



# 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 Bâlance – 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 Bâlance heute

- Programm
  - Ein Vormittag bzw. Nachmittag pro Woche
  - Treffpunkt / sozialer Austausch
  - Gemeinsame Bewegung (Rhythmik, CHF 50.- / 10 Lektionen)
- Sehen Sie selbst:
  - [Cafelü\\_Baléiance\\_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





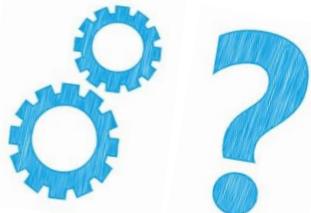
# Bewegungstreff Basel

# Von der Idee...

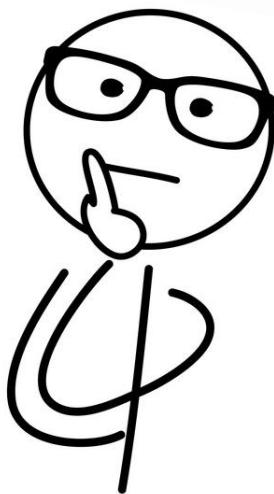
①



②



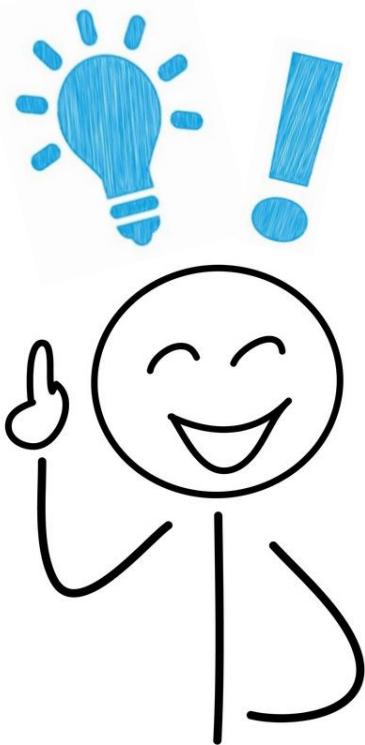
③



④



... zur Umsetzung



The image shows a flyer for the "Bewegungstreff Basel" located at Birsköpfli. The top left corner features the logo of the "Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt Medizinische Dienste Prävention". The main title "Neu am Birsköpfli: Bewegungstreff Basel" is displayed prominently in large, bold letters. Below the title, there is a photograph of a path along a river with trees in the background. A text box on the left side reads: "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." Another text box below it says: "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 Joggingchuhe." At the bottom of the flyer, there is a map showing the location at "Zürcherstrasse 149" near the "Schwarzwaldbrücke" and "Rhein". The map also shows "Birs" and "Birsköpfli". To the right, there is a section titled "Infos" with details about the location ("Wo: Birsköpfli"), meeting point ("Treffpunkt: Quartiertreffpunkt Breite, Zürcherstrasse 149, 4052 Basel"), and timing ("Wann: jeweils mittwochs um 9.30 Uhr"). There is also a "Weitere Informationen:" section with contact details for the department.

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 Joggingchuhe.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Zürcherstrasse 149  
Schwarzwaldbrücke  
Birs  
Birsköpfli

**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](http://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!

Sehr herzlichen Dank für die  
"Bålans-Tasse". So werde ich jeden  
Tag ermuntert, zu Hause das Leben  
nicht zu vergessen. Dank Bålans bin  
ich seit über 1 Jahr nicht mehr gestürzt.  
mit freundlichen Grüßen

Rosemarie Müller