



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09

[www.fr.ch/gsd](http://www.fr.ch/gsd)

# Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»



## 2018–2021



Autorinnen:

Aurélie Archimi, Wissenschaftliche Mitarbeiterin HS, Amt für Gesundheit

Fabienne Plancherel, Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention, Amt für Gesundheit

Carine Vuitel, Wissenschaftliche Mitarbeiterin HS, Amt für Gesundheit

September 2017

## **Inhalt**

Teil I - Zusammenfassung.....	4
1. Vision.....	4
2. Zielgruppen und Themen.....	4
3. Programmziele.....	4
4. Dauer.....	4
5. Programmbudget.....	4
Teil II - Konzept.....	5
1. Hintergrund.....	5
1.1. Nationale Ausgangslage.....	5
1.1.1. Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen.....	9
1.1.2. Ernährung, Bewegung und Stürze von Seniorinnen und Senioren.....	10
1.2. Kantonale Ausgangslage.....	12
1.2.1. Strategischer Hintergrund.....	12
1.2.2. Gesamtbevölkerung: Zahlendaten.....	14
1.2.3. Demografische Trends.....	15
1.2.4. Kinder und Jugendliche: Zahlendaten.....	15
1.2.5. Kinder und Jugendliche: Bestandsaufnahme.....	16
1.2.6. Seniorinnen und Senioren: Zahlendaten.....	18
1.2.7. Seniorinnen und Senioren: Bestandsaufnahme.....	18
2. Rechtfertigung des Programms.....	20
3. Zielgruppen und Interventionssettings.....	21
3.1. Interventionen.....	21
3.2. Strukturelle Aktionen («Policy»).....	29
3.3. Aktionen zur Vernetzung («Networking»).....	30
3.4. Information an die Öffentlichkeit («Öffentlichkeitsarbeit»).....	31
4. Vision, Ziele und Massnahmen.....	34
4.1. Vision.....	34
4.2. Programmziele, Zieldetails und Massnahmen.....	34
5. Programmorganisation und Vernetzung.....	44
6. Evaluation und Monitoring.....	46
7. Zeitplan.....	47
8. Budget.....	54
9. Meta-Informationen.....	55
10. Referenzwerke.....	56
10.1. Quellenangaben.....	56
10.2. Gesamtschweizerische Referenzen.....	57
10.3. Kantonale Referenzen.....	57
10.4. Einschlägige Websites.....	58
11. Anhänge.....	58

## Abkürzungen

ASB	Ausserschulische Betreuungstellen
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BASPO	Bundesamt für Sport
BFS	Bundesamt für Statistik
bfu	Beratungsstelle für Unfallverhütung
BMI	Body-Mass-Index
CPPS	<i>Commission romande de prévention et de promotion de la santé</i> (Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention der Westschweiz)
DOA	Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht
EKSD	Direktion für Erziehung, Kultur und Sport
FOA	Amt für französischsprachigen obligatorischen Unterricht
GesA	Amt für Gesundheit
GFS	Gesundheitsförderung Schweiz
GSD	Direktion für Gesundheit und Soziales
HBSC	<i>Health Behavior in school-aged children</i>
ILFD	Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft
IMR	Fachstelle für die Integration der Migrantinnen und Migranten und für Rassismusprävention
JA	Jugendamt
JuG	Jugendgesetz
KAA	Kantonsarztamt
KAP	Kantonale Aktionsprogramme
KPGFK	Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention
KSA	Kantonales Sozialamt
NCD	Nichtübertragbare Krankheiten ( <i>Non-communicable diseases</i> )
PER	<i>Plan d'études romand</i> , Westschweizer Lehrplan
RUBD	Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion
SenG	Gesetz über die Seniorinnen und Senioren
SGB	Schweizerische Gesundheitsbefragung
SVA	Sozialvorsorgeamt
WHO	Weltgesundheitsorganisation

## Teil I - Zusammenfassung

### 1. Vision

Der Kanton Freiburg bietet eine Lebenswelt, welche die Aneignung positiver Verhaltensweisen in Sachen Bewegung, körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung bei Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Familien, Seniorinnen und Senioren und der gesamten Gesellschaft begünstigt. Das Programm fördert die Zusammenarbeit mit den Partnerinnen und Partnern und wertet bereits bestehende Aktionen bestmöglich auf.

### 2. Zielgruppen und Themen

Das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» umfasst die Module Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen (Modul A) sowie von älteren Personen (Modul B). Beide Module werden von Gesundheitsförderung Schweiz (GFS) kofinanziert.

### 3. Programmziele

Nationale Ziele	Ziele des kantonalen Programms
<b>A1/B1/A4/B4</b>	Die Gemeinden des Kantons Freiburg schaffen soziale und strukturelle Rahmenbedingungen für mehr Bewegung und gesunde Ernährung bei Kindern, Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren.
<b>B2</b>	Der Kanton Freiburg schafft Rahmenbedingungen für die Gestaltung des Privatbereichs im Sinne der Sturzprävention.
<b>A2/A4</b>	Ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und ein positives Körperbild werden bei Kindern und Jugendlichen im vorschulischen, schulischen und ausserschulischen Bereich (familienergänzende Betreuung, obligatorische und nachobligatorische Schule, ausserschulische Betreuungseinrichtungen u. Ä.) gefördert.
<b>B3/B5/B6</b>	Seniorinnen und Senioren, ihre Angehörigen und Fachpersonen in ihrem Umfeld werden mithilfe effizienter und zugänglicher Massnahmen für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Sturzprävention sensibilisiert.
<b>A3/A5/A6</b>	Kinder, Jugendliche, ihre Eltern und die Fachpersonen in deren Umfeld werden mithilfe effizienter und zugänglicher Massnahmen für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und positiven Körperbildern sensibilisiert.

### 4. Dauer

Das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» dauert vier Jahre, von 2018 bis 2021.

### 5. Programmbudget

Das Gesamtbudget des kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021 beträgt für die Module A und B für einen Zeitraum von vier Jahren 2 780 000 Franken.

Der Anteil für Modul A (Kinder und Jugendliche) liegt bei jährlich 458 000 Franken, davon 204 000 Franken von Gesundheitsförderung Schweiz und 254 000 Franken vom Kanton Freiburg. Für Modul B (ältere Menschen) beträgt der Anteil jährlich 237 000 Franken (101 000 Franken von Gesundheitsförderung Schweiz und 136 000 Franken vom Kanton Freiburg).

## Teil II - Konzept

### 1. Hintergrund

Von 2007 bis 2016 hat Gesundheitsförderung Schweiz (GFS) kantonale Aktionsprogramme (KAP) im Bereich Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen umgesetzt. Im Januar 2017 hat GFS die Themen und Zielgruppen erweitert und schlägt ein kantonales Programm in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen vor. Dieses neue Programm umfasst die folgenden vier Module:

A/ Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen;

B/ Ernährung und Bewegung von älteren Menschen;

C/ Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen;

D/ Psychische Gesundheit von älteren Menschen.

Das vorliegende Konzept betrifft die Module A und B, also die Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung bei Kindern, Jugendlichen sowie älteren Menschen<sup>1</sup>.

Seit 2010 ermöglicht das kantonale Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» die Unterstützung und Konkretisierung verschiedener Projekte in den Themenbereichen Ernährung und Bewegung, in einer ersten Phase bei der Zielgruppe der 0- bis 6-Jährigen sowie ihren Einflusspersonen (2010 bis 2013) und in einer zweiten Phase bei der Zielgruppe der 0- bis 12-Jährigen und ihren Einflusspersonen (2013 bis 2017). Durch die verstärkte Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz können die Zielgruppen in der dritten Programmphase (2018 bis 2021) erweitert sowie Projekte in den Bereichen Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen von null bis 20 Jahren und für Personen ab 65 Jahren entwickelt und gefördert werden.

#### 1.1. Nationale Ausgangslage

##### Nichtübertragbare Krankheiten

Die wichtigsten nichtübertragbaren Krankheiten (NCD)<sup>2</sup> sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, chronische Leiden der Atemwege, muskuloskelettale Erkrankungen und psychische Erkrankungen. Sie stellen in der Schweiz ein erhebliches Problem der öffentlichen Gesundheit dar, an dem ein Grossteil der Bevölkerung leidet. NCD beeinträchtigen die Gesellschaft als Ganzes in Bezug auf Morbidität, Abhängigkeit, Lebensqualität, Mortalität und Gesundheitskosten, und hindern zudem die wirtschaftliche und soziale Entwicklung.

NCD machen 90 % der Krankheitslast in der Schweiz aus. Sie erscheinen relativ früh im Erwachsenenalter und dauern äusserst lange. In der Schweiz leiden 32 % der Bevölkerung ab

---

<sup>1</sup> In Abstimmung mit «Senior+», der kantonalen Politik für Seniorinnen und Senioren, wurde im Rahmen des vorliegenden Konzepts der Bezeichnung «Seniorinnen und Senioren» den Vorzug gegeben. Dieser Begriff ist breiter gefasst und neutraler konnotiert als der Begriff «ältere Menschen» und bezeichnet Personen ab 65 Jahren, auf die das vorliegende Programm ausgerichtet ist.

<sup>2</sup> Die wichtigsten NCD wurden nach den folgenden Kriterien ausgewählt: Prävalenz, Krankheitslast und Vermeidbarkeit. Bundesamt für Gesundheit, Studie präsentiert erstmalige Berechnungen der direkten und indirekten Kosten der wichtigsten nichtübertragbaren Krankheiten, in *Spectra*, Bulletin 27, September 2014, Bern, S. 583-586.

15 Jahren an einer nichtübertragbaren Krankheit, das sind 2,2 Millionen Personen, wovon die Hälfte 50 Jahre alt oder älter ist. Die derzeitige Gesundheitspolitik versucht, die Anzahl bei guter Gesundheit verbrachter Lebensjahre zu erhöhen und die Anzahl frühzeitiger Todesfälle, sprich vor dem 70. Lebensjahr, zu senken.<sup>3</sup> Im Jahr 2011 machten die materiellen Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten 80 % der gesamten direkten Gesundheitskosten der Schweiz aus.<sup>4</sup>

Der grösste Teil der Krankheitslast im Alter wird durch nichtübertragbare Krankheiten verursacht. In der Schweiz leidet fast jede zweite Person ab 65 Jahren an mindestens einer nichtübertragbaren Krankheit.<sup>5</sup> Gemäss Schätzungen des Bundesamts für Statistik (BFS) zum Bevölkerungswachstum ist in den nächsten Jahrzehnten eine markante und rasche Bevölkerungsalterung (Anteil der älteren Menschen in der Bevölkerung) zu erwarten. Gemäss Referenzszenario wird die Schweiz 2045 insgesamt 2,7 Millionen Personen ab 65 Jahren zählen; Ende 2014 waren es 1,5 Millionen. Mehr als ein Viertel der Schweizer Bevölkerung wird 2045 über 65 Jahre alt sein.<sup>6</sup> Die Zahl der hochaltrigen Personen (ab 80 Jahren) wird in der Schweiz von 2015 (420 000) bis 2045 auf über eine Million steigen.<sup>7</sup> Folglich sind nichtübertragbare Krankheiten gemeinsam mit der Bevölkerungsalterung die primäre gesundheitliche Herausforderung im Alter.<sup>8</sup>

Seniorinnen und Senioren weisen ein hohes Risiko für Sturzunfälle auf. Zwischen 2009 und 2013 ist bei den Personen ab 65 Jahren die grösste Prävalenz von Verletzten bei Stürzen zu beobachten (gut 30 %).<sup>9</sup> Gemäss Schätzungen der Beratungsstelle für Unfallverhütung sind zwischen 2009 und 2013 durchschnittlich rund 96 % der Getöteten bei Stürzen in der Schweiz 61 Jahre alt und älter.<sup>10</sup> Betroffene erleben nach Stürzen oft starke Einbussen in ihrer funktionalen Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit. Dauerhafte Mobilitätseinschränkungen und Schwierigkeiten bei grundlegenden Alltagsaktivitäten sind häufige Sturzfolgen.<sup>11</sup> Stürze von Personen ab 65 Jahren machen in der Schweiz schätzungsweise über 80 % der volkswirtschaftlichen und materiellen Kosten für Nichtberufsunfälle im Bereich Haus und Freizeit aus (6,6 Milliarden Franken der volkswirtschaftlichen Kosten und 1,4 Milliarden Franken der materiellen Kosten).<sup>12</sup>

### **Nationale Strategie zur «Prävention nichtübertragbarer Krankheiten»**

Im April 2016 hat der Bundesrat die nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 (NCD-Strategie) angenommen, im November 2016 den NCD-Massnahmenplan.

---

<sup>3</sup> Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan), Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen, in Nationaler Gesundheitsbericht 2015, Bern, 2015, S. 20.

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> *Ibid.*

<sup>6</sup> Bundesamt für Statistik (Hrsg.) (2015), Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Kantone der Schweiz 2015–2045, Neuchâtel, 2015.

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Gesundheitsförderung Schweiz, Bericht 5, Bern und Lausanne.

<sup>9</sup> bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung. STATUS 2016: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz, Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit. Bern: bfu; 2016.

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). *Op. cit.*

<sup>12</sup> Niemann S., Lieb C., Sommer H. Nichtberufsunfälle in der Schweiz: Aktualisierte Hochrechnung und Kostenberechnung. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2015. bfu-Report 71.

Die NCD-Strategie enthält vier übergeordnete, langfristige Ziele:

- > Dämpfung des Anstiegs der Krankheitslast;
- > Dämpfung der Kostensteigerung;
- > Verringerung der vorzeitigen Todesfälle;
- > Erhaltung und Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Teilhabe der Bevölkerung in Wirtschaft und Gesellschaft.

Zur Erreichung dieser Ziele setzt die NCD-Strategie auf sechs spezifische Ziele:

- > Verringerung verhaltensbezogener Risikofaktoren;
- > Verbesserung der Gesundheitskompetenz;
- > Weiterentwicklung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen;
- > Verbesserung der Chancengerechtigkeit beim Zugang zu Gesundheitsförderung und Prävention;
- > Verringerung des Anteils der Bevölkerung mit erhöhtem Risiko, an nichtübertragbaren Krankheiten zu erkranken;
- > Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität und Verringerung der Pflegebedürftigkeit.

Die beiden Handlungsfelder von zentraler Bedeutung sind «Gesundheitsförderung und Prävention» sowie «Prävention in der Gesundheitsversorgung».<sup>13</sup>

Die kantonalen Aktionsprogramme (KAP), welche die Kantone in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz umsetzen, beziehen sich auf das erste Handlungsfeld.

### **NCD-Risikofaktoren**

Für die meisten nichtübertragbaren Krankheiten liegen vier Risikofaktoren vor: übermässiger Alkoholkonsum, unausgewogene Ernährung, Tabakkonsum und Bewegungsmangel.

In den letzten Jahren haben sich Übergewicht und Fettleibigkeit stark verbreitet und sind zu omnipräsenten Themen im Gesundheitswesen geworden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht gar von einer Epidemie.<sup>14</sup> Tatsächlich hat sich die Anzahl übergewichtiger oder fettleibiger Personen seit 1980 verdoppelt: Im 2016 waren mehr als 1.9 Milliarden Erwachsene, 18 Jahre und älter, übergewichtig, davon 650 Millionen adipös.<sup>15</sup>

Die Schweiz bildet keine Ausnahme, denn die Zahl der übergewichtigen Personen in der Schweiz ist in den letzten Jahren in allen Altersklassen gestiegen. Gemäss Schweizerischer Gesundheitsbefragung 2012 (SGB) sind 41 % der befragten Personen ab 15 Jahren übergewichtig (51 % der Männer und 32 % der Frauen) und 10 % leiden an Fettleibigkeit (11 % der Männer und 9 % der Frauen).<sup>16</sup> Damit haben sich Übergewicht und Adipositas weiter ausgebreitet, nachdem zwischen 2002 und 2007 eine Stagnation festzustellen war. «Seither steigen die Raten für die

---

<sup>13</sup> Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK), Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024, Bern, 2016.

<sup>14</sup> [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/)

<sup>15</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<sup>16</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel, 2016.

Adipositas wieder, beim Übergewicht bleiben sie auf demselben Niveau.»<sup>17</sup> Mit dem Alter nehmen Übergewicht und Adipositas verstärkt zu. Bei den Männern zeigt sich ein sprunghafter Anstieg: Ab dem 35. Altersjahr ist die Hälfte der männlichen Bevölkerung betroffen, den Höchststand erreicht die Altersgruppe der 50 bis 64-jährigen Männer. Bei den Frauen ist der Anstieg kontinuierlicher, aber ebenso markant wie bei den Männern. Die Daten der SGB 2012 zeigen zudem markante sozioökonomisch bedingte Unterschiede: Bevölkerungsgruppen mit niedrigerem Bildungs- und Einkommensniveau weisen in erhöhtem Masse Übergewicht und Adipositas auf. Signifikant ist der Unterschied nach Staatsangehörigkeit: Ausländische Personen weisen häufiger ein zu hohes Körpergewicht auf als Personen mit schweizerischer Staatsangehörigkeit.<sup>18</sup>

Gesundheitsförderung Schweiz schätzt die gesundheitlichen Kostenfolgen von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz auf jährlich acht Milliarden Franken.<sup>19</sup>

Derzeit wird der Body-Mass-Index (BMI) als Hauptkriterium für die Einteilung und Beurteilung des Körpergewichts verwendet. Er berechnet sich aus dem Körpergewicht (kg) geteilt durch die Grösse im Quadrat ( $m^2$ ). Ein BMI von  $25 \text{ kg/m}^2$  oder mehr bedeutet Übergewicht, bei über  $30 \text{ kg/m}^2$  spricht man von Fettleibigkeit. Es gilt zu berücksichtigen, dass der BMI nicht unterscheidet zwischen den Faktoren Muskelmasse, Körperflüssigkeit und Fettmasse, und bei Kindern und Jugendlichen nicht ohne Weiteres angewandt werden kann, denn es «sind Grenzwerte gefragt, die jeweils eine Erhöhung des Gesundheitsrisikos anzeigen, welche es jedoch nur für Erwachsene gibt. Diese liegen beispielsweise bei einem BMI von  $25 \text{ kg/m}^2$  für das Übergewicht und von 30 für die Adipositas.»<sup>20</sup>

«Regelmässige Bewegung kann zur Prävention von zu hohem Körpergewicht beitragen und in Kombination mit einer gesunden Ernährung bei Übergewichtigen zu einer Stabilisierung oder Reduktion des Gewichts führen. Der Anteil derjenigen, die sich ausreichend häufig bewegen, ist zwischen 2002 und 2012 von 63 % auf 72 % gestiegen. Gleichzeitig ist der Anteil der Inaktiven von 18 % auf 11 % der Bevölkerung zurückgegangen».<sup>21</sup> Die Daten der SGB 2012 zeigen, dass der Anteil an Inaktiven oder teilweise Inaktiven bei Personen ohne nachobligatorische Ausbildung grösser ist, und dass 71 % nie oder nur selten Sport betreiben.<sup>22</sup>

Gemäss SGB 2012 achtet jede dritte Person nicht auf ihre Ernährung. Frauen kümmern sich deutlich mehr als Männer um die Ernährung (75 % gegenüber 61 %). Personen mit einem Abschluss auf Tertiärstufe achten mehr auf ihre Ernährung als Personen ohne nachobligatorische Bildung (75 % gegenüber 62 %).

Vom Thema betroffen ist die Gesamtbevölkerung, dennoch ist der Fokus auf Kinder, Jugendliche und Familien zu richten. Nachdem signifikante Unterschiede entsprechend dem sozioökonomischen

---

<sup>17</sup> *Ibid.*

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt, S. 1.

<sup>20</sup> <http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/vol17/n6/pdf/13-28.pdf>

<sup>21</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel, 2016.

<sup>22</sup> *Ibid.*

Niveau der Bevölkerung festgestellt worden sind, ist es wichtig, Aktionen zu unterstützen und zu entwickeln, die diese Zielgruppen ansprechen.<sup>23</sup>

Da nichtübertragbare Krankheiten die Lebensqualität älterer Menschen empfindlich reduzieren können, sind in erster Linie grundlegende Ressourcen und Schutzfaktoren zu stärken und Risikofaktoren zu mindern. «Für das körperliche Krankheitsgeschehen im Alter sind beeinflussbare Faktoren folglich besonders bedeutsam.»<sup>24</sup> Schliesslich tragen Massnahmen zur Sturzprävention wie Minderung intrinsischer Sturzrisikofaktoren (z. B. Verlust von Muskelmasse oder Gang- und Gleichgewichtsstörungen) und extrinsischer Sturzrisikofaktoren (z. B. Umgebungsgefahren und Stolperfallen) dazu bei, die selbstständige Lebensweise und Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu bewahren.

### 1.1.1. Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen

Gemäss der internationalen Studie *Health Behavior in School-aged Children (HBSC)* von 2014<sup>25</sup> sind 11,4 % der 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz übergewichtig (Übergewicht oder Adipositas), nämlich 14,1 % der Jungen und 8,4 % der Mädchen. Es gilt zu beachten, dass das Übergewicht dem geschätzten BMI entspricht, der anhand der Eigenangaben der Schülerinnen und Schüler zu Körpergewicht und -grösse berechnet wurde.

Das von den schulärztlichen Diensten der Städte Basel, Bern und Zürich durchgeführte Monitoring bei Kindern von sechs bis zwölf Jahren<sup>26</sup> zeigt signifikant steigende Zahlen und Übergewicht bei einem von fünf Kindern. Dennoch geht aus dem Monitoring hervor, dass sich Übergewicht und Adipositas zwischen 2005/2006 und 2012/2013 stabilisiert haben – wenn auch auf hohem Niveau (Übergewicht: 19,9 % und 19 %, Adipositas: 5,2 % und 4,7 %).

Betreffend körperliche Aktivität zeigen die Studien, dass sich die Kinder und Jugendlichen derzeit nicht ausreichend bewegen. Gemäss HBSC-Studie 2014 hält sich nur ein geringer Anteil der Schülerinnen und Schüler an die Empfehlung zur körperlichen Aktivität und geht während mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nach. Ein Viertel der Jungen (25,1 %) und gut eines von sechs Mädchen (15,8 %) im Alter von elf Jahren erfüllten die Empfehlung für Kinder und Jugendliche und gingen an jedem der sieben Tage vor der Umfrage mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nach. Mit 15 Jahren liegt der Anteil bei gut einem von neun Jungen (11,9 %) und bei weniger als einem von zehn Mädchen (7,3 %).<sup>27</sup>

Die SOPHYA-Studie<sup>28</sup> (*Swiss children's Objectively measured PHYsical Activity*) zeigt, dass Kinder tagsüber die meiste Zeit (90 %) sitzend, liegend oder mit leichter Aktivität verbringen. Dennoch erfüllen 64 % der Kinder die Bewegungsempfehlungen, die körperliche Aktivität nimmt jedoch mit jedem Lebensjahr ab. Während bei den 6- bis 10-Jährigen fast alle Jungen (94,5 %)

---

<sup>23</sup> Schopper Doris, «Gesundes Körpergewicht» bei Kindern und Jugendlichen. Was haben wir seit 2005 dazugelernt?, Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne, 2010.

<sup>24</sup> Weber et al., (2016), *Op. cit.*

<sup>25</sup> Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse.

<sup>26</sup> Gesundheitsförderung Schweiz: Indikatoren zum Bereich «Gesundes Körpergewicht» - Aktualisierung 2014.

<sup>27</sup> Archimi et al., (2016). *Op. cit.*

<sup>28</sup> Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. und Suggs, S. (2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.

sowie auch die meisten Mädchen (84,1 %) die Bewegungsempfehlungen von mindestens 60 Minuten moderater bis hoher Intensität pro Tag erfüllten, waren es bei den 11- bis 16-jährigen Jungen noch etwas mehr als die Hälfte und bei den Mädchen lediglich noch ein Viertel.

Für Kinder von null bis sechs Jahren liegen wenig Schweizer Daten zur körperlichen Aktivität vor. Internationale Studien heben dennoch hervor, dass die körperliche Aktivität auch in dieser Alterskategorie abgenommen hat. Dies wirkt sich insbesondere auf die Bewegungsgewohnheiten (Gleichgewicht, Beweglichkeit u. Ä.) aus.

In der HBSC-Studie 2014 berichteten 46,7 % der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler (Jungen: 41,1 %; Mädchen: 52,6 %), mindestens einmal pro Tag Früchte zu konsumieren, und 45 % mindestens einmal pro Tag Gemüse (40 % bei den Jungen, 50,4 % bei den Mädchen). Bei den Jungen scheint dieser Anteil mit dem Alter abzunehmen, bei den Mädchen hingegen bleibt er stabil. Im Vergleich zu 2002 ist beim täglichen Früchte- und Gemüsekonsum ein Anstieg zu beobachten.

Neben den spezifischen Fragen zur regelmässigen körperlichen Aktivität und der ausgewogenen Ernährung in Bezug auf die schweizerischen Empfehlungen steht auch das Thema positives Körperbild im Zusammenhang mit gesundem Körpergewicht. Die HBSC-Studie 2014 zeigt bei den Jugendlichen eine «Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht».<sup>29</sup> Der Anteil Schülerinnen und Schüler, die sich als etwas oder viel zu dick oder als etwas oder viel zu dünn empfinden, nimmt bei den Jungen ebenso wie bei den Mädchen zu, jedoch weniger ausgeprägt. Weiter zeigt die Studie, dass sich 80,7 % der 15-jährigen Mädchen, die sich als etwas oder viel zu dick empfinden, einen normalen BMI haben. Dieser Anteil beträgt bei den gleichaltrigen Jungen 48,8 %. Bei den Jungen schätzen sich 79,8 % als etwas oder viel zu dünn ein, während ihr BMI Normalgewicht anzeigt. Bei den gleichaltrigen Mädchen liegt dieser Anteil bei 37,5 %.

### 1.1.2. Ernährung, Bewegung und Stürze von Seniorinnen und Senioren

Die Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für ältere Personen basieren gleichermassen auf der Schweizer Lebensmittelpyramide wie die Empfehlungen für Erwachsene. Zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) und zur Prävention von Osteoporose und Dehydration gibt es für ältere Menschen zusätzliche Empfehlungen, allen voran eine ausreichende Zufuhr an Eiweiss, Vitamin D, Kalzium und Flüssigkeit (ein bis zwei Liter pro Tag).<sup>30</sup>

Laut Ergebnissen der SGB 2012 essen 20,8 % der 65- bis 74-Jährigen und 15,9 % der ab 75-Jährigen mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse am mindestens fünf Tagen der Woche.<sup>31</sup> Weiter haben 8,4 % der 65- bis 74-Jährigen 2012 angegeben, täglich weniger als einen Liter zu trinken (alkoholische Getränke ausgenommen); dieser Anteil liegt bei den ab 75-Jährigen bei 12,2 %.<sup>32</sup> Dies ist ein Hinweis darauf, dass ein beträchtlicher Anteil der älteren Personen nicht genügend Flüssigkeit zu sich nimmt.<sup>33</sup> Flüssigkeitsmangel (Dehydration) ist ein gewichtiger

---

<sup>29</sup> Archimi et al., (2016). *Op. cit.*

<sup>30</sup> Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (sge), Merkblatt Ernährung für ältere Erwachsene, Bern, 2011.

<sup>31</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel, 2016.

<sup>32</sup> *Ibid.*

<sup>33</sup> Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan), Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen, in Nationaler Gesundheitsbericht 2015, Bern, 2015.

Morbiditätsfaktors und kann das Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen erhöhen oder Stürze verursachen. Zudem steigert eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme unter anderem die geistige Leistungsfähigkeit.<sup>34</sup> Schätzungen zufolge ist Dehydratation eine der zehn häufigsten Ursachen für Hospitalisierungen bei älteren Personen.<sup>35</sup>

Das «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch» hat Basisempfehlungen für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter erarbeitet, welche lauten: «Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich.»<sup>36</sup> Weiterführende Empfehlungen für bereits Aktive umfassen zusätzliches Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer zur Stärkung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Diese Empfehlungen richten sich an sogenannte robuste Ältere; da Seniorinnen und Senioren jedoch eine äusserst heterogene Bevölkerungsgruppe darstellen, weisen sie einen sehr unterschiedlichen Gesundheitszustand aus. Daher müssen die Basisempfehlungen in Inhalt und Form an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden, immer ausgehend von der Tatsache, dass Bewegung äusserst gesundheitswirksam ist und sich ältere Menschen deswegen so viel wie möglich bewegen sollten, «auch wenn sie nicht in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen.»<sup>37</sup>

Auf nationaler Ebene zeigen die Daten der SGB 2012, dass 67,3 % der Personen ab 65 Jahren körperlich aktiv sind. Es bestehen jedoch deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen: Bei den Personen zwischen 65 und 74 Jahren sind 82,4 % der Männer und 71,5 % der Frauen körperlich aktiv, während dieser Anteil bei den Personen ab 75 Jahren auf 64,4 % bei den Männern und auf 50,6 % bei den Frauen sinkt. Der Anteil inaktiver Personen nimmt bei diesen Altersgruppen deutlich zu.<sup>38</sup> Im Vergleich zu den Befragungen der Jahre 2002 und 2007 hat der Anteil der aktiven Personen ab 65 Jahren zugenommen, sowohl bei der Altersgruppen der 65- bis 74-Jährigen als auch der ab 75-Jährigen.<sup>39</sup>

Betreffend Stürze bei älteren Menschen zeigen die Ergebnisse der SGB, dass ein Viertel der älteren Menschen, die in einem Privathaushalt leben, im Verlauf des Jahres 2012 gestürzt ist, 9,6 % gar mehrfach.<sup>40</sup> Dieser Anteil steigt von 24 % bei den 65- bis 79-Jährigen und auf 30 % bei den Personen ab 80 Jahren. Zwischen 2002 und 2012 ist der Anteil Personen ab 65 Jahren, die im Verlauf des Jahres mindestens einmal gestürzt sind, angestiegen (von 21 % im Jahr 2002 auf 25 % im Jahr 2012).<sup>41</sup> Weiter heben die Ergebnisse der SGB 2012 hervor, dass jede fünfte Person ab

---

<sup>34</sup> Obsan (2015), *Op. cit.*

<sup>35</sup> Warren, J. L., Bacon, W. E., Harris, T., McBean, A. M., Foley, D. J., & Phillips, C. (1994). *The burden and outcomes associated with dehydration among US elderly*, 1991. American Journal of Public Health, 84(8), 1265–1269.

<sup>36</sup> Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, *Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen. Empfehlungen für die Schweiz*, Bern, 2013.

<sup>37</sup> *Ibid.*

<sup>38</sup> Obsan (2015), *Op. cit.*

<sup>39</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, *Op. cit.*

<sup>40</sup> Obsan (2015), *Op. cit.*

<sup>41</sup> *Ibid.*

65 Jahren, die in einem Privathaushalt lebt, in ihren Aktivitäten im Alltag wie beim Erledigen schwerer Hausarbeiten oder beim Wäschewaschen eingeschränkt ist.<sup>42</sup>

## **1.2. Kantonale Ausgangslage**

### **1.2.1. Strategischer Hintergrund**

#### **Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030)**

Im März 2017 hat der Freiburger Staatsrat die neue kantonale Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030) angenommen.<sup>43</sup> In diesem Rahmen wurden die Prioritäten der öffentlichen Gesundheit – wozu Ernährung und Bewegung gehören – wiederum aufgegriffen, um die seit mehreren Jahren umgesetzten Massnahmen zu stärken. Die neue Strategie ermöglicht Kontinuität und Fortsetzung der laufenden Arbeiten und steht im Einklang mit der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten.

#### **Konzept «Gesundheit in der Schule»**

Das Konzept «Gesundheit in der Schule» ist durch die Zusammenarbeit von zwei Direktionen des Staates Freiburg entstanden, der Direktion für Gesundheit und Soziales und der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport. Ziel des Konzepts ist die Umsetzung einer kohärenten Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule.

#### **Senior+**

Das Konzept Senior+, am 24. März 2014 vom Staatsrat angenommen, «bestimmt die Ziele der Politik des Kantons Freiburg zugunsten älterer Menschen sowie die Achsen dieser Politik, die als vorrangig erachtet werden, sollen diese Ziele in verschiedenen Bereichen erreicht werden.»<sup>44</sup>

Im Mai 2016 hat der Grosse Rat des Kantons Freiburg das Gesetz über die Seniorinnen und Senioren (SenG) angenommen, welches die gesetzliche Grundlage für die Freiburger Seniorenpolitik bildet. Das Gesetz ist am 1. Juli 2016 in Kraft getreten.

Die Seniorenpolitik verfolgt drei Ziele: Integration der Seniorinnen und Senioren in die Gesellschaft, ihre Selbstständigkeit sowie die Anerkennung ihrer Bedürfnisse und Kompetenzen. Um diese drei Ziele zu erreichen, schlägt das Konzept eine Konzentration des öffentlichen Handelns auf die folgenden fünf Bereiche vor: Arbeit, persönliche Entwicklung, Vereins- und Gemeinschaftsleben, Infrastrukturen, Wohnsituation und Dienstleistungen sowie Pflege und soziale Begleitung geschwächter Personen.<sup>45</sup>

«Das Konzept Senior+ erhebt nicht den Anspruch, alle Probleme und alle Situationen, denen sich die Seniorinnen und Senioren gegenüber sehen, zu regeln. In der Tat interagiert die Politik zugunsten älterer Menschen mit einer Vielzahl sektorieller Politiken [...]»<sup>46</sup> Das Konzept Senior+

---

<sup>42</sup> Bundesamt für Statistik, Die funktionale Gesundheit von älteren Menschen in Privathaushalten, Neuchâtel, 2014.

<sup>43</sup> Gesundheitsförderung und Prävention – kantonale Strategie Perspektiven 2030, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg, Februar 2017.

<sup>44</sup> Konzept Senior+, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg,

[http://www.fr.ch/sps/files/pdf89/5920\\_d.pdf](http://www.fr.ch/sps/files/pdf89/5920_d.pdf)

<sup>45</sup> *Ibid.*

<sup>46</sup> *Ibid.*

identifiziert damit Schnittstellen mit dem Bereich Gesundheitsförderung der kantonalen Strategie (Perspektiven 2030), im Besonderen mit dem kantonalen Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» und dem Programm zur psychischen Gesundheit. Dieser strategische Rahmen bietet die Gelegenheit, Synergien mit dem kantonalen Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» zu schaffen. Auf strategischer Ebene sehen beide Sektoren eine Zusammenarbeit in den Bereichen vor, welche die Gesundheit von Seniorinnen und Senioren beeinflussen.

Folglich sind mehrere Interventionsachsen des Konzepts Senior+ gleichermassen auf die Gesundheitsförderung und -prävention von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. Beispielsweise umfasst der Bereich «Infrastrukturen, Wohnsituation und Dienstleistungen» gesundheitliche Herausforderungen, in die sich Bewegungsförderung und Sturzprävention einfügen könnten, allen voran die Gestaltung des privaten Raums hinsichtlich Sturzprävention und die Gestaltung des öffentlichen Raums im Sinne der Bewegungsförderung. Eine Herausforderung des Bereichs «Vereins- und Gemeinschaftsleben» ist die Förderung des Generationenaustauschs; der generationsübergreifende Austausch zur Förderung von ausgewogener Ernährung und körperlicher Aktivität könnte sich in diesen Bereich einfügen.

### **Kantonales Integrationsprogramm (KIP)**

Seit 2014 verfügt jeder Kanton über ein kantonales Integrationsprogramm (KIP), in dem alle Massnahmen der spezifischen Integrationsförderung gebündelt werden. Die Programme werden mit dem Bund für vier Jahre vereinbart. Nach einer ersten Umsetzung der KIP von 2014 bis 2017 hat der Bund beschlossen, die kantonalen Integrationsprogramme fortzusetzen und die Grundlagen der zweiten kantonalen Integrationsprogramme KIP 2018–2021 verabschiedet. Im Kanton Freiburg wird die Integrationspolitik von der Fachstelle für die Integration der Migrantinnen und Migranten und für Rassismusprävention (IMR) und dem Kantonalen Sozialamt (KSA) festgelegt und umgesetzt. Die Massnahmen des KIP 2 beruhen auf drei Pfeilern: «Information und Beratung», «Bildung und Arbeit» sowie «Verständigung und gesellschaftliche Integration». Sie ergänzen das normale Angebot.

Derzeit arbeitet die IMR bereits mit dem KSA zusammen, namentlich bei der Kofinanzierung von Vereinen (Familienbegleitung, frauenraum u. Ä.), beim Projekt «*Fide Grossesse*» und bei Themen wie Zugang zu Pflegeleistungen und interkulturelle Dolmetschdienstleistungen, Frühförderung und drittes Lebensalter. Die IMR ist eingeladenes Mitglied der Kantonalen Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention und das GesA ist Teil der «Vernetzungsgruppe KIP». Weitere Zusammenarbeiten rund um gesundheitsfördernde Massnahmen für Kinder, Jugendliche sowie Seniorinnen und Senioren können ins Auge gefasst werden, wie beispielsweise die Verbreitung von Informationen zum Gesundheitsangebot für die Migrationsbevölkerung, Ausbildung interkultureller Dolmetscher oder Fachpersonen. Im Rahmen des Pilotprojekts «Migration und Alter» der Kommission für die Integration der Migrantinnen und Migranten und für Rassismusprävention (KMR) wurden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet und betreut, so dass sie in ihren jeweiligen Gemeinschaften Beratungs- und Informationsveranstaltungen durchführen können. Diese Personen wurden damit als Mediatorinnen zwischen den Institutionen und der Bevölkerung mobilisiert. Im Rahmen des KIP 2 soll sich die Rolle dieser Personen weiterentwickeln und die Synergien mit anderen kantonalen Projekten sollen verstärkt werden, allen voran durch das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»

und dem zurzeit in Erarbeitung befindlichen kantonalen Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit.

### **Kinder- und Jugendstrategie für den Kanton Freiburg – Perspektiven 2030**

Die Kinder- und Jugendstrategie (in Arbeit) soll Entscheidungsträger und Fachpersonen dabei unterstützen, die aktuellen Herausforderungen des Kinder- und Jugendbereichs zu erfassen, Massnahmen umzusetzen, welche die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen stärken, und Risiken und Bedrohungen zu mindern, die ihre Entfaltung behindern könnten. Damit entspricht die Strategie den Anforderungen des Jugendgesetzes vom 12. Mai 2006 (JuG).

Mit drei Zielen und neun Handlungsbereichen bildet die Strategie den Orientierungsrahmen für das Gemeinwesen – Dienststellen des Staates und Gemeinden – sowie die Freiburger Einrichtungen und Verbände, die sich für die harmonische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen im Kanton Freiburg einsetzen.

Die Strategie zielt auf die Entwicklung einer umfassenden Kinder- und Jugendpolitik ab und will dafür die direktionsübergreifende Zusammenarbeit sowie die Koordination der Dispositive und Aktionen fördern. Die Strategie steht im Einklang mit der neuen kantonalen Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030).

Die Kinder- und Jugendstrategie nennt Handlungsbereiche, die auch die Gesundheitsförderung und Prävention betreffen, wie:

- > Elternunterstützung
- > Kinder- und Jugendanimation
- > Beratung und Unterstützung im Alltag
- > Lebensraum und Mobilität
- > Familienergänzende Betreuung
- > Neue Medien

#### **1.2.2. Gesamtbevölkerung: Zahlendaten**

Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 sind im Kanton Freiburg 29,3 % der Frauen und 51,1 % der Männer übergewichtig oder fettleibig. Zwischen 1992 und 2014 ist der Anteil übergewichtiger und adipöser Personen in der Kantonsbevölkerung von 36,8 % auf 39,5 % gestiegen, womit der Kanton Freiburg im Schweizer Durchschnitt liegt.<sup>47</sup>

Betreffend Ernährung hält sich gut ein Drittel (23,4 %) der Bevölkerung an die Empfehlung, mindestens fünf Portionen Früchte und/oder Gemüse pro Tag zu konsumieren. Frauen befolgen die Ernährungsempfehlung häufiger als Männer (31,7 % gegenüber 13,7 %). Gleichermassen halten sich junge Erwachsene (15 bis 49 Jahre – gut 25 %) tendenziell stärker an die Empfehlung als ältere Personen (ab 50 Jahren – rund 20 %).

Der Anteil an körperlich Inaktiven ist im Kanton Freiburg zwischen 2002 und 2012 von 20,6 % auf 11,5 % gesunken, während der Anteil an Aktiven von 60,6 % auf 64,7 % und Teilaktiven von 18,8 % auf 23,8 % gestiegen ist. Diese Entwicklung ist mit jener der Schweizer Bevölkerung

---

<sup>47</sup> Moreau-Gruet, F. (2015). Dritter Gesundheitsbericht für den Kanton Freiburg. Ergebnisse aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 (Obsan Bericht 70). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

vergleichbar. Dennoch liegt der Kanton Freiburg beim Anteil der körperlich aktiven Personen 2012 noch immer unter dem Schweizer Durchschnitt (72,5 % für die Gesamtschweiz). Bei der körperlichen Aktivität gibt es im Kanton Freiburg 2012 zwischen Frauen und Männern praktisch keine Unterschiede mehr; dies ist hauptsächlich auf den seit zehn Jahren verzeichneten Anstieg beim Anteil körperlich aktiver Frauen zurückzuführen.

Des Weiteren sind 71,7 % der jungen Bevölkerung (15 bis 34 Jahre) körperlich aktiv. In den älteren Altersklassen erreicht dieser Anteil gut 60 %. Zu bemerken gilt, dass der Anteil Inaktiver mit dem Alter zunimmt (7 % bei den 15- bis 34-Jährigen, 17,7 % bei den Personen ab 65 Jahren).<sup>48</sup>

### 1.2.3. Demografische Trends

Im Vergleich zur Gesamtschweiz ist der Kanton Freiburg ein eher «junger» Kanton, mit einem hohen Anteil Einwohnerinnen und Einwohner unter 14 Jahren (17,2 %) sowie zwischen 15 und 34 Jahren (26,4 %). Der Kanton Freiburg weist in der Schweiz den kleinsten Anteil Personen ab 65 Jahren aus (14,4 %, Situation 2012<sup>49</sup>). Dennoch wird die Freiburger Bevölkerung in den nächsten Jahrzehnten stark altern, wie auch im Rest der Schweiz. Gemäss Referenzszenario zur Bevölkerungsentwicklung des BFS steigt die Zahl der Personen im Pensionsalter (ab 65 Jahren) im Kanton Freiburg um 115 %, von 46 000 im 2015 auf 99 000.<sup>50</sup> Der Anstieg des Anteils Personen im Pensionsalter wird für den Kanton Freiburg stärker eingeschätzt als für die Gesamtschweiz (FR: + 115 %, CH: + 80 %). Im Jahr 2045 wird der Anteil der Personen ab 65 Jahren in der gesamten Kantonsbevölkerung 23 % betragen, gegenüber 15 % im Jahr 2015. Dank eines positiven Wanderungssaldos wird dieser Anteil unter demjenigen der meisten anderen Kantone bleiben (25 %).

### 1.2.4. Kinder und Jugendliche: Zahlendaten

#### **Körpergewicht**

Gemäss den Ergebnissen der HBSC-Umfrage im Kanton Freiburg<sup>51</sup> sind 13 % der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler des Kantons Freiburg von Übergewicht (d. h. leichtes oder starkes Übergewicht) betroffen, 17 % der Jungen und 9 % der Mädchen. Am weitesten verbreitet ist Übergewicht bei den 15-jährigen Jungen (22 %) und den 13-jährigen Mädchen (14 %). Es gilt zu beachten, dass das Übergewicht dem geschätzten BMI entspricht, der anhand der Eigenangaben der Schülerinnen und Schüler zu Körpergewicht und -grösse berechnet wurde. Diese Zahlen sind demnach vorsichtig zu interpretieren.

#### **Ernährungsgewohnheiten**

Bei den Ernährungsgewohnheiten zeigen die Ergebnisse der HBSC-Studie, dass der tägliche Fruchtekonsum bei den 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen (Jungen wie auch Mädchen) im Vergleich zu 2010 zugenommen hat. Der tägliche Gemüsekonsum war 2014 im Allgemeinen

---

<sup>48</sup> *Ibid.*

<sup>49</sup> Moreau-Gruet, F. (2015). *Op. cit.*

<sup>50</sup> Bundesamt für Statistik (Hrsg.) (2016), Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Kantone der Schweiz 2015–2045, Neuchâtel, 2016.

<sup>51</sup> Archimi A. & Delgrande Jordan, M. (2016). *La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2014 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche n° 81)*. Lausanne: Addiction Suisse.

grösser als 2010; lediglich bei den 11-jährigen Jungen blieb der Anteil relativ ähnlich und die Ergebnisse bei den 11-jährigen Mädchen lassen eher einen Rückgang vermuten.<sup>52</sup>

### **Körperliche Aktivität**

Laut den Ergebnissen der 2014 im Kanton Freiburg durchgeführten HBSC-Studie waren 19,5 % der 11-jährigen Jungen und 9,2 % der gleichaltrigen Mädchen an allen sieben Tagen vor der Befragung während mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv. Tatsächlich sind nur 5,5 % der 15-jährigen Jungen jeden Tag mit einer solchen Intensität körperlich aktiv. Auch bei den Mädchen ist tendenziell ein Rückgang mit dem Alter zu erkennen. Zu bemerken ist, dass je nach Alter zwischen 23 % und 30 % der Jungen und 16 % und 25 % der Mädchen im Alter von elf bis 15 Jahren an fünf bis sechs der vergangenen sieben Tage während mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren.<sup>53</sup>

### **Körperbild**

Neben dem Gewicht als solches unterscheidet sich bei Jungen und Mädchen die Wahrnehmung des «Idealkörpers». Der Arbeitsbericht von GFS zeigt die Bedeutung des Schlankseins bei den Mädchen. Im Vergleich zu den Mädchen scheinen die Jungen «realistischere Ziele bezüglich ihres Körpers zu haben. Ihre Ziele bestehen darin, an Muskelmasse oder an Gewicht zuzulegen oder abzunehmen bzw. dafür zu sorgen, dass alles so bleibt, wie es ist.»<sup>54</sup> Dieses Phänomen ist auch im Kanton Freiburg beobachtbar, denn ein Anteil von 32,9 % der Jungen sowie 40,4 % der Mädchen im Alter von elf Jahren denken, nicht das richtige Gewicht zu haben (d. h. sie fühlen sich zu dick oder zu dünn). Im Alter von 15 Jahren steigt dieser Anteil auf 42,9 % bei den Jungen und auf 46 % bei den Mädchen.<sup>55</sup>

#### **1.2.5. Kinder und Jugendliche: Bestandsaufnahme**

##### **Bilanz der Vorgängerphasen**

Das kantonale Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» wird vom Amt für Gesundheit seit 2010 umgesetzt (erste Projektphase 2010 bis 2013, zweite Projektphase 2014 bis 2017). Zwischen der ersten und der zweiten Projektphase wurde die Zielgruppe der 0- bis 6-Jährigen um die Zielgruppe der 6- bis 12-Jährigen erweitert.

Im Rahmen des kantonalen Freiburger Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2014–2017 konnten in den ersten vier Jahren bestehende Massnahmen verstärkt sowie Massnahmen bei einer erweiterten Zielgruppe (Kinder von null bis zwölf Jahren) unterstützt und entwickelt werden. Die Arbeit baut auf dem ersten Programm auf und soll das bestehende Dispositiv konsolidieren und ergänzende Massnahmen als Antwort auf erkannte Bedürfnisse und Mängel entwickeln.

In den ersten acht Umsetzungsjahren des Freiburger Programms konzentrierten sich die Aktionen auf die vier Programmebenen gemäss Struktur von Gesundheitsförderung Schweiz:

---

<sup>52</sup> *Ibid.*

<sup>53</sup> Archimi A. & Delgrande Jordan, M. (2016). *Op. cit.*

<sup>54</sup> Gesundheitsförderung Schweiz (2013), *Gesundes Körperbild – Healthy Body Image*, Arbeitspapier 3, Bern und Lausanne.

<sup>55</sup> Archimi A. & Delgrande Jordan, M. (2016). *Op. cit.*

- > Interventionen bei spezifischen Zielgruppen, sprich Kinder von null bis zwölf Jahren sowie deren Eltern und die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, mit denen sie tagtäglich zu tun haben;
- > Strukturelle Aktionen («Policy»);
- > Networking-Aktionen (innerhalb des Kantons, Kanton–Gemeinden, Kanton–Verbände/Fachpersonen usw.);
- > Information an die Öffentlichkeit («Öffentlichkeitsarbeit»).

Fokus liegt auf der Verstärkung bestehender Projekte und der Entwicklung von Projekten und Ausbildungen, die das bestehende Angebot im Kanton Freiburg ergänzen. Überdies wurden parallel zur Programmumsetzung die Vernetzung verschiedener Partnerinnen und Partner gefördert und gezielte Aktionen durchgeführt.

Die Hauptergebnisse des Freiburger Programms auf den vier Programmebenen sind in Anhang I zusammengefasst.

### **Bestandsaufnahme bei den Partnerinnen und Partnern**

Im Jahr 2017 wurde eine Bestandsaufnahme bei den Programmpartnerinnen und -partnern durchgeführt, um deren Erwartungen und Bedürfnisse für die nächsten vier Jahre zu bestimmen. Über 200 Organisationen und Personen mit Bezug zum kantonalen Programm erhielten einen Online-Fragebogen. Siebzig Fragebögen wurden ausgefüllt – in erster Linie von den Organisationen, die für spezifische Projekte mit dem Amt für Gesundheit zusammenarbeiten, jedoch auch von potenziellen Partnerinnen und Partnern.

Von den Partnerinnen und Partnern, die bereits mit dem kantonalen Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» zusammenarbeiten, wurde allgemein die Nachhaltigkeit hervorgehoben.

Bei den möglichen Beiträgen für eine 3. Programmphase wurden insbesondere folgende Punkte genannt: Nachhaltigkeit der Unterstützung laufender Projekte, Entwicklung neuer Projekte, Projektausweitung auf Jugendliche und junge Erwachsene, Stärkung der Beziehungen mit dem Netzwerk, verstärkte Sensibilisierung des Netzwerks und des Umfelds des Zielpublikums, vermehrte Sichtbarkeit der durchgeführten Aktionen und Entwicklung von Verbindungen zu anderen kantonalen Programmen und anderen Sektoren. Die Antworten gingen in die Richtung der neuen Programmphase, allen voran Nachhaltigkeit und Verankerung der umgesetzten Massnahmen und Entwicklung von Aktionen für Jugendliche von zwölf bis 20 Jahren.

Die von den Antwortenden ermittelten Bedürfnisse decken sich mit dem Beitragspotenzial im Rahmen des kantonalen Programms. Insbesondere wurden folgende Hauptelemente hervorgehoben: Finanzierung und Projektunterstützung, Weiterführung von Projekten, Entwicklung von Broschüren und Informationsmaterial, deutsche Übersetzung des Materials, Weiterbildungen, Sensibilisierung der Eltern, Entwicklung von Projekten für ein positives Körperbild, Vernetzung von Projekten, Koordination mit anderen kantonalen Programmen und Einbezug von Migrantinnen und Migranten, insbesondere durch Übersetzung des Informationsmaterials.

Nach dieser Bestandsaufnahme fanden an der Netzwerktagung vom 22. Mai 2017 Workshops mit den teilnehmenden Partnerinnen und Partnern statt. Zwei Workshops waren dem Zielpublikum der Kinder und Jugendlichen gewidmet. Dank den Diskussionen mit den Partnerinnen und Partnern

konnten die vorgängig genannten Elemente während der Tagung bestätigt und gewisse Vorschläge nuanciert werden.

#### 1.2.6. Seniorinnen und Senioren: Zahlendaten

##### **Ernährung, körperliche Aktivität und Stürze**

Angesichts der verfügbaren Indikatoren zu körperlicher Aktivität und Ernährung sind zwischen der älteren Bevölkerung des Kantons Freiburg und dem Rest der Schweiz keine markanten Unterschiede erkennbar.

Die Ergebnisse der SGB 2012 zeigen, dass 60,4 % der Personen ab 65 Jahren im Kanton Freiburg genügend körperlich aktiv sind; gesamtschweizerisch sind es 67,3 %. Der Anteil der körperlich inaktiven Personen nimmt bei allen Altersgruppen tendenziell zu und liegt bei den Personen ab 65 Jahren im Kanton Freiburg bei 17,7 %.<sup>56</sup>

23,9 % der Bevölkerung ab 65 Jahren im Kanton Freiburg sind in den zwölf Monaten vor der Befragung mindestens einmal gestürzt, ein ähnlicher Anteil wie für die Gesamtschweiz (25,2 %). Seit 2002 hat sich dieser Anteil im Kanton Freiburg nicht stark verändert.<sup>57</sup>

Der Anteil Freiburgerinnen und Freiburger ab 65 Jahren, die an mindestens fünf Tagen pro Woche wenigstens fünf Portionen Früchte und Gemüse konsumieren, lag 2012 bei 20 % und damit über dem Schweizer Durchschnitt (18,6 %).<sup>58</sup> Abschliessend nehmen 43,4 % der Personen ab 65 Jahren im Kanton Freiburg einen Liter oder weniger alkoholfreie Getränke pro Tag zu sich;<sup>59</sup> ein Grossteil der Freiburger Bevölkerung trinkt also nicht ausreichend alkoholfreie Getränke.

#### 1.2.7. Seniorinnen und Senioren: Bestandsaufnahme

Die spezifischen Bedürfnisse des Kantons Freiburg zum Thema Ernährung und Bewegung von Seniorinnen und Senioren wurden im Rahmen einer Bestandsaufnahme und von Workshops mit verschiedenen Partnerinnen und Partnern abgeklärt, die im Bereich Ernährung und Bewegung von älteren Personen tätig sind.

Konkret hat die GSD zwischen Januar und März 2017 eine Bestandsaufnahme im Kanton Freiburg zu Ernährung und Bewegung von älteren Personen lanciert. Die Bestandsaufnahme sollte das bestehende Angebot im Kanton Freiburg für Ernährung und Bewegung von Seniorinnen und Senioren bestimmen, die grundlegenden Bedürfnisse in diesem Bereich abklären und schliesslich Prioritäten hervorheben.

Rund 80 Organisationen und Institutionen des Kantons Freiburg, die sich möglicherweise für Projekte zu Ernährung und Bewegung von Seniorinnen und Senioren einsetzen könnten (Direktionen des Staates Freiburg, Dienststellen und Einrichtungen des Kantons Freiburg, Freiburger Gemeindeverband, kantonale Kommissionen und im Bereich Seniorengesundheit tätige Institutionen, namentlich der Spitex-Verband Freiburg, die Gesundheitsligen, das Freiburgische

---

<sup>56</sup> Moreau-Gruet, F. (2015). *Op. cit.*

<sup>57</sup> Moreau-Gruet, F. (2015). *Op. cit.*

<sup>58</sup> Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (2014). *Rapport de base sur la santé pour le canton de Fribourg. Exploitations standardisées des données de l'Enquête suisse sur la santé 2012 et d'autres bases de données (Obsan Dossier 32)*. Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>59</sup> *Ibid.*

Rote Kreuz, Pro Senectute sowie weitere), wurden gebeten, einen per E-Mail verschickten Fragebogen auszufüllen. Der Fragebogen umfasste grösstenteils offene Fragen und bestand aus zwei Hauptteilen: Fragen zum bestehenden Angebot und Fragen zu den Bedürfnissen. Die folgenden Abschnitte zeigen die Ergebnisse der 39 Stellen, die sich während der Bestandsaufnahme geäussert haben.

Beim bestehenden Angebot zu Ernährung und Bewegung ergab die Bestandsaufnahme, dass auf dem Freiburger Kantonsgebiet zahlreiche Leistungen für Seniorinnen und Senioren angeboten werden. Beispielsweise bieten verschiedene Institutionen des Kantons Kurse für körperliche Aktivitäten an. Zudem gibt es diesbezügliche Ausbildungen für bestimmte Gruppen von Fachpersonen.

Bei den geäusserten Bedürfnissen wurden Aspekte genannt, die es zu verstärken gilt, wie Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen den Fachpersonen im Bereich Seniorengesundheit, Koordination und Kommunikation zum bestehenden Angebot, Ausbildung von Gesundheitsfachpersonen zu «Ernährung und Gesundheit», Einbezug von Seniorinnen und Senioren in die Projektkonzeption, Förderung lokaler Aktionen sowie Zusammenarbeit mit anderen Gemeinden. Die Mund- und Zahngesundheit von Seniorinnen und Senioren, grundlegend für eine gesunde Ernährung, wurde ebenfalls als zu verstärkender Handlungsbereich genannt. Ausserdem wurde betont, dass Kommunikation und Information zu bestimmten Problemen, wie Mangelernährung bei älteren Personen, verstärkt werden müssten. Dabei sollten die für Seniorinnen und Senioren bestimmten Informationen klar und einfach zugänglich sein. Weiter wurden Bedürfnisse für strukturelle Präventionsmassnahmen geäussert, namentlich der Bedarf für sicheren öffentlichen und privaten Raum, in dem Bewegung gefördert wird. Schliesslich formulierten die Antwortenden Ausbildungsbedürfnisse für spezifische Themen, zum Beispiel zu Ernährungsbedürfnissen älterer Menschen, Risiken für Mangelernährung und Stürze.

Im Mai 2017 fanden Workshops mit verschiedenen Partnerinnen und Partnern des Bereichs Seniorengesundheit statt. Ziele waren die Vervollständigung der Bestandsaufnahme sowie die Priorisierung der Massnahmen. Im Rahmen dieser Workshops wurde erneut darauf hingewiesen, dass die Information zum Thema «Ernährung und Bewegung» verstärkt werden sollte, allem voran durch gemeinsame Mitteilungen an die betroffenen Akteurinnen und Akteure. Zusammenarbeit und Vernetzung der unterschiedlichen Partnerinnen und Partner im Bereich «Ernährung und Bewegung» wurden ebenfalls als prioritäre Elemente hervorgehoben. Auch die Ausbildung der Fachpersonen wurde als Priorität bestätigt. Die Überlegungen der Workshops zeigen, wie wichtig es ist, Partnerschaften mit den Gemeinden zu schaffen, die als «Hauptinformationsvektoren» wahrgenommen werden. Nebst den wichtigen Handlungsfeldern wie Förderung körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung wurde in den Workshops die Wichtigkeit der sozialen Integration und ihrer Verstärkung für geschwächte ältere Personen betont. Diesbezüglich werden Verbindungen zwischen dem kantonalen Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» und dem kantonalen Plan zur Förderung der psychischen Gesundheit (in Arbeit) geschaffen.

Abschliessend gilt zu bemerken, dass mehrere Antworten den sozialen Aspekt des Themas «Ernährung und Bewegung» aufgegriffen haben. Oft betonten die Teilnehmenden die Tatsache, dass sich künftige Massnahmen ebenfalls an hochbetagte, verletzte Menschen mit eingeschränkter Mobilität richten sollten, oder an Menschen, die alleine oder geografisch sehr abgeschieden wohnen.

## **2. Rechtfertigung des Programms**

Mit den ersten beiden Programmphasen hat der Kanton Freiburg über die GSD bestehende Projekte und Aktionen unterstützt und gestärkt, die auf Kinder und Jugendliche von null bis zwölf Jahren ausgerichtet sind sowie auf die Personen, mit denen diese tagtäglich zu tun haben. Ausgehend von den Erfahrungen anderer Kantone und Freiburger Akteure, konnten verschiedene bestehende Massnahmen verstärkt, aber auch neue, das vorhandene Angebot ergänzende Massnahmen entwickelt werden. Die Strategie des Freiburger Programms beruhte auf der Förderung von Koordination und Vernetzung der verschiedenen Aktionen für ausgewogene Ernährung und gesundheitsfördernde Bewegung.

Unter Berücksichtigung der Bilanz der ersten beiden Phasen des aktuellen politischen Kontexts (national und kantonal), sowie der beiden Bestandsaufnahmen bei den Partnerinnen und Partnern bezüglich Kinder, Jugendliche sowie Seniorinnen und Senioren scheint es für die dritte Programmphase notwendig, nachhaltig und bereichsübergreifend zu arbeiten. Die Strategie konzentriert sich im Besonderen auf Fortbestand, Vervielfältigung und Verankerung der Massnahmen, die in den ersten beiden Programmphasen für Kinder und ihre Multiplikatorinnen/Multiplikatoren umgesetzt wurden, jedoch auch auf die Entwicklung und Unterstützung von Massnahmen für Seniorinnen und Senioren und ihre Multiplikatorinnen/Multiplikatoren. Ausserdem will diese dritte Phase die Verbindung zu anderen kantonalen Programmen stärken (psychische Gesundheit, Gesundheit in der Schule, schulärztliche Betreuung, Senior+, Kantonales Integrationsprogramm, Kinder- und Jugendstrategie). Im Einklang mit der kantonalen Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030) soll sie das sektorübergreifende Vorgehen innerhalb des Staates und mit seinen Partnerinnen und Partnern fördern.

### 3. Zielgruppen und Interventionssettings

Der Kanton Freiburg möchte gezielte Massnahmen zu Ernährung, körperlicher Aktivität, Förderung eines positiven Körperbilds und Sturzprävention (für Seniorinnen und Senioren) umsetzen, die sich an spezifische Altersgruppen richten, namentlich Kinder und Jugendliche von null bis 20 Jahren sowie ältere Personen ab 65 Jahren. Im Einklang mit der kantonalen Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030) sollen diese Massnahmen die Verhaltensweisen und die Lebensbedingungen beeinflussen, in denen sich die einzelnen Personen entwickeln.

Entsprechend dem Referenzrahmen für alle von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützten, kantonalen Aktionsprogramme ist das Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» in vier Handlungsbereiche gegliedert: Interventionen (I), Policy (P), Vernetzung (V) und Öffentlichkeitsarbeit (ÖA).

Die nachfolgenden Tabellen beschreiben die Massnahmen, die auf jeder Handlungsebene umgesetzt werden, die Hauptzielgruppen der Massnahmen, die Interventionssettings sowie die betroffenen Partnerinnen und Partner.

#### 3.1. Interventionen

Die Ebene Interventionen (I) des kantonalen Programms beinhaltet umfassende und altersspezifische Interventionspakete. Das kantonale Programm richtet sich an die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen von null bis 20 Jahren (Modul A) sowie an ältere Personen ab 65 Jahren (Modul B).

Eine Intervention will genau festgelegte Auswirkungen erzielen und richtet sich direkt an die vom Aktionsprogramm anvisierten Zielgruppen, indem es ihre Umwelt und ihre Angehörigen (z. B. Familien) anspricht.

#### Modul A

<b>I1: Familienbegleitung</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder von 0–7 Jahren, Eltern, Fachpersonen für Medizin, Erziehung, Soziales und Interkulturelles
Settings	Gemeinschaftsräume, Einkaufscenter, Wartesäle (Kinderärztinnen/Kinderärzte, Elternberatungen), Kindertagesstätten, Schulen, Vereine, Zu Hause
Partner/innen	Verein Familienbegleitung
Projektbeschreibung	<p>Der Verein Familienbegleitung zielt weiterhin darauf ab, den Austausch über Erziehungsthemen zu fördern, indem die Themen entweder mit den Eltern oder mit den Fachpersonen direkt angesprochen werden. Dabei verwendet der Verein die Methode der Ermutigung, die auf der konkreten Betreuung und der direkten Erfahrung basiert.</p> <p>Der Verein Familienbegleitung hat ein vielschichtiges Angebot an eher «einfachen» Leistungen: Ateliers und Schulungen für Eltern oder Fachpersonen, mobile Erziehungssprechstunden, individuelle Begleitung der Familien (Besuche zu Hause, Sitzungen beim Kinderarzt, in der Kindertagesstätte, in der Schule, auf dem Spielplatz u. a.), Begleitung von Fachpersonen, Sprechstunden per Telefon</p>

	<p>oder E-Mail, Information über die Medien (Radio, Zeitung).</p> <p>Die Leistungen der Familienbegleitung sollen den Bedürfnissen aller Eltern entsprechen (darin eingeschlossen Eltern mit Migrationshintergrund) sowie Fachpersonen und Bezugspersonen (Multiplikatorinnen/Multiplikatoren) bei der Miterziehung der Kinder von null bis sieben Jahren unterstützen.</p>
<b>I2: Carambole (Freiburgisches Rotes Kreuz)</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder von 0–12 Jahren, Eltern, Grosseltern, Betreuungsfachpersonen der familienergänzenden Betreuung (Kindertagesstätte und ausserschulische Betreuung)
Settings	Kindertagesstätten, ausserschulische Betreuungseinrichtungen
Partner/innen	Freiburgisches Rotes Kreuz
Projektbeschrieb	<p>Carambole ist ein «modulares» Angebot, das den Kindertagesstätten verschiedene Optionen zu den Themen Ernährung und Bewegung anbietet, die sie nach ihren Interessen und Bedürfnissen auswählen und kombinieren können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Familienaktivitäten: Familien-Rallye, Garten in der Stadt, Smoothies, Achtung Gabel, Achtung Stift!,...</li> <li>&gt; Kinderaktivitäten: Märchenstunden, «Achtung, fertig, Smoothies!», Kochwettbewerbe, Bewege!, Postenlauf, Probieren mit allen 5 Sinnen,...</li> <li>&gt; Elternaktivitäten: Informations- und Diskussionsveranstaltungen mit Eltern anhand einer Themenliste</li> <li>&gt; Aktivitäten für Fachpersonen: Bewegungsanalyse und -beratung</li> </ul> <p>Aktivitäten und Veranstaltungen an unterschiedlichen Orten je nach Bedarf.</p>
<b>I3: PAPRICA &amp; PAPRICA Kleinkinder</b>	
Hauptzielgruppe	Eltern, Kinder und Jugendliche, Ärztinnen und Ärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen, Elternberater/innen
Settings	Hausarztpraxen, Hebammen-Sprechstunden, Elternberatungsstellen
Partner/innen	Erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen, Elternberater/innen, Fachfrauen/-männer für Pflege und Betreuung zu Hause, Kantonsarztamt
Projektbeschrieb	PAPRICA ist eine Weiterbildung, dank der erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte sowie Kinderärztinnen und Kinderärzte ihre Kompetenzen für Bewegungscoaching entwickeln können (motivierende Gesprächsführung).
<b>I4: Lebensmittel von hier und dort: Austauschworkshops</b>	
Hauptzielgruppe	Familien (Eltern und Kinder), unbegleitete Minderjährige
Settings	Asylzentren
Partner/innen	ORS (Zentrumsverantwortliche, Pflegefachpersonen, Animatorinnen und Animatoren), Ernährungsberater/innen
Projektbeschrieb	Spiele rund um das Thema Ernährung. Diese Workshops können unterschiedlich

	gestaltet werden (Kochen, Kosten verschiedener Nahrungsmittel, Entdecken der Sinne u. Ä.). Die Aktivitäten müssen den Austausch zwischen Ernährungsberaterinnen/-beratern, ORS-Fachpersonen und Personen in den Asylunterkünften erlauben. Die Form des Workshops muss genügend flexibel bleiben, damit die Vorschläge der betroffenen Partnerinnen und Partner einbezogen werden können.
<b>I5: Zirkusschulen</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder ab 7 Jahren, Eltern, Familien im Umfeld von Kindern
Settings	Gemeinden, öffentliche Plätze, Spielplätze
Partner/innen	Zirkusschulen
Projektbeschreibung	Zirkusschulen unterstützen Kinder und Jugendliche bei ihrer Entwicklung in unterschiedlichen Bereichen: Bewegung (Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Wendigkeit), Kunst (Theater, Ausdruck, Präsentation vor Publikum), Sozialkompetenzen (Teamarbeit, Sinn für Zusammenarbeit, Respekt der Fähigkeiten anderer) und Emotionen (Selbstvertrauen, Überwindung von Ängsten, Ausdauer, Umgang mit Lampenfieber).
<b>I6: Senso5</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder von 4 bis 12 Jahren, Lehrpersonen
Settings	Primarschulen
Partner/innen	Direktion für Erziehung, Kultur und Sport, Pädagogische Hochschule Freiburg, Stiftung Senso5
Projektbeschreibung	Senso5 zielt auf die Gesundheitsförderung durch Entdecken der Ernährung über die Sinne und die Förderung der Kompetenzen von Kindern ab.
<b>I7: Freiwilliger Schulsport</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder im Schulalter
Settings	Gemeinden, Schulen
Partner/innen	Amt für Sport, Lehrpersonen, Gemeinden, Sporttrainer/innen, J+S-Leiter/innen, Sportspezialistinnen und -spezialisten
Projektbeschreibung	Schulen und Gemeinden, die dies wünschen, können ihren Schülerinnen und Schülern ausserhalb der Schulzeiten (vor und nach dem Unterricht oder während Freistunden) freiwilligen Sportunterricht anbieten.
<b>I8: Offene ausserschulische Aktivitäten</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder von 6 bis 12 Jahren
Settings	Gemeinden
Partner/innen	Gemeinden, Amt für Sport, Jugendamt, Verein FriTime, Stiftung IdéeSport
Projektbeschreibung	Der Staat Freiburg unterstützt die Projekte des Vereins FriTime und der Stiftung

	IdéeSport, welche den Freiburger Gemeinden die Umsetzung ausserschulischer Aktivitäten in den Bereichen Sport, Kultur und Kunst für Kinder und Jugendliche vorschlagen.
<b>I9: Handbuch «Bouger, manger à l'école» und seine Förderung</b>	
Hauptzielgruppe	Lehrpersonen, Schulleiter/innen, Direktorinnen und Direktoren der Orientierungsschulen
Settings	Schulen
Partner/innen	Direktion für Erziehung, Kultur und Sport des Kantons Freiburg, Kantone Jura, Waadt, Wallis und Neuenburg
Projektbeschrieb	Das Handbuch gibt Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleitern sowie Gesundheitsgruppen in Schulen praktische und konkrete Tipps in Sachen Ernährung und Bewegung. Des Weiteren können praktische Anleitungen für Projekte heruntergeladen werden, die nach Thema und Schulstufe eingeteilt sind und Aktivitätenbeispiele sowie eine Auswahl qualitativ hochstehender Informationsträgern enthalten. Ziel ist überdies die Zusammenarbeit und Schaffung von Instrumenten mit den Kantonen Jura, Waadt, Wallis und Neuenburg.
<b>I10: Fleurs du chantier (positives Körperbild)</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder und Jugendliche von 0 bis 20 Jahren, Fachpersonen der Zentren für soziokulturelle Animation, Fachpersonen aus dem institutionellen Umfeld und Sportbereich
Settings	Zentren für soziokulturelle Animation, ausserschulischer Bereich
Partner/innen	Soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren, REPER, Koordinatorin des kantonalen Plans für psychische Gesundheit
Projektbeschrieb	<p>«<i>Manchmal ist unser Leben eine Baustelle. Wir müssen graben, neue Fundamente legen, experimentieren, Emotionen erleben. Wir suchen das Neue, damit es dieses Gelände einnimmt und früher oder später neue Farben bringt.</i>»</p> <p>Wie fühlt man sich wohl in seinem Kopf? Wohl in seinem Körper? Positive Interaktionen mit dem Umfeld? Oder Befreiung von sozialen Regeln?</p> <p><i>Fleurs du Chantier</i> nimmt sich dieser Fragen über das Thema positives Körperbild an. Es bietet eine Spielbox als methodisches und didaktisches Instrument zur Entwicklung des Spiels.</p> <p>Das Projekt und seine Methodik sollen die derzeit vom Sektor «Information und Projekte» von REPER durchgeführten Aktionen verstärken, insbesondere in Verbindung mit den Themen Risikokonsum und Sucht im Sport- und Vereinswesen.</p>
<b>I11: Santé – Alimentation et Mouvement (SAM) - frauenraum</b>	
Hauptzielgruppe	Migrantinnen, die Sprachkurse im frauenraum besuchen, und ihre Kinder
Settings	frauenraum, Treff-, Informations- und Ausbildungspunkt für Schweizerinnen und

	Migrantinnen
Partner/innen	frauenraum
Projektbeschrieb	Frauen, die bei frauenraum einen Französischkurs besuchen, nehmen mit ihren Kindern im Vorschulalter an Workshops teil. Während den Workshops lernen sie die ihnen zugänglichen und zur Verfügung stehenden Mittel kennen, mit denen sie sich und ihre Familien für Bewegung motivieren können. Weiter sollen sie die Faktoren erkennen, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.
<b>I12: Die vier Jahreszeiten eines Baumes</b>	
Hauptzielgruppe	Eltern und Kinder von 0 bis 12 Jahren, Apotheker/innen
Settings	Apotheken, Bibliotheken, Arztpraxen
Partner/innen	Apotheker/innen, Bibliothekar/innen, Ärztinnen und Ärzte
Projektbeschrieb	Im Laufe des Jahres werden Kinder und Eltern in den Partnerräumlichkeiten einen Baum vorfinden. Anstelle von Früchten tragen diese Bäume Bänder, welche die Kinder pflücken und danach als Armband tragen oder einfach so aufbewahren können. Die Bänder sollen an eine gute Ernährung und ausreichende Bewegung erinnern. Mit jeder Jahreszeit verändert sich der Baum und trägt andere Bänder. Zwölf Bänder pro Jahreszeit, die man tragen, austauschen oder miteinander teilen kann. Zwölf gute Ideen, wie man stark und kräftig wie ein Baum wird... Zu jeder Jahreszeit wird ein Büchlein abgegeben. Dieses enthält Erklärungen zu den einzelnen Bändern und Informationen, die helfen, die Bedeutung von guter Ernährung und ausreichender Bewegung zu verstehen. Merkblätter mit Ideen für Aktivitäten für die Kinder (Rezepte, Experimente, Spiele, Bewegungsideen usw.) sind ebenfalls darin enthalten.

## Modul B

<b>I13: Schnupperpass Körperliche Aktivität</b>	
Hauptzielgruppe	Personen ab 65 Jahren
Settings	Pro Senectute Freiburg
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg
Projektbeschrieb	Pro Senectute Freiburg organisiert während zwei Wochen verschiedene Kurse für Seniorinnen und Senioren, in denen diese die von Pro Senectute angebotenen Bewegungsaktivitäten gratis und unverbindlich entdecken können. Ziel ist, dass sich die Seniorinnen und Senioren nach dem Schnuppern in einem zweiten Schritt für die Bewegungsaktivitäten von Pro Senectute anmelden. Zudem sollen die Hürden für Seniorinnen und Senioren bei der Kursanmeldung abgebaut werden. Die Massnahme soll Teilnahme von älteren Personen an den verschiedenen Pro Senectute-Kursen vereinfachen.
<b>I14: Beurteilung der Wohnungen von Seniorinnen und Senioren</b>	
Hauptzielgruppe	Personen ab 65 Jahren

Settings	Zu Hause
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg, Sozialvorsorgeamt, Rheumaliga Freiburg
Projektbeschrieb	Um Seniorinnen und Senioren in ihrer Wahl zu unterstützen und sie zu ermutigen, ihre Wohnungen so zu sichern, dass sie weiterhin selbständig leben können, wird Pro Senectute im Rahmen des Konzepts Senior+ damit beauftragt, auf Verlangen die Wohnungen der zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren zu beurteilen und Anpassungsvorschläge zu machen, die das Alltagsleben erleichtern und der Person mehr Sicherheit gewährleisten sollen, die mit Kosteneinschätzung und Informationen zu Leistungserbringern, die kontaktiert werden können. Diese Leistungen werden von speziell zu diesem Zweck ausgebildeten Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten erbracht.
<b>I15: Kurs «Ausgewogene Ernährung»</b>	
Hauptzielgruppe	Personen ab 65 Jahren
Settings	Gemeinschaftsräume
Partner/innen	Gesundheitsligen
Projektbeschrieb	<p>Im Rahmen des Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» werden Seniorinnen und Senioren (mit und ohne chronische Erkrankungen) Kurse zum Thema ausgewogene Ernährung angeboten, die bis anhin für die breite Öffentlichkeit und Personen mit chronischen Erkrankungen bestimmt waren.</p> <p>Ziel dieser Massnahme ist die Ergänzung der bestehenden Grundkurse zu ausgewogener Ernährung der Gesundheitsligen durch Anpassung der Information und Beratung an die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren. Die Förderung dieser Kurse wird verstärkt, um die spezifische Zielgruppe der Personen ab 65 Jahren zu erreichen.</p>
<b>I16: Ernährung und Bewegung zu Hause</b>	
Hauptzielgruppe	Geschwächte ältere Personen, die Spitex-Dienste in Anspruch nehmen, Freiwillige des Freiburgerischen Roten Kreuzes
Settings	Zu Hause
Partner/innen	Freiburgisches Rotes Kreuz
Projektbeschrieb	Im Rahmen der Massnahme soll die Ausbildung von Freiwilligen des Freiburgerischen Roten Kreuzes gefördert werden (Besuche, Transporte und Alarm), um sie für das Thema Ernährung bei Seniorinnen und Senioren zu sensibilisieren. Zudem ist geplant, die Pflegehelfer/innen SRK für die Themen «Ernährung und Bewegung» auszubilden und die Betreuung während den Mahlzeiten zu Hause zu verstärken (Zubereitung der Mahlzeiten und gemeinsame Mahlzeiteneinnahme). Die Zubereitung und gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten wird damit von Pflegehelfer/innen SRK gewährleistet, die speziell für das Thema ausgewogene Ernährung ausgebildet wurden.

<b>I17: Mittagstische</b>	
Hauptzielgruppe	Ältere Personen und Freiwillige Pro Senectute
Settings	Gemeinschaftsräume
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg
Projektbeschreibung	<p>Derzeit organisieren gut 30 Freiwillige von Pro Senectute Freiburg Mittagstische im Kanton. Im Rahmen des kantonalen Programms ist eine Verstärkung des Postens als Koordinatorin der Mittagstische geplant, um so mehr offene Mittagstische zu schaffen.</p> <p>Zusätzlich wird eine Ergänzungsmassnahme erarbeitet, nämlich die Ausbildung von Freiwilligen für Mittagstische zu ausgewogener Ernährung für Seniorinnen und Senioren. Neben der ausgewogenen Ernährung werden die Ausbildungen andere Themen behandeln, die es im Einvernehmen mit Pro Senectute Freiburg zu bestimmen gilt.</p>

## Module A und B

<b>I18: Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder und Jugendliche von 0 bis 20 Jahren, Personen ab 65 Jahren, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Settings	Spitäler (Geburtenabteilungen, Kinderärztinnen und Kinderärzte), Elternberatungsstellen, Geburtshäuser, Spitex-Dienste, Gynäkologie-Praxen, Pädiatrie-Praxen, Apotheken, Zentren für soziokulturelle Animation
Partner/innen	Elternberatungen, Hebammen, Pflegefachpersonen, Fachangestellte Gesundheit, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Gynäkologinnen und Gynäkologen, Ernährungsberater/innen, Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten, soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren, interkulturelle Dolmetschende, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Projektbeschreibung	<p>Eine Bestandsaufnahme bei den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren soll die Bedürfnisse in den Bereichen Ausbildung und Information abklären und ein bedarfsgerechtes Angebot schaffen.</p> <p>Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erhalten bedarfsgerechte Informationen hinsichtlich Ernährung, körperliche Aktivität respektive Körperbild.</p>
<b>I19: Unterstützung bei der Entwicklung generationsübergreifender Massnahmen</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren
Settings	Gemeinschaftsräume
Partner/innen	Sozialvorsorgeamt, alle Institutionen/Organisationen, die auf die Ausschreibung antworten
Projektbeschreibung	Der mangelnde Generationenkontakt ausserhalb des Familienkreises begünstigt die Entstehung von Vorurteilen und verstärkt die Abschottung innerhalb der

	Gesellschaft. Um den Kompetenzaustausch und die gegenseitige Unterstützung zwischen älteren und jüngeren Generationen ausserhalb des Familienrahmens zu fördern, finanziert der Staat generationsübergreifende Projekte. Die finanzielle Unterstützung wird gemäss einem Projektausschreibungsverfahren gewährt. Ein Teil der finanzierten Projekte wird die Fragen Ernährung und/oder Bewegung aufgreifen.
<b>I20: Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)</b>	
Hauptzielgruppe	Migrationsbevölkerung, Seniorinnen und Senioren, Schülerinnen und Schüler, Kinder, gesamte Bevölkerung in der Nachbarschaft der Gärten
Settings	Öffentlicher Raum
Partner/innen	Freiburgisches Rotes Kreuz, Gemeinden
Projektbeschrieb	Das Projekt befasst sich mit ausgewogener Ernährung vom Acker bis zum Teller. Neben der lokalen, gesunden und saisongerechten Ernährung will es durch die Realisierung und Pflege eines gemeinsamen Gartens auch den sozialen Zusammenhalt stärken und fördern. Der Garten fördert den sozialen Zusammenhalt mit den benachbarten Bevölkerungsgruppen (Interaktionen).
<b>I21: Pedibus</b>	
Hauptzielgruppe	Kinder im Schulalter, Eltern, Grosseltern, Seniorinnen und Senioren
Settings	Schulweg
Partner/innen	Elternvereinigungen, Schulen, Gemeinden, Polizei, Familienbegleitung, Freiburgische Rentnervereinigung, Pro Senectute
Projektbeschrieb	Pedibus ist ein System, mit dem die Kinder in Begleitung der Eltern oder Grosseltern zu Fuss zur Schule gehen. Seine Schwerpunkte sind Gesundheit, Sicherheit, Umwelt und Geselligkeit.
<b>I22: Fourchette verte für Kleinkinder, Junioren und Senioren (Mahlzeiten zu Hause)</b>	
Hauptzielgruppe	Kleinkinder in Kindertagesstätten und ausserschulischen Betreuungseinrichtungen, ihre Eltern sowie Kleinkindererzieher/innen, Köchinnen und Köche, Mahlzeitendienste, Personen ab 65 Jahren, Fachpersonen für Hilfe und Pflege zu Hause
Settings	Kindertagesstätten, ausserschulische Betreuungseinrichtungen Zu Hause
Partner/innen	<i>Fourchette verte</i> Freiburg, Freiburgisches Rotes Kreuz, Spitex-Verbände, Mahlzeitendienste
Projektbeschrieb	Das Qualitätslabel <i>Fourchette verte</i> verbindet die Elemente Essvergnügen und Gesundheit in Restaurants und Verpflegungsbetrieben und fördert bewusstes Ernährungsverhalten und Lebensstiloptimierung. Der Verband <i>Fourchette verte</i> Schweiz plant ein Pilotprojekt zur Ausdehnung des Labels auf Mahlzeitendienste für Seniorinnen und Senioren. Das kantonale Programm möchte sich in diese Überlegungen einbringen.

### 3.2. Strukturelle Aktionen («Policy»)

Hauptziel der strukturellen Massnahmen (P) ist es, durch Förderung und Unterstützung bestehender oder neuartiger Massnahmen das Lebensumfeld zu beeinflussen. Die Massnahmen streben klare Veränderungen im Alltag, am Arbeitsplatz und im weiteren Lebensumfeld der Bevölkerung an.

Massnahme	Massnahmenbeschrieb	Zielpublikum
<b>P1: Koordination des Programms innerhalb von familienergänzenden Betreuungseinrichtungen</b>	Das Personal von Kindertagesstätten und kollektiven Betreuungseinrichtungen wird für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung und regelmässiger körperlicher Aktivität sensibilisiert. Die Mitarbeitenden von Kindertagesstätten und familienergänzenden Betreuungseinrichtungen übertragen die Freude an ausgewogenem Essen und der körperlichen Verausgabung an die Kinder und informieren die Eltern.	Mitarbeitende von Kindertagesstätten und familienergänzenden Betreuungseinrichtungen
<b>P2: Konzept «Gesundheit in der Schule»</b>	Das Konzept «Gesundheit in der Schule» wurde als öffentliche Politik entworfen, die auf eine nachhaltige Auswirkung in der Gesellschaft hinzielt. In diesem Sinne wurden strategische Ziele festgesetzt zur Gesundheit von Einzelpersonen (Schüler/innen und Lehrpersonen) und Strukturen (Organisationen der Schulen und des Kantons). Die Qualität des Unterrichts und der Grundinformationen bei der Gesundheitsförderung und Prävention spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, sowohl für die Schülerinnen und Schüler als auch für die Personen, die sie ausbilden. Die Qualität der allgemeinen Bildungs- und Gesundheitspolitik beeinflusst auch die Qualität des Unterrichts und des Schullebens.	Kinder und Jugendliche im schulpflichtigen Alter Schulleiter/innen Direktorinnen und Direktoren der Orientierungsschulen Lehrpersonen
<b>P3: Unterstützung der Stillförderung</b>	Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Geburtenabteilungen, Apotheken, Gesundheitspersonal, Unternehmen, Fachpersonen für Gesundheit am Arbeitsplatz) und Eltern werden auf die Wichtigkeit einer längeren Stillzeit als Schutzfaktor vor Übergewicht hingewiesen.	Gesundheitspersonal
<b>P4: Massnahmenportfolio zugunsten der nachhaltigen Entwicklung für die Freiburger Gemeinden</b>	In den Gemeinden werden Jugend-, Sport-, Gesundheitsprojekte (Prävention und Gesundheitsförderung), ökologische Projekte u. Ä. im Rahmen der Strategie «Nachhaltige Entwicklung» des Kantons Freiburg gefördert. Aktionen für Seniorinnen und Senioren werden die bereits angebotenen Massnahmen verstärken. Die Gemeindeverantwortlichen kennen die Aktionen, die sie im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung in ihrer Gemeinde durchführen können.	Gemeinden

<b>P5: Label «Gesunde Gemeinde»</b>	Das Label «Gesunde Gemeinde» ermöglicht eine Inventarisierung aller realisierten Massnahmen der Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Massnahmen der Gesundheitsförderung können sowohl Kinder und Jugendliche als auch Seniorinnen und Senioren betreffen. Die Massnahmen werden in Koordination mit den anderen Kantonen geschaffen.	Gesamtbevölkerung
<b>P6: Verankerung des Projekts «Purzelbaum»</b>	Die Lehrpersonen, die das Projekt «Purzelbaum» in den deutschsprachigen Kindergartenklassen des Kantons Freiburg durchgeführt haben, wenden die Grundsätze des Projekts weiterhin in ihrer Klasse an.	Deutschsprachige Schulen (Klassen 1. bis 2. HarmoS)

### 3.3. Aktionen zur Vernetzung («Networking»)

Die Vernetzung (V) verfolgt mehrere Ziele, namentlich eine grossflächige Ausdehnung des kantonalen Aktionsprogramms, mehr Kohärenz bei Mitteilungen der einzelnen Einrichtungen, bessere Sichtbarkeit der Aktionen und Organe, die diese umsetzen, und verstärkte Partnerschaft. Die Aktionen zur Vernetzung betreffen Modul A und Modul B.

Das Networking findet auf verschiedenen Ebenen statt:

- > national;
- > unter den Kantonen;
- > innerhalb des Kantons (intrakantonal);
- > zwischen dem Kanton und den Gemeinden;
- > zwischen den verschiedenen Einrichtungen und Stellen/Akteuren.

<b>Massnahmen</b>	<b>Massnahmenbeschreibung</b>
<b>V1: Nationale und interkantonale Zusammenarbeit</b>	Zusammenarbeit und Informationsaustausch zwischen den Kantonen der lateinischen Schweiz werden vor allem über die <i>Commission de prévention et promotion de la santé des GRSP</i> (CPPS) fortgesetzt. Austausch über die unterschiedlichen Projekte via Gesundheitsförderung Schweiz. Durchführung verschiedener Projekte in Zusammenarbeit mit einem oder mehreren Kanton/en der lateinischen Schweiz. Gute Praktiken werden regelmässig mit den Kantonen der lateinischen Schweiz ausgetauscht, der Austausch mit den deutschsprachigen Kantonen erfolgt über die Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung in der Schweiz (VBGF).
<b>V2: Kantonsinterne Zusammenarbeit (direktions- und dienstübergreifend)</b>	Modul A: Im Steuerungsausschuss des kantonalen Programms sind zwei Direktionen (EKSD und GSD) vertreten und führen in enger Zusammenarbeit Aktionen für gesundheitsfördernde Ernährung und Bewegung für die ganze Freiburger Bevölkerung durch. Modul B: Im Steuerungsausschuss des kantonalen Programms sind zwei Ämter (GesA und SVA) vertreten. Weitere direktionsübergreifende Zusammenarbeiten bestehen für spezifische Projekte, allen voran mit der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD), der Direktion der Institutionen und der Land- und

Massnahmen	Massnahmenbeschrieb
	Forstwirtschaft (ILFD), der Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion (RUBD). Weitere Direktionen werden in die Expertengruppe oder die Partnergruppen für spezifische Projekte einbezogen oder können einbezogen werden.
<b>V3: Zusammenarbeit Kanton–Gemeinden</b>	Die Gemeinden bilden ein Setting des kantonalen Programms. Mit einigen Gemeinden entsteht eine spezifische Zusammenarbeit für die im Rahmen des kantonalen Programms entwickelten Massnahmen. Insbesondere wird die Zusammenarbeit mit der Umsetzung des Labels «Gesunde Gemeinde» sichergestellt.
<b>V4: Zusammenarbeit Kanton–Partner</b>	Das Netzwerk des kantonalen Freiburger Programms wird nachhaltig unterhalten, insbesondere durch Durchführung von Jahrestreffen und Informationsverbreitung per E-Mail. Arbeitsgruppen zu spezifischen Themen, wie beispielsweise Mund- und Zahngesundheit von Seniorinnen und Senioren, werden geschaffen und treffen sich mehrmals im Jahr.
<b>V5: Koordination mit anderen kantonalen Programmen</b>	Synergien mit anderen umgesetzten oder geplanten kantonalen Programmen und Strategien werden verstärkt, die Koordination auf kantonalen Ebene verbessert (insbesondere Senior+, kantonales Integrationsprogramm, Kinder- und Jugendstrategie, kantonales Programm zur Förderung der geistigen Gesundheit u. Ä.).
<b>V6: Netzwerktagung des kantonalen Programms</b>	Durch die Aktionen zur Vernetzung der verschiedenen Akteurinnen und Akteure sollen die Kräfte gebündelt werden, um das Programm möglichst breit bekannt zu machen, die übermittelten Botschaften kohärenter zu gestalten und eine bessere Sichtbarkeit der Aktionen wie auch der Einrichtungen und Stellen zu gewährleisten. In diesem Zusammenhang findet jedes Jahr ein Treffen des Freiburger Netzwerkes zur Förderung des Austausches unter den verschiedenen Programmpartnerinnen und -partnern statt.
<b>V7: Expertenpool</b>	Im Rahmen des kantonalen Programms wird ein Expertenpool zum Thema «Ernährung und Bewegung» und Zielpublikum Seniorinnen und Senioren geschaffen. Bei Ausbildungsbedarf sollen die Personen im Pool konsultiert werden. Die Expertinnen und Experten unterstützen die Materialbeschaffung und beraten andere Fachpersonen.

### 3.4. Information an die Öffentlichkeit («Öffentlichkeitsarbeit»)

Auf der Handlungsebene Öffentlichkeitsarbeit (ÖA) sollen positive Haltungen gegenüber dem Thema gefördert, notwendige Kenntnisse zu gesundheitsfördernden Verhaltensweise vermittelt und bestehende Angebote bekannt gemacht werden. Die Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit betreffen Modul A und Modul B.

Massnahmen	Massnahmenbeschrieb	Zielpublikum
<b>ÖA1: Website «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»</b> <a href="http://www.fr.ch/gkg">www.fr.ch/gkg</a>	Die Website wird mit dem Programmteil für Jugendliche von zwölf bis 20 Jahren und für Personen ab 65 Jahren ergänzt. Der Informationsteil und die Aktualitäten der Webseite werden	Partner des kantonalen Programms Fachpersonen mit Bezug zu den Themen des kantonalen Programms Alle

	regelmässig aktualisiert.	
<b>ÖA2: Plattform BAME –</b> <u><a href="http://www.bame-fr.ch/de">www.bame-fr.ch/de</a></u>	BAME ist eine Informations- und Diskussionsplattform, in deren Mittelpunkt die Themen Ernährung und Bewegung für Kinder zwischen null und zwölf Jahren stehen. Die Plattform soll sich im Rahmen der dritten Programmphase entwickeln, damit sie Fragen zu Ernährung und Bewegung von Seniorinnen und Senioren beantworten kann.	Fachpersonen, die mit Kindern arbeiten Fachpersonen, die mit Seniorinnen und Senioren arbeiten Angehörige und Nahestehende
<b>ÖA3: Spielplatz-Leitfaden</b>	Der «Guide des places de jeux et de mouvement en Suisse romande» (Leitfaden für Spielplätze und Freianlagen in der Westschweiz, nur auf Französisch verfügbar) – ein im Rahmen des Programmes «Ernährung und Bewegung» der Westschweizer Kantone von RADIX Westschweiz umgesetztes Projekt – ist das Referenzdokument für die Westschweizer Kantone, welche körperliche Aktivität durch Spielplätze fördern möchten. Der Spielplatz-Leitfaden wird auf Deutsch übersetzt, damit er von allen Freiburger Gemeinden genutzt werden kann.	Gemeinden
<b>ÖA4: Medienkommunikation und soziale Netzwerke</b>	Die Projekte des kantonalen Programms werden regelmässig durch Medienmitteilungen oder Pressekonferenzen an die Medien kommuniziert. Für die breite Öffentlichkeit sind die Medien – darin eingeschlossen soziale Netzwerke – wichtige Träger von Informationen zu Ernährung und Bewegung sowie zu den Aktivitäten des kantonalen Programms und werden als solche genutzt.	Gesamtbevölkerung
<b>ÖA5: Events und Promotion</b>	Es werden alljährlich Events organisiert, um die Aktivitäten des Programms der breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Synergien mit den Kommunikationsaktivitäten von GFS werden vorgeschlagen.	Eltern, Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren

<p><b>ÖA6: Kommunikation über Partner/innen mit direktem Zugang zur breiten Öffentlichkeit / zu Familien (Apotheken, Bibliotheken,...)</b></p>	<p>Partnerinnen und Partnern in direktem Kontakt zu Familien und Seniorinnen/Senioren wird regelmässig Informationsmaterial zu Ernährung und Bewegung angeboten.</p>	<p>Kinder, Eltern, Seniorinnen und Senioren</p>
<p><b>ÖA7: Massnahmen zur Sturzsensibilisierung</b></p>	<p>In Zusammenarbeit mit dem Sozialvorsorgeamt finden Überlegungen statt, um eine Sensibilisierungsmassnahme für die Sturzproblematik in Verbindung mit Senior+ zu schaffen.</p>	<p>Gesamtbevölkerung</p>
<p><b>ÖA8: Zyklen öffentlicher Vorträge</b></p>	<p>Jedes Jahr werden zwei bis vier öffentliche Vorträge zu Ernährung und Bewegung organisiert.</p>	<p>Eltern, Angehörige, Seniorinnen und Senioren Gesundheitsfachpersonen Gesamtbevölkerung</p>

## **4. Vision, Ziele und Massnahmen**

### **4.1. Vision**

Das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» beteiligt sich an der Umsetzung der kantonalen Freiburger Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030) und steht damit im Einklang mit der allgemeinen Vision der kantonalen Planung zur Gesundheitsförderung und Prävention:

*«Die Gesellschaft misst der Verbesserung der Volksgesundheit grosse Bedeutung zu, weil sie einen Beitrag zum kollektiven und individuellen Wohlergehen leistet. In diesem Sinn integrieren alle sozialen Akteurinnen und Akteure (wie aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Bildung, Gesundheit, Sozialwesen, Kultur) und sowie alle Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Freiburg die Gesundheitsförderung und die Prävention in ihre Strategien und Praktiken.»*

Das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021 schlägt eine Umsetzung dieser Vision in Verbindung mit den spezifischen Prioritäten der Themen «Ernährung und Bewegung» vor:

*«Der Kanton Freiburg bietet eine Lebenswelt, welche die Aneignung positiver Verhaltensweisen in Sachen Bewegung, körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung bei Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Familien, Seniorinnen und Senioren und der gesamten Gesellschaft begünstigt. Das Programm fördert die Zusammenarbeit mit den Partnerinnen und Partnern und wertet bereits bestehende Aktionen bestmöglich auf.»*

### **4.2. Programmziele, Zieldetails und Massnahmen**

Nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Ziele des kantonalen Programms, die Zieldetails und die Massnahmen auf den vier Aktionsebenen des Programms.



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09  
www.fr.ch/gsd

## Tabelle der Ziele und Massnahmen

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
A1/B1/ A4/B4	Die Gemeinden des Kantons Freiburg schaffen soziale und strukturelle Rahmenbedingungen für mehr Bewegung und gesunde Ernährung für Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren.	Bis 2021 kennen die Gemeinden im Kanton Freiburg die verschiedenen Angebote zur Umsetzung von Massnahmen und wissen, an wen sie sich zu deren Umsetzung wenden müssen.		<p><b>P4: Massnahmenportfolio zugunsten der nachhaltigen Entwicklung für die Freiburger Gemeinden</b> Bis 2018 wird das Portfolio nachhaltige Entwicklung für die Gemeinden mit den neuen Vorschlägen für Jugendliche sowie Seniorinnen und Senioren ergänzt. Bis 2019 haben alle Gemeinden die neue Ausgabe des Portfolios erhalten. Das Portfolio wird jedes Jahr entsprechend den Vorschlägen der Gemeinden aktualisiert.</p> <p><b>P5: Label «Gesunde Gemeinde»</b> Bis Ende 2018 untersuchen die betroffenen Partnerinnen und Partner die Möglichkeit zur Umsetzung des Labels «Gesunde Gemeinde» im Kanton Freiburg. Ab 2019 werden jedes Jahr drei Gemeinden mit dem Label ausgezeichnet.</p>		<p><b>ÖA3: Spielplatz-Leitfaden</b> Bis Ende 2018 wird der Spielplatz-Leitfaden auf Deutsch übersetzt und allen Gemeinden des Kantons Freiburg verteilt. Auf den Spielplätzen werden jedes Jahr mindestens zwei Veranstaltungen zu Ernährung und Bewegung mit den Gemeinden, die dies wünschen, organisiert.</p>
B2	Der Kanton Freiburg schafft Rahmenbedingungen für die Gestaltung des Privatbereichs im Sinne der Sturzprävention.	Die Seniorinnen und Senioren haben im Kanton Freiburg Zugang zu individueller Beratung für sicherheitstechnische Anpassungen ihrer Wohnung.	<p><b>I14: Beurteilung der Wohnungen (Senior+)</b> Jährlich: &gt; 150 Personen werden während eines Gesprächs mit dem betroffenen Dienst von Pro Senectute für die Problematik sensibilisiert. &gt; 50 Wohnungen werden angepasst.</p>			
A2/A4	Ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und ein positives Körperbild wird bei	Bis 2021 werden die Mitarbeitenden von Kindertagesstätten und familienergänzenden	<p><b>I2: Carambole</b> Jedes Jahr werden 30 Carambole-Aktivitäten organisiert, davon mindestens 25 in den Kindertagesstätten oder</p>	<p><b>P2: Konzept «Gesundheit in der Schule»</b> Der direktionsübergreifende Steueraussschuss trifft sich mindestens dreimal pro Jahr.</p>		<p><b>ÖA2: Plattform BAME</b> Die Website wird dreimal jährlich gewartet und ergänzt. Die Anfragen auf der</p>

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
	Kindern und Jugendlichen im vorschulischen, schulischen und ausserschulischen Bereich (familienergänzende Betreuung, obligatorische und nachobligatorische Schule, ausserschulische Betreuungseinrichtungen u. Ä.) gefördert.	Betreuungseinrichtungen für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung und regelmässiger körperlicher Aktivität sensibilisiert; sie übertragen die Freude an ausgewogenem Essen und körperlicher Verausgabung an die Kinder und informieren die Eltern.	ausserschulischen Betreuungseinrichtungen.  <b>I22: Fourchette Verte</b> Zwei neue Einrichtungen (Kindertagesstätten oder ausserschulische Betreuung) werden pro Jahr mit dem Label ausgezeichnet. Aufrechterhaltung der Anzahl jährlich ausgezeichnete Einrichtungen.	Die Koordinatorin des Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» nimmt an den Treffen der Gruppe «Ernährungserziehung» teil. Die Aktionen zu Ernährung und Bewegung sowie Körperbild werden zwischen den beiden betroffenen Direktionen koordiniert.  <b>P3: Unterstützung der Stillförderung</b> Stillförderung Schweiz erhält jährlich eine finanzielle Unterstützung. Eltern, Gesundheitsfachpersonen und Arbeitgeber werden für die Wichtigkeit von verlängertem Stillen bei der Prävention von Übergewicht sensibilisiert.		Website werden einmal pro Woche bearbeitet. Zwei veröffentlichte Newsletter pro Jahr. Fünf organisierte Aktivitäten (auf Deutsch und Französisch) pro Jahr zu einem Thema in Bezug zu Ernährung und/oder Bewegung.
		Bis 2021 hatten die Schulen, die dies wünschten, die Möglichkeit, Massnahmen zu ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung und/oder positives Körperbild umzusetzen.	<b>I6: Senso5</b> Im Jahr 2018 > 200 ausgebildete Lehrpersonen der 1. bis 4. HarmoS > Alle Lehrpersonen der 5. bis 6. HarmoS der bereits im Prozess involvierten Schulen sind ausgebildet.  Ab 2019 > 100 Lehrpersonen der 1. bis 4. HarmoS werden jährlich ausgebildet. > Alle Lehrpersonen der 5. bis 6. HarmoS der bereits im Prozess involvierten Schulen werden jährlich ausgebildet. > Alle Lehrpersonen der 7. bis 8. HarmoS der bereits im Prozess involvierten Schulen sind ausgebildet.	<b>P6: Verankerung des Projekts «Purzelbaum»</b> Die Lehrpersonen, die das Projekt «Purzelbaum» in den deutschsprachigen Kindergartenklassen des Kantons Freiburg durchgeführt haben, wenden die Grundsätze des Projekts weiterhin in ihrer Klasse an. Neuen Lehrpersonen der Schulen, die das Projekt durchführen, wird eine Ausbildung angeboten.		
		Bis 2021 hat sich das Angebot an ausserschulischen Aktivitäten für die Kinder und Jugendlichen im Kanton Freiburg entwickelt.	<b>I5: Zirkusschulen</b> Drei Zirkus-Schnupperworkshops pro Jahr. Ein Praktikumsangebot «Bewegung durch Zirkus» pro Jahr.  <b>I7: Freiwilliger Schulsport</b> Pro Jahr bieten 3 bis 5 neue			

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
			<p>Gemeinden den freiwilligen Schulsport an. Die Gemeinden, die bereits freiwilligen Schulsport anbieten, erweitern ihr Angebot.</p> <p><b>I8: Offene ausserschulische Aktivitäten</b> Jährlich starten zwei bis drei neue Gemeinden ein Projekt mit FriTime oder IdéeSport.</p>			
<b>B3/B5/ B6</b>	<p>Seniorinnen und Senioren, ihre Angehörigen und Fachpersonen in ihrem Umfeld werden mithilfe effizienter und zugänglicher Massnahmen für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Sturzprävention sensibilisiert.</p>	<p>Bis Ende 2021 haben alle Seniorinnen und Senioren im Kanton Freiburg Zugang zu Angebot und Beratung bezüglich regelmässiger körperlicher Aktivität, ausgewogener Ernährung und Sturzprävention.</p>	<p><b>I13: Schnupperpass Körperliche Aktivität</b> Im Jahr 2018 werden die Modalitäten zur Schaffung eines «Schnupperpasses» gemeinsam mit Pro Senectute Freiburg untersucht. Bis Ende 2019 werden rund 15 «Entdeckungen» für 3000 Seniorinnen und Senioren organisiert, damit sie ca. zehn körperliche Aktivitäten kennenlernen können. Diese 15 «Entdeckungen» werden bis Ende 2021 jährlich wiederholt.</p> <p><b>I15: Kurs «Ausgewogene Ernährung»</b> Bis Ende 2018 werden die Modalitäten zur Ausweitung von Kursen über ausgewogene Ernährung auf Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit den Gesundheitsligen untersucht. Bis Ende 2018 werden die Kursinhalte und -unterlagen bestimmt. Bis Ende 2019 wird ein Pilotkurs auf Französisch durchgeführt. Die Kurse werden für die Deutschsprachigen angepasst. Ein Kommunikationsplan zur Bekanntmachung der Kurse beim Zielpublikum wird erarbeitet. In den Jahren 2020 bis 2021: Jährlich finden vier neue Kurse mit zwei unterschiedlichen Themen statt.</p>			<p><b>ÖA7: Massnahmen zur Sturzsensibilisierung</b> 2018 finden in Zusammenarbeit mit dem Sozialvorsorgeamt Überlegungen statt, um eine Sensibilisierungsmassnahme für die Sturzproblematik in Verbindung mit Senior+ zu schaffen. Bis 2020 ist die Sensibilisierungsmassnahme umgesetzt.</p> <p><b>ÖA8: Zyklen öffentlicher Vorträge</b> Jedes Jahr werden für die Kinder sowie Seniorinnen und Senioren zwei bis vier öffentliche Vorträge zu Ernährung und Bewegung organisiert.</p>

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
			<p><b>I16: Ernährung und Bewegung zu Hause</b>            Jährlich werden zwei bis vier Ausbildungen für zehn bis 20 Freiwillige des Freiburgischen Roten Kreuzes durchgeführt, um sie für das Thema Ernährung und Bewegung von Seniorinnen und Senioren zu sensibilisieren. Bis 2021 werden 180 aktive Freiwillige des FRK ausgebildet. Jährlich wird eine dreistündige Ausbildung für zehn bis 15 Pflegehelfer/innen der Entlastungsdienste für Angehörige durchgeführt, um sie für die Themen ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung zu sensibilisieren. Im Jahr 2018 werden die Verstärkungsmodalitäten der Betreuung (Mahlzeitenzubereitung und -einnahme) bei den Mahlzeiten zu Hause formalisiert. In den Folgejahren werden 800 bis 1000 Mahlzeiten zu Hause durch Pflegehelfer/innen der Entlastungsdienste für Angehörige begleitet, die für ausgewogene Ernährung ausgebildet wurden.</p> <p><b>I17: Mittagstische</b>            Ab 2018 wird die Koordination der Mittagstische verstärkt. Jedes Jahr werden fünf zusätzliche Mittagstische in fünf Gemeinden eröffnet. Im Jahr 2018 wurden 30 Freiwillige der Mittagstische für das Thema ausgewogene Ernährung sowie andere Themen in Bezug zu körperlicher Aktivität oder Ernährung ausgebildet. Je nach Bedarf wird jedes Jahr eine Freiwilligenausbildung wiederholt. Das Thema wird gemeinsam mit Pro Senectute Freiburg ausgewählt.</p>			

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
			<p><b>I19: Unterstützung bei der Entwicklung generationsübergreifender Massnahmen</b> Die Themen Ernährung und Bewegung werden bei den Aufrufen für generationsübergreifende Projektvorschläge im Rahmen des Konzepts Senior+ jedes Jahr berücksichtigt. Ein Viertel der diesen Projekten zugewiesenen Finanzmittel wird für die Themen Ernährung und Bewegung eingesetzt.</p> <p><b>I20: Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)</b> Ab 2018 entwickeln zwei bis drei interessierte Gemeinden das Projekt mit Unterstützung des Teams von <i>Couleur Jardin</i>. Ab 2019 entwickelt sich das Projekt in mindestens einer Gemeinde des deutschsprachigen Kantonsteils.</p> <p><b>I21: Pedibus</b> Bis Ende 2018 werden die Modalitäten für die Begleitung der Pedibus-Linien durch Seniorinnen und Senioren in Zusammenarbeit mit Pedibus Freiburg untersucht.</p>			
		<p>Bis Ende 2021 wird die Möglichkeit zur Implementierung des Labels <i>Fourchette verte</i> für die Mahlzeitendienste hinsichtlich Umsetzbarkeit und Bedarf untersucht, gegebenenfalls mindestens ein Leistungserbringer mit dem Label ausgezeichnet (Pilotprojekt).</p>	<p><b>I22: Fourchette verte Senior (Mahlzeiten zu Hause)</b> Bis Ende 2019 wird eine Machbarkeits- und Relevanzstudie der Auszeichnung <i>Fourchette verte</i> für nach Hause gelieferte Mahlzeiten im Kanton Freiburg durchgeführt. Je nach Studienergebnisse und sofern der Ausschuss von <i>Fourchette verte</i> Freiburg damit einverstanden ist, diese neue Auszeichnung umzusetzen, wird ein Subventionsgesuch formuliert. Im Jahr 2020 wird ein Pilotprojekt mit einem oder zwei Mahlzeitendienst/en durchgeführt.</p>			

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
		Bis 2021 verfügen die Fachpersonen im Umfeld der Seniorinnen und Senioren über die Weiterbildungen und zentralisierten Informationen entsprechend den spezifischen Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Sturzprävention.	<p><b>I18: Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren</b> Im Jahr 2018 wird eine Bestandsaufnahme gemacht, um die Ausbildungsbedürfnisse des Pflegepersonals der Spitex-Dienste abzuklären (Pflegefachpersonen, Fachangestellte Gesundheit u. a.). Ausbildungsinhalt und anvisierte Fachpersonen werden entsprechend den Ergebnissen der Bestandsaufnahme ausgewählt. Bis Ende 2020 werden zwei Weiterbildungen für das Pflegepersonal der Dienste für Hilfe und Pflege zu Hause in Bezug zu den Thematiken umgesetzt.</p>		<p><b>V4: Zusammenarbeit Kanton-Partner</b> Ab 2018 wird die Koordination zwischen den Programmmassnahmen dank Zusammenarbeit mit den Schlüsselakteurinnen und -akteuren des Bereichs Ernährung und körperliche Aktivität verstärkt, namentlich mit Gérontopôle.</p> <p><b>V6: Netzwerktagung des kantonalen Programms</b> Jedes Jahr findet eine halbtägige Netzwerktagung statt.</p> <p><b>V7: Expertenpool</b> Im Jahr 2018 wird die Schaffung eines Expertenpools zu den Themen «Ernährung und Bewegung» und dem Zielpublikum Seniorinnen und Senioren formalisiert. Ab 2019 können die Personen in diesem Pool konsultiert werden, wenn eine Ausbildung verlangt wird. Die Expertinnen und Experten unterstützen die Materialbeschaffung und beraten andere Fachpersonen.</p>	<p><b>ÖA1: Website «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»</b> Zwischen 2018 und 2019 wird die Website des kantonalen Programms mit den Informationen bezüglich Seniorinnen und Senioren ergänzt. Die Website wird regelmässig aktualisiert.</p> <p><b>ÖA2: BAME</b> Im Jahr 2018 finden Überlegungen zu den Erweiterungsmöglichkeiten der Website bame-fr.ch/de auf Seniorinnen und Senioren statt. Ab 2019 wird die Website mit den Informationen bezüglich Seniorinnen und Senioren ergänzt. Die Anfragen auf der Website werden einmal pro Woche bearbeitet. Jährlich werden zwei Newsletter veröffentlicht.</p> <p><b>ÖA6: Kommunikation über Partnerinnen und Partner (bsp. Apotheken)</b> Im Jahr 2018 wird eine Bestandsaufnahme der Bedürfnisse von Apothekerinnen und Apotheker im Bereich «Ernährung und Bewegung» von Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Ab 2019 wird im Rahmen des Programms ein Projekt in Verbindung mit den Apotheken des Kantons Freiburg entwickelt und umgesetzt. Das Apothekenpersonal wird für Ratschläge und Informationen für gesundheitsfördernde Aktivitäten geschult.</p>

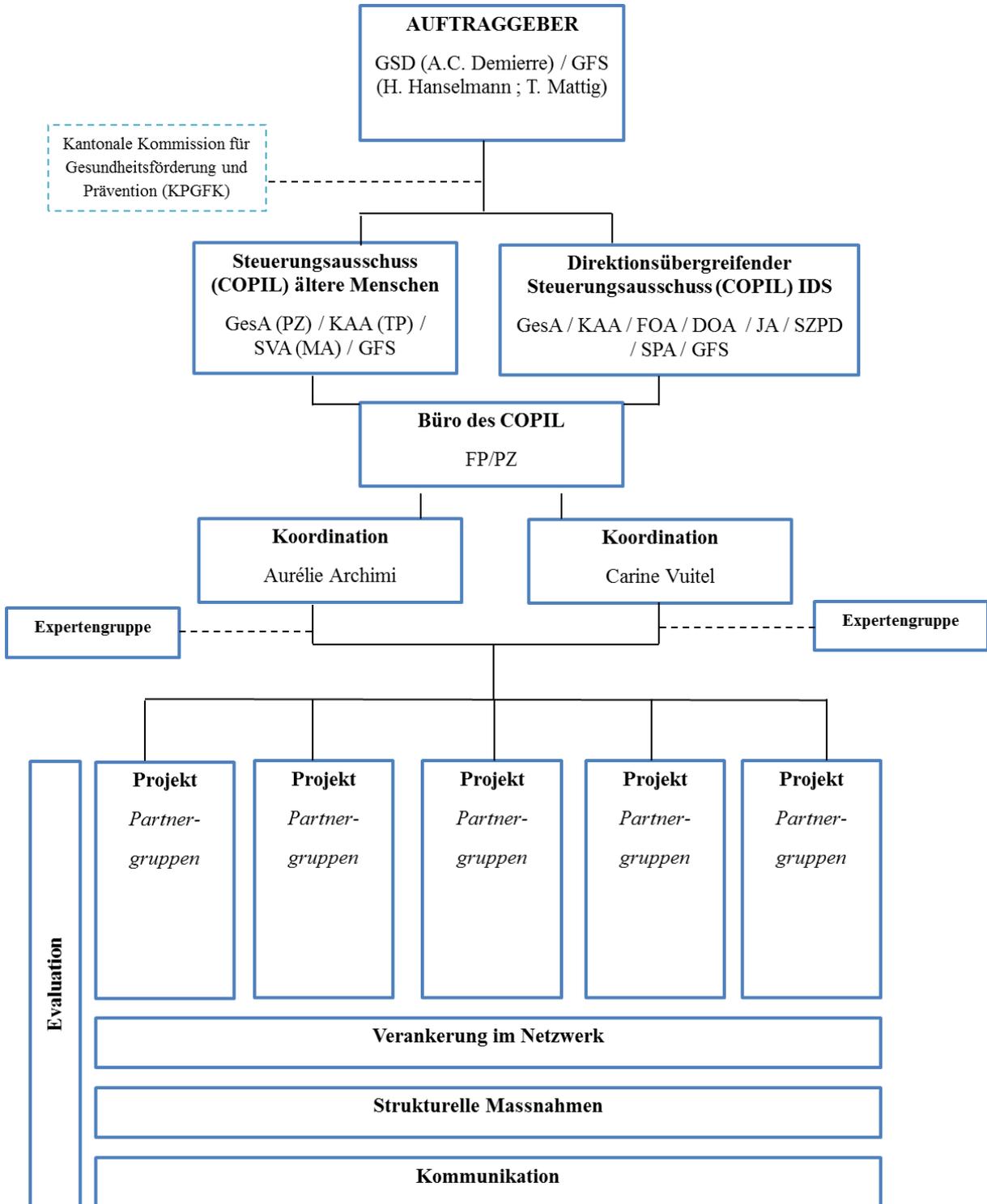
Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
A3/A5/ A6	Kinder, Jugendliche, ihre Eltern und die Fachpersonen in deren Umfeld werden mithilfe effizienter und zugänglicher Massnahmen für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und eines positiven Körperbilds sensibilisiert.	Bis 2021 schenken die Eltern und Fachpersonen der Frage «Ernährung–Bewegung–Erziehung» von Kindern besondere und gemeinsame Aufmerksamkeit.	<p><b>I1: Familienbegleitung</b> Der Verein Familienbegleitung behandelt die Themen Ernährung, Bewegung und/oder Körperbild in einem Teil seiner Aktivitäten gemäss Anfragen. Dabei verwendet er die Methode der Ermutigung, die auf der konkreten Betreuung und der direkten Erfahrung basiert. Mit den Eltern (pro Jahr): &gt; 200 Workshops &gt; 600 mobile Beratungen &gt; 500 individuelle Begleitungen &gt; 200 Beratungen per Telefon/E-Mail</p> <p>Im institutionellen Umfeld mit den Fachpersonen in Kontakt zu Eltern (pro Jahr): &gt; 60 Workshops &gt; 30 spezifische Begleitungen im Heimbereich (individuell) &gt; 150 Beratungen per Telefon/E-Mail</p> <p>In den Medien (pro Jahr): &gt; 2 Sendungen Radio Fribourg (1/2 Stunde) &gt; 2 Sendungen Radio Freiburg (2 Minuten) &gt; 2 Artikel auf der Website von <i>La Liberté</i></p> <p><b>I12: Die vier Jahreszeiten eines Baumes</b> Das Projektmaterial wird viermal pro Jahr in den interessierten Apotheken und Bibliotheken verteilt. Bis 2021 werden acht neue Merkblätter erarbeitet. Neue Fachpersonen werden mit der Verwendung des Materials vertraut gemacht (bsp. Kinderärztinnen und Kinderärzte, Elternberatungsstellen).</p>			
		Bis 2021 kennen die Eltern und Kinder die Vorteile, wenn man zu Fuss zur Schule geht.	<p><b>I21: Pedibus</b> Pro Jahr mindestens acht neue Pedibus-Linien. Weiterführung der bereits bestehenden Linien. Die Anzahl Eltern und Kinder,</p>			

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
			die zu Fuss zur Schule gehen, steigt jedes Jahr. Alle Bezirke des Kantons Freiburg haben Pedibus-Linien eingerichtet.			
		Bis 2021 kennen die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Kantons Freiburg die Grundsätze von ausgewogener Ernährung und regelmässiger körperlicher Aktivität für Schwangere, Kinder und Jugendliche.	<p><b>I18: Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren</b> Pro Jahr wird mindestens eine Ausbildung durchgeführt, wenn möglich basierend auf den Ergebnissen einer Bestandsaufnahme.</p> <p><b>I3: PAPERICA</b> Eine Ausbildung für erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte pro Jahr. Eine Ausbildung für die Pflegefachpersonen und medizinischen Fachpersonen in Bezug auf Kleinkinder pro Jahr.</p> <p><b>I9: Handbuch «Bouger, manger à l'école» (Französisch)</b> Aktive Partizipation des Kantons Freiburg bei der Entwicklung des kantonsübergreifenden Handbuchs «Bouger, manger à l'école», das die guten Praktiken und Informationen zu «Ernährung und körperliche Aktivität» für die Schulen erfasst. Valorisierung des Handbuchs mindestens einmal pro Jahr bei den Freiburger Schulen.</p>	<b>P1: Koordination Betreuungseinrichtungen für Kinder im Vorschulalter</b> Eine Ausbildung alle zwei Jahre für alle familienergänzenden Betreuungseinrichtungen. Ein Weiterbildungsmodul für Tagesfamilien pro Jahr. Eine Sitzung der Partnergruppe pro Jahr.	<b>V6: Netzwerktagung des kantonalen Programms</b> Jedes Jahr findet eine halbtägige Netzwerktagung statt.	
		Bis 2021 werden die Eltern, die unbegleiteten Minderjährigen, die Verantwortlichen der Asylzentren und die dort beschäftigten Pflegefachpersonen für die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung bei der Entwicklung von Kindern sensibilisiert. Sie kennen die spielerischen Möglichkeiten, um ihren Kindern Lebensmittel	<b>I4: Lebensmittel von hier und dort: Austauschworkshops</b> Jährlich sechs Workshops in zwei unterschiedlichen Zentren.			

Nat. Ziele	Ziele des kantonalen Programms		Massnahmen auf vier Ebenen			
Nr.	Programmziele	Zieldetails	Interventionen	Policy	Vernetzung	Öffentlichkeitsarbeit
		schmackhaft zu machen.				
		Bis 2021 verfügen die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren über die Instrumente, um die Themen Selbstbild, Körperbild und Selbstbewusstsein mit den Kindern und Jugendlichen zu behandeln. Die Kinder und Jugendlichen entwickeln neue Kompetenzen, um ihre Gefühle bezüglich Körperbild zu thematisieren.	<b>I10: Fleurs du chantier</b> Ein neues Animationszentrum jedes Jahr. Zwölf spezifische Aktivitäten zum Thema positives Körperbild werden in den Partner-Freizeitzentren angeboten. Ein Treffen zum Austausch guter Praktiken pro Jahr. Das Projekt wird in Verbindung zu anderen Zielpublika durchgeführt (Heime, Sportvereine).			
		Die Teilnehmerinnen der Französischkurse im frauenraum schaffen Verbindungen zwischen unausgewogener Ernährung und Gesundheitsproblemen. Sie erkennen Probleme ihrer Familie, finden Lösungsansätze und passen ihre täglichen Gewohnheiten an.  Die Kinder der Teilnehmerinnen erkennen gesunde Lebensmittel und helfen bei der Herstellung eines ausgewogenen Snacks mit.	<b>I11: Santé – Alimentation et Mouvement (SAM) - frauenraum</b> Jedes Jahr nehmen gut 150 Frauen sowie ihre Kinder im Vorschulalter an zwei zweistündigen Workshops teil. Pro Workshop erhalten sie ein Dossier mit rund zehn Seiten (visuelles Material in einfachem Französisch, für das Zielpublikum zugänglich). Jedes Jahr werden allen Teilnehmerinnen der Workshops zwei «Memory»-Arten zu den Themen des Projekts <i>Santé – Alimentation et Mouvement (SAM)</i> verteilt; so werden die Angehörigen erreicht (Kinder, Partner, enge Familie).			



## 5. Programmorganisation und Vernetzung



Der Kanton Freiburg ist über das Amt für Gesundheit für das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» verantwortlich. Er erarbeitet das Programm und die Aktivitäten in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Partnerinnen und Partnern (GFS, andere Kantone, kantonale Partnerinnen und Partner, institutionelle Partnerinnen und Partner usw.) und gewährleistet den Kontakt und die Kommunikation mit diesen.

Die Verantwortung für das kantonale Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» tragen die Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention, Fabienne Plancherel, Programmleiterin, sowie Carine Vuitel und Aurélie Archimi, Koordinatorinnen für die Module A und B.

Die Leitung des Moduls A obliegt einem Steuerungsausschuss, der vom Vorsteher des GesA, Patrice Zurich, präsiert wird. Die weiteren Mitglieder sind: Kantonsarzt Dr. Chung-Yol Lee, die beiden Vorsteher der Ämter für obligatorischen Unterricht (französisch- und deutschsprachig), Hugo Stern und Andreas Maag, der Vorsteher des Jugendamts, Stéphane Quéru, der Vorsteher des Amtes für Sport, Benoît Gisler, die Chefin des Schulzahnpflegedienstes, Carole Plancherel, sowie der Vorsteher des Amtes für Sonderpädagogik, Herbert Wicht. Die Projektorganisation von Modul B basiert auf der Projektorganisation des Konzepts Senior+, der Steuerungsausschuss entspricht dem Projektbüro von Senior+. Der Steuerungsausschuss wird geleitet vom Vorsteher des Amtes für Gesundheit, Patrice Zurich; die weiteren Mitglieder sind Maryse Aebischer, Vorsteherin des Sozialvorsorgeamtes, sowie Dr. Thomas Plattner, stellvertretender Kantonsarzt des Kantonsarztamtes. Die Steuerungsausschüsse bilden die Entscheidungsinstanzen des Programms. Gesundheitsförderung Schweiz kann nach Bedarf von diesen Ausschüssen eingeladen werden. Die Steuerungsausschüsse werden vom Büro des COPIL organisiert; dieses besteht aus dem Vorsteher des Amtes für Gesundheit, der Beauftragten für Suchtprävention und Gesundheitsförderung im Kanton Freiburg sowie der Projektkoordinatorin.

Eine bereits gebildete Expertengruppe wird das Programm für Modul A begleiten. Es setzt sich aus Expertinnen und Experten unterschiedlicher Bereiche zusammen: Erziehung, Ernährung, Bewegung, Sport, Pharmazie, Landwirtschaft, Migration und Pädiatrie. Die Gruppe kann sich entsprechend dem Programmbedarf weiterentwickeln und vergrössern. Sie hat die Rolle eines beratenden Organs inne und fördert die Verankerung des Programms bei den betroffenen Institutionen. In Hinblick auf die spezifischen Zielsetzungen für das Zielpublikum der Personen ab 65 Jahren wird bei Modul B eine neue Expertengruppe gebildet.

Verschiedene Partnergruppen begleiten die vom Programm entwickelten und unterstützten Projekte. Sie bestehen aus Personen, welche die Entwicklung spezifischer Projekte unterstützen können, und bezwecken einen besseren Informationsfluss innerhalb der Netzwerke.

Bei Bedarf können Arbeitsgruppen zu einzelnen Themen gebildet werden.

Bereits bestehende Aktionen und Projekte werden in den dafür verantwortlichen Institutionen weitergeführt. Sie können bei Bedarf spezifisch unterstützt und begleitet werden (Neuausrichtung, Entwicklung usw.).

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Netzwerks setzen den Grossteil der Arbeit über die im Kanton realisierten Projekte um. Das Amt für Gesundheit steht ihnen begleitend, informierend und unterstützend zur Seite.

Die Personalressourcen für die Koordination des kantonalen Programms umfassen eine Gesamtprojektleiterin zu 0,1 VZÄ, eine Programmkoordinatorin zu 0,5 VZÄ und eine Koordinatorin der Massnahmen für die Einrichtungen der Betreuung von Kindern im Vorschulalter zu 0,3 VZÄ für Modul A sowie eine Programmkoordinatorin zu 0,4 VZÄ für Modul B.

## **6. Evaluation und Monitoring**

Für die jährliche Evaluation des Umsetzungsgrads hinsichtlich Programmziele stellt Gesundheitsförderung Schweiz ein standardisiertes Tool zur Verfügung. Gesundheitsförderung Schweiz und der Kanton verwenden diese Bilanz für die stete Steuerung der Programmumsetzung. GFS erhält einen jährlichen Bericht zu sämtlichen Indikatoren und zum entsprechenden Entwicklungsgrad. Eine Sitzung zur Jahresmitte ergänzt diese interne Evaluation. Jedes Projekt wird intern von den Projektträgern evaluiert.

Die Schlussevaluation zur Zielerreichung des gesamten Aktionsprogramms wird vier Jahre später im Rahmen der nationalen Evaluation der Programme realisiert. Gesundheitsförderung Schweiz hat ein unabhängiges Evaluationsinstitut mit der nationalen Evaluation des kantonalen Aktionsprogramms beauftragt.

In der Umsetzungsphase des Programms wird der Kanton an Reportings zu Indikatoren (Anzahl erreichte Kinder, Jugendliche und Seniorinnen/Senioren, erreichte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, erreichte Settings) und Zielumsetzung mitwirken sowie an der Qualitätsentwicklung und Projektevaluation. In der nationalen Evaluationsphase des Programms wird der Kanton an den Befragungen teilnehmen. Während der Steuerungs- und Valorisierungsphase wird sich der Kanton Freiburg an Gesprächen zur Steuerung beteiligen sowie an der Valorisierung des Reportings sowie der Evaluations- und Monitoringsergebnisse.

In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz wird ein spezifisches Projekt des Programms evaluiert und durch Ad-hoc-Mittel finanziert (8 000 Franken pro Jahr).



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09  
www.fr.ch/gsd

## 7. Zeitplan

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
<b>I1</b>	<b>Familienbegleitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit den Eltern:</li> <li>&gt; 200 Workshops</li> <li>&gt; 600 mobile Beratungen</li> <li>&gt; 500 individuelle Begleitungen</li> <li>&gt; 200 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- Im institutionellen Umfeld mit den Fachpersonen in Kontakt zu Eltern (pro Jahr):</li> <li>&gt; 60 Workshops</li> <li>&gt; 30 spezifische Begleitungen im Heimumfeld (individuell)</li> <li>&gt; 150 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- In den Medien:</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Fribourg (1/2 Stunde)</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Freiburg (2 Minuten)</li> <li>&gt; 2 Artikel auf der Website von <i>La Liberté</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit den Eltern:</li> <li>&gt; 200 Workshops</li> <li>&gt; 600 mobile Beratungen</li> <li>&gt; 500 individuelle Begleitungen</li> <li>&gt; 200 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- Im institutionellen Umfeld mit den Fachpersonen in Kontakt zu Eltern (pro Jahr):</li> <li>&gt; 60 Workshops</li> <li>&gt; 30 spezifische Begleitungen im Heimumfeld (individuell)</li> <li>&gt; 150 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- In den Medien:</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Fribourg (1/2 Stunde)</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Freiburg (2 Minuten)</li> <li>&gt; 2 Artikel auf der Website von <i>La Liberté</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit den Eltern:</li> <li>&gt; 200 Workshops</li> <li>&gt; 600 mobile Beratungen</li> <li>&gt; 500 individuelle Begleitungen</li> <li>&gt; 200 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- Im institutionellen Umfeld mit den Fachpersonen in Kontakt zu Eltern (pro Jahr):</li> <li>&gt; 60 Workshops</li> <li>&gt; 30 spezifische Begleitungen im Heimumfeld (individuell)</li> <li>&gt; 150 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- In den Medien:</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Fribourg (1/2 Stunde)</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Freiburg (2 Minuten)</li> <li>&gt; 2 Artikel auf der Website von <i>La Liberté</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit den Eltern:</li> <li>&gt; 200 Workshops</li> <li>&gt; 600 mobile Beratungen</li> <li>&gt; 500 individuelle Begleitungen</li> <li>&gt; 200 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- Im institutionellen Umfeld mit den Fachpersonen in Kontakt zu Eltern (pro Jahr):</li> <li>&gt; 60 Workshops</li> <li>&gt; 30 spezifische Begleitungen im Heimumfeld (individuell)</li> <li>&gt; 150 Beratungen per Telefon/E-Mail</li> <li>- In den Medien:</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Fribourg (1/2 Stunde)</li> <li>&gt; 2 Sendungen Radio Freiburg (2 Minuten)</li> <li>&gt; 2 Artikel auf der Website von <i>La Liberté</i></li> </ul>
<b>I2</b>	<b>Carambole (Freiburgisches Rotes Kreuz)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 30 Aktivitäten</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entwicklung neuer Aktivitäten entsprechend Bedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 30 Aktivitäten</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entwicklung neuer Aktivitäten entsprechend Bedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 30 Aktivitäten</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entwicklung neuer Aktivitäten entsprechend Bedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 30 Aktivitäten</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entwicklung neuer Aktivitäten entsprechend Bedarf</li> </ul>
<b>I3</b>	<b>PAPRICA &amp; PAPRICA Kleinkinder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Weiterbildung für erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte und einer Ausbildung für die Pflegefachpersonen und medizinischen Fachpersonen in Bezug auf Kleinkinder</li> <li>- Überlegungen zur Förderung der Weiterbildung PAPRICA für die deutschsprachigen Ärztinnen und Ärzte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Weiterbildung für erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte und einer Ausbildung für die Pflegefachpersonen und medizinischen Fachpersonen in Bezug auf Kleinkinder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Weiterbildung für erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte und einer Ausbildung für die Pflegefachpersonen und medizinischen Fachpersonen in Bezug auf Kleinkinder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Weiterbildung für erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte und einer Ausbildung für die Pflegefachpersonen und medizinischen Fachpersonen in Bezug auf Kleinkinder</li> </ul>

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
<b>I4</b>	<b>Lebensmittel von hier und dort: Austauschworkshops</b>	- Durchführung von 6 Workshops in 2 unterschiedlichen Zentren	- Durchführung von 6 Workshops in 2 unterschiedlichen Zentren	- Durchführung von 6 Workshops in 2 unterschiedlichen Zentren	- Durchführung von 6 Workshops in 2 unterschiedlichen Zentren
<b>I5</b>	<b>Zirkusschulen</b>	- Durchführung von 3 Schnupperworkshops - Umsetzung eines Praktikums «Bewegung durch den Zirkus»	- Durchführung von 3 Schnupperworkshops - Umsetzung eines Praktikums «Bewegung durch den Zirkus»	- Durchführung von 3 Schnupperworkshops - Umsetzung eines Praktikums «Bewegung durch den Zirkus»	- Durchführung von 3 Schnupperworkshops - Umsetzung eines Praktikums «Bewegung durch den Zirkus»
<b>I6</b>	<b>Senso5</b>	- Ausbildung von 200 Lehrpersonen 1. bis 4. HarmoS - Ausbildung von Lehrpersonen 5. bis 6. HarmoS der bereits beteiligten Schulen	- Ausbildung von 200 Lehrpersonen 1. bis 4. HarmoS - Ausbildung von Lehrpersonen 5. bis 6. HarmoS der bereits beteiligten Schulen	- Ausbildung von 200 Lehrpersonen 1. bis 4. HarmoS - Ausbildung von Lehrpersonen 5. bis 6. HarmoS der bereits beteiligten Schulen	- Ausbildung von 200 Lehrpersonen 1. bis 4. HarmoS - Ausbildung von Lehrpersonen 5. bis 6. HarmoS der bereits beteiligten Schulen
<b>I7</b>	<b>Freiwilliger Schulsport</b>	- Förderung des freiwilligen Schulsports in den Gemeinden - Unterstützung bei der Umsetzung von freiwilligem Schulsport in den Gemeinden	- Förderung des freiwilligen Schulsports in den Gemeinden - Unterstützung bei der Umsetzung von freiwilligem Schulsport in den Gemeinden	- Förderung des freiwilligen Schulsports in den Gemeinden - Unterstützung bei der Umsetzung von freiwilligem Schulsport in den Gemeinden	- Förderung des freiwilligen Schulsports in den Gemeinden - Unterstützung bei der Umsetzung von freiwilligem Schulsport in den Gemeinden
<b>I8</b>	<b>Offene ausserschulische Aktivitäten</b>	- Projektförderung bei den Gemeinden			
<b>I9</b>	<b>Handbuch «Bouger, manger à l'école»</b>	- Teilnahme an den Treffen zum Handbuch - Förderung des Handbuchs in den Schulen	- Teilnahme an den Treffen zum Handbuch - Förderung des Handbuchs in den Schulen	- Teilnahme an den Treffen zum Handbuch - Förderung des Handbuchs in den Schulen	- Teilnahme an den Treffen zum Handbuch - Förderung des Handbuchs in den Schulen
<b>I10</b>	<b>Fleurs du chantier (positives Körperbild)</b>	- 1 neues Animationszentrum jedes Jahr - 12 spezifische Aktivitäten zum Thema positives Körperbild werden in den Partner-Freizeitzentren angeboten - 1 Treffen zum Austausch guter Praktiken	- 1 neues Animationszentrum jedes Jahr - 12 spezifische Aktivitäten zum Thema positives Körperbild werden in den Partner-Freizeitzentren angeboten - 1 Treffen zum Austausch guter Praktiken	- 1 neues Animationszentrum jedes Jahr - 12 spezifische Aktivitäten zum Thema positives Körperbild werden in den Partner-Freizeitzentren angeboten - 1 Treffen zum Austausch guter Praktiken	- 1 neues Animationszentrum jedes Jahr - 12 spezifische Aktivitäten zum Thema positives Körperbild werden in den Partner-Freizeitzentren angeboten - 1 Treffen zum Austausch guter Praktiken
<b>I11</b>	<b>Projekt Santé – Alimentation et Mouvement (SAM) - frauenraum</b>	- Durchführung von 2 Workshops - Verteilung des «Memory»-Spiels	- Durchführung von 2 Workshops - Verteilung des «Memory»-Spiels	- Durchführung von 2 Workshops - Verteilung des «Memory»-Spiels	- Durchführung von 2 Workshops - Verteilung des «Memory»-Spiels
<b>I12</b>	<b>Die vier Jahreszeiten eines Baumes</b>	- Verteilung von Projektmaterial 4 x / Jahr bei den interessierten Partnern (Apotheken, Bibliotheken) - Vorschlag des Materials an neue Partner/innen	- Verteilung von Projektmaterial 4 x / Jahr - Vorschlag des Materials an neue Partner/innen - Entwicklung neuer Merkblätter	- Verteilung von Projektmaterial 4 x / Jahr - Vorschlag des Materials an neue Partner/innen	- Verteilung von Projektmaterial 4 x / Jahr - Vorschlag des Materials an neue Partner/innen - Entwicklung neuer Merkblätter
<b>I13</b>	<b>Schnupperpass Körperliche Aktivität</b>	- Formalisierung des Projekts mit Pro Senectute	- Durchführung des Schnupperpasses während 2 Wochen 1 x / Jahr - Bilanz	- Durchführung des Schnupperpasses während 2 Wochen 1 x / Jahr - Bilanz	- Durchführung des Schnupperpasses während 2 Wochen 1 x / Jahr - Bilanz

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
<b>I14</b>	<b>Beurteilung der Wohnungen von Seniorinnen und Senioren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisierung von 150 Personen</li> <li>- Beurteilung von 100 Wohnungen</li> <li>- Anpassung von 50 Wohnungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisierung von 150 Personen</li> <li>- Beurteilung von 100 Wohnungen</li> <li>- Anpassung von 50 Wohnungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisierung von 150 Personen</li> <li>- Beurteilung von 100 Wohnungen</li> <li>- Anpassung von 50 Wohnungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisierung von 150 Personen</li> <li>- Beurteilung von 100 Wohnungen</li> <li>- Anpassung von 50 Wohnungen</li> </ul>
<b>I15</b>	<b>Kurs «Ausgewogene Ernährung»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formalisierung des Projekts mit den Gesundheitsligen</li> <li>- Definition der Inhalte und Kursmaterialien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung eines Pilotkurses auf Französisch</li> <li>- Bilanz</li> <li>- Anpassung des Kurses für das deutschsprachige Zielpublikum</li> <li>- Ausarbeitung eines Kommunikationsplans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von vier Kursen</li> <li>- Förderung des Kurses beim Zielpublikum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von vier Kursen</li> <li>- Förderung des Kurses beim Zielpublikum</li> <li>- Bilanz</li> </ul>
<b>I16</b>	<b>Ernährung und Bewegung zu Hause</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 2 bis 4 Ausbildungen für die Freiwilligen des FRK und einer Ausbildung für die Pflegehelfer/innen FRK</li> <li>- Formalisierung der verstärkten Mahlzeitenbegleitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 2 bis 4 Ausbildungen für die Freiwilligen des FRK und einer Ausbildung für die Pflegehelfer/innen FRK</li> <li>- Begleitung von 800 bis 1000 Mahlzeiten zu Hause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 2 bis 4 Ausbildungen für die Freiwilligen des FRK und einer Ausbildung für die Pflegehelfer/innen FRK</li> <li>- Begleitung von 800 bis 1000 Mahlzeiten zu Hause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von 2 bis 4 Ausbildungen für die Freiwilligen des FRK und einer Ausbildung für die Pflegehelfer/innen FRK</li> <li>- Begleitung von 800 bis 1000 Mahlzeiten zu Hause</li> </ul>
<b>I17</b>	<b>Mittagstische</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verstärkung der Koordination zwischen Mittagstischen</li> <li>- Eröffnung 5 neuer Mittagstische</li> <li>- Durchführung einer Ausbildung für die Freiwilligen der Mittagstische</li> <li>- Bilanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eröffnung 5 neuer Mittagstische</li> <li>- Durchführung einer Ausbildung für die Freiwilligen der Mittagstische</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eröffnung 5 neuer Mittagstische</li> <li>- Durchführung einer Ausbildung für die Freiwilligen der Mittagstische</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eröffnung 5 neuer Mittagstische</li> <li>- Durchführung einer Ausbildung für die Freiwilligen der Mittagstische</li> </ul>
<b>I18</b>	<b>Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestandsaufnahme bei den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu ihren Ausbildungsbedürfnissen (namentlich Pflegepersonal der Spitex-Dienste)</li> <li>- Durchführung einer Ausbildung für das Pflegepersonal der Spitex-Dienste</li> <li>- Durchführung mindestens einer Ausbildung für verschiedene Fachpersonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung mindestens einer Ausbildung für verschiedene Fachpersonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung mindestens einer Ausbildung für verschiedene Fachpersonen</li> <li>- Durchführung einer Ausbildung für das Pflegepersonal der Spitex-Dienste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung mindestens einer Ausbildung für verschiedene Fachpersonen</li> </ul>
<b>I19</b>	<b>Unterstützung bei der Entwicklung generationsübergreifender Massnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancierung der Ausschreibung</li> <li>- Finanzielle Unterstützung von 2 bis 4 Projekten in Bezug zu Ernährung oder Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finanzielle Unterstützung von 2 bis 4 Projekten in Bezug zu Ernährung oder Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finanzielle Unterstützung von 2 bis 4 Projekten in Bezug zu Ernährung oder Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finanzielle Unterstützung von 2 bis 4 Projekten in Bezug zu Ernährung oder Bewegung</li> </ul>

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
I20	<b>Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachhaltigkeit des Projekts im Projektgarten Bulle</li> <li>- Entwicklung von Leitlinien zur Umsetzung eines Projekts «Gemeinschaftsgarten»</li> <li>- Unterstützung bei der Einrichtung eines neuen Gartens in 2 bis 3 französischsprachigen Gemeinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterstützung bei der Einrichtung eines neuen Gartens in 2 Gemeinden</li> <li>- Entwicklung des Projekts in den deutschsprachigen Gemeinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterstützung bei der Einrichtung eines neuen Gartens in 2 Gemeinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterstützung bei der Einrichtung eines neuen Gartens in 2 Gemeinden</li> </ul>
I21	<b>Pedibus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung der bestehenden Linien</li> <li>- Eröffnung von mindestens 8 neuen Linien</li> <li>- Formalisierung für die Begleitung der Pedibus-Linien durch Seniorinnen und Senioren in Zusammenarbeit mit Pedibus Freiburg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung der bestehenden Linien</li> <li>- Eröffnung von mindestens 8 neuen Linien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung der bestehenden Linien</li> <li>- Eröffnung von mindestens 8 neuen Linien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung der bestehenden Linien</li> <li>- Eröffnung von mindestens 8 neuen Linien</li> </ul>
I22	<b>Fourchette verte für Kleinkinder, Junioren und Senioren (Mahlzeiten zu Hause)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auszeichnung 2 neuer Einrichtungen (Kindertagesstätte, ASB)</li> <li>- Förderung des Labels bei den Leistungserbringern</li> <li>- Begleitung und Betreuung</li> <li>- Durchführung einer Machbarkeits- und Relevanzstudie der Auszeichnung <i>Fourchette verte</i> für nach Hause gelieferte Mahlzeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auszeichnung 2 neuer Einrichtungen (Kindertagesstätte, ASB)</li> <li>- Förderung des Labels bei den Leistungserbringern</li> <li>- Begleitung und Betreuung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auszeichnung 2 neuer Einrichtungen (Kindertagesstätte, ASB)</li> <li>- Förderung des Labels bei den Leistungserbringern</li> <li>- Begleitung und Betreuung</li> <li>- Umsetzung eines Pilotprojekts mit 1 bis 2 Mahlzeitenlieferanten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auszeichnung 2 neuer Einrichtungen (Kindertagesstätte, ASB)</li> <li>- Förderung des Labels bei den Leistungserbringern</li> <li>- Begleitung und Betreuung</li> </ul>
P1	<b>Koordination des Programms innerhalb von familienergänzenden Betreuungseinrichtungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Ausbildung für die familienergänzenden Tagesbetreuungseinrichtungen</li> <li>- Durchführung eines Weiterbildungsmoduls für die Tagesfamilien</li> <li>- Organisation eines Treffens der Partnergruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung eines Weiterbildungsmoduls für die Tagesfamilien</li> <li>- Organisation eines Treffens der Partnergruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Ausbildung für die familienergänzenden Tagesbetreuungseinrichtungen</li> <li>- Durchführung eines Weiterbildungsmoduls für die Tagesfamilien</li> <li>- Organisation eines Treffens der Partnergruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung eines Weiterbildungsmoduls für die Tagesfamilien</li> <li>- Organisation eines Treffens der Partnergruppe</li> </ul>
P2	<b>Konzept «Gesundheit in der Schule»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination der Programm-massnahmen in Bezug auf die obligatorische Schulzeit mit der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport</li> <li>- Umsetzung der kantonalen Politik zur Gesundheitsförderung in der</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination der Programm-massnahmen in Bezug auf die obligatorische Schulzeit mit der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport</li> <li>- Umsetzung der kantonalen Politik zur Gesundheitsförderung in der</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination der Programm-massnahmen in Bezug auf die obligatorische Schulzeit mit der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport</li> <li>- Umsetzung der kantonalen Politik zur Gesundheitsförderung in der</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination der Programm-massnahmen in Bezug auf die obligatorische Schulzeit mit der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport</li> <li>- Umsetzung der kantonalen Politik zur Gesundheitsförderung in der</li> </ul>

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
		Schule	Schule	Schule	Schule
P3	<b>Unterstützung der Stillförderung</b>	- Erneuerung der finanziellen Unterstützung für Stillförderung Schweiz - Sensibilisierung der Programmpartner für das Thema (Informationsweitergabe)	- Erneuerung der finanziellen Unterstützung für Stillförderung Schweiz - Sensibilisierung der Programmpartner für das Thema (Informationsweitergabe)	- Erneuerung der finanziellen Unterstützung für Stillförderung Schweiz - Sensibilisierung der Programmpartner für das Thema (Informationsweitergabe)	- Erneuerung der finanziellen Unterstützung für Stillförderung Schweiz - Sensibilisierung der Programmpartner für das Thema (Informationsweitergabe)
P4	<b>Massnahmenportfolio zugunsten der nachhaltigen Entwicklung für die Freiburger Gemeinden</b>	- Integration neuer Massnahmenvorschläge für Kinder, Jugendliche sowie Seniorinnen und Senioren - Lancierung der neuen Website des Portfolios	- Förderung bei allen Gemeinden des Kantons Freiburg - Aktualisierung	- Förderung - Aktualisierung	- Förderung - Aktualisierung
P5	<b>Label «Gesunde Gemeinde»</b>	- Identifizierung der Möglichkeit, das Label im Kanton Freiburg anzubieten - Vorbereitung des Massnahmenkatalogs	- Auszeichnung von 3 Gemeinden - Begleitung der Gemeinden - Einbezug zusätzlicher Massnahmen in den Katalog	- Auszeichnung von 3 Gemeinden - Begleitung der Gemeinden - Einbezug zusätzlicher Massnahmen in den Katalog	- Auszeichnung von 3 Gemeinden - Begleitung der Gemeinden - Bilanz
P6	<b>Verankerung des Projekts «Purzelbaum»</b>	- Umsetzung in den bereits im Prozess integrierten Schulen - Ausbildung neuer Lehrpersonen der Schulen, die das Projekt durchführen	- Umsetzung in den bereits im Prozess integrierten Schulen - Ausbildung neuer Lehrpersonen der Schulen, die das Projekt durchführen	- Umsetzung in den bereits im Prozess integrierten Schulen - Ausbildung neuer Lehrpersonen der Schulen, die das Projekt durchführen	- Umsetzung in den bereits im Prozess integrierten Schulen - Ausbildung neuer Lehrpersonen der Schulen, die das Projekt durchführen
VI	<b>Nationale und interkantonale Zusammenarbeit</b>	- Regelmässiger Austausch mit Gesundheitsförderung Schweiz - Regelmässiger Austausch mit der CPPS oder der VBGF	- Regelmässiger Austausch mit Gesundheitsförderung Schweiz - Regelmässiger Austausch mit der CPPS oder der VBGF	- Regelmässiger Austausch mit Gesundheitsförderung Schweiz - Regelmässiger Austausch mit der CPPS oder der VBGF	- Regelmässiger Austausch mit Gesundheitsförderung Schweiz - Regelmässiger Austausch mit der CPPS oder der VBGF
V2	<b>Kantonsinterne Zusammenarbeit (direktions- und dienstübergreifend)</b>	- Regelmässiger Austausch mit den involvierten Direktionen und Ämtern/Diensten	- Regelmässiger Austausch mit den involvierten Direktionen und Ämtern/Diensten	- Regelmässiger Austausch mit den involvierten Direktionen und Ämtern/Diensten	- Regelmässiger Austausch mit den involvierten Direktionen und Ämtern/Diensten
V3	<b>Zusammenarbeit Kanton–Gemeinden</b>	- Information über die Projekte in Entwicklung - Zusammenarbeit bei der Entwicklung des Projekts Label «Gesunde Gemeinde»	- Information über die Projekte in Entwicklung - Zusammenarbeit bei der Entwicklung des Projekts Label «Gesunde Gemeinde»	- Information über die Projekte in Entwicklung - Zusammenarbeit bei der Entwicklung des Projekts Label «Gesunde Gemeinde»	- Information über die Projekte in Entwicklung - Zusammenarbeit bei der Entwicklung des Projekts Label «Gesunde Gemeinde»
V4	<b>Zusammenarbeit Kanton–Partner</b>	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern
V5	<b>Koordination mit anderen kantonalen Programmen</b>	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern Entwicklung kantonaler Strategien in Bezug zum Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» - Schaffung von Synergien zwischen den verwandten Projekten	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern Entwicklung kantonaler Strategien in Bezug zum Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» - Schaffung von Synergien zwischen den verwandten Projekten	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern Entwicklung kantonaler Strategien in Bezug zum Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» - Schaffung von Synergien zwischen den verwandten Projekten	- Regelmässiger Austausch mit den Partnerinnen und Partnern Entwicklung kantonaler Strategien in Bezug zum Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» - Schaffung von Synergien zwischen den verwandten Projekten

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
V6	<b>Netzwerktagung des kantonalen Programms</b>	- Jährliche Netzwerktagung	- Jährliche Netzwerktagung	- Jährliche Netzwerktagung	- Jährliche Netzwerktagung
V7	<b>Expertenpool</b>	- Formalisierung des Projekts - Expertensuche	- Beauftragung der Expertinnen und Experten mindestens 3 x - Organisation eines Treffens der Expertengruppe	- Beauftragung der Expertinnen und Experten mindestens 3 x - Organisation eines Treffens der Expertengruppe	- Beauftragung der Expertinnen und Experten mindestens 3 x - Organisation eines Treffens der Expertengruppe
ÖA1	<b>Website «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» www.fr.ch/gkg</b>	- Ergänzung mit Informationen zum Zielpublikum Seniorinnen und Senioren - Regelmässige Aktualisierung der Website	- Ergänzung mit Informationen zum Zielpublikum Seniorinnen und Senioren - Regelmässige Aktualisierung der Website	- Regelmässige Aktualisierung der Website	- Regelmässige Aktualisierung der Website
ÖA2	<b>Plattform BAME – <a href="http://www.bame-fr.ch/de">www.bame-fr.ch/de</a></b>	- Förderung der Plattform - Beantwortung der Anfragen - Veröffentlichung von 2 Newslettern - Durchführung von 5 Aktivitäten - Formalisierung des Projekts zur Ergänzung des Plattform mit Informationen für Seniorinnen und Senioren	- Förderung der Plattform - Beantwortung der Anfragen - Veröffentlichung von 2 Newslettern - Durchführung von 5 Aktivitäten - Ergänzung mit Informationen für Seniorinnen und Senioren	- Förderung der Plattform - Beantwortung der Anfragen - Veröffentlichung von 2 Newslettern - Durchführung von 5 Aktivitäten	- Förderung der Plattform - Beantwortung der Anfragen - Veröffentlichung von 2 Newslettern - Durchführung von 5 Aktivitäten
ÖA3	<b>Spielplatz-Leitfaden</b>	- Deutsche Übersetzung und Veröffentlichung des Leitfadens - Durchführung von mindestens 2 Animationen in 2 Gemeinden	- Durchführung von mindestens 2 Animationen in 2 Gemeinden	- Durchführung von mindestens 2 Animationen in 2 Gemeinden	- Durchführung von mindestens 2 Animationen in 2 Gemeinden
ÖA4	<b>Medienkommunikation und soziale Netzwerke</b>	- Regelmässige Kommunikation zu den Programmprojekten durch Medienmitteilungen und über soziale Netzwerke	- Regelmässige Kommunikation zu den Programmprojekten durch Medienmitteilungen und über soziale Netzwerke	- Regelmässige Kommunikation zu den Programmprojekten durch Medienmitteilungen und über soziale Netzwerke	- Regelmässige Kommunikation zu den Programmprojekten durch Medienmitteilungen und über soziale Netzwerke
ÖA5	<b>Events und Promotion</b>	- Veranstaltung von ein bis zwei Events zur Bekanntmachung des Programms in der breiten Öffentlichkeit	- Veranstaltung von ein bis zwei Events zur Bekanntmachung des Programms in der breiten Öffentlichkeit	- Veranstaltung von ein bis zwei Events zur Bekanntmachung des Programms in der breiten Öffentlichkeit	- Veranstaltung von ein bis zwei Events zur Bekanntmachung des Programms in der breiten Öffentlichkeit
ÖA6	<b>Kommunikation über Partner/innen mit direktem Zugang zur breiten Öffentlichkeit / zu Familien (Apotheken, Bibliotheken,...)</b>	- Bestandsaufnahme der Bedürfnisse, allen voran bei den Apotheken - Entwicklung eines Projekts mit den Apotheken	- Umsetzung des Projekts mit den Apotheken - Bilanz	- Umsetzung des Projekts mit den Apotheken - Bilanz	- Umsetzung des Projekts mit den Apotheken - Bilanz
ÖA7	<b>Massnahmen zur Sturzsensibilisierung</b>	- Formalisierung einer Sensibilisierungsmassnahme für die Sturzproblematik in Zusammenarbeit mit dem Sozialvorsorgeamt	- Umsetzung der Sensibilisierungsmassnahme	- Umsetzung der Sensibilisierungsmassnahme	- Umsetzung der Sensibilisierungsmassnahme - Bilanz

	Massnahmen	2018	2019	2020	2021
ÖA8	<b>Zyklen öffentlicher Vorträge</b>	- Durchführung von 2 bis 4 Vorträgen			



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09  
[www.fr.ch/gsd](http://www.fr.ch/gsd)

## **8. Budget**

Das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021 beinhaltet die Module A und B und kostet für einen Zeitraum von vier Jahren insgesamt 2 780 000 Franken. Der Anteil für Modul A (Kinder und Jugendliche) beträgt jährlich 458 000 Franken (204 000 Franken GFS / 254 000 Kanton Freiburg), der Anteil für Modul B (ältere Personen) liegt bei 237 000 Franken pro Jahr (101 000 Franken GFS / 136 000 Franken Kanton Freiburg).

## **9. Meta-Informationen**

### **Programmträger**

Das Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» ist der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) zugewiesen und wird über das Amt für Gesundheit (GesA) umgesetzt.

### **Vertretung Programmträger**

Patrice Zurich  
Amtsvorsteher  
Amt für Gesundheit  
Rte des Cliniques 17, 1700 Freiburg  
Tel: +41 26 305 29 13

### **Programmleitung**

Fabienne Plancherel  
Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention, Sektorchefin  
Amt für Gesundheit  
Rte des Cliniques 17, 1700 Freiburg  
Tel: +41 26 305 29 13  
E-Mail: [fabienne.plancherel@fr.ch](mailto:fabienne.plancherel@fr.ch)

### **Programmkoordination Kinder und Jugendliche**

Carine Vuitel  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin HS  
Amt für Gesundheit  
Rte des Cliniques 17, 1700 Freiburg  
Tel: +41 26 305 29 13  
E-Mail: [carine.vuitel@fr.ch](mailto:carine.vuitel@fr.ch)

### **Projektkoordination Seniorinnen und Senioren**

Aurélie Archimi  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin HS  
Amt für Gesundheit  
Rte des Cliniques 17, 1700 Freiburg  
Tel: +41 26 305 29 13  
E-Mail: [aurelie.archimi@fr.ch](mailto:aurelie.archimi@fr.ch)

## 10. Referenzwerke

### 10.1. Quellenangaben

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78)*. Lausanne: Addiction Suisse.

Archimi A. & Delgrande Jordan, M. (2016). *La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2014 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche n° 81)*. Lausanne: Addiction Suisse.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung. STATUS 2016: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz, Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit. Bern: bfu; 2016

Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. und Suggs, S. (2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Bundesamt für Statistik, Neuenburg, 2016.

Gesundheitsförderung Schweiz: Indikatoren zum Bereich «Gesundes Körpergewicht» - Aktualisierung 2014.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan), Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen, in Nationaler Gesundheitsbericht 2015, Bern, 2015.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (2014). *Rapport de base sur la santé pour le canton de Fribourg. Exploitations standardisées des données de l'Enquête suisse sur la santé 2012 et d'autres bases de données (Obsan Dossier 32)*. Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Bundesamt für Statistik (Hrsg.), Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015–2045, Neuchâtel, 2015.

Bundesamt für Statistik (Hrsg.), Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Kantone 2015–2045, Neuchâtel, 2016.

Bundesamt für Statistik, Die funktionale Gesundheit von älteren Menschen in Privathaushalten, Neuchâtel, 2014.

Moreau-Gruet, F. (2015). Dritter Gesundheitsbericht für den Kanton Freiburg. Ergebnisse aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 (Obsan Bericht 70). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Niemann S., Lieb C., Sommer H. Nichtberufsunfälle in der Schweiz: Aktualisierte Hochrechnung und Kostenberechnung. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2015. bfu-Report 71.

Warren, J. L., Bacon, W. E., Harris, T., McBean, A. M., Foley, D. J., & Phillips, C. (1994). *The burden and outcomes associated with dehydration among US elderly*, 1991. American Journal of Public Health, 84(8), 1265–1269.

## 10.2. Gesamtschweizerische Referenzen

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen. Empfehlungen für die Schweiz, Bern, 2013.

Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK), Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024, Bern, 2016.

Gesundheitsförderung Schweiz (2013), Gesundes Körperbild – Healthy Body Image, Arbeitspapier 3, Bern und Lausanne.

Schopper Doris, « *Poids corporel sain* » avant l'âge adulte qu'avons-nous appris de nouveau depuis 2005 ?, Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne, 2010.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (sge), Merkblatt Ernährung für ältere Erwachsene, Bern, 2011.

Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Gesundheitsförderung Schweiz, Bericht 5, Bern und Lausanne.

## 10.3. Kantonale Referenzen

Cordey M., Gil M., Efiouyi-Mäder D., Kaya B., Pecoraro M., *Analyse des besoins en matière de promotion de la santé et de prévention pour la population issue de la migration, Etat des lieux pour les cantons de Fribourg, de Neuchâtel et du Jura*, Schweizerisches Forum für Migrations- und Bevölkerungsstudien, Universität Neuenburg, 2012.

Konzept Senior+, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg, 2015.

Konzept «Gesundheit in der Schule» 2014–2017, Direktion für Gesundheit und Soziales, Direktion für Erziehung, Kultur und Sport, Freiburg, 2013.

Kantonales Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» – 2014–2017, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg, 2013.

Förderung der Integration der MigrantInnen und der Rassismusprävention im Kanton Freiburg, Kantonales Integrationsprogramm für die Jahre 2014 bis 2017, Sicherheits- und Justizdirektion, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg, 2013.

Förderung der Integration der MigrantInnen und der Rassismusprävention im Kanton Freiburg, Kantonales Integrationsprogramm für die Jahre 2018 bis 2021, Sicherheits- und Justizdirektion, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg, 2017.

Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention – Perspektiven 2030, Direktion für Gesundheit und Soziales, Freiburg, 2017.

#### **10.4. Einschlägige Websites**

Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD): <http://www.fr.ch/eksd>

Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD): <http://www.fr.ch/gsd>

*World Obesity/Policy & Prevention*: <http://www.worldobesity.org/what-we-do/policy-prevention/>

Migration: <http://www.migesplus.ch/de>

Gesundheitsförderung Schweiz: <https://gesundheitsfoerderung.ch/>

Bundesamt für Gesundheit (BAG): [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Weltgesundheitsorganisation (WHO): <http://www.who.int/dietphysicalactivity>

Jugendamt: [www.fr.ch/ja](http://www.fr.ch/ja)

Amt für Gesundheit: [www.fr.ch/gesa](http://www.fr.ch/gesa)

Kantonsarztamt: [www.fr.ch/kaa](http://www.fr.ch/kaa)

Sozialvorsorgeamt: <http://www.fr.ch/sva>

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP): <http://www.swiss-paediatrics.org>

#### **11. Anhänge**

Zusammenfassung Ergebnisse Programm-Vorgängerphase

Budget

## **Anhang I: Bilanz Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2014–2017**

### **Interventionen bei spezifischen Zielgruppen**

#### **Verein Familienbegleitung**

Der Verein Familienbegleitung zielt weiterhin darauf ab, den Austausch über Erziehungsthemen zu fördern, indem die Themen – darunter Ernährung und Bewegung – direkt angesprochen werden, entweder mit den Eltern oder mit den Fachpersonen. Dabei verwendet der Verein die Methode der Ermutigung, die auf der konkreten Betreuung und der direkten Erfahrung basiert: zusammen ein Z’Vieri oder eine Mahlzeit zubereiten, zusammen essen, gemeinsam überlegen, wie je nach Lebenskontext mit allen Mitgliedern der Familie oder des Beziehungsnetzes kleine Änderungen vorgenommen werden können.

Der Verein bietet eine breite Palette an niederschweligen Leistungen an: Ateliers und Schulungen für Eltern oder Fachpersonen, mobile Erziehungssprechstunden, individuelle Begleitung der Familien (Besuche zu Hause, Sitzungen beim Kinderarzt, in der Kindertagesstätte, in der Schule, auf dem Spielplatz u. a.), Begleitung von Fachpersonen, Sprechstunden per Telefon oder E-Mail, Information über die Medien (Radio, Zeitung). Die Leistungen des Vereins Familienbegleitung sind auf die Bedürfnisse aller Elterntypen abgestimmt und sollen die Fachpersonen (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren) in ihrer Arbeit mit den Familien von Kindern im Alter von null bis sieben Jahren unterstützen.

Die Zusammenarbeit mit den Ernährungsberaterinnen wurde in der zweiten Programmphase weitergeführt; so konnte die Familienbegleitung mehrmals im Jahr spezifische «Elterncafés» zum Thema Ernährung anbieten.

Grundsätzlich werden die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht in Verbindung mit der Erziehung transversal das ganze Jahr hindurch entsprechend der Nachfrage seitens Eltern behandelt.

Die Familienbegleitung hebt die drei Stufen von notwendigen Interventionen hervor:

- > Beantwortung der Fragen seitens Eltern und Fachpersonen;
- > Stimulierung der Eltern und Fachpersonen, explizit auf Themen einzugehen, mit denen sie alltäglich konfrontiert sind und die nicht anerkannt oder als wichtig genug erachtet werden;
- > Begleitung der Eltern und Fachpersonen in Situationen des Alltags (Zwischenmahlzeiten, Hauptmahlzeiten, Wechsel Bewegung – sich nicht bewegen usw.) zur Bildung eines erzieherischen Rahmens.

Dieses Projekt ist eine Vorzeigemassnahme für den Kanton Freiburg, denn sie erreicht zahlreiche Eltern und Kinder. Deshalb wird die Familienbegleitung auch in der dritten Programmphase unterstützt.

## **Projekt «Purzelbaum»**

Seit der Fusion der Suchtpräventionsstelle mit REPER im Jahr 2015 ist der Sektor «Information & Projekte» für das Projekt «Purzelbaum» zuständig. Das Projekt für die Kindergärten fördert die Einbindung von Bewegung in den Alltag.

Nach zwei Projektjahren hat REPER festgestellt, dass der Bedarf für die Förderung dieses Projekts nicht mehr besteht und auf kantonaler Ebene andere Aktivitäten entwickelt werden. Tatsächlich wurde das Projekt «Purzelbaum» allen Kindergärten des deutschsprachigen Kantonsteils vorgestellt. Im französischsprachigen Teil kann das Projekt «Purzelbaum» nicht weiterentwickelt werden, da Bewegungsaktivitäten bereits in den Kindergärten etabliert sind.

Bezüglich Erhaltung der Aktionen auf regionaler Ebene (Ausbildung, Netzwerktagung, regelmässiger Kontakt, Website) hat sich gezeigt, dass diese Bedürfnisse durch das nationale Netzwerk abgedeckt werden (Netzwerktagung, Website und Informationsplattform). Betreffend Grundausbildung wurden Kontakte mit der PH Bern geknüpft; dank einer Finanzierung durch das Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» können sich die Lehrpersonen jährlich in Bern ausbilden lassen. Die PH Freiburg gewährleistet die Weiterbildung.

Vor diesem Hintergrund steht REPER den Kindergärten für punktuelle Fragen zur Verfügung, entwickelt auf Kantonsebene jedoch keine Aktivitäten und Supports mehr.

## **Pedibus**

Pedibus ist ein System, mit dem die Kinder in Begleitung der Eltern zu Fuss zur Schule gehen können. Mit dem Pedibus können sich die Kinder die nötigen Sicherheits- und Verhaltensregeln im Verkehr aneignen, ausserdem trägt er dazu bei, Gefahren auf dem Schulweg zu erkennen, zu beheben oder zu umgehen. Zudem entlastet dieses auf Selbsthilfe beruhende System die Eltern. Auf dem Schulweg werden Beziehungen zwischen Eltern und Kindern geknüpft. Da dieser Ansatz die Anzahl Autofahrten verringert, fügt er sich überdies in einen breiteren Kontext des Umweltschutzes ein.

Mit Unterstützung des kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» wurde 2010 im Verkehrs-Club der Schweiz (VCS) die Pedibus-Koordination Freiburg geschaffen. Sie ist zu 45 % tätig.

Ende 2016 waren im Kanton Freiburg 73 Pedibus-Linien in Betrieb. Insgesamt wurden für dieses Schuljahr rund 560 Kinder gezählt, die pro Woche durchschnittlich zwölf Schulwege mit dem Pedibus zurücklegen.

Zu Koordinationszwecken trifft sich einmal pro Jahr ein Partnernetz aus Institutionen und Personen, die in den Bereichen Gesundheit und Sicherheitsförderung von Schulen sowie Kindern tätig sind. Die Mitglieder werden vorrangig über die Aktionen informiert; Förderungs- und Informationsstrategien werden diskutiert, um ihre Kohärenz mit anderen im Kanton durchgeführten Kampagnen zu gewährleisten.

Zur Sicherung der bestehenden Linien und Umsetzung neuer Linien muss die Informationsarbeit jedes Jahr von neuem geleistet werden: zu Beginn jedes Schuljahres sind neue Familien betroffen, andere beenden ihr Engagement für die Pedibus-Linien, weil ihre Kinder den Schulweg selbstständig meistern. Einige Linien werden spontan erneuert, andere verschwinden, neue

entstehen. Um das Fortbestehen der Aktion und die Entwicklung neuer Pedibus-Linien sicherzustellen, wird das Projekt während der dritten Programmphase weitergeführt.

## **Schulung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

### *Mütter- und Väterberater/innen*

Im Februar 2016 wurde eine Ausbildung der Mütter- und Väterberater/innen zum Thema Gesundheitskompetenzen durchgeführt.

Seit 2012 werden den Elternberatungen des Kantons jährlich die Elternbriefe «Unser Kind» von Pro Juventute angeboten.

### *Hebammen*

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Hebammenverband und in Koordination mit den Kantonen VD, JU und NE wurde die interkantonale Pilotausbildung für Hebammen realisiert (Ernährung und Bewegung von Schwangeren und Säuglingen). Im Jahr 2015 fand eine Ausbildung im Kanton Waadt statt, eine zweite Ausbildung im Januar 2016 wurde mangels Teilnehmerinnen annulliert. Anfang 2017 wurde der Schweizerische Hebammenverband erneut kontaktiert, um die Zusammenarbeitsmöglichkeiten für die Weiterbildung aufzugleisen.

### *Apothekerinnen und Apotheker*

Im Rahmen des Projekts «Die vier Jahreszeiten eines Baums» wurde im Jahr 2015 eine Weiterbildung für die Apothekerinnen und Apotheker des Kantons Freiburg durchgeführt. Die Weiterbildung sollte die Projektinstrumente vorstellen sowie bestimmte Grundlagen zur Förderung ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung in Erinnerung rufen.

### *PAPRICA & PAPRICA Kleinkinder*

Seit 2014 wird die Weiterbildung PAPRICA für erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte im Kanton Freiburg jährlich angeboten. Die Weiterbildung wird rege genutzt; bis heute wurden 40 Ärztinnen und Ärzte ausgebildet und die Rückmeldungen sind sehr positiv.

Die Weiterbildung PAPRICA Kleinkinder wird Gesundheitsfachpersonen, die mit Kindern arbeiten, seit 2016 angeboten. Auch diese Weiterbildung war beliebt; die Kurse waren jedes Mal ausgebucht. Die Teilnehmenden stammen hauptsächlich aus folgenden Berufsfeldern: Elternberatung, Pädiatrie, Geburtshilfe und Ernährungsberatung.

Aufgrund des grossen Erfolgs werden die Weiterbildungen im weiteren Programmverlauf fortgeführt.

## **Carambole**

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit den familienergänzenden Tagesbetreuungseinrichtungen des Kantons Freiburg entwickelt. Grundlage dafür diente die Bedarfsabklärung, die 2010 im Rahmen des Programms «Gesundes Körpergewicht» durchgeführt worden war. Zu Beginn wurde das Projekt einzig in den Kindertagesstätten angeboten, 2014 auf die ausserschulischen Betreuungseinrichtungen (ASB) des Kantons ausgeweitet. Um das Interesse möglichst vieler Kindertagesstätten zu wecken, wurde der Zeitaufwand des Tagesstättenpersonals für die Einführung

des Projekts auf ein Minimum reduziert. Das Projekt passt sich den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Kindertagesstätten an.

Carambole ist ein Angebot in Form einer «Ideenschublade», die den Kindertagesstätten und Einrichtungen der ausserschulischen Betreuung je nach Interesse und Bedarf verschiedene Optionen anbietet. Die Aktivitäten können entsprechend den Interessen und Bedürfnissen des Betreuungspersonals und/oder der Eltern gewählt werden:

- Aktivität als Familie: Familien-Rallye anlässlich eines Tages der offenen Tür oder Thementages; entsprechend dem Alter der Kinde gibt es zwei Ausgaben
- Geschichte: Charlotte, die kunterbunte Abenteurerin (jede Einrichtung, die diese Aktion durchführt, erhält ein Buchexemplar)
- Aktivität «Bunter Teller» (häufig in Verbindung mit der Geschichte Charlotte)
- Bewegungsanalysen und -beratungen, Aktivität, mit der die Bewegung inner- und ausserhalb der Kindertagesstätten gefördert werden soll, kostenlos oder geringe Kosten (gemeinsam mit einer Psychomotoriktherapeutin)
- Garten in der Stadt (Anleitung / Liste des anzupflanzenden Gemüses) – Gemüse des eigenen Gartens kochen, saisongerechte Rezeptbücher (auch für die Kleinsten)
- Atelier «Probieren mit allen 5 Sinnen»
- Spiel ausgewogene Gerichte
- 2015 wurden zwei neue Ernährungsaktivitäten geschaffen: «Achtung, fertig, Smoothies!» und «Achtung Gabel, Achtung Stift!»
- Ebenfalls im 2015 wurde eine neue Bewegungsaktivität ins Leben gerufen: «Bewege!»
- Info- und Austauschitzung mit den Eltern oder den Betreuungsfachpersonen mit Themenliste (Kindertagesstätte oder ASB kann selbst bestimmen, je nach Bedarf).

Folgende Themen werden vorgeschlagen:

- Ernährung der 0- bis 1-Jährigen: Diversifizierung der Ernährung
- Ernährung der 1- bis 6-Jährigen: Geschmäcker entdecken
- Prävention von Übergewicht: die Fallen unserer Ernährung
- Nahrungsverweigerung, Lebensmittel-Neophobie oder wie man Kindern Lust aufs Ausprobieren macht
- Bedeutung des Spiels für die psychomotorische Entwicklung
- 0-18 Monate, von der Geburt zu den ersten Schritten
- sich mutig bewegen, ohne sich zu gefährden

Während der Programmphase 2014–2017 wurden den teilnehmenden Einrichtungen neue Aktivitäten angeboten. Im deutschsprachigen Kantonsteil wurde das Projekt gezielt promotet, damit das Angebot auf dem gesamten Freiburger Kantonsgebiet zum Tragen kommt. Dank dieser Förderung konnte eine Weiterbildung für die Köchinnen und Köche der Kindertagesstätten angeboten werden, anfangs für die deutschsprachigen, anschliessend für die französischsprachigen.

Ab 2018 werden die Möglichkeiten zur Verankerung der Projektbeiträge in den Kindertagesstätten und ASB des Kantons Freiburg untersucht.

### **Fourchette verte für Kleinkinder und Junior**

Per 31. Dezember 2016 waren 22 Kindertagesstätten, sieben Einrichtungen der ausserschulischen Betreuung (ASB), zwei Cafeterien von Primarschulen und acht Cafeterien von Sekundarschulen (OS) mit dem Label ausgezeichnet.

Insgesamt hat Fourchette Verte Freiburg sieben neue Labels vergeben, darunter fünf für das Zielpublikum der Kinder von null bis zwölf Jahren (vier Kindertagesstätten und eine ASB). Zwei OS haben aufgrund von Anwendungsschwierigkeiten auf das Label verzichtet. Eine 2016 ausgezeichnete Kindertagesstätte hat wegen Wechsel des Koches und interner Neuorganisation wieder auf das Label verzichtet. Im Jahr 2016 wurden gesamthaft sechs Label entzogen.

Die Nachfrage von Kindertagesstätten und ausserschulischen Betreuungseinrichtungen wird in Kohärenz mit den Zielen des Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» vorrangig erfasst.

Generell ist die Anzahl ausgezeichneter Organisationen sehr leicht angestiegen.

### **Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)**

Im Rahmen der Neugestaltung des Projekts «Jahreszeiten-Küche», das den Teilnehmenden der FRK-Sprachkurse seit mehreren Jahren angeboten wird, ergab sich folgende Schlussfolgerung: Pflanzliche Lebensmittel entstehen durch einen Samen in der Erde. Welche anderen Mittel ausser Gärtnern gibt es, um Migrantinnen und Migranten mit ausgewogener Ernährung bekannt zu machen und ihnen lokale und saisonale Produkte näherzubringen?

Die ergänzenden Ziele sind:

- Verbesserung der französischen Sprache
- sozialer, kultur- und generationsübergreifender Zusammenhalt
- Kennenlernen der Grundlagen eines respektvollen Umgang mit der Umwelt (ohne chemische Produkte)
- Gesundheitsförderung: ausgewogene Ernährung und Bewegung

Aufgrund dieser Idee entstand das neue Projekt Couleur Jardin, dessen Pilotphase 2015 in Freiburg begann. Nach Abschluss der Pilotphase im «Le Port» in Freiburg machte sich das Team auf die Suche nach einem Freilandgelände zur Realisierung des Projekts, wie zu Beginn angedacht. Nach verschiedenen Austausch hat die Stadt Bulle das Gelände des Jardin des Capucins zur Verfügung gestellt. Der Standort ist ideal: in der Nähe von Schulen, regionalen ASB und Bahnhof.

Die Informationssitzung hatte grossen Erfolg: Nach Sitzungsende war das Projekt ausgebucht. Zudem hatte das Team das Glück, Freiwillige zu finden, die sich mit Kräutern und Unterrichten ausgezeichnet auskennen und damit die Wochenaktivitäten und die Gruppenbetreuung unterstützen konnten.

Vier Primarschulklassen aus Bulle haben am Projekt teilgenommen. Das Pflegeheim «Foyer de Bouleyres» und seine Bewohner/innen ist mehrmals dazugestossen.

Jede Familie oder Teilnehmer verfügt über eine persönliche Parzelle, die sie oder er nach Belieben bewirtschaftet. Dieses Jahr kam eine Gemeinschaftsparzelle dazu für Personen «auf der Durchreise», Schulen oder Pflegeheime. Die Ernte dieser Parzelle wird unter den Teilnehmenden aufgeteilt oder bei gemeinsamen Veranstaltungen verarbeitet.

In der Projektfortsetzung wird das Rote Kreuz den Garten in Bulle als «Modellgarten» weiter bewirtschaften und parallel dazu die Entwicklung neuer Gärten im Kanton Freiburg vorantreiben. Derzeit laufen Überlegungen, wie dieses Projekt den Gemeinden und Vereinen angeboten werden soll.

### **Strukturelle Aktionen («Policy»)**

#### **Koordination des Programms innerhalb von familienergänzenden Betreuungseinrichtungen**

Seit 2010 ist eine Koordinatorin zu 20 Stellenprozenten für die Programm-massnahmen zuständig, welche die Einrichtungen der familienergänzenden Betreuung berühren. Nach einer Bedarfserhebung bei allen Betreuungseinrichtungen des Kantons im Jahr 2010 (Befragung von über 230 Einrichtungen) hat die Koordinatorin ein Aktionsprogramm für die gesamte Dauer des kantonalen Programms entwickelt. Um den von den Einrichtungen formulierten Bedürfnissen optimal zu entsprechen, umfasst das Programm Ausbildungsaktivitäten, die Bereitstellung von Material sowie die Entwicklung eines koordinierten Projekts zuhanden der Betreuungseinrichtungen (siehe Projekte Carambole und BAME).

Eine Partnergruppe aus Vertreterinnen und Vertretern der Einrichtungen zur familienergänzenden Betreuung (Freiburger Krippenverband, Verband Freiburgischer Tagesfamilienvereine, Freiburger Verband für ausserschulische Betreuung, Association fribourgeoises des écoles maternelles, Spielgruppen) und der Elternvereine wirkte an der Festlegung der Aktivitäten mit. Dank des Einbezugs der Partnergruppe kann das Projekt Angebote entwickeln, die den Bedürfnissen, Erwartungen und Möglichkeiten der Praxis gerecht werden. Die Partnergruppe wirkte aktiv an der Verbreitung der Angebote in den Betreuungsstätten mit.

Während der Programmphase 2014–2017 wurde die Umsetzung des Programms in den familienergänzenden Betreuungseinrichtungen des Kantons Freiburg fortgesetzt. Somit konnten während der ganzen Programmdauer verschiedene Projekte und Aktionen parallel durchgeführt werden.

#### *Aktivitäten im Rahmen der Koordination:*

a. Weiterbildungen der Tageseltern und der Koordinatorinnen für die Betreuung in Tagesfamilien:

Ausbildungen, die in Zusammenarbeit mit dem Verband der Freiburger Tagesfamilienvereine entwickelt und in die Weiterbildungsprogramme der Tagesfamilienvereine der Bezirke aufgenommen wurden.

In Absprache mit dem Verband der Freiburger Tagesfamilienvereine wurden die neun Tagesfamilienvereine der Bezirke kontaktiert, um ihren Weiterbildungsbedarf für die Jahre 2015 bis 2017 abzuklären. Ihnen wurde vorgeschlagen:

- > einen Weiterbildungstag zu den Themen Ernährung und Bewegung zu organisieren (ein Tag pro Bezirk),
- > die Weiterbildungsmodule nach bekanntem Schema weiterzuführen (zweistündige, ins Weiterbildungsprogramm integrierte Module) oder
- > die Grundausbildung zu verstärken.

Die Tageselternvereine der Bezirke Saane, Glane, Vivisbach und Broye haben ihren Tageseltern daraufhin einen Weiterbildungstag zu den Themen Ernährung und Bewegung angeboten. Während diesen Weiterbildungstagen wurden theoretische und praktische Beiträge behandelt. Jede Ausbildung wurde einzeln bewertet; die Teilnehmenden schätzten die behandelten Inhalte.

Der Tageselternverein des Greyerzbezirk hat seinerseits beschlossen, die Weiterbildungen zu den Themen Ernährung (2016) und Bewegung (2017) in Form von zweistündigen, im Weiterbildungsprogramm integrierten Modulen abzuhalten.

Bei der Grundausbildung wurde eine Zusammenarbeit mit dem Tageselternverein des Broyebezirk ins Leben gerufen.

b. Weiterbildungstage für die familienergänzenden Betreuungseinrichtungen des Kantons Freiburg:

Der Kanton zählt 230 familienergänzende Betreuungseinrichtungen (Kindertagesstätten, ausserschulische Betreuung, Maternelles, Naturspielgruppen, Spielgruppen).

Im Jahr 2016 wurde allen französischsprachigen Einrichtungen ein Weiterbildungshalbtag zum Thema «Kinder und Ernährung: Orientierungspunkte mitgestalten» bereitgestellt. Dieselbe Weiterbildung wurde den deutschsprachigen Einrichtungen im Jahr 2017 angeboten.

Die Weiterbildungstage wurden evaluiert; die Ergebnisse dienen als Grundlage für die Konzipierung weiterer Weiterbildungstage.

c. Zusammenarbeit mit der Fachhochschule für Soziale Arbeit zur Bestärkung der Themen Ernährung und Bewegung in der Ausbildung zur Fachperson für ausserschulische Betreuung.

Mit dem Ziel einer langfristigen Zusammenarbeit zwischen der Fachhochschule für Soziale Arbeit in Givisiez und dem kantonalen Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» bei der Ausbildung von Fachpersonen für ausserschulische Betreuung wurden Kontakte hergestellt.

### **Konzept «Gesundheit in der Schule»**

Das Konzept «Gesundheit in der Schule» ist durch die Zusammenarbeit von zwei Direktionen des Kantons Freiburg entstanden: die Direktion für Gesundheit und Soziales und die Direktion für Erziehung, Kultur und Sport. Ziel des Konzepts ist die Umsetzung einer kohärenten Strategie für die Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule.

Eine kantonale Fachstelle «Gesundheit in der Schule» ist damit betraut, das Fortschreiten des Konzepts und seine Umsetzung zu verfolgen; sie besteht aus Vertreterinnen und Vertretern der

beiden genannten Direktionen. Die formalisierte Zusammenarbeit ermöglicht es, im Rahmen des Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» Synergien mit verschiedenen Projekten, die mit der Lebenswelt «Schule» verbunden sind, zu entwickeln, die Erwartungen der Schule mit denjenigen der Organisationen für Gesundheitsförderung und Prävention zu verbinden und kohärente Aktionen zu gewährleisten. Der Steuerungsausschuss für das Konzept «Gesundheit in der Schule» ist derselbe wie für das Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»; dies ermöglicht Entscheide zu bereichsübergreifenden Themen.

Es ist geplant, das Konzept «Gesundheit in der Schule» bis zum Ende der laufenden Legislatur zu verlängern.

Massnahmenportfolio zugunsten der nachhaltigen Entwicklung für die Freiburger Gemeinden

Der Ratgeber «Nachhaltige Entwicklung» für die Gemeinden verdankt sich einer Zusammenarbeit zwischen dem Staat Freiburg (Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion – Nachhaltige Entwicklung, Direktion für Erziehung, Kultur und Sport – Amt für Sport, Direktion für Gesundheit und Soziales – Jugendamt und Amt für Gesundheit) und dem Freiburger Gemeindeverband. Aus dieser Zusammenarbeit sind die folgenden Instrumente hervorgegangen:

- > Informationen «Nachhaltige Entwicklung in den Gemeinden» im Internet zur verstärkten Information der Gemeinden. Es handelt sich in erster Linie um ein Massnahmenportfolio, das aus einfachen, spielerischen Massnahmenblättern im PDF-Format besteht, die einzeln heruntergeladen werden können und hilfreiche Adressen enthalten. Wenn möglich werden auch gute Gemeindebeispiele aufgeführt.
- > Seminare und Zusammenkünfte «Nachhaltige Entwicklung in den Gemeinden»: Zur Förderung des Austausches über die Gute Praxis ist geplant, bei der Umsetzung des Projekts jährlich ein oder mehrere Informationsseminar/e für die Gemeinden zu organisieren.

Diese Instrumente stehen auf Deutsch und Französisch zur Verfügung. Die Massnahmenblätter wurden im Jahr 2014 aktualisiert. Ausserdem haben 2016 Überlegungen zur Schaffung einer projekteigenen Website für die bessere Sichtbarkeit des Projekts begonnen.

In die Vorschläge für den Ratgeber wurden Blätter eingefügt, die Gesundheitsförderungsprojekte vorstellen, einschliesslich Projekte in Verbindung mit dem Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend». Somit ist das Projekt «Nachhaltige Entwicklung in den Gemeinden» nicht direkt Teil des Programms, sondern eine Informationsplattform zu bestimmten Programmprojekten. Das Portfolio soll zudem neue Aspekte aufgreifen, damit es künftig um neue Blätter erweitert werden kann.

### **ORS – Asylsuchende**

Im Rahmen des Projekts werden Spiele rund um das Thema Ernährung angeboten. Diese Workshops können unterschiedlich gestaltet werden (Kochen, Kosten verschiedener Nahrungsmittel, Entdecken der Sinne u. Ä.). Die Aktivitäten müssen den Austausch zwischen Ernährungsberaterinnen/-beratern, ORS-Fachpersonen und Personen in den Asylunterkünften erlauben. Die Form des Workshops muss genügend flexibel bleiben, damit die Vorschläge der betroffenen Partnerinnen und Partner einbezogen werden können.

Das Projekt wurde 2014 lanciert, nach einer Gesundheitsfolgenabschätzung im Kanton Freiburg im Zuge einer geplanten Eröffnung eines Asylzentrums. Seither werden in den Asylzentren jedes Jahr (Workshops angeboten (ausser 2016 aufgrund von Mutterschaftsurlaub), an denen Familien sowie unbegleitete minderjährige Asylsuchende teilnehmen können.

## **Senso5**

Im Jahr 2013 hatte der Steuerungsausschuss des Programms die Umsetzung des Projekts Senso5 (Pilotprojekt) im Kanton Freiburg validiert.

Anfang 2014 wurde die EKSD kontaktiert, um die Projektumsetzung und eine entsprechende Zeitplanung festzulegen. In der Condémine-Schule in Bulle wurde ein Pilotprojekt lanciert. Alle Lehrpersonen dieser Schule haben am Anfang des Schuljahrs 2014 eine halbtägige Schulung der Senso5-Mitarbeiterinnen absolviert. Mit diesem Material und den Informationen sollten die Lehrpersonen das Projekt in ihren Klassen starten können.

Eine Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule (PH) wurde ins Leben gerufen. Eine Mitarbeiterin der PH, welche die Senso5-Schulung im Wallis absolviert hatte, erhielt Entlastungsstunden, um die Pilotschule und die Lehrpersonen bei der Projektumsetzung zu begleiten.

Nach zwei Jahren Pilotphase und einer positiven Evaluation der ausgebildeten Lehrpersonen haben die Schulen, die dies wünschten, im Frühling 2017 an einer Schulung zur Nutzung der Senso5-Instrumente teilgenommen. Bei dieser Schulung kamen 16 Schulen zusammen; sie wird 2018 erneut angeboten.

Mit dem Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht gab es Überlegungen zur möglichen Lancierung des Projekts in deutschsprachigen Schulen.

## **Freiwilliger Schulsport**

Im Jahr 2014 konnte durch die Unterstützung des Programms im Amt für Sport eine Koordinatorin zur Förderung des freiwilligen Schulsports in den Freiburger Gemeinden eingestellt werden.

Seither hat die Koordinatorin (2016 durch einen Koordinator ersetzt) Kontakte mit den Gemeinden geknüpft, um Bestehendes zu evaluieren, und ein Umsetzungskonzept entwickelt, das die Gemeinden bei der Einrichtung des freiwilligen Schulsports unterstützen soll. Weiter hat sie Fragen und Anfragen der Gemeinden zum Projekt bearbeitet und das Projekt bei den Gemeinden bekannt gemacht.

## **Positives Körperbild**

Im Jahr 2015 wurde ein Fragebogen an alle Projektträger des kantonalen Freiburger Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» sowie an die deutsch- und französischsprachigen Zentren für soziokulturelle Animation des Kantons verschickt. Ziel war es, mit dem Fragebogen zu erfassen, was rund um das Thema Körperbild bereits unternommen wird und ob zu dieser Fragestellung zusätzlicher Ausbildungs- und Unterstützungsbedarf besteht.

Eine Zusammenarbeit mit den Zentren für soziokulturelle Animation hat nach dieser Bestandsaufnahme begonnen.

## **Projekt Fleurs du chantier**

Im Jahr 2016 wurde den Animatorinnen und Animatoren der Zentren für soziokulturelle Animation im Kanton Freiburg eine Weiterbildung angeboten. Dadurch konnte für die Thematik sensibilisiert und das Projekt Fleurs du chantier vorgestellt werden. Die Zentren, die an einer Durchführung des Projekts interessiert waren, konnten sich nach der Weiterbildung melden. Zwei Zentren haben Interesse geäußert: Bulle und Kerzers. Da letzteres deutschsprachig ist, gab dies Anlass für eine umfassende Überlegung zur deutschen Entwicklung des Projekts. Ende 2016 hat auch das Zentrum Schmitten sein Interesse an der Durchführung des Projekts bekundet.

Im Jahr 2017 wurde ein Instrument für die Projektumsetzung in Form eines Spieles entwickelt; es zielt auf die vereinfachte Handhabung der Methode Fleurs du chantier ab. Ein Treffen der Fachpersonen, die in den am Programm teilnehmenden Freizeitzentren tätig sind, ist für Dezember geplant. Damit soll der Austausch zu den im Rahmen des Projekts entwickelten Good Practices gewährleistet werden.

### **Aktionen zur Vernetzung («Networking»)**

Die im Programm 2014–2017 durchgeführten Aktionen zielten auf eine grossflächige Ausdehnung des kantonalen Aktionsprogramms, mehr Kohärenz bei den Informationen der einzelnen Einrichtungen und Stellen, bessere Sichtbarkeit der Aktionen sowie der umsetzenden Organisationen und eine bessere Partnerschaft ab.

Alljährlich organisiert das kantonale Programm eine Netzwerktagung, welche die Partnerinnen und Partner rund um verschiedene Themen in Verbindung mit Ernährung und Bewegung zusammenbringt. Die Themen dieser unterschiedlichen Treffen waren: Selbstbild, nachhaltige Entwicklung und Gesundheitskompetenzen. Das Treffen im Jahr 2017 diente in erster Linie als Überlegungsgrundlage für die Entwicklung des kommenden Programms.

Das Networking spielt sich auf verschiedenen Ebenen ab. Auf gesamtschweizerischer Ebene nehmen die Programmverantwortlichen am Jahrestreffen von Gesundheitsförderung Schweiz teil, aber auch an verschiedenen Kolloquien und Ausbildungstagen, die eine Perspektivenerweiterung ermöglichen. Auf interkantonaler Ebene ist die Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention Mitglied der Commission de prévention et de promotion de la santé des cantons latins (CPPS) sowie der Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung (VGBF), was interessante Gespräche über den Ablauf der Aktionsprogramme und der entsprechenden Projekte ermöglicht.

Auf kantonaler Ebene treffen sich – abgesehen von den Netzwerktagungen, an denen ein breit gefächertes Publikum teilnehmen kann – verschiedene Gruppen, um sich mit spezifischen Programmprojekten zu befassen. So besteht der Steuerungsausschuss des Programms aus Amtsvorsteherinnen und Amtsvorstehern der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport sowie der Direktion für Gesundheit und Soziales. Das Programm wird zudem von einer Expertengruppe unterstützt, die verschiedene Berufsstände und programmbezogene Themen vereint (Erährungsberatung, Psychomotorik, Asylwesen, Migration, Sport, Erziehungswesen, Pharmazie, Agrarlebensmittelbereich, Pädiatrie). Ausserdem wurden Partnergruppen eingesetzt, welche die Förderung der Projekte begleiten und unterstützen sollten.

In vier Jahren hat sich rund um die Themen Ernährung und Bewegung ein echtes Netzwerk gebildet. Dies ermöglicht die gute Streuung der Informationen, einen besseren Blick auf die Aktivitäten im Kanton Freiburg und demzufolge eine bessere Koordination, die bei den vermittelten Botschaften grösstmögliche Kohärenz gewährleistet.

### **Information an die Öffentlichkeit («Öffentlichkeitsarbeit»)**

Die Kommunikation des kantonalen Programms ist ein wichtiges Element der Strategie. Die Information erfolgt auf verschiedenen Ebenen: über die Medien, an die Bevölkerung, an Fachpersonen und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren sowie Vertreterinnen und Vertreter der Politik.

Die Kommunikation wurde 2014 durch die Umsetzung einer spezifischen Programmwebsite verstärkt ([www.fr.ch/gkg](http://www.fr.ch/gkg)). Auf der Website werden die Projekte sowie Partnerinnen und Partner vorgestellt und punktuelle Angebote im Rahmen des Programms promotet. Zur Verbreitung der Informationen wurde zudem ein projektorientierter Informationsflyer entwickelt. Diese beiden Informationsmittel werden kontinuierlich genutzt (regelmässige Aktualisierung der Website, Schaffung neuer Seiten und Flyerverteilung bei jeder Veranstaltung).

Die Öffentlichkeit wurde allen voran über die Medien informiert: verschiedene Programmprojekte und -aktionen wurden so in den Fokus gestellt (Medienmitteilungen, Informationsbulletins der GSD). Im Rahmen von öffentlichen Veranstaltungen wurden Informations- und Entdeckungsveranstaltungen organisiert. Die Einbindung in bereits bestehende Veranstaltungen oder die Reaktion auf externe Anfragen (Gemeinden, Institutionen, Organisationen) sind gute Ansätze, um viele Menschen zu erreichen und das Programm und seine Partner sichtbar zu machen.

Bei den Fachpersonen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erfolgt die Information in erster Linie über Informationsmails, jährliche Netzwerktreffen und Bereitstellung von Infomaterial. Ausserdem arbeitet der Kanton Freiburg nach wie vor mit dem interkantonalen Projekt «Handbuch» (Handbuch «Bouger, manger à l'école») zusammen, um die Entwicklung und Vermittlung von Informationen an die Schulverantwortlichen und Lehrpersonen zu unterstützen.

Das Projekt zur Information der Apotheken des Kantons Freiburg («Die vier Jahreszeiten eines Baums») wurde 2015 lanciert. Das Material besteht aus einem Baum, Büchlein sowie Bändern mit Erklärungen und Informationen zu Ernährung und Bewegung. Das Projekt hat das Interesse anderer Partnerinnen und Partner geweckt, wie Bibliotheken, Lehrpersonen und Ärztinnen/Ärzte.

Die Website BAME ([www.bame-fr.ch/de](http://www.bame-fr.ch/de)) wurde vom Freiburgischen Roten Kreuz im Rahmen des Programms entwickelt und zielt in erster Linie auf die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Umfeld der 0- bis 6-jährigen Kinder ab (Eltern sowie Fachpersonen in Einrichtungen zur Betreuung von Kindern im Vorschulalter des Kantons Freiburg). Damit die kantonale Abdeckung gewährleistet ist, wird das Projekt auf Französisch und Deutsch entwickelt. BAME wurde 2012 lanciert und während der Programmphase 2014–2017 fortgeführt. Daraus sind konkrete Aktionen zur spielerischen Information des Zielpublikums entstanden («Youpi, Zvieri!» sowie Informations- und Austauschworkshops).