

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Abteilung Gesundheit

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

FRIACTIV

Ein Angebot für Gemeinden vom Sportamt Kanton Freiburg

FriActiv ist eine App, welche 2020 vom Sportamt Kanton Freiburg entwickelt und lanciert wurde mit dem Ziel, Sport und Bewegung für alle zu fördern und so einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung zu leisten. Gemäss dem FriActiv-Motto «nah – gratis – spielerisch – erfrischend» richtet sich dieses kostenlose Angebot an alle Altersgruppen und ist auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Behinderung geeignet.

Die App führt die Nutzer und Nutzerinnen auf thematischen und aktiven Entdeckungsparcours durch die Ortschaft und zu den verschiedenen Posten. Dabei werden an jedem Posten Sportübungen vorgeschlagen und touristische und historische Informationen zum Ort und zur Umgebung vermittelt. Pro Posten stehen jeweils vier verschiedene Bewegungskategorien (Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung, Kraft und Geschwindigkeit sowie lustige Gruppenübungen) zur Auswahl, welche jeweils mit einem Video vorgestellt und erklärt werden. Die gewünschte Bewegungskategorie und die Bewegungsintensität können damit individuell von Posten zu Posten ausgewählt und bestimmt werden.

Dabei sollen hindernisfreie Parcours von kurzer Reichweite insbesondere auch für ältere Menschen ein motivierendes Angebot darstellen. Basierend auf Empfehlungen der Sturzprävention bietet die Bewegungskategorie «Agile» zudem darauf abgestimmte Übungen in den Bereichen Koordination und Gleichgewicht.

Als Posten werden bereits bestehende Infrastrukturen (Treppen, Bänke, usw.) genutzt, so dass keine zusätzlichen Installationen erforderlich sind, was ein grosser Vorteil bei der Erstellung und vor allem beim Unterhalt der Parcours darstellt.

Was ist das Projektziel?	Das Projekt soll die Bewegung in der gesamten Bevölkerung fördern, vor allem bei älteren Personen und Menschen mit sitzender Lebensweise. Es wertet den Lebensraum der Gemeinde auf, leistet einen Beitrag zu einer bewegungs- und begegnungsfreundlichen Gemeinde und verbindet gekonnt sportliche Aktivität mit thematischer Entdeckung (Kultur, Natur, usw.).
Wer nimmt teil?	Gesamte Bevölkerung mit Fokus auf ältere Menschen
Wie sieht das Vorgehen in einer Gemeinde aus?	<ul style="list-style-type: none"> • Lokale Projektgruppe oder Projektverantwortliche nominieren • Parcours, Thematik und Posten definieren • Produktion • Veröffentlichung • Punktuelle Parcours-Animationen • Unterhalt
Wie lange dauert das Projekt?	Initialphase ca. 1 Jahr, anschliessend fallen Unterhalt und je nach Bedarf und Wünschen Anpassungen oder Weiterentwicklungen an.

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



<p>Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partizipativer Prozess, um die örtlichen Strukturen bzw. Angebote sowie Personen und lokale Vereine einzubinden. • Ressourcen für Projektleitung (intern oder extern) (ca. 60-100 Stunden)
<p>Wie viel kostet die Realisierung in einer Gemeinde?</p>	<p>Initialphase (1. Jahr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einmaliger Beitrag zur App-Entwicklung Fr. 7'100.- (verteilbar auf bis zu 3 Jahre): + • Jährliche Lizenzkosten: Fr. 2'800.- + • Jährlicher Parcoursbeitrag: Fr. 200.- pro Parcours (max. Fr. 1'000.-) <p>Total: Fr 10'100.-</p> <p>Wird das Projekt durch eine externe Projektleitung umgesetzt, sind Kosten von ca. Fr. 12'000.- für die Projektleitung zu erwarten. Die potenzielle externe Projektleitung erstellt eine Offerte mit einem Kostendach.</p> <p>Folgejahre Anschliessend fallen jährlich ca. Fr. 3'800.- an (Lizenz, Parcoursbeitrag, Kontrolle und ev. Anpassungen).</p>
<p>Welche Unterstützung bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter?</p>	<p>Das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau beteiligt sich mit maximal Fr. 10'000.- an den Gesamtkosten im ersten Jahr. Für den Zeitraum 2025 - 2028 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden unterstützt werden.</p>
<p>Welche Gemeinden haben bereits eine Gemeindebegehung durchgeführt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wettingen • Bulle, Fribourg, Gurmels, Martigny, Romont, Schwarzsee
<p>Haben Sie Fragen?</p>	<p>Bei Fragen zur Finanzierung nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 835 58 69, matthias.felix@ag.ch.</p> <p>Bei Fragen zur Umsetzung, wenden Sie sich bitte an das Sportamt Kanton Freiburg, Fabio Molinari, fabio.molinari@fr.ch.</p>
<p>Wo gibt es weitere Informationen?</p>	<p>Sportamt Kanton FR App FriActiv Staat Freiburg Projekt «FriActiv» Gesundheitsförderung Schweiz</p>