

Neue Broschüre: „Velo fahren – eine herzliche Empfehlung“ IG Velo Schweiz spricht die wenig Aktiven an

Die Broschüre "Velo fahren – eine herzliche Empfehlung" richtet sich an wenig Aktive und Inaktive. Sie zeigt auf wie das Velo fahren einfach in den Alltag und die Freizeit integriert werden kann. Die Broschüre, welche die IG Velo Schweiz gemeinsam mit dem Bundesamt für Gesundheit und dem Bundesamt für Sport bereits 1999 herausgegeben hat und vergriffen war, wurde geringfügig überarbeitet und kann jetzt wieder gratis bezogen werden. Die Broschüre eignet sich zum Abgeben im Rahmen einer Bewegungs- oder Mobilitätsberatung und ist in deutsch, französisch und italienisch erhältlich. Dazu kann auch ein Poster für den Aushang bestellt werden.

Bestellung und weitere Informationen:
IG-Velo Schweiz

<http://www.igvelo.ch/brosch/index.html>

Nouvelle brochure: « Rouler à vélo vivement recommandé » CI Vélo Suisse cible un public pas encore acquis

La brochure publiée par CI Vélo Suisse, sous le titre « Rouler à vélo vivement recommandé », s'adresse à un public pas ou peu acquis au sport. Elle montre comment la pratique du vélo peut aisément être intégrée à la vie quotidienne et devenir un mode de transport privilégié pour aller au travail comme sur le chemin des loisirs. Réalisée en 1999, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique et l'Office fédéral du sport, cette publication a subi un lifting et est désormais à nouveau disponible en français, allemand et italien. Un poster promotionnel peut également être commandé auprès de Vélo Suisse.

Pour plus d'informations:
CI Vélo Suisse

<http://www.hepa.ch/velo/francais.htm>

09.02.2005

Unterstützt von:



Mobilservice
c/o Büro für Mobilität AG
Hirschengraben 2
3011 Bern
Fon/Fax 031 311 93 63 / 67

Redaktion: Julian Baker
redaktion@mobilservice.ch
Geschäftsstelle: Martina Dvoracek
info@mobilservice.ch
<http://www.mobilservice.ch>



Bundesamt
für Gesundheit

Office fédéral
de la santé publique

Ufficio federale
della sanità pubblica

Swiss Federal Office
of Public Health

OO IG VELO
SCHWEIZ



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPO Uffizi federal da sport Magglingen

Velo fahren - eine herzliche Empfehlung

Die praktische Gratis-Broschüre zur Bewegungsförderung

Ausgangslage

Zahlreiche Zivilisationskrankheiten stehen mit der mangelnden Bewegungstätigkeit der Patientinnen und Patienten in engem Zusammenhang. Doch wie Abhilfe schaffen?

Das Velo als ideales Bewegungsgerät

Das Velo als Verkehrs- und Bewegungsmittel hat im Hinblick auf die Motivation der Zielgruppe einige Vorteile aufzuweisen:

- y Das Velo ist in den meisten Haushalten verfügbar oder leicht zu beschaffen.
- y Das Velo lässt sich ideal in den Alltag einbauen, indem es für tägliche Wege etwa zur Arbeit, zum Einkauf oder zur Freizeitbeschäftigung eingesetzt werden kann.
- y Das Velofahren kann bezüglich Häufigkeit, Dauer und Intensität sehr individuell gesteuert werden.
- y Die genannten Vorteile machen das Velofahren zu einem niederschweligen Bewegungsangebot.

Die Broschüre "Velo fahren - eine herzliche Empfehlung"

Die Bundesämter für Gesundheit und Sport sowie die IG Velo Schweiz zeigen in der handlichen Schrift auf, wie das Velo auf einfache und angepasste Weise in den Alltag der Menschen integriert werden kann. Sie ist bewusst einfach gehalten und soll die Leserinnen und Leser zum Gebrauch dieses Transportmittels motivieren und praktische **Tipps für seinen Gebrauch in Alltag und Freizeit** geben.

Verteilung über Ärztinnen und Ärzte

Die Broschüre eignet sich zum Abgeben im Rahmen einer **Bewegungs- oder Mobilitätsberatung** wie auch zum Auflegen im **Wartezimmer**. Es ist erwiesen, dass Verhaltensänderungen langwierig und mit Rückschlägen versehen sind. Eine Empfehlung ihrer Ärztin bzw. ihres Arztes kann für die Patientinnen und Patienten ein wichtiger Impuls auf dem Weg zu mehr Bewegung sein.

Bestellung

Die Broschüre "Velo fahren - eine herzliche Empfehlung" ist in deutsch, französisch und italienisch verfügbar und kann gratis bezogen werden. Bitte benützen Sie den untenstehenden Bestelltalon. Zur Broschüre gibt es auch ein Poster (Format A3; d/f), welches in der Praxis, im Wartezimmer oder im Eingangsbereich aufgehängt werden kann.

Diese und weitere Broschüren zum Thema Velo können auch online unter <http://www.igvelo.ch/brosch/index.html> bestellt werden.



Bundesamt
für Gesundheit
Office fédéral
de la santé publique
Ufficio federale
della sanità pubblica
Swiss Federal Office
of Public Health

**OO IG VELO
SCHWEIZ**



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSP Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Uffici federal da sport Magglingen

Bestellitalon:

.....

Bitte senden Sie mir kostenlos folgende Anzahl der Broschüre „Velo fahren – eine herzliche Empfehlung“.

..... Ex. Deutsch Poster A3

..... Ex. Französisch Poster A3

..... Ex. Italienisch

Lieferadresse

.....

.....

.....

Talon senden oder faxen an:

IG Velo Schweiz, Postfach 6711, 3001 Bern, FAX 031 312 24 02

Tel. 031 318 54 11, info@igvelo.ch

Weitere Informationen sind unter obiger Adresse erhältlich oder bei:

Bundesamt für Gesundheit

Sektion Gesundheit und Umwelt

Tel. 031 323 06 01, apug@bag.admin.ch