

Stiftung Hopp-la

hOpp-La

# hopp-la news

Hopp-la News 5; Spätherbst 2025



# Inhalt

## EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

## MEDIENARTIKEL

Eine Stadt bewegt sich

## BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT

Im Gleichgewicht bleiben vermeidet Stürze

## PARTICIPATION SOCIALE

Des plantations participatives à Vernayaz

## GRUNDAUSBILDUNG GENERATIONEN IN BEWEGUNG

Ausbildung von der beide Seiten etwas gewinnen



## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen und Leser,

### **Die Gesellschaft ist offener geworden**

Als die Stiftung Hopp-la vor über zehn Jahren gegründet wurde, war die generationenverbindende Bewegungsförderung vielen ein Fremdwort. Was ist das genau? Braucht es das? schien sich mancher zu fragen. Die Gesundheitsförderung war zwar immer im Trend, doch fokussierten die verschiedenen Angebote auf einzelne Altersgruppen: Kinder, Schulen, Jugendliche, Berufstätige, ältere Menschen. Dass wir als Stiftung erforschten, welche Vorteile die gemeinsame Bewegung von Jung und Alt bringen, und dass über die Aktivität automatisch auch eine wertvolle Begegnung entsteht, war zuvor noch wenig bekannt.

Mit den intergenerativen Aktivitäten und der Begleitung von Projekten für Generationenparks oder Aussengestaltungen von Alterseinrichtungen

sind wir Teil eines Wandels geworden, der sich in den letzten 20 Jahren entwickelt hat: als Gegenpol zur Individualisierung hat sich ein Gegentrend manifestiert, der das Gemeindewohlbefinden stärken will. Gemeinden und Städte wollen für alle Bewohner:innen zu lebenswerten Orten werden und haben die Bedeutung von attraktiven Begegnungszenzen für alle Generationen erkannt.

Dass dazu die Vorgehensweise von Organisationen wie Hopp-la bestens passt, liegt auf der Hand: Partizipation, Mitwirkung, Interdisziplinarität und Berücksichtigung unterschiedlicher Bedürfnisse bei der Ausgestaltung von Bewegungsangeboten gehören seit Beginn zum Credo unserer Stiftung.

Während wir in den ersten Jahren der

Stiftung häufig selbst Geld sprechen mussten, um die Realisierung von generationenverbindenden Begegnungszenzen zu ermöglichen, können wir uns heute viel stärker auf die Beratung und auf die Vernetzung aller Akteure konzentrieren: Durch die immer bessere Zusammenarbeit von Kantonen, Gemeinden, Fachorganisationen, Förderstiftungen und vielen privaten Initiativen können heutzutage Projekte realisiert werden, von denen wir in den Anfangsjahren nur träumen konnten..

Wir bedanken uns bei allen Gönern und Förderstiftungen, die uns finanziell unterstützen und somit ermöglichen, dass die generationenverbindende Perspektive weiterhin in Projekte in der ganzen Schweiz einfliessen kann.

Lars Funk, Geschäftsführer von Hopp-la

**h**Opp-L**a**



## MEDIENARTIKEL

# Eine Stadt bewegt sich

Yverdon-les-Bains ist eine 'Commune amie des enfants' von Unicef. Schön und gut, doch sollte eine Gemeinde für alle Generationen ein bewegungsfreundliches, sicheres und sozial nährendes Umfeld bieten, also auch älteren Menschen. Damit die Weichen so gestellt werden können, wurde für den generationenverbindenden Ansatz die Zusammenarbeit mit der Stiftung Hopp-la gesucht.

Die Stadt Yverdon-les-Bains will öffentliche Räume anbieten, die zu körperlicher Aktivität und zu Begegnungen einladen. So wandte sich Yverdon-les-Bains 2021 an die Stiftung Hopp-la, um den ersten generationenübergreifenden Park der Westschweiz anzulegen. Im Rahmen eines partizipativen Ansatzes in Form von Workshops mit Schulkindern und Senioren konnten deren Bedürfnisse und Erwartungen erfasst und die möglichen Interaktionen zwischen den Generationen genauer definiert werden. Seit 2023 gibt es das Programm «Générations ActYv», das darauf abzielt, die Bevölkerung von Kindern bis zu Senioren zu mehr Bewegung zu animieren. Ein Sportcoach bietet das ganze Jahr über

Kurse im Park an.



Das Projekt wurde abteilungsübergreifend (z. B. Ressorts Sport, Stadtgrün, Stadtplanung, Natur und Soziales) und interdisziplinär erarbeitet, indem Fachleute aus diversen Disziplinen beigezogen wurden. Zum Beispiel war Anne-Laure Lepage als Stadtpla-

nerin bei der Planung und Durchführung der partizipativen Meilensteine dabei; sie ist heute Projektleiterin bei Hopp-la, wo sie den Ausbau von Projekten in der Westschweiz vorantreibt.

### Vorbildliche Partizipation

Mitwirkung von Kindern und Senior:innen: In den unterschiedlichen Ateliers, an denen Jung und Alt partizipieren konnten, waren bis zu zwanzig Schüler im Alter zwischen sechs und zehn Jahren und etwa 15 Seniorinnen und Senioren aus der nahe gelegenen Alterseinrichtung mit dabei und konnten sich einbringen. Außerdem arbeiteten Mitglieder des Seniorenrats der Stadt (COSY) und weitere

Senior:innen aus Yverdon mit. Von Beginn weg waren unterschiedlich mobile Kategorien von Senioren eingebunden: von sehr aktiven und körperlich fitten bis zu solchen mit Rollator oder Rollstuhl.

Drei Workshops mit Kindern und Senior:innen fanden im Park statt. Sichtweisen und Wünsche wurden ausgetauscht, ältere Menschen hörten Kindern zu und umgekehrt. Aus diesen Workshops resultierte eine Liste der gewünschten Einrichtungen und Ausstattungen, die ein Generationenpark enthalten sollte.



### **Bewegungsfreundlich heisst auch begegnungsfreundlich**

Die Workshops wurden so gestaltet, dass sie Spiele und Übungen enthalten, die zur Stärkung der Koordination, des Gleichgewichts und der Kraft beitrugen. Außerdem wurden Vorurteile zwischen Kindern und Senior:innen abgebaut, um Kindern und Senioren zu helfen, eine Vorstellung von generationengerechten bzw. intergenerativen Aktivitäten zu entwickeln. Die Workshops sollten Senior:innen befähigen, sich mit Kindern zu bewegen und auszutauschen. In einem Workshop stellte das Architekturbüro das Projekt vor – und Kinder wie auch die älteren Menschen konnten noch einmal Feedback geben.

Das Ergebnis wird ein Park mit generationenübergreifenden Spielgeräten (Wasserspiel, bei dem ein Erwachsener eine Pumpe betätigen muss, während das Kind spielt), einer Schaukel für mehrere Generationen, einer Doppelrutsche und einem Gleichgewichtsparcours mit Handlauf, einem Geschicklichkeitsspiel, an dem

zwei Personen teilnehmen müssen. Die Errichtung des Parks hat sich zeitlich etwas verzögert; geplant ist eine Eröffnung im Sommer 2026.



zerguppen vorbei realisiert wird. Sensibilisierung und eine gute Kommunikation sind wichtige Erfolgsfaktoren für gelingende Projekte.



### **Was sind Erkenntnisse aus der Partizipation?**

Es zeigte sich,

- Dass es für die Teilnehmenden schwierig ist, sich generationenübergreifende Spiele vorzustellen; sie neigen dazu, sich auf das zu stützen, was sie kennen (Buvette für Senioren, Ballspiele für die Kinder). Kinder & Senior:innen müssen folglich für generationsverbindende Bewegung & Begegnung sensibilisiert und gewonnen werden.
- Dass die generationenübergreifenden und inklusiven Spiele von den Teilnehmendengeschätzt wurden: Die Spiele müssen jedoch bequem und sicher sein, damit Senior:innen Lust haben, sie zu nutzen.
- Dass auch klassische Spielplatzelemente eingeplant werden sollten; die Kinder wünschten sich insbesondere eine Kletterwand oder eine Rutsche.

Augenfällig war zudem die grosse Zufriedenheit der Senior:innen, dass sie sozial teilhaben konnten, ihre Meinung gefragt war und sie im Laufe des Projektes immer wieder konsultiert wurden. Eine gute Partizipation legt Wünsche verschiedener Anspruchsgruppen frei, bringt eine Ideenvielfalt zutage, die ins Projekt einfließen kann und sie zeigt Schwächen des Projekts deren Eliminierung vermeiden kann, dass der Generationenpark an den Vorstellungen der verschiedenen Nut-

Ben Kesselring, Hopp-la  
Fotos, © Thierry Porchet



#### **BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT**

## Im Gleichgewicht bleiben vermeidet Stürze

Ab 60 lässt der Gleichgewichtssinn stark nach. Regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining reduziert die Sturzgefahr und die Passiv-Zeit und stärkt das Lebensgefühl und die Sicherheit im Alltag. Bei Vorschulkindern ist das Gleichgewicht noch nicht ausgebildet. Je mehr Bewegungsformen ein Kind kennenernt, desto stabiler und vielfältiger ist später sein Bewegungsspektrum.

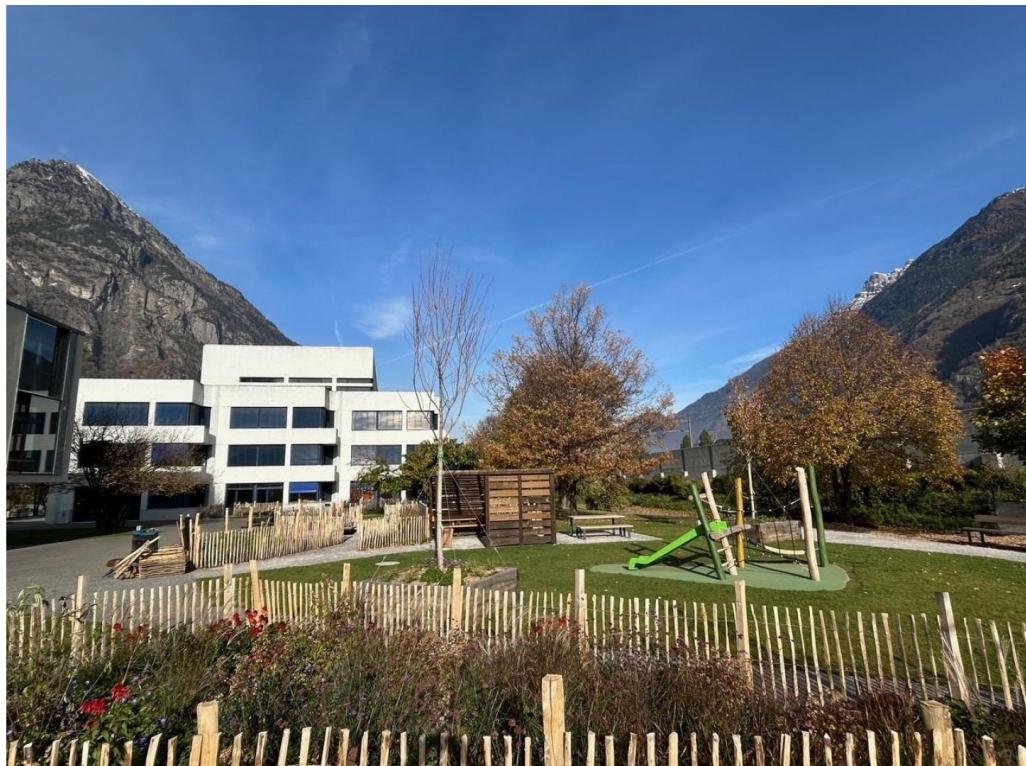
Auf unserer Website <https://www.hopp-la.ch/angebote/bewegungsabenteuer-zu-zweit/> findet ihr viele Ideen, wie der Gleichgewichtssinn trainiert werden kann. Ein gutes Gleichgewicht ist für Kleinkinder und Senior:innen gleichermaßen wichtig. Wieso sich also nicht mit den Enkeln auf eine verpielte Bewegungsreise begehen?



Nehmen wir zum Beispiel aus Folge 2 die Übung 3: hier dreht sich alles um eine Feuerstelle. Natürlich könnt ihr diese Übungen auch draussen machen und mit Materialien arbeiten, die ihr in der Natur findet. Der Fantasie sind bekanntlich keine Grenzen gesetzt. Zur Übung: Diesmal trainieren wir das Gleichgewicht rund um eine Feuerstelle. Als Material braucht ihr Socken (Brennholz-Ersatz). Sammelt Holz fürs Feuer und balanciert es auf dem Kopf. Ihr könnt dabei auch variieren indem ihr auf einem Bein balanciert oder rückwärts geht. Dazu noch eine Bewegungs-Challenge: steht auf einem Bein und setzt das andere Bein

vom Körper weg auf den Boden (nur kurz antippen) danach sucht ihr Euch eine neue Position und legt das Bein dort kurz ab. Wenn das Standbein müde wird, wechselt ihr die Seite. Anstatt alle Übungen durchzuspielen ist es besser, das Gleichgewicht regelmässig zu trainieren. Viel Spass!

Ben Kesselring



#### PARTICIPATION SOCIALE

## Des plantations participatives à Vernayaz

**Les actions de plantation dans des lieux de rencontre intergénérationnels sont le meilleur moyen pour que jeunes et moins jeunes s'approprient l'espace de mouvement.**

La campagne de plantation que qui a été menée à Vernayaz s'est très bien déroulée. Les enfants de la crèche, les jeunes l'après-midi et les résidentes et résidents de l'EMS ont plantés un parterre d'aromatiques. En plus de la plantation, l'entreprise Mottiez leur a fait découvrir les odeurs des herbes aromatiques.

L'inauguration aura lieu le samedi 23 mai 2026 en matinée, 9h à 12h. Des barrières de protection sont laissées cet hiver et seront supprimés au printemps quand les plantes auront bien poussé.





Stéphanie Revaz-Martignoni

**hOpp-La**



#### GRUNDAUSBILDUNG GENERATIONEN IN BEWEGUNG

## Ausbildung von der beide Seiten etwas gewinnen

Hopp-la führt seit mehreren Jahren einen efa-Grundkurs 'Generationen in Bewegung' durch. Die letzte Austragung war am 8. und 9. November 2025 in Rapperswil-Jona. Regelmässig führen wir zudem Erfahrungstausche durch und achten darauf, dass den Meinungen der Kursleiter:innen Rechnung getragen wird.

Die jüngste Erfahrungsaustausch-Runde führte dazu, dass wir die Inhalte, Vermittlung und Übungen der Kursleiterausbildung überarbeiteten. Ab dieser jüngsten Austragung der Kursleiterausbildung, im November 2025 in Rapperswil-Jona liegt der Fokus auf der Variation und Anpassung von Bewegungen, Übungen und Spielen. Will heissen: Bewegungscoaches sollten sich den unterschiedlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Zielgruppe bewusst sein und die Bewegungsübungen auf unterschiedliche Altersgruppen und Einschränkungen anpassen können.



Die Ausbildung zur/zum Hopp-la Kursleiter:in wurde in den letzten drei Jahren bezüglich Organisation, Kursleitung, Kursräumlichkeiten, Kursunterlagen und Verständlichkeit der Theorie gut bis sehr gut bewertet. Die Rückmeldung zur Umsetzbarkeit der

Praxis-Inputs war immer gemischt. Hier wurde mehr Variation und eine flexiblere Anpassung an Örtlichkeiten, Verfügbarkeit von Altersgruppen u. ä. gewünscht. Zudem solle der Fokus mehr auf den Übungen für die älteren Menschen mit Einschränkungen liegen.

Damit wir dem Rechnung tragen können, haben wir bei der Überarbeitung des Kursmoduls folgende zwei Ziele verfolgt:

1. Theoretische Grundlagen grösstenteils beibehalten (dabei soll es weitere Inputs zu den Themen Inklusion sowie Grundlagen zur generationenverbindenden Lektionsplanung und -Füh-

rung geben)

2. spezifische Fähigkeiten für die generationenverbindende Bewegungskurse fördern

Neu erhöhen wir den Stellenwert des Beziehungsaufbaus zwischen den Teilnehmenden unterschiedlichen Alters wie auch jener zwischen den Teilnehmenden und den Kursleitenden. Der Begegnungsaufbau zwischen den Generationen und die spezifische Lektionsplanung für generationenverbindende Bewegungslektionen wurden in die Ausbildung aufgenommen. Die Kursleiter:innen sollen nach der Ausbildung in der Lage sein, ihre Kurse an ältere Menschen und Kinder mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen anzupassen können. Dies geschieht, indem die Übungen und Lektionen an unterschiedliche Settings und Zusammensetzung der generationenverbindenden Bewegungskurse variiert werden.



Um diese verschiedenen Aspekte und Einflüsse zu berücksichtigen, haben wir den Stundenplan der Ausbildung entsprechend angepasst. Mit diesem anpassbaren Ansatz und den vielen neuen Inputs sollte eine erfolgreiche Umsetzung von Bewegungsangeboten machbar sein. Die erste Kursleiter-Ausbildung in Rapperswil im November 2026 war ein Erfolg. Wir werden diese Ausbildung auch im 2026 anbieten. Und auch der Erfahrungsaustausch und das Monitoring werden wir weiterführen, um mit der wichtigen Zielgruppe 'Kursleiterinnen' regelmäßig in Kontakt zu sein.