

Räto-
romani-
sch

EXPERIMENT NUN FIMADERS 2014/2015

CONCURRENZA NAZIUNALA

INFO
PER ILS
GENI-
TURS

PER SCOLARAS E SCOLARS
DA LA 6AVLA FIN 9AVLA CLASSA
DALS 10 DA NOVEMBER 2014 FIN ILS
10 DA MATG 2015

RESTAR ENSEMEN LIBERS DA NICOTIN E GUDAGNAR IN BON DA VIADI



EXPERIMENT
NUNFIMADERS

EXPERIMENT

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 10 da november 2014 fin ils 10 da matg 2015 èn las scolaras ed ils scolars s'obligads da ni fimar, ni trair, ni schlugnar tubac e quai durant sis mais. Mintga moda e maniera da fimar u da consumar products da tubac (p.ex. pipa d'aua, tubac da trair, cigarettas electronicas) maina a la disqualificaziun da la concurrenza.

La participaziun a la concurrenza rinforza la voluntad da las scolaras e dals scolars da desister dal fimar. Ils giuvenils che fiman gia vegnan encuraschads 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 Vos sustegnais Voss uffant da participar a l'Experiment nunfimers.

Vossa Associazion svizra
per la prevenziun dal tubachissem AT

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 avair 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.

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 Vos Voss uffant

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

- ▶ Discurri cun Voss uffant davart il fimar. Intgins tips co manar quests discurs chattais Vos 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 protecciun dal fimar passiv en las atgnas quatter parais chattais Vos sin il feigl d'infurmaziun «Viver era a chasa senza fimar».

Quests fegl d'infurmaziun pudais Vos empustar en nov linguas da l'Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem AT. Quai pudais



NUNFIMADERS

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 experiencschas 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 dunnas

A las maisas radundas da Femmes-Tische discutan dunnas 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.femmestische.ch ubain sut il numer da tel. 044 253 60 64.

L'Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem AT organischa la concorrenza 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 nun-fimaders vegn finanzià dal fond per la prevenziun dal tubachissem.

Hotline davart il smetter da fimar
0848 000 181

Cussegliaziun professiona-
la 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 ulte-
riuras linguas telefonain nus enavos.



EXPERIMENT NUN FIMADERS 2014/2015

UFFIZI DA SANADAD

DAL GRISCHUN

HOFGRABEN 5

7001 CHUR

TEL 081 257 64 04

FAX 081 257 64 14

GF@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 Bern

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



**EXPERIMENT
NUNFIMADERS**