

**DEPARTEMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Abteilung Gesundheit

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

**HOPP-LA FIT UND HOPP-LA TANDEM**

**Ein Angebot für Gemeinden und Organisationen von Hopp-la (März 2023)**

Als nationales Kompetenzzentrum setzt sich die Stiftung Hopp-la für die nationale Verbreitung und Verankerung generationenverbindender Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. In ihrem Engagement fördert sie nebst einer generationenverbindenden Freiraumgestaltung die gemeinsame, den Austausch zwischen den Generationen ermöglichende, körperliche Aktivität. Die Bewegungskurse Hopp-la Fit und Tandem sind zwei Good-Practice-Angebote der Stiftung im Bereich der Aktivitäten.

<b>Wozu dient das Angebot Hopp-la Fit/Tandem?</b>	Das Ziel von generationenverbindenden Bewegungslektionen liegt darin, über Bewegung, Spiel und Spass die physische, psychische und soziale Gesundheit zu stärken, indem sowohl trainingswissenschaftliche (u.a. Kraft- und Gleichgewichtsübungen, Schulung der Bewegungsgrundformen) als auch soziale Aspekte (u.a. Generationenbeziehungen fördern) im Fokus stehen.
<b>Was umfasst das Angebot Hopp-la Fit/Tandem?</b>	Die Stiftung Hopp-la begleitet die lokale Trägerschaft im Aufbau, der Umsetzung und Verankerung von generationenverbindenden Bewegungskursen. Dies beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fachliche Beratungsleistungen für die Projektleitenden inkl. Toolkit</li> <li>- Coachings für die Kursleitenden in der Planung und Umsetzung von Hopp-la Fit/Tandem Lektionen</li> <li>- Vernetzung und Wissenstransfer (u.a. Erfahrungsaustausche)</li> </ul> Darüber hinaus bildet die Stiftung Hopp-la in Kooperation mit Pro Senectute Schweiz Kursleitende «Generationen in Bewegung» aus. Die nächste Ausbildung findet am 6./7. Mai 2023 in Villmergen statt: <a href="http://www.hopp-la.ch/ausbildung/">www.hopp-la.ch/ausbildung/</a>
<b>Wie viel kostet Hopp-la Fit/Tandem ohne Unterstützung?</b>	Die Umsetzungskosten (Material, Honorare der Kursleitenden) für Hopp-la Fit/Tandem belaufen sich für 1 ½ Jahre auf etwa 7'500 Franken. Zudem fallen Kosten für die Ausbildung «Generationen in Bewegung» der Kursleitung sowie Kosten für die Projektbegleitung durch die Stiftung Hopp-la an.
<b>Welche Unterstützung bieten das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter (GFIA) und die Stiftung Hopp-la?</b>	Das Schwerpunktprogramm GFIA übernimmt die Kosten der Projektbegleitung des Standortes durch Hopp-la sowie die Kosten für die Ausbildung «Generationen in Bewegung» der Kursleitung. Die Stiftung Hopp-la beteiligt sich zudem mit 50% bis maximal 4'000 Franken an den Umsetzungskosten von Hopp-la Fit/Tandem. Für den Zeitraum 2023–2024 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden / Organisationen unterstützt werden.
<b>Bewerbungsunterlagen für Gemeinden und Pflegeheime</b>	Gemeinden und Pflegeheime können sich für eine Umsetzung bewerben. Die Dokumente finden Sie unter: <a href="http://www.hopp-la.ch/umsetzung/ag/">www.hopp-la.ch/umsetzung/ag/</a> . Dort sind auch die Präsentationen der Kick-off-Veranstaltung vom 3. März 2023 aufgeführt.
<b>Haben Sie Fragen?</b>	Bei Fragen zur <b>Finanzierung</b> nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 835 58 69, <a href="mailto:matthias.felix@ag.ch">matthias.felix@ag.ch</a> . Bei Fragen zur <b>Umsetzung</b> von Hopp-la Fit/Tandem, wenden Sie sich bitte an die Stiftung Hopp-la, Tel. 031 310 54 45, <a href="mailto:info@hopp-la.ch">info@hopp-la.ch</a> .

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera