

Stiftung Hopp-la



hopp-la news

Generationen in Bewegung



Inhalt

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

INTERVIEW

Hopp-la vollbringt den Brückenschlag zwischen der jüngsten und den älteren Generationen

HOPP-LA

Infrastrukturprojekte veranschaulichen und fassbar machen

SCHWEIZ

Übersicht Infrastrukturprojekte

BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT

Hopp-la regt zum Gleichgewichtsspiel an

HOPP-LA BILDET KURSLEITENDE 'GENERATIONEN IN BEWEGUNG' AUS

Theorie und Praxis der generationenverbindenden Bewegung vermitteln



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Generationen gemeinsam in Begegnung bringen, um dadurch Freude, Lebensqualität und sozialen Austausch zu ermöglichen, ist weiterhin unser Ziel. Viele ältere Menschen lassen sich durch die Bewegungsfreude der Kinder anstecken; sie erhöhen damit ihre eigene Bewegungsaktivität und beeinflussen auf freudige Art und Weise ihre eigene Gesundheit.

Wer sich mehr bewegt, erhöht seine Selbstständigkeit im Alter und damit leisten wir gemeinsam mit der ganzen Hopp-la-Familie einen schönen Beitrag zur Volksgesundheit und zu einer verbesserten Generationensolidarität.

Eines unserer Hauptangebote ist es, Gemeinden, Städte oder zivile Organisationen von A bis Z zu begleiten, wenn es darum geht, neue Bewegungsräume für alle Generationen zu schaffen. Wer sich zu den Hopp-la Qualitätskriterien wie 'Interdisziplinarität', 'Partizipation', 'Nachhaltigkeit' sowie 'Generationenverbindend' bekennt, darf für seine Projekte gerne auf die Unterstützung von Hopp-la zählen. Auf unserer Webseite oder im

neuen Jahresbericht 2023 sehen Sie auf der Schweizer Karte, wo überall Projekte in Zusammenarbeit mit uns entstanden sind. Eine erfreuliche Entwicklung, die uns auch etwas stolz macht. Auch der Bereich Aktivitäten hat stark zugenommen seit wir mit dem Kanton Aargau, Gesundheitsförderung zusammenarbeiten, um in Aargauer Gemeinden und Alterseinrichtungen die Angebote Hopp-la Fit sowie Hopp-la Tandem breit einzuführen. Auch andere Kantone und Gemeinden sind aktiv in Sachen generationenverbindende Bewegungsförderung.

Damit wir in der gesundheitspolitischen und -förderlichen Landschaft

weiterhin voran kommen, braucht es auch weiterhin gelingende Partnerschaften. Nur so lassen sich in der Gesundheitsbranche Initiativen und Projekte erfolgreich und nachhaltig realisieren. Lasst uns gemeinsam an einer gesünderen Schweiz und im Kleinen an gesunden Gemeinschaften für alle Generationen bauen. Wenn Sie uns dabei in irgend einer Form unterstützen können, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Lars Funk, Geschäftsführer





INTERVIEW

Hopp-la vollbringt den Brückenschlag zwischen der jüngsten und den älteren Generationen

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin und Entwicklungspsychologin, hat sich intensiv mit dem mittleren und höheren Lebensalter beschäftigt.

Sie veröffentlichte zahlreiche Forschungsarbeiten zum Thema Inter-generationelle Beziehungen, in denen sie die Entwicklung, die Herausforderungen und die Ressourcen von Familien über die Lebensspanne untersuchte.

Frau Perrig-Chiello, im Vorgespräch sprachen Sie davon, dass Ihnen für Ihre zahlreichen Forschungen öffentliche Gelder zur Verfügung gestellt wurden und dass sie mit ihren Büchern einen Teil ihres Wissens an die Gesellschaft zurückgeben wollen. Im Februar 2024 erschien Ihr

neustes Buch mit dem Titel 'Own your age'. Worum geht es in diesem Buch?

Das Buch Own your age - Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte – thematisiert die grossen Übergänge – Lebensmitte, Pensionierung und Übergang ins hohe Alter – die verbundenen Herausforderungen, die Chancen und die Bewältigungsstrategien. Es geht um Fragen wie: Gibt es eine Midlife-Krise und falls ja, wie bewältigt man sie? Wie gestaltet man am besten die Zeit nach der Pensionierung? Was erhält uns gesund

und zufrieden bis ins hohe Alter?

Was braucht es, um diese Lebensübergänge mit 40, 60, 80 gut zu bewältigen?

Ich gehe von der Positiven Psychologie aus. Das heisst, ich schaue, was Menschen stark macht und nicht, was sie krank macht. Natürlich geschieht dies nicht blauäugig; ich gehe sehr wohl auf die Herausforderungen ein, analysiere sie und bilanziere dann, welche Charakterstärken es am besten braucht, um die spezifischen Herausforderungen positiv bewälti-

gen zu können.

Können Sie diese Charakterstärken benennen?

Die Positive Psychologie geht von insgesamt von 24 Charakterstärken aus, die sich auf sechs Themenfelder beziehen: Weisheit, Mut, Liebe, Spiritualität, Gerechtigkeit, Mässigung. Je nach Lebensphase sind bestimmte Stärken besonders gefragt, in der Lebensmitte etwa die Selbstregulation und Selbstverantwortung. Viele Menschen haben in dieser Phase den Eindruck, bislang viele Kompromisse eingegangen und weitgehend fremdgesteuert gewesen zu sein. Mit der Übernahme von Selbstverantwortung gelingt es, eigene Standards festzulegen. Sich immer wieder selbst zu definieren ist äusserst wichtig. In späteren Lebensphasen gewinnen Charakterstärken wie Weisheit und Spiritualität an Bedeutung.

...welche Stärken sind ausserdem hilfreich?

Psychisch resiliente Menschen haben nachweislich rund sieben Charakterstärken, die für sie typisch sind. Als entscheidend erweisen sich Liebesfähigkeit, Hoffnung, Dankbarkeit, aber auch Neugier und Lernbereitschaft. Mit zunehmendem Alter wird die Vergebungsbereitschaft wichtig. Dass wir uns versöhnen mit der eigenen Lebensgeschichte. So gelingt es besser, 'Loslassen' zu können. Hilfreich ist auch Humor - eine wichtige Stärke gerade dann, wenn es uns nicht so gut geht. Genau dann entfaltet der Humor seine positive physiologische und psychologische Wirkung.

Ihr Hinweis auf das Neugier und Lernen gab das Stichwort: Sie präsierten nach Ihrer Emeritierung während 5 Jahren die Senioren-Uni Bern und sind auch heute noch deren Vizepräsidentin. Welche positiven Wirkungen hat es für Senior:innen, dass sie ihr Wissen erweitern,

dass sie geistig mobil und aktiv bleiben.

Ich kann nicht genügend unterstreichen, wie wichtig lebenslanges Lernen für die soziale Teilhabe und für die Erhaltung der Autonomie ist. Mitreden und mitgestalten zu können, ist für die heutigen Senior:innen unverzichtbar. Das schnelle Veralten von Wissen und der rasante technologische Fortschritt bedingen ein stetes Dranbleiben. Heutige Senior:innen wollen denn auch nicht abgehängt werden. Wissen ist zentral - es erlaubt, überhaupt mit dieser Welt zu recht zu kommen;

"Mitreden und mitgestalten zu können ist für die heutigen Senior:innen unverzichtbar."

Darüber hinaus geht es um sozialen Austausch und die Teilnehmenden sagen mir immer wieder, die Senioren-Uni sei ihr 'Ort der Begegnung'. So entfliehen sie der Einsamkeit und haben weiterhin eine Aufgabe.

Orte der Begegnung für alle Generationen, dafür macht sich auch Hopp-la stark. Sie waren bereits bei der Grundsteinlegung im Schützenmattpark Basel zugegen, wo der erste generationenverbindende Park eröffnet wurde. Welchen Stellenwert haben für Sie - gesellschaftlich gesehen - Beziehungen zwischen Jung und Alt?

Es ist unbestritten, dass die Beziehungen zwischen den Generationen ein wichtiges gesellschaftliches Anliegen ist und es immer schon war. Ich habe aber etwas gegen die Bezeichnung «Jung und Alt». Wir leben in einer Vier-Generationengesellschaft. Wer also ist jung? Wer alt? Nun, die Generationenverhältnisse haben sich verändert und die Beziehungen sind komplexer

geworden; wir wissen immer weniger voneinander. Auf gesellschaftlicher Ebene beobachten wir eher ein Nebeneinander als ein Miteinander. Hopp-la macht deshalb etwas ganz Wichtiges: Sie vollbringt eine Art Brückenschlag zwischen der jüngsten und der ältesten Generation. Dass Generationen einander nähergebracht werden, sollte von hoher Priorität in unserer Gesellschaft sein.

Wie wichtig sind Generationenkontakte für die Gesellschaft, aber auch im Sozialen für die Familien?

Auf der familialen Ebene stimmen die Generationenbeziehungen zumeist immer noch. Familien sind recht klein geworden, was mit ein Grund ist, dass man mehr Sorge zueinander trägt. Zudem bestehen autoritäre Strukturen wie früher heute kaum noch, die Generationen begegnen sich auf Augenhöhe. Auf der gesellschaftlichen Ebene jedoch gibt es zu wenige Kontakte unter den Angehörigen verschiedener Generationen. Aufgrund der beruflichen Mobilität der Eltern haben etwa viele Kinder kaum Kontakt zu ihren Grosseltern und somit zumeist auch keinen zu älteren Menschen.



...und wie verhält es sich mit Grosseltern und ihren Enkeln?

Grosseltern sind wichtige Bezugspersonen für Kinder. Und dies in vielerlei Hinsicht: Erstens gibt es in der Schweiz viel zu wenig gute und erschwingliche Betreuungsplätze. Da verwundert es wenig, dass Grosseltern für die Betreuung der Enkel sehr

gefragt sind – und Enkelkindbetreuung hat einen grossen volkswirtschaftlichen Wert. Man kann dies in Stunden oder Beträgen ausweisen; gemäss Bundesamt für Statistik entspricht diese Leistung einem Gegenwert von gut 8 Milliarden Franken. Klar, die meisten tun dies aus Liebe. Aber gerade Grossmütter, die ja den grössten Teil dieser Betreuung übernehmen, kommen dadurch in einen zweiten Vereinbarkeitskonflikt.

Sie meinen damit, dass Grossmüttern dienen und ihre eigenen Bedürfnisse (schon wieder) hintenanstellen?

Genau. Einerseits wird erwartet, dass sie noch länger arbeiten. Sie werden staunen: das Durchschnittsalter von Frauen, die erstmals Grossmutter werden liegt bei Anfang 50. Und nicht bei 70 oder 80. Es sind also Frauen, die häufig noch arbeitstätig sind, die ihre betagten Eltern pflegen müssen und dazu noch Enkelkinder betreuen sollen.

Der zweite Punkt, weshalb Grosseltern so wichtig sind, liegt auf emotionaler Ebene. Sie sind wichtige Bezugspersonen, wenn die Enkel Probleme haben. So wissen wir, dass etwa bei der Scheidung der Eltern die Grosseltern als Ansprechpersonen ganz vorne stehen. Grosseltern haben zudem eine Vorbildfunktion dadurch, dass sie die 'Hüter der familialen Geschichte' sind.

Ein neues Thema: Das Glück der zweiten Lebenshälfte. Wie können wir selbstbestimmt unser Wohlbefinden positiv beeinflussen?

Nebst den schon angesprochenen Charakterstärken, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, erfährt der Glücksbegriff in der zweiten Lebenshälfte eine Neudefinition: Jüngere Menschen definieren das Glück primär über hedonistische Bedürfnisse. Es geht darum, möglichst viel Freude, Lust, Einfluss und tolle Begegnungen zu haben. Natürlich

möchte man dies in der zweiten Lebenshälfte auch, aber es kommen andere Faktoren hinzu, die fürs glücklich Sein entscheidend sind: z. B. der Lebenssinn. Wieso stramble ich mich ab? Wo kommen wir her? Wohin geht die Reise? Aber auch Selbstakzeptanz, positive soziale Beziehungen und Generativität.

Der Fokus geht also eher weg von den persönlichen Bedürfnissen?

Durchaus. Generativität etwa wird mit zunehmendem Alter zu einem zentralen Anliegen. Das Wohl anderer, jenes der Nachkommen, ob verwandt oder nicht, wird immer wichtiger. Wenn wir anderen helfen können, wenn wir für die nachfolgenden Generationen etwas Gutes tun, kommen wir uns nützlich vor und das macht uns glücklich. Was ist das Gegenteil von Generativität? Selbstoptimierung. Diese macht auf Dauer einsam und führt zu Sinnleere.

Um auf Hopp-la zurückzukommen: Grosseltern, die einen generationenverbindenden Park aufsuchen, tun für sich und für ihre Enkelkinder was Gutes, gleichzeitig entlasten sie ihre erwachsenen Kinder. Den Kindern ein gutes Vorbild sein, mit ihnen spielen, den Gleichgewichtssinn üben, so haben alle Spass. Die jüngsten, ebenso wie die älteren.

Kommen wir noch zum Thema 'Gestaltung öffentlicher Freiräume': Was ist aus ihrer Sicht der Mehrwert, wenn wir die ganze Bevölkerung in Themen wie 'öffentliche Freiraumgestaltung' miteinbeziehen?

Erlauben Sie bitte, aber es braucht keinen Nachweis eines Mehrwerts! In Entscheidungen miteinbezogen zu werden, die einen betreffen, ist ein Menschenrecht – und dies unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Hautfarbe. Ich bin also dagegen, dass ein Mehrwert aufgezeigt werden muss. Dennoch gebe ich die Antwort

auf die Frage: Es hat sich x-mal erwiesen, dass partizipativ gestaltete Projekte besser mitgetragen werden und erfolgreicher sind, als auferlegte. Wir wissen auch, dass in demokratischen und partizipativ orientierten Gesellschaften das bürgerliche Engagement und das Volkswohl am höchsten ist. Ein zentraler Erklärungsfaktor dafür ist, dass Menschen dann ihre Selbstwirksamkeit erleben und die Erfahrung machen, dass sie gehört werden, etwas bewirken und Mitverantwortung tragen können. Die Leute fühlen sich als einen wertvollen Teil einer Gemeinschaft.

Beim Hopp-la Parcours ist der Gedanke dahinter jener, dass bei Kindern der Gleichgewichtssinn noch nicht ausgebaut ist, bei Menschen ab 60 nimmt dieser rapide ab. Mit dem gemeinsamen spielerischen Balancieren sollen beide mit Spass daran haben den Gleichgewichtssinn trainieren können...

Das finde ich total spannend. Die Kinder haben dabei einen körperlichen Nutzen, die Älteren ebenso – und beide ziehen auch einen sozialen Nutzen daraus. Man lernt etwas voneinander. Und letztlich hat dies auch einen gesellschaftlichen Nutzen, weil sich so die Generationen näherkommen und das verhindert negative Generationenstereotypen. Diese Art von Projekten sind es, die wir in der Schweiz noch viel mehr benötigen.

Interview: Ben Kesselring





HOPP-LA

Infrastrukturprojekte veranschaulichen und fassbar machen

Ein Hopp-la Prozess ist komplex, da viele Faktoren einfließen und für ein nachhaltiges Gelingen berücksichtigt werden müssen.

Daher ist es uns ein Anliegen, diese Komplexität für Interessierte, Projektträgerschaften und Unterstützer:innen zu veranschaulichen, zu strukturieren und nach Außen hin erfassbar zu machen. So wollen wir aufzeigen, wie Hopp-la in jeder Prozessphase kompetent begleiten kann.

Um ein umfassendes, nachhaltiges Projekt umzusetzen, braucht es Vorwissen über den dafür nötigen Aufwand, der auf unsere Projektträger:innen zukommt. Aus der Erfahrung vergangener Projekte, aus unserem wissenschaftlichen Hintergrund und aus unserem Wissen über Projektmanagement veranschaulichen wir, wie

ein Hopp-la Prozess modellhaft aussehen kann. Anhand einer ersten Skizze sind alle sechs Phasen und ihre Meilensteine erkennbar. Die Stiftung Hopp-la ist dabei, diese Prozessvisualisierung weiterzuentwickeln.

Projekt in verschiedene Phasen unterteilen

In der ersten Prozessphase eines generationenverbindenden Bewegungsprojektes ist es wichtig, die nötigsten Vorabklärungen zu machen. Mögliche Interessierte sollten anlässlich von Informationsveranstaltungen oder anderen Infos möglichst frühzeitig eingebunden werden. Zudem ist es zen-

tral, die lokale politische Ebene für die Wichtigkeit des Themas zu sensibilisieren. Ausserdem wird die Ausgangslage geklärt und der Bedarf formuliert. Sobald die Projektträgerschaft nach Vorabklärungen der Stiftung erneut ein klares Interesse bestätigt, wird gemeinsam ein Vorprozess gestartet. Hier wird z.B. die Projektorganisation definiert, eine Projektgruppe gebildet, eine erste Projektskizze erstellt, eine Stakeholder- und Sozialraumanalyse gemacht sowie die Bevölkerung informiert. Die Stiftung Hopp-la begleitet hier vor allem in der Erstellung des Projektkonzeptes sowie in der Beratung zu möglichen Finanzierungsquellen. Zum Abschluss dieser Phase wird ein gemeinsames

Commitment zwischen der Stiftung Hopp-la und der Projektträger:in abgeschlossen. Dieses ist eine verbindliche Grundlage für die Zusammenarbeit zwischen der Projektträgerschaft und Hopp-la.

Planen und Umsetzen

Nun geht es an die Planung und anschließende Umsetzung des Projekts. Hier wird nicht nur die bauliche Umsetzung, sondern im gleichen Mass auch die anschließende generationenverbindende Belebung geplant. Wobei möglichst viele der Planungsschritte bereits mit den entsprechenden Interessengruppen und zukünftigen Nutzer:innen partizipativ bearbeitet werden. Bevor es zur Umsetzung kommt, ist die Finanzierungsvereinbarung mit der Stiftung Hopp-la geklärt. Anschliessend kommt es zur baulichen Umsetzung des generationenverbindenden Bewegungsraumes. Ein partizipativer Spatenstich, Mitmachbaustellen und generationenverbindende Bepflanzungsaktionen helfen dabei, den entstehenden Bewegungsraum zu einem Ort für Alle zu machen. Gekrönt wird die Umsetzungsphase von der Eröffnungsfeier für alle Generationen. Von Bedeutung sind nun die Belebung und der Betrieb. In dieser Phase ist es wichtig, dass dem generationenverbindenden Aspekt des Projekts mit seiner entstandenen Infrastruktur aber auch den verschiedenen Generationen langfristig Beachtung geschenkt wird.

Beleben, Pflegen und Warten

Ein neuer Freiraum für alle Generationen muss gepflegt und gewartet, insbesondere aber auch durch generationenverbindende Aktivitäten attraktiv belebt werden. So kann er nicht nur für Momente animiert und von den Nutzenden angeeignet werden, sondern wird langfristig zu einem Begegnungsraum, der für alle Anspruchsgruppen attraktive Verweil-, Spiel-

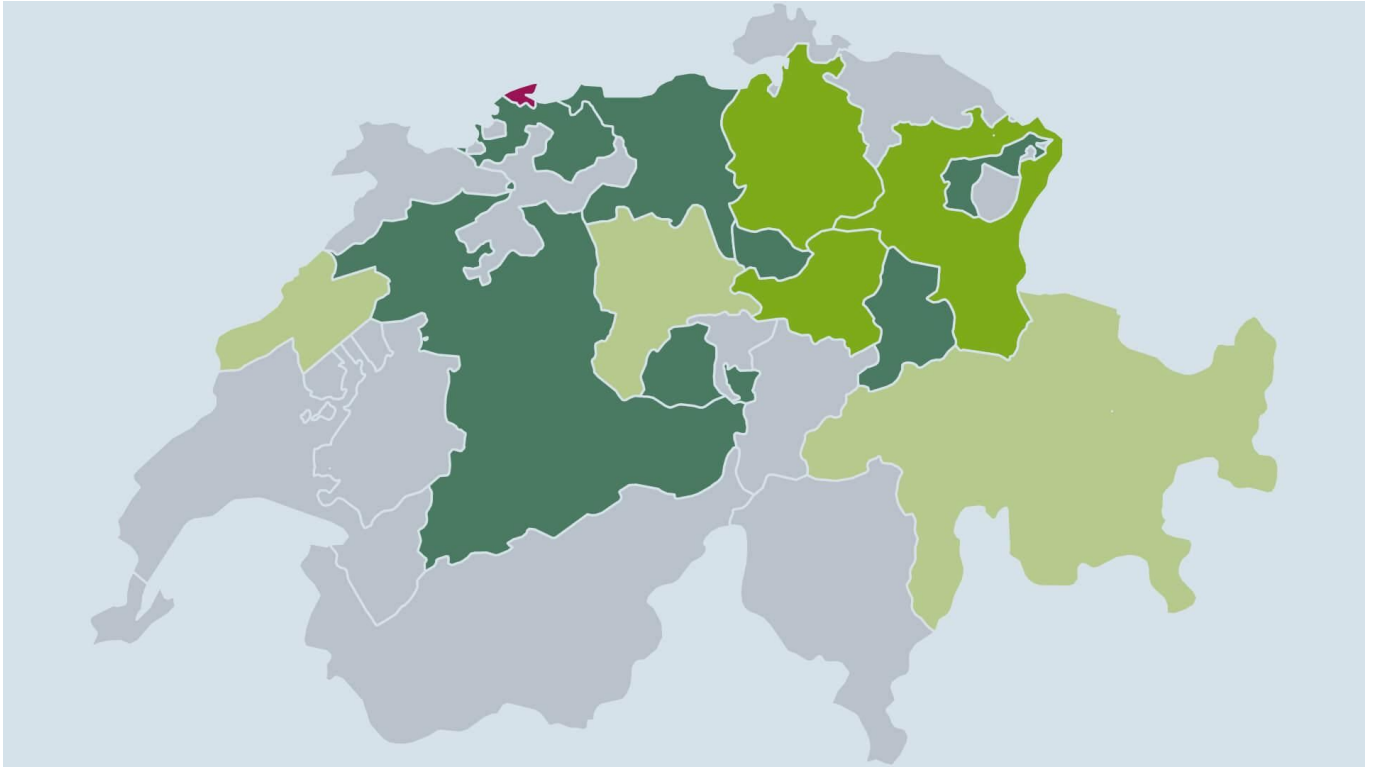
und Bewegungsmöglichkeiten bietet. Wird festgestellt, dass gewisse Elemente fehlen kann dieser Bedarf festgestellt und gegenüber der Projektträgerschaft kommuniziert werden. Ausserdem entwickelt sich nun aus der bisherigen Projektgruppe eine neue Betriebsgruppe. Diese sollte ein guter Mix aus Einheimischen, Neuzuzügerinnen und Migrant:innen sein, wobei alle, die sich in der Betriebsgruppe gewisse Talente bzw. Vorkenntnisse mitbringen sollten, die sie einbringen wollen.

Verankerung

Das Projekt ist vollständig finanziert und der Projektträger steht auf eigenen Beinen. Ein regelmässiger Austausch mit der Stiftung Hopp-la bleibt bestehen! Hopp-la hat ein Toolkit erarbeitet und entwickelt dieses stets weiter. Es enthält verschiedenste Dokumente wie Checklisten, Argumentarien, Leitfäden oder Merkblätter, die während der entsprechenden Projektphasen mit unseren Projektträger:innen geteilt werden. Hiermit kann die Stiftung ihr Wissen und ihre Erfahrung aus den vergangenen zehn Jahren bündeln, teilen und an der Weiterentwicklung von künftigen Hopp-la Projekten arbeiten.

Janina Drews





SCHWEIZ

Übersicht Infrastrukturprojekte

Der «generationenverbindende Bewegungsförderungsansatz» hat sich erfreulicherweise in der Schweiz weiterverbreitet: Die Nachfrage nach Beratung und Begleitung von Generationenprojekten ist unverändert hoch. Auch in den Köpfen lokaler bis nationaler Gesundheitspolitiker:innen und Fachkräfte etabliert sich der Ansatz und zeigt die Bedeutung unserer Dienstleistungen auf.

Hopp-la: Das Kompetenzzentrum für generationenverbindende Bewegung

Als Non-Profit-Organisation und nationales Kompetenzzentrum trägt die Stiftung Hopp-la zur schweizweiten Verbreitung und Verankerung generationenverbindender Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei. Sie sensibilisiert, berät und befähigt Akteur:innen der Zivilgesellschaft, Verwaltung und Politik und investiert in die Netzwerk- und Grundlagenarbeit.

Sensibilisierung

Die Stiftung Hopp-la informiert und sensibilisiert interessierte Fachperso-

nen aus Gemeinden und Organisationen für die Themen Bewegungsförderung, Aussenraumgestaltung, Partizipation und Interdisziplinarität aus einer generationenverbindenden Perspektive. Diese Informationen geben wir in Form von Beratungsgesprächen, Tagungen, Projektsitzungen oder bei Inputveranstaltungen und Workshops weiter.

Beratung

Im gesamten Prozess eines Projektes werden Projektträger:innen von uns mit einem guten Mix aus theoretischem Hintergrundwissen und praktischer Erfahrung begleitet. In unserer Arbeit fokussieren wir auf die wichtig-

sten Erfolgsfaktoren wie «Lokale Verankerung und Vernetzung», «Mix aus Verhaltens- und Verhältnisorientierung», «Interdisziplinäre Projektorganisation» sowie «Partizipative Vorgehensweise und frühzeitige Sensibilisierung». Bei der Projektbegleitung geht es in erster Linie um Infrastrukturprojekte, bei denen wir uns stets neuen Herausforderungen wie etwa der Multiplikation in die Westschweiz (vgl. 2.2.5 – Champéry (VS)) stellen. Ausserem werden auch Projekte, die sich auf Aktivitäten ohne Infrastruktur beziehen von uns fachlich begleitet. Beispielhaft sind dafür die Projekte im Kanton Aargau (vgl. 2.2.7) zu nennen. Hier wird der Aufbau und die Umsetzung von Hopp-la Fit und Hopp-la

Tandem Kursen unterstützt.

Befähigung

Die Befähigung der Projektgruppen, Projekte selbstständig zu planen und umzusetzen ist uns ein wichtiges Anliegen. Damit engagieren wir uns für eine nachhaltige Verankerung von Aktivitäten und Infrastruktur. Ziel ist es, die lokalen Ressourcen für ein bedarfsgerecht entwickeltes Projekt zu nutzen, das langfristig 'Verbundenheit' schafft. Durch unsere Ausbildungsmodule zu Hopp-la Fit Leiter:innen bilden wir engagierte Personen zu generationenverbindenden Bewegungsfachpersonen aus. Diese kommen meist aus den jeweiligen Gemeinden bzw. Organisationen, die Hopp-la Projekte umsetzen (vgl. 2.2.7) und bilden somit eine Symbiose zwischen den lokalen Ressourcen, den Menschen vor Ort und dem Anliegen der Stiftung Hopp-la. Die Vielfalt in den Aufgaben der Projektbegleitung stützt sich auf die Erfahrungen aus den bereits entstandenen Projekten und auf die fachlich interdisziplinäre Kompetenz, die wir innerhalb der Stiftung aufbauen konnten. Jedes neue Projekt ergänzt also den schon bestehenden Erfahrungsschatz.

www.hopp-la.ch/umsetzung/aktivitaeten

Hopp-la





BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT

Hopp-la regt zum Gleichgewichtsspiel an

Die Stiftung Hopp-la ist seit Jahren Partnerin von "sichergehen.ch". Mit dem „Bewegungsabenteuer zu zweit“, lanciert Hopp-la nun eine spielerische Umsetzung dieser Gleichgewichtsübungen. Witzige Videos zeigen Balanceübungen die Spass machen und die - z. B. von Grosseltern mit ihren Enkeln - zuhause ausprobiert werden können.

Vier Folgen mit verschiedenen Videos zeigen, wie das Gleichgewicht trainiert werden kann. Besonders motivierend für alle ist es, wenn Generationen dies gemeinsam tun. Der Vater mit der Tochter, die Oma mit ihrem Enkel oder gleich alle zusammen. Ein gutes Gleichgewicht ist für Kinder wie auch für Senior:innen von entscheidender Bedeutung. Die steigende Bewegungsarmut bringt uns aus der Balance, was zu mehr Stürzen führt. Gut zu wissen ist, dass das Gleichgewicht trainiert werden kann und ein Training auch positive Effekte auf die kognitiven Funktionen hat. Die sollten wir nutzen.

Zum Glück können wir etwas tun

Regelmässiges Trainieren des Gleichgewichtes erhöht das positive Körpergefühl und macht uns sicherer unterwegs. Die filmisch gezeigten Übungen für das Gleichgewicht sind einfach und zugleich fordernd. Es werden sowohl die Balance (statisch & dynamisch), die Kraft (v.a. Beine / Rumpf) wie auch die kognitiv-motorischen Elemente berücksichtigt. Die dafür genutzten Hilfsmittel gibt es in jeder Haushaltung, z. B. Klämmerli, Geschirrtücher oder Zeitungen. Also: auf geht's zu besserem Gleichgewicht und einem stabilerem Alltag.



Das Video finden Sie auf der Webseite, Folge 1, Übung 2:

- <https://www.hopp-la.ch/angebote/bewegungsabenteuer-zu-zweit/Das>



HOPP-LA BILDET KURSLEITENDE 'GENERATIONEN IN BEWEGUNG' AUS

Theorie und Praxis der generationen- verbindenden Bewegung vermitteln

Hopp-la bildet seit Jahren Bewegungscoaches dahingehend aus, dass sie das spezifische Verständnis für Bewegungstunden mit Jung und Alt fördern.

Hopp-la hat zum 12. Mal die Grundausbildung 'Generationen in Bewegung' durchgeführt. Erstmals fand der Kurs bilingual statt und wurde von einer Flüster-Übersetzerin simultan übersetzt. Wichtig ist uns bei Hopp-la, dass wir nicht nur Inhalte vermitteln sondern selbst auch von den Kursteilnehmer:innen lernen. Neben unseren eigenen Analysen und Nachbesprechungen haben wir uns den Feedbackbogen der neuen Kursleiterinnen genau angeschaut und werden Verbesserungswünsche beim nächsten Mal mitberücksichtigen. Darum geht es doch: dass wir uns dank transparenter Feedback-Kultur stets verbessern können und zur 'besten Version unserer Selbst' werden.



Ben Kesselring



IMPRESSUM

Stiftung Hopp-la
Maulbeerstrasse 10
CH-3011 Bern

Telefon +41 (0)31 310 54 45
E-Mail info@hopp-la.ch
Web <http://www.hopp-la.ch>

Redaktion: Benjamin Kesselring

