



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

Kantonale Präventionsangebote für ältere Menschen

Mittagsweiterbildung SomPsyNet, 30.04.2024

Marco Oesterlin, Leiter Programm Alter und Gesundheit

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt



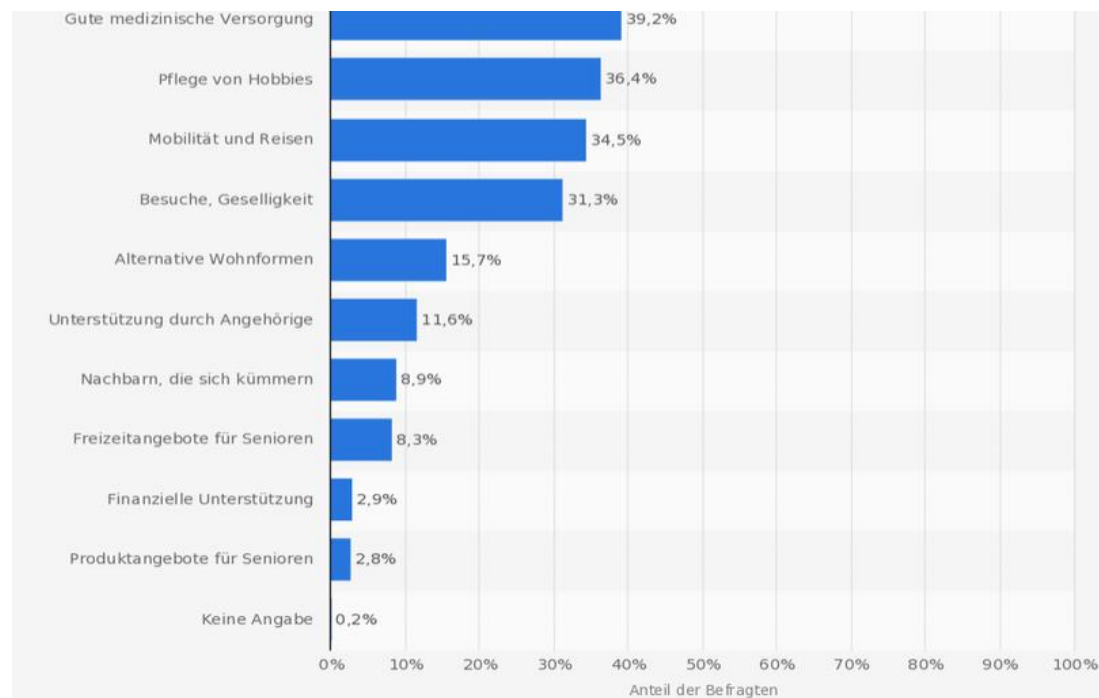
Inhalte

- Wünsche fürs Alter?

- Praxisbeispiele aus Basel
 - Café Bâlance
 - Bewegungstreff
 - Café Dialogue
 - Gut, gesund und günstig essen
 - E Guete z'Basel
 - Vortragsreihe «Älter werden – gesund bleiben»



Was wünschen sie sich fürs Alter?



Quellen:

Senicur Altenpflege; Aufegang Public Relations Deutschland; GfK; 1.033 Befragte; ab 14 Jahre; Online-User
© Statista 2014

Weitere Informationen:



Was hilft?

- Bewegung – es ist nie zu spät
- Ausgewogene Ernährung
- Gehirntaining – Abwechslung fordert
- soziale Kontakte pflegen und knüpfen





Café Balance





Ziele Café Balance

Zielgruppe

- Selbständig zu Hause lebende ältere Menschen im Kanton Basel-Stadt

Ziele / Anforderungen

- Erhalten / Steigern psychisches und körperliches Wohlbefinden
- Sturzprävention / Erhalten Funktionalität im Alltag
- Soziale Kontakte fördern
- Gute Erreichbarkeit / erschwinglich





Die ersten Schritte...

- Idee: Kombination aus Bewegung mit geselligem Austausch
- Setting Quartiertreffpunkte
- Welche Form der Bewegung ist geeignet?
- Auftaktveranstaltung am 10. April 2010 im Quartier Hirzbrunnen
- Noch im selben Jahr Erweiterung





Café Balance heute





Stärken und Schwächen

- + einfaches Konzept
- + Messbarkeit der Effekte
- + Niederschwelligkeit
- + Nähe zu Zielgruppen / Partizipation

- Kosten (Kursleitung)
- Männeranteil (10%)
- Wechsel bei Freiwilligen

«Me goot dernoo ganz eifach vergnigter heim»





Bewegungstreff Basel

Was?

- Bewegung an der frischen Luft
- Gleichgewichts- und Krafttraining in der Gruppe
- Findet bei jedem Wetter statt.
- Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen und mitmachen
- Lockere (Sport-)Kleider sowie Turn- oder Joggingsschuhe empfohlen
- Kostenloses Angebot



Für wen?

- Basler Seniorinnen und Senioren
- Das Training eignet sich auch für Einsteigerinnen und Einsteiger



Bewegungstreff Basel

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
► Prävention

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste

Eröffnung 3. Bewegungstreff

im Kannenfeldpark am 15. Mai 2024!

Am Birsköpfli Bewegungstreff

im Tierpark Lange Erlen: Bewegungstreff Basel

Der Bewegungstreff Basel richtet sich an alle 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 Aktivitäten sind so gestaltet, dass sie keine Vorkenntnisse erfordern und jederzeit möglich sind. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für den Bewegungstreff empfehlen wir bequeme, lockere Kleidung sowie gute Joggingschuhe.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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

Wann?
Dienstags, 10.00-10.45 Uhr
(ausser in den Basler Schulferien)

Was kostet das?
Das Angebot ist gratis!

Ort:
Kannenfeldpark
Lange Erlen,
Kannenfeldparkweg 110, 4058 Basel

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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



Café Dialogue

Café Dialogue ²⁰²⁴





Zahlen und Fakten

- Wöchentlicher Treffpunkt
- Durchschnittlich 30 Teilnehmende
- Moderiert von einem Philosophieprofessor
- Gesprächsthemen werden von den Teilnehmenden mitbestimmt





Gut, gesund und günstig essen

Was?

- Ernährungsworkshop

Wann?

- Dienstag, 12. März 2024
 - Dienstag, 16. April 2024
 - Dienstag, 22. Oktober 2024
 - Dienstag, 19. November 2024
- Jeweils von 14:00 – 16:45 Uhr

Für wen?

- Ältere Menschen

Wo?

- Begegnungszentrum Cura, Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

Gut, gesund und günstig essen

Eine Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungsdaten

Melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Termine an:

- Dienstag, 12. März 2024
- Dienstag, 16. April 2024
- Dienstag, 22. Oktober 2024
- Dienstag, 19. November 2024

Zeit: jeweils 14.00 bis 16.45 Uhr
Ort: Begegnungszentrum Cura, Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel

Leitung: Edith De Battista, Ernährungswissenschaftlerin
Anmeldung: unter info@begegnungszentrum-cura.ch oder 079 899 80 75
Kosten: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos. Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Waltere Informationen finden Sie auf der Rückseite →

Gerade im Alter ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Diese muss nicht unbedingt teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert und gesund zugleich ernähren.

Praktische und genussvolle Tipps dazu erhalten Sie in der vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und vom Begegnungszentrum Cura organisierten Veranstaltung «Gut, gesund und günstig essen».



E Guete z'Basel

Was?

- Zusammen kochen und Essen

Wann?

- Einmal im Monat (montags)

Wer?

- Seniorinnen und Senioren, die sich für Kochen und Essen interessieren

Wo?

- Begegnungszentrum Cura, Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel
- Quartiertreffpunkt LoLa, Lothringerstrasse 63, 4056 Basel





Vortragsreihe «Älter werden – gesund bleiben»

Vortragsreihe 2024

Älter werden – gesund bleiben



Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!

Herzlich willkommen zur Vortragsreihe des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt. Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mi. 7.2 / 14:30 Uhr

Knackpunkt Knie – Diagnose und Behandlung von Knieschmerzen

Dr. med. Hans Dieter Hüllstrung

Rheumatologie FMH, Praxis Rheumaliestal, Konsiliararzt Kantonsspital Baselland

Bau- und Verkehrsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Dufourstrasse 40, 4052 Basel

Di. 19.3 / 14:30 Uhr

Suizid – was bedeutet dies für die Hinterbliebenen?

Frau Beatrice Tenger-Gröflin

Fachpsychologin für
Psychotherapie SBAP

kHaus AG Foyer
Kasernenhof 8, 4058 Basel

Di. 23.4 / 14:30 Uhr

Schlaf im Alter – was verändert sich?

Frau Dr. Mirjam Münch

Zentrum für Chronobiologie,
Universitäre Psychiatrische
Kliniken (UPK)

Gemeindehaus Riehen, Bürgersaal
Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Do. 16.5 / 14:30 Uhr

Sturz im Alter – muss das sein?

Im Anschluss Rhythmiklektion
mit Frau Gaby Chrisman

Dr. med. Dieter Breil

Facharzt für Allgemeine Innere
Medizin FMH, spez. Geriatrie

Gaby Chrisman

Rhythmiklehrerin nach
Jacques Dalcroze

Universitäre Altersmedizin Felix
Platter, Auditorium Basilea
Burgfelderstrasse 101, 4055 Basel

Mi. 11.9 / 14:30 Uhr

Fit trotz Parkinson – was kann ich tun?

PD Dr. David Benninger

Reha Klinik Rheinfelden und
Universität Basel

Baslerhofscheune in Bettingen
Brohegasse 4, 4126 Bettingen

Do. 24.10 / 14:30 Uhr

Wie geht's euch? – ungleiche Gesundheits- chancen bei LGBTQ- Personen

Dr. Jacqueline Frossard
Eidg. anerkannte Psycho-
therapeutin und Juristin.

Anschliessend Podiums-
gespräch mit dem Verein
Queer altern Basel

Bau- und Verkehrsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Dufourstrasse 40, 4052 Basel

Di. 19.11 / 14:30 Uhr

Geniessen mit Vernunft – damit Alkohol, Glücks- spiel oder Internet nicht zur Sucht werden

Marcel Heizmann

Sozialarbeiter FH Leitung
Fachteam Suchtberatung
Gesundheitsdepartement BS

Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Malzgasse 30, 4052 Basel



Bei jedem Vortrag haben Sie die Gelegenheit,
Ihre Fragen direkt an die Referierenden zu richten.



... Fragen?

