Jahresbericht 2021

Inhaltsverzeichnis

Gsünder Basel in der Zeit der Pandemie 2
Manchmal kommt alles anders als man denkt – trotzdem ist es gut! 3
Auftrag und Kooperationen 5
Wirkungsvolle Gesundheitsförderung 7
Berichte aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen 10
I. Vielseitige Bewegungs- und Entspannungskurse 11
II. Aktiv! im Sommer – Einzigartig, Niederschwellig, Erfolgreich 12
III. Spezielle Kurse und Projekte für Migranten und Migrantinnen 14
IV. Betriebliche Gesundheitsförderung: Massgeschneidert und Praxisnah 15
V. Fourchette verte – Ama terra: Gesunde Ernährung für die Kleinen 16
VI. Weitere Projekte für mehr Gesundheit 17
i. Plauderkasse – Ein Projekt gegen Einsamkeit 17
ii. Summergumpis 18
iii. #mirschaffedas! 18
iv. Gastronomie Zukunft Basel 19
Der Verein Gsünder Basel 20
Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle 20
Der Vorstand 20
Die Mitgliedsinstitutionen 21
Anhang 22
Übersicht: Kursleitende und Fachreferent/innen 2021 22
Zahlen und Fakten 2021 – Durchgeführte Angebote je Fachbereich / Projekt 23
Zahlen und Fakten 2021 – Erreichte Personen je Fachbereich / Projekt 24
Praktikum bei Gsünder Basel: Erfahrungsbericht von Arnold Marti 25

Gsünder Basel in der Zeit der Pandemie

(Grusswort der Präsidentin)

Rückblick 2021 - die Zeit während der Pandemie

Entgegen der Hoffnung und Erwartung, die wir in den Sommermonaten des Vorjahres bei der Planung hatten, musste sich Gsünder Basel auch im Jahr 2021 den einschneidenden Restriktionen unterziehen, welche das zweite Pandemiejahr mit sich brachte.

Pandemiebedingt waren vom 1. Januar bis 19. April 2021 alle Schwimmbäder in unserem Kanton geschlossen, so dass unsere beliebten und für die Gesundheitsförderung so wertvollen Wasserkurse in dieser Zeit gänzlich ausfallen mussten. Die virtuelle Durchführung der übrigen Kursangebote verursachte einen markanten Rückgang der Teilnehmerzahl. Dies war zu erwarten, denn die Philosophie von Gsünder Basel ist ja gerade die gemeinsame Bewegung und Entspannung in kleinen Gruppen und damit das Gemeinschaftserlebnis und die soziale Vernetzung. Die behördlich verordnete Homeoffice-Pflicht zwang uns zur Annullation von zahlreichen, bereits bis ins Detail vorbereiteten Angeboten für diverse Unternehmen.

Unsere «Visitenkarte», das Gratis–Bewegungsangebot «Aktiv! im Sommer» in vielen Parks von Basel, war hingegen – gemessen an der besonderen Situation mit den restriktiven behördlichen Vorschriften für Veranstaltungen – gut besucht und bot den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich wieder einmal im Freien unter der fachlichen Anleitung der Kursleitungen in einer Gruppe zu bewegen.

Wegen der pandemiebedingten Beschränkung der Teilnehmerzahl mussten die Testessen im Rahmen des Projektes « Fourchette Verte – Ama terra « (gesunde Verpflegung in Kitas, Mittagstischen und Tagesstrukturen an Schulen) oft in zwei Etappen durchgeführt werden, was den doppelten personellen und zeitlichen Aufwand verursachte.

Trotz dieser Einschränkungen und Einbussen konnte Gsünder Basel die mit dem Kanton Basel-Stadt vereinbarte Zahl der Angebote einhalten, wobei auch die pandemiebedingte Verringerung der Teilnehmerzahl und damit der Einnahmen einige finanzielle Sorgen verursachte. Das übergeordnete Ziel in dieser schweren Zeit war, auch im 30. Vereinsjahr, den Fortbestand unserer Institution zu sichern und alle Arbeitsplätze zu erhalten.

Auf Grund von harten Sparmassnahmen sowie durch Auflösung von Rückstellungen und Abgrenzungen sowie einer Härtefallentschädigung konnte ein stark defizitäres Ergebnis verhindert werden. Eine grosszügige und hochherzige Spende hat schlussendlich zu einem beinahe ausgeglichenen Rechnungsergebnis geführt.

Vorausblick 2022 - die Zeit nach der Pandemie

Für die Zeit nach der Pandemie ist zu erwarten, dass die Angebote von Gsünder Basel einen besonderen Stellenwert erhalten werden. Es wird eine wichtige Aufgabe der Gesundheitsförderung sein, die Bevölkerung nach der Periode der zahlreichen Restriktionen mit geeigneten Massnahmen dabei zu unterstützen, den Weg zurück in ein aktives und gesundes Leben zu finden. Gsünder Basel plant in diesem Zusammenhang, den Fokus noch stärker als bisher auf die Psychische Gesundheit zu richten, dies wie immer in Abstimmung mit dem Gesundheitsdepartement.

Die sofortige Zunahme der Nachfrage nach unseren Kursen im Herbst 2021 im Anschluss an eine gewisse Lockerung der Corona-Massnahmen stimmt uns zuversichtlich, dass Gsünder Basel nach der Pandemie im gewohnten Umfang für die Gesundheitsförderung der Basler Bevölkerung tätig sein kann. Die Gesundheitsförderung für Betriebe hingegen wird sich nach der langen Zeit der Homeoffice–Pflicht nur langsam erholen können – umso mehr muss diesem wichtigen Bereich unsere Aufmerksamkeit gelten.

Unser Dank – Gemeinsam durch die Pandemie

In diesen herausfordernden Zeiten gilt unser Dank allen, welche unsere Institution und ihre Ziele unterstützen. Es sind dies die Teilnehmenden an unseren Angeboten, die uns auch in schwieriger Zeit die Treue gehalten haben, aber auch unsere Partnerinstitutionen, unsere Sponsoren und unsere Gönner. Ein besonderes Dankeschön geht an das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt für die positive und angenehme Zusammenarbeit. Grosse Anerkennung verdienen unser Team auf der Geschäftsstelle unter der Leitung von Stefanie Näf-Seiler und unsere Kursleitungen für ihre engagierte professionelle Arbeit. Dem Vorstand sei für das Mittragen der besonderen Herausforderungen im Jahr 2021 ebenfalls herzlich gedankt.

Lucie Trevisan, Präsidentin Gsünder Basel

Manchmal kommt alles anders als man denkt – trotzdem ist es gut!

(Grusswort der Geschäftsleiterin)

Vor einem Jahr habe ich auf das erste Pandemie-Jahr 2020 mit gemischten Gefühlen zurückgeblickt: Es gab so einige schwierige Momente der Erschöpfung, Ohnmacht und Sorgen. Es gab aber auch glückerfüllte Momente einhergehend mit Erleichterung, Dankbarkeit und der gewonnenen persönlichen Weiterentwicklung und die des Teams. Es waren die positiven Gefühle und ein starkes Gsünder Basel Team die mich dazu bewogen, trotz unsicherer Pandemie-Lage auf das Jahr 2021 eine Reorganisation der Geschäftsstelle von Gsünder Basel vorzuschlagen:

- Neu ist Sarah Dürr-Reinhard intern für alle Kursangebote für die Bevölkerung sowie für das dahinterstehende Team verantwortlich. Sarah Dürr-Reinhard hat diese Herausforderung nach ihrem Mutterschaftsurlaub im Januar 2021 angetreten.
- Neu besteht das Gsünder Basel Team zusätzlich aus einem Praktikanten oder einer Praktikantin insbesondere zur Unterstützung aller Kursangebote für die Bevölkerung sowohl auf administrativer wie auch auf organisatorischer Ebene (80%).
- Neu profitiert Gsünder Basel vom Wissen und Netzwerk der neuen Verantwortlichen für Werbung und Medien, Nicole Drechsler (30%). Sie war bereits mehrere Jahre als Projektleiterin im Einsatz und arbeitete zuvor als stellvertretende Bereichsleiterin für die Kurse als Mutterschaftsvertretung. Sie bleibt fester Bestandteil des Gsünder Basel Teams.

Die Reorganisation hatte einerseits die Entlastung meinerseits auf operativer Ebene wie auch in Führungsaufgaben zum Ziel. Andererseits sollte die Reorganisation optimale Voraussetzungen für eine professionelle und gesunde Weiterentwicklung von Gsünder Basel schaffen.

Es war ein mutiger Entscheid des Vorstands und der Mitglieder von Gsünder Basel Ende Jahr 2020. Im Nachhinein ein wegweisender und guter Entscheid – wenn es auch etwas anders kam als erhofft:

- **Statt Projekt-Akquise Buchhaltung- und Finanzarbeit:** Nach dem unverhofften Tod der langjährigen Mitarbeiterin und Verantwortlichen für die gesamte Lohn- und Finanzbuchhaltung zu Beginn des Jahres, galt es nicht nur die Stelle neu zu besetzen, sondern zum Beispiel auch die Lohnzahlung von ca. 50 Kursleitenden ohne Unterbruch zu gewährleisten. Für mich eine besonders schwierige Aufgabe, insbesondere wenn die verfügbaren Mittel für Unterstützung extrem knapp sind.
- **Statt Entwicklung Stillstand:** Die Verlängerung und Weiterführung der zahlreichen Restriktionen und Massnahmen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie ermöglichten keine finanzielle Entspannung. Die Sorge um die Finanzsituation forderte von mir in erster Linie einen kreativen Umgang und Ideen für zusätzliche Sparmassnahmen – wenig schön, insbesondere im zweiten Jahr in Folge.

Ohne die Reorganisation der Geschäftsstelle und insbesondere ohne die damit zusätzlich geschaffenen Ressourcen sowie die Möglichkeit der grösseren Verantwortungsübernahme durch das ganze Geschäftsstellenteam wären die zahlreichen Herausforderungen des Jahres 2021 für mich persönlich nicht zu bewältigen gewesen.

Zusammenfassend kann ich sagen und ich muss mich an dieser Stelle wiederholen: Es gab dieses Jahr so einige sehr schwierige Momente der Erschöpfung, Ohnmacht und Sorgen. Aber es gab eben auch die anderen Momente, die einem motivieren durchzuhalten und weiterzumachen: Es sind Momente,

- in denen ich feststellen konnte dass mein Team über seine Fähigkeiten hinausgewachsen ist (siehe z.B. auch Abbildung 1),
- in denen ich auf Menschen getroffen bin, die ohne Zögern ihre Unterstützung angeboten haben,
- in dem für mein Team und mich eine unerwartete grosszügige Spende eine sehr grosse Wertschätzung für unser Arbeit bedeutet haben und
- in dem ich feststellen konnte, dass Gsünder Basel bereits zwei Jahre Pandemie überstanden hat und trotzdem positiv und selbstbewusst in die Zukunft blicken kann.

Auch ich möchte mich bedanken:

Ein besonderer Dank möchte ich an unsere vielen Kursleitenden richten, die bereits im zweiten Jahr in Folge trotz grossen Unsicherheiten, Lektionsausfällen und vielen Auflagen stets ihr Bestes gegeben haben.

Ebenfalls möchte ich meinem Team auf der Geschäftsstelle herzlich danken und ihnen für die grossartige Arbeit in schwierigen Zeiten, für die Kreativität im Umgang mit neuen Herausforderungen und für die hervorragende Zusammenarbeit ein grosses Lob aussprechen. Ich bin sehr dankbar für das mir entgegengebrachtes Vertrauen, die Flexibilität und grosse Einsatzbereitschaft.

Als letztes möchte ich auf die hoch geschätzte Zusammenarbeit mit dem Vorstand und besonders mit der Vereinspräsidentin Lucie Trevisan hinweisen, die alle ehrenamtlich unverzichtbare Arbeit leisten (siehe. Seite 20). Lucie Trevisan trägt als meine Sparringpartnerin und äusserst engagierte Vorgesetzte mit wertvoller Berufserfahrung, Geschick und Ruhe im Umgang mit schwierigen Situationen und stets einem offenen Ohr für meine Anliegen massgeblich zum Erfolg von Gsünder Basel bei.

Abbildung 1: Team Gsünder Basel an der SOLA Basel 2021

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin Gsünder Basel

Auftrag und Kooperationen

Gsünder Basel bezweckt die Vorbereitung, Durchführung, Unterstützung und Förderung von Massnahmen und Projekten im Bereich der bevölkerungsorientierten Gesundheitsförderung im Sinne der primären Prävention in der Region Basel. Seit 1991 engagieren sich die Mitarbeitenden von Gsünder Basel für mehr Gesundheit, indem sie breite Bevölkerungsgruppen aber auch spezielle soziale Gruppen und Unternehmen im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil schulen und unterstützen.

Gemäss dem Vertrag zur Ausrichtung einer Finanzhilfe in Form eines Betriebsbeitrages 2019 - 2022 mit dem Kanton Basel-Stadt bietet Gsünder Basel Bewegungs- und Entspannungskurse für Erwachsene an, ausserdem kostenlose Veranstaltungen in Stadtparks sowie Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mit dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt bestehen zusätzlich jährlich überprüfte Leistungsvereinbarungen zum Thema „Migration und Gesundheit" sowie für das Beratungsangebot «Fourchette verte – Ama terra». Letzteres ist ein Projekt für gesunde und nachhaltige Verpflegung in Kindertagesstätten. Im Jahr 2021 lancierte Gsünder Basel im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt zudem weitere Projekte:

- Nach ersten Bestrebungen im Jahr 2020 für ein neuartiges, in den Alltag der Zielgruppe «einsame Personen» integriertes Projekt, wurde im Jahr 2021 viel konzeptionelle Arbeit mit geleistet, mit dem Ziel 2022 zwei Pilotprojekte gegen Einsamkeit durchführen zu können (vgl. Kap. VI, i, Seite 17).
- Erstmals wurde das kostenlose Bewegungsangebot «Summergumpis» für Kinder von zwei bis sieben Jahren auf der Claramatte in Basel durchgeführt (vgl. Kap. VI, ii, Seite18).
- Im Dezember 2021 wurde das Programm «#mirschaffedas!» lanciert, mit dem Ziel, die Bevölkerung der Region Basel im Corona-Winter zu unterstützen sowie auf dem Weg in den neuen Alltag nach der Corona-Pandemie zu begleiten (vgl. Kap. VI, iii, Seite 18)

Gsünder Basel arbeitete eng mit weiteren Partnern zusammen, um weiterführende gesundheitsfördernde Angebote für die Bevölkerung der Region Basel zur Verfügung zu stellen:

- Im Rahmen des Projektes Aktiv! im Sommer, das für alle Teilnehmenden kostenlose Sommerprogramm von Gsünder Basel, bestehen Kooperationen mit dem Sportamt Baselland sowie mit den Gemeinden Riehen, Bettingen (BS) und Pratteln (BL). Darüber hinaus wurde Aktiv! im Sommer zudem von privaten Sponsoren und Stiftungen unterstützt.

Abbildung 2 auf Seite 6 zeigt, dass Gsünder Basel trotz der Corona-Pandemie im Jahr 2021 die mit dem Kanton und dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt vereinbarten Aufträge erfüllen und teilweise sogar deutlich übererfüllen konnte.

Alle Kennzahlen zu den durchgeführten Angeboten auch mit anderen Leistungspartnern sowie die dazugehörigen Teilnehmerzahlen sind im Anhang auf den Seiten 23 und 24 aufgeführt.

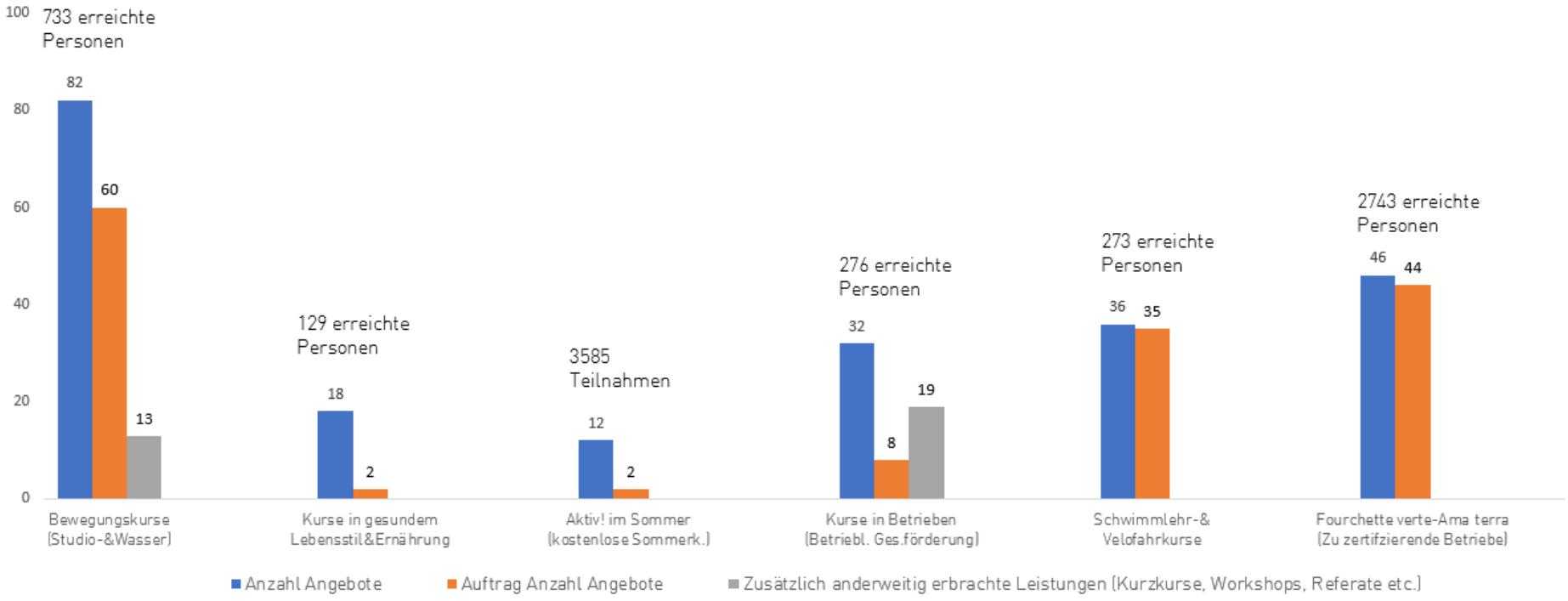

Abbildung 2: Anzahl durchgeführte Angebote im Vergleich mit der gemäss den Leistungsvereinbarungen mit dem Kanton und dem Gesundheitsdepartment Basel-Stadt vereinbarten Anzahl Angebote im Jahr 2021.

Wirkungsvolle Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung hat zum Ziel, möglichst alle Menschen zur Erhaltung und Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen. Damit ist die Gesundheitsförderung fest im Paradigma der Salutogenese verankert. Anders als in der Prävention, welche im Paradigma Pathogenese verankert ist, liegt der Schwerpunkt nicht auf der Bekämpfung von Risikofaktoren, sondern auf der Zunahme und Mobilisierung von gesund erhaltenden Faktoren (Gesundheitsressourcen).

Arbeitsprinzipien

Um das oben beschriebene Ziel der wirkungsvollen Gesundheitsförderung zu erreichen, legt Gsünder Basel Wert auf…

- die **wissenschaftliche Arbeit** und den Einsatz moderner Methoden der Gesundheitsförderung.
- **Qualitätssicherung,** zum Beispiel bei der Auswahl der Kursleiter/innen nach festgelegten Qualitätskriterien.
- **verhaltensbezogene Massnahmen**, welche möglichst viele Bürger und Bürgerinnen direkt zu gesundheitsförderlichem Verhalten motivieren und animieren.
- Rücksichtnahme und bei der Ausgestaltung der Angebote Einbezug der unterschiedlichen **Lebenswelten** und Bedürfnisse der Menschen, die darin leben.
- die **Partizipation der verschiedenen Zielgruppen** bei der Entwicklung und Umsetzung aller Angebote.

Evaluation

Ob die Zielgruppen tatsächlich erreicht werden und der Verein zweckmässig und nachhaltig arbeitet, wird mittels regelmässiger Überprüfung aller Angebote kontrolliert und beurteilt:

- **Die Geschäftsstelle** publiziert die Ergebnisse der jährlichen Evaluation der Tätigkeit des Vereins in Form von Kennzahlen. Die wichtigsten Kennzahlen sind im Anhang dieses Berichtes auf Seite 23 bis Seite 24 zu sehen.
- Alle **Kursangebote für diverse Bevölkerungsgruppen** werden mittels Einsatz eines jährlich an die Kunden verschickten Online-Fragebogens evaluiert. Weitere Informationsquellen sind die von extra dafür beauftragten Fachkräfte durchgeführten Besuche in den Kursen, die ständigen Rücksprachen mit den Kursleitenden sowie individuelles Nachfragen bei Kunden, die nicht mehr an Kursen teilnehmen.
- Die Evaluation der kostenlosen Kursangebote über die Sommermonate (**Aktiv! im Sommer**) erfolgt über einen standardisierten Fragebogen, welcher im Jahr 2021 sowohl online als auch schriftlich vor Ort ausgefüllt werden konnte. Die Auswertungen erfolgten mit Hilfe des Programmes SurveyMonkey.
- Eine vergleichbare Form der Evaluation wie im Rahmen des Aktiv! im Sommer (oben) wird in allen **Kursen speziell für Migranten/innen** durchgeführt.
- Wenn möglich führen die Kursleitenden oder Referenten/innen nach Durchführung der **Angebote in Zusammenarbeit mit Betrieben** eine Mini-Evaluation in Form eines ROTI-Feedbacks (Return On Time Invested) durch, bei welcher die Teilnehmenden den Nutzen im Verhältnis zu ihrer investierten Zeit beurteilen. Darüber hinaus sind individuell eingeholte Rückmeldungen von Seiten Kunde (Unternehmen) und Kursleitung oder Fachreferent/in für die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Angebote unerlässlich.

Kommunikation und Werbung

Verschiedene aufeinander abgestimmte und gezielt für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen konzipierte Kommunikations- und Werbemassnahmen sind für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung unerlässlich. Dabei geht es neben der Förderung der Bekanntheit von Gsünder Basel und dem Nutzen der Angebote vor allem auch darum, Botschaften zur Bedeutung eines aktiven und gesunden Lebensstils zu senden. Es ist uns wichtig, Menschen für das Thema Gesundheitsförderung und Prävention zu sensibilisieren und Grundlagenwissen zu vermitteln.

Die jährliche Evaluation zeigt auf, mit welchen Kommunikationsmassnahmen die Zielgruppe nachhaltig erreicht wird. Online-Kommunikation nimmt nach wie vor sehr stark zu. So legte Gsünder Basel auch 2021 den Fokus auf eine starke Online-Präsenz. Selbstverständlich fallen Print-Produkte nicht komplett weg, deren Art und Einsatz verändert sich jedoch teilweise. So wurde beispielsweise 2021 erstmalig in städtischen Geschäften öfters ein A4- oder A3-Plakat platziert, statt Broschüren aufgelegt. Dies hatte sicherlich unter anderem auch mit dem Verhalten während der Pandemie zu tun.

Social Media

Kommunikation auf Social Media Kanälen ist für eine NPO-Organisation wie Gsünder Basel schon fast ein «must». Gsünder Basel verzeichnete insbesondere beim Social Media Kanal Instagram Zuwachs. Mit 996 stieg die Zahl der Abonnenten um 30% (2020: 761). Bei Facebook war die Zunahme nur minimal und erhöhte sich von 2394 Abonnenten auf 2489 (plus 3%). Für Gsünder Basel ist diesbezüglich ein Faktor ganz wichtig: Gsünder Basel nutzt keine kostenpflichtigen Beitragsmöglichkeiten (keine bezahlten Werbeanzeigen).

Videos sind in der Kommunikation sehr beliebt. Dies beweisen auch die Zahlen des Gsünder Basel Youtube Kanals. Im Jahr 2021 stieg die Zahl der Abonnenten auf 177 (2020: 130). Die Gesamtzahl der Videoaufrufe 2021 betrug über 10'000. Gsünder Basel publizierte auf diesem Kanal mehr als 20 neue Videos im Jahr 2021.

Seit 2021 ist Gsünder Basel auch mit einem Profil auf LinkedIn vertreten. Dieser Kanal verlangt jedoch eine andere Kommunikationsstrategie. Es fehlte bis Ende Jahr 2021 noch eine Konzeptschärfung und klare Abgrenzung zu den anderen Social Media Kanälen.

Newsletter

Der Gsünder Basel Newsletter wurde 2021 zehn Mal versandt (2020: 8 Newsletter). Die durchschnittliche Anzahl Empfänger betrug 5139 Emailadressen (2020: 5044 Emailadressen). Dies ist ebenfalls eine Steigerung von knapp 2% im Vergleich zum Vorjahr.

Persönliche Nachfrage

Bei der Kursanmeldung erfragte Gsünder Basel die Teilnehmenden, wie sie auf die Angebote aufmerksam wurden (vgl. Abbildung 3). Von den über 700 Rückmeldungen, meldeten sich an die 27% der Kunden über eine so genannte Voranmeldeliste für einen Nachfolgekurs an. Die grosse Mehrheit gab aber an, dass sie via Internet respektive der Google-Suche auf Gsünder Basel aufmerksam wurden (ca. 33%). Rund 21% Bekanntheit erfolgte via Mund-zu-Mund Propaganda durch Freunde und Bekannte und an die 19% via Email-Marketing beziehungsweise Gsünder Basel Newsletter.

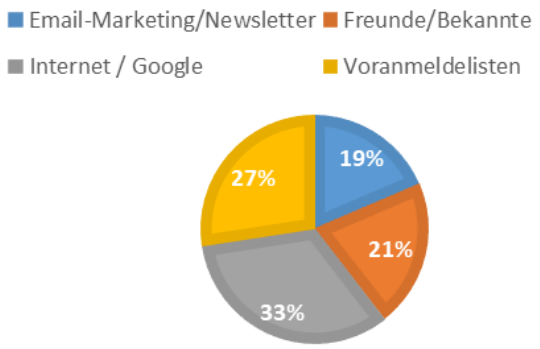

Abbildung 3: Auszug der meist genannten Gründe, wie Kursteilnehmende auf das Gsünder Basel Angebot aufmerksam wurden (prozentuale Aufteilung)

Webseite

Mit «Google Analytics» eruiert Gsünder Basel die meist genutzten Seiten und analysiert die zur Verfügung stehenden Nutzerdaten. Bei der Geschlechterverteilung zeigte sich ein ähnliches Bild wie im Vorjahr: Rund 65% waren weiblich und 35% waren männlich.

Abbildung 4 zeigt, dass von 5598 Nutzer/innen das Alter erfasst werden konnte. Bei den Altersstufen gibt es nur marginale Unterschiede. Für Gsünder Basel ein guter Messwert, da unsere Zielgruppe altersmässig breit abgestützt ist und unsere Webseite somit die Bedürfnisse aller Altersstufen abdeckt.

Alter	Nutzer	Prozentuale Aufteilung: Nutzer
	5.598 % des Gesamtwerts: 20,03 % (27.950)	
1. 65+	21,57 %	
2. 25-34	20,51 %	
3. 55-64	18,90 %	
4. 45-54	16,71 %	
5. 35-44	14,72 %	
6. 18-24	7,60 %	

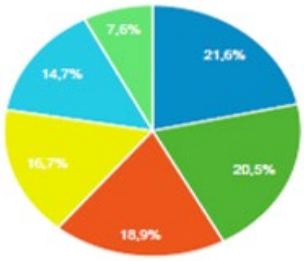

Abbildung 4: Prozentuale Aufteilung der Alterskategorien der Nutzer/innen der Gsünder Basel Webseite

Berichte aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen

Gsünder Basel engagiert sich vielseitig:

I. Als der in der Region Basel bekannt und kompetente **Anbieter für Bewegungs- und Entspannungskurse** führt Gsünder Basel jährlich über 100 kostengünstige Kurse mit qualifizierten Kursleitenden durch (siehe Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

II. Jede Menge Schnupper-Möglichkeiten bietet **Aktiv! im Sommer** mit den kostenlosen Bewegungsveranstaltungen in den schönsten Parks und zwei Schwimmbädern der Region (siehe Seite 12).

III. Die Kurse und **Veranstaltungen speziell für Migrant/innen** lehren Erwachsenen Schwimmen und Velofahren und sollen den Zugang zu den anderen Gsünder Basel Angeboten erleichtern (siehe Seite 14).

IV. Mit praxisnahen und massgeschneiderten Workshops, Seminaren und Gesundheitskursen unterstützt Gsünder Basel **Betriebe** darin, Führungskräfte in Bezug auf Kommunikation und Stressresistenz zu stärken und deren Mitarbeitende zufriedener, gesünder und dadurch leistungsfähiger zu machen (siehe Seite 15).

V. Im Rahmen des Projektes **Fourchette verte – Ama terra** berät Gsünder Basel Kindertagesstätten, Mittagstische und Tagesstrukturen an Schulen auf dem Weg zu einer ausgewogenen, kindergerechten Ernährung sowie einer ökologischen und nachhaltigen Verpflegungsplanung (siehe Seite 16).

VI. In Zusammenarbeit mit der Stadt, mit Gemeinden oder weiteren Partnern entwickelt Gsünder Basel **weitere Projekte für mehr Gesundheit.** Im Jahr 2021 führte Gsünder Basel folgende Projekte durch oder stiess diese an:

   i. Im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und der Christoph Merian Stiftung wurde konzeptionell an einem neuartigen in den Alltag der Zielgruppe «einsame Personen» integriertes Projekt gearbeitet, mit dem Ziel im Jahr 2022 zwei Pilotprojekte gegen Einsamkeit durchführen zu können (vgl. Seite 17).

   ii. Im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt wurde erstmals das kostenlose Bewegungsangebot «Summergumpis» für Kinder von zwei bis sieben Jahren auf der Claramatte in Basel durchgeführt (vgl. Seite 18).

   iii. Im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt wurde im Dezember 2021 das Programm «#mirschaffedas!» lanciert, mit dem Ziel, die Bevölkerung der Region Basel im Corona-Winter zu unterstützen sowie auf dem Weg in den neuen Alltag nach der Corona-Pandemie zu begleiten (vgl. Seite 18).

   iv. Im Auftrag und gemeinsam mit Foodways Consulting GmbH unterstützte Gsünder Basel das Pilotprojekt «Gastronomie Zukunft Basel» im Bereich «ausgewogene Ernährung». Das Projekt verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, um Gastronomiebetriebe zu helfen, ihr Angebot nachhaltiger, ressourceneffizienter und ausgewogener zu gestalten (vgl. Seite 19).

I. Vielseitige Bewegungs- und Entspannungskurse

Auch 2021 hat die Pandemie unseren Kursen unterschiedliche Durchführungsauflagen beschert und von den Kursteilnehmenden, den Kursleitungen und dem Team auf der Geschäftsstelle viel Flexibilität abverlangt.

- **Januar:** Start ins neue Kursjahr nur digital möglich. Indoorkurse werden online angeboten. Wasserkurse können nicht angeboten werden, da die Hallenbäder geschlossen bleiben.
- **April:** Ab Mitte April dürfen die Kurse wieder physisch vor Ort angeboten werden, es gilt eine Maskentragepflicht. Auch die beliebten Wasserkurse können starten. Als Herausforderung zeigt sich die Platzbeschränkung in den Hallenbädern.
- **Juli:** Während den Sommerferien finden 13 Sommerkurse im Gsünder Basel Studio beim Aeschenplatz statt.
- **August:** Start ins 2. Kurssemester. Maskentragepflicht in Kursen aufgehoben.
- **September:** Gsünder Basel stellt sein Kursangebot am Anlass Marktplatz 55+ in der Markthalle vor. Schöne und wohltuende Möglichkeit, sich wieder einmal im direkten Gespräch mit interessierten Personen austauschen zu können.
- **Dezember:** Anfang Monat 3G-Zertifikatspflicht in Kursen. Mitte Monat 2G Regel in Indoorkursen und 2G plus Regel in Wasserkursen.

Das Kursjahr 2021 war eine Achterbahnfahrt der Gefühle mit Zwischenstationen wie Herausforderung, Hoffnung, Ungewissheit, Flexibilität und Wertschätzung. Ein Anliegen war das ganze Jahr hindurch zentral: Den Menschen in und um Basel, unter Berücksichtigung der wechselnden Bedingungen, attraktive Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten anzubieten und sie zu einem aktiven und ausgewogenen Lebensstil zu motivieren.

Abbildung 5:Impressionen aus dem Gsünder Basel Studio an der Malzgasse, Basel

An dieser Stelle möchten wir uns für die spürbar grosse Unterstützung und die vielen positiven Rückmeldungen zu unserer Arbeit und dem Umgang mit der Pandemie bedanken. Die tollen Zusprüche und die Treue unserer Kursteilnehmenden sind eine schöne Bestätigung für unsere Arbeit und motivieren uns, weiterhin unser Bestes für einen bewegten Alltag zu geben.

Bei unseren Kursleitungen möchten wir uns herzlich für ihre Flexibilität und Ausdauer bedanken. Nur gemeinsam können die Schutzmassnahmen in den Kursen umgesetzt werden.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes und lehrreiches Jahr und sind überzeugt, dass Bewegung und Entspannung auch 2022 ihren festen Platz im Alltag der Basler Bevölkerung finden werden.

Sarah Dürr-Reinhard, Bereichsleiterin Kurse

II. Aktiv! im Sommer – Einzigartig, Niederschwellig, Erfolgreich

Aktiv! im Sommer steht für Freude und Energie, wunderbare Bewegungsmomente im Freien, ausgelassene Stimmung in der Gruppe und unverbindliche Gelegenheiten, neue Sportarten und Bewegungsformen kennenzulernen. Seit bald 25 Jahren finden kostenlose Bewegungs- und Entspannungsstunden in den schönsten Parks und Grünanlagen in und um Basel statt. Das Angebot hat sich stetig entwickelt. So feierte 2021 Aktiv! mit Vereinen (integriert in Aktiv! im Sommer) erfolgreich Premiere. Das vom Sportamt Basel-Stadt und Gsünder Basel lancierte Pilotprojekt bot Basler Vereinen während den Sommermonaten eine Plattform, um ihre Sportart und ihren Verein der Öffentlichkeit vorzustellen. Interessierte Personen konnten die verschiedenen Sportarten direkt im Park ausprobieren und sich mit den Vereinsmitgliedern austauschen. Zudem liess das neue Logo sowie die Projekt-Webseite Aktiv! im Sommer 2021 in neuem Kleid erstrahlen.

Die 24. Ausgabe von Aktiv! im Sommer war für Gsünder Basel, die Kursleitungen und Co-Leitungen phasenweise eine Geduldsprobe. Die Auswirkungen der Pandemie waren vor allem auf planerischer Ebene spürbar und Petrus zeigte sich wochenweise im Dauer-Tiefdruckgebiet. Die intensive Planung und der erbrachte Mehraufwand lohnten sich. Aktiv! im Sommer startete Anfang Juni 2021 mit zwölf Angeboten an neun verschiedenen Standorten (vgl. Abbildung 6). Mit über 3500 Personenbewegungsstunden leistete Aktiv! im Sommer auch im Jahr 2021 einen wichtigen Beitrag zur Förderung eines gesunden Lebensstils der Teilnehmenden. Die vielen positiven Rückmeldungen zeigen, dass das vielfältige und niederschwellige Angebot während den Sommermonaten seinen festen Platz in der Agenda der Basler/innen hat.

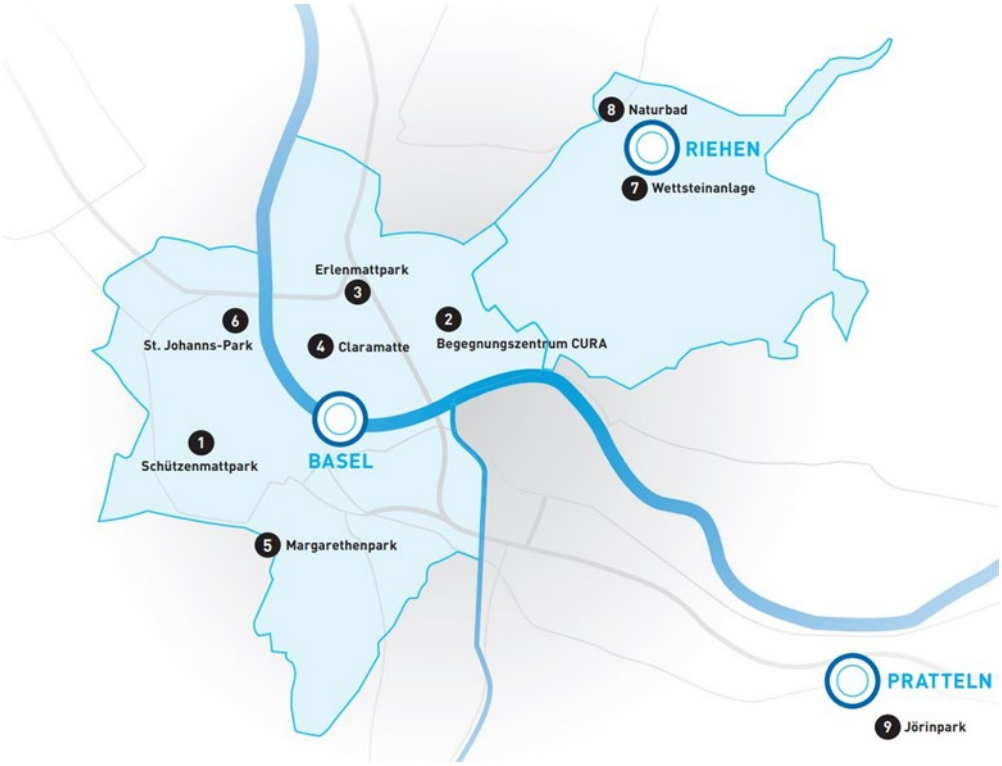

Abbildung 6: Übersicht Aktiv! im Sommer Standorte 2021

Ein besonderer Dank gilt dem Kanton Basel-Stadt, der sich seit Beginn für das Projekt einsetzt und Aktiv! im Sommer als Hauptpartner trägt. Ebenfalls ein grosses Dankeschön geht an unseren Hauptsponsor, die Klinik Hirslanden Birshof, die Aktiv! im Sommer schon seit vielen Jahren grosszügig finanziell unterstützt sowie an die folgenden weiteren Partner und Sponsoren, ohne deren positiven Feedbacks und Wohlwollen Aktiv! im Sommer über so viele Jahre und in dieser guten Qualität nicht hätte angeboten werden können:

- Basler Kantonalbank
- Basler Versicherungen
- Bürgergemeinde der Stadt Basel
- Eptinger
- Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
- GGG Basel
- Sportamt Baselland
- Sportamt Basel-Stadt

Ein weiterer grosser Dank geht an die folgenden Umsetzungspartner für ihr Vertrauen und die Unterstützung vor Ort bei den Durchführungen:

- Begegnungszentrum CURA
- Gemeinde Pratteln
- Gemeinde Riehen
- Naturbad Riehen

Abbildung 7: Aktiv! im Sommer-Impressionen (von links nach rechts): Yoga im Erlenmattpark, Gymnastik im Schützenmattpark, Dance Fitness im St. Johanns-Park

Die Webseite www.aktiv-im-sommer.ch bietet weitere Informationen zum Projekt und zeigt schöne Impressionen (auch in Form eines Kurzfilmes) der verschiedenen Standorte. Ebenfalls kann dort der ausführliche Projektbericht heruntergeladen.

Sarah Dürr-Reinhard, Bereichsleiterin Kurse

III. Spezielle Kurse und Projekte für Migranten und Migrantinnen

Aus Äthiopien, Afghanistan und Kamerun – aus dem Kongo, der Mongolei und Guatemala – aus Syrien, der Türkei, Vietnam, Ungarn, Brasilien und dem Irak – und aus 41 weiteren Nationen stammen die 272 Teilnehmenden der Migrationskurse von Gsünder Basel. Neben den beliebten Schwimm- und Velofahrkursen führte Gsünder Basel im Bereich Migration auch Schnupperlektionen, Referate in Migrationsvereinen und Spezialprojekte durch.

Schwimmkurse für Frauen und Männer

Seit über 15 Jahren bietet Gsünder Basel Schwimmkurse an, die in Zusammenarbeit mit Migranten/innen aufgebaut worden sind. 183 Teilnehmende bzw. durchschnittlich 6.5 Teilnehmende nahmen im 2021 an einem Schwimmkurs teil. Die niederschwelligen und kostengünstigen Schwimm- und Velofahrkurse bieten nicht nur die Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, sondern tragen auch zur Stärkung des Körperbewusstseins und des Selbstbewusstseins bei. Zudem dienen sie der Verbreitung von Gesundheitswissen. Mit dem Erwerb der Fähigkeit Schwimmen als Schweizer Kulturgut wird ebenfalls die soziale Integration gefördert und die Sicherheit von Migranten/innen in der Nähe von Gewässern, insbesondere des Rheins, verbessert.

Velofahrkurse

Wie in den Vorjahren fanden die Velofahrfahrkurse bei den Teilnehmenden grossen Anklang. 89 Teilnehmende bzw. durchschnittlich 8.9 Teilnehmende nahmen an einem Velofahrkurs im 2021 teil. Dieser Wert ist im Vergleich zu den Vorjahren stabil (2020: Ø9.6 TN; 2019: Ø 8.4 TN).

Die Velofahrkurse von Gsünder Basel sollen allen ermöglichen, am sozialen Leben teilzuhaben und eine preisgünstige Form der Mobilität zu nutzen. Die Kurse ermöglichen den Teilnehmenden den Gewinn an mobiler Freiheit, Selbstbewusstsein, Bewegung, gesellschaftliche Teilhabe und Integration. Sie bieten darüber hinaus die Gelegenheit, Mobilitäts- und Gesundheitsthemen anzusprechen, besser Deutsch zu lernen und neue soziale Kontakte zu schliessen. Dank der finanziellen Unterstützung des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt und der Fachstelle Integration des Kantons Basel-Stadt sowie der engen Zusammenarbeit mit Pro Velo beider Basel konnte Gsünder Basel mehr als 89 Migranten/innen diese Form der Mobilität näher bringen.

Abbildung 8: Impressionen aus Migrationskursen

Alexander Milligan, Fachbereichsleiter Migration

IV. Betriebliche Gesundheitsförderung: Massgeschneidert und Praxisnah

Home Office Pflicht als Auftragskiller

Während mittlerweile fast zwei Jahren erlebte der Fachbereich Betriebliche Gesundheitsförderung aufgrund der massiven Restriktionen für Unternehmen, insbesondere der Home Office Pflicht, eine auf Aufträge bezogene Durststrecke. Die Müdigkeit, Kurse und andere Arten von Angeboten zu organisieren ist nach fast zwei Jahren der Pandemie in verschiedenen Unternehmen deutlich zu spüren. So wurden aufgegleiste Angebote in diesem Jahr im Gegensatz noch zum Vorjahr statt verschoben meist direkt abgesagt und einmal gut etablierte und besuchte Firmenkurse fielen teilweise gänzlich aus dem Programm.

Trotzdem sind wir überzeugt, dass der Bedarf an entpsrechenden Angeboten für Unternehmen nach der Pandemie wieder zunehmen wird.

Weiterentwicklung statt Stillstand gerade wegen der Pandemie

> «Betriebe und ihre Belegschaften profitieren von massgeschneiderten, praxisnahen und wissenschaftlich fundierten Angeboten. Gsünder Basel ist der kompetente Ansprechpartner zum Thema Gesundheit, da in einem Team von erfahrenen Fachspezialisten aus diversen Bereichen zusammengearbeitet wird.»

So informiert Gsünder Basel auf der in diesem Jahr neu aufgeschalteten Webseite www.bgf.gsuenderbasel.ch über Dienstleistungen und Angebote für die Betriebliche Gesundheitsförderung.

In verschiedenen Kategorien wird die grosse Vielfalt an Angeboten zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz präsentiert:

- **Fokus Körper – Wohlbefinden dank Wissen:** Interessierte finden spannende Angebote, die insbesondere die Stärkung und Förderung der körperlichen Gesundheit zum Ziel haben sowie Angebote, welche bei der Änderung des Lebensstils hin zu mehr Aktivität unterstützen.
- **Fokus Ergonomie – Die richtige Haltung macht's:** Eine ergonomisch gesunde Einrichtung und Nutzung des Arbeitsplatzes und Arbeitsinstrumente gilt als ein stets aktuelles und wichtiges Thema in Betrieben. Entsprechend wurden neue spannende und zeitgemässe Angebote ausgearbeitet.
- **Fokus Psyche – Leistungsstark dank Ausgeglichenheit:** Bereits vor der Corona-Pandemie zeichnete sich eine zunehmende Bedeutung von Angeboten ab, welche die psychische Gesundheit zum Ziel haben. Es ist anzunehmen, dass sich diese Nachfrage durch die Pandemie noch verstärkt. Eine entpsprechend grosse Auswahl an Angeboten zu Stressmanagement, als Prohylaxe des Burnout-Syndroms, zur Förderung des Erholungsmanagements und der Achtsamkeit können bereitgestellt werden.
- **Gesunde Führung:** Eine gesunde Führung ist auschlaggebend – im doppelten Sinne: Die Führungskräfte nehmen zum einen eine zentrale Rolle bei der Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ein und zum anderen müssen sie aber auch Sorge für ihre eigene Gesundheit tragen. In diesem doppelten Sinne wurden interessante Angebote ausgearbeitet.
- **Gesunde Ernährung:** Spannende Angeboten schaffen Überblick, Aufklärung und gemeinsame Koch-Erlebnisse und Genussmomente.

Wir freuen uns auf die Zukunft und sind bereit, sobald unsere Unternehmenskunden auch wieder bereit sind! Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin

V. Fourchette verte – Ama terra: Gesunde Ernährung für die Kleinen

Das Projekt Fourchette verte – Ama terra hat zum Ziel, gemeinsam mit BetreuerInnen und Caterern oder Köchen/innen in Kindertagesstätten, Mittagstischen und Tagesstrukturen an Schulen ganzheitliche und zum Betrieb passende Konzepte für ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zu erarbeiten. Eine erfolgreiche Umsetzung des erarbeiteten Konzepts resultiert in einer kantonalen Auszeichnung: Fourchette verte – Ama terra steht für Verpflegungsangebote in der Gemeinschaftsgastronomie mit einem hohen Qualitätsstandard. Das Label wird regelmässig in Form einer Re-Zertifizierung (Qualitätskontrollen mit individuellen Rückmeldungen zu Optimierungen) wieder erworben. Dadurch wird die regelmässige Auseinandersetzung der Betriebe mit dem Thema Ernährung und einem nachhaltigen Einkauf von Lebensmitteln gewährleistet.

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit über 50 Betrieben

35 Betriebe wurden im Jahr 2021 im Kanton Basel-Stadt erfolgreich re-zertifiziert und elf Betriebe wurden das erste Mal mit dem Zertifikat Fourchette verte – Ama terra ausgezeichnet. Darüber hinaus wurde mit insgesamt sechs weiteren neuen Betrieben gearbeitet, mit dem Ziel das Fourchette verte – Ama terra Label im Jahr 2022 zu erlangen.

Mit Kreativität und Engagement der Corona-Pandemie getrotzt

Trotz den Herausforderungen, welche die Corona-Pandemie den Betrieben rund um die Gestaltung des Mittagessens auferlegte, war das Engagement der Betriebe gross. Es bestand die Motivation den Kindern eine möglichst entspannte und schöne Esssituation zu ermöglichen. Mit kreativen Tischsprüchen, schönen Buffets beim Mittagessen und guter Kommunikation des Menüs sowie der Lebensmittel wurden die Kinder so gut es ging einbezogen. In diversen Kitas wurde der Menüplan mit Bildern unterstützt, so dass auch die Kleinen den Bezug zum Mittagessen und den verwendeten Lebensmitteln erhielten.

Ein Highlight – das beliebte Weiterbildungs- und Erfahrungstreffen

Das gewählte, aktuelle Thema «Nahrungsmittelallergien und –intolleranzen» stiess sowohl bei Köchen/innen und Caterern als auch bei Leiter/innen der Kinderverpflegung auf grosses Interesse. 50 Personen nahmen am Anlass teil, bildeten sich mit fach- und praxisnahen Inhalten weiter und tauschten sich über Erfahrungen untereinander aus (vgl. Abbildung 9).

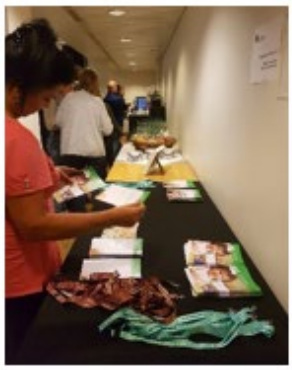

Abbildung 9: Impressionen vom Weiterbildungs- und Erfahrungstreffen Fourchette verte – Ama terra Basel-Stadt im Oktober 2021

Viele Betriebe schätzen die Weiterbildung und fühlen sich bestärkt mit dem erworbenen Wissen, die damit im Alltag verbunden Herausforderungen besser zu meistern. Es war ein sehr gelungener Anlass, der auf positive Resonanz stiess und von der Zielgruppe sehr geschätzt wird.

Sabine Hercher, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra

VI. Weitere Projekte für mehr Gesundheit

In Zusammenarbeit mit der Stadt, mit Gemeinden oder weiteren Partnern entwickelt Gsünder Basel neue Projekte für mehr Gesundheit. Trotz erschwerten Bedingungen durch die anhaltende Corona-Pandemie, hat Gsünder Basel insgesamt vier zusätzliche Projekte durchgeführt oder angestossen.

i. Plauderkasse – Ein Projekt gegen Einsamkeit

Einsamkeit ist einer der wichtigsten Prädiktoren für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Und die eindeutigen Zahlen machen darauf aufmerksam, dass genau dieses Gefühl auch in der Schweiz nicht mehr nur eine private Befindlichkeit darstellt, sondern zu einem Schlagwort für ein gesellschaftliches Problem geworden ist. Im Gegensatz zu anderen Ländern wie beispielsweise Grossbritannien, wo die Regierung in London extra ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen hat, sind in der Schweiz nur wenige Massnahmen bekannt, die direkt die Zielgruppe der einsamen Menschen beeinflussen. Dies will Gsünder Basel gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und der Unterstützung der Christoph Merian Stiftung ändern.

«Kletskassa» – ein Projekt aus Holland als Vorbild

Das im Jahr 2017 gemeinsam mit dem Umsetzungspartner Jumbo lancierte Projekt «Kletskassa» besteht stark vereinfacht aus einer Kasse, an welcher sich der Kassier oder die Kassiererin Zeit nimmt, um mit dem Einkaufenden sozial in Kontakt zu treten, respektive um sich mit ihm oder ihr ein wenig zu unterhalten.

Gemeinsam gegen Einsamkeit mit engagierten Umsetzungspartnern

Ganz im Sinne von «Keine Eile – wir nehmen uns Zeit» dürfen sich zukünftig hoffentlich auch in der Migros-Supermarkt Gundelitor (Umsetzungspartner: Migros-Kulturprozent) sowie in der Toppharm Apotheke Gellert Einkaufende an der Kasse die Zeit nehmen, die sie brauchen und sie erleben gleichzeitig einen sozialen Austausch. Des Weiteren können sie beim Einpacken der Lebensmittel und sogar beim Tragen der Einkäufe auf dem Nachhauseweg von Freiwilligen Unterstützung geniessen oder mit ihnen gemeinsamen einen Kaffee trinken (vgl. Abbildung 10).

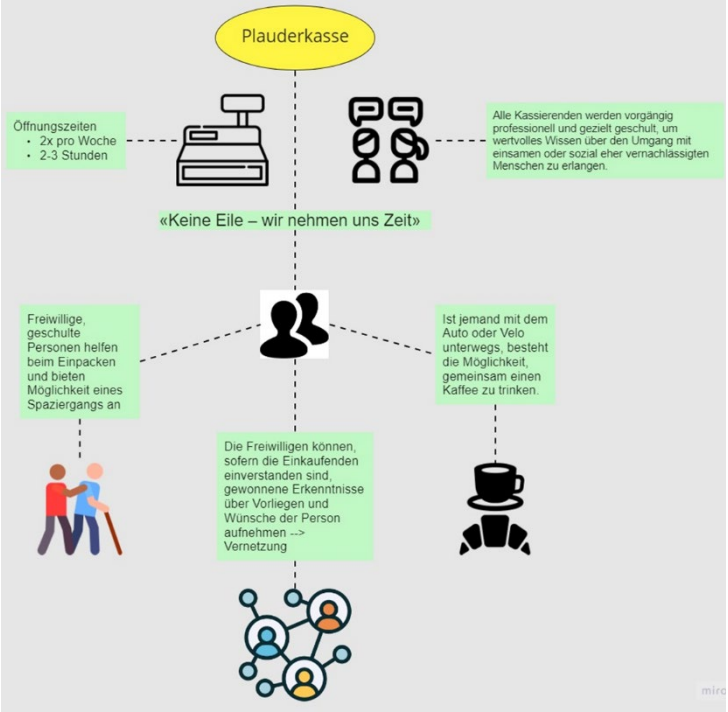

Abbildung 10: Provisorische Visualisierung der Grundidee des Projekts Plauderkasse

Ausblick: Pilotdurchführung 2022

Dank der umfangreichen Konzeptarbeit in diesem Jahr sollen im Jahr 2022 die für eine Pilotdurchführung notwendigen finanziellen Mittel erfolgreich akquiriert werden. Eine probeweise Durchführung des Projektes Plauderkasse (Arbeitstitel) erhoffen wir uns im dritten Quartal 2022.

Stefanie Näf-Seiler, Nicole Drechsler und Alexander Milligan, Projektarbeitsgruppe

ii. Summergumpis

Summergumpis ist ein neues, einfach zugängliches und gesundheitsförderndes Bewegungsangebot auf der Claramatte. Als Outdoor-Angebot ist es über die Sommermonate geplant und fand im Rahmen der Erst-Durchführung an insgesamt zwölf Sonntagnachmittagen während zwei Stunden statt.

Summergumpis richtet sich an die jüngsten, in Basel wohnhaften Personen, nämlich an Kinder im (Vor-)Schulalter zwischen zwei bis sieben Jahren. Ebenfalls sind deren Eltern, respektive erwachsene Bezugspersonen gefragt, die mindestens im Sinne von «Verantwortung tragen» und «begleiten» angesprochen werden.

Summergumpis zielt auf die Förderung des Spiel- und Bewegungsverhaltens einer ganzen Familie ab. Mit spielerischen Elementen und Aktivitäten zwischen Eltern und Kinder, wie auch in der Gruppe werden nicht nur die motorischen Fähigkeiten, die Koordination, Beweglichkeit und das Gleichgewicht, sondern auch die Lust und Freude an der Bewegung und die soziale Interaktion gefördert.

Summergumpis animierte bereits im ersten Durchführungsjahr bei schönem Wetter während zwei Stunden zwischen 60 bis 80 Kinder zum Hüpfen auf der eingesetzten Hüpfburg, zum Absolvieren eines interessant und abwechslungsreich gestalteten Bewegungsparcours sowie zum Mitmachen von angeleiteten Bewegungsspielen (vgl. Abbildung 11).

Abbildung 11: Impressionen des Pilotprojektes Summergumpis auf der Claramatte 2021

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin

iii. #mirschaffedas!

Im Jahres-Endspurt 2021 startete das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt zusammen mit Gsünder Basel die Vorarbeiten für die ab 2022 geplante Kampagne #mirschaffedas. Die Kampagne resp. hilfreiche und interessante Beiträge veröffentlich über eine Webseite im Blog-Format soll während der anhaltenden Pandemie das Durchhaltevermögen der Basler Bevölkerung stärken, Zuversicht in der Gesellschaft fördern und Mut machen.

Abbildung 12: Bannerbeispiel zu Kommunikationszwecken des Projekts #mirschaffedas!

Nicole Drechsler, Verantwortliche Kommunikation und Medien und Projektkoordinatorin

iv. Gastronomie Zukunft Basel

Ein Pilotprojekt der Foodways Consulting GmbH

Im Gegensatz zu den anderen vorgestellten Projekten von Gsünder Basel, stiess Gsünder Basel erst etwas später als Partner zum Pilotprojekt Gastronomie Zukunft Basel. Lanciert wurde dieses neue Projekt von Foodways Consulting GmbH, mit dem Ziel einen ganzheitlichen Ansatz zu schaffen, um Gastronomiebetrieben zu helfen, ihr Angebot nachhaltiger, ressourceneffizienter und ausgewogener zu gestalten. Für die Zielerreichung wurden Optimierungen in drei Bereichen angestrebt: Nachhaltiger Einkauf, Ausgewogene Ernährung und Food Save.

Gsünder Basel im Einsatz für eine gesunde, ausgewogene und saisonale Ernährung

Mit drei Pilotbetrieben wurde im Jahr 2021 intensiver gearbeitet. Sie erhielten durch Gsünder Basel Unterstützung bei der Umsetzung verschiedener Zielvorgaben in die Praxis. Fokussiert wurde

- auf die Umsetzung der Grundzüge einer gesunden Ernährung im Verpflegungsangebot,
- auf die Fähigkeit, lustvolle und gleichzeitig ausgewogene Verpflegungsmöglichkeiten anzubieten sowie
- auf eine saisongerechte Zusammensetzung von Nahrungsmitteln möglichst aus der Region und das Zurückgreifen auf umweltschonend produzierte Landwirtschafprodukte.

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin

Der Verein Gsünder Basel

Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle

2021 arbeiteten folgende fest angestellte Mitarbeitende auf der Geschäftsstelle von Gsünder Basel:

- Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin
- Petra Friedlin, Finanzen und Buchhaltung (bis März)
- Meral Korkmaz, Finanzen und Buchhaltung (ab April)
- Nicole Drechsler, Kommunikation und Medien
- Sarah Dürr-Reinhard, Bereichsleiterin Kurse
- Susan Meenderman-Neiger, Leiterin Kurssekretariat
- Sophia Looser, Projektleiterin Aktiv! im Sommer, Assistentin Fachbereich Betriebliche Gesundheitsförderung und Stellvertreterin Kurssekretariat
- Lya Feitknecht, Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung und Geschäftsleiterin des Vereins Forum BGM Region Basel
- Alexander Milligan, Fachbereichsleiter Migration und Verantwortlicher Betriebssysteme und Auftritt
- Sabine Hercher, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra
- Helena Koblasa, Stellvertretende Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra (im Mandat)
- Arnold Marti, Praktikant (April bis August) (vgl. Erfahrungsbericht im Anhang, Seite 24)

Gsünder Basel arbeitet zudem mit einem **grossen Netzwerk von Kursleitenden und Fachreferent/innen** zusammen (siehe Anhang Seite 22).

Der Vorstand

Der Vorstand bestimmt im Austausch mit der Geschäftsleitung die Strategie des Vereins, kontrolliert die Tätigkeit der Geschäftsstelle und bereitet die Geschäfte der Mitgliederversammlung vor. Zudem vertreten die Vorstandsmitglieder Gsünder Basel gegenüber Parntern, Öffentlichkeit und Politik.

Präsidentin von Gsünder Basel ist seit 2010 Lucie Trevisan, Apothekerin FPH Offizinpharmazie und Vertreterin des Baselstädtischen Apotheker-Verbands.

Vizepräsident ist seit 2006 Dr. med. Wilfried Schwab, Facharzt FMH für Physikalische Medizin und Rehabilitation und für Innere Medizin.

Weitere Mitglieder des Vorstands sind

- Beatriz Greuter, Direktorin der Hirslanden Klinik Birshof und ehemalige Grossrätin des Kantons Basel-Stadt
- Heiner Vischer, ehemaliger Grossratspräsident des Kantons Basel-Stadt
- Esther Weber, ehemalige Grossrätin des Kantons Basel-Stadt
- Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss, Leiter des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel
- Neu: Matthias Cantaluppi, Dipl. Treuhandexperte, zugelassener Revisionsexperte, Partner sowie Mitglied des Verwaltungsrates bei Wirtschafts-Treuhand AG Basel

Die Mitgliedsinstitutionen

Die unten aufgeführten Mitgliedsinstitutionen von Gsünder Basel tragen mit ihrem finanziellen Beitrag und ihrem persönlichen Engagement dazu bei, die Aktivitäten des Vereins zu ermöglichen. Mehrere Mitglieder arbeiten in ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung mit Gsünder Basel zusammen.

Institution	VertreterIn	Funktion
Baselstädtischer Apotheker-Verband*	Lucie Trevisan, dipl. pharm. FPH	Präsidentin
Einzelmitglied	Dr. med. Wilfried Schwab	Vizepräsident
Einzelmitglied	Beatriz Greuter	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Dr. Heiner Vischer	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Esther Weber	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Matthias Cantaluppi	Vorstandsmitglied
Ärztegesellschaft Baselland	Dr. med. Carlos Quinto	Mitgliedsvertretung
BASF Schweiz AG	Dr. med. Martin Riegger / Rosalba Sturm	Mitgliedsvertretung
Basler Privatspitäler-Vereinigung	Stephan Fricker	Mitgliedsvertretung
Basler Verkehrs-Betriebe BVB	François Rossé	Mitgliedsvertretung
Bürgergemeinde der Stadt Basel*	Canadan Özden	Mitgliedsvertretung
Gewerbeverband Basel-Stadt	Pascale Schorno	Mitgliedsvertretung
Medizinische Gesellschaft Basel*	Dr. med. Rolf von Aarburg	Mitgliedsvertretung
Mineralquelle Eptingen AG	Damaris Buchenhorner / Simon Völlmin	Mitgliedsvertretung
Novartis Pharma AG*	Sven Gross / Nicole Meier	Mitgliedsvertretung
Swiss Tropical and Public Health Institute*	Johanna Hänngi	Mitgliedsvertretung
Sympany*	Markus Etter	Mitgliedsvertretung
Universitätsspital Basel	Anuschka Wirz	Mitgliedsvertretung
Spitex Basel	Sabine Sandmann	Mitgliedsvertretung
Basler Versicherungen	Simon Feuz	Mitgliedsvertretung

* Gründungsmitglieder *(Stand Mitgliederversammlung Herbst 2021)*

Ehrenamtliche Revisoren und Revisorinnen 2021:

Die Revision des Jahres 2021 erfolgt 2022 durch Frau Barbara Doppler und Frau Marguerite Metz. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle für den Einsatz.

Anhang

Übersicht: Kursleitende und Fachreferent/innen 2021

Aeschbach Rahel (KW)	Haedo Killa (KW)	Platz Katja (FV-AT)
Balzer Nina (KW, MIG, BGF)	Heer Urs Christian (SG)	Ramdhoni Bharti (KW)
Barbey Karin (MIG)	Heizmann Marcel (BGF)	Rapp Monika (KW, SG)
Biscardi Elisabetta (SG)	Hercher Sabine (KW, BGF)	Ridacker Sandrine (KW)
Blatter Violetta (BGF)	Hickling Daniel (BGF)	Rimbach Astrid (BGF)
Bloch Nicole (KW)	Hindi Melanie (BGF)	Rohrbach Lena (BGF)
Bösiger Laura (SG)	Hoppler Roland (BGF)	Röthlisberger Monika (KW)
Bösiger Moritz (SG)	Hostettler Meegan (KW)	Rubin Jean-Claude (KW)
Boss Lena (KW)	Huber Manuela (KW)	Saner Regula (KW)
Brandenberger Pia (KW)	Hüppi-Ziegler Jessica (KW, BGF)	Saxer Isabel (KW, BGF)
Brodbeck Christine (BGF)	Jenzer-Berger Andrea (BGF)	Seiberth Andrea (BGF)
Bucher Manuela (SG)	Joho Rasheed Nicole (KW)	Sinzig Leonie (SG)
Crotti Barbara (KW)	Knaack Meret (SG)	Suter Esther (MIG)
D'Anna Loredana (MIG)	Kreissner Lars (BGF)	Szer Balazs (MIG)
Degonda Nora (SG)	Kügerl Nadine (KW)	Thut Melanie (SG)
Dürr-Reinhard Sarah (BGF)	Laur Stephan (KW, BGF)	Vaes Anja (BGF)
Eichkorn Brigitte (KW)	Looser Sophia (SG)	Wagner Jonathan (BGF)
Emmenegger Sabine (KW)	Lüdi Andrea (BGF)	Weller-Vogt Nicole (KW, BGF)
Etter Thomas (KW)	Maini Luca (KW, BGF)	Wenger Lorenz (KW)
Feitknecht Lya (SG)	Mathews Nicole (BGF)	Wettstein Anette (KW)
Feuz Barbara (BGF)	Meier Ginie (BGF)	Widmer Weber Corinne (MIG)
Fischler Denise (KW, BGF)	Mészely Csaba (BGF)	Wild Patricia (FV-AT)
Frei Berger Sarah Virginia (BGF)	Mohler Maya (BGF)	Wildi Fabienne (BGF)
Gerber Rebecca (SG)	Mura Knüsel Monique (FV-AT)	Wittenbecher Andrea (BGF)
Gisin Franziska (BGF)	Näf-Seiler Stefanie (SG)	Zehringer Jessica (BGF)
Graf Fabienne (KW)	Odermatt Christine (KW, BGF)	Zheng Weiya (KW)
Guarnaccia Cristina (KW)	Prätzlich Martin (KW, BGF)	

KW = Kurswesen
BGF = Betriebliche Gesundheitsförderung
MIG = Kurse Migration
FV-AT = Fourchette verte – Ama terra
SG = Summergumpis

Anmerkung: Alle Kursleitenden und Hilfskräfte des Aktiv! im Sommer Vereinen sind im Projektschlussbericht auf den Seiten 20 und 21 aufgeführt. Der Projektschlussbericht 2021 kann auf der Website www.aktiv-im-sommer.ch heruntergeladen werden.

Zahlen und Fakten 2021 – Durchgeführte Angebote je Fachbereich / Projekt

Durchgeführte Angebote (Anmerkung: Vergleichbarkeit summierter Kennzahlen fach- / projektübergreifend teilweise erschwert, da Vergleichbarkeit der Dienstleistungen und Angebote nicht immer sinnvoll.)	%	Jahr 2021	2021 2. Halbjahr	2021 1. Halbjahr
	100%	314	130	91
		Pandemie mit Restriktionen		
Durchgeführte Kurse im regulären Kursprogramm	39%	121	67	54
Bewegungskurse - Semesterkurse		25	13	12
Bewegungskurse - Quartalskurse		31	13	18
Wasserkurse - Semesterkurse		13	13	0
Wasserkurse - Quartalskurse		21	5	16
Gesunder Lebensstil und Entspannung - Semesterkurse		11	5	6
Gesunder Lebensstil und Entspannung - Quartalskurse		7	5	2
Ernährungsworkshops		0	0	0
Sommerkurse		13	13	0
Anmerkung: Vor 2021 beinhalten Zahlen Semester- & Quartalskurse, da nur wenige Qurtalskurs; 1. Quartal 2021 ausschliesslich virtuelle Kurse; danach hybrid (virtuell und physisch)				
Durchgeführte Angebote für MigrantInnen	15%	47	24	23
Schwimmlehrkurse		29	15	14
Velofahrkurse		10	4	6
Schnupperkurse, Spezialprojekte, Referate		8	5	3
Anmerkung: 1.Quartal 2021 Pandemie geschuldeter Ausfall Schwimmlehrkurse				
Durchgeführte Angebote für Betriebe (BGF)	21%	67	39	14
Bewegungs- & Entspannungskurse - Semesterkurse		8	6	2
Bewegungs- & Entspannungskurs - Quartalskurse		13	2	11
Bewegungs- & Entspannungsangebote - Kurzkurse bis 6 Lektionen		7	5	2
Workshops, Seminare, Referate		39	26	13
Anzahl Betriebe mit durchgeführten Angeboten		13	8	5
Anmerkung: 16 der Pandemie geschuldete abgesagte Angebote und Kurse				
Durchgeführte Veranstaltungen Aktiv! im Sommer	4%	14		
Anzahl durchgeführte Lektionen		133		
Anzahl geplante Lektionen		146		
Aktiv! mit Vereinen: Anzahl durchgeführte Lektionen		33		
Aktiv! mit Vereinen: Anzahl geplante Lektionen		36		
Anmerkung: Sommer 2021 als einer der regenreichsten seit Messbeginn				
Anzahl Betriebe in Arbeit - Fourchette verte - Ama terra	20%	63		
Anzahl Betriebe mit abgeschlossener Erst-Zertifizierung		6		
Anzahl Betriebe mit abgeschlossener Re-Zertifizierung		35		
Weitere Projekte und Aktionen	1%	2		
Pilotprojekt Summergumpis : Anzahl durchgeführte Doppellektionen		12		
Pilotprojekt Gastrozukunft Basel: Anzahl Betriebe		3		

Zahlen und Fakten 2021 – Erreichte Personen je Fachbereich / Projekt

Erreichte Personen (Anmerkung 1: Vergleichbarkeit summierter Kennzahlen fach- / projektübergreifend teilweise erschwert, da Vergleichbarkeit der Dienstleistungen und Angebote nicht immer sinnvoll.) *(Anmerkung 2: ∑ "erreichte Personen 1.Halbjahr 2021" + "erreichte Personen 2.Halbjahr 2021" ≠ "erreichte Personen ganzes Jahr 2021". Grund: Projekte, bei denen Personen über das ganze Jahr und nicht halbjährlich gezählt werden (z.B. Aktiv! im Sommer).)	%	Jahr 2021	*2021 2. Halbjahr	*2021 1. Halbjahr
	100%	5656	1135	927
	Pandemie mit Restriktionen			
TeilnehmerInnen reguläres Kursprogramm	18%	1001	638	363
TeilnehmerInnen Bewegungskurse - Semesterkurse		193	107	86
TeilnehmerInnen Bewegungskurse - Quartalskurse		176	84	92
TeilnehmerInnen Wasserkurse - Semesterkurse		186	186	0
TeilnehmerInnen Wasserkurse - Quartalskurse		188	69	119
TeilnehmerInnen Gesunder Lebensstil & Entspannung - Semesterkurse		76	41	35
TeilnehmerInnen Gesunder Lebensstil & Entspannung - Quartalskurse		53	40	13
TeilnehmerInnen Ernährungsworkshops		0	0	0
TeilnehmerInnen Sommerkurse		72	72	0
Anzahl Abo-KundenInnen		57	39	18
TeilnehmerInnen an Angeboten für MigrantInnen	6%	335	189	146
TeilnehmerInnen Schwimmlehrkurse		183	108	75
TeilnehmerInnen Velofahrkurse		90	33	57
TeilnehmerInnen Schnupperkurse, Spezialprojekte, Referate		62	48	14
TeilnehmerInnen (TN) an Angeboten für Betriebe (BGF)	13%	726	308	418
TN Bewegungs- & Entspannungskurse - Semesterkurse		34	28	6
TN Bewegungs- & Entspannungskurse - Quartalskurse		78	17	61
TN Bewegungs- & Entspannungsangebote - Kurzkurse bis 6 Lektionen		55	42	13
TN Workshops, Seminare, Referate		559	221	338
TeilnehmerInnen Ø pro Woche an Aktiv! im Sommer	6%	340		
Teilnahmen		3585		
Durchschnittliche TeilnehmerInnen pro Lektion		29		
Aktiv! mit Vereinen: Anzahl Vereine		9		
Aktiv! mit Vereinen: Teilnahmen		250		
Fourchette verte - Ama terra - Erreichte Personen	48%	2743		
Erreichte Kinder resp. total Betreuungsplätze		2431		
Erreichte Betreuungspersonen		312		
Weitere Projekte und Aktionen - Erreichte Personen	9%	511		
Pilotprojekt Summergumpis - Erreichte Kinder		508		
Pilotprojekt Gastrozukunft Basel - Erreichte Betriebe		3		

Spezielle Kennzahlen zu Kursen	%	Jahr 2021	2021 2. Halbjahr	2021 1. Halbjahr
Wohnort (reguläre Kurse)	100%	1095	551	544
Teilnehmende mit Wohnort Basel-Stadt	72%	785	393	392
Teilnehmende mit Wohnort Baselland	33%	262	131	131
Teilnehmende mit anderem Wohnort	18%	48	27	21
Geschlecht (reguläre Kurse)	100%	1095	551	544
Frauen	87%	958	481	477
Männer	13%	137	70	67
Neue KursteilnehmerInnen (reguläre Kurse) *	13%	132	92	40
Wohnort (Migrationskurse)	100%	273	143	130
Teilnehmende mit Wohnort Basel-Stadt	77%	211	110	101
Teilnehmende mit Wohnort Baselland	19%	51	28	23
Teilnehmende mit anderem Wohnort	4%	11	5	6
Geschlecht (Migrationskurse)	100%	311	174	137
Frauen	78%	243	138	105
Männer	22%	68	36	32
Neue KursteilnehmerInnen (Migrationskurse) *	22%	59	40	19
*Prozentual auf alle Erreichte Personen des jeweiligen Projektbereichs (Kurse) bezogen				

Praktikum bei Gsünder Basel: Erfahrungsbericht von Arnold Marti

Nachdem ich mein Masterstudium in Prävention und Gesundheitsförderung in Basel beendete, war ich seit Anfang April dieses Jahres bis Ende August als Praktikant auf der Geschäftsstelle von Gsünder Basel tätig.

Bereits beim angenehmen und lockerem Vorstellungsgespräch mit Sarah Dürr-Reinhard auf der Geschäftsstelle, fiel mir das positive fast schon familiäre Verhältnis zwischen den Mitarbeitenden auf. Als ich dann zum ersten Mal an meinem Arbeitsplatz vor Ort sass und mir die Software für die Kursverwaltung sowie der grosse interne Server von Gsünder Basel gezeigt wurden, war ich kurz überrumpelt. Die Software war weitaus komplizierter und leistungsfähiger als gedacht. Auch im Server wurde alles detailliert in etlichen Unterordnern abgespeichert, wobei es als Laie unmöglich war, ohne langes Durchklicken direkt zum Ziel zu gelangen. Hier wurde mir dann aber direkt von meiner «Gotti» Sophia Looser weitergeholfen. Zugegebenermassen war ich überaus froh dieses Privileg zu haben, dass ich mich bei wirklich allen Fragen und Belangen stets auf mein «Gotti» verlassen konnte.

Während dem Praktikum kriegte ich vielseitige Einblicke in diverse Projektbereiche wobei zu Beginn der Fokus klar auf der Kursadministration lag. Schnell lernte ich, dass alle Inhalte welche auf der Gsünder Basel Webseite abgebildet sind, wirklich nur die Spitze des Eisbergs sind. Neben der ständigen Aufarbeitung von neuen Kursanmeldungen, müssen auch die Räume, Kursleiter, Präsenzlisten sowie zusätzlich kurzfristig Stellvertretungen organisiert und angepasst werden. Wobei dann das Telefon zeitgleich auch für jegliche Anliegen der Teilnehmer beantwortet werden muss. Dies empfand ich teilweise als sehr belastend, da man bei jedem Telefonat von der Arbeit ausgerissen wird und nur schleppend vorankommt, daher ziehe ich auch meinen Hut vor Susan Meenderman-Neiger der Leiterin des Kurssekretariats, welche diese Aufgaben tadellos seit Jahren durchführt.

Für mich persönlich war die spannendste und interessanteste Aufgabe das Organisieren und Planen der Aktiv! im Sommer - Angebote. Besonders eindrücklich war hier zu sehen, was für eine umfangreiche Planung von Nöten ist, damit die einzelnen Angebote so reibungslos an den Stichtagen ablaufen können. Bereits vor Praktikumsantritt besuchte ich einige Aktiv! im Sommer" - Angebote. Nie hätte ich mir erträumen können, wie viel an Vorbereitung und Arbeitsaufwand nur schon für die Organisation und den Transport des Materials aufgewendet werden muss. Zusammen mit Alex Milligan erlebte ich wie kräftezerrend so ein Materialtransport sein kann, glücklicherweise ist Alex aber eine Frohnatur und hatte stets immer einen lustigen Spruch an Lager.

Ich erlebte das ganze Gsünder Basel Team als äusserst offen und erfrischend. Hierbei gefiel mir wohl am meisten, dass sich jedes einzelne Teammitglied mit viel Leidenschaft und Engagement für die Gesundheitsförderung in Basel-Stadt einsetzt. Die Atmosphäre im Büro empfand ich stets als sehr angenehm. Es herrscht keine klassische Bürokultur, sondern man greift sich gegenseitig gerne unter die Arme und jeder weiss, wer an was arbeitet. Auch die Pausen werden gemeinsam gemacht wobei aktuelle Probleme und Ideen diskutiert werden. Dies gefiel mir sehr, da ich als Sportwissenschaftler gewohnt bin, mit Leuten in Kontakt zu sein und sich dies meiner Meinung nach, auch positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirken kann. Ich bin mir sicher, diese Erkenntnis hatte Gsünder Basel bereits viele Jahre vor mir, da nur durch gute Teamarbeit ein bestmögliches Ergebnis für die Basler Bevölkerung erreicht werden kann. In Zukunft freue ich mich die Aktiv im Sommer! - Programme zu nutzen und entweder bei den Projekten vor Ort oder sicher in Umgebung des Gundeli, doch das eine oder andere bekannte Gesicht zu treffen.