



LEBENSRAÜME, DIE UNS BEWEGEN

Gesundheitsförderung beginnt bei den Lebensräumen, die uns umgeben

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Weggefährten:innen und Partner:innen

In der letzten Ausgabe haben wir Sie eingeladen sich uns beim GenerationenTANZ vom 30. Mai 2026 an der HealthEXPO Basel anzuschliessen. Über 500 Menschen, von den Jüngsten bis zu den Ältesten, standen während 30 Minuten Seite an Seite auf dem Messeplatz und tanzten zum Abschluss gemeinsam zu «Happy» von Pharrell Williams.

Im November 2025 haben wir 23 engagierte Teilnehmende in der Grundausbildung «Generationen in Bewegung» begleitet, wo es genau darum ging: Wie gestaltet man Angebote, bei denen Jung und Alt wirklich gemeinsam aktiv werden? Wer selbst

ein solches Angebot leiten möchte, ist herzlich eingeladen. Die nächste Grundausbildung findet am 31. Oktober und 1. November 2026 im Seniorenzentrum Haslibrunnen in Langenthal statt.



Gute Angebote allein genügen aber nicht im Bereich der Gesundheitsförderung, auch die Räume selbst müssen mitziehen. Das Projekt «HealthyAge Environments» zeigt, wie

Grünräume in Alters- und Pflegeeinrichtungen gestaltet werden können, damit sie Bewegung, Begegnung und Selbstbestimmung unterstützen und gleichzeitig einen Beitrag zu Klima und Biodiversität leisten. Wie das beispielsweise gelingen kann, zeigt das Interview mit Isabelle Merz, Institutsleiterin der Alters- und Pflegeeinrichtung Violino in Zell: Es ist dort ein Park entstanden, in dem sich Bewohnende, Kinder, Familien und Menschen aus dem Dorf heute ganz selbstverständlich begegnen.



Dass das kein Einzelfall ist, bestätigt auch eine internationale Studie aus 14 Städten auf fünf Kontinenten: Gut vernetzte Strassen, ein dichtes öffentliches Verkehrsnetz und mehr Parks in der Nähe hängen deutlich mit mehr körperlicher Aktivität zusammen. Gesundheitsförderung endet also nicht bei der individuellen Motivation. Sie beginnt bei den Rahmenbedingungen, in denen Menschen ihren Alltag verbringen.

Für Hopp-la ist diese Perspektive zentral: Wir möchten nicht nur Menschen zur Bewegung motivieren, sondern Lebensräume mitgestalten, in denen Bewegung, Begegnung und Teilhabe selbstverständlich möglich sind.



Wir danken allen Partner:innen, die unsere Arbeit unterstützen und solche Projekte möglich machen.

Herzliche Grüsse

Lars Funk, Geschäftsführer von der Stiftung Hopp-la

Bildrechte: © Frieda Egloff