



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Programm Alter und Gesundheit

Schweizerisches Netzwerk altersfreundlicher Städte

Basel, 21. November 2019

Marco Oesterlin, Leiter Programm Alter und Gesundheit

Die Abteilung Prävention

- Seit 2005
- Aktuell Insgesamt ca. 60 Angebote, Projekte und Massnahmen
- Orientierung an nationalen Strategien
- Themen Ernährung, Bewegung, Suchprävention und psychische Gesundheit **über die ganze Lebensspanne**, neu auch Prävention in der Gesundheitsversorgung

Programm Alter und Gesundheit

- Programm besteht seit 2008
- Projekte von Beginn an bedarfsgerecht und niederschwellig
- Professionalisierung der Angebote und Ausbau des Netzwerks
- Seit 2018 Einbettung in das kantonale Aktionsprogramm (Gesundheitsförderung Schweiz)

Beispiele aus der Praxis





Café Bâlace – Bewegung und Geselligkeit im Quartier

Die ersten Schritte...

- Idee: Kombination Bewegung mit geselligem Austausch
- Setting Quartiertreffpunkte
- Welche Form der Bewegung ist geeignet?
 - Einzelne Veranstaltungen mit Vorträgen und verschiedenen Bewegungsangeboten inkl. Befragung
- Auftaktveranstaltung am 10. April 2010 im Quartier Hirzbrunnen
- Noch im selben Jahr Erweiterung



Café Balance heute

- Programm
 - Ein Vormittag bzw. Nachmittag pro Woche
 - Treffpunkt / sozialer Austausch
 - Gemeinsame Bewegung (Rhythmik, CHF 50.- / 10 Lektionen)
- Sehen Sie selbst:
 - [Cafe'ü Balance Imagefilm.mov](#)





Vortragsreihe: Älter werden – gesund bleiben

Zahlen und Fakten

- 10 Vorträge pro Jahr
- Durchschnittlich 60 Zuhörende
- Themen rund um die Gesundheit
- An unterschiedlichen Standorten in Basel / Bettingen und Riehen





Café Dialogue – Gibt es die richtige Philosophie zum Älterwerden

Zahlen und Fakten

- Wöchentlicher Treffpunkt
- Durchschnittlich 37 Teilnehmende
- Moderiert von einem Philosophieprofessor
- Gesprächsthemen werden von den Teilnehmenden mitbestimmt





Bewegungstreff Basel

21.11.2019

Von der Idee...

①



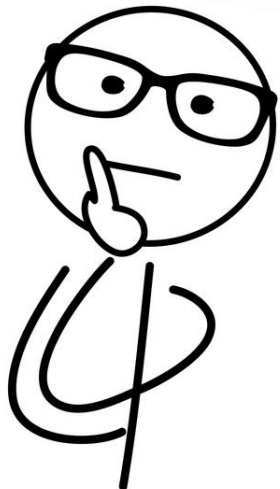
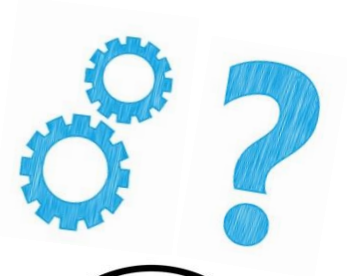
②



③



④



... zur Umsetzung

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
► Prävention

Neu am Birsköpfli: Bewegungstreff Basel

Der Bewegungstreff Basel richtet sich an alle jungen und junggebliebenen Basler Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in Bewegung bleiben und dabei die Natur geniessen möchten.

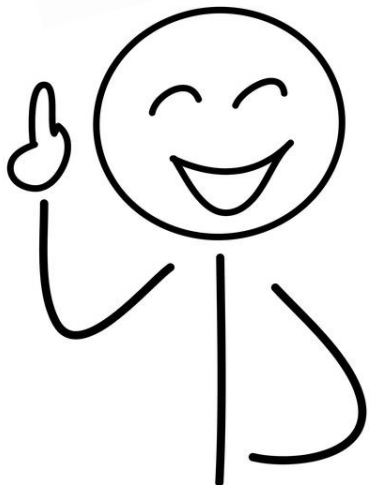
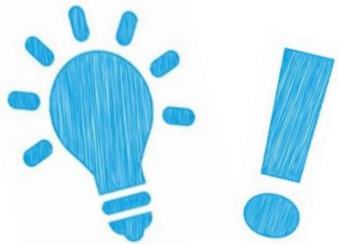
Der Bewegungstreff Basel eignet sich für Männer und Frauen gleichermaßen. Die Lektionen erfordern keine Vorkenntnisse – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für den Bewegungstreff empfehlen wir bequeme, lockere Kleidung sowie Turn- oder Joggingsschuhe.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Infos

Wo: Birsköpfli
Treffpunkt: Quartiertreffpunkt Breite, Zürcherstrasse 149, 4052 Basel
Wann: jeweils mittwochs um 9.30 Uhr

Weitere Informationen:
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
Malzgasse 30
4001 Basel
md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch



Zahlen und Fakten

- Gemeinsame Bewegung im Freien
- Wöchentlicher Treffpunkt
- Durchschnittlich 38 Teilnehmende
- Kursleitung von Pro Senectute
- Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffeetrinken nach der Aktivität



Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Ganz herzlichen Dank für die
"Balance - Tasse". So werde ich jeden
Tag ermutigt, zu Hause das Leben
nicht zu vergessen. Diese Balance bin
ich seit über 1 Jahr nicht mehr gestört.

mit freundlichen Grüßen

Rosemarie Müller