



Kanton Basel-Stadt



Café Bâlace – Bewegung und Geselligkeit im Quartier

Trinationale Tagung „Gesundes Altern am Oberrhein: Perspektiven aus den drei Ländern“

Basel, 28. März 2019

Marco Oesterlin, Programmleiter Alter und Gesundheit, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Inhalt

- Ziele / Zielgruppe
- Die ersten Schritte...
- Café Balance heute
- Evaluationsergebnisse und Entwicklungen
- Stärken und Schwächen



Ziele Café Balance

Ziele / Anforderungen

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

Zielgruppe

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



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:
 - [Caféü Balance Imagefilm.mov](#)



Café Balance heute

Ressourcen GD

- Projektleitung: 30%
- Projektassistenz: 40%
- Budget: 110'000 CHF

Organisation vor Ort

- Mitarbeitende QTP
- Seniorinnen / Senioren / freiwillige Mitarbeitende
- Kursleiterinnen (Durchführung Kurse)



Evaluation

Befragung Ende 2013

- 270 Teilnehmende (77.5 Jahre)
- Anreise: 71% ≤ 15 min
- 92% subjektiv wahrgenommene Verbesserung, z.B.
 - 41% verbesserte Gangsicherheit
 - 34% verbessertes allgemeines Wohlbefinden
 - 27% können besser auf Menschen zu gehen
- Weniger Stürze als zu erwarten (32% vs. 50%)



Einige Entwicklungen

Health Department of the Canton of Basel-Stadt
Medical Services
Prevention

Café Bâance

Bewegung und Geselligkeit im Quartier 2018/19

Health Department of the Canton of Basel-Stadt
Medical Services
Prevention

Vortragsreihe 2018/19

Älter werden – gesund bleiben

Health Department of the Canton of Basel-Stadt
Medical Services
Prevention

2018/19

Café Dialogue

Health Department of the Canton of Basel-Stadt
Medical Services
Prevention

Gut, gesund und günstig essen

Eine Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungsdaten

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

Dienstag, 21. Mai 2019
Dienstag, 18. Juni 2019
Freitag, 23. August 2019
Freitag, 6. September 2019
Montag, 21. Oktober 2019
Montag, 18. November 2019

Zeit: jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Akzent Forum, Kursraum Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel
Anmeldung: Bis 14 Tage vor dem jeweiligen Termin unter info@akzent-forum.ch oder 061 206 44 66
Kosten: Der Besuch der Veranstaltung ist gratis.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

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 von Pro Senectute beider Basel organisierten Veranstaltung «Gut, gesund und günstig essen».

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite →

- Treffpunkte nehmen Café Bâance als eigenes Angebot war
- gewachsenes Netzwerk / Werbung
- Café Bâance als Impulsgeber (national / vor Ort)
- Marke Café Bâance
- Anerkennung



Stärken und Schwächen

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

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

«Me goot dernoo ganz eifach vergniegter heim»



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. Denn Balance bin
ich seit über 1 Jahr nicht mehr gestürzt.

mit freundlichen Grüßen

Rosemarie Müller



Anhang:

Hintergrund:

Allgemein

- Die Bevölkerung wird älter
- Veränderungen
 - Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit ↓
 - Sturzrisiko ↑
 - Chronische Krankheiten ↑
 - Vereinsamung ↑

Rahmenbedingungen Basel-Stadt

- Alterspolitik - Basel 55+
- Programm Alter und Gesundheit

