

Projektbeschreibung

Zunehmende Inaktivität von Jung und Alt, der demografische Wandel und veränderte Lebensumstände, steigende Gesundheits- und Sozialkosten sowie Vereinsamung sind sozial- und gesundheitspolitische Herausforderungen, mit denen wir in unserer modernen Gesellschaft konfrontiert sind. Auf der einen Seite nimmt aufgrund eines erhöhten Sturzrisikos im Alter die Selbständigkeit ab, worauf sich die älteren Personen weniger bewegen und den Zugang zu gut funktionierenden sozialen Netzwerken verlieren. Folgen davon sind Isolation und Vereinsamung, mit negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Auf der anderen Seite der Altersskala ist genügend Bewegung für Kinder ausschlaggebend für eine gesunde motorische, kognitive und sozial-emotionale Entwicklung. Wenn die Freude an Bewegung bei Kindern früh gefördert wird, prägt sie dies für die Zukunft und führt zu einem gesundheitsfördernden Verhalten.

Generationenverbindende Konzepte sind eine Möglichkeit, neue Lösungsansätze für diese Herausforderungen zu finden. Dieser Lösungsansatz hilft mit, dass sich jüngere und ältere Menschen wieder vermehrt begegnen und mit Freude zusammen bewegen. Gezielte generationenverbindende Bewegungsangebote verbessern zudem die physische Leistungsfähigkeit, die Grobmotorik, das psycho-soziale Wohlbefinden sowie die sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern sowie Seniorinnen und Senioren.

Hopp-la im Kanton Aargau

Die Stiftung Hopp-la führt im Auftrag des Kantons Aargau (Programm Gesundheitsförderung im Alter) die generationenverbindenden Bewegungskurse «Hopp-la Fit» und «Hopp-la Tandem» im Kanton Aargau ein. In den Jahren 2023/2024 wird die Einführung dieser Kurse in 11 Gemeinden, davon 3 im Fricktal, finanziell unterstützt.

Welche Ziele sollen erreicht werden?

Übergeordnete Ziele

- ➔ Kinder und ältere Menschen bewegen und begegnen sich mehr: Dieser erhöhte Bewegungsumfang und der soziale Austausch entstehen dank bedürfnisorientierten Aktivitäten, welche die Freude am gemeinsamen Bewegen wecken.
- ➔ Gezielte generationenverbindende Bewegungsaktivitäten verbessern die physische Leistungsfähigkeit, das psychosoziale Wohlbefinden sowie die sozial-emotionalen Kompetenzen: Dies geschieht dank spielerischem, sturzpräventivem Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie dank der Förderung von Bewegungsgrundformen und des Generationenaustauschs.

Ziele am Projektstandort

- ➔ Hopp-la Fit / Hopp-la Tandem Kurse sind eingeführt und in eine Regelstruktur überführt.

Welche Unterstützung gibt es für teilnehmende Gemeinden, Städte oder Organisationen?

- Sie erhalten eine fachliche Begleitung durch die Stiftung Hopp-la während der gesamten Projektlaufzeit.
- Sie erhalten ein Tool-Kit für die Projektbegleitung.
- Sie können an 2 Erfahrungsaustauschtreffen von den Erfahrungen der anderen Projektstandorte profitieren.
- Sie erhalten für die Einführung der Kurse eine finanzielle Unterstützung.

Welche Anforderungen müssen erfüllt sein?

- Eine lokale Projektleitung am Projektstandort muss gewährleistet sein.
- Weitere Anforderungen sind dem Merkblatt "[Teilnahmebedingungen](#)" zu entnehmen.

Umsetzung

Der Projektverlauf von Hopp-la Kanton Aargau erstreckt sich von 2023 bis 2024. Entnehmen sie die Details dem Merkblatt [«Projekttablauf»](#).

Wie können Sie am Projekt teilnehmen?

Sind Sie an einer Teilnahme am Projekt «Hopp-la im Kanton Aargau» interessiert? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

Kontakt Projekt Hopp-la Kanton Aargau:

Martin Lang
martin.lang@hopp-la.ch
077 507 25 76

Kontakt Hopp-la Fricktal:

Suzanne Weingart
verein@teilhaben.ch
061 863 00 46

