

«Hopp-la» macht Jung bis Alt Lust auf mehr Bewegung

Bewegung steigert die Lebensqualität und beugt gesundheitlichen Problemen vor – das gilt für Jung bis Alt. In Lyss (BE) bewegen sich mit «Hopp-la» die Generationen gemeinsam, was auch den sozialen Zusammenhalt fördert.



Das Ziel des Generationenparcours der Gemeinde Lyss (BE) ist es, mit einem niederschweligen Angebot die junge und die ältere Generation zusammenzubringen und zu gemeinsamer körperlicher Aktivität zu motivieren.

Bild: Gesundheitsförderung Schweiz

Auf den Bänken rund um das neue Wasserspiel auf dem Dorfplatz von Lyss (BE) ruht sich niemand aus: Eine ältere Dame tritt in die Pedale, zwei ebenfalls nicht mehr junge Herren drehen eine Kurbel, während die Kinder fröhlich kreischend zwischen dem spritzenden Wasser hin und her springen. Als Michael Graber, Kinder- und Jugendbeauftragter der Gemeinde, wenige Tage nach dem Eröffnungsfest des Generationenparcours diese Szene beobachten konnte, freute er sich: «Unser Ziel war es, ein niederschwelliges Angebot zu schaffen, das die junge und die ältere Generation zusammenbringt und zu gemeinsamer körperlicher Aktivität motiviert.»

Geteilte Freude ist doppelte Freude

Das Wasserspiel, das über sechs verschiedene Bewegungsgeräte zum Laufen gebracht werden muss, ist Teil des

neuen Generationenparcours in Lyss. Diesen hat die Stiftung Hopp-la basierend auf dem Basler Pilotprojekt «Generationen in Bewegung» zusammen mit der Gemeinde entwickelt und umgesetzt. Der Parcours führt weiter entlang des Lyssbachs – der «Flaniermeile von Lyss» –, wo an verschiedenen Stationen Balance, Kraft, Geschicklichkeit und Koordination trainiert werden können. Die Übungen wurden mit und ohne Hopp-la-Geräte in ein spielerisches Konzept mit Geschichten vom frechen kleinen Kater Max und der Eichhörnchendame Lucy verpackt. Das Entscheidende auch hier: Die Übungen funktionieren am besten, wenn Gross und Klein zusammenspannen.

«Wir wollten etwas für die Gesundheit unserer Bevölkerung tun», sagt Graber. Immer weniger Kinder können beim Schuleintritt einen Purzelbaum schlagen,

einen Ball fangen oder balancieren. Bei älteren Menschen unterstützt regelmäßige Bewegung den Muskelerhalt und leistet einen Beitrag zur Sturzprävention. Körperliche Inaktivität ist einer der Hauptrisikofaktoren bei der Entstehung von chronischen Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und zwar über alle Altersgruppen hinweg. Umso wichtiger ist es also, Kindern möglichst früh Spass an gesunden Aktivitäten zu vermitteln, damit sie sich ein Leben lang bewegen. Graber sagt: «Hopp-la ist ein Projekt, das bereits erprobt ist und das zusätzlich zur Gesundheit auch noch den sozialen Zusammenhalt in unserer Gemeinde fördert.» Hopp-la figuriert auf der Orientierungsliste von Gesundheitsförderung Schweiz (siehe Kasten).

«Unser Angebot spricht alle Altersgruppen an»

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Wieso brauchen sie zusätzliche Strukturen?

Michael Graber*: Zunehmender Verkehr und Verdichtung führen auch in Lyss dazu, dass öffentliche Bewegungsräume immer mehr verloren gehen. Eine Folge ist Bewegungsmangel, gerade auch bei Kindern. Als Gemeinde wollen wir etwas dagegen und für die Gesundheit unserer Bevölkerung tun.

Was unterscheidet Hopp-la von einem gewöhnlichen Spielplatz?

Graber: Unser Angebot spricht alle Altersgruppen an. Da kann der Grossvater ebenso mit der Enkelin turnen wie die grosse Schwester mit dem kleinen Bruder. Man kann sich allein bewegen oder zusammen.

Wie sieht eine Station des Hopp-la-Parcours konkret aus?

Graber: Es gibt zum Beispiel den Geduldsfaden: Da balanciert man auf einem Balken und versucht zu zweit, ei-

nen Ring über ein Metallrohr zu führen, ohne dieses zu berühren. Es geht um Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Balance, also Fertigkeiten, die Kinder lernen und ältere Menschen tendenziell verlieren und deshalb trainieren sollten.

Was hat Hopp-la anderen intergenerativen Bewegungsprojekten voraus?

Graber: Ein Erfolgsfaktor ist die Zugänglichkeit. Die Bewegungsstationen sind zentral platziert, gut sichtbar und besitzen eine starke Anziehungskraft. Man stolpert also quasi darüber. Die Identifikation mit dem Projekt ist hoch, weil die Bevölkerung von Anfang an bei der Gestaltung miteinbezogen wurde. Ein grosses Plus ist, dass das Angebot an die örtlichen Begebenheiten angepasst und beliebig ausgebaut werden kann.

Wo liegen die Herausforderungen?

Graber: Im Gegensatz zu den Kindern haben ältere Leute eher Hemmungen, sich in der Öffentlichkeit spielerisch zu

bewegen. Ganz bewusst organisieren wir in der Anfangsphase Anlässe, um das neue Angebot der ganzen Bevölkerung näherzubringen. Im Rahmen eines Gemeindefests ein Bewegungsgerät auszuprobieren, fällt vielen leichter und hilft, Hemmungen abzubauen.

Was hat sie am meisten überrascht?

Graber: Die hervorragende Zusammenarbeit über die verschiedenen Abteilungen der Gemeindeverwaltung hinweg. Das war für uns alle eine neue, äusserst positive Erfahrung.

*Interview: Manon Delisle
Gesundheitsförderung Schweiz*

* Michael Graber ist Kinder- und Jugendbeauftragter der Gemeinde Lyss (BE) und hat die Umsetzung des Projekts Hopp-la von Anfang an begleitet.

Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum

Unter dem Motto «Generationen in Bewegung» initiiert die Basler Stiftung, die auch den Generationenparcours in Lyss inspiriert hat, eine Nutzung des öffentlichen Raums, die Bewegung und Begegnung von Jung bis Alt nicht nur ermöglicht, sondern fördert. Die Stiftung unterstützt Gemeinden beim Aufbau attraktiver Bewegungsinfrastruktur, die von Kindern und Erwachsenen zusammen genutzt werden kann und die den örtlichen Gegebenheiten Rechnung trägt. «Gemeinsam suchen wir nach einer massgeschneiderten Lösung und begleiten die Gemeinde während des Umsetzungsprozesses», betont Debora Junker-Wick, Geschäftsführerin der Stiftung Hopp-la. Darüber hinaus leistet die Stiftung, wo nötig, eine Anschubfinanzierung und unterstützt Aktivitäten wie beispielsweise das Hopp-la-Tandem, eine gemeinsame Turnstunde für Schulkinder und Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims, die von einer ausgebildeten Hopp-la-Leiterin geführt wird. Im Gegenzug verpflichtet sich die Gemeinde, abteilungsübergreifend personelle Ressourcen für die lokale Projektorganisation zur Verfügung zu stellen. Aktuell werden Hopp-la-Projekte in zehn Deutschschweizer Städten und Gemeinden umgesetzt oder sind in Planung.

Langfristig ist auch eine Umsetzung in der Romandie und im Tessin geplant.

Partizipation erfahrbar machen

Bei Hopp-la ist der soziale Aspekt genauso wichtig wie die Bewegung. «Wenn Kinder spielen, schauen Erwachsene häufig zu», sagt Debora Junker-Wick. Hopp-la hat gezeigt, dass sich das ändert, je stärker man die Bevölkerung in den Prozess einbezieht. Auch für Michael Graber ist der partizipative Ansatz von Hopp-la zentral für den Erfolg des Pro-

jekts. «Wir haben die Bedürfnisse und Ideen der Bevölkerung aufgenommen und in der Planung berücksichtigt.» Auch beim Spatenstich sei Jung bis Alt wieder dabei gewesen und habe geholfen, die ersten Bäume zu pflanzen. «Miteinander etwas zu schaffen, ist grossartig. Das Schönste dabei: zu sehen, dass es funktioniert.»

*Manon Delisle
Gesundheitsförderung Schweiz*

Orientierungsliste

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt die Verbreitung erfolgreicher und wirksamer Massnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention alle zwei Jahre mit einer Orientierungsliste. Dazu identifiziert die Stiftung bestehende Massnahmen und Projekte guter Praxis und unterbreitet den Gemeinden und Kantonen Empfehlungen zur Umsetzung. Detaillierte Steckbriefe zu den einzelnen Interventionen erleichtern die Auswahl.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/orientierungsliste-kap>

Maison Verte

In der Westschweiz bieten die Begegnungszentren von Maison Verte Anlaufstellen und Strukturen für Familien mit Kindern im Vorschulalter. Sie ermöglichen Kindern soziale Begegnungen im Beisein der Eltern, stärken ihre Autonomie und bereiten sie behutsam auf künftige Trennungen vor. Gleichzeitig unterstützen sie die Eltern in der Erziehungsrolle. Maison Verte umfasst neun Zentren in der Waadt und richtet sich an Kinder bis fünf Jahre und ihre Eltern oder Bezugspersonen.