

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Abteilung Gesundheit

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

GENERATIONENVERBINDENDE BEWEGUNGSKURSE - HOPP-LA TANDEM / HOPP-LA FIT

Ein Angebot für Gemeinden von der Stiftung Hopp-la

Hopp-la ist das nationale Kompetenzzentrum für generationenverbindende Bewegungsförderung. Die Stiftung Hopp-la stärkt unter anderem durch generationenverbindenden Bewegungskurse den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft und leistet einen wichtigen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsförderung.

Ein Hopp-la Kurs verbindet Senioren und Seniorinnen und Kinder und ermöglicht ihnen gemeinsame Bewegungserlebnisse. Diese Erlebnisse leisten einen wichtigen Beitrag zu besserer Lebensqualität im Alter, zur positiven kognitiven Entwicklung von Kindern, zur Verbesserung der Lebensverhältnisse und zu gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Veränderungen.

Was ist das Projektziel?	Die Förderung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit von Senioren und Seniorinnen und Kindern durch generationenverbindende Bewegungsangebote. Weiter leistet das Projekt einen Beitrag zur Sturzprävention und der sozialen Teilhabe von Senioren und Seniorinnen.
Wer nimmt teil?	Der Fokus bei den Hopp-la Kursen liegt auf Senioren und Seniorinnen in der III. und IV. Lebensphase und Kindern im Kita-, Kindergarten- und Primarschulalter, wobei grundsätzlich alle Menschen und Generationen teilnehmen können.
Wie sieht das Vorgehen in einer Gemeinde aus?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bei Interesse meldet sich die Gemeinde bei der Stiftung Hopp-la für einen ersten unverbindlichen Austausch. 2. Nach der Zusage durch den Kanton Aargau und der Vertragsunterzeichnung baut die Gemeinde mit Unterstützung der Stiftung Hopp-la ein Netzwerk bzw. eine Projektgruppe aus Vertretern und Vertreterinnen der Gemeinde, Altersheimen oder anderen Alterseinrichtungen, Kinder- einrichtungen (Kita, Kindergarten, Primarschule), möglichen Kursleitenden und ggf. weiteren Personen oder Institutionen auf. 3. Der Hopp-la Kurs wird geplant und eine Projektleitung sowie Kursleitung wird bestimmt. 4. Der Kurs wird durchgeführt. <p>➔ Während dem ganzen Prozess werden die Gemeinde und die einzelnen Personen durch die Stiftung Hopp-la beraten, begleitet und gecoacht. Zudem stellt die Stiftung allen Beteiligten geeignete Dokumente, Leitfäden und weitere Unterlagen zur Verfügung.</p>
Wie lange dauert das Projekt?	Die Hopp-la Kurse werden in den ersten zwei Jahren durch die Stiftung intensiv betreut und durch den Kanton Aargau finanziell gefördert. Für die Weiterführung der Kurse sollten die Kosten ab dem dritten Kursjahr durch das Gemeindebudget abgedeckt werden. Einzelne Beratungen und Coachings können weiterhin kostenlos in Anspruch genommen werden.

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

<p>Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?</p>	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Projektleitung (30-60 Arbeitsstunden) sowie die Aussicht der Finanzierung der Kurse nach den zwei geförderten ersten Kursjahren. • 1-2 Kursleitende. Hopp-la bietet eine kostenlose zweitägige Ausbildung «Generationen in Bewegung» zusammen mit Pro Senectute an. • Einen geeigneten Ort zur Durchführung des Kurses. <p>Hopp-la Tandem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Alterszentrum oder andere Alterseinrichtung, sowie eine(n) Kita/Kindergarten/Schule die zusammen einen generationenverbindenden Bewegungskurs aufbauen möchten. <p>Hopp-la Fit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen öffentlichen Ort, in dem sich Senioren und Seniorinnen und Kinder gerne aufhalten. • Zusammenarbeit mit einer Kita/Kindergarten/Schule.
<p>Wie viel kostet die Realisierung in einer Gemeinde?</p>	<p>Für den Aufbau und die Durchführung eines Hopp-la Kurses ist in den ersten zwei Jahren mit jährlich Kosten von Fr. 4'860.- zu rechnen. Nicht im Budget inbegriffen sind Kosten für die Projektleitung sowie eine allfällige Raummiete. Die Stiftung Hopp-la stellt der Gemeinde ein Musterbudget zur Verfügung.</p>
<p>Welche Unterstützung bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter?</p>	<p>Das kantonale Schwerpunktprogramm "Gesundheitsförderung im Alter" beteiligt sich in den ersten zwei Jahren mit jährlich Fr. 4'000.- an den Gesamtkosten. Davon sind Fr. 2'050.- zweckgebunden für Beratung, Begleitung und Coaching durch die Stiftung Hopp-la. Mit den restlichen Fr. 1'950.- sollen anteilig Kosten, die im Zusammenhang mit dem Projekt stehen (z.B. Kursleiterinnen und Kursleiter Honorare) gedeckt werden. Für den Zeitraum 2025 - 2028 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden unterstützt werden.</p>
<p>Welche Gemeinden haben bereits einen Hopp-la Kurs im Angebot?</p>	<p>Hopp-la Tandem: Baden, Brugg, Frick, Hägglingen, Mellingen-Wohlenschwil Muri, Rheinfelden. Hopp-la Fit: Birmenstorf, Küttigen, Oberkulm, Zofingen. <i>Weitere Kurse in anderen Kantonen der Deutschschweiz.</i></p>
<p>Haben Sie Fragen?</p>	<p>Bei Fragen zur Finanzierung nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 58 69, matthias.felix@ag.ch. Bei Fragen zur Umsetzung, wenden Sie sich bitte an die Stiftung Hopp-la, David Moser, david.moser@hopp-la.ch, 031 310 54 45</p>
<p>Wo gibt es weitere Informationen?</p>	<p>www.hopp-la.ch</p>