hopp-La
GENERATIONEN IN BEWEGUNG
Kompakte Informationen für Gemeinden und Kantone

hopp-la

Über Hopp-la

Die Idee

Die Ursprungsidee von Hopp-la liegt darin, jung und alt miteinander in Bewegung zu bringen. Deshalb hat Hopp-la Bewegungsgeräte entwickelt, die junge, betagte und erwachsene Menschen ansprechen und zum Bewegen einladen.

Nebst der körperlichen Aktivität will Hopp-la den Austausch zwischen den Generationen fördern. Deshalb finden auf und rund um Hopp-la-Parks Angebote statt, wo sich Menschen aus verschiedenen Generationen begegnen und sich gemeinsam bewegen.

Die Stiftung

Hopp-la ist eine Stiftung mit Sitz in Zürich. Ihre Vision ist es, die Philosophie „Generationen in Bewegung“– an die jeweiligen Verhältnisse angepasst – schweizweit zu verbreiten. Hierfür unterstützt sie Gemeinden im Aufbau und in der Umsetzung von intergenerativen Bewegungsprojekten.

Dabei setzt sie sich für eine zeitgemässe und generationengerechte Gestaltung von Bewegungs- und Begegnungsräumen ein.

Die Stiftung will damit einen Beitrag zu gesundheitsfördernden Lebenswelten leisten und dem Zusammenhalt zwischen den Generationen fördern.

Wo setzt Hopp-la an?

Die Umsetzung der Vision von Hopp-la - jung und alt miteinander in Bewegung zu bringen - erfolgt auf zwei Ebenen.

Bewegung und Begegnung

Einerseits ermöglicht Hopp-la die Verbindung der Generationen möglichst nahe am Alltag der Menschen (z.B. gemeinsame Bewegungsnachmittage einer Spielgruppe mit einer Seniorengruppe). Dies geschieht durch den Aufbau eines Netzwerkes aus Zivilbevölkerung, Akteuren und Verwaltung, das diese Vision nachhaltig umsetzt und lebt.

Hopp-la antwortet damit auf verschiedene gesellschaftliche Fragen bzw. Herausforderungen wie die Individualisierung, die zunehmende Vereinsamung, den Bewegungsmangel und die demografische Alterung.

Durch die alltagsnahe Förderung von intergenerativer Bewegung und Begegnung leistet Hopp-la einen Beitrag an den gesellschaftlichen Zusammenhalt sowie an die psychische und soziale Gesundheit.

Räume und Infrastruktur

Zum Anderen setzt Hopp-la auf generationengerechte Bewegungs- und Begegnungsräume. Das können öffentliche Pärke oder Plätze sein. Dort unterstützt Hopp-la bei der bedürfnisgerechten Planung und der Finanzierung von intergenerativen Bewegungsgeräten. Diese wurden speziell für generationenverbindende Bewegung entwickelt.

Hopp-la fördert damit die körperliche Gesundheit aller Generationen und leistet einen Beitrag zur Prävention von chronischen Krankheiten infolge Bewegungsmangel sowie zur Sturzprävention.

“Es ist toll, dass sie in der Natur installiert wurden, denn es tut gut, sich an der frischen Luft zu betätigen. Und ganz besonders zusammen mit den Enkelkindern.”

Georges Füglistaller, Grossvater

Wie kommt Hopp-la in meine Gemeinde?

Eines ist klar: Keine zwei Gemeinden sind gleich. Die Entwicklung der generationenverbindenden Angebote gestaltet sich je nach Strukturen in den Gemeinden und Ressourcen der Akteure unterschiedlich. Dennoch gibt es Parallelen im Prozess, die wir hier als “Muster”-Prozess abbilden und die als Anhaltspunkt dienen können.

>>> siehe Prozessdesign.

Wie unterstützt Hopp-la die Gemeinden?

Finanzierung Prozessbegleitung

Weil die intergenerative Begegnung und Bewegung integrierender Bestandteil des Hopp-la-Konzeptes bildet, unterstützt die Stiftung auch beim Aufbau des Netzwerkes, das die Philosophie weiterträgt. Die Stiftung finanziert daher die professionelle Prozessbegleitung in diesem Bereich mit.

Finanzierung Infrastruktur

Die Stiftung unterstützt Gemeinden bei der Finanzierung der intergenerativen Infrastruktur, wenn sie sich für das gesamte Hopp-la-Konzept - bestehend aus Aktivitäten und Infrastruktur - interessiert.

Wissenstransfer und Vernetzung

Die Stiftung Hopp-la sorgt für den Wissenstransfer zwischen Gemeinden, welche Hopp-la umsetzen. So können Best-Practice-Beispiele und Erfahrungen geteilt werden.

Modulare Weiterentwicklung der Angebote

Die Stiftung Hopp-la sorgt gemeinsam mit den Partnerorganisationen dafür, dass die Angebote von Hopp-la - wie die Bewegungsgeräte und die Angebote Hopp-la Fit und Hopp-la Tandem - stetig weiterentwickelt werden und dem aktuellen Stand der Forschung entsprechen.

Gleichzeitig unterstützt sie dabei, massgeschneiderte Angebote bzw. Aktivitäten für die Akteure vor Ort zu entwickeln.

01

Vorprozess

Die Gemeinde setzt sich mit Hopp-la auseinander und fällt den Entscheid, Hopp-la einzuführen und die nötige Infrastruktur zu bauen.

Hinweis: Die Realisierung des Baus blenden wir in dieser Darstellung aus.

02

Ausgangslage klären und Spurgruppe bilden

Wenn klar ist, dass eine Gemeinde Hopp-la realisieren will, braucht es zunächst:
> eine Umfeldanalyse
> eine Spurgruppe, zusammengesetzt aus VertreterInnen der Gemeinde und Akteuren aus Bewegung und Begegnung aller Generationen. Sie gestalten den Prozess bis zum Pilotbetrieb mit.

Aufwand: 2-3 Sitzungen der Spurgruppe

03

Idee transportieren und Akteure vernetzen

Die Akteure im Bereich Bewegung und Begegnung werden eingeladen: Sie lernen Hopp-la kennen und entwickeln Ideen für generationenverbindende Aktivitäten auf oder um den Platz.

Aufwand: 1 Netzwerkanlass + Vorbereitung

04

Einweihung und erste Aktivitäten

Wenn der Platz bereit und erste generationenverbindende Aktivitäten entwickelt sind, ist es Zeit, den Platz einzuweihen.

Wichtig: Idee von Hopp-la transportieren und erste Aktivitäten anbieten.

Aufwand: 1 Tag + Vorbereitung

05

Pilotbetrieb

Im ersten Betriebsjahr wird die Hopp-la-Idee immer wieder kommuniziert. Weitere generationenverbindende Aktivitäten werden entwickelt und getestet. Die Spurgruppe koordiniert die Aktivitäten. Sie entwickelt sich bei Bedarf zur Betriebsgruppe weiter.

Aufwand: 1 Jahr

06

Hopp-la ist Alltag

Hopp-la gehört zum festen Angebot der Gemeinde. Der Platz wird rege genutzt für Bewegung und Begegnung der Generationen.

Herbst 2018 — Sommer 2020

Beispiel: Die Spurgruppe analysiert, welche Bewegungs- und Begegnungsangebote in der Gemeinde vorhanden sind. Die Analyse zeigt auch, welche Zielgruppen diese Angebote erreichen und ob bzw. wo Lücken bestehen.

Beispiel: Am Netzwerktreffen tun sich ein Altersheim und eine Spielgruppe zusammen und entwickeln ein gemeinsames Bewegungsangebot.

Beispiel: Der Seniorenturnverein verlegt das wöchentliche Training in den Hopp-la-Park.

Beispiel: Eine Betriebsgruppe von 4 Personen koordiniert die Aktivitäten auf dem und um den Platz und trägt Sorge zum Miteinander.

Gesundheitsförderung Schweiz - kantonale Aktionsprogramme (KAP)

Gesundheitsförderung Schweiz fördert Programme für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

Das Ziel von Gesundheitsförderung Schweiz ist es, den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht und gesunder Psyche zu erhöhen. Dabei gilt der Fokus Kindern, Jugendlichen, älteren Menschen sowie deren Angehörigen. Hopp-la - Generationen in Bewegung - wird als Best-Practice-Projekt in den Modulen A, B und D empfohlen.

www.gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/basisinformationen.html

Integrationspolitik - kantonale Integrationsprogramme (KIP)

Die kantonalen Integrationsprogramme bauen auf drei Pfeiler mit acht Förderbereichen. Hopp-la bietet Anknüpfungspunkte in den Förderbereichen “frühe Kindheit” und “Zusammenleben”. Im Bereich Frühe Kindheit geht es darum, dass Migrationsfamilien informiert sind über die medizinischen, familienunterstützenden, gesundheits- und integrationsfördernden Angebote im Frühbereich und chancengleichen Zugang zu diesen haben. Im Bereich Zusammenleben ist das Ziel, dass Migrantinnen und Migranten am gesellschaftlichen Leben in der Nachbarschaft, d.h. in der Gemeinde und im Quartier sowie in zivilgesellschaftlichen Organisationen teilnehmen.

www.sem.admin.ch/dam/data/sem/integration/foerderung/kip/2018-2021/grundlagenpapier-d.pdf

Bundesprogramm gegen Armut - Teilbereich Frühe Förderung in Gemeinden

Angebote für Vorschulkinder und ihre Familien liegen primär in der Zuständigkeit der Gemeinden. In den vergangenen Jahren wurden immer mehr Städte und Gemeinden im Bereich der frühen Förderung aktiv.

Kleine Kinder verfügen über einen natürlichen Bewegungsdrang und die Wohnumgebung stellt für sie ein wichtiges Lernumfeld dar. Zu einer optimalen frühen Förderung gehören Orte, wo Kinder unterschiedliche körperliche und soziale Erfahrungen machen und (Gross-)Eltern sich begegnen können. Solche Orte können Spiel- oder Dorfplätze sein wie beispielsweise ein Hopp-la-Park.

www.gegenarmut.ch > Das Förderprogramm ist bereits abgelaufen, die Themen jedoch noch aktuell.

Anknüpfungspunkte für Kantone, um die Realisierung von Hopp-la zu fördern

Bundesprogramm Modellvorhaben Nachhaltige Raumentwicklung

Mit den Modellvorhaben fördert der Bund neue Ansätze und Methoden in der Raumentwicklung. Ein Förderschwerpunkt ist die Freiraumentwicklung in Agglomerationen.

Ein Beispielprojekt in der Zentralschweiz verfolgt einen umfassenden und integralen Ansatz: Es will mit einer gezielten Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung Vereins- und Freizeitaktivitäten begünstigen. Dabei wird ein integrales Bewegungs- und Freiraumentwicklungskonzept erarbeit, mit welchem Freiräume als Bewegungs-, Sport-, Freizeit-, Erholungs- und Begegnungsorte aufgewertet und gesichert werden. Hopp-la ist ein Element davon.

www.are.admin.ch > Modellvorhaben nachhaltige Raumentwicklung > Themenschwerpunkt Freiraumentwicklung in Agglomerationen

Aktionsplan Sportförderung des Bundesamtes für Sport (BASPO)

Das BASPO fördert den Breitensport , weil er zu einem aktiven Lebensstils und der Lebensqualität beiträgt. Sport und Bewegung verbessern die Leistungsfähigkeit, reduzieren die Krankheitsanfälligkeit und leisten einen Beitrag an die physische, psychische und soziale Entwicklung von jungen Menschen und Erwachsenen. Sport fordert einen respektvollen Umgang mit Mitmenschen und trägt so zur sozialen Kohäsion und Integration bei.

Im Konzept Breitensport wird den Gemeinden u.a. empfohlen, Angebote zu entwickeln und zu unterstützen, die ein breites Zielpublikum ansprechen (z.B. Generationenprojekte). Hopp-la ist ein Beispiel dafür. Die Rolle der Kantone liegt gemäss Konzept Breitensport darin, die Gemeinden dabei zu unterstützen. www.baspo.admin.ch/de/aktuell/themen--dossiers-/aktionsplan-sportfoerderung.html

Pro Juventute, Pro Senectute und Schweizerischer Turnverband

In Kooperation mit Pro Senectute Schweiz und dem Schweizerischen Turnverband bildet die Stiftung Hopp-la Fit Kursleiter/-innen aus. Mit Pro Juventute Schweiz hat Hopp-la einen Rahmenvertrag für intergenerative Projekte im Bereich Freiräume, Bewegung und Spiel. Die Pro Senectute beider Basel ist seit Beginn eine Partnerorganisation von Hopp-la, welche ideelle und finanzielle Unterstützung leistet. Pro Senectute Kanton St. Gallen unterstützt Hopp-la Projekte in Gemeinden ideell und fachlich und ist interessiert an einer Einbindung in ein Netzwerk zur intergenerativen Bewegungs- und Begegnungsförderung.

www.prosenectute.ch | www.projuventute.ch | www.stv-fsg.ch

Kontakt

Hopp-la.ch

Stiftung Hopp-la
Mittlere Allee 18
St.Jakob-Arena
4052 Basel

www.hopp-la.ch
info@hopp-la.ch
+41 61 207 47 33

Kontaktperson:
Debora Wick

hopp-la

Mit Unterstützung von:

Beisheim Stiftung

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wissenschaftliche Begleitung:

DSBG
UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit