

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Aargauer Zeitung

Jung und Alt soll sich fit halten: Kanton lanciert Bewegungskurse

Mit dem Programm Gesundheitsförderung im Alter setzt der Kanton Aargau einen Schwerpunkt in der generationenverbindenden Bewegungsförderung.

17.02.2023, 15.43 Uhr



Jung und Alt sollen sich mehr bewegen.

Foto: ZvG

Der Kanton Aargau hat sich das Ziel gesetzt, vor allem die ältere Bevölkerung mit Bewegungsangeboten fit zu halten. Denn mit steigendem Alter erhöhe sich unter anderem das Sturzrisiko und die Selbstständigkeit nehme ab, heisst es in einer Mitteilung des Kantons. Folglich geraten die Betroffenen vermehrt in Isolation und Vereinsamung. Aber auch die jüngere Bevölkerung soll vom Angebot profitieren.

Dazu wurde das Programm Gesundheitsförderung im Alter lanciert. In den kommenden zwei Jahren steht dabei gemäss Mitteilung die Einführung generationenverbindender Bewegungskurse an elf Standorten im Fokus. Gemeinden und Pflegeheime können mitmachen. Das Ziel ist, dass sich jüngere und ältere

Menschen vermehrt begegnen und sich zusammen bewegen. Unterstützt wird der Kanton dabei von der Stiftung Hopp-la.

In den Bewegungskursen finden «bewegungsorientierte Begegnungen» statt, bei denen zum Beispiel Kinder ein Pflegeheim besuchen. So soll eine Interaktion zwischen Jung und Alt entstehen, die für die Beteiligten körperlich und sozial förderlich ist.

Informationsveranstaltung in Villmergen

Die Stiftung Hopp-la führt am Freitag, 3. März 2023, eine Informationsveranstaltung für die Bewegungsangebote durch. Nebst einem Fachinput werden am Anlass die beiden Bewegungskurse «Hopp-la Fit» und «Hopp-la Tandem» vorgestellt. Anmeldungen sind bis am 24. Februar 2023 möglich. (fan)