

Progetto: Promozione e prevenzione della salute

Fase 3: Analisi della situazione

Rapporto del gruppo direttivo



Lucia Nusser, Franzisca Zehnder, Sandro Caviezel e Stefano Maurizio, aprile 2023

Contenuto

1.1.	Progetto: Promozione e prevenzione della salute.....	1
2.	Introduzione.....	2
2.1.	Presupposto.....	2
2.2.	Obiettivo.....	2
2.3.	Svolgimento.....	2
3.	Processo per il raggiungimento dell'obiettivo.....	4
3.1.	Obbietto della fase 3.....	4
3.2.	Workshop.....	4
4.	Risultati.....	5
4.1.	Descrizione del contesto.....	5
4.2.	Esito dei workshop.....	6
4.2.1.	Rilevamento delle offerte.....	6
4.2.2.	Analisi delle esigenze: programmi cantonali.....	6
4.2.3.	Analisi delle esigenze: ampliamento.....	7
5.	Prime raccomandazioni e prossimi passi.....	8

1. Introduzione

1.1. Presupposto

Il Comune di Bregaglia si impegna in modo attivo nella promozione e la prevenzione in ambito sanitario e sociale.¹ Oltre a partecipare con le scuole ad alcuni programmi promossi dalla campagna “Bischn fit”² il comune ha voluto aderire ai programmi promossi dal cantone “programma promozione della salute nell’infanzia e nella gioventù”, “programma promozione della salute nella terza età” e “coordinamento sportivo locale e regionale”³. Il comune di Bregaglia è una realtà piccola, quindi è molto importante che la promozione e la prevenzione di tutte le fasce d’età avvenga in modo coordinato per poter sfruttare le sinergie ed evitare doppioni. Per questo motivo si ha deciso di ampliare il progetto pure agli ambiti delle fasce d’età che non sono coperti dai programmi cantonali.

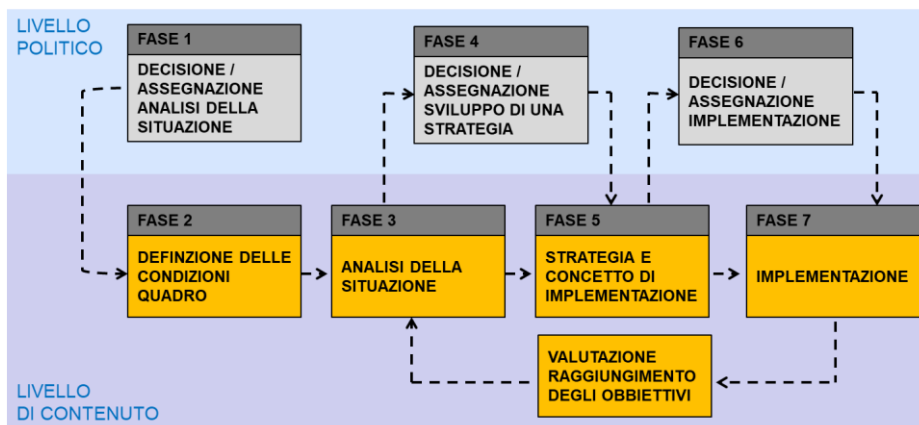
	0-5 anni + persone di riferimento	5-18 anni	18 – 65 anni	65 +
Formazione	Promozione in età prescolare	Ampliamento	coordinamento sportivo locale	Invecchiare in rete sociale
Socialità				
Sanità				
Sport/movimento				

1.2. Obiettivo

Il comune mantiene, promuove e crea offerte conformi alle necessità e le sviluppa ulteriormente in modo adeguato alle realtà locali e ai gruppi di destinatari. Il comune ha un ruolo di coordinamento tra le varie istituzioni e iniziative e crea sinergie.

1.3. Svolgimento

In accordo con il Cantone viene accordato il seguente svolgimento del progetto.



¹ [Linee guida comunali](#) (1.4 «Accompagnamento per tutte le fasi di età» e “Sport: Promuovere attività fisica e movimento adatti a tutte le fasce d’età sia per indigeni che per ospiti”)

² <https://bischnfit.ch/it/>

³ <https://www.gr.ch/IT/media/Comunicati/MMStaka/2022/Seiten/2022062001.aspx>

Fase 1) Decisione e assegnazione: responsabilità e finanziamento

Il municipio nella sua seduta del 4 luglio 2022 ha nominato un gruppo direttivo e una direzione comunale di progetto per l'analisi della situazione ed elaborazione di una proposta di strategia per la promozione e la prevenzione della salute.

Gruppo direttivo: Stefano Maurizio (municipale responsabile per la sanità), Lucia Nusser (membro della commissione scolastica) e Sandro Simon Caviezel (Pro Junior)

Direzione comunale del progetto: interno al gruppo direttivo (Lucia Nusser)

Finanziamento: Il municipio stanziava un importo massimo di CHF 40'000.- (incluso la parte cantonale) per la prima fase di analisi e di strategia.

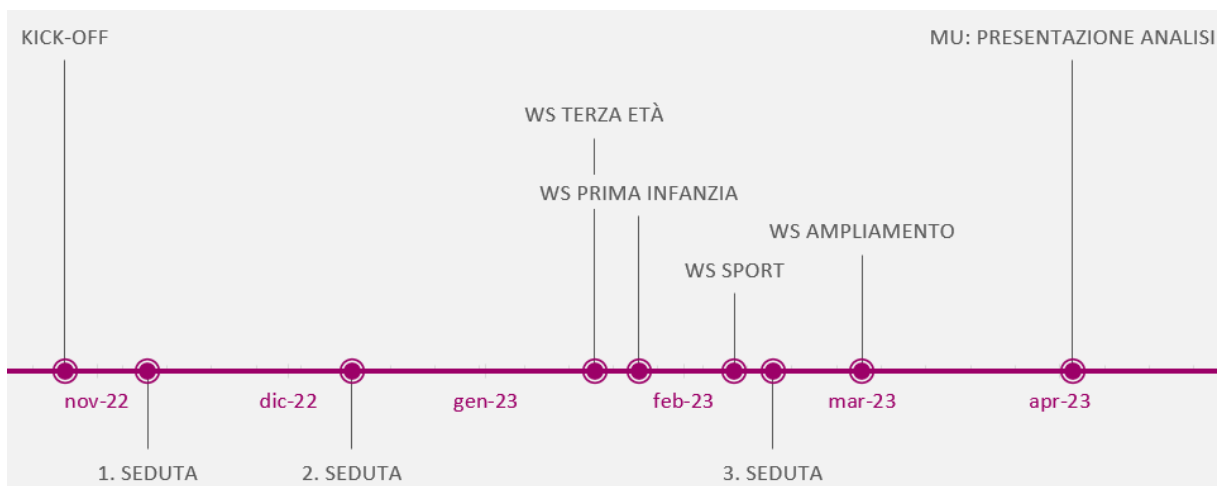
Per l'ambito dello sport il municipale responsabile Gian Luca Giovanoli verrà coinvolto puntualmente.

Fase 2) Definizione delle condizioni quadro

Il cantone acconsente di sviluppare una strategia per tutta la popolazione. Tra il Comune di Bregaglia e l'Ufficio dell'igiene pubblica del Cantone dei Grigioni viene stilato un accordo per la terza fase del progetto. In questo accordo è confermato il gruppo direttivo e designato l'accompagnamento di un esperto esterno nella persona di Franzisca Zehnder. Inoltre viene definito un piccolo preventivo per l'attuazione di questa fase e la sua conclusione entro fine giugno 2023. Il 27 ottobre 2022 in una seduta di Kick-Off a Samedan con la presenza del gruppo direttivo, l'esperta esterna Franzisca Zehnder, la responsabile dell'ufficio dell'igiene pubblica Alice Lang e la responsabile dell'ufficio dello sport Giuanna Gartmann vengono definiti i prossimi passi chiarendo responsabilità ed obiettivi.

Fase 3) Analisi della situazione

Il gruppo direttivo si è riunito tre volte e ha organizzato quattro workshop con gli attori coinvolti del settore.



2. Processo per il raggiungimento dell'obiettivo

2.1. Obbietto della fase 3

Raccogliere e analizzare i dati demografici e le offerte per la prevenzione e promozione della salute individuando eventuali necessità.

2.2. Workshop

La popolazione è stata informata in dicembre 2022 con un breve articolo sul progetto e l'obiettivo di quest'ultimo⁴. Tra gennaio e marzo sono stati organizzati dei workshop ed incontri con gli attori del settore per ogni programma cantonale.

Sono stati invitati in modo mirato alcuni attori per avere una rappresentanza possibilmente eterogenea. Inoltre, le date sono state pubblicate con l'indicazione di annunciare eventuali ulteriori interessati presso la responsabile del progetto Lucia Nusser⁵.

In una prima fase del workshop i partecipanti hanno dovuto verificare e convalidare la lista delle offerte per il proprio settore (età prescolare, terza età o sport) sul territorio.

In una seconda fase del workshop hanno dovuto indicare per il proprio settore:

- Cosa funziona già bene a livello comunale
- Quali sono le sfide
- Cosa si augurano dal Comune di Bregaglia

Al termine i risultati sono stati riassunti e discussi nel plenum. Il protocollo del workshop è stato inoltrato ai partecipanti con la possibilità di segnalare eventuali mancanze o errori (allegato 1-3).

Il 22 marzo 2023 è stato organizzato un quarto incontro (fascia d'età scolare, giovanile e adulta) con gli attori direttamente coinvolti per completare la parte non coperta dai programmi cantonali (allegato 4). A questo incontro sono stati invitati direttamente ed esclusivamente gli attori professionisti attivi in questo campo.

⁴ <http://www.labregaglia.ch/?p=124815>

⁵ <http://www.labregaglia.ch/?p=125267#more-125267>

3. Risultati

3.1. Descrizione del contesto

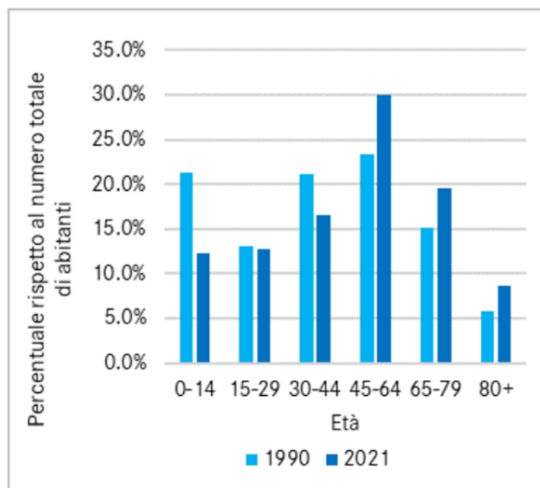
Sono stati raccolti dati demografici rilevanti e particolarità geografiche del comune per stimare le conseguenti necessità di un intervento, pianificare e descrivere le relative misure.

Il comune di Bregaglia

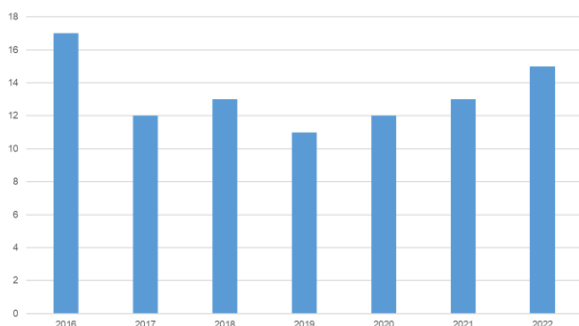
Età	Numero di persone
0-6	93
7-19	169
20-39	318
40-64	544
65+	443

Totale 1'567 abitanti
Stato 2021, ufficio federale di statistica

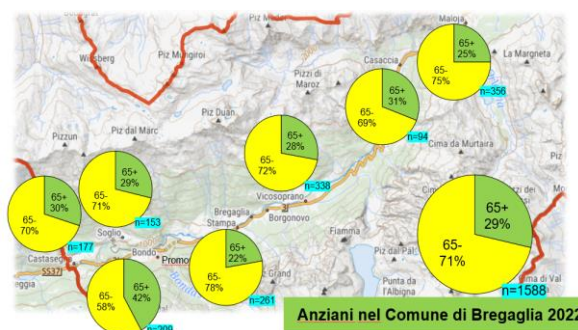
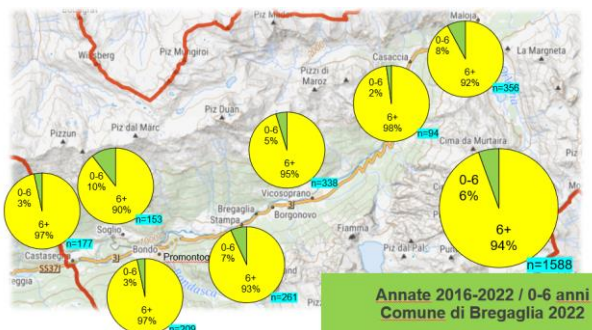
Distribuzione per età della popolazione



Bambini dai 0-6 nel Comune di Bregaglia



Anziani nel Comune di Bregaglia 2022 (n=454)



3.2. Esito dei workshop

Durante i workshop sono state raccolte, completate e analizzate le offerte esistenti e sono state definite le necessità.

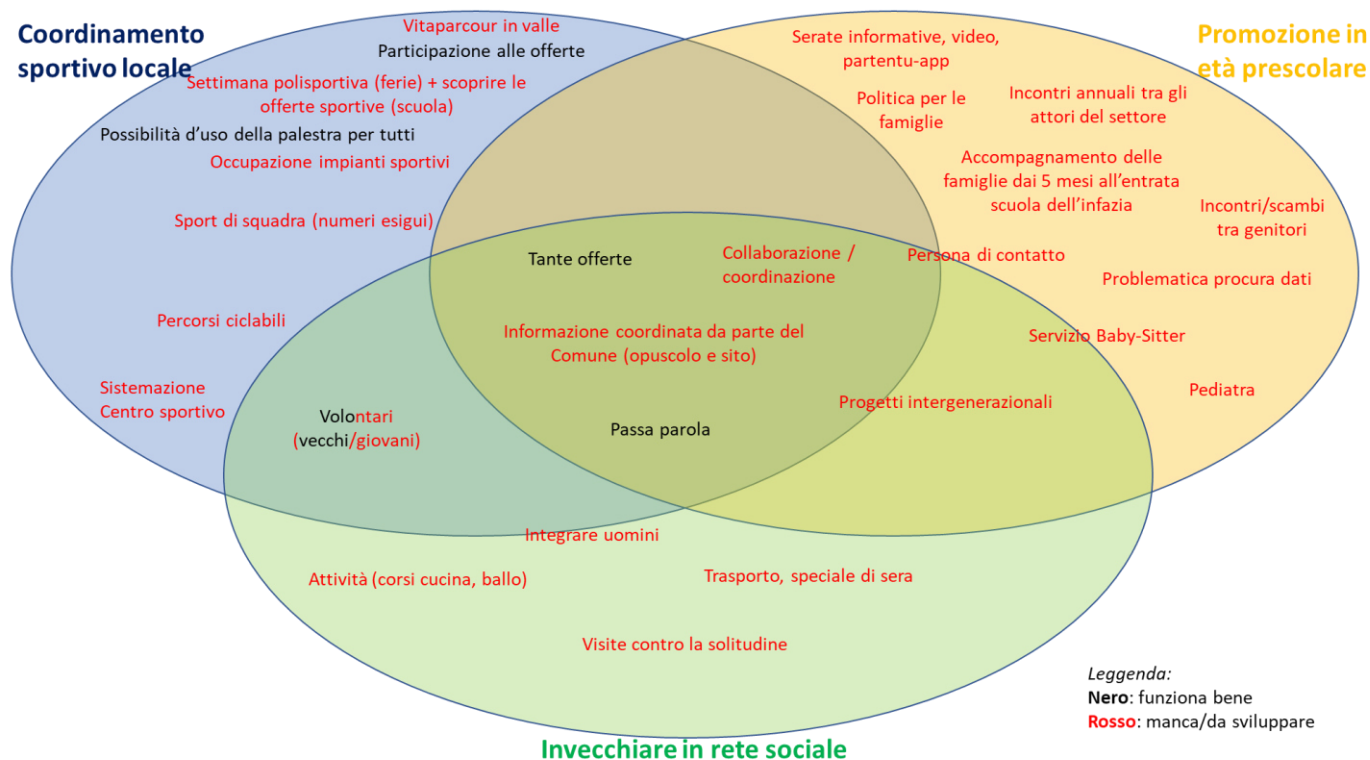
La partecipazione e l'interesse ai workshop è stata molto alta. Le discussioni sono state costruttive ed è stato apprezzato lo scambio di opinioni e informazioni. Abbiamo potuto notare che, pure in una realtà piccola come la Val Bregaglia, non tutte le offerte sono conosciute e che uno scambio tra gli attori attivi nel settore della salute viene apprezzato.

3.2.1. Rilevamento delle offerte

Nelle tabelle allegate 5-7 sono elencate le offerte esistenti. I dati raccolti sono stati controllati e completati con i partecipanti durante i workshop.

3.2.2. Analisi delle esigenze: programmi cantonali

La seguente immagine riassume quanto emerso dai tre workshop nell'ambito dei tre programmi cantonali.



3.2.3. Analisi delle esigenze: ampliamento

Per la fascia d'età scolare, giovanile e adulta sono state raccolte le seguenti informazioni:

6-14 anni
Funziona bene:
Le scuole favoriscono la promozione e prevenzione della salute
Buona collaborazione con la psicologa scolastica
Valutazioni di sede scolastica: la promozione della salute viene tematizzata
Il servizio sociale è presente in Val Bregaglia mensilmente e funziona molto bene
Alimentazione sana tramite progetto cantonale "mensa sana" e in collaborazione con il CSB
Manca, da sviluppare:
Alcune offerte promosse da associazioni o enti sono solo in lingua tedesca (per esempio Adebar ente cantonale per la salute sessuale e pianificazione familiare)
La figura dell'assistente sociale scolastico è da riesaminare (alcune voci favorevoli, altre meno)
L'organizzazione e il finanziamento possono influire sull'attuazione di offerte
15-25 anni
Funziona bene:
Collaborazione associazioni sportive e CSB
Servizio sociale polivalente a partire dai 15 anni
Manca, da sviluppare:
I servizi non sono conosciuti a tutti
I giovani sono fuori Valle per studi e lavoro
Alcune offerte promosse da associazioni o enti sono solo in lingua tedesca
26-65 anni:
Funziona bene:
Serate informative riguardanti temi di salute
Corsi presso il CSB
Manca, da sviluppare:
La popolazione non conosce tutti i servizi esistenti
La conoscenza reciproca dei servizi non è sempre completa

4. Prime raccomandazioni e prossimi passi

Si ha constatato che le offerte esistenti sono molte e ben funzionanti. Viene apprezzato il lavoro svolto sia da parte dei volontari che da professionisti.

Dall'analisi delle esigenze emerge che si opta per una migliore informazione delle offerte per la popolazione ma pure di una migliore collaborazione, coordinazione e organizzazione tra i servizi stessi.

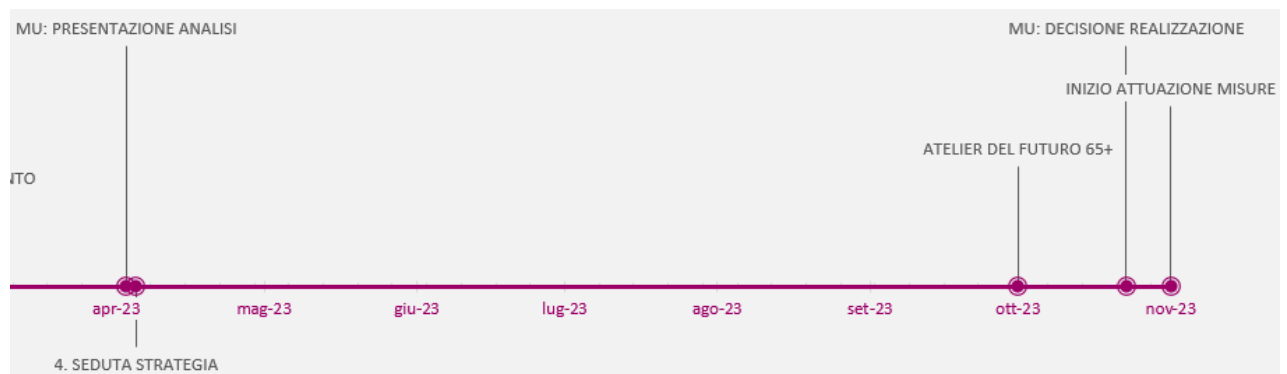
Inoltre, si intravedono diverse opportunità di sinergie nei campi di intersecazione, come progetti intergenerazionale (p.es. servizio baby-sitter) e una maggior valorizzazione del lavoro di volontariato che sempre più anche nella nostra comunità va scomparendo.

In tutti le fasce d'età emergono alcune lacune riguardo alle offerte in lingua italiana. Purtroppo alcune consulenze sono esistenti solo in lingua tedesca causando disagi alle persone che necessitano del servizio.

Per la fascia tra i 6-60 anni ci sono alcuni punti che necessitano di una analisi più approfondita (per esempio la figura dell'assistente sociale scolastico, problematica procura dati, finanziamenti per progetti di promozione, aspetti organizzativi) che si potranno esaminare in modo più specifico nella prossima fase del progetto.

Il gruppo direttivo propone di continuare a lavorare allo sviluppo di una strategia unica con una particolare attenzione alle esigenze specifiche dei singoli programmi. Per uno sviluppo della strategia efficiente sarà importante definire in modo mirato gli obiettivi e coinvolgere gli attori appropriati (prestatori di servizi, associazioni/gruppi, amministrazione comunale, CSB, scuola, ecc.)

Nella prossima fase il gruppo direttivo si concentrerà nell'elaborazione di una strategia definendo un concetto di implementazione di possibili misure in ordine di priorità (fase 5). Si mira di poterlo fare a fine della attuale legislazione in modo che i responsabili della prossima legislazione possano attuare le misure previste dalla strategia. Per fare questo il municipio deve acconsentire (fase 4) al passaggio della prossima fase (fase 5) approvata già nella seduta del municipio del 4 luglio 2022. Con il cantone si firmerà un accordo come già fatto per la fase 3.



Casaccia, 01.02.2023

Breve relazione del workshop “Invecchiare in rete sociale locale”

Data/ora: 18 gennaio 2023, 14.00-16.30

Luogo: Stampa, scuola

Numero di partecipanti: 15 (vedi lista invitati)

Stefano Maurizio (municipale per la sanità / membro CA del CSB): benvenuto e presentazione del progetto

Lucia Nusser (responsabile per la gestione del progetto e referente): moderazione

Franzisca Zehnder (ufficio dell'igiene pubblica) esperta esterna

Dopo il benvenuto e la presentazione del progetto, è stato fatto un inventario delle offerte, delle informazioni e delle consulenze esistenti nel settore della terza età nel Comune di Bregaglia (lista allegata).

In seguito, le seguenti domande sono state discusse in 3 piccoli gruppi.

1. Cosa funziona già bene nel settore della terza età ?

- tante offerte
- buone relazioni
- passaparola
- volontariato
- molti giovani anziani sono attivi nella società d'utilità pubblica. Allo stesso tempo è una sfida; causa invecchiamento (continuità?)

2. Quali sono le sfide?

- Informazione, offerte e servizi non sono conosciuti da tutti => opuscolo e sito, calendario annuale
- Collaborazione
- Coordinazione con vari enti
- Trasporto, specialmente di sera
- Integrare uomini 65+ nelle attività

3. Cosa si augurano gli anziani nel Comune di Bregaglia?

- Ballo: pomeriggio danzante, musicisti bregagliotti
- Corsi: cucina, passeggiate, feste, ...
- Visite spontanee contro la solitudine
- Integrazione con varie fasce d'età, progetti di generazione

1. - Tante offerte

2. - Collaborazione
 - Coordinazione con vari enti
 - Possibilità di trasporto
 - Pubblicizzare (ext sito)

3. Aspettative
 - Integrazione con varie fasce d'età

* Cosa funziona bene

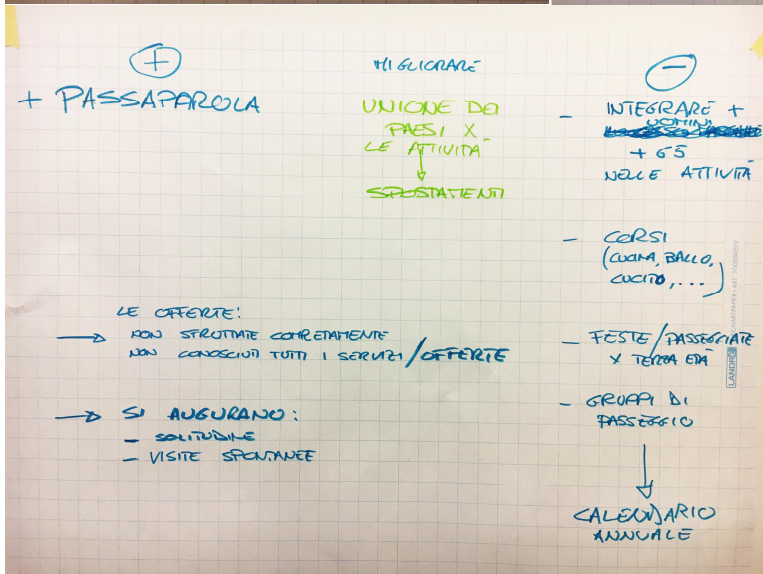
- tante offerte
- buone relazioni
- passa parola
- volontariato

* Cosa manca?

- Informazione - opuscolo
- Ballo - corsi ballo
 ↳ pomeriggio danzante
 ↳ musicisti bregagliotti
- Servizi non sono conosciuti da tutti
 ↳ più per gli uomini
 ↳ manuale/fisico all'aperto

* sfide

- Trasporto - specialmente di sera



Vi ringraziamo per la vostra partecipazione e per la vostra disponibilità a sostenerci anche in futuro.

Cordiali saluti

Per il gruppo direttivo
 Lucia Nusser

Allegati: - Lista delle offerte convalidata, lista partecipanti, foto

Foto: Franzisca Zehnder, 18.01.23 / Protocollo: Lucia Nusser, Franzisca Zehnder, 25.01.2023

**Lista dei partecipanti Workshop „Invecchiare in rete sociale locale”
nel Comune di Bregaglia**

Associazione	Nome e Cognome
Centro sanitario Bregaglia	Dr.ssa. med. Maria Magnini
	Marina Giacometti, Spitex
	Roberta Barbieri, fisioterapia
Pro Senectute	Anna Bisaz
Alzheimer Grigioni	Christa Giovanoli
Palliative Care	Melanie Rogantini
Incontri terza età	Menga Negrini
Società d'utilità pubblica Bregaglia	Morena Maurizio
Chiesa evangelica riformata	Nadia Crüzer
Comune parrocchiale cattolico	Don Giuseppe / Milena Giovanoli Romeri
Società di ginnastica Bregaglia	Nota Giovanoli
FitGym Pro Senectute	Cristina Giovanoli
Persone attive, con conoscenze nel settore terza età in Val Bregaglia	Riitta Petruzzi
	Anni Giovannini



Casaccia, 31.01.2023

Breve relazione del workshop “Promozione della salute e prevenzione in età prescolare”

Data/ora: 25 gennaio 2023, 14.00-16.30

Luogo: Maloja, scuola

Numero di partecipanti: 11 (vedi lista)

Stefano Maurizio (municipale per la sanità / membro CA del CSB): benvenuto e presentazione del progetto

Lucia Nusser (responsabile per la gestione del progetto e referente): moderazione

Sandro Simon Caviezel (Pro Junior Grigioni)

Dopo il benvenuto e la presentazione del progetto, è stato fatto un inventario delle offerte, delle informazioni e delle consulenze esistenti nel settore della prima infanzia nel Comune di Bregaglia (lista allegata).

In seguito, le seguenti domande sono state discusse in 3 piccoli gruppi.

1. Offerte: Quali ulteriori offerte mancano?

- Pediatra
- Servizio Baby Sitter (persona adulta)
- Incontri mamme-papà/ scambio tra i genitori
- Una persona che coordina, persona di contatto
- Scambi tra generazioni

2. Informazioni sui servizi: Canale informativo, conoscenza dei servizi

- Difficoltà a raggiungere i genitori, manca un canale unico
- Manca una persona che sostiene e accompagna
- Lista delle offerte per la prima infanzia da distribuire alle famiglie (da parte del Comune)
- Far conoscere le offerte tramite serate informative, video, parentu-app, sito per famiglie
- Passaparola funziona bene

3. Coordinamento dei servizi

- Mancanza di accompagnamento delle famiglie dai 5 mesi d'età del bambino all'entrata della scuola dell'infanzia
- Incontri annuali tra gli attori del settore
- Mancanza di conoscenza tra i singoli servizi, informazioni dovrebbero essere congruenti

4. I passaggi e le connessioni fra le diverse età e offerte sono assicurate?

- Migliorare la collaborazione tra i servizi
- Problematica procura dati

5. Cooperazione/scambio/rete tra gli attori

- Negli stessi enti; lavoro interdisciplinare, dati, conoscenza
- Problematica procura dati
- Promuovere il servizio d'informazione

6. Informazione e partecipazione

- Alla partecipazione si deve invogliare
- “Politica per le famiglie”
- Ci sono tante offerte

2) Il sistema d'informazione funziona abbastanza bene, avvolte grazie al passaparola (Datenschutz) → informazioni ufficiali da parte del Comune!! non solo per abitanti, ma a tutte le organizzazioni attive in valle

3) Coordinatore manca! → Comune? Organizzazione?

4) Ospedale → levatrice → consulenza gen. funziona bene
Problema → Datenschutz ←
I singoli servizi non si conoscono e non di conseguenza non collaborano

5) Informazioni dovrebbero essere congruenti
Promuovere il servizio di informazione continuo tra i diversi servizi con compiti definiti di continuo e nel tempo

6) Serate informative al CSIS con coinvolgimento dell'ospedale di Samedan (pediatria...)

① Pediatria

② Foglio informativo con tutte le offerte + link → sito
+ molte offerte
- troppe info creano insicurezza / isolamento
- ognuno fa il suo (es. la pediatra potrebbe "sottolineare" i servizi)

③ + Negli stessi enti
- Lavoro interdisciplinare / dati / conoscenza

④ - Solo in parte → scelta genitori
- Manca 1 canale per tutto
- Manca 1 persona che sostiene / accompagna

⑤ + SI e NO
- Il problema è che si cerca nel BISOGNO!
+ La 1° persona di contatto è centrale

⑥ Spesso bisogna spingere come attori, ma manca un po' una politica "per le famiglie"

1) - Babysitter
- Incontri fra mamme/papà

2) - Info raggruppate flyer/sito
- Famiglie - sito

3) Incontri annuali servizi

4) ~~Però~~ Procura?

Vi ringraziamo per la vostra partecipazione e per la vostra disponibilità a sostenerci anche in futuro.

Cordiali saluti

Per il gruppo direttivo

Lucia Nusser

Allegati: Lista delle offerte convalidata, lista partecipanti, foto

Foto: Stefano Maurizio/ Protocollo: Lucia Nusser, Stefano Maurizio

Lista dei partecipanti Workshop „Promozione della salute e prevenzione in età prescolare” Comune di Bregaglia	
Associazione/Istituzione	Nome e Cognome
Nido Bregaglia	Elisa Crüzer
	Simona Clalüna
Consulenza genitoriale	Tabea Schäfli
Ginecologa	Cinzia Fanconi / Dr.ssa. med. Ladina Christoffel
Ostetrica	Anita Rezzoli Bühler
Responsabile medico, CSB	Sabrina Farovini / Dr.ssa. med. Maria Magnini
Incontro famiglie Maloja	Patrizia Petruzzi
Incontro famiglie Trapulin	Francesca Sciuchetti
Scuole di Bregaglia	Elena Salis
Logopedista	Michela Sterlocchi
Biblioteca Vicosoprano	Caterina Nunzi
<i>Assenti:</i>	
<i>Pediatra</i>	<i>Dr.ssa. med. Cathrin Büchi</i>
<i>Servizio psicologico infantile</i>	<i>Francesca Pasini</i>
<i>Ginnastica mamma – bambino</i>	<i>Ursina Zanetti</i>
<i>Servizio Ortopedagogico dei Grigioni</i>	<i>Erika Bühler</i>



Casaccia, 21.02.2023

Breve relazione del workshop “Coordinamento sportivo locale”

Data/ora: 09.02.2023, 20:00-22:00

Luogo: Mensa Scuola Stampa

Numero di partecipanti: 14 (vedi lista)





Stefano Maurizio (municipale per la sanità / membro CA del CSB): benvenuto e presentazione del progetto

Gianluca Giovanoli (municipale responsabile per lo sport): presentazione reti locali di sport e movimento e la figura di un coordinatore sportivo



Lucia Nusser (responsabile per la gestione del progetto e referente): moderazione

Dopo il benvenuto, la presentazione del progetto e della figura del coordinatore sportivo, è stato fatto l'inventario delle offerte, associazioni, società e delle infrastrutture nel settore dello sport e del movimento nel Comune di Bregaglia (lista allegata).

In seguito, alle seguenti domande è stata data una risposta. Le risposte sono state valutate dai presenti:

Workshop Sport I: Comune			
<i>I partecipanti in una prima fase hanno inserito individualmente i punti che ritenevano importanti. In una seconda fase hanno valutato i punti che ritenevano più  o meno  importanti (circa tre valutazioni positive e negative per rilevamento e partecipante). Di seguito i punti sono stati ordinati a seconda della valutazione e discussi nel plenum.</i>			
Oggetto	Commenti durante la discussione		
Cosa funziona bene a livello comunale?			
Offerte più che sufficienti in rapporto al numero di abitanti		7	0
Tante persone partecipano alle offerte		5	0
Uso della palestra per tutte le associazioni		5	0
Ci si conosce tutti e il passaparola (gruppi whatsapp) funziona		4	1
In generale al momento c'è ancora abbastanza richiesta. Purtroppo lo sport di squadra comporta un certo numero di giocatori per formare squadre di categoria (penso al settore giovanile) e spesso dobbiamo cercare sostegno e collaborazioni con altri Club a noi vicini (Chiavenna e/o Engadina Alta)	<i>Spesso i ragazzi attivi sono sempre gli stessi. I genitori ricevono tante informazioni in modo un po' sordinato; le scuole fanno un po' da postino.</i>	3	0
In generale funziona tutto bene		1	3
Sale polivalenti molto comode, a Maloja con cucina attrezzata benissimo		0	0

Oggetto	Commenti durante la discussione		
Quali sono le sfide?			
Difficoltà di trovare volontari	<i>Il volontariato è molto importante/prezioso, ma purtroppo va scomparendo</i>	10	1
Mancanza di percorsi ciclabili (fuori strada cantonale)		7	0
Trovare monitori che fanno i corsi g+s	<i>Spesso in una settimana definita e per chi lavora è difficile. La settimana viene retribuita ed è interessante finanziariamente per le società.</i>	5	0
Coordinazione degli appuntamenti, „ci si ruba i ragazzi“	<i>Fare attenzione di non sovrapporre le attività. La causa è spesso che i monitori non possono essere flessibili per motivi di lavoro. Manca la discussione tra le associazioni.</i>	5	0
I bambini possono provare durante il percorso scolastico tutte le offerte sportive in Valle (integrato nella scuola, non facoltativo)	<i>I bambini possono provare le attività senza pressioni esterne e grazie propria esperienza. Pensabile come settimana sportiva? Qualcosa del genere pure per gli adulti?</i>	4	0
Conflitti di calendario fra le diverse offerte		3	0
Mancanze di società di bici nella valle Bregaglia		2	0
Organizzare manifestazioni sportive gare, tornei ecc.		2	1
Sviluppare un sistema marketing	<i>Le società che escono fuori valle, fanno un lavoro di marketing per la valle importante, questo può essere sfruttato meglio, come pure le manifestazioni associative cantonali organizzate sul posto (p.es. tiro cantonale giugno 2024).</i>	1	0
Più dialogo tra le associazioni e meno concorrenza		1	0
Distanze		1	1
Comunicazione / collaborazione con la vicina Italia in riguardo ai sentieri di montagna		1	2
Orari si sovrappongono		0	1
Quando si pubblica l'offerta menzionare anche il prezzo	<i>Punto importante per la scuola, altrimenti vanno dagli insegnanti delle scuole a chiedere informazioni.</i>	0	3
Richieste al Comune?			
Un sito web dove si potrebbe pubblicare tutte le diverse associazioni e offerte	<i>Da verificare un sistema online accessibile a tutti per verificare l'occupazione degli impianti sportivi (p.es. ghiaccio)</i>	9	0
Collegamento fondo/bici tra Isola e Sils		7	0
Vita Parcour in Valle manca		6	0
Sistemazione pista ghiaccio e campi tennis a Vicosoprano		5	1
Possibilità di un bagno naturale outdoor		4	2
L'auspicio che il Centro Sportivo a Vicosoprano e la pista di ghiaccio artificiale venga mantenuto		3	0
Settimana polisportiva (molti sport!) per i bambini durante le vacanze		3	0
Il sostegno finanziario necessita di una verifica	<i>Tarifario e uso delle infrastrutture comunali da verificare, alcuni pagano, altri no.</i>	3	1
Ristrutturazione palestra di Bondo		2	0
Spazio per deposito materiale, ripostiglio.	<i>Rilevamento e comunicazione del materiale delle varie associazioni, per favorire l'uso reciproco del materiale.</i>	2	1
Pista ghiaccio naturale con dimensioni e infrastrutture vicine ad una pista tradizionale 60x30m		1	0
Un programma annuale coordinato che informa le famiglie delle offerte sportive		1	1
Sistemazione campo esterno a Maloja = campo polivalente		1	1
Ristrutturare /ampliare il parco avventura a Maloja. Pensarne uno nuovo in valle	<i>Forse non prioritario. L'affermazione forse non è chiara se riferita per Maloja o Valle? In ogni caso Maloja fa pure parte del Comune. Palestra di Vicosoprano al momento è molto/troppo occupata.</i>	1	3
Più palestre, spazi	<i>Palestra di Maloja è poco occupata.</i>	0	1
Valutazione sport ciclismo		0	0
Pattinaggio artistico o ginnastica sui pattini		0	0

Oggetto	Commenti durante la discussione		
Realizzare e curare un opuscolo informativo con le offerte sportive e le informazioni in merito a impianti sportivi (orari di apertura, riservazioni)		12	0
Collaborare al lancio di eventi o attività sportive scolastiche (per esempio giornate dello sport/campi sportivi scolastici, feste sportive, giornate di prova presso società)		9	0
Sviluppare un punto di riferimento centrale per esigenze legate allo sport		8	0
Coordinare le attività delle associazioni		5	0
Allestire delle linee guida per lo sport (inclusa la strategia per spazi dedicati allo sport)		4	0
Coordinare l'occupazione di impianti sportivi		4	0
Favorire la collaborazione con associazioni fuori Valle (per esempio Engadina, Valchiavenna)		4	1
Sostenere potenziali sportivi d'élite		3	1
Informare la popolazione in merito alle offerte sportive e di movimento		2	0
Organizzare un incontro tra i presidenti delle associazioni		1	0
Fornire sostegno ad associazioni riguardo a questioni legate a G+S		0	2
Fornire consulenza ad associazioni		0	6

Vi ringraziamo per la vostra partecipazione e per la vostra disponibilità a sostenerci anche in futuro.

Cordiali saluti

Per il gruppo direttivo

Lucia Nusser

Allegati: Lista delle offerte convalidata, lista partecipanti

Protocollo: Lucia Nusser, Stefano Maurizio

Lista partecipanti workshop „Coordinamento sportivo locale” Comune di Bregaglia	
Associazione	Nome e Cognome
Associazione Calcio Bregaglia	Davide Gianotti
Tennis Club Bregaglia	Roberto Petruzzi
Hockey Bregaglia	Rodolfo Giovanoli
Gruppo maschile amatoriale	Marcello Negrini
Società di ginnastica Bregaglia	Bettina Pedroni-Cadurisch
CAS Sezione Bregaglia	Luca Giovanoli / Vittorio Scartazzini
Skiclub Maloja	Veronica Ganzoni/ Bettina Pedroni-Cadurisch
Società tiratori	Rafael Spinas
Società tiratori pistola	Romano Giovanoli
Scuole di Bregaglia - Unihockey	Sara Maurizio
Yoga, Fitness, danza	Ludmilla Weber
Salva Schiena e Clinical Pilates	Fisioterapia CSB
Divertimento vacanze	Elisa Crüzer
<i>Assenti:</i>	
<i>Karate Shotokan Bregaglia</i>	<i>Annika Giovanoli</i>
<i>Società bocciofila Val Torta</i>	<i>Graziano Ferrari (scusato)</i>
<i>Eisstock Club Maloja</i>	<i>Kazimir Pribilovic</i>
<i>Società pescatori Bregaglia</i>	<i>Sergio Engel</i>
<i>Società tiratori al piattello</i>	<i>Fredi Giovannini</i>
<i>Scuola di musica propedeutico, giocodanza</i>	<i>Andrea Crüzer</i>



Casaccia, 29.03.23

Breve relazione del workshop “Promozione della salute e prevenzione in età scolare, giovanile ed adulta”

Data/ora: 22 marzo 2023, 17:00-19:00

Luogo: Vicosoprano, scuola

Numero di partecipanti: 6 (vedi lista)

Lucia Nusser (responsabile per la gestione del progetto e referente); presentazione del progetto e moderazione

Sandro Simon Caviezel (Pro Junior Grigioni); moderazione

Dopo il benvenuto e la presentazione del progetto è stata analizzata la situazione attuale e sono state individuate le necessità e lacune.

Si ha risposto alle seguenti domande, dividendo la fascia d'età in 3 gruppi (6-14 / 15-25 / 26-65):

6-14 anni

Cosa funziona bene?

- Le scuole favoriscono la promozione e la prevenzione della salute (tramite i docenti o tramite persone esterne)
- Apertura della scuola verso l'esterno:
 - Tematica bullismo
 - Prevenzione e controlli schiena organizzati dal CSB (ogni 2 anni per la 5. e 6. classe)
 - Alimentazione (tramite il progetto cantonale “mensa sana” e in collaborazione con il CSB)
 - Avvicinamento giovani/anziani
- Ulteriori aspetti interdisciplinari tramite il piano di studio 21
- Buona collaborazione con la psicologa scolastica
- Alla valutazione di sede alla scuola di Stampa è stata discussa la tematica della promozione della salute
- Servizio sociale: è presente una volta al mese in Bregaglia e funziona molto bene
 - Consulenza per le persone a partire dai 15 anni. Alle consulenze con i genitori spesso si toccano anche tematiche riguardanti i figli

Quali sono le sfide? Dove ci sono lacune?

Quali desideri vi sono stati espressi? Cosa si può migliorare?

- L'organizzazione e il finanziamento possono influire sull'attuazione di offerte
- Alcune offerte promosse da associazioni o enti sono solo in lingua tedesca (per esempio Adebar ente cantonale per la salute sessuale e pianificazione familiare)
- Alle volte non si sa a quali servizi ci si può rivolgere
- Opinioni differenti riguardo alla figura dell'assistente sociale scolastico (alcune favorevoli, altre meno)

- I servizi ci sono, si deve sapere quando è necessario chiedere aiuto ed intervenire.
- Desiderio di inserire due ulteriori visite mediche scolastiche (inizio primaria e fine primaria) oltre a quella già esistente a fine dell'obbligo scolastico.
- Fisioterapia; creare un gruppo di ragazzi per problemi di postura. Difficile da realizzare per le molte occupazioni/hobby dei ragazzi
- Consulenza sull'alimentazione per le scuole da parte della nutrizionista del CSB (un incontro con la direzione scolastica e il CSB è pianificato)
- Interazioni tra generazioni
- Anticipare l'educazione sessuale in primaria
- Serie di serate informative sui temi della salute con presentazione dei servizi presenti in Valle (affinché si possano far conoscere meglio le offerte esistenti)

15-25 anni

Cosa funziona bene?

- Collaborazione della fisioterapia del CSB con l'Hockey Bregaglia e con l'associazione calcio Bregaglia
- Servizio sociale polivalente, a partire dai 15 anni, segreto professionale anche verso i genitori (se non c'è situazione di pericolo)
 - Consulenza in caso di:
 - Abusi
 - Violenza/violenza domestica (in collaborazione con www.aiuto-alle-vittime.ch)
 - Dipendenze (persone colpite o congiunte)
 - Dipendenze dai media
 - Autolesionismo
 - Dipendenza dei giochi d'azzardo
 - Integrazione lavorativa
 - Consulenza invalidità
 - Gestione delle finanze
 - Su invito si fanno delle presentazioni per le scuole
 - Non si gestiscono di regola casi di curatela
- Medicina tradizionale cinese applicata a giovani e bambini ha effetti positivi in casi di insonnia, nervosismo e molti altri disturbi

Quali sono le sfide? Dove ci sono lacune?

Quali desideri vi sono stati espressi? Cosa si può migliorare?

- Il servizio sociale vuole farsi conoscere di più in Valle (eliminare i preconcetti), il passaporta funziona bene
- La maggior parte dei giovani è fuori Valle per studi o lavoro
- La dottoressa Marianne Jenal, consulente psicoterapeutica al CSB non parla bene l'italiano, le consultazioni sono solo per le persone sopra i 18 anni
- Lega polmonare e Lega contro il cancro non sono presenti in Valle

26-65 anni:

Cosa funziona bene?

- Ginnastica di preparazione al parto
- Corso "corretta sollevazioni di carichi"
- Serate informative al CSB riguardanti temi di salute

Dove ci sono intersezioni? (riguardo tutte le fasce d'età)

- C'è margine di miglioramento
- Non si conoscono tutti i servizi e la conoscenza reciproca dei servizi non è sempre completa
- Problematica procura dati c'è ma non impedisce la collaborazione

I seguenti argomenti sono stati tematizzati durante l'incontro:

Salute

Salute psichica

Salute sessuale

Alimentazione

Pericoli in rete

Mobbing / Cybermobbing

Riconoscimento precoce e intervento tempestivo

Collaborazione con i genitori

Promozione dell'attività fisica

Prevenzione delle dipendenze

Prevenzione della violenza e del vandalismo

Gestione della salute in azienda

Prevenzione e lotta contro la povertà

È programmato di contattare la Polizia Cantonale e la Gioventù Bregaglia per interrogarli riguardo alla prevenzione e promozione della salute.

Vi ringraziamo per la vostra partecipazione e per la vostra disponibilità a sostenerci anche in futuro.

Cordiali saluti

Per il gruppo direttivo

Lucia Nusser

Lista dei partecipanti all'incontro „Promozione della salute e prevenzione in età scolare, giovanile e adulta” nel Comune di Bregaglia	
Associazione/Istituzione	Nome e Cognome
Scuole di Bregaglia, direzione	Elena Salis
	Patrik Giovanoli
Scuole di Bregaglia, pedagogista integrativa	Arianna Biavaschi
Servizio sociale Alta Engadina/Bregaglia	Niccolò Nussio
Centro Sanitario Bregaglia	Drsa. Maria Magnini
	Roberta Barbieri, fisioterapista

Lista offerte per la terza età in Val Bregaglia

Tema Categoria	Cosa?	Offerente	Dove?	Quando?	Direzione/Informazioni	Canale di pubblicazione
Movimento e benessere	FitGym uomini e donne	Pro Senectute Grigioni	Castasegna	martedì, 14.30-15.30h	Cristina Giovanoli	Envista Kursprogramm PSGR
	Yoga	Società di ginnastica Bregaglia	Vicosoprano	Lunedì, 8.45-9.45h	Francesca Sciuchetti	Propaganda a voce, albo comunale
	Salva Schiena	CSB, Fisioterapia	Stampa	martedì, 18-19h	CSB	Sito CSB, albo comunale, sito labregaglia
	GLA:D: vivere bene con l'artrosi/schiena	CSB, Fisioterapia			https://www.csbregaglia.ch/it/fisioterapia/prestazioni	sito CSB
	Corso prevenzione su prescrizione	CSB, Fisioterapia			https://www.csbregaglia.ch/it/fisioterapia/prestazioni	sito CSB
	Fisio a domicilio	CSB, Fisioterapia	a domicilio	auf Anfrage	https://www.csbregaglia.ch/it/fisioterapia/prestazioni	sito CSB
	Ginnastica maschile amatoriale	privato	Vicosoprano, palestra	mercoledì sera nov-marzo	Marcello Negrini	
Alimentazione	Servizio pasti per + con anziani	Spitex	servizio a domicilio	giornalmente	Marina Giacometti	Sito Spitex/CSB/Comune
	Consulenza nutrizione	CSB		1. + 3. mercoledì/mese	CSB	sito CSB
	Incontri terza età, pranzo in compagnia	comunità parrocchiale cattolica e la comunità evangelica riformata	Ristoranti in valle	2x/mese, sett-maggio/giugno	Menga Negrini Sonja Kälin-Ruinelli	Sito comune, labregaglia, inviti personali
Offerta di sostegno	Consulenza sociale, consulenza questioni finanziarie, consulenza ultima volontà (gratuito)	Pro Senectute Grigioni	Municipio Promontogno o a domicilio	2. martedì/mese	Anna Bisaz, 081 300 35 50	sito comune
	Vitassista, servizio sostegno e assistenza (visite, passeggiate, assistenza)	Pro Senectute Grigioni	a domicilio		Karin Vitalini, 081 300 35 50	https://gr.prosenectute.ch/it/aiuti/vitassista-in-engadina.html
	Servizio amministrativo	Pro Senectute Grigioni			Anna Bisaz, 081 300 35 50	https://gr.prosenectute.ch/it/aiuti/servizio-amministrativo.html
	Servizio dichiarazione d'imposta	Pro Senectute Grigioni			Anna Bisaz, 081 300 35 50	https://gr.prosenectute.ch/it/aiuti/servizio-dichiarazione-d-imposta.html
	Centro diurno	CSB	Centro sanitario	giorni settimanali	CSB	sito CSB, Flyer
	Assistenza diurna o notturna (max. 12h)	CSB	Centro sanitario	max. 12h	CSB	sito CSB, Flyer
	Vacanze assistite	CSB	Centro sanitario	durata indefinita	CSB	sito CSB
	Cure acute transitorie	CSB	Centro sanitario	max. 14 giorni	CSB	sito CSB
	Servizio cure palliative in Bregaglia	Palliative gr	CSB		Melanie Rogantini 076 344 78 11 Morena Maurizio	sito CSB, www.palliative-gr.ch
	Consulenza Alzheimer	Alzheimer GR	A domicilio	su richiesta	Flurina Auer, 079 193 00 71	https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/graubuenden/home
	Telefono ALZ	Alzheimer GR	telefonticamente		079 193 00 71/ 081 253 91 40	https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/graubuenden/home
	Vacanze assistite	Alzheimer GR		annuale	Flurina Auer, 079 193 00 71	https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/graubuenden/home
	Cure, spese (con o senza persona), sostegno; offerta speciale: trasporti	Spitex Valle Bregaglia	a domicilio	giornalmente	Marina Giacometti	https://www.csbregaglia.ch/de/spitex/angebot
	Accompagnamento malati gravi e malati terminali	Tecum			Karin Vitalini	tecum-graubunden.ch
	Visite, incontri	Chiese di valle			Nadia Crüzer	voce evangelica

ALLEGATO 5/2

Tema Categoria	Cosa?	Offerente	Dove?	Quando?	Direzione/ Informazioni	Canale di pubblicazione
Punti d'incontro/tempo libero	Presentazioni, incontri	Biblioteche pubbliche di Valle	Maloja, Vicosoprano, Castasegna		Biblioteche di Valle	labregaglia, albo comunale
	Coro Bregaglia	Coro Bregaglia			Nico Camenisch	
	incontro spitex - ritrovi caffè (non ancora pubblicato)	Spitex Valle Bregaglia			Marina Giacometti	
	Incontri terza età, pranzo in compagnia, ospiti speciali, lotto; in cerca di trasporto	comunità parrocchiale cattolica e la comunità evangelica riformata	Ristoranti in valle; manca trasporto	2x/mese, sett-maio/giugno	Menga Negrini 081 824 31 62, Sonja Kälin-Ruinelli	Sito comune, labregaglia, inviti personali
	serata Jass	privato	Stampa	sabato sera	Mario Negrini	
	Incontri musicali	CSB	venerdì 16h (aperto a tutti); cambia evt. a lunedì			sito CSB?
	eventi, viaggio 1-2 giorni, regalo anniversari rotondi e ospiti CSB Natale	Società d'utilità pubblica di Valle			Morena Maurizio	albo
	Gestione caffetteria CSB	Società d'utilità pubblica di Valle	CSB, Caffetteria	fine settimana	Morena Maurizio	Sito CSB
	Incontro giovedì sera di cucito e lavoro a maglia	Società d'utilità pubblica di Valle	Vicosoprano	giovedì sera	Morena Maurizio	albo
pranzo 2x/anno	Società d'utilità pubblica di Valle	in valle	2x/anno	Morena Maurizio	labregaglia, albo	

Offerte	0-3 anni	4-6 anni	7-16 anni	17-25anni	26-64anni	65+ anni	Persona di referenza	Dove?	Quando?	Offerta	Canale di pubblicazione	Monitore G+S	Coach G+S	Commenti
AC Bregaglia – Calcio		•	•	•	•	•	Davide Gianotti	Vicosoprano	estivo	Calcio	La Bregaglia Archive Associazione Calcio Bregaglia	•	•	Monitori in collaborazione con Poschiavo
TC Bregaglia – Tennis			•	•	•	•	Roberto Petruzzi	Vicosoprano	estivo	Tennis	La Bregaglia Archive Tennis Club Bregaglia	•	•	Monitori in collaborazione Tennis School Engadin
Scuole di Bregaglia - Unihockey			•				Sara Maurizio	Vicosoprano	marzo-ottobre	Unihockey	tramite le scuole	•	•	sport scolastico facoltativo, Coach Sport Scuole e Hockey Bregaglia
Hockey Bregaglia		•	•	•	•	•	Rodolfo Giovanoli	Vicosoprano	invernale	Hockey	Hockey Bregaglia, sito la bregaglia	•	•	
Quelli del lunedì, Disco su ghiaccio						•	Leonardo Giacometti	Vicosoprano	invernale	Hockey	Passaparola			
CAS Sezione Bregaglia		•	•	•		•	Luca Giovanoli	Valle	annuale	Parete d'arrampicata Boulder park guidate per bambini e giovani (10x parete d'arrampicata, 5x all'aperto)	http://www.casbregaglia.ch/			info la bregaglia non attuale
Skiclub Maloja		•	•	•	•	•	Veronica Ganzoni	Maloja	ottobre-marzo	Corso presciatoria (ultimo anno SI- 1.- 6. cl) Corso sci di fondo per bambini (SI, 1.- 6.cl) e per adulti Uscite sci alpino (principianti, SI, SE, Secondaria)	La Bregaglia Archive Sci Club Maloja, facebook	•	•	
Ginnastica papà/mamma-bambino		•					Ursina Zanetti	Vicosoprano	settembre-aprile	Muki	Muki/Vaki-Turnen - Bisch fit?			3-5 anni / 20 lezioni (Bisch fit, SGB, STV)
Società di ginnastica Bregaglia				•	•	•	Francesca Sciuchetti	Vicosoprano	annuale	Ginnastica mamma-bambino (3-5 anni) ginnastica bambini (5-7 anni) ginnastica donne attive I ginnastica donne attive II ginnastica pro Senectute	albo comunale / invito personale ai soci	•	•	
Scuola di musica propedeutico, giocodanza		•	•				Andrea Crüzer	Vicosoprano	annuale	Danza	Scuola di Musica Bregaglia - Corsi (google.com)			
Karate Shotokan Bregaglia			•	•	•	•	Annika Giovanoli	Vicosoprano	annuale	Karate	Karate Shotokan Bregaglia (google.com)			a partire da quale età?
Società bocciofila Val Torta						•	Graziano Ferrari	Vicosoprano	maggio-ottobre	Boccia				
Eisstock Maloja				•	•	•	Simon Collenberg	Maloja	invernale	Eisstock	BET			
Società cacciatori Bregaglia				•	•	•	Fabio Maurizio	Valle	autunno	Caccia	Attualità homepage (cacciatoribregaglia.wixsite.com)			
Società pescatori Bregaglia				•	•	•	Sergio Engel	Valle	estivo	Pesca	Società pescatori Bregaglia - Home (weebly.com)			
Società tiratori				•	•	•	Rafael Spinas	Vicosoprano	annuale	Tiro	La Bregaglia Archive Società tiratori Bregaglia	•	•	Monitori per il tiro/ Tiro 300m a partire da 14 anni
Società tiratori pistola				•	•	•	Romano Giovanoli	Vicosoprano	annuale	Tiro	La Bregaglia			
Società tiratori al piattello				•	•	•	Fredi Giovannini	Vicosoprano	annuale	Tiro	La Bregaglia Archive Società tiratori Bregaglia			
Tiro con l'arco				•	•	•	Onna Rageth	Vicosoprano		Tiro				Da verificare con il Comune
Asilo Nido capriola	•						Elisa Crüzer	Vicosoprano	annuale		https://bischfit.ch/u/purzelbaum/			
FitGym Pro Senectute						•	Cristina Giovanoli	Castasegna	martedì, 14.30-15.30h	Ginnastica	Envista Kursprogramm PSGR			Envista Kursprogramm PSGR
Gruppo maschile amatoriale						•	Marcello Negrini	Vicosoprano	mer. sera nov-marzo	Ginnastica	passaparola			
Gruppo podistico Maloja				•		•	Eli Müller	Maloja	annuale	Corsa	passaparola, whatsapp/graubünden trail			
Anatomia e biomeccanica di base, allenamento alla respirazione			•	•	•	•	Ludmilla Weber	Soglio	annuale		belsulet.swiss			
Yoga, Fitness e danza			•	•	•	•	Ludmilla Weber	Valle	annuale	Yoga, Fitness, danza	belsulet.swiss			
Salva Schiena e Clinical Pilates				•	•	•	Fisioterapia CSB	Stampa	annuale	Corso salva schiena Clinical Pilates GLA:D: artrosi/schiena Corso prevenzione su prescrizione Fisio a domicilio	Corso salvaschiena - Centro sanitario Bregaglia (csbregaglia.ch)			
Jass														
Infrastrutture							Persona di referenza	Dove?	Quando?	Offerta	Canale di pubblicazione	Monitore G+S	Coach G+S	Commenti
Palestra Vicosoprano							Chris Vener	Vicosoprano	annuale					
Palestra Maloja							Daniela Ganzoni	Maloja	annuale					
Palestra Stampa							Tullio Casellato	Stampa	annuale					
Palestra Bondo							Marcello Crüzer	Bondo	annuale		Fuori uso			
Campo da calcio Sotaram							Daniel Petti	Vicosoprano	estivo	attività di campionato				
Campo calcio Castasegna Brentan							Andrea Giovanoli	Castasegna		campetto d'allenamento				
Campo da tennis Maloja								Maloja	estivo		Non in funzione			
Campi da tennis Vicosoprano							Chris Vener	Vicosoprano	estivo					
Campetto polisportivo							Chris Vener	Vicosoprano	estivo					
Pumptrack								Inesistente			Pumptracks in Graubünden - Bisch fit?			
Campo da Beach-Volley							Andrea Giovanoli	Vicosoprano	estivo					
Parco Boulder							CAS Bregaglia	Coltura	estivo		Boulder Park - Bregaglia Engadin Turismo			
Parete di arrampicata indoor							CAS Bregaglia	Vicosoprano	annuale		Parete d'arrampicata - Bregaglia Engadin Turismo			
Parete di arrampicata outdoor							CAS Bregaglia	Maloja	estivo					
Palestra fitness							Chris Vener	Vicosoprano	annuale					
Parcogiochi							BET	Maloja	estivo					
Parcogiochi							Andrea Giovanoli	Vicosoprano	annuale					
Parcogiochi							Andrea Giovanoli	Castasegna	annuale					
Parcogiochi							Andrea Giovanoli	Bondo	annuale		Per quanto tempo ancora?			
Vitaparcour							BET/Comune	Maloja	estivo					
Percorso avventura							BET	Maloja	estivo		Il percorso dei contrabbandieri "Capel" a Maloja - Bregaglia Engadin Turismo			
Poligono di tiro Outdoor DreMota 300m/50m/25m							Romano Giovanoli/Rafael Spinas	Vicosoprano	estivo					
Poligono di tiro Indoor Rifugi protezione civile 10m							Romano Giovanoli/Rafael Spinas	Vicosoprano	annuale					
Bocciofila							Graziano Ferrari	Vicosoprano	estivo					
Campo di boccia							Crott da Bond	Bondo	estivo					
Sciovvia Sur Cresta							Gabriele Giovannini	Casaccia	invernale		Sci alpino - Bregaglia Engadin Turismo			
Skillift Aela/Ponylift							Giacum Krüger	Maloja	invernale		Sci alpino - Bregaglia Engadin Turismo			
Pista di ghiaccio naturale							Thomas Zimmermann	Maloja	invernale		Sport su ghiaccio - Bregaglia Engadin Turismo			
Pista di ghiaccio artificiale							Chris Vener	Vicosoprano	invernale		Sport su ghiaccio - Bregaglia Engadin Turismo			
Pista di fondo											Sci di fondo - Bregaglia Engadin Turismo			
Leggenda														
Associazioni - società sportive/offerte sportive														
Strutture sportive														