

Pled d'avertura da la sessiun da december 2018

Presidenta dal cussegl grond Tina Gartmann-Albin

(Valair vala il pled discurre)

Preziadas collegas e preziads collegas
Stimada commembra e stimads commembers da la regenza
Preziadas represchentantas e preziads represchentants da las medias
Preziads giasts

Per l'introducziun da la sessiun d'october hai jau mussà l'impurtanza da la sanadad psichica. Jau hai discurre davart l'interacziun da grevezzas e da resursas e che quella è decisiva per la sanadad psichica d'in uman. Mintga singula persuna duai chattar ses equiliber persunal – saja quai a la lavur, en la famiglia u en il temp liber. La sanadad resulta numnadamain dal fatg che nus pudain concepir e mobilisar optimalmain nossas resursas. Ch'i gartegia a nus d'ir enturn bain cun pretensiuns internas (fisicas e psichicas) ed externas (socialas e materialas).

Oz met jau il focus sin las influenzas externas per la sanadad. Jau ma deditgesch a la dumonda, tge influenza che nossa planisaziun dals abitadis e dal traffic ha per la sanadad da las burgaisas e dals burgais.

Laschai reviver Voss temp da scola primara. As regurdais Vus da Vossa via da scola? Jau sun persvadida che la gronda part da las persunas qua preschentadas gieva a pe a scola. Tschert betg adina cun plaschair, perquai che blers da Vus avevas segir er vias da scola lungas u stippas. Ma ultra d'ina activitad corporala regulara ans purscheva la via da scola la pussaivladad da stabilir contacts.

Tant en scola primara sco er sin il stgalim superiur sun jau persunalmain per il solit ida a scola a pe, mintgant er cun il velo, ed hai giudì fermamain quest viadi. Uschia han ins gì bunas pussaivladads da stabilir contacts, da planisar lumparias da scola, da dir dal mal da persunas d'instrucziun e da conscolars u da reglar dispitas. Pli tard han ins lura tratg a niz la via da scola per scuntrar dascusamain ses char e per far giu in date u simplamain per approfundar ils contacts socials.

Da la via da scola e dals eveniments capitads discurren nus er oz anc a chaschun da scuntradas da classa u d'inscunters cun anteriuras collegas ed anteriurs collegas da scola. Els eran numnadamain savens ina veritabla aventura. Jau pens qua per exempel a las vignas da l'uvestg ed als lavachaus, cur che nus vegnivan traplads engulond ivas. La ravgia dal maister viticultur era il motiv per engular. Las ivas eran numnadamain tut auter che dultschas!

L'onn 2018 hai dà in pèr midadas. Adina dapli uffants vegnan manads a scola en taxis da mammas u babs. E savens na stat betg primarmain la cumadaivladad dals giuvens en il center, mabain plitgusch la tema dals geniturs ch'i pudess capitar insatge sin la via da scola.

Gea, questa tema è giustifitgada. Il traffic è s'augmentà cleramain e las vias da scola n'èn betg dapertut dal tuttafatg segiras. Pervia da las fusiuns da scolas ston adina dapli uffants ir a scola cun il bus. Perquai che las vias da scola èn per part fitg lungas e na pon betg pli vegnir fatgas a pe e perquai ch'ils geniturs han in basegn da segirezza pli grond, van a perder per blers uffants fitg bleras uras da moviment. Moviment quotidian che sa chapiva per nus da sez, vegn remplazzà ozendi tras viadis cun il bus e cun l'auto.

Mancanza da moviment en consequenza d'ina mobilitad che desista da sforzs corporals, è in dals gronds temas da la sanadad en societads occidentalas. Quai natiralmain betg tar nus, perquai che nus essan gea EXEMPELS, u betg? Entant che las malsognas transmissiblas eran en il 20. tschientaner la raschun principala da la mort, han las malsognas betg transmissiblas sco malsognas dal cor e da la circulaziun, diabetes u cancer surpiglià il timun.

L'inactivitad corporala è in factur impurtant en vista a questas malsognas. Nus tuts savain ch'ir a pe en il mintgadi è in med ordvart effizient per prevegnir a questas malsognas.

Betg mo per cas n'è la promoziun dal moviment la clav per ina prevenziun efficazia. Latiers tutgi da motivar la societad d'integrar regularmain l'activitad corporala en il mintgadi. Perquai èn projects sco «Scola en moviment» u «Cupitgarola scolina» uschè impurtants. Els pussibiliteschan a las personas d'instrucziun da porscher – cun lur engaschi – a las scholaras ed als scholars in conturn che promova uschè bain sco pussaivel il moviment.

Ma quai na basta betg!

Jau sun persvadida che nus sutvalitain anc adina fermamain las consequenzas da la mancanza da moviment per la sanadad. Bliers trends sco l'automatisaziun, la digitalisaziun, il «online shopping», il spustament da las pussaivladads da cumpra davent dal vitg en la citad u a l'ur da la citad, l'augment dal traffic individual motorisà, las agendas pli che plainas cun terminis, il stress da mintgadi e.u.v. priveschjan nus – giuven e vegl – pli e pli fitg dal moviment en il mintgadi. U che nus na chattain betg il temp per ir a pe u cun il velo u che las sendas e las vias da velo n'èn betg segiras avunda.

Prevenziun e promoziun dal moviment vegn associà savens cun il sport. Moviment a favur da la sanadad è dentant cunzunt er moviment en il mintgadi, en vestgadira da mintgadi. Apunta: a pe a la lavur, a far las cumissiuns, a scola. E sche nus vulain cuntanscher ils 10 000 pass recumandads per di, duessan nus ir a pe uschè savens sco pussaivel.

Raits da sendas e da vias da velo nuninterruttas èn oz ina premissa centrala per il moviment da la populaziun. Las vias ston esser directas, senza barrieras e segiras. Uschia, ch'ìls geniturs na ston betg temair da laschar ir lur uffant giuadora sulet. Quests princips ston vegnir resguardads en la politica en tut ils projects da la planisaziun dal traffic e dal territori.

En l'artitgel 2 da l'ordinaziun tar la lescha da sanadad èsi scrit che las vischnancas han – ademplind lur incumbensas – d'observar soluziuns che tegnan quint da la sanadad. La planisaziun dals abitadis e dal traffic da las vischnancas influenzescha nossa sanadad. Ed ella ha er consequenzas per l'ambient.

L'ambient construi ha ina influenza directa sin noss moviment. Cun ina planisaziun correspundenta dal territori e dal traffic pon la frequenza e l'intensitad da la mobilitad activa – da l'ir a pe u cun il velo – vegnir influenzadas en tut las gruppas da vegliadetgna. Structuras che promovon il moviment duain perquai survegnir lur piazza fixa en la planisaziun.

La planisaziun dal traffic e dal territori è l'incumbensa da las vischnancas e dal chantun. Sche nus prendain serius il connex che l'ambient construi influenzeschia noss moviment, duessan nus preferir dapli projects che promovon il moviment en il mintgadi e che briglieschan tras lur potenzial da promover la sanadad.

Nus stuain ans stentar d'attribuir al spazi dapli impurtanza per moviment en il mintgadi. Pertge che moviment vul er dir scuntrada.

Per pudair animar la populaziun dad ir giuadora dovri buns lieus per scuntradas. Sut spazi per sa mover chapesch jau il spazi public, pli exactamain il spazi da mintgadi. Là, nua che la glieud sa scuntra: sin la piazza dal vitg, sin sendas, sin il passape, en ina nischa dal quartier, sin in banc, sin ina piazza da giugar u en in stabiliment da sport accessibel al public.

Las piazzas dals vitgs e las vias da quartier èn impurtantas per ils contacts socials da tut las gruppas da vegliadetgna. Cunzunt la populaziun pli veglia profita dal spazi public, sch'ella sa senta bain, sch'ella po far las cumissiuns a pe, sch'ella sa senta bainvegnida e segira en il spazi da mintgadi.

Nossa sanadad vegn influenzada tras nossa moda da viver, tras ils contacts socials e tras il spazi da viver. Sche la «sanadad» è nossa norma, sto ella er vegnir duvrada per mesurar la planisaziun dal traffic e dal territori – i dovra sendas e vias da velo segiras.

Grazia fitg per Vossa atenziun.