

Berührende Treffen zwischen Jung und Alt

Regelmässig finden an einigen Orten im Fricktal Bewegungskurse mit hochbetagten Menschen und Kita-Kindern statt, organisiert von der Projektinitiantin Suzanne Weingart. Der Besuch dieser generationenübergreifenden Begegnung «Hopp-la Fit» macht deutlich: Gäbe es das noch nicht, müsste man es erfinden.

Nach vielen nasskalten Herbsttagen strahlt an einem Tag kurz vor Weihnachten in Rheinfeldern die Sonne. So, als wollte sie das Terrain bereiten für das Gelingen eines Treffens von Menschen in der dritten und vierten Lebensphase des Alters- und Pflegeheims Lindenstrasse mit Kindern der örtlichen Kita Zottelbär.

Diesmal erwarten im Foyer des Heims sieben hochbetagte Bewohnerinnen, zum Teil im Rollstuhl, zum Teil auf Stühlen sitzend, die Kita-Kinder. Kurz vor zehn Uhr treffen diese mit den Kita-Mitarbeiterinnen Deborah und Laura für eine unbeschwertere gemeinsame Stunde ein. Erwartet werden sie auch von der «Hopp-la Fit»-Projektleiterin Suzanne Weingart sowie den Kursleiterinnen Carina und Antonietta. Alle sprechen sich übrigens mit dem Einverständnis der Damen gegenseitig mit Vornamen an.

Zum Auftakt ein Guten-Morgen-Lied

Die acht Kinder singen zuerst ein Guten-Morgen-Lied. Es ist berührend zu sehen, wie mehreren der hochbetagten Frauen (dieses Mal sind keine Männer dabei) dabei buchstäblich das Herz aufgeht. Berührend auch, wie unbefangen die Kinder auf sie zugehen, sie in auf ihr junges Alter zugeschnittene Spiele einbeziehen, und wie die Älteren mitmachen, wie sie wie die Kinder bei Bedarf lächelnd die Arme heben oder die Beine strecken, sich seitwärts beugen, so gut es in ihrem hohen Alter eben geht.

Initiantin Suzanne Weingart nimmt sich viel Zeit, alle Anwesenden herzlich und namentlich zu begrüßen. Sie ist überzeugt, dass diese generationenverbindende Bewegungsförderung ihr Ziel nicht verfehlt. Erst recht, wenn alle an diesem Tag die leuchtenden Augen einer 100-jährigen Teilnehmerin erleben können. Suzanne Weingart sagt dazu: «Wir erleben mit Hopp-la Fit alle etwas, was uns inspiriert und ermutigt.» Nach dem Abschiedslied der Kinder verabschiedet man sich winkend voneinander.

Treffen bis Mitte 2025 geplant

Seit 2023 findet dieses Treffen in Rheinfeldern wöchentlich statt. Es ist einer der generationenverbindenden Bewegungskurse, die der Fricktaler Verein teilhaben mit der Stiftung Hopp-la aus Basel bis Mitte 2025 regelmässig organisiert – auch im Alterszentrum Bruggbach in Frick sowie ab 2024 im Alterszentrum Klostermatte Laufenburg.

Warum engagiert sich Projektleiterin Suzanne Weingart derart? Bewegung und Begegnung lassen sich wunderbar kombinieren, sagt sie bestimmt, und weiter: «Generationenbeziehungen bereichern unser Leben. Das Teilen und Gestalten eines gemeinsamen Erlebnisraumes unterstützen die gegenseitige Wahrnehmung und Akzeptanz.»

Ältere Menschen möchten sozial integriert bleiben und auch mit Einschränkungen «Normalität» leben können. Für Wohlbefinden und Lebensqualität sollten sie deshalb über die ganze Le-

bensspanne auf Angebote zugreifen können, die ihnen eine Teilhabe ermöglichen, sagt Weingart. Dazu will der Verein ein kleines Stück beitragen.

Generationenübergreifender Treffpunkt

Hervorgegangen sind ihre Aktivitäten aus dem Wunsch, in Wallbach einen Begegnungsraum für alle Generationen zu schaffen. Dies gelang mit dem Projekt «Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung». Weingart freut sich auch, dass das Bewegungsangebot im Auftrag der Stiftung Hopp-la und dem Departement Gesundheit und Soziales nun im ganzen Kanton Aargau multipliziert wird.

Im Fricktal übernimmt Weingart die Projektleitung für drei Standorte. Dabei kann sie auf die (auch finanzielle) Unterstützung des Spitex Fördervereins Fricktal zählen. Es zeige sich aber, dass gerade kleine Gemeinden die Strukturen nicht haben, um so ein Projekt selbst aufzugleisen. Entsprechend erfreut zeigen sie sich offenkundig über Weingarts Initiative. Diese sucht Kursleiterinnen, schaut für deren Ausbildung und sucht Heime und Kindergruppen, die mitmachen.

Kursleitende, die solche Treffen leiten, finden sich nicht so leicht, so Weingart: «Man muss dafür einmal in der Woche mitten am Tag Zeit haben und das Honorar ist bescheiden. Ist man jedoch einmal engagiert, kommt von den Teilnehmenden sehr viel mehr als erwartet zurück.»

Hoffen auf Fortführung und Ausbau der Angebote

Weingart ist solches Zusammensein von Menschen an den Lebensrändern – hochbetagt und sehr jung – ein persönliches Anliegen, das spürt man sofort. Und sie hofft, dass diese Angebote weiter ausgebaut werden können, dass überall solche Ermutigungs- und Ermöglichungsstrukturen geschaffen werden.

Angewiesen auf Spenden und Unterstützungsgelder

Weil diese und weitere Projekte Geld kosten, ist der Verein teilhaben im Fricktal nebst Spenden von Privatpersonen auch auf Unterstützung von Gemeinden und Stiftungen angewiesen. So wurde Weingart auf die Stiftung LEBENSRAUM AARGAU aufmerksam und sah mit Freuden, dass diese sich auch für ältere Menschen einsetzt. So fasste sie sich ein Herz und stellte einen Unterstützungsantrag von 7000 Franken, den die Stiftung gut hiess.

Suzanne Weingart ist dafür sehr dankbar: «Hochaltrige Menschen und Kinder im Vorschulalter bekommen von der Gesellschaft nicht die Würdigung, die sie verdienen. Alterszentren und Kindertagesstätten müssen ständig um Mittel und Ressourcen kämpfen. Viele Politikerinnen und Politiker realisieren dies leider erst, wenn sie selbst hochbetagt sind.»

Mathias Küng



Eindrücke vom Hopp-la Fit im Alters- und Pflegeheim Lindenstrasse in Rheinfelden.



Für die Kinder der Kita Zottelbär Rheinfelden ist der Besuch der Seniorinnen auch ein willkommener Ausflug.