen wurden die Stärkung des Selbstbildes der Kinder und Jugendlichen und die Entwicklung einer kritischen Haltung gegenüber äusseren Einflüssen (Gleichaltrige, Familie, Medien) als zentrale Schwerpunktbereiche identifiziert. Die körperliche Vielfalt muss betont werden!

Der Titel des kantonalen Programms für die 2 vorherigen Phasen musste weiterentwickelt werden. Aus dem zu stark stigmatisierenden und moralisierenden Titel «Für ein gesundes Körpergewicht» wurde «Fühl dich wohl in deinem Körper!», ein konstruktiverer Titel, der die Notion des Empowerments beinhaltet, die unseren Auftrag gut definiert.

Bei den Neuheiten geht es gemäss den Empfehlungen von Gesundheitsförderung Schweiz darum, verstärkt bei Kindern im Vorschulalter zu intervenieren. Experten messen der pränatalen Prävention und der Prävention bei Kleinkindern grosse Bedeutung bei.

Das Selbstbild entwickelt sich unter dem gemeinsamen Einfluss von Umweltfaktoren, zwischenmenschlichen Beziehungen, interpersonellen kognitiven und emotionalen Faktoren, körperlichen und Verhaltensmerkmalen. Dieses neue Thema ist ab sofort fester Bestandteil unserer kantonalen Strategie.

Um Lernbedingungen zu schaffen, unter denen sich die Kinder entfalten können und die das Lernen begünstigen, müssen interdisziplinäre Massnahmen durchgeführt werden, mit dem Ziel, ihren Selbstwert zu stärken und gesunde Lebensgewohnheiten anzunehmen. Alleine kann das ZEB nicht viel bewirken ... Wir brauchen unser Netzwerk, um unsere Botschaften bei den Zielgruppen zu verbreiten, und wir verpflichten uns, regelmässige Schulungen für unsere Partner zu organisieren.

Ein intensives Programm ... Das ZEB kann sich auf ein kleines kreatives Team verlassen, das sich für die Umsetzung dieses Aktionsplans stark macht.

Catherine Moulin Roh,
Leiterin Zentrum für Ernährung und Bewegung

Das Team des ZEB

Ein kleines Team (1,5 VZÄ) mit grossen Ambitionen...

❖ Catherine Moulin Roh, Leiterin

❖ Florian Walther, Koordinator
Oberwallis

❖ Claudine Joris Mayoraz, Projektleiterin



❖ Nathalie Wenger, Praktikantin
Administration

und, auf dem Hauptfoto nicht zu sehen:

❖ Karin Hauser, Koordinatorin freiwilliger Schulsport und **SPORTKIDS**

❖ Isabelle Gaucher, Praktikantin Animation



Seit Juli 2016 ersetzt Florian Walther Helena Mooser Theler, die in den Ruhestand getreten ist.

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung kann auf eine Referenzgruppe namens GRAM zählen, die es überwacht und berät. Derzeit besteht sie aus:

- ❖ Ebenegger Vincent, Dienststelle für Unterrichtswesen und Präsident der GRAM
- ❖ Bochatay Morel Fabienne, Leiterin Senso5
- ❖ Bridel Laurence, Ernährungsberaterin
- ❖ Dessimoz Cédric, stellvertretender Kantonsarzt
- ❖ Fracheboud Manuelle, regionale Integrationsbeauftragte
- ❖ Joris Mayoraz Claudine, Projektleiterin ZEB
- ❖ Moix Jean-Bernard, Direktor GFW
- ❖ Moulin Roh Catherine, Leiterin CAM
- ❖ Praz Yannick, Co-Präsident AVMEP
- ❖ Vouillamoz Valérie, Sekretärin Verband der ZEB
- ❖ Voumard Michael, Co-Präsident AVMEP
- ❖ Voyame Joëlle, Kinderärztin/Ärztin Mittelwallis
- ❖ Walther Florian, Koordinator ZEB Oberwallis
- ❖ Zengaffinen Conrad, Sportlehrer

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung möchte sich herzlich bei allen Fachleuten bedanken, die zu seinen Projekten beitragen!

Das Zentrum erbringt seine Leistungen in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern.

Kantonal

- ❖ Dienststelle für Unterrichtswesen
- ❖ **Stiftung Senso5**
- ❖ Walliser Sportlehrerverband AVMEP
- ❖ COBRA (Zweigkommission, Körper und Bewegung – DBS)
- ❖ **Fourchette Verte Wallis**
- ❖ Dienststelle für Integration
- ❖ **Walliser Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen**
- ❖ Bereich Tagesbetreuung (DBS)
- ❖ **Schulgesundheit**
- ❖ Lokale Akteure, die sich für nachhaltige Entwicklung, regionale Ernährung und sanfte Mobilität einsetzen
- ❖ **Walliser Verband der ErnährungsberaterInnen**

Interkantonal

- ❖ Stiftung O2, JU
- ❖ Dienststelle für Gesundheitswesen, NE
- ❖ Dienststelle für Gesundheitswesen, FR
- ❖ Programm «Ça marche ! Bouger plus, manger mieux !», VD
- ❖ Sektor Prävention und Gesundheitsförderung, GE
- ❖ PEP, BE
- ❖ Dienststelle für Gesundheitswesen, BS

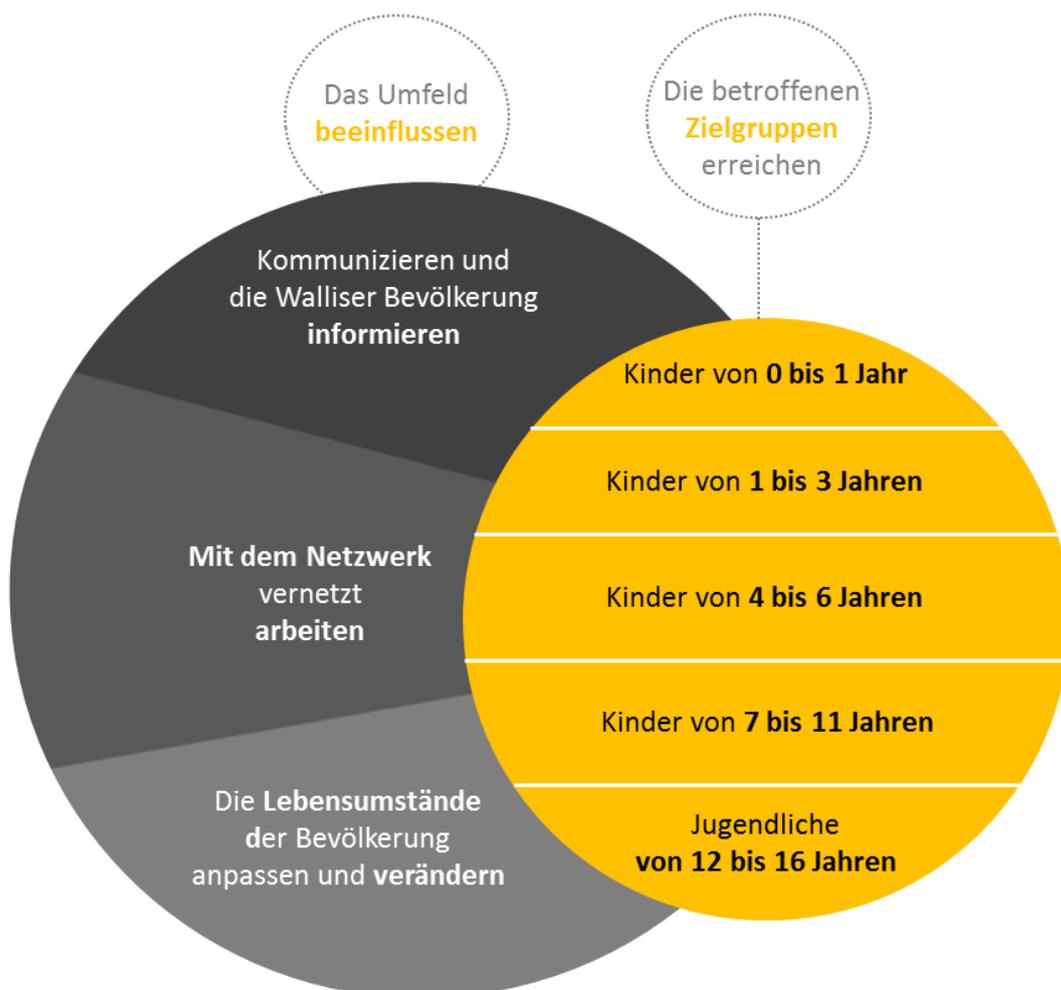
International

- ❖ Equilibre (Kanada)

National

- ❖ Gesundheitsförderung Schweiz

Um seinen Auftrag zu erfüllen, arbeitet das ZEB in einem Netzwerk für das *Lebensumfeld* im weiteren Sinne, um günstigere und sicherere Bedingungen für die Zielgruppe zu schaffen. Der Schwerpunkt liegt auf *Kindern* (-9 Monate bis 11 Jahre) und *Jugendlichen* (12 bis 16 Jahre) und es wird darauf geachtet, dass alle Personen, die einen Einfluss auf sie haben (die sogenannten «*Multiplikatoren*») mit einbezogen werden.



Höhepunkte 2016



• Kantonaler Workshop

Dieses Jahr richtete sich die Fachtagung an **Kleinkindexperten**.

- ❖ 5 Konferenzen am Vormittag
- ❖ 32 Workshops am Nachmittag
- ❖ **322 Teilnehmer**



- ❖ **Medienberichterstattung:** Reportage Canal9, Gesundheitsseite in Le Nouvelliste, Artikel in der Lehrerzeitschrift Résonances

Bien dans sa tête
Bien dans sa peau
FICHES PÉDAGOGIQUES



• Projekt «**Bien dans sa tête, bien dans sa peau**»

Das Projekt BTBP wurde im Wallis mit der Ausbildung

von **6** Pilotschulen der Sekundarstufe I gestartet. Das

Programm wird zum Schuljahresbeginn in den Schulen eingeführt, die von stärkerer Unterstützung durch das Zentrum für Ernährung und Bewegung profitieren werden. **4**

Informationsblätter zum Selbstbild **und 2**

Informationsdokumente wurden erstellt. So können **750**

SchülerInnen von einer Aktion zum Thema profitieren. Die Pilotphase wird von der

Pädagogischen Hochschule Wallis evaluiert.

Neuheiten



femmesTISCHE
Parlons ensemble de santé,
d'éducation et d'intégration

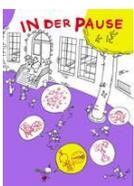
• FemmesTISCHE

Neues Projekt für Migrantinnen. Start im Mai 2016

mit der Einstellung einer Koordinatorin. Seitdem wurden **9** Moderatorinnen

rekrutiert, die im Januar 2017 ausgebildet wurden. *Gesprächsrunden zu*

Ernährung und Bewegungen sind Teil des Themenkatalogs.



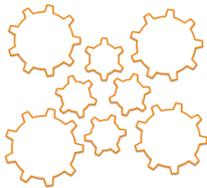
• Mundgesundheit:

Verteilung von Material für Eltern und Kinder *an alle*

SchülerInnen der Stufe I. Alle **Pflegfachfrauen für**

Schulgesundheit und **Animatorinnen für Mundgesundheit** des Kantons wurden für die Einführung dieses neuen Instruments sensibilisiert.

Laufende Aktivitäten



Ausbildung der Multiplikatoren

Im Bereich *Kinder*:

- ❖ 52 Studierende der Fachhochschule Westschweiz-Wallis
- ❖ 6 Sozialarbeiter der Primarschulen des Oberwallis
- ❖ 1 Ernährungsschulung in einer spezialisierten Einrichtung für Menschen mit einer Behinderung (Oberwallis)

Im Bereich *Jugendliche*:

- ❖ 35 Sportlehrer
- ❖ 44 Sozialarbeiter von Cité printemps
- ❖ 16 Klassen der Berufsschule Oberwallis (298 Lernende)



Freiwilliger Schulsport / SPORTKIDS

- ❖ 327 Kinder in Bewegung pro Woche
- ❖ 4 neue Gemeinden sind dem Projekt beigetreten.
- ❖ 10 neue Kurse im Jahr 2016

- ❖ **2** neue Unterrichtshandbücher **SPORTKIDS**: für die Altersgruppe 13-15 Jahre (gemischte Gruppe und reine Mädchengruppe), nur Mädchen und **1** Pilotprojekt für übergewichtige Kinder
- ❖ Gestaltung von neuen Flyern



Youp'la bouge / Purzelbaum

- ❖ **10 neue** Krippen im französischen Wallis wurden ausgebildet, 16 Erzieherinnen nahmen teil
- ❖ **1** Schulung zur Verankerung mit 20 Teilnehmern
- ❖ **1** labelisierte Krippe im Oberwallis



Gut und günstig essen

6 Kurse wurden organisiert. **94** Personen konnten von dieser Leistung profitieren.



Senso5 und das Zentrum für Ernährung und Bewegung **arbeiteten** im Rahmen der kantonalen Fachtagung «Grandir pour être soi» zusammen. In diesem Zusammenhang organisierte Senso5 **2 kulinarische Workshops** mit Kindern von 4 bis 6 Jahren der Krippe «P'tits Furets». Bei den Workshops wurde ein Rezeptbuch für die Krippen erstellt. Ausserdem intervenierte Senso5 in **3 Schulen** (OS St-Guérin, LC Creusets, Orif) und leitete Themenworkshops in den Klassen.

Senso5 kümmerte sich ausserdem um die **Anpassung der Informationsblätter und Dokumente** für das Projekt «Bien dans sa tête, bien dans sa peau».



Gesunde Gemeinde

Gesunde Gemeinde

4 neue Gemeinden wurden labelisiert, insgesamt tragen nun **19**

Gemeinden das Label. Eine **neue Koordinatorin** 20 % wurde ernannt. *Genf* hat beschlossen, *das Konzept umzusetzen*, ebenso wie die Kantone Jura, Neuenburg, Thurgau und Waadt.



Eat fit

Französisches Wallis

Versand eines Informationsschreibens an **alle**

HauswirtschaftslehrerInnen, in dem die *kostenlose* Broschüre angeboten

wurde. Die Broschüre wurde letztendlich in **9** Orientierungsstufen verwendet (1830 Exemplare wurden verteilt).

Oberwallis

Alle Orientierungsstufen des Oberwallis wurden über die Broschüre Eat fit informiert. Verteilung der Broschüre an **470** SchülerInnen der verschiedenen Schulen des Oberwallis.

Diverses:

- ❖ Versand eines *Mailings* bezüglich der verschiedenen Projekte und Instrumente des Zentrums für Ernährung und Bewegung an alle Primarschulen des Kantons

Kommunikation



Internetseite

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung aktualisiert seine Internetseite regelmässig, hier die zugehörigen Zahlen für 2016:

- ❖ 4'319 Benutzer
- ❖ 24'868 Seitenaufrufe (4,33/Sitzung)



Event-Kommunikation

Organisation von Ständen:

- ❖ Im La **Maison Soleil**, einem frei zugänglichen Ort für Kinder und Familien
- ❖ Am jährlichen Walliser **Diabetes**-Informationstag mit mehr als **120** Teilnehmern
- ❖ Am *Tag der Genüsse* in Sitten (**210** SchülerInnen)

und Vorbereitung von Lernmaterialien, um die Walliser Krippen und Schulen anzuregen, den Kindern in der *Woche der Genüsse* Hülsenfrüchte schmackhaft zu machen.



Medien

Die Lokalmedien berichten regelmässig über die Aktivitäten und Themen, die dem Zentrum für Ernährung und Bewegung am Herzen liegen:

❖ [28.01.: Gesundheitsseite Nouvelliste: Mundgesundheit, Snacks gegen](#)

[Karies](#)

- ❖ [04.02.: Gesundheitsseite Nouvelliste: Durch Bewegung die Integration fördern](#)
- ❖ [03.03.: Gesundheitsseite Nouvelliste: Sportunterricht, Jugendlichen helfen, sich wohlfühlen](#)
- ❖ [07.04.: Gesundheitsseite Nouvelliste: In meiner Gemeinde bewegt sich was](#)
- ❖ [21.04.: Gesundheitsseite Nouvelliste: Orthorexie, wenn gesundes Essen zur Obsession wird](#)
- ❖ [28.05.: Le Nouvelliste, Gesunde Gemeinde, 3 Sterne Label für Chamoson](#)
- ❖ [07.09.: Le Nouvelliste, Das Wallis als Pionier bei der Förderung eines gesunden Selbstbilds bei Jugendlichen](#)
- ❖ [13.10.: Gesundheitsseite Nouvelliste, das Wohlbefinden der ganz Kleinen \(kantonale Fachtagung\)](#)
- ❖ [April: Résonance: Sportunterricht, in der Haut eines Jugendlichen für ein positives Selbstbild](#)
- ❖ [Juni: Résonance: Artikel zur Zusammenarbeit zwischen den Studierenden der Fachhochschule mit den SchülerInnen der 8H in Monthey bei einem Projekt zu Ernährung, Bewegung und Selbstwert](#)
- ❖ [November: Résonance: kantonale Fachtagung](#)
- ❖ [27.01.: La minute Antidote: Ernährung](#)
- ❖ [17.02.: La minute Antidote: Älter werden, Bewegung auf Rezept](#)
- ❖ [25.03.: La minute Antidote: Schwangerschaft](#)
- ❖ [08.04.: Antidote: Sportwissenschaft – Leistung unter der Lupe](#)
- ❖ [Oktober: Canal 9: kantonale Fachtagung](#)

Perspektiven 2017

2017 wird das Zentrum für Ernährung und Bewegung seine Arbeit an den zahlreichen Projekten im Rahmen des KAPIII (kantonales Aktionsprogramm) fortsetzen.

Der Schwerpunkt wird mit dem Projekt «Bien dans sa tête, bien dans sa peau», das für die Schulen im **Oberwallis** angepasst wird, auf zentrale Themen wie das **Selbstbild** bei Jugendlichen gelegt.

Auch *gefährdete Bevölkerungsgruppen* werden eine Priorität sein, die ersten Gesprächsrunden im Rahmen des Projekts Femmes-Tische finden seit Februar statt. **Anpassung des Angebots «Gut und günstig essen»**: Inhalt und Form werden im Rahmen einer Studie überprüft, um sich den Anforderungen der Zielgruppe anzupassen.

Das **Stillen** wird ein weiterer Themenschwerpunkt sein. Das Zentrum für Ernährung und Bewegung stellt allen zukünftigen Müttern die Broschüre «Stillen – ein gesunder Start ins Leben» zur Verfügung.

Die *Ausbildungen* der Multiplikatoren werden weiterhin fortlaufend intensiviert.

*«Wer nach der Quelle des Flusses sucht, findet sie
in den Wassertropfen auf dem Schaum.»*

Japanisches Sprichwort