

DESISTER COM- MUNABLAMAIN DALFIMAR



DESISTER COM- MUNABLAMAIN DALFIMAR

INFO
PER ILS
GENI-
TURS

CONCURRENZA NAZIUNALA

EXPERIMENT NUNFIMADERS 2013/2014

PER SCOLARAS E SCOLARS DA LA 6AVLA FIN 9AVLA CLASSA
DALS 11 DA NOVEMBER 2013 FIN ILS 11 DA MATG 2014

UFFIZI DA SANADAD

DAL GRISCHUN

HOFGRABEN 5

7001 CHUR

TEL 081 257 64 04

FAX 081 257 64 14

MADLEINA.BARANDUN@SAN.GR.CH

WWW.GESUNDHEITSAMT.GR.CH

LIA GRISCHUNA

CUNTER IL CANCER

ALEXANDERSTRASSE 38, CHP 368

7001 CUIRA

TEL 081 252 50 90

FAX 081 253 76 08

INFO@KREBSLIGA-GR.CH

WWW.KREBSLIGA-GR.CH



Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem AT

Haslerstrasse 30 | 3008 Berna | T 031 599 10 20 | F 031 599 10 35 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch

Text: Nicolas Broccard, Büro Context, Berna | Creaziun: Hanspeter Hauser | Stampa: Vögeli AG

© AT, settember 2013

EXPERIMENT NUNFIMADERS

Chars geniturs

La classa da Voss uffant ha decis da participar a la concurrenza Experiment nunfimers. Cun la participaziun a la concurrenza che dura dals 11 da november 2013 fin ils 11 da matg 2014 èn las scolaras ed ils scolars s'obligads da ni fimar, ni trair, ni schlugnar tubac e quai durant sis mais.

La participaziun a la concurrenza rinforza la voluntad da las scolaras e dals scolars da desister dal fimar. Ils giuvenils che fiman gia vegnan en-

Fimar fa donn a la sanadad da Voss uffant

- ▶ **Pulmun:** Fimar retardescha la creschientscha dal pulmun e sbassa a medem temp sia prestaziun. Uffants pon patir tut lur vita da tals donn.
- ▶ **Respiraziun:** Fimar chaschuna asma.
- ▶ **Cor e circulaziun:** Fimar en l'uffanza e la giuventetgna maina a prestadis d'arteriosclerosa.
- ▶ **Dependenza:** Gia suenter avoir empruvà mo paucas cigarettas pon ins daventar dependent. Tgi che na fima betg enfin il 18avel anniversari ha bunas schanzas da restar in nunfimer per vita duranta.

Sin viadi da scola cun l'Experiment nunfimers

Las classas che absolvan cun success la concurrenza pon gudagnar in da tschient bons da viadi da las Viefiers federalas svizras. Classas, en las qualas tut las scolaras e tut ils scolars han desisti dal fimar pon gudagnar in bon da 500 francs. Però era classas, en las qualas singuls giuvenils fiman gia pon participar e gudagnar bons da viadi da 250 francs.

curaschads da chalar da fimar. Tut las classas che absolvan cun success l'Experiment nunfimers han la pussaivladad da gudagnar bons da viadi.

Nus ans legrain, sche Vus sustegnais Voss uffant da participar a l'Experiment nunfimers.

Vossa Associaziun svizra per la prevenziun dal tubachissem AT

Ina classa vegn esclusa da la concurrenza, sch'ina scolara u in scolar cumenza durant la concurrenza a fimar cigarettas ubain a consumar auters products da tubac.

Cun ina tenuta clera gidais Vus Voss uffant

Sche Vus sco geniturs refusais clermain il fimar, è la schanza pli gronda che Voss uffant na cumenza betg a fimar. Era geniturs che fiman pon recumandar da betg fimar.

- ▶ Discurre cun Voss uffant davart il fimar. Intgins tips co manar quests discurs chattais Vus sin il feigl d'infurmaziun «Co pon ils geniturs discurre il meglier cun ils giuvenils davart il fimar?».
- ▶ In dachasa, nua ch'i na vegn betg fimà gida Voss uffant da sa decider cunter il fimar. Infurmaziuns davart la protecziun dal fimar passiv en las atgnas quatter parais chattais Vus sin il feigl d'infurmaziun «Viver era a chasa senza fimar».

Quests feigl d'infurmaziun pudais Vus empustar en nov linguas da l'Associaziun svizra per la prevenziun dal tubachissem AT. Quai pudais

Vus far online sin www.at-svizzera.ch en il shop ubain sut il numer da telefon 031 599 10 20. Là survegnis Vus ulteriuras infurmaziuns davart il fimar ed il smetter da fimar.

La prevenziun dal tubachissem po er esser in tema per ina saira da geniturs. Tge experientschas han auters geniturs fatg cun lur uffants en connex cun il fimar? Tge pensan geniturs dad in temp da scola senza fimar?

Rundas da discussiun per donnas

A las maisas radundas da Femmes-Tische discutan donnas davart la sanadad e l'educaziun, per il solit en in pitschen rom privat. In dals temas da discussiun è era la prevenziun dal tubachissem en famiglia. Dapli davart questas rundas da discussiun vegnis Vus a savair sin www.femmetische.ch ubain sut il numer da tel. 044 253 60 64.



Hotline davart il smetter da fimar
0848 000 181
Cussegliaziun professiunala davart il smetter da fimar
Glindesdi fin venderdi da las 11.00 fin las 19.00 (8 rp./min. davent da la rait fixa). Per cussegliaziuns en ulteriuras linguas telefonain nus enavos.

L'Associaziun svizra per la prevenziun dal tubachissem AT organisescha la concurrenza ensemen cun ils posts chantunals per la prevenziun dal tubachissem e da dependenza, cun las lias chantunals cunter il cancer e cun las lias pulmonaras chantunals. L'Experiment nunfimers vegn finanzià dal fond per la prevenziun dal tubachissem.