Jahresbericht 2022

Inhaltsverzeichnis

Grusswort der Präsidentin 2

Eindrucksvolle Lancierung des Pilotprojektes Plauderkasse – Gedanken zum Jahr 2022 ... 3

1. Auftrag und Kooperationen 5

2. Wirkungsvolle Gesundheitsförderung 7

3. Berichte aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen 9

3.1. Vielseitige Bewegungs- und Entspannungskurse 11

3.2. Aktiv! im Sommer – Einzigartig, Niederschwellig, Erfolgreich 12

3.3. Spezielle Kurse und Projekte speziell für Menschen mit Migrationshintergrund 14

3.4. Betriebliche Gesundheitsförderung: Massgeschneidert und Praxisnah 15

3.5. Fourchette verte – Ama terra: Gesunde und nachhaltige Ernährung 16

3.6. Weitere Projekte für mehr Gesundheit 17

3.6.1. Plauderkasse – Ein Projekt gegen Einsamkeit 17

3.6.2. Summergumpis 18

3.6.3. #mirschaffedas! 19

3.6.4. Verein Forum BGM Region Basel 20

3.6.5. Gastronomie Zukunft Basel 21

4. Der Verein Gsünder Basel 22

4.1. Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle 22

4.2. Der Vorstand 22

4.3. Die Mitgliedsinstitutionen 23

5. Anhang 24

5.1. Übersicht: Kursleitende und Fachreferent/innen 2022 24

5.2. Zahlen und Fakten 2022 – Durchgeführte Angebote je Fachbereich / Projekt 25

5.3. Zahlen und Fakten 2022 – Erreichte Personen je Fachbereich / Projekt 26

Grusswort der Präsidentin

Im Berichtsjahr 2022 stellte sich bei den meisten unserer Angebote nach der Aufhebung der Schutzmassnahmen ab dem Frühjahr langsam die ersehnte Erholung ein. Die Kennzahlen zeigen auf, dass in allen Fachbereichen wieder eine erfreuliche Nachfrage bestand, wenn auch die einzelnen Sparten sich unterschiedlich rasch erholten. Einen positiven Beitrag zu dieser guten Entwicklung trugen sicher die Bemühungen von Gsünder Basel bei, während der ganzen Pandemie den Kontakt mit der Kundschaft und den Partnerorganisationen aufrecht zu halten, zum Beispiel durch unseren Newsletter mit über 5'000 Adressen. Auf diese Weise blieb der Kundenkontakt erfolgreich bestehen.

Parallel zur Arbeit auf dem Gebiet unserer bewährten Schwerpunkte im Bereich der Gesundheitsförderung für die breite Bevölkerung engagierte sich Gsünder Basel erfolgreich in der Entwicklung von neuen Projekten, wovon das prominenteste das Pilotprojekt « Plauderkasse» war, welches von Beginn an auf ein grosses mediales Echo stiess. Diese neuen Projekte entstanden in Zusammenarbeit mit öffentlichen und privaten Partnern, die uns ihr Vertrauen schenkten.

Die Mitgliederversammlung konnte 3 neue Vorstandsmitglieder wählen:

Dr. med. Thomas Steffen, neuer Vizepräsident

Dr. phil. II Pasqualine Gallacchi und

Dr. iur. Bernd Hauck.

Der Vorstand freut sich sehr über diese Verstärkung und über die zukünftige Zusammenarbeit.

Alle in diesem Bericht aufgezeigten Leistungen konnten nur erbracht werden dank unserem engagierten Team auf der Geschäftsstelle unter der Leitung von Stefanie Näf-Seiler, welches auch in herausfordernden Zeiten herausragende Arbeit leistete und mit neuen Ideen immer wieder interessante Projekte entwickelte.

Ein grosser Dank geht ausserdem an unsere kompetenten und motivierten Kursleitenden, welche die Teilnehmenden immer wieder aufs Neue zu begeistern wissen.

Einen speziellen Dank richten wir an den Kanton Basel-Stadt für die erteilten Leistungsaufträge und den wertvollen Austausch mit den entsprechenden Fachstellen.

Wir bedanken uns für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnerorganisationen, welche uns und unsere Angebote auf vielfältige Art unterstützen.

Viele unserer Projekte könnten nicht durchgeführt werden ohne Unterstützung durch unsere zahlreichen Sponsoren, welche im vorliegenden Bericht namentlich aufgeführt werden. Ihnen gebührt ein besonderer Dank.

Mit guten Wünschen an alle, die unsere Arbeit in den Diensten der Basler Bevölkerung

Unterstützen.

Lucie Trevisan, Präsidentin Gsünder Basel

Eindrucksvolle Lancierung des Pilotprojektes Plauderkasse – Gedanken zum Jahr 2022

(Grusswort der Geschäftsleiterin)

Die Corona-Pandemie war mit der Aufhebung der meisten Schutzmassnahmen im Frühjahr 2022 verhältnismässig schnell in Vergessenheit geraten. Die grösste mediale Präsenz erhielt zu diesem Zeitpunkt bereits der schreckliche Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine. Es folgte eine Zeit, in der eine Krise die Nächste jagte, weltweite Ernährungs- und Energiekrisen, steigende Preise und in der Schweiz der zunehmende Fachkräftemangel. Inmitten dieser vielen negativen Schlagzeilen war das von Gsünder Basel im Oktober 2022 lancierte Pilotprojekt Plauderkasse eine lang ersehnte positive Neuigkeit (siehe auch Kap.3.6.1, Seite 17). Die schweizweit zwei ersten Plauderkassen in Basel bieten allen Menschen die Möglichkeit, während ihren alltäglichen Besorgungen einfach und unkompliziert mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und auf einer persönlichen Ebene miteinander zu plaudern. Bereits bis Ende Jahr 2022 wurden an 42 Öffnungstagen insgesamt über 1500 Mal Angebote der Plauderkasse in der TopPharm Apotheke Gellert und der Migros Filiale Gundelitor genutzt. Diese grosse Nachfrage übertraf die Erwartungen aller Beteiligten deutlich. Ebenso überraschte uns auch das überaus grosse Medienecho – regional, national und sogar jenseits der Grenze wurde berichtet. Die zahlreichen Medienberichte trugen massgeblich dazu bei, dass das Thema Einsamkeit endlich etwas aus der Tabu-Zone herausgeholt werden konnte. Denn entgegen der bis dahin in der Gesellschaft verbreiteten Meinung ist es definitiv nicht der Fall, dass nur sozial benachteiligte und ausgegrenzte Menschen einsam sind. Im Gegenteil, gemäss verschiedenen repräsentativen Umfragen ist Einsamkeit ein Thema, das uns alle betrifft.

Ich bin enorm stolz auf die herausragende Leistung und die gute Zusammenarbeit unseres engagierten Projektteams, bestehend aus so vielen wichtigen Personen. Einige davon möchte ich hier speziell erwähnen und ihnen danken:

- Alexander Milligan: Als Verantwortlicher für die diversen Angebote hauptsächlich für Menschen mit einem Migrationshintergrund, investierte er von Anfang an gemeinsam mit mir viele Stunden in Recherche-, Konzept- und Schreibarbeit. Mit seinem langen Atem für diese herausfordernde Arbeit hat er immer an den Erfolg geglaubt und das Team und mich motiviert.
- Nicole Drechsler: Als meine Stellvertreterin hat sie die Verantwortung für die Weiterführung der vielen Vorbereitungen in einer der wichtigsten Vorprojektphasen während meiner Mutterschaft erfolgreich und engagiert übernommen. Zudem hat Sie mit viel Überblick und Geschick die vielen verschiedenen Medienanfragen beantwortet und abgearbeitet und war so eine unverzichtbare Stütze unseres Projektteams.
- Sabine Hercher: Als Projektleiterin des nationalen Ernährungsprojekts «Fourchette verte – Ama terra» für den Kanton Basel-Stadt übernahm sie spontan und mit sehr viel Leidenschaft und Engagement das Freiwilligenmanagement. Stets professionell und geduldig hat Sie die Freiwilligen begleitet und war zu jeder Zeit für deren Anliegen, Fragen und Probleme da.
- Die Freiwilligen: Es ist keine Selbstverständlichkeit, wenn Menschen freiwillig und ohne Bezahlung viele Stunden ihrer Freizeit investieren, um im Rahmen eines Pilotprojektes mitzuwirken. Dieses freiwillige Engagement, das mit so viel Herz und Einfühlungsvermögen ausgeführt wurde, verdient grossen Respekt. Ohne sie wäre das Projekt Plauderkasse nicht umsetzbar gewesen und verdient einen grossen Dank.

Ebenfalls gebührt ein grosses Dankeschön Lucie Trevisan, die als Vereinspräsidentin dieses Pilotprojekt von Anfang an mittrug und mit vielen guten Ideen unterstützte. Ebenso gilt dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, das die Idee von Gsünder Basel von Anfang an unterstützte sowie der Christoph-Merian-Stiftung, ohne dessen grosszügige Finanzierung ein solch umfassendes Pilotprojekt nicht denkbar gewesen wäre einen grossen Dank. Zuletzt möchte ich mich auch bei den beiden Umsetzungspartnern, der TopPharm Apotheke Gellert und der Migros Genossenschaft Basel, für die hervorragende Zusammenarbeit und das grosse Engagement bedanken.

Die letzten zwei, drei Jahre waren anstrengend und mit einigen grösseren Herausforderungen gespickt gewesen – zeitweise bangten wir sogar um die Existenz von Gsünder Basel. ABER in diesem Jahr hat sich das Umfeld glücklicherweise doch positiv verändert und die Arbeit bereitete wieder grosse Freude. Die erfolgreiche Lancierung des Pilotprojekts Plauderkasse – wie oben beschrieben – war im Jahr 2022 nur ein Highlight von vielen (siehe z.B. auch das Kampagne #mirschaffedas!, (siehe Kap. 3.6.3, Seite19) oder Aktiv! im Sommer mit fast 5000 Personenbewegungsstunden (siehe Kap.3.2, Seite 12)).

Für mich war die Arbeit und die grosse Verantwortung als Geschäftsleiterin bei Gsünder Basel in dieser turbulenten Zeit - zugegeben – nicht immer leicht. Mit Blick zurück auf das Erreichte bin ich aber stolz und vor allem dankbar für die erfüllende, abwechslungsreiche Arbeit. Ich bin auch enorm stolz auf alles, was mein Team mit Hilfe des engagierten Vorstands und der vielen unentbehrlichen Mitwirkenden erreicht hat. Dafür möchte ich mich nochmals ganz herzlich bedanken. Gsünder Basel blickt mit gutem Grund positiver und selbstbewusster denn je in die Zukunft.

Ein besonderer Dank möchte ich an unsere vielen Kursleitenden ausrichten, die tagtäglich unser nachhaltiges Gesundheitsförderungsangebot mit viel Engagement und Leidenschaft umsetzen. Ca. 2000 Basler und Baslerinnen bewegten oder entspannten sich mit Gsünder Basel in diesem Jahr regelmässig.

Des Weiteren möchte ich dem ganzen Team auf der Geschäftsstelle ein grosses Lob und meinen Dank für das grossartige Engagement aussprechen. Die Zusammenarbeit mit ihnen ist bereichernd und macht sehr viel Freude.

Als letztes möchte ich noch auf die hoch geschätzte Zusammenarbeit mit dem Vorstand und besonders mit der Vereinspräsidentin Lucie Trevisan hinweisen, die alle ehrenamtliche und unverzichtbare Arbeit leisten (siehe Seite 22). Ebenfalls gebührt ein grosser Dank allen unseren Mitgliedsinstitutionen (siehe Seite 23) für deren finanzielle und ideelle Unterstützung sowie unseren diversen Projekt- und Sponsoring-Partnern und dem Kanton Basel-Stadt als Träger für das Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin Gsünder Basel

1. 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 2022 lancierte Gsünder Basel im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt zudem weitere Projekte:

- Zur Unterstützung der Bevölkerung im Corona-Winter sowie auf dem Weg in den neuen Alltag nach der Corona-Pandemie wurde die Kampagne #mirschaffedas! erfolgreich ins Leben gerufen (siehe Kap. 3.6.3, Seite 19).
- Zum zweiten Mal wurde das kostenlose Bewegungsangebot «Summergumpis» für Kinder von zwei bis sieben Jahren auf der Claramatte in Basel durchgeführt (sieh Kap. 3.6.2, Seite 18).
- Als schweizweite Première wurde das Pilotprojekt Plauderkasse im Oktober 2022 nach zwei Jahren Konzept- und Vorbereitungsarbeiten endlich lanciert (siehe Kap. 3.6.1, Seite 17).

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

- Zum zweiten Mal schaffte Aktiv! mit Vereinen ein frei zugängliches, kostenloses Schnupperangebot für verschiedene Vereinssportarten im öffentlichen Raum. Das Projekt wurde unterstützt vom Sportamt Basel-Stadt (siehe Kap. 3.2, Seite 12).
- Im Rahmen des Projektes Aktiv! im Sommer, das für alle Teilnehmenden kostenlose Sommerprogramm von Gsünder Basel, bestanden seit teilweise mehreren Jahren weiterführende Kooperationen mit dem Sportamt Baselland sowie mit den Gemeinden Riehen, Bettingen (BS) und Pratteln (BL). Darüber hinaus wurde Aktiv! im Sommer erneut von meist langjährigen privaten Sponsoren und Stiftungen unterstützt (siehe Kap.3.2, ab Seite 12).
- Nach 2021 weitergeführt wurde das Pilotprojekt Gastronomie Zukunft Basel in Kooperation mit der Foodways Consulting GmbH, wobei Gsünder Basel für die praxisnahe Weiterbildung von Küchenteams zu einer ausgewogenen Mahlzeitengestaltung zuständig ist (siehe Kap. 3.6.5, Seite 20).
- Nach der Corona-Pandemie entwickelte sich der von Gsünder Basel und dem Gewerbeverband Basel-Stadt lancierten Verein Forum BGM Region Basel in Jahr 2022 weiter positiv. Das Forum BGM Region Basel setzt sich für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) als erfolgreiche und gewinnbringende Unternehmensstrategie für alle Unternehmen ein (siehe Kap. 3.6.4, Seite 20).

Abbildung 1 zeigt, dass Gsünder Basel im Jahr 2022 alle die mit dem Kanton und dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt vereinbarten Aufträge erfüllen und teilweise sogar deutlich übertreffen konnte.

Alle Kennzahlen zu den durchgeführten Angeboten auch mit anderen Leistungspartnern sowie die dazugehörigen Teilnehmerzahlen sind im Anhang auf den Seiten 25 und 26 aufgeführt.

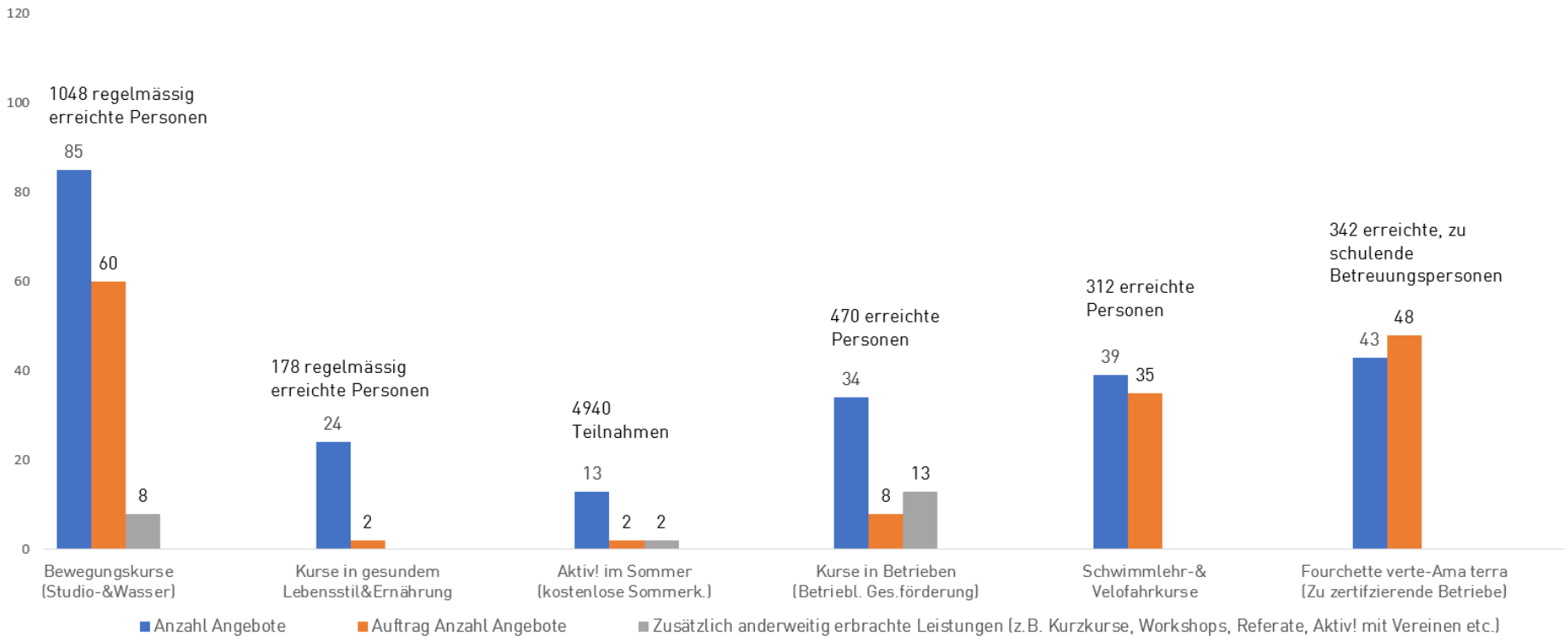

Abbildung 1: Anzahl durchgeführte Angebote im Vergleich mit der gemäss den Leistungsvereinbarungen mit dem Kanton und dem Gesundheitsdepartment Basel-Stadt vereinbarten Anzahl Angebote im Jahr 2022 (ohne Projekte).

2. 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 25 bis Seite 26 zu sehen.
- Alle **Kursangebote für diverse Bevölkerungsgruppen** werden mittels Einsatzes 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 2022 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 Kunden (Unternehmen) und Kursleitungen oder Fachreferenten/innen für die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Angebote unerlässlich.

Kommunikation und Werbung

«Ein aktiver und gesunder Lebensstil fördert Ihre Gesundheit.» Diese Kernbotschaft kommuniziert Gsünder Basel - wo immer möglich - in den Werbemassnahmen. Es ist es uns wichtig, die Menschen für das Thema Gesundheitsförderung und Prävention zu sensibilisieren und Grundlagenwissen zu vermitteln.

Der Bedarf an Online-Kommunikation war weiterhin stark zunehmend. Aus diesem Grund passte Gsünder Basel die Kommunikationsmittel entsprechend an. Beispiele sind die Verbesserung der Kursübersicht mit rascher Buchungsoption auf der Webseite, animierende Social Media Beiträge mit Anmeldelinks oder Flyer und Plakate mit QR Codes. Nach wie vor erschien das klassische Jahresprogramm von Gsünder Basel in gedruckter Form im November. Ein grosser Anteil wurde auch dieses Jahr direkt an verschiedene Organisationen, Firmen und an weitere Anbietende im Bereich Gesundheitsförderung zum Auflegen versendet. Aus wirtschaftlichen und nachhaltigen Gründen wurde die Auflage 2022 leicht reduziert.

Social Media

Kommunikation auf Social Media Kanälen ist für eine NPO-Organisation wie Gsünder Basel eine kostengünstige Variante, um Angebote und Projekte zu bewerben. Zusätzlich fördern persönliche Einblicke in den Gsünder Basel Alltag Nähe und Empathie. Bei Instagram zählte Gsünder Basel 1111 Follower und erreichte damit einen Zuwachs von rund 12% (2021: 996). Die Zahl der Abonnenten bei Facebook nahm erneut um knapp 2% von 2489 auf 2536 zu. Besonders erfreulich war die Tatsache, dass diese Zuwächse ohne bezahlte Werbebeiträge erfolgten. Videos sind in der Kommunikation beliebt – das ist nichts Neues. Der Youtube Kanal von Gsünder Basel verzeichnete 2022 den zweihundertsten Abonnenten (2021: 177).

Seit 2021 ist Gsünder Basel auch mit einem Profil auf LinkedIn vertreten. Dieser Kanal verlangt jedoch eine andere Kommunikationsstrategie. Aufgrund fehlender Ressourcen fehlten bis Ende Jahr 2022 eine Konzeptschärfung und klare Abgrenzung zu den anderen Social Media Kanälen.

Newsletter

Der Gsünder Basel Newsletter wurde 2022 neun Mal versandt (2021: 10 Newsletter). Die durchschnittliche Anzahl Empfänger betrug 5150 Emailadressen (2021: 5139 Emailadressen).

Webseite

Mit «Google Analytics» eruierte Gsünder Basel die meist genutzten Seiten und analysierte die zur Verfügung stehenden Nutzerdaten. Bei der Geschlechterverteilung zeigte sich ein ähnliches Bild wie im Vorjahr: Rund 65% der Webseiten-Nutzenden waren weiblich (grün) und 35% waren männlich (blau) (siehe Abbildung 2).

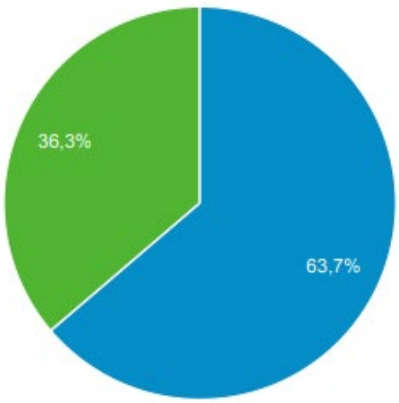

Abbildung 2: Prozentuale Aufteilung des Geschlechts der Nutzer/innen der Gsünder Basel Webseite

Bei den Altersstufen gab es im Vergleich zum Vorjahr nur marginale Unterschiede. Von insgesamt 5625 Nutzenden konnte das Alter erfasst werden. Abbildung 3 bildet die daraus resultierende prozentuale Aufteilung der Alterskategorien ab. Die Aufteilung zeigt, dass die Bedürfnisse aller Altersstuften der altersmässig breiten Zielgruppe von Gsünder Basel gut abdeckt werden können.

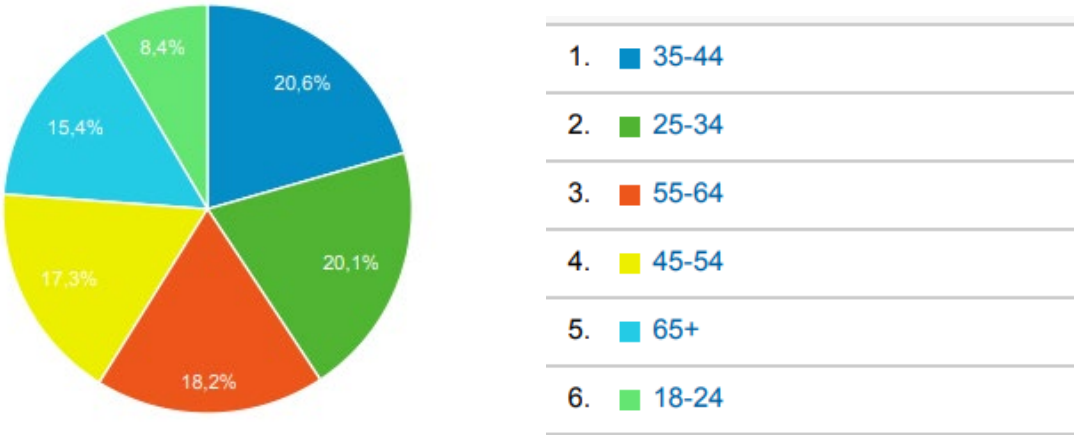

Abbildung 3: Prozentuale Aufteilung der Alterskategorien der Nutzer/innen der Gsünder Basel Webseite

3. Berichte aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen

Gsünder Basel engagiert sich vielseitig:

1. Als der in der Region Basel bekannte und kompetente **Anbieter für Bewegungs- und Entspannungskurse** führt Gsünder Basel jährlich über 100 kostengünstige Kurse mit qualifizierten Kursleitenden durch (siehe Seite 11).
2. Jede Menge Schnupper-Möglichkeiten bietet **Aktiv! im Sommer** mit den kostenlosen Bewegungs- und Entspannungskursen in den schönsten Parks oder Waldabschnitten der Region sowie dem Naturbad Riehen (siehe Seite 12).
3. Die Kurse und **Veranstaltungen speziell für Menschen mit Migrationshintergrund** lehren Erwachsenen Schwimmen und Velofahren und sollen den Zugang zu den anderen Gsünder Basel Angeboten erleichtern (siehe Seite 14).
4. Mit praxisnahen und massgeschneiderten Gesundheitskursen, attraktiven Gesundheitstagen, Ergonomie-Schulungen sowie Workshops und Seminaren unterstützt Gsünder Basel **Betriebe** darin, Führungskräfte und deren Mitarbeitende in ihrer Gesundheit zu stärken und dadurch zufriedener, motivierter und leistungsfähiger zu machen (siehe Seite 15).
5. Im Rahmen des nationalen Projektes **Fourchette verte – Ama terra** berät Gsünder Basel im Auftrag des Kantons Basel-Stadt Kindertagesstätten, Mittagstische und Tagesstrukturen auf dem Weg zu einer ausgewogenen, kindergerechten Ernährung sowie einer ökologischen und nachhaltigen Verpflegungsplanung (siehe Seite 1616).

6. In Zusammenarbeit mit der Stadt, mit Gemeinden oder weiteren Partnern entwickelt Gsünder Basel **weitere Projekte für mehr Gesundheit.** Im Jahr 2022 führte Gsünder Basel folgende Projekte durch oder stiess diese an:
    a. Im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt wurde zur Unterstützung der Bevölkerung im Corona-Winter sowie auf dem Weg in den neuen Alltag nach der Corona-Pandemie erfolgreich die Kampagne **#mirschaffedas!** ins Leben gerufen (siehe Kap. 3.6.3, Seite 19).
    b. Im Auftrag und gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt wurde zum zweiten Mal das kostenlose Bewegungsangebot **Summergumpis** für Kinder von zwei bis sieben Jahren auf der Claramatte in Basel durchgeführt (siehe Kap. 3.6.2, Seite 18).
    c. Gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und der Christoph-Merian-Stiftung wurde im Oktober 2022 als schweizweite Première das **Pilotprojekt Plauderkasse** nach zwei Jahren Konzept- und Vorbereitungsarbeiten endlich lanciert (siehe Kap. 3.6.1, Seite 17).
    d. Gemeinsam mit dem Gewerbeverband Basel-Stadt wurde im Jahr 2017 der **Verein Forum BGM Region Basel** lanciert. Mit zusätzlich starken Partnern entwickelte Gsünder Basel im Jahr 2022 den Verein, welcher sich für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) als gewinnbringende Unternehmensstrategie für alle Unternehmen einsetzt, erfolgreich weiter (siehe Kap. 3.6.4, Seite 20).
    e. 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 (siehe Kap. 3.6.5, Seite 21).

3.1. Vielseitige Bewegungs- und Entspannungskurse

Nach zwei unsicheren und bewegten Kursjahren kam 2022 wieder Normalität auf. Zwar noch mit der Umsetzung von Schutzmassnahmen wie der 2G-Regel und Maskenpflicht konnten wir gemäss Planung in der ersten Januar-Woche mit unseren Wasser-, Bewegungs- und Entspannungskursen starten.

- **Januar:** Start ins neue Kursjahr mit schweizweit geltenden Bundesratsbeschlüssen. Vereinzelte Kurse führte Gsünder Basel zusätzlich digital via Zoom durch.
- **Juli:** Keine Sommerpause. Unsere Kundinnen und Kunden wollten sich trotz hohen Temperaturen aktiv bewegen. Von Juli bis Mitte August fanden acht Sommerkurse im Gsünder Basel Studio beim Aeschenplatz statt.
- **August:** Start ins 2. Kurssemester. Keine Massnahmen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie mehr nötig.
- **September:** Gsünder Basel stellte sein Kursangebot am Anlass Marktplatz 55+ in der Markthalle Basel vor. Es war eine schöne und wohltuende Möglichkeit, sich wieder einmal im direkten Gespräch mit interessierten Personen austauschen zu können.

Abbildung 4:Impressionen aus dem Gsünder Basel Kursprogramm

Wir möchten uns bei unseren Kursleitenden herzlich für ihre Flexibilität, Ausdauer und Treue bedanken. Nur gemeinsam konnten die Schutzmassnahmen in den Kursen umgesetzt und die Teilnehmenden zu regelmässiger Bewegung animiert werden.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes und bewegtes Jahr. Wir sind überzeugt, dass Bewegung und Entspannung auch im Jahr 2023 ihren festen Platz im Alltag der Basler Bevölkerung finden werden.

Nicole Drechsler, stellvertretende Bereichsleiterin Kurse für Sarah Dürr-Reinhard (in Mutterschaft)

3.2. 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 25 Jahren finden kostenlose Bewegungs- und Entspannungsstunden in den schönsten Parks und Grünanlagen in und um Basel statt.

Das vom Sportamt Basel-Stadt und Gsünder Basel im Vorjahr lancierte Pilotprojekt «Aktiv mit Vereinen» konnte im Jahr 2022 fortgesetzt werden. «Aktiv! mit Vereinen» soll für Basler Sportvereine eine Plattform bieten, um ihre Sportart und ihren Verein der Öffentlichkeit vorzustellen. Die knapp 130 interessierten Teilnehmenden konnten die verschiedenen Sportarten direkt im Park ausprobieren und sich mit den Vereinsmitgliedern austauschen. Insgesamt wurden 7 Vereinssportarten während je drei Lektionen vorgestellt.

Der Startschuss zu Aktiv! im Sommer fiel dieses Jahr Mitte Mai an elf verschiedenen Standorten (vgl. Abbildung 57). Die diesjährige Ausgabe konnte sich mehrheitlich auf einer wunderbaren Sommerwetter-Bühne präsentieren. Aktiv! im Sommer trug zur Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Dankbarkeit für den Moment bei. Mit fast 5000 Personenbewegungsstunden leistete Aktiv! im Sommer auch im Jahr 2022 einen wichtigen Beitrag zur Förderung eines gesunden Lebensstils der Teilnehmenden. Die vielen positiven Rückmeldungen zeigten, dass das vielfältige und niederschwellige Angebot während den Sommermonaten seinen festen Platz in der Agenda der Basler und Baslerinnen hat.

Abbildung 5: Übersicht Aktiv! im Sommer Standorte 2022

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 Beiträgen 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
- IWB
- Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
- GGG Basel
- Sportamt Baselland
- Sportamt Basel-Stadt
- SWICA

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

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

Abbildung 6: Aktiv! im Sommer-Impressionen (von links nach rechts): Let's Dance auf der Dreirosenanlage, Dance Fitness im St. Johanns-Park, Gymnastik im Schützenmattpark

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 werden.

Nicole Drechsler, stellvertretende Bereichsleiterin Kurse für Sarah Dürr-Reinhard (in Mutterschaft)

3.3. Spezielle Kurse und Projekte speziell für Menschen mit Migrationshintergrund

Auch im 2022 führte Gsünder Basel neben den beliebten Schwimm- und Velofahrkursen speziell für Menschen mit Migrationshintergrund auch Schnupperlektionen, Referate in Migrationsvereinen und Spezialprojekte durch.

Die Spezialprojekte ermöglichen, gemeinsam mit Organisationen aus dem Migrationsbereich auf die Zielgruppe massgeschneiderte Angebote zu realisieren. Dank einer Kooperation mit dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt können solche Angebote unkompliziert und sehr kostengünstig geplant und durchgeführt werden. So konnten zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem Hilfswerk der Evangelischen Kirchen der Schweiz (https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-altum-alter-und-migration-beider-basel) drei Tanzkurse aufgegleist werden (siehe Abbildung 7)

Abbildung 7: Wöchentlich trafen sich im Jahr 2022 Teilnehmende zum Tanzkurs im Gsünder Basel Studio nähe Aeschenplatz

Im Jahr 2022 wurden 30 Schwimmkurse und 9 Velofahrkurse angeboten. Insgesamt besuchten im Durchschnitt 7.6 Teilnehmende einen Schwimmkurs und 9 Teilnehmende einen Velofahrkurs. Die niederschwelligen und kostengünstigen Kurse bieten neben dem Erwerb der Schwimm- und Velofahrtechnik nicht nur die Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, sondern tragen auch zur Stärkung des Körperbewusstseins und des Selbstbewusstseins bei. Ausserdem fördern sie die gesellschaftliche Teilhabe und Integration der Teilnehmenden (siehe Abbildung 8).

Abbildung 8: Kursleiterin wird von den Teilnehmenden bei einem gemeinsamen Abschluss verabschiedet

Alexander Milligan, Fachbereichsleiter Migration

3.4. Betriebliche Gesundheitsförderung: Massgeschneidert und Praxisnah

Langsame Erholung der Nachfragesituation nach der Corona-Pandemie

Über zwei Jahre lang waren Unternehmen angehalten, massive Restriktionen, insbesondere die Home Office Pflicht umzusetzen. Während dieser Zeit fielen ein Grossteil der einst gut etablierten und besuchten Firmenkurse teilweise gänzlich aus dem Programm. Die Einführung von Remote- und Onlinekursen konnte sich als Angebot für Firmenkurse nicht durchsetzen.

Zwar bot die Aufhebung aller Corona-Schutzmassnahmen vielen Mitarbeitenden die Möglichkeit, wieder vor Ort im Betrieb zu arbeiten und sich mit anderen zu treffen. Betriebliche Gesundheitsförderung stand jedoch in vielen Unternehmen zu diesem Zeitpunkt noch nicht zuoberst auf der Prioritätenliste. So wurde nach der Pandemie nur eine sehr langsame Erholung der Nachfrage nach entsprechenden Angeboten für Unternehmen festgestellt.

Teilweise einhergehend mit dem Aufkommen des Fachkräftemangels sowie den steigenden Absenzen in vielen Unternehmen nach den harten Pandemie-Jahren erhielt Gsünder Basel nach der Sommerferienpause endlich wieder vermehrt Anfragen von Unternehmen zur Zusammenarbeit in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Eine grössere Nachfrage wurde für Angebote zur Ergonomie am Arbeitsplatz beobachtet. In vielen Kundengesprächen stand aber auch die psychische Gesundheit als grosses Thema im Fokus.

Der Gesundheitstag als neues Angebot

Ende Juni 2022 wurde das Portfolio um ein neues Angebot erweitert und in Kooperation mit der Stiftung Rheinleben durchgeführt: Der Gesundheitstag für Unternehmen. Der Gesundheitstag ist eine Initiative zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Ziel ist es, die Mitarbeitenden über gesundheitsrelevante Themen zu informieren und zu sensibilisieren sowie ein Bewusstsein für gesundheitsorientiertes Verhalten im Alltag zu entwickeln. Gleichzeitig bietet der Gesundheitstag die Möglichkeit, sich auf ganz bestimmte Gesundheitsthemen zu konzentrieren und mit einschlägigen Experten zu sprechen und sich beraten zu lassen. Des Weiteren bietet ein Gesundheitstag eine ideale Gelegenheit, den Zusammenhalt im Team zu fördern. Denn die Voraussetzung für eine positive Teamentwicklung ist der regelmässige Austausch. Dabei soll insbesondere die gemeinsam verbrachte informelle Zeit einen teambildenden Charakter haben und das Vertrauen untereinander stärken.

Dr. Patrick Jendricke, Leiter Fachbereich Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke als neuen Fachbereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Patrick Jendricke stiess im Februar dieses Jahres neu ins Gsünder Basel Team. Er hat nach seinem Studium der Sportwissenschaft an der Universität Freiburg als wissenschaftlicher Mitarbeiter im studentischen Gesundheitsmanagement und als akademischer Mitarbeiter in dem Bereich der bewegungs- und ernährungsbezogenen Gesundheitsförderung gearbeitet und promoviert. Als Fachbereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderderung wird er auch privat seiner Vorbildrolle gerecht: «Mit einem Stehpult sorge ich für aktive Bewegung und verringerte Sitzzeiten während meiner Anwesenheit im Büro. Zudem bilden regelmässige Pausen die Grundlage für mein stressfreies Arbeiten. Sie ermöglichen auch tolle und spannende Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen, die über die Arbeit hinausgehen.»

Wir freuen uns über unseren neuen Kollegen und schätzen die Zusammenarbeit mit ihm sehr.

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin

3.5. Fourchette verte – Ama terra: Gesunde und nachhaltige Ernährung

Gsünder Basel setzt das nationale Projekt Fourchette verte – Ama terra operativ in Basel-Stadt um. Seit diesem Jahr sind für das Projekt neu zwei Projektkoordinatorinnen im Jobsharing verantwortlich. Dieses Arbeitsmodell hat sich bewährt und als grossen Mehrwert für die Beteiligten wie auch für das Projekt herausgestellt. Die beiden Ernährungsberaterinnen engagieren sich für ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in Kindertagesstätten, Mittagstischen und Tagesstrukturen. Durch die jährlichen Besuche bleibt das Personal der Betriebe stets auf dem neusten Wissensstand und es findet eine regelmässige Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung und nachhaltigen Lebensmitteleinkauf statt. Zertifizierte Betriebe weisen mit dem Label einen hohen Qualitätsstandard auf und machen dies für die Eltern und die Öffentlichkeit sichtbar.

Das Jahr 2022 war geprägt durch ein «Zurück in den Alltag ohne Corona-Schutzmassnahmen». Erfreulich war, dass sämtliche Testessen und Schulungen wieder vor Ort durchgeführt werden konnten und dadurch die Betriebe vom direkten Kontakt mit den Ernährungsfachpersonen profitierten. Das Interesse der Betriebe an Inputs war spürbar grösser als im Vorjahr. Claudine Seiler, Co-Leiterin vom Kinderhuus Charivari St. Johann, sagte nach einer Schulung zu gesunden und vielseitigen Zvieris: «*Zuerst einmal, vielen herzlichen Dank für die super interessante Schulung. Das ganze Team war sehr begeistert und konnte etwas dazu lernen. Die Ideen für die Zvieri sprudeln bei ihnen.*» Drei Monate später hat sie mit Gsünder Basel folgendes Fazit geteilt: *«Die Kinder durften sich auch schon ein Zvieri von den Ideen, welche Sabine Hercher uns gegeben hat aussuchen. Kürzlich haben sie Humus ausgesucht und beim Zubereiten mitgeholfen, dann schmeckte es ihnen noch besser.»*

Im Kanton Basel-Stadt konnten dieses Jahr 43 Betriebe erfolgreich re-zertifiziert werden (1.25-jährliche Re-zertifizierungsperiode). Zusätzlich erlangten 7 neue Betriebe das Zertifikat «Fourchette verte – Ama terra». Insgesamt konnten im 2022 über 60 Betriebe das Label ausweisen. Gsünder Basel gratuliert den Betrieben und dankt für Ihren Einsatz für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche.

Zwei Highlights sind zu erwähnen: Gemeinsam mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt konnte ein toller Werbe-Film erstellt werden. Dieser zeigt mit schönen Bildern die Umsetzung des Labels in der Küche, beim gemeinsamen Mittgasessen sowie beim selbstgemachten Zvieri[1]. Der Werbe-Film wurde am Erfahrungs- und Weiterbildungstreffen - unserem zweiten Highlight - erstmals gezeigt. Dieser Lern- und Austauschabend mit zahlreichen Teilnehmenden fand zu den Themen «Fakten zu Zuckerarten und Milchprodukten sowie deren Alternativen» statt.

Abbildung 1: Impressionen vom Weiterbildungs- und Erfahrungstreffen Fourchette verte – Ama terra Basel-Stadt im September 2022. Abbildung 2: Schnappschuss aus dem Film Fourchette verte – Ama terra Basel-Stadt

Sabine Hercher, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra

[1] Werbe-Film ist zu sehen unter https://www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/unsere-angebote/fourchette-verte.html

3.6. Weitere Projekte für mehr Gesundheit

In Zusammenarbeit mit der Stadt, mit Gemeinden und weiteren Partnern entwickelt Gsünder Basel neue Projekte für mehr Gesundheit.

3.6.1. Plauderkasse – Ein Projekt gegen Einsamkeit

Im Zusammenhang mit den bekannten ernsthaften Auswirkungen von Einsamkeit auf die Gesundheit, den alarmierenden Zahlen von sich einsam fühlenden Personen in der Schweiz und dem Wissen, das man nicht nur präventiv, sondern auch bereits Betroffenen helfen kann, sah sich Gsünder Basel in der Verantwortung. Mit dem Ziel Einsamkeit zu verringern, sollte ein lokales Projekt mehr Gemeinsamkeit, mehr Austausch und mehr «Mitenand» fördern.

PLAUDERKASSE

Nach über 2 Jahren Vorbereitungs- und Konzeptarbeit lancierte Gsünder Basel im Oktober 2022 zusammen mit der Christoph-Merian-Stiftung, dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und den beiden Umsetzungspartnern Genossenschaft Migros Basel und TopPharm Apotheke Gellert, als schweizweite Première das Pilotprojekt «Plauderkasse».

Abbildung 9: Plauderkasse in der TopPharm Apotheke Gellert und in der Genossenschaft Migros Basel

In den zwei Detailhandelsgeschäften in der TopPharm Apotheke Gellert im ruhigeren Gellert-Quartier und in der Migros-Filiale Gundelitor im dichtbesiedelten, multikulturellen Quartier Gundeldingen wurden wöchentlich während zwei Mal drei Stunden eine Kasse als Plauderkasse umfunktioniert. An dieser Kasse konnte sich das Personal für die Kundschaft Zeit nehmen. Darüber hinaus bestand die Möglichkeit, bei Bedarf, mit geschulten Freiwilligen bei einem Kaffee oder auf dem Nachhauseweg vertiefter ein Gespräch zu führen. **Die Pilotphase dauert bis Ende März 2023.**

Der erste grosse Erfolg des Pilotprojekts konnte nicht nur durch das überaus positive Medienecho (www.gsuenderbasel.ch/netzwerk-und-presse/), sondern auch durch die hohe Nachfrage nach dem Angebot bis Ende Jahr nachgewiesen werden. So wurden bis Ende Jahr an 42 Öffnungstagen bereits über 1500 Mal Angebote der Plauderkasse in Anspruch genommen. Dabei wurden Gespräche mit den Freiwilligen ähnlich häufig geführt, wie mit dem Kassenpersonal und erwachsene Berufstätige wurden ähnlich häufig erreicht wie Menschen über 65 Jahre. Bereits bis Ende Jahr wurden während längeren Zeitfenstern 10 Spaziergänge und 25 Einladungen zu einem Kaffee mit Freiwilligen durchgeführt.

Schon nach Halbzeit der Pilotphase sind wir überzeugt davon, dass wir mit diesem Projekt einen wichtigen Beitrag zur Verringerung und Enttabuisierung von Einsamkeit in der Gesellschaft leisten. Zweifelsohne ermöglicht es den regelmässigen, direkten sozialen Austausch als ein zentrales Urbedürfnis des Menschen zu stillen.

Stefanie Näf-Seiler, Alexander Milligan, Nicole Drechsler, Sabine Hercher,
Projektteam Plauderkasse

3.6.2. Summergumpis

Das vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt finanzierte Projekt Summergumpis fand diesen Sommer zum zweiten Mal statt. Das Summergumpis auf der Claramatte in Basel bot während 13 Sonntagnachmittagen zwei abwechslungsreiche Bewegungsparcours für Kinder zwischen 2 bis 4 Jahren sowie 4 bis 7 Jahren. Die Kinder hatten die Möglichkeit zwischen verschiedenen Balancierelementen, Ausdauer- und Geschicklichkeitsübungen ihre Fähigkeiten zu testen und zu fördern (siehe Abbildung 10).

Abbildung 10: Summergumpis auf der Claramatte. Balancier- und Geschicklichkeitselemente für 2 bis 4-Jährige.

Eines der grossen Highlights war auch in diesem Jahr wieder die Hüpfburg. Ebenfalls stets beliebt waren angeleitete Bewegungsspiele, im Speziellen Seilspringen und das Schwungtuch (siehe Abbildung 11). Summergumpis trug dazu bei, dass die Kinder mit Gleichalterigen in Kontakt kamen. Einige Kinder verabredeten sich sogar für den kommenden Sonntag erneut.

Abbildung 11: Summergumpis auf der Claramatte. Impressionen Hüpfburg und Schwungtuchspiele

Das niederschwellige Bewegungsangebot zeichnet sich dadurch aus, dass jedes Kind egal welcher Herkunft und Sprache daran teilnehmen kann. Das selbstständige Ausprobieren oder mit ein wenig Unterstützung der Eltern oder Angebotsleitenden vor Ort bietet eine einzigartige Möglichkeit mit Freude Bewegung, Spass und soziale Interaktionen zu vereinen. Durchschnittlich profitierten vom kostenlosen Bewegungsangebot Summergumpis wöchentlich 46 Kinder.

Vanessa Schmutz, Projektmitarbeiterin

3.6.3. #mirschaffedas!

Gsünder Basel und das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt starteten anfangs 2022 die Kampagne #mirschaffedas!. Das Herz der Kampagne bildete eine Webseite im Blogformat. Hilfreiche und interessante Beiträge zu unterschiedlichen Themen sollten während der Pandemie das Durchhaltevermögen der Basler Bevölkerung stärken, die Zuversicht in der Gesellschaft fördern und Mut machen. Weitere Massnahmen waren eine grosse Plakat- und Radiokampagne. Für Gsünder Basel war diese Kampagne ein ganz spezielles Highlight in diesem Jahr. Für einmal durfte Gsünder Basel überall in der ganzen Stadt präsent sein.

Abbildung 12: Plakatbeispiele des Projekts #mirschaffedas!

Die Beiträge auf der Webseite wurden zusätzlich via Newsletter und Social Media verbreitet. Die beliebtesten Beiträge waren Themen zur Gesundheitsförderung. Unter den Top 20 der meistgelesenen Beiträge waren alle Rubriken vertreten, somit war eine gute Durchmischung der Themen sichergestellt. Das Projekt wurde per 31.12.22 abgeschlossen.

Virtuelle Bewegungspause

Das speziell für die Kampagne erfolgreich entwickelte Online-Format «Virtuelle Bewegungspause» bleibt aufgrund des grossen Interesses weiterhin bestehen. Mit einfachen Bewegungen direkt am Arbeitsplatz kräftigen und dehnen wir in der virtuellen Bewegungspause den Körper, trainieren das Gleichgewicht und mobilisieren den ganzen Bewegungsapparat. Eine kostenlose Option, jeweils am Dienstagvormittag für 15 Minuten. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

Nicole Drechsler, Verantwortliche Kommunikation und Medien und Projektkoordinatorin

3.6.4. Verein Forum BGM Region Basel

Gsünder Basel lancierte den Verein Forum BGM Region Basel 2017 gemeinsam mit dem Gewerbeverband Basel-Stadt mit dem Ziel, betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) als erfolgreiche und gewinnbringende Unternehmensstrategie für alle Unternehmen zu verbreiten.

Dazu

- sensibilisiert das Forum zum Thema BGM in der Wirtschaft, der breiten Öffentlichkeit und führt jährlich eine Fachtagung durch,
- informiert das Forum über entsprechende Massnahmen zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz,
- setzt sich das Forum für einen niederschwelligen Zugang zu kompakten und passenden Beratungs- und Dienstleistungsangeboten zum Thema BGM für KMU ein,
- vernetzt das Forum Gross-Unternehmen für einen gezielten und gewinnbringenden Austausch zu aktuellen BGM-Themen,
- und unterstützt das Forum den Aufbau- und Ausbau eines BGM-Netzwerks in der Region Basel, welches aus verschiedenen Akteuren der Wirtschaft, Politik, Verbänden, Bildung und Gesundheit besteht.

Mit dem Titel «Stark trotz Krisen und Veränderungen – So steigern Sie die Widerstandskraft Ihrer Organisation und Ihrer Mitarbeitenden» wollte die diesjährige Fachtagung Unternehmen und ihre Mitarbeitenden in herausfordernden Zeiten unterstützen. Denn Krisen wie die Corona-Pandemie und der Ukraine-Krieg sowie die Megatrends Digitalisierung, Globalisierung und der demografische Wandel setzen Unternehmen und Mitarbeitende aktuell unter enormen Veränderungs- und Handlungsdruck. Keynote-Speaker Dr. med. Thomas Steffen, Facharzt für Prävention und Public Health, Präsident Public Health Schweiz und Präsident Patientensicherheit Schweiz zeigte auf, inwiefern Krisen auch eine Chance für eine bessere Zukunft sind. Anschliessend vertieften die über 40 Teilnehmenden mittels einem spannenden, interaktiven Workshop-Programm Resilienz als trainierbare Eigenschaft für Organisationen und ihre Mitarbeitenden.

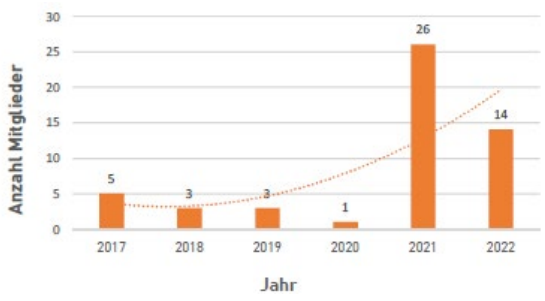

Abbildung 13: Verein Forum BGM Region Basel, Mitgliedergewinnung seit Gründung 2017 bis 2022

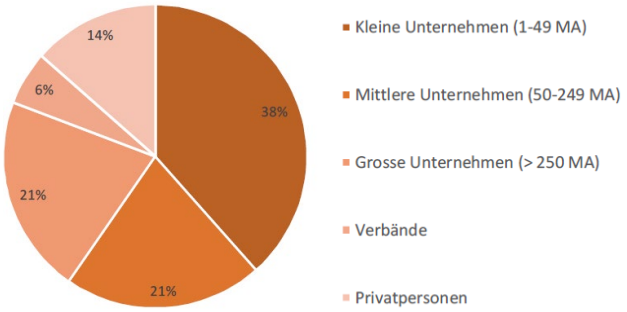

Abbildung 14: Verein Forum BGM Region Basel, 2022Verteilung der Mitglieder in Abhängigkeit der Unternehmensgrösse/Form 2022

Als aktives Vorstandsmitglied unterstütz die Geschäftsleiterin von Gsünder Basel den Aufbau und die Weiterentwicklung dieses noch sehr jungen Vereins. Dank starken Partnern wie der Gesundheitsförderung Schweiz, der Suva Basel, der IV-Stelle Basel-Stadt, der SVA Baselland und neu auch der Novartis zählte der Verein nach Zweit-Lancierung im Jahr 2021 bereits über 50 Mitglieder per Jahresende 2022 (siehe Abbildungen 13 und 14).

Stefanie Näf-Seiler, Vorstandsmitglied Forum BGM Region Basel

3.6.5. Gastronomie Zukunft Basel

Das Pilotprojekt Gastronomie Zukunft Basel der Foodways Consulting GmbH ist ein ganzheitlicher Ansatz, um Gastronomiebetrieben zu helfen, ihr Angebot nachhaltiger, ressourceneffizienter und ausgewogener zu gestalten. Die fokussierten Themen dabei sind: Nachhaltiger Einkauf, ausgewogene Ernährung und Food Save. Träger und Partner des Projektes sind die Christoph Merian Stiftung und der Kanton Basel-Stadt (Abteilung Kanton- und Stadtentwicklung / Fachstelle Grundlagen und Strategien).

Gsünder Basel unterstützte nach 2021 erneut auch in diesem Jahr drei Betriebe bei der Planung und Umsetzung einer ausgewogenen und zukunftsorientieren Ernährung basierend insbesondere auf den aktuellen Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Die Ernährungsberaterin von Gsünder Basel leitete unter anderem im praktischen Teil eine Weiterbildung für das Küchenteam der Betriebe. Zudem analysierte sie vier Wochenmenüpläne nach ausgewählten Kriterien und besprach die Ergebnisse gemeinsam mit dem verantwortlichen Küchenchef oder der verantwortlichen Küchenchefin virtuell über Zoom.

Helen Koblasa, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra und Projektverantwortliche

4. Der Verein Gsünder Basel

4.1. Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle

2022 arbeiteten folgende fest angestellte Mitarbeitende auf der Geschäftsstelle von Gsünder Basel:

- Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin
- Meral Korkmaz, Finanzen und Buchhaltung
- Nicole Drechsler, Kommunikation und Medien
- Vanessa Schmutz, Praktikantin (bis Ende August), Assistentin Geschäftsleitung und Projektmitarbeiterin (ab September)
- Sarah Dürr-Reinhard, Bereichsleiterin Kurse
- Susan Meenderman-Neiger, Leiterin Kurssekretariat
- Sophia Looser, Projektleiterin Aktiv! im Sommer, Assistentin Fachbereich Betriebliche Gesundheitsförderung und Stellvertreterin Kurssekretariat
- Dr. Patrick Jendricke, Fachbereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung
- Alexander Milligan, Fachbereichsleiter Migration und Verantwortlicher Betriebssysteme und Auftritt
- Sabine Hercher, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra, Verantwortliche Freiwilligenmanagement Plauderkasse
- Helena Koblasa, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra, Projektverantwortliche Gastronomie Zukunft Basel
- Leonie Sinzig, Praktikantin (ab Mitte September)

Gsünder Basel arbeitet zudem mit einem **grossen Netzwerk von Kursleitenden und Fachreferent/innen** zusammen (siehe Anhang 5.1, Seite 24).

4.2. 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.

Neu und Vizepräsident ist seit 2022 Dr. med. Thomas Steffen, Facharzt für Prävention und Public Health, Präsident Public Health Schweiz, Eigene Beratungsfirma: steffenconsultinggmbh.com

Weitere Mitglieder des Vorstands sind

- Matthias Cantaluppi, Dipl. Treuhandexperte, zugelassener Revisionsexperte, Partner sowie Mitglied des Verwaltungsrates bei Wirtschafts-Treuhand AG Basel
- Neu: Dr. phil. II Pasqualine Gallacchi, Grossrätin, Mitglied der Gesundheits- und Sozialkommission (GSK), Apothekerin und Inhaberin der Greifen-Apotheke GmbH
- Beatriz Greuter, Direktorin der Hirslanden Klinik Birshof und ehemalige Grossrätin des Kantons Basel-Stadt
- Neu: Dr. Bernd Hauck, Advokat, Rechtsanwalt und Partner bei Kellerhals Carrard, Basel

- Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss, Leiter des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel
- Heiner Vischer, ehemaliger Grossratspräsident des Kantons Basel-Stadt
- Esther Weber, ehemalige Grossrätin des Kantons Basel-Stadt

4.3. 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
Ärztegesellschaft Baselland	Dr. med. Carlos Quinto	Mitgliedsvertretung
Baselstädtischer Apotheker-Verband*	Lucie Trevisan	Präsidentin, Mitgliedsvertretung
BASF Schweiz AG	Dr. med. Martin Riegger / Rosalba Sturm	Mitgliedsvertretung
Basler Privatspitäler-Vereinigung	Stephan Fricker	Mitgliedsvertretung
Basler Verkehrs-Betriebe BVB	François Rossé	Mitgliedsvertretung
Baloise Versicherung AG	Simon Feuz Melanie Leimgruber	Mitgliedsvertretung
Bürgergemeinde der Stadt Basel*	Canan 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 / Jennifer Eymann	Mitgliedsvertretung
Schweizerisches Tropen- und Public-Health-Institut STPH *	Johanna Hänngi	Mitgliedsvertretung
Spitex Basel	Sabine Sandmann	Mitgliedsvertretung
Sympany*	Markus Etter	Mitgliedsvertretung
Universitätsspital Basel	Anuschka Wirz	Mitgliedsvertretung

* Gründungsmitglieder *(Stand Mitgliederversammlung Herbst 2022)*

Ehrenamtliche Revisoren und Revisorinnen 2022:

Die Revision des Jahres 2022 erfolgt 2023 durch Frau Barbara Doppler und Herr Lukas Pachlatko. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle für deren Einsatz.

5. Anhang

5.1. Übersicht: Kursleitende und Fachreferent/innen 2022

Ackermann Katrin (BGF)	Heer Urs Christian (SG)	Röthlisberger Monika (KW, BGF)
Aeschbach Rahel (KW)	Hercher Sabine (BGF)	Saner Regula (BGF, MIG)
Badeen Rima (BGF)	Hickling Daniel (BGF)	Saxer Chantal (BGF)
Balzer Nina (KW, MIG)	Hofmann Roland (KW)	Saxer Isabel (KW, BGF)
Barbey Karin (MIG)	Hostettler Meegan (KW)	Scheidegger Marc (KW)
Biscardi Elisabetta (SG)	Huber Manuela (KW, BGF)	Schmidt Esther (KW)
Blatter Violetta (BGF)	Hüppi-Ziegler Jessica (BGF)	Seiberth Andrea (BGF)
Boss Lena (KW, BGF)	Imler Craig (BGF)	Sesto Rahel (SG)
Brandenberger Pia (KW)	Jendricke Patrick (BGF)	Sinzig Leonie (SG)
Cabarcas Narvaez Denia (MIG)	Jenzer-Berger Andrea (BGF)	Straub Doris (KW)
Conrad Ralph (BGF)	Joho Rasheed Nicole (KW)	Stump Billie Josephine (BGF)
Crotti Barbara (KW)	Knaack Meret (SG)	Suter Esther (MIG)
Dürr-Reinhard Sarah (BGF)	Kügerl Nadine (KW)	Szer Balazs (MIG)
Dürst Gilbert (BGF)	Laur Stephan (KW, BGF)	Wagner Jonathan (BGF)
Eichkorn Brigitte (KW)	Lüdi Andrea (BGF)	Weller-Vogt Nicole (KW, BGF)
Emmenegger Sabine (KW)	Mäder Andrea (SG, BGF)	Vergés Pairol Jesús Damian (KW, BGF)
Etter Thomas (KW)	Mäder Elias (SG)	Weller-Vogt Nicole (KW, BGF)
Fischer Jasmin (SG)	Mangold Melanie (BGF)	Wenger Lorenz (KW)
Fischler Denise (KW)	Maini Luca (KW, BGF)	Wettstein Anette (KW)
Frei Berger Sarah Virginia (BGF)	Mathews Nicole (BGF)	Widmer Weber Corinne (BGF, MIG)
Garcia Vincent (SG)	Moret Marcella (KW)	Wigger Anja (KW)
Gisin Franziska (KW)	Odermatt Christine (KW, BGF)	Wildi Fabienne (BGF)
Graf Beatrice (KW)	Pacovsky Andrea (KW)	Willi Alexandra (SG)
Goldberger Smadar (SG)	Prätzlich Martin (BGF)	Wittenbecher Andrea (BGF)
Guarnaccia Cristina (KW, BGF)	Ramdhoni Bharti (KW)	Zehringer Jessica (BGF)
Guggisberg Lea (SG)	Rapp Monika (KW, SG)	Zheng Weiya (KW)
Haedo Killa (KW)	Reinhardt Thomas (KW, BGF)	
Haupt Irmgard Dagmar (KW)	Rimbach Astrid (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 sind im Projektschlussbericht auf den Seiten 20 und 21 aufgeführt. Der Projektschlussbericht 2022 kann auf der Website www.aktiv-im-sommer.ch heruntergeladen werden.

5.2. Zahlen und Fakten 2022 – Durchgeführte Angebote je Fachbereich / Projekt

Durchgeführte Angebote Anmerkung: Vergleichbarkeit summierter Kennzahlen fach- / projektübergreifend teilweise erschwert, da Vergleichbarkeitz z.B. betreffend Arbeitsumfang der Dienstleistungen und Angebote nicht immer sinnvoll.	**%**	**2022**	**2022 2. Halbjahr**	**2022 1. Halbjahr**
	100%	325	122	117
Durchgeführte Kurse im regulären Kursprogramm	36%	117	62	55
Bewegungskurse - Semesterkurse		27	15	12
Bewegungskurse - Quartalskurse		25	9	16
Wasserkurse - Semesterkurse		31	16	15
Wasserkurse - Quartalskurse		2	2	0
Gesunder Lebensstil und Entspannung - Semesterkurse		13	6	7
Gesunder Lebensstil und Entspannung - Quartalskurse		11	6	5
Ernährungsworkshops		0	0	0
Sommerkurse		8	8	0
Durchgeführte Angebote für MigrantInnen	20%	64	34	30
Schwimmlehrkurse		30	15	15
Velofahrkurse		9	5	4
Schnupperkurse, Spezialprojekte, Referate		25	14	11
Durchgeführte Angebote für Betriebe (BGF)	20%	65	26	32
Bewegungs- & Entspannungskurse - Semesterkurse		10	7	3
Bewegungs- & Entspannungskurs - Quartalskurse		24	12	12
Bewegungs- & Entspannungsangebote - Kurzkurse bis 6 Lektionen		2	1	1
Workshops, Seminare, Referate		11	5	6
Anzahl Betriebe mit durchgeführten Angeboten		18	8	10
Durchgeführte Veranstaltungen Aktiv! im Sommer	5%	15		
Anzahl durchgeführte Lektionen		159		
Anzahl geplante Lektionen		167		
Aktiv! mit Vereinen: Anzahl durchgeführte Lektionen		21		
Aktiv! mit Vereinen: Anzahl geplante Lektionen		24		
Anzahl Betriebe in Arbeit - Fourchette verte - Ama terra	18%	60		
Anzahl Betriebe mit abgeschlossener Erst-Zertifizierung		7		
Anzahl Betriebe mit abgeschlossener Re-Zertifizierung		43		
Weitere Projekte und Aktionen	1%	4		
Pilotprojekt Summergumpis : Anzahl durchg. Doppellektionen		12		
Pilotprojekt Gastrozukunft Basel: Anzahl Betriebe		3		
Projekt #mirschaffedas!: Plakatkampagne (print&online) sowie Fokus Woche Radio Basilisk		Zeitraum Februar bis Ende April		
Projekt #mirschaffedas!: Verschickte Newsletter		14	8	6
Projekt #mirschaffedas!: Social Media Beiträge		110	35	75
Projekt #mirschaffedas!: Virtuelle Bewegungspausen		wöchentlich		

5.3. Zahlen und Fakten 2022 – Erreichte Personen je Fachbereich / Projekt

Erreichte Personen Anmerkung 1: Vergleichbarkeit summierter Kennzahlen fach- / projektübergreifend teilweise erschwert, da Vergleichbarkeit z.B. betreffend Nachhaltigkeit und Art der Personenerreichung zwischen den Dienstleistungen und Angeboten nicht immer sinnvoll. *Anmerkung 2: ∑ "erreichte Personen 1.Halbjahr" + "erreichte Personen 2.Halbjahr" ≠ "erreichte Personen ganzes Jahr". Grund: Projekte, bei denen Personen über das ganze Jahr und nicht halbjährlich gezählt werden (z.B. Aktiv! im Sommer).	%	2022	*2022 2. Halbjahr	*2022 1. Halbjahr
	100%	4184	1221	1060
TeilnehmerInnen reguläres Kursprogramm	29%	1226	657	569
TeilnehmerInnen Bewegungskurse - Semesterkurse		229	125	104
TeilnehmerInnen Bewegungskurse - Quartalskurse		154	56	98
TeilnehmerInnen Wasserkurse - Semesterkurse		454	241	213
TeilnehmerInnen Wasserkurse - Quartalskurse		30	30	0
TeilnehmerInnen Gesunder Lebensstil & Entspannung - Semesterkurse		110	59	51
TeilnehmerInnen Gesunder Lebensstil & Entspannung - Quartalskurse		68	40	28
TeilnehmerInnen Ernährungsworkshops		0	0	0
TeilnehmerInnen Sommerkurse		55	55	0
Anzahl Abo-KundenInnen		126	51	75
TeilnehmerInnen an Angeboten für MigrantInnen	14%	585	305	280
TeilnehmerInnen Schwimmlehrkurse		230	123	107
TeilnehmerInnen Velofahrkurse		82	44	38
TeilnehmerInnen Schnupperkurse, Spezialprojekte, Referate		273	138	135
TeilnehmerInnen (TN) an Angeboten für Betriebe (BGF)	11%	470	259	211
TN Bewegungs- & Entspannungskurse - Semesterkurse		122	106	16
TN Bewegungs- & Entspannungskurse - Quartalskurse		131	89	42
TN Bewegungs- & Entspannungsangebote - Kurzkurse bis 6 Lektionen		45	7	38
TN Workshops, Seminare, Referate		172	57	115
TeilnehmerInnen Ø pro Woche an Aktiv! im Sommer	9%	365		
Teilnahmen		4940		
Durchschnittliche TeilnehmerInnen pro Lektion		32		
Aktiv! mit Vereinen: Anzahl Vereine		7		
Aktiv! mit Vereinen: Teilnahmen		126		
Fourchette verte - Ama terra - Erreichte Personen	8%	342		
Erreichte Kinder resp. total Betreuungsplätze		2491		
Erreichte Betreuungspersonen		342		
Anmerkung: Für Vergleichbarkeit mit anderen Dienstleistungen und Angeboten wurde als "total erreichte Personen"				
Weitere Projekte und Aktionen - Erreichte Personen	13%	1196		
Pilotprojekt Summergumpis - Erreichte Kinder		552		
Pilotprojekt Gastrozukunft Basel - Erreichte Betriebe		3		
Projekt #mirschaffedas!: Total Webseiten-Aufrufe		35000		
Projekt #mirschaffedas!: ϕNewsletter AbonnentenInnen		5900		
Projekt #mirschaffedas!: Total Interaktionen auf Social Media		1692		
Projekt #mirschaffedas!: ϕTN an virtuellen Bewwegungspausen		8		
Pilotprojekt Plauderkasse: Anzahl genutzte Gesprächsangebote		1500	1500	0
Pilotprojekt Plauderkasse: Anzahl lange Gespräche (über 20min.)		35	35	0

Anmerkung: Für Vergleichbarkeit mit anderen Dienstleistungen und Angeboten wurde eine korrigierte Einschätzung der Zahl "total erreichte Personen" angenommen

Spezielle Kennzahlen zu Kursen	%	2022	2022 2. Halbjahr	2022 1. Halbjahr
Wohnort (reguläre Kurse)	100%	1016	549	467
Teilnehmende mit Wohnort Basel-Stadt	77%	782	419	363
Teilnehmende mit Wohnort Baselland	28%	219	122	97
Teilnehmende mit anderem Wohnort	7%	15	8	7
Geschlecht (reguläre Kurse)	100%	1068	575	493
Frauen	85%	911	495	416
Männer	15%	157	80	77
Neue KursteilnehmerInnen (reguläre Kurse) *	11%	132	76	56
Wohnort (Migrationskurse)	100%	295	151	144
Teilnehmende mit Wohnort Basel-Stadt	81%	240	128	112
Teilnehmende mit Wohnort Baselland	17%	51	21	30
Teilnehmende mit anderem Wohnort	1%	4	2	2
Geschlecht (Migrationskurse)	100%	311	158	153
Frauen	78%	242	131	111
Männer	22%	69	27	42
Neue KursteilnehmerInnen (Migrationskurse) *	47%	146	110	36

*Prozentual auf alle Erreichte Personen des jeweiligen Projektbereichs (Kurse) bezogen