

Hopp-la

Generationen in Bewegung

Als nationales Kompetenzzentrum trägt die Stiftung Hopp-la zur schweizweiten Verbreitung und Verankerung generationenverbindender Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei. Sie sensibilisiert, befähigt und berät Akteurinnen und Akteure aus Zivilgesellschaft, Verwaltung und Politik, stellt Grundlagendokumente für die Umsetzung von generationenverbindenden Bewegungsprojekte zur Verfügung und investiert in Forschung und Netzwerkarbeit. In ihrem Engagement setzt sie auf die generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Sozial- und Lebensräumen und auf die gemeinsame, den Austausch zwischen den Generationen ermöglichende, körperliche Aktivität.

www.hopp-la.ch

Anbieter Stiftung Hopp-la

Projektdauer Seit 2015

Zielgruppen

- Kinder / Jugendliche
- Ältere Menschen
- Vulnerable Gruppen (Migration, Armut etc.)
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Schule, Betriebe etc.)
- Entscheidungsträgerinnen und -träger / Fachleute

Settings

- Quartier / Gemeinde (inkl. Nachbarschaft)
- Je nach Angebot verschiedene Sub-Settings in einer Gemeinde (Altersinstitutionen, Kitas, Schulen, Vereine etc.)

Umfang für Teilnehmende oder Umsetzungsdauer Je nach Angebot unterschiedlich (wöchentliche Bewegungskurse, saisonale Aktivitäten, jederzeit frei zugängliche Bewegungs- und Begegnungsräume etc.)

Beschreibung der Good-Practice-Angebote unter: www.hopp-la.ch/angebote/

Kosten Die Projekt-/Prozessbegleitung durch Hopp-la ist kostenlos. Die Angebote für die Endzielgruppen (Kinder, Seniorinnen und Senioren) sind idealerweise ebenfalls kostenlos.

Geförderte Kompetenzen Gleichgewicht, Kraft, Koordination, Ausdauer, sozial-emotionale Kompetenzen

Wirkungsnachweise GIB-Studie (2021): Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial: www.peerj.com/articles/11292/

Weitere wissenschaftliche Arbeiten, Projekt- und Evaluationsberichte: www.hopp-la.ch/forschung/

Hinweise zur Umsetzung

Erfolgsfaktoren für generationenverbindende Bewegungsräume:

- Aufbau einer lokalen, interdisziplinären Projektorganisation mit klaren Zuständigkeiten
- Frühzeitige Sensibilisierungsarbeit und Mitwirkung
- Aufbau eines Netzwerks für intergeneratives Bewegen und Begegnen
- Kombination von verhaltens- und verhältnisorientierten Massnahmen
- Konzept zur Sicherung der nachhaltigen Einbettung des Themas

Kontakt

Debora Junker-Wick: info@hopp-la.ch