

# Bewegungsförderung für Jung und Alt

## Ein Angebot der Stiftung Hopp-la

Hopp-la unterstützt Zürcher Gemeinden im Aufbau und in der Umsetzung von intergenerativen Bewegungsprojekten. Die Stiftung setzt sich so für eine zeitgemässe und generationengerechte Gestaltung von Bewegungs- und Begegnungsräumen ein.

---

### Was ist die Idee der Stiftung Hopp-la?

Der demographische Wandel, veränderte Lebensumstände mit sozialer Isolation, Inaktivität bei jungen und älteren Menschen und die daraus resultierende, kostspielige Sturzproblematik sowie fehlende Generationenbeziehungen stellen Gemeinden vor grosse Herausforderungen. Die Stiftung fördert zum einen die Gestaltung von generationengerechten und gesundheitsfördernden Frei- und Lebensräumen. Zum anderen unterstützt Hopp-la die gemeinsame körperliche Aktivität und den Austausch zwischen den Generationen.

---

### Wo setzt Hopp-la an?

Hopp-la will Jung und Alt miteinander in Bewegung bringen. Um dieses Ziel zu erreichen, setzt die Stiftung auf zwei Ebenen an:

**Angebote und Kurse:** Hopp-la schafft eine Verbindung zwischen den Generationen, die möglichst nahe am Alltag der Menschen ist (z.B. gemeinsame Bewegungslektionen einer Kita/Spielgruppe mit einer Seniorengruppe). Dies geschieht durch den Aufbau eines Netzwerkes aus Zivilbevölkerung, Verwaltung und weiteren Akteuren und mittels erprobter bereits bestehender Angebote (siehe Hopp-la Fit, Hopp-la Tandem, etc.).

**Freiräume und Infrastruktur:** Hopp-la fördert generationengerechte Bewegungs- und Begegnungsräume wie beispielsweise öffentliche Parks oder Plätze. Dort unterstützt Hopp-la die bedürfnisgerechte Planung und finanziert intergenerative Bewegungsgeräten auf Spielplätzen. Diese wurden speziell für die generationenverbindende Bewegung entwickelt.

---

### Wie unterstützt Hopp-la die Gemeinden?

Hopp-la unterstützt Gemeinden bei der Gestaltung massgeschneiderter Angebote, die zu den Strukturen der Gemeinde passen und den Ressourcen der Akteure entsprechen.

#### Prozessbegleitung:

- fachliche Beratung der Projektverantwortlichen hinsichtlich der Lancierung intergenerativer Bewegungsangebote (z.B. Know-how intergenerative Bewegungsförderung, Erreichbarkeit der Zielgruppen, Sensibilisierungsarbeit) und der Bauverantwortlichen
- methodisch-strukturelle Beratung zum Aufbau von interdisziplinären Strukturen und eines Netzwerkes aus verschiedenen Akteuren sowie zur Initiation und der Begleitung partizipativer Prozesse

#### Wissenstransfer und Vernetzung:

- Wissenstransfer zwischen Gemeinden zu Best-Practice-Beispielen und Erfahrungen

---

### Wovon profitieren Gemeinden?

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt Gemeinden während zwei bis drei Jahren bei der Prozessbegleitung in Zusammenarbeit mit Hopp-la. Diese Begleitung ist für die Gemeinde kostenfrei. Die Gemeinde stellt jedoch die erforderlichen Ressourcen wie beispielsweise eine Projektleitung zur Verfügung und schafft die notwendigen Grundlagen, um die Nachhaltigkeit sicher zu stellen.

---

### Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zur Umsetzung gibt Ihnen Manuela Kobelt, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 47 84, manuela.kobelt@uzh.ch, gerne Auskunft.

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:

