



Alleinerziehende Region Basel



## Medienmitteilung

3. Januar 2012

### Vergünstigte Bewegungs- und Entspannungskurse für Alleinerziehende

**eifam und Gsünder Basel spannen zusammen, um Alleinerziehenden einen gesundheitlichen Ausgleich zu ermöglichen. Sie werden dabei von der Christoph Merian Stiftung unterstützt.**

Viele Alleinerziehende stehen vor einer doppelten Herausforderung: Sie tragen die erzieherische Hauptverantwortung und müssen für einen Grossteil des Einkommens sorgen. Der Anteil der „Working Poor“ liegt bei Alleinerziehenden denn auch höher als bei allen anderen Haushaltstypen (Bundesamt für Statistik, 2001). Gerade in solchen belasteten Lebenssituationen darf aber der psychische und körperliche Ausgleich nicht fehlen. Sport und Bewegung sind geeignete Hilfsmittel, sich schnell und effektiv zu regenerieren, was zur mentalen Entlastung stark beiträgt.

„Es gibt verschiedene Faktoren, die Alleinerziehenden den Zugang zu einem gesunden Lebensstil erschweren“, sagt Georg Mattmüller, Co-Präsident von eifam. „Die finanzielle Situation dürfte dabei eine wesentliche Rolle spielen.“ Die einfache Idee der Kooperation von eifam und Gsünder Basel: Alle Kurse von Gsünder Basel werden für Mitglieder von eifam verbilligt. Die Alleinerziehenden erhalten so einen Anreiz, sich selbst um ihre Gesundheit zu kümmern. Thomas Pfluger, Geschäftsleiter von Gsünder Basel, meint dazu: „Das Ziel unserer Kooperation ist erreicht, wenn Alleinerziehende mit Blick ins Portemonnaie nicht mehr auf ihren psychosozialen Ausgleich verzichten.“ Das Angebot gilt für eifam-Mitglieder, die im Kanton Basel-Stadt wohnen und über ein begrenztes Einkommen verfügen. Genauere Informationen gibt's bei eifam ([www.eifam.ch](http://www.eifam.ch), [info@eifam.ch](mailto:info@eifam.ch)).

---

Der Verein **eifam Alleinerziehende der Region Basel** setzt sich seit über 30 Jahren für die Interessen von Alleinerziehenden in der Region Basel ein. eifam unterstützt Ratsuchende bei Trennung und Scheidung des Partners und hilft, schwierige Lebenssituationen begreif- und gestaltbar zu machen. eifam verbindet Alleinerziehende, informiert in verschiedenen Lebensbereichen und betreibt Lobbyarbeit bei Behörden, sozialen Institutionen und Medien für die Verbesserung der tatsächlichen und rechtlichen Situation von Alleinerziehenden. eifam setzt sich für die Alleinerziehenden ein und verschafft Ihnen auf dem politischen Parkett Gehör. Informationen zu Angebot und Mitgliedschaft finden sich unter [www.eifam.ch](http://www.eifam.ch) oder [info@eifam.ch](mailto:info@eifam.ch).

Der Verein **Gsünder Basel** arbeitet seit mehr als 20 Jahren für die Gesundheit der Basler Bevölkerung. Gsünder Basel bietet niederschwellige Kurse und Veranstaltungen zur ausgewogenen Ernährung, regelmässigen Bewegung und bewussten Entspannung an. Die Angebote richten sich vor allem an die erwachsene Bevölkerung der Region Basel. Das Kursprogramm (inkl. Online-Anmeldung) findet sich unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch) oder kann unter Tel. 061 263 03 36 bzw. [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch) bestellt werden.

---

#### Kontakte:

eifam Alleinerziehende der Region Basel, Georg Mattmüller, Co-Präsident  
Tel. 076 332 29 29, [mattmueller@sunrise.ch](mailto:mattmueller@sunrise.ch), [www.eifam.ch](http://www.eifam.ch)

Gsünder Basel, Thomas Pfluger, Geschäftsleiter  
Tel. 061 263 03 35 / 079 745 68 15, [thomas.pfluger@gsuenderbasel.ch](mailto:thomas.pfluger@gsuenderbasel.ch), [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

Unterstützt von der Christoph Merian Stiftung

