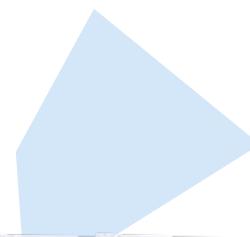


# DESISTER COM= MUNABLAMAIN DAL FIMAR



UFFIZI DA SANADAD  
DAL GRISCHUN  
HOFGRABEN 5  
7001 CHUR  
TEL 081 257 64 04  
FAX 081 257 64 14  
[MADLEINA.BARANDUN@SAN.GR.CH](mailto:MADLEINA.BARANDUN@SAN.GR.CH)  
[WWW.GESUNDHEITSAMT.GR.CH](http://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](mailto:INFO@KREBSLIGA-GR.CH)  
[WWW.KREBSLIGA-GR.CH](http://WWW.KREBSLIGA-GR.CH)

# DESISTER COM= MUNABLAMAIN DAL FIMAR

## CONCURRENZA NAZUNALA

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

INFO  
PER ILS  
GENI-  
TURS



# EXPERIMENT NUNFIMADERS

## Chars geniturs

La classa da Voss uffant ha decis da participar a la concurrenza Experiment nunfimaders. 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 già vegnan en-

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

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

Vossa Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem AT

## Fimar fa donn a la sanadad da Voss uffant

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

## Sin viadi da scola cun l'Experiment nunfimaders

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

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

## Cun ina tenuta clera gidais Vus Voss uffant

Sche Vus 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. Ingins tips co manar queste discurs chattais Vus sin il fegl d'infurmaziun «Co pon ils geniturs discurrer il meglier cun ils giuvenils davart il fimar?».
- ▶ In dachasa, nua ch'i na vegn betg fima gida Voss uffant da sa decider cunter il fimar. Infurmaziuns davart la proteczion dal fimar passiv en las atgnas quatter paraids chattais Vus sin il fegl d'infurmaziun «Viver era a chasa senza fimar».

Quests feglis d'infurmaziun pudais Vus empuistar en nov linguis da l'Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem AT. Quai pudais

Vus far online sin [www.at-svizzera.ch](http://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 experienzschas 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.femnestische.ch](http://www.femnestische.ch) ubain sut il numer da tel. 044 253 60 64.



Hotline davart il smetter da fimar  
**0848 000 181**

Cussegliazion professiuna-  
la davart il smetter da fimar



Glindesdi fin venderdi da las 11.00  
fin las 19.00 (8 rp/min. davant da la  
rait fixa). Per cussegliazions en ulte-  
riuras linguis telefonain nus enavos.