

**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.

Wozu dient das Angebot Hopp-la Fit/Tandem?	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.
Was umfasst das Angebot Hopp-la Fit/Tandem?	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"> - Fachliche Beratungsleistungen für die Projektleitenden inkl. Toolkit - Coachings für die Kursleitenden in der Planung und Umsetzung von Hopp-la Fit/Tandem Lektionen - Vernetzung und Wissenstransfer (u.a. Erfahrungsaustausche) 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: www.hopp-la.ch/ausbildung/
Wie viel kostet Hopp-la Fit/Tandem ohne Unterstützung?	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.
Welche Unterstützung bieten das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter (GFIA) und die Stiftung Hopp-la?	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.
Bewerbungsunterlagen für Gemeinden und Pflegeheime	Gemeinden und Pflegeheime können sich für eine Umsetzung bewerben. Die Dokumente finden Sie unter: www.hopp-la.ch/umsetzung/ag/ . Dort sind auch die Präsentationen der Kick-off-Veranstaltung vom 3. März 2023 aufgeführt.
Haben Sie Fragen?	Bei Fragen zur Finanzierung nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 835 58 69, matthias.felix@ag.ch . Bei Fragen zur Umsetzung von Hopp-la Fit/Tandem, wenden Sie sich bitte an die Stiftung Hopp-la, Tel. 031 310 54 45, info@hopp-la.ch .

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera