



KATALOGI SULIFFEQARFINNI

inuiaqatigiinnilu TIMIMIK

ATUINERULERNISSAMUT ISUMASSARSIORFIK



QULEQUTAA | TITEL:

KATALOGI ATUARFINNI, SULIFFEQARFINNI INUIAQATIGIINNILU
TIMIMIK ATUINERULERNISSAMUT ISUMASSARSIORFIK.

IDEKATALOG INSPIRATION TIL FREMME AF FYSISK AKTIVITET

SAQQUMMIISOQ | UDGIVER:

© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik | Departementet for Sundhed
Namminersorlutik Oqartussat | Imaneq 1A, 401 | Postboks 1160
3900 Nuuk | Tlf: (+299) 34 50 00 | E-mail: pn@nanoq.gl

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



SULIARINNIQ | UDARBEJDET AF: Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik | Departementet for Sundhed
ASSIT | FOTO: Lars Andersen, Deluxus Studio, Maria Motzfeldt, Margit Sander Granlien,
Mads Pihl, Visit Greenland, Marie Simonsen

ASSILIARTAT | IKONER: designed by freepik.com

NUTSERISOQ | OVERSÆTTER: Arnanguak Lyberth

ILUSILERSUISOQ | LAYOUT: Maria Motzfeldt

NAQITERNEQARFIA | TRYK: Narayana Press



TAKANNA: INUUNERMI

NALEQARTITAT PITSAANERULERNISSAANNUT *isumassarsiorfik.*

Katalogi isumassarsiorfik isummanik ujarlerfissatut sanaajuvoq immikkoortortallu ataasiakkaarlugit atuarneqarsinnaapput.

Quppernerit ilinnut piukkunnarnerit takoriakkit. Ilinniartitsisuuguit immikkoortoq orangemiittoq ilinnorpiaq piukkunnarnerussaag. Allaffimmiuuguit qorsuk atuarlugu aallartiguk.

Isumassarsiat assigiingitsut katalogimiittut sulianut aallartisareersunut misiligarneqareersunullu innersuus-sisuupput, namminerlu assingusumik aallartisaanaruit isumassarsiorfigisinnaavatit. Nammineq avatangiisinnut (illoqarfinnut, nunaqarfinnut, atuarfinnut suliffinnulluunniit) tulluarsarlugu katalogi atorsinnaavat.

Eqqaamallugulu isumassarsiaqaruit isumassarsiaavit oqaluttuarinissaa – taamaalillutit 25.000 kr.-inik eqqu-sinnaagavit. Eqquiniaasitsineq pillugu qupperneq 28-imi atuarsinnaavutit.

Atuarluarina

– *neriuppunga isumassarsitilluarneqarumaartutit.*

Martha Lund Olsen
Peqqissutsimut Naalakkersuisoq

Ulluinnarni timimik atuneq inuunermi naleqartitanik pitsaanerulersitsisarpoq, ulluinnarni nukissaqarneru-lersitsisarluni kiisalu inooriaatsimit peqquataasumit nappaatinik pinngortartunik pinngitsoortitsisarluni.

Kommuunini, atuarfinni, suliffeqarfinni namminersor-tuni, suliniuteqarfinni assigiingitsuni aammalu soquti-ginnissinnaasuni allani ulluinnarni qanoq iliorluni timi-mik atuinerulersoqarsinnaaneramik siunnersuutaasinna-sut katalogip uumap imarai.

Katalogi isumassarsiorfik pingasoqiusanngorlugu suliaavoq. Siulleq Atuarfimmu tunngasuvoq, tullia Suliffimmut, pingajuallu Inuiaqatigiinnut tunngasuulluni. Katalogi innuttaasut peqqissuunissaannut suliniummit **Inuuneritta II**-p timimik aalatitsinermut tunngasumit aallaaveqarpoq.

KATALOGI isumassarsiorfik Innuttaasut peqqissuunissaannik suliniutip **Inuuneritta II-p** timip aallatinnissaanut tunngasup anguniarnissaanut ilaavoq.

Inuunerittap **anguniagaraa** innuttaasut timimik aalatitsisarnermik inooriaat-simik attatsiinnarnissaat, inuunermi sivilisuumik timimik atuisinnaanerup qulakkeerneqarnissaa anguneqaqqullugu, aamma pualavallaarnerit nappaatillu allat amerliartunnginnissaat anguneqaqqullugu.

2013-2019-imut iliuusissat ukununga sammitinneqassapput:

- Meeqqanut inuusuttunullu 18-it inorlugit ukiulinnut atuartunut tamanut ullormut nal.ak. ataaseq timimik aalatitsinissap qulakkeerneqarnissaa pillugu pilersaarusiortarnissat.
- Suliffeqarfiit annerumaat issiaanarnerulluni suliffiusartut tamarmik suliffiup nalaani timimik aalatitsinnaanermik sulisuminnut qulakkeerinissaat.
- Timip aalatinneqarnissaanut inner-suussutit atuuttut eqquutinneqarnissaanut innuttaasut tamarmiusut periarfissaasa pitsaangorsarnissaat.



Nuna tamakkerlugu timip aalatinnerulernissaanut pilersaarusiaq aammalu **Inuuneritta II** pillugu http://peqqik.gl/Footerpages/Publicationer/Rapporter.aspx?mupid=%7b39E05DFF-24E0-4427-939F-A915805C6DE1%7d&sc_lang=kl-GL -imi atuarneqarsinnaavoq.

IMMIKKOORTOQ ATUARFIMMUT TUNNGASOQ

ATUARFIK	6
TIMIMIK ATUINEQ SIUNERTATUT ALLAGUK.	7
TIMIP AALATINNISSAANUT ATUARFIUP AVATANGIISII	8
ULLORMI ATUARFIUSUMI AALANERULERSINNAMUT INNERSUUTIT	10
ATUARIARTORNERMIATUAREERNERULLUUNNIIT KINGORNA INGERLANEQ	11
TIMIMIK AALATITSINERMUT TUNNGASUNIK AAQQISSUUSSINERIT	12
IMATUT TIMIMIK ATUINERULERNISSAMUT POLITIKKILIORIT	14



Immikkoortoq suliffimmut tunngasoq

<i>Suliffeqarfik</i>	17
<i>Suliffeqarfinni ullormut timip aalatinnissaa anguniartarsiuk.</i>	18
<i>Suliffeqarfiup pisatsersorneqarnera</i>	19
<i>Nikuigit</i>	20
<i>Peqqissutsimut ambassadørit</i>	22
<i>Suliffimmi timimik atuineq aalanerlu</i>	23

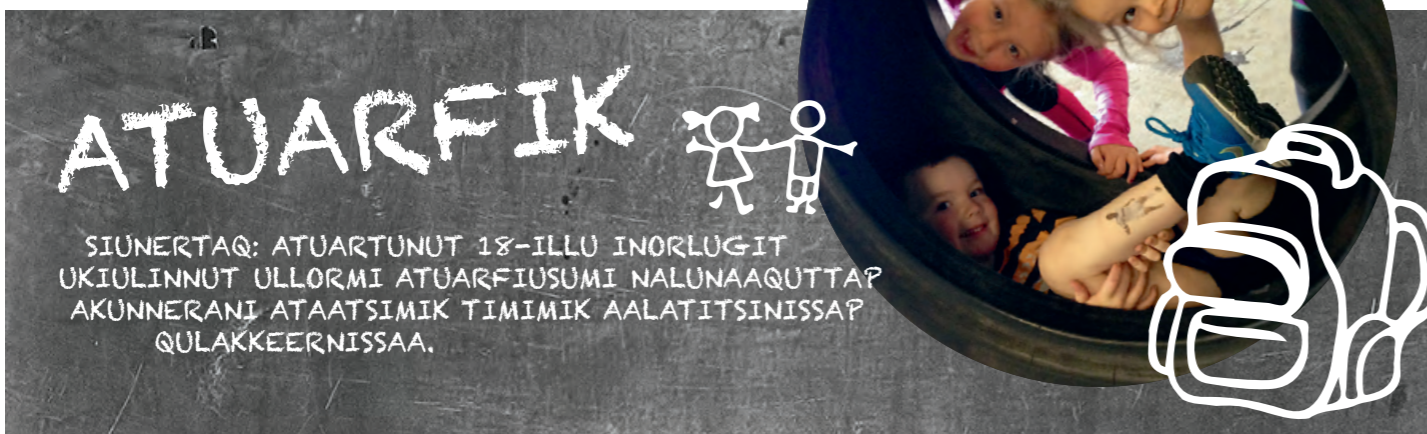


IMMIKKOORTOQ INNUTTAASUNUT TUNNGASOQ

INNUTTAASUT	24
KOMMUNISSINNI TIMIPAALATINNISSAA ANGUNIARSIUK	25
ATORTORISSAARUTIT	26
AVATANGIISIT	27
SUMIIFFIMMI AAQQISSUUSSINEQ	28
SILAMIINNEQ	29



UNAMMISITSINEQ	30
Najoqqutarisat	31



SIUNERTAQ: ATUARTUNUT 18-ILLU INORLUGIT UKIULINNUT ULLORMI ATUARFIUSUMI NALUNAAQUTTAP AKUNNERANI ATAATSIMIK TIMIMIK AALATITSINISSAP QULAKKEERNISSAA.

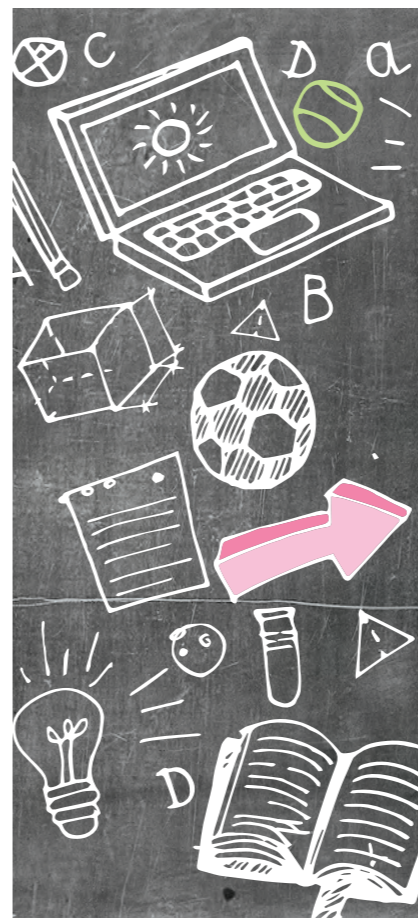
Kalaallit Nunaanni atuartut akornanni misissuinerup takutippaa meeqqat timiminnik atulluartaqtut peqqissuunerullutillu inuermi naligititaat meeqqanit timiminnik atuinnginernit pitsaanerusut.

“Timimik atuneq meeqqat ineriartornerinut pitsaasumik sunniuteqartarpoq”

Meeqqat inuusut-tuaqqallu akornanni timimik atuinerup kingunerisarpaat nukinik atuinerup ataasiinnarmillu sam-misaqarsinnaanerup pitsaanerusarnera¹. Timimik atulluartaqtut akornanni atuagar-sornermi angusarissaarnerusarneq kingunerisaraat misissuinerup aamma takutippaa kiisalu timimik atuinerup meeqqat ineriartornerinut pitsaasumik sunniuteqartarpoq taku-neqarsinnaavoq.



Ullormi atuarfiusumi nalunaaquttap ataatsip ingerlanerani timimik aalatitsinissap anguniar-nissaanut periarfissat arlaqarput. Eqaarsaar-tarnerit amerlineqarsinnaapput, atuarnerup aallartinginnerani arpatsitsisoqarsinnaavoq anitsiarfiilluunniit sivitsorneqarlutik. Timimik atuneq skemamut ilanngunneqarnissaa mee-qat timiminnik atuinissaasa qulakkeernissaanut iluaqutaasinnaavoq. Ataani isumassarsiat as-sigiiingitsut atorneqarsinnaasut allaqqapput:



ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 1



Ullormi atuarfusumi eqaarsaartitsinermi timimik atuineq atuarfimmi politikkip imarissavaa. Taassumap qanoq ililluni ullut tamaasa nalunaquttap akunnerani timimik atuineq anguneqarsinnaanersoq imarissavaa aammalu meeqqat aalanerulernissamat immikkut kaammattortariallit kaammattornissaanik iliussissat ilanngunneqassallutik.

TIPS OG TRICKS:

- Atuarfimmi politikkilliornermi pingaaruteqarpoq siunertarineqartut pivisorpalaarnissaat, atuarfiillu iluani piginnaasat atorlugit suleriaaseqarnissaq. Taamaaliornikkut siunertamik angusaqarluarnissaq qaninnerussaag.
- Ilinniartitsisut, angajoqqaat, atuartut aqutsisullu eqimattakkaat suleqatigiissinnissaat iluaqutaasinnaavoq. Taamaallilluni suliasanik agguataarineq, aqutsineq, aaliangineq anguniakkanillu atuutsitsilernissaq ajornannginnerulissaaq. Angajoqqaat atuartullu suleqataanermikkut atuarfimmi pisut iluanni piginneqata-

assapput suliniutillu ataavarnissaanut qulakkeerinnissinnaaneq kingunerissallugu.

- Atuarfimmi politikkilliornermi atuarfiup siunertai ersarinnerulissapput siunertallu anguniarnerini suliat sumut killinnersut malinnaavigineqarsinnaassallutik. Politikkilliorneq aallartilluarfusinnaavoq timimik aalatitsinerulernissap siunertarinerani sulisunut sinaakku-taqalersitsissamat isumassarsianillu aallerfissaqalersitsissalluni.

- Timimik aalatitsinerulernerup atuarfimmi atuutlernissaa piffissaq sivosooq atorlugu ingerlasussaassaaq. Allanguineq ullormiit ullormut pisinnaangilaq, pivisorpalaartumilli anguniagaqaraanni suleriaaseqaraanilu allanguutit ukiut 3-4-t ingerlanerini nalimmassaanikkut ingerlanneqarsinnaassapput. Tamatuma kingorna siunertap anguniarnera qanoq ingerlanersoq misissornerneqarsinnaavoq nutartigassaappallu nutarterlugu, taamaaliornikkummi siunertarineqartut sunniutaasa ataavarnissaat qulakkeersinnaassamat².

2+2=4

3+2=5



4+1=5

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

ATORTORISSAARUTIT AVATANGIISILLU:

- Pinnguartarfiit tulluurtunik aqqis-sorneri avatangiisillu, assersuutigalugu qattorngit ukiukkut sisooqattaarfusinnaasut, qallorfissaqqissut, naangisarfiit pississaarfusinnaasullu atornerqarluarsinnaapput.

➔ Isumassarsiorfissaq:

Anitsiartarfinni sammeneqarsinnaasut nittartakkami uani takuneqarsinnaapput: "Drøn på skolegården" www.droen.dk

TIMIP AALATINNISSAANUT ATUARFIUP AVATANGIISII

ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 2



Timip aalatinnissaa qulakkeerneqarnerusinnaavoq aalanissamat periarfissaqarluartumik atuarfimmi avatangiiseqaraanni, taamaallilluni timip aalatinnissaata ulluinnarsiutinnngornissaa qaninnerulissamat. Timip aalanissaanut atortorissaarutit eqaarsaarnermi anitsiarnermilu atornerqarsinnaalluarpot. Norgemi atuartuni 13-it 15-illu ukiullit akornanni atuarfinni atortorissaaruteqarnerup atuartullu timiminnik atunerisa ataqatigiinnerat erserpoq³.

- Allagartat malitassat anitsiartarfinni atuarfiillu eqqaanut iliorarneqarsinnaapput. Assersuutigalugu naqinnerit ujaqqanut qalipatat atuartut minnerit atuarnermi ilinniutigisinnaasaat.

- Eqaarsaartarfiit, arsaattarfiit assigisaallu arsarnermut, attortaannermut pinnguaaterpassuarnullu allanut atorluarneqarsinnaapput.

ATUARFIUP PEQUSERSORNEQARNERA AALANISSAMUT KAAMMATTUUTAASINAAVOQ:

- Paarlarsuit katersuuffiillu anitsiarfimmi timip aalatinnissaanut tulluarsakkat. Atuartut ukiuinut tulluarsakkanik atuarfimmi sumiiffiit assigiinngitsut suliarineqarsinnaapput.

➔ Isumassarsiorfissaq:

Nittartagaq www.skole-plus.dk atuarfik qanoq ililluni aalanissamat tulluarsinnaasumik pisatsorsorneqarsinnaaneranik isumassarsianik aallerfusinnaavoq.

TIMIMUT AALATITSINERMUT ATORTORISSAARUTIT ATUARFIMMIITTUSSAT:

- Arsat, mål-it, net-it il. il. eqaarsaarnermi anitsiarfinnilluunniit atornerqarsinnaasut.

- Klassip iluani karsi arsanik, pissisaarutitik allanillu anitsiarfinni atuartut atorsinnaasaannik imalik.

➔ Isumassarsiorfissaq:

Karsit timersuutitik imallit, Atuarfimmi Timersornermeersut pillugit quppernerup tullia takuuk.

ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 3



ULLORMI ATUARFIUSUMI
AALANERULERNISSAMUT
INNERSUUTIT

KIKKULLUUNNIIT PIGINNAASALLIT
PIGINNAASAKINNERUSULLUUNNIIT
PEQATAASINNAASSAPPUT.
TAAMAAMMAT PILERSAARUSIAT
NUANNERSUULLUTILLU SIAMMASIS-
SUUSARIAQARPUT, ASSERSUUTIGA-
LUGU ERINARSUUTIGALUNI
PINNGUAATEQARNIKKUT⁴.

Ataani ullormi atuarfiusumi qanoq timimik aalatitsinerulersinnaanermut siunnersuutit piginnaasat aallaavigalugit allattorsimapput. Siunnersuutit tallimat assigiinngitsuupput.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

1 UNILLATSIARNERIT AALANERMUT ATUGASSAT

Atuartitsinerup iluani unillatsiarnerit, atuartut aalanissaanut periarfissiisut. Unillatsiarnerit taamaattut atuarnermi eqqarsarluartitsinermik kinguneqartarput. Unillatsiarnermi pinnguaatit atuarnermi sammisamut tunngasuteqartariaqanngillat.

Isumassarsiorfissaq:
"Sæt skolen i bevægelse"
www.saetskolenibevaegelse.dk

2 ATUARNERMI SAMMISAMUT TUNNGATILLUGU AALANEQ

Atuarnermut tunngatillugu aalaneq ilanngunneqarsinnaavoq.

- Atuarfik quppersakkanik aalanermut tunngasunik katersaateqarsinnaavoq. Assersuutigalugu ilinniartitsisut pinnguaatit assigiinngitsut nalunngeriigaannik imalik, taamaalillutik atuartut akornanni aalanerulernissamut sammineqarsinnaasut avitseqatigineqarsinnaapput.

Isumassarsiorfissaq:

Illup iluani silamiluunniit ilinniartitsinermi sungiusaatit assigiinngitsut: "Sæt skolen i bevægelse" FDF-ip nittartagaa, aalanermut tunngasunik database-mik imalik. <http://fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/>

3 AALANERMUT/TIMI ATORNISSAANUT PIFFISSAQARNERULERNEQ:

- Atuarnerup iluani eqaarsaartitsinerup avataani timimik aalatitsinissamut piffissamik immikkoortisisoqassaaq. Piffissamik timip aalatinnissaanut atugassamik aaliangersimasumik immikkoortitsinikut timersornerit assoroornarnerulaartut anguneqarsinnaapput.

- Ulloq atuarfik aallartitsinnagu aaliangersimasumik atuarfimiittut tamarmik arpallutilluunniit pisuttarsinnaapput, takissutsinik aaliangersimasunik assigiinngitsunik.

- "Løb og læs" - "Arpagit atuarlutillu" Danmark-imi atuarfiit arlaqartut "Løb og læs" ingerlappaat, ilaatigut Arenaskolep Greve-p kommuneaniittup. Ullaat tamaasa atuartut tamarmik minutsit qulit missaanni sivissuseqartumik silami eqaarsaartarfimiluunniit arpariarlutik minutsit 15-it missaanni sivissusilimmik atuartarput.

Suliniutip taassuma atuartut atuarlunarnerulernissaat siunertarivaa. Suliniut meeqqat akornanni ullut tamaasa timip aalatinnerata kingunerisaanik ataasiinnarmik sammisaqarsinnaanerulersimanerinek ilikkariartornermilu piginnaasaqarnerulersimanerinek paasisanik aallaaveqarpoq⁵.

4 EQAARSAARTITSINERMI PITSANNGUINEQ:

- Tiimit eqaarsaarnermut atugassat amerlineri.
- Ilinniartitsisunut eqaarsaartitsinermi najoqqutassiat.
- Eqaarsaartitsinermi atortorissaarutit sinaakkutissiallu pitsaanissaasa qulakkeerneqarneri.

5 ANITSIARFINNI TIMIP ATORNISSAANUT SIUARSAANEQ:

- Pinngitsoorani silami anitsiartarnissaq
- Anitsiarfiit sivitsornissaat, atuartut pinnguarneqarsamut timersornissamuluunniit piffissaqarnerulerniassamata.
- Gårdvagt-i pinnguaatinik aalanermik imalinnik aallartitsisinnaassaaq.

- Pinnguarnermi patrulje. Atuartut annerit minnernut pinnguaatinik aallartitsisinnaapput.

Isumassarsiorfissaq:

Atuarfimi Timersorneq (ataanniittoq takujuk) aamma Dansk skoleidræt-ip pinnguarnermut patruljea www.legepatrulje.dk.

Atuarfik atuareernerup kingorna ornittagartaqarpat aamma tassani aalanerulernissamik periarfissaqarpoq. Assersuutigalugu eqaarsaartarfimmik atuisinnaaneq ammaaneqarsinnaavoq sammisanilluunniit timimik aalanermik imalinnik aqqissuisoqarsinnaalluni, soorlu unamminerit, arsamik sammisaqarnerit, qitinnerit assigisaanillu.

KARSIT TIMERSUUTINIK IMALLIT

Atuarfimi Timersorneq projekteqarnerup iluani Kommuneqarfiup Sermersuup nunaqarfiinut quliusunut karsinik silami timersuutininik imalinnik nassiusuutikuuvuq. Projekti nunaqarfinni timersuutininik amigaateqartoqarnerata paasineqarnerata kingorna aallartisarneqarpoq.

Karsit timersuutininik imallit nunaqarfinnut nassiusat iluatsilluar-tutut nalilerneqarput nunaqarfinnummi meerartaasa eqaarsaarnermi timiminnillu aalatitsinermi atorluarluartarmatigit. Projekt-i suliffeqarfiit assigiinngitsut suleqatigalugit ingerlanneqar-poq, ilaatigut ukuusunit: Air Greenland aamma Royal Arctic Line karsit assartornerinik isumaginittuummata.

Uani paasisaqarnerugit:
http://www.timi.gl/?page_id=175&lang=nb



ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 4



Atuarfimmii meeqqat atuariartornermi atuareernerulluunniit kingorna pisunnissamik cykel-ernissamilluunniit kaammattorneqarsinnaapput. Atuartut atuarfimmumut cykel-inngikkunik pisuttartut ullaatungaa atuarnertik atuartunut biiliunneqanngikkunik bussertartunut naleqqiullugit atuarnerep nalaani pissarsiaqarnerusarput⁶.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

- Aqqusinerni angallaffiusuni skolepatrujleliortoqarsinnaavoq taamaasiluni atuartunut minnerusunut pisunneq cykel-ernerluunniit ajornannginnerulersinnaammat.
- Pisulluni busserneq (gåbusser) aallartisarneqarsinnaavoq, atuartut annerusut atuartunik minnernik atuarfimmumut pisullutik ingerlaaqateqartarnerannik⁷.

➔ Isumassarsiorfissaq

Projekt med gåbusser Danmark-imi ingerlanneqartoq.

- Meeqqat isumannaatsumik aqqusinnikoorsinnaanerannik ilinniartitsineq. Kommunep akisussaaffigivaa meeqqat atuarfimmumut isumannaatsumik pisullutillu cykelersinnaanissaat.



“Atuartut atuarfimmumut cykel-inngikkunik pisuttartut atuarnerep nalaani pissarsiaqarnerusarput”



ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 5



Ukiup atuarfusup ingerlanerani atuarfiit timimik aalatitsinermut tunngasunik aaqqissuussisassapput. Illoqarfigisanni pitsaaliuineramik konsulenti saaffigisinnaavat, taassuma siunnersuutunik sakkussanillu tuniorarsinnaavaatit.

Aaqqissuussinerup ataatsip ingerlanerani suliap ataavartuunissaanik qulakkeerneqarnissaanik kinguneqarsinnaanngilaq, timilli atornerulernissanut aallarneeqataasinnaalluni. Takorloorneqarsinnaavoq unammiiuaartoqasatillugu aaqqissuussineq atuaqatigiit iluanni suleqatigiilersitsisinnaassasoq.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

- Atuarfinni qasujaallisaalluni arpat-sitsineq, sisorarianeq, sapaatip akunnera timersornermik sammisaqarneq faginilu assigiinngitsuni timimik aalatitsinertalimmik sammisaqarneq imaluunniit sapaatip akunnera peqqinnermut tunngatillugu timip aalatinnissaanik immikkut sammisaqarneq.
- Timersornikkut pissartanngorniunernerit kommunimit atuarfiit assigiinngitsut akornanni aaqqissorneqarsinnaapput.

- Isikkamik arsaalluni arsarnerilluunniit allanik pissartanngorniutsitsinerit, orienteringsløb, il. il.

➔ Isumassarsiorfissaq:

- Torrak meeqqanut ukiakkut atuanngiffeqarnerup nalaani isikkamik arsarnermik unamminerit.
- Atuarfimmi høvdingebold-erneq. 4. Klassenut 5. Klassenullu pissartanngorniutsitsinerit, assersuutigalugu lokalradiomit oqaluttoqarluni tusar-

AALASA GET MOVING

Aalasa Get moving Kommuneqarfik Sermer-suumit Atuarfik Timersorneq suleqatigalugu aallartisarneqarnikoq. Piffissami marts-imiit september-imumt ingerlasumi ukiup qanoq ilineranut tulluurtunik assigiinngitsunik unammisitsinerit, assersuutigalugit illuikiortitsineq ukiukkullu sisoqqanneq, arpat-sitsinerit soorlu Maaji Nuan-imumt atatilugustafet-ertitsinerlu, qasujaallisarluni arpannermik naggaserlugu.
http://www.timi.gl/?page_id=218&lang=nb

naartunut malinnaatitsisoqarsinnaasoq unillatsiarnernilu nipilersuutunik akunniliisoqartarsinnaasoq takorloorneqarsinnaavoq⁸.

- Klassit atuarfiilluunniit akornanni allornernik kisitsinermi unamminerit. (Allornernik kisitissutit pillugit qup. 18-mi takujuk)



Imatut timimik atuinerulernissamut politikkiliorit:

Eqqasaatigikkitt:

SIUNERTAQ

Politikkip suna siunertaraa? Nalilinnik eqqarsateqarit. Assersuutigalugit: peqatigiilluarsinnaaneq, ilinniariaaseq pitsaasq, nuannaarneq. Atuarfiup/suliffeqarfiup pingaartitai, takorluugai, immikkullu anguniagai.

ANGUNIAGAQ

Suunuku anguniarisi? Timimik atuinerulernissamut anguniakkat aaliangersimasut tigussaasullu suuneri allattorsigit. Assersuutigalugu qanoq suleriaaseqarnissaq, piffissap anguniagassanut atugassap pilersaarusernera, suliniutip anguniarnerani takussutissat, immikkullu eqimattakkuutaartunik anguniagaqarnerlusi allattussavasi

AQUTSISUT

Kiap politikkiliornerup kingorna suliat aallartitat akisussaaffigalugillu aqussavai?

PILERSAARUSIAT AALIANGERSIMASUT ASSIGIINNGITSUT AAQQISSORNEQARNERI

Kiap politikki aallaavigalugu pilersaaruseriat aaliangersimasut assigiinngitsut akisussaaffigivai?

ANINGAASAQARNEQ

Pilersaaruseriorneq aningasartuuteqarnermik kinguneqassava? Aningaasartuutissat missingersorneqassapput.

ATTAVEQAQATIGIINNEQ

Pilersaaruseriat qanoq paasissutissiarineqassappat? Inunnut attuumassutilinnut, tassaasunut: suleqatinut, atuartunut, ilinniartitsisunut, angajoqqaanut, il. il., paasissutissiineq.

SULIAP NANGINNERA NALILERSUINERLU

Qaqugu qanorlu suleriaaseqarluni angusat nalilersorneqassappat? Naliliinissamut piffissamik aammalu qanoq aaliangiineq ingerlanneqassanersoq. Naliliinermi suliap ingerlateqqinnissaa pisariaqassappallu qanoq pitsaaneruserumik politikki ingerlaqqisanersoq aaliangerneqassaaq.

MISILIGUTAASUMIK SISIMIUNI ATUARFIIT ILAANNIT PROJEKT- ILIAQ:

Ulluni 12.-13. september 2014 ilinniartitsisut Nalunnguarfiup Atuarfi-aneersut 'Mere idræt og fysisk aktivitet i folkeskolen'-imi pikkorissarneqarput.

Pikkorissaaneq Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffianit Nalunnguarfiullu Atuarfiata suleqatigiinnerisigut pilersaaruseriaaavoq. Pikkorissaanerup siunertaraa ilinniartitsisut qanoq ilillutik eqaarsaarneq timersornerlu ulluinnarni atuartitsifiusuni atorneqarsinnaanersoq – ilinniarnerrummi ingerlaneranut tapertaalluarsinnaammat aammali timimik aalatitsinerup qarasaq 'qasuertittarmagu' allatut oqaatigalugu 'powerbreak' imlt. allamut saalaarneq iluaqutaasarmat.

Misiligutaasumik projektiliaq pillugu Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiata nittartagaani atuarsinnaavat:

<http://www.gif.gl/Nutaarsiassat/tarbid/102/ArtMID/447/ArticleID/13/language/kl-GL/Default.aspx>

NUDGING

Atuarfimmi timimik aalatitsineq piuninarnerulersinnaavoq tunngavisoq nudging atorlugu.

Nudging tassaavoq inuit aaliangersinnaassusaannik pissusaannillu siumut nalunangereersumik tunaartaqartumik toqqaanissamik aaliangiisitsisinaaneq killilersuinngitsosq. Imaappoq nudging peqqinneruserumik toqqaanissamut iluaqutaasinnaasoq.

ATUARFIMMI NUDGING-IMIK ASSERSUUT:

Naangisarfissanik, arpaffissanik cykel-erfissanik assigisaanillu nalunaaqutsersuineq.

- Kisitsisinik naqinnernillu atuarfiup eqqaani qalipaaneq.
- Atuarfiup iluani arpaffiusinnaasut pisuffissallu nalunaaqutserlugit.





“Timip aalatin-
nerata kingunerai
ilorrisimaarneq,
sullarinnerulerneq
napparsimakula-
junnaarnerlu”



Suliffeqarfik

Siunertaq – Suliffeqarfiit annerusut tamarmik
issiaannarnerusumik sulisullit sulinerup nalaani sulisut
akornanni timimik aalatitsinissaminnut
periarfissinneqarnissaanik qulakkeerinnineq.

Sulinerup nalaani issiaannarnerusumik suliffillit
ullutsinni amerliartorput. Allaffimmi sulisut
ullup ingerlanerani nalunaaquttap akunnerini
10-11-ini issiasinnaasarput. Qanoq ililluni ullup

**“Inuit ullor-
mut nalunaaquttap
akunnerini
11-ini issiaan-
nartartut toqu-
jaarsinnaane-
rat 40 %-imik
qaffasinneru-
voq”**

suliffiusup ingerlanerani
aalanerulersinnaaneq
oqaatigineqarsinnaann-
gilaq.

Taamaammaat suliffe-
qarfiit namminneq ullup
suliffiusup iluani suli-
sumi akornanni timimik
aalatitsinerulernissamik
suliffimmut tulluurtumik
ujartuisariaqarput.

Pilersaarusiolaruarneq
aaqqissuilluarnerlu suliffiup iluani peqqinnis-
samut siuarsaanerme akilersinnaalluarpoq.

Ilaatigummi sulisut akornanni suliffimmi ilorri-
simaarinnineq napparsimakulajunnaarneq sul-
larinnerulerneq anguneqarsinnaassamat¹⁰.
Issiaannarnerusarneq sukkornermik taqar-
suarmillu milittoortitsisinnaaaasumik nap-
paateqalernermik kinguneqartitsisinnaavoq.
Tamanna aamma sunngiffimmini timersortar-
tut akornanni takuneqarsinnaavoq. Sivisuumik
issiaannarnerit kingunerlutsitsisinnaapput.

Inuit ullormut nalunaaquttap akunnerini 11-ini
issiaannartartut inunnut sivisunerpaamik ullor-
mut nalunaaquttap akunnerini sisamani issiaan-
nartartunut sanilliullugit toqujaarsinnaanerat
40 %-imik qaffasinneruvoq⁹.

Taamaammaat issiaannarpallaanginnissaq
anguniarlugu sulinerup nalaani timip aalatittar-
nissaa pingaaruteqarpoq.

ISUMASSARSIQ ATORLUARUK: 1



SULIFFEQARFINNI ULLORMUT TIMIP AALATINNISSAA *anguniartarsiuk.*

Suliffeqarfiit issiaannarnerusunik sulisullit aalanermut timillu atortarnissaanut, issiaannarneq annikillisarmlugu politikiliussapput. Politikki suliffeqarfiup peqqinnissamut politikiliaanut immikkoortuusinnaavoq tassani politikkitulli allatut – soorlu imigassartormermut pujortartarnermullu tunngasunut politikkinut tunngasut assigalugit.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

Politikkiliornikkut timip aalatinnissaanut tunaartaliortoqarlunilu sinaak-kutiliortoqassaaq. Tassuunakkut sulisut ullormi suliffiusumi timi atorlugu aalanerulernissaannut tunngavissinneqassammata.

Suliffeqarfiup najoqqutassiaani timip aalatinnissaata ilaatinneqarneratigut aqutsisunit aaliangiinikkut suliffimmi aqutsinermi timip atornissaa ulluinarsiuataalersinnaavoq.

- Aqutsisunit tapersersorneqarnissaaq aammattaaq taakkunanit anguniakkap sinaakkusersornerani peqataasoqarnissaa pingaaruteqarpoq. Minnerunngitsumik sulisorisat ilaatinissaat attaveqatigiinnerlu pingaaruteqarput. Isummanik iliuitsinillu allannguinerup nalaani sulisut malinnaatinnaatinnissaat eqqarsaatigineqassaaq.
- Suliat aallartitat ingerlanerini naliersuisarnissaaq iluaqutaasarpoq.
- Suliap aallartitap, timip aalatinerulernissaanut tunngasup, ataa

varnissaa siunissarlu ungasinnerusooq eqqarsaatigalugu, allannguutaasussat suliffeqarfiup kultur-ianut ilanngunnissaannut pingaaruteqarpoq.

Suliffeqarfinnut ataasiakkaanut piviusunngortitsiniaraanni anguniakkat aaliangersimasut malinnaavigineqarsinnaasullu suliarineqassapput¹⁰.

Qupperneq 12-imi timip aalatinnerulernissaanut politikiliornermi suliarinninnissamut isumassarsiorfigisinnaasatit takuneqarsinnaapput.

ISUMASSARSIQ ATORLUARUK: 2



Suliffeqarfiup PISATSEORSORNEQARNERA

Suliffiup pisatsersornerata allannguiffigineratigut ulluni suliffiusuni aalanerulernissamut siuarsaasinnaavoq. Allannguutit annertunngikkaluilluunniit ullormut nikuillattaartariaqartarnerit issiaannarneq kipitissinaavaat. Allannguutit aamma sulisut sulitillutik timiminnik aalatitsinerulernissaannut periarfississinnaavaat.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

- Nerriviit qullartillugillu appartissinnaasut, nikorfalluni suliaqarnissamut periarfissiisuupput.
- Ataatsimiittarfinni nerriviit portusuut, nikorfalluni ataatsimiiffiusinnaasut.
- Printerit, eqqaaviit kaffiliorfiillu issiavinniit ungasinnerusumut inissineqarsinnaapput.

Pappiaqqanut eqqaaviit nerrivimit allaffiusumit ungasinnerusumut illikarneqarsinnaapput taamaalilluni nikueqqaarluni igitsiartornissaaq pisariaqalissalluni.

• Unillatsiarnermi eqaarsarnermi atortorissarutit, soorlu tasisuasut oqimaaluttallu pukutsukut tuillu nalaani sukattoornaveersarnermi eqaarsaarutit atorsinnaasut, balancigissaat, arsaq issiavigineqarsinnaasooq ribbillu.

➔ Isumassarsiorfissaq:

- nittartagaq nukikkut naggussakkullu anniarnermik pinaveersaartitsinermut tunngasooq: "Job og krop" www.jobogkrop.dk
- Suliffimmi atisanik taarsiinissamik uffarsinnaanermullu periarfissaqarneq suliaritornermi assersuutigalugu arpattoqarusussappat.
- Ini timigissartarfik

ISUMASSARSIQ ATORLUARUK: 3


NIKUI *git*

Suliniutit annikitsunnguit allannguutillu annertunngitsut atorlugit sivisuumik issianerit allanngortinneqarsinnaapput. Nalunaaquttap akunneri affakkarlugit nikuilaartarnissaq eqqaamasaraanni iluaqutaassinnaavoq. Allannguutillu iluaqutaassappata aqutsisunit tapersorneqar-nissaq pingaaruteqarpoq.

Allornernik kisitissutit

Kalaallit Nunaanni innuttaasut tamarmik peqqinnissamut isumaginnitto-qarfik aqqutigalugu allornernik kisitsissummik pisinnaapput.

Allornernik kisitsissutit pillugit nittartagaq

<http://www.amisut.gl/skridtkonkurrencer/vaelg-skridttaeller.aspx>  aqqutigalugu atuarsinnaavutit.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

- Nikorfallusi ataatsimiinnerulluunniit ilaanaa ataatsimiittaritsi.
- Marlussuinnaassagussi pisuttuaatigaluni ataatsimiinnissaq periarfissaavoq.
- Majuartarfikkoortarit
- Oqarasuaatikkut oqaluussaqaaraangavit allanilluunniit suliaqartillutit, assersuutigalugu mail-inik atuaraangavit, nikorfasarit.
- Allornernik kisitsissutit atortarsigit, allornernik kisitsinerup pisunnerulernissaq kajuminnartinnerulertarpaa. Kalaallit Nunaanni innuttaasut tamarmik peqqinnissamut isumaginnitto-qarfik aqqutigalugu allornernik kisitsissummik pisinnaapput.

Allornernik kisitsissutit pillugit nittartagaq www.amisut.gl. aqqutigalugu atuarsinnaavutit.

- Qaammatikkaartumik suleqatigiillusi kina amerlanernik allortarsimanersoq unammisaritsi.

 **Isumassarsiorfissaq:**
Take a Stand!


TAKE A STAND!

Nuummi Sisimiunilu GrønlandsBANKEN-ip immikkoortortaarfii projekt-imi misiligummi allaffissornikkut uningaannaveersaarnissamut tunngasumi peqataasimapput.

Sulisut qanoq ilillutik nikuillattaartarnissatik isumassarsiarisimavaat, soorlu nerrviup allaffiusup saani nikorfaneq, nikorfallunilu ataatsimiittarneq.

Ambasadør-inik toqqaasoqarpoq suleqatimik akornanni kaammattuisuullutillu anguniakkanik eqqaasitsisartunik, suliniutit ataavarnissaat ikorfartorniarlugit.

Misiligummik projektilliaq Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfiup, CSR Greenland-ip, Center for Interventionsforskning-Illu, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet-meersup suleqatigiinneranni pilersinneqarpoq.

Misiligummik projekt-iliaq tunuliaqutaralugu "TAKE A STAND"-imut tunngasut paasisutissat suliffeqarfinnut nunatta sinneranut nassiussuunneqassapput. Paasisaqarnerorusukkuit Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik:

pn@nanoq.gl saaffigiuk imaluunniit www.peqqik.gl/takeastand takujuk. 




NUDGING

Suliffimmi timimik aalatitsineq piimnarnarnerulersinnaavoq tunngavisoq nudging atorlugu.

Nudging tassaavoq inuit aaliangersinnaassusaannik pissusaannillu siumut nalunangereersumik tunaartaqartumik toqqaanissamik aaliangiisitsisinnaaneq killilersuinngitsoq. Imaappoq nudging peqqinnerusumik toqqaanissaamut iluaqutaassinnaasoq.

Suliffimmi nudging-imi assersuut:
Nerrviit portusuut ilisiviilluunniit portunerulaartut allaffinni paarlernilu iliorarneqarsinnaapput taamaalilluni sivikitsumik ataatsimiinnerni nikorfansisaq pisariaqarnerulissalluni.

 **Isumassarsiorfissaq:**
"Stræk ud når du kan" (tasitsaarfigisinnaasanni tasitsaarit). Quppersagaq suleqatit qanoq ilillugit ullup suliffiusup iluani nikuillattaarnissaanut nudging-imut tunngasoq.

Take A Stand pillugu qulaanni takujuk.



ISUMASSARSIQA ATORLUARUK: 4



Peqqissutsimut AMBASSADØRIT

Sulisut akornanni peqqissutsimut ambassadørit timimulluunniit aalanermik isumaginnittussat toqqarneqassapput.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

- Peqqinnissamut ambassadørit ullormi suliffiusumi aalanerulernissaq suliniutigisinnaavaat, suleqatiminnilluunniit suliniutinik aallartereersunik eqqaasitsisartuusinnaallutik.
- Peqqinnissamut ambassadøri unaminerni aamma ataqatigiissaarisuusinnaavoq.

➔ Isumassarsiorfissaq:

- Biilernani suliatorneq Suliffeqarfiup qanoq ililluni suliatorneq soraarnerulluunniit kingorna ingerlaneq immikkut sammitissinnaavaa.
- Suliffiup iluani suliffiilluunniit assigiinngitsut akornanni kikkut "motooreqaratik suliatornerusarnerisut", assersuutigalugu pisullutik cykel-erlutilluunniit, unammissutigisinnaavaat.



**BIILERNANI
SULIARTORNEQ.
SULIARTORNERMI
SORAARNERMILU
INGERLANEQ
aalanertalik
PINGAARNERULER-
SISSIUK.**

ISUMASSARSIQA ATORLUARUK: 5



Suliffimmi TIMIMIK ATUINEQ AALANERLU

Ullormi suliffiusumi aalanissamut sammisanilluunniit assoroornarnerulaartunut inissaqartitsillunilu piffissamik immikkoortitsisoqartassaaq.

ISUMASSARSIAT ATORSINNAASAT:

- Ullo'qeqqarnerup nalaani pisuttarneq, sapaatilluunniit akunnikkaartumik suleqatigiilluni pisuttuaqatigiitarneq.
- Unillatsiarnermi timikkut sungiusaatit eqaarsaarerilluunniit.

➔ Isumassarsiorfissaq:

Nittartagaq nukikkut naggussakkullu anniarnermik pinaveersaartitsinermut tunngasoq³¹: "Job og krop" www.jobogkrop.dk

- Unillatsiarnermi atortorissaaruteqarani sungiusarnerit- Assersuutigalugu unillatsiarnermi qitinneq takujuk

Gigtforeningen i Danmark-ip nittartagaani <http://www.gigtforeningen.dk/om+gigtforeningens+arbejde/kampagner+og+initiativer/pauseboogie>

- Suleqatigiillusi timersornermut tunngaumik nuannarisassinnik klubbiorsinnaavusi.

• Sulereernerup kingorna timigissartarsinnaavusi, arpaqatigiillusi arsaqatigiillusiluunniit.

- Suliffeqarfiit allallu allornernik kitsillusit, arpallusi, arsaallusi allatigullu unammisaritsi.

• Suliffiup timigissartarfinnut timer-soqatigiinnulluunniit ilaasortaaneq akileeqataaffigisinnaavaa.



**ULLUP
SULIFFIUSUP
INGERLANERANI
IMMINUT**

assoroortilaarit



INNUTTAASUT

Siunertaq - Innuttaasut tamarmik timimik aalatitsinissamut innersuunneqartut atuuttut anguniarnissaannut periarfisaqarluarnerulernissaat.

Kikkunnut tamanut timimik aalatitsinissaq pingaaruteqarpoq. Meeqqat inersimasullu akornanni motorik-erinerulersitsisarpoq, utoqqaanerusunullu eqarnaveersaartitsisarluunilu napparisaataasarpog. Taamaammat kikkulluunniit timip aalatinnissaata pingaaruteqarneranik ilisimasaqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Timip aalatinnissaa ataatsimoornermut tunngatinneqartarpoq. Soorlu peqateqarluni pinngortitamukarnissaq timersoqatigiiffinnukarnissaq timigissartarfinnukarnissarlunniit kajuminnarnerulersittaraa.

Pinngortitamiinnermi timip aalatinnissaanut periarfissanik ulikkaarpoq. Aasakkut nunakkut pisunnerit, umiatsiarnerit, aalisariarnerit piniariarnerillunniit. Ukiukkut apuserinerit, qamuternerit, sisorarnerit qimussernerillunniit

NARSARSUARMIM TIMIGISSARTARFIK

Narsarsuup mittarfiani timigissartarfeqarpoq timigissarnermut atortorissaatilimmik. Nunaqarfimmi allatut timersornissamik periarfissaqanngimmat meeqqat ilaqtariit inersimasullu taamaalillutik ukiukkut timersornissaminut periarfissaqarput.

Timigissartarfirmi oqimaaluttat, DVD atorlugu powerhoop ring-inik timersuutit, tasisuasut eqaarsaarutit, pississaarutit, allequttat, cykel-erfiit arpaffiillu pigineqarput.

Nunaqarfimmiut tamarmik timigissartarfirmik atuisinnaapput qaammammut 20 kr. imik akiliinikkut matuersaammillu qularnaveeqquseereernerup kingorna tuisinnikkut. Timigissartarfiup 2013-imi nutarterneqarnerata kingorna nunaqarfimmiunit ornigarneqarnerulersimavoq.



Kommuunit ataasiakkaat peqqissutsimut politikkiminni politikkimiluunniit allamut tulluarsinnaasumi **timip aalatinnissaa** siunertatut ilanngutissavaat. Timip aalatinnissaanut tunngasut kommuunip suliniutiginiagaanik inissinissaq siunertaavoq.

ISUMASSARSIAQ ATORSINNAASAT:

- Siunertat aaliangersimasut innuttaasut akornanni timiminnik aalatitsinerulernissaannut anguniakkat politikkini pingaarnerni politikkini attuumassuteqarsinnaasuni piler-saarusianilu allani allattornissaat piviusunngortinnissaallu - aamma ingerlatsiviit assigiinngitsut akornanni.

- Meeqquvinni, atuarfinni, atuareernerup kingorna ornittakkani, fritidsklub-ini, ungdomsklub-ini, ilinniagaqarfinni, ulloq unnuarlu angerlarsimaffinni, hjemmeplejemi plejehjemminilu timip aalatinnissaata

qanoq ililluni ulluinnarsiutit ilanngunneqarsinnaaneranut suleriaaseqarnissap allattornissaat.

➔ Isumassarsiorfissaq:

Meeqqanut ilaqtariinnullu Kommuuniarfik Sermersuumi politikki, timigissarnermut tunngasumik immikkoortortalik.

- Qeqqata Kommuneani meeqqat inuusuttullu politikkiaq peqqinnermut, timersornermut timigissarnermullu immikkoortortalik.

- Katalog-i pinaveersaartitsinermut tunngasooq timip aalatinnissaata isumassarsiorfigisinnaasoq kommuunit qanoq ilillutik timip aalatinnissaa siuarsarsinnaanerani imalik. Sundhedsstyrelsen i Danmark <http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2012/06juni/ForebyggPk/FysiskAktivitet.pdf>-ip saqqummersitaa.



ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 2



ATORTORISSAARUTIT

Kommuunit innuttami timersortarfinnut eqaarsaartarfinnut, arsaattarfinnut assigisaannillu ornigunnissaat qulakkiissavaat.

Kalaallit meerartaasa inuusuttuartaasalu 11-t 17-llu ukiullit akornanni illup iluani timersortarfinnut timersoqatigiiffinnullu isersinnaanerat timimik atuinermik assoroornarnerusunik aallussisarnerat ataqatigiipput.

- Timersornerit timersortarfeqanngikkaluarluni aallunneqarsinnaasut amerlaqaat, soorlu qitinnerit, nerrivimmi arsaarnerit, taekwondornerit karaternerit assigisaalluunniit.

- Atortorissaarutit amerlanngitsut atorlugit nunaqarfimmiunut tamanut atorlugit nunaqarsinnaasumik timigissartarfiliortoqarsinnaavoq.

➡ **Isumassarsiorfissaq:** Narsarsuarmi timigissartarfik qup. 22, takujuk tassunga tunngasoq.

TIPS OG TRICKS:

- Illut inilluunniit pioreersut, asser-suutigalugu katersortarfiit innuttaasulluunniit illui, ataatsimoorluni timimik aalatitsiffissatut aqqissorneqarsinnaapput.



“**ATORTORISSAARUTIT AMERLANNGITSUT ATORLUGIT NUNAQARFIMMIUNUT tamanut ATORNEQARSINNAASUMIK TIMIGISSARTARFILIORTOQARSINNAVOQ.**”



ISUMASSARSIAQ ATORLUARUK: 3

AVATANGIISIT

“Peqqinnartumik toqqaaneq ajornaatsuussaaq!”

Illoqarfigisami pilersaarusiorterup nutarterinerullu inissiaqarfiit silataanni, meeqqeriveqarfiit eqqaanni kater-suuffiillu silamiittut ilusilersornissaat nutarternissaallu aalanerulernissamat, pinnguarnissamat ataatsimoorfigiuminartumik kajuminnartumillu aqqissuunneqassapput. Peqqinnartumik toqqaaneq ajornaatsuussaaq!

ISUMASSARSIAQ ATORSINNAASAT:

- Pisuffiit cykel-erfiillu nalunaaqut-sersukkat.
- Nunakkut pisunnermi ujakkaarnermilu najoqqutassat erseqqarissut.
- Pinnguarterfiit assigisaallu

➡ **Isumassarsiorfissaq:** Silami atortorissaarutiliinkkut kikkut tamarmik atorsinnaasaanik timigissartarfiliortoqarfinaavoq.

- Silami arsaattarfiit, soorlu baanit arsaaffit, basketball-ertarfiit hockey-tarfiit assigisaallu.
- Niffakunik sisooqattaarfiliat.

➡ **Isumassarsiorfissaq:** Pisuinnarnut cykel-ertunullu pilersaarusiaq Kommuneqarfik Sermersuumi akuerisaq

NUUK PLAYGROUND

Nuuk Playground blok P-p inikuaniittoq, meeqqanut inuusuttuaqqanullu sukisaarsarfik, cykelertarfiutugaluni meeqqanut pinnguarterfiusoq.

SISIMIUT FITNESSPARK

Sisimiuni Nalunnguarfiup tasiata sinaani timigissarnissamat atortorissaarutini ikkussuisoqarnikuuvoq. Silami timigissarfik projekt-imut "Spejdersøen - Din Byark"-imut ilaavoq¹²





Amerlasuut timip aalatinnissaanik siunertaqarlutik suliniutinik aallartitsisinnaapput. Unamminerusinnaapput, aaqqissuussinerit assigiingitsut pissartanngorniuunnerilluunniit timersornermik kattuffinniit, suliffeqarfinniit, timersoqatigiiffinniit innuttaasulluunniit akornanniit aallartisarneqarsinnaapput.

Eqimattakkaat assigiingitsut akornanni aamma suliniuteqarnikkut, tapersersuinikkut, aningaasaliinikkut allarpassuartigullu pisoqartitsisoqarsinnaavoq.

➔ Isumassarsiorfissaq:

Brugseni illoqarfinni arfineq marluusuni ukiut tamaasa 10 km-erinik takissusilimmik, ilaqutariinnul-luunniit 3,5 km-inik takissuteqartumik arpatsitsisarnera.

MAAJI NUANI! maajip ingerlanerani aaqqissuussinerit assigiingitsut timersornermi timigissarnermi unaminernilu akeqanngitsumik peqataaf-figineqarsinnaasut.

Tamanut timimik aallatitsineq

Kommuunit peqatigiiffillu assigiingitsut suleqatigiin-nermikku meeqqat inuusuttuaqqat inersimasullu im- mikkut pisariaqartitallit illoqarfigisami timersornermi peqatigiiffiliortoqarsinnaapput sunngiffimiluunniit peqatigiiffiliorlutik.

➔ Isumassarsiorfissaq:

*Qoppersagaq:
10 gode råd til udsatte børn og unges fritidsliv
<http://shop.socialstyrelsen.dk/proucts/10-gode-raad-udsatte-boern-og-unges-fritidsliv> -imiit*

Kommuuni silami timersuutinik, innuttaasut piumasut atorsinnaasaannik atortorissaarutinik ikkussuisin- naavoq. Tassunga atatillugu atortorissaarutit atornis- saannut akeqanngitsumik innuttaasunut ilitersuiso- qarsinnaavoq sapaatip akunneranut marlussoriarluni piffissap aaliangersimasup iluani.

Peqqinnartumik toqqaaneq ajornaatsuusaaq!!



Kommuunit, kattuffiit innuttaasullu tamarmik aasakkut ukiukkullu silamiinnissamut periarfissarsiorsinnaapput. Taamaaliornikkut inuit amerlanerit silami aalanissaat qaninnerulersinnaammat.

ISUMASSARSIAAT ATORSINNAASAT:

- Nunakkut pisunnermi aqqu- taasinnaasut assigiingitsunik takis- suseqarlutillu assigiingitsunik assoroornassusilinnik erseqqarissunik najoqqutassioritsi.
- Nerrivinnik issiaviusinnaa- sunillu angalaarfiusinnaasuni ik- kussuigitsi, taamaalilluni ilaqutariit tamarmiullutik angalaarnissaannut kajumissaatitut atorsinnaammata.
- Ujakkarfiusinnaasut assi- giingitsunik assoroorfiusinnaasut assigiingitsunillu takissusillit najoqqutassiat ikkussorsigit.

NUDGING

Innuttaasut akornanni timimik aalatit- sineq piuminarnerulersinnaavoq tunnga- vuisoq nudging atorlugu.

Nudging tassaavoq inuit aaliangersin- naassusaannik pissusaannillu siumut nalunangereersumik tunaartaqartumik toqqaanissamik aaliangiisitsisinnaaneq killilersuinngitsoq. Imaappoq nudging peqqinnerusumik toqqaanissamut ilua- qutaasinnaasoq.

NUDGING-IMI ASSERSUUT:

Illoqarfigisanni majuartarfikkoornissaq kajuminnarnerulersissinnaavarsi assersuutigalugu tummeqqat assigiingitsunik qalipallugit qaqigaanniluunniit majuarner- mi allornerit qassiusimanersut ersersin- nerisigut.



UNAMMISITSINEQ KONKURRENCE

AVITSEQATIGISIGUT

DEL DIN IDE OG VIND **25.000** KR.-INILLU EQQUILLUTIT.



Neriuppugut atuarfigisanni, suliffeqarfigisanni, illoqarfigisanni nunaqarfigisanniluunniit timip aalatinnerulernissaanut isumassarsilluarsimassasutit.

Isumassarsiannik avitseqatiginnikkusuppit 25.000 kr.-inillu eqquillutit?

Inuuneritta II-p ingerlanerani (2013-2019) ukiut tamaasa isumassarsiatsialaat aallartisarneqartut toqqartarpagut, taamaammat isumassarsiannik aallaaveqartumik aallartisakkannik assiliigit filmiliorilluunniit. Aallartisakkat pillugu allaaserinillutit assinillu uunga nassiuissisinnaavutit: pn@nanoq.gl

AKISSARSARINEQARTARTUT:

UKIUP INGERLANERANI ATUARFIK EQEERSIMAARNERPAAQ | ÅRETS AKTIVE SKOLE: **25.000 KR**

UKIUP INGERLANERANI SULIFFEQARFIK EQEERSIMAARNERPAAQ | ÅRETS AKTIVE ARBEJDSPLADS: **25.000 KR**

UKIUP INGERLANERANI KOMMUNE/INNUTTAASOQ EQEERSIMAARNERPAAQ | ÅRETS AKTIVE KOMMUNE/BORGER: **25.000 KR**

Vi håber, du er blevet inspireret til at finde på en idé til øget fysisk aktivitet på din skole eller din arbejdsplads, eller i din by eller bygd.

Har du lyst til at dele din gode idé med andre og samtidig have muligheden for at vinde 25.000 kr.?

Hvert år i perioden for Inuuneritta II (2013-2019) kårer vi årets bedste initiativ. Så husk at tage nogle billeder eller lav en lille film af dit initiativ.

Send billederne sammen med en kort beskrivelse til pn@nanoq.gl

DER ER TRE PRISER:

ULLOQTUNNIUSSIFFISSAQ KINGULLEQ: **1. NOVEMBER** ER SIDSTE FRIST

Paasisaqarnerorusukkuit una alakkaruk: www.peqqik.gl/eqeersimaartoq
Læs mere på: www.peqqik.gl/aktiv

Najoqqutarisat Litteratur

1. Niclasen B., Bjerregaard, P., Folkesundhed blandt skolebørn – Resultater fra HBSC undersøgelsen 2010, København, Statens Institut for Folkesundhed, 2011.
2. IUHPE, Achieving health promoting schools: Guidelines for promotion and education, International Union for Health Promotion and Education, 2009.
3. Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J.F., Samdal, O., The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity, Health Education research, 2010, 25 (2): 248-256.
4. Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) International Society for Physical activity and Health (ISPAH), The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action, www.globalpa.org.uk
5. Arenaskolen, Greve kommune, https://www.arenaskolen.skoleintra.dk/Infoweb/Designskabelon_NyGreve/Rammeside.asp?Action=&Side=&Klasse=&Id=&Startside=&ForumID
6. Dansk Naturvidenskabelig formidling, Masseeksperimentet 2012 fuldkorn og englehop – koncentration i top? Koncentration og smag – resultater, 2012.
7. Dansk Skoleidræt, Gåbus, <http://www.gåbus.dk/>
8. Dansk Skoleidræt, Høvdingebold, <http://www.skolehøvdingebold.dk/>
9. Chau, J.Y., van der Ploeg, H.P., van Uffelen, J.G.Z., Wong, J., Riphagen, I., Healy, G.N., Gilson, N.D., Dunstan, D.W., Bauman, A.E., Are workplace interventions to reduce sitting time effective? A systematic review, Preventive Medicine, 2010, 51: 352-356.
10. Sundhedsstyrelsen, Sundhed og trivsel på arbejdspladsen – Inspiration til systematisk og strategisk arbejde med sundhedsfremme i virksomheden, Center for Forebyggelse, København, 2010.
11. Niclasen, B., Petzold, M., Schnohr, C.W., The association between high recreational physical activity and physical activity as a part of daily living in adolescents and availability of local indoor sports facilities and sports clubs; Scandinavian Journal of Public Health, 2012, 40: 614-620.
12. Sisimiut, Udendørs fitnesspark ved Spejdersøen, projektet "Spejdersøen – Din Bypark". <http://knr.gl/da/nyheder/nye-fysiske-udfordringer-i-sisimiut>