

Stiftung Hopp-la | Fondation Hopp-la

hopp-La

hopp-la news

Hopp-la News 3; Frühjahr 2025



Inhalt

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

ZUR STIFTUNG

Die Zusammenarbeit mit Partner:innen verbessern

Spielerisch das Gleichgewicht mit einem Küchentuch trainieren

GROSSELTERTAG 2025

Merci Grosseltern!

REPORTAGE AUS VISIT 1/2025, DEM MAGAZIN DER PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

"Es braucht soziale Kontakte, um gesund zu altern"

AUSZUG AUS INTERVIEW MIT PROF. EM ZAHNER IN VISIT 1/2025, MAGAZIN DER PRO SENECTUTE KT. ZÜRICH

Bewegungsfreudige Kinder wirken ansteckend



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Hopp-la hat sich zum zweiten Mal an der Health Expo in Basel engagiert. Mit einem Stand und einer Erlebnisfläche zeigten wir an drei Beispielen auf was es ankommt, wenn die generationenverbindende Bewegung und Begegnung gelingen soll. Ebenfalls nahmen wir an der 5ème Rencôtre des Partenaires de la Promotion de la Santé in Neuchâtel teil, wo wir viele wertvolle Kontakte zum Kanton und zu möglichen Interessenten aus Gemeinden und zivilen Organisationen aufbauen konnten.



Unser Team hat nämlich Zuwachs erhalten. Die neue Projektleiterin, Anne-Laure Lepage, verstärkt seit kurzem die Hopp-la Crew. In Lausanne wohnhaft, hat sie ausgezeichnete Kontakte in der Westschweiz und war u. a. auch beim Projekt in Yverdons-les-Bains direkt involviert. Anne wird sich um den Ausbau aller Hopp-la Aktivitäten in der Romandie kümmern.

Am 8. und 9. November 2025 findet unsere nächste Kursleiter:innen Ausbildung in Rapperswil-Jona statt. Bewegungscoaches werden darin geschult, dass sie ein tieferes Verständnis für Senior:innen und Vorschulkinder entwickeln und über genügend Ideen verfügen, wie sie diese gemeinsam in Bewegung bringen können. Dazu braucht es Hintergrundinformationen über die zwei Hauptzielgruppen, zahlreiche Bewegungsideen aber natürlich auch den Austausch mit anderen.

Kursleitende gelten als Multiplikator:innen der generationenverbindenden Bewegung. Wer sonst als sie, könnte vor Ort - von Aarau bis Vernayaz - neuen Schwung in Kurse und Aktivitäten für Jung bis Alt geben?

Sind Sie interessiert? Melden Sie sich für mehr Infos per Mail an info@hopp-la.ch. Für 2026 stellen wir in Aussicht, dass es auch in der Westschweiz bei genügend hohem Interesse eine Ausbildung für Kursleitende geben wird.

Lars Funk, Geschäftsführer



ZUR STIFTUNG

Die Zusammenarbeit mit Partner:innen verbessern

Die Stiftung Hopp-la hat seit ihrem Bestehen schweizweit vieles bewirkt. Themen wie «attraktive Freiräume für alle» oder «generationenverbindende Bewegungsförderung» finden breite Anerkennung. Damit wir künftig die Projektträger:innen in Gemeinden, Städten oder zivilen Organisationen noch individueller begleiten können, wollen wir unser Konzept für eine Beratung und Begleitung flexibler gestalten. Seien es Freiräume für alle Generationen oder intergenerative Kurse und Aktivitäten: wir lockern die Bedingungen für eine Zusammenarbeit mit unseren Partner:innen frei nach dem Motto «jede generationenverbindende Massnahme zählt».

Die Stiftung Hopp-la fördert die generationenverbindende Bewegung und Begegnung und leistet so einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Gesundheit von Kindern und Senior:innen. Wir entwickeln Massnahmen, die sowohl die Lebensbedingungen als auch das Verhalten der Zielgruppen anspricht. Für die generationenverbindende Bewegungsförderung gibt es folgende Ansätze:

- Aussenräume generationengerecht, verbindend und bewegungsfördernd gestalten

- Die nachhaltige Nutzung von Aussenräumen fördern
- Generationenverbindende Bewegungskurse anbieten.

Jung bis Alt sollen durch Aktivitäten dazu animiert werden, Bewegungsräume gemeinsam zu nutzen und dort, wo es keine verbindende Infrastruktur gibt, den Austausch und die gemeinsame Bewegung zwischen den Generationen zu pflegen. So ist das Ziel der generationenverbindenden Bewegungsförderung erfüllt.



Zielgruppe Kinder

Je nach Alter unterscheiden sich Kinder in ihren physischen und kognitiven Voraussetzungen stark voneinander. Dies ist uns in der Beratung so-

wie in der Ausbildung von Kursleiter:innen bewusst. Projektleitende sollten die unterschiedlichen Altersklassen kennen, damit sie alters- und zielgruppengerechte Entscheidungen bezüglich Infrastruktur und Bewegungsaktivitäten treffen können. In der Ausbildung sollen angehende Kursleiter:innen dafür sensibilisiert werden, ihre Bewegungskurse an Kinder diverser Altersklassen anzupassen.

Wir unterscheiden die Zielgruppe Kinder folgendermassen:

- a) Vorschulkinder (3 – 4 Jahre)
- b) Kindergartenkinder (4 – 6 Jahre)
- c) Primarschulkinder (6 – 12 Jahre)

Diese Unterteilung hat vor allem einen strukturellen Grund. Die Entwicklung der Kinder innerhalb der Gruppen kann sich stark unterscheiden. Dies gilt insbesondere bei der Durchführung von Aktivitäten.

Zielgruppe Senior:innen

Auch Senior:innen haben unterschiedliche physische und kognitive Voraussetzungen, die jedoch nicht nur auf das Alter zurückzuführen sind. So gibt es in jeder Altersklasse Differenzen in der Mobilität und in der Kognition. Kursleitende sollten das theoretische Rüstzeug und die nötigen Praxisideen innehaben, so dass sie Senior:innen mit unterschiedlichen Einschränkungen und Bedürfnissen in ihre Bewegungsstunden integrieren können.

So sollten Sie sich beispielsweise überlegen, welche Senior:innen sie in ihre Planung miteinschliessen sollten. Und speziell im Fall von Alterseinrichtungen sollten sich die Aktivierungsfachpersonen überlegen, wer alles den Generationenspielplatz nutzen soll? Wo steht der Bewegungsraum für alle Generationen? Wie kann ein Bewegungsraum auch für weniger mobile Menschen attraktiv gestaltet werden, damit auch Menschen, die sonst eher zurückgezogen leben wieder im Dorf und in der Gemeinschaft integriert werden können.



Begriffe und ihre Bedeutung

Generationengerecht

Ein Raum, eine Aktivität oder ein Gerät sind so gestaltet, dass alle Generationen den Raum gerne aufsuchen, das Gerät gerne nutzen bzw. gerne an der Aktivität teilnehmen.

Verbindend

Was meint Hopp-la mit verbindend? Die Übung oder das Gerät sollen von zwei oder mehr Personen durchgeführt bzw. genutzt werden, um das Hauptziel / die Hauptidee gewährleisten zu können.

Generationenverbindend

Mindestens zwei Generationen nutzen ein Gerät oder führen eine gemeinsame Übung mit einem gemeinsamen Ziel durch.

Ishbel Ingram & Ben Kesselring



Spielerisch das Gleichgewicht mit einem Küchentuch trainieren

Die Verbindung zwischen Grosseltern und Enkeln wird durch gemeinsames Spielen und Bewegen gestärkt – und was gibt es Besseres, als mit einem einfachen Alltagsgegenstand wie einem Küchentuch zu üben? Diese Übung fördert nicht nur das Gleichgewicht, sondern regt auch die Kreativität an und sorgt für jede Menge Spass.

In diesem 'Bewegungsabenteuer zu zweit' stellen wir euch eine Bewegungsreise auf einem "Küchentuch-Boot" vor, die für alle Altersgruppen geeignet ist. Gemeinsam könnt ihr verschiedene Szenarien erleben und das Gleichgewicht spielerisch trainieren. Wir haben uns für euch drei Ideen überlegt:

Variante 1: Das Boot auf stürmischer See

Stellt euch vor, ihr seid auf einem Boot mitten auf einem stürmischen Meer. Der Wind weht stark, und die Wellen werfen das Boot hin und her. Nehmt das Küchentuch an den Enden, haltet es gut fest und stellt euch nebenein-

ander auf. Jetzt heisst es: Balance halten! Beugt die Knie, bewegt euch nach unten und oben, als ob das Boot von den Wellen hoch und runter geworfen würde. Versucht, dabei euer Gleichgewicht zu halten! Der Wind pfeift, also wackelt das Boot immer wieder – wer schafft es, stabil zu bleiben? Eine Herausforderung, die viel Bewegung und Konzentration fordert, aber auch riesigen Spass macht.

Variante 2: Ruhiger See oder Kanal

Nun stellen wir uns vor, das Boot ist auf einem ruhigen See oder einem stillen Kanal unterwegs. Das Wasser ist glatt wie ein Spiegel, und es gibt keine Wellen, die uns ins Schwanken bringen. Haltet das Küchentuch er-

neut an den Enden und bewegt euch ruhig und gleichmässig. Vielleicht könnt ihr diese Übung mit geschlossenen Augen durchführen, um die Konzentration auf das Gleichgewicht zu verstärken. Geht langsam und ruhig hin und her, spürt die Bewegungen und konzentriert euch darauf, wie sich das Gleichgewicht stabil anfühlt. In dieser Variante geht es vor allem darum, Körperbeherrschung und Achtsamkeit zu schulen.

Variante 3: Das Boot wird zum Piratenschiff

In dieser Variante verwandelt sich das Küchentuch-Boot in ein Piratenschiff! Ihr seid auf einer aufregenden Entdeckungsreise, bei der ihr den Kurs

ändern und Hindernisse überwinden müsst. Während ihr das Küchentuch in den Händen haltet, könnt ihr euch vorstellen, dass ihr dem Steuer des Schiffes folgt und euch in verschiedene Richtungen bewegt – nach links, nach rechts, vorwärts und rückwärts. Vielleicht ist auf eurem Kurs ein "Sturm" aufgezogen, der euch dazu bringt, plötzlich in die Hocke zu gehen oder euch nach vorne zu lehnen. Die Herausforderung hier ist, das Gleichgewicht zu halten, während das Piratenschiff durch den Sturm navigiert. Wer schafft es, das Schiff sicher zu steuern, ohne dass es kentert?

Warum das Gleichgewicht trainieren?

Das regelmässige Training des Gleichgewichtssinns ist für alle Altersgruppen von Bedeutung. Kinder lernen durch solche Übungen, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und ihr Gleichgewicht zu schulen. Sie werden fitter und sicherer in ihren Bewegungen und erlangen Vertrauen in ihren Körper. Bei älteren Menschen ist das Gleichgewichtstraining ebenfalls wichtig, da der Gleichgewichtssinn mit dem Alter nachlässt. Durch regelmässige Übungen wird nicht nur das Sturzrisiko verringert, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Mobilität gestärkt.

Die Kombination aus Kreativität und körperlicher Aktivität macht diese Übungen zu einem tollen Erlebnis für Grosseltern und Enkelkinder. Mit dem Küchentuch als "Schiff" wird das Gleichgewichtstraining zu einer spielerischen Reise, die nicht nur die körperliche Fitness fördert, sondern auch das gemeinsame Erleben und Lachen. Also, segelt los und habt viel Spass!

Olivia Gobeli



GROSSELTERTAG 2025

Merci Grosseltern!

Am 2. Sonntag im März war 'Grosselterntag'. Die Grosseltern leisten in der Schweiz jährlich 160 Millionen Stunden unentgeltliche Betreuungsarbeit, was einer Wirtschaftsleistung von über 8 Milliarden Franken entspricht. Grund genug, den Grosseltern ganz bewusst zu danken. Und das können wir an jedem Tag im Jahr...

Das Grosseltern-Magazin beschäftigt sich seit 2014 intensiv mit den Beziehungen zwischen den Generationen und es wird jeden Tag sichtbar, wie wichtig Grosseltern heute sind. Ohne ihre Unterstützung wäre es vielen Eltern nicht möglich, Familie und Beruf zu vereinen, und ohne ihre Unterstützung würden riesige Kosten auf unsere Gesellschaft zukommen: Laut dem Bundesamt für Statistik leisten die Grosseltern in der Schweiz jährlich 160 Millionen Stunden unentgeltliche Betreuungsarbeit. Das ist Grund genug, einen Tag einzuführen, an dem Eltern, Enkelkinder und die gesamte Gesellschaft diese Leistung würdigen und Danke sagen.

Wenn Sie den 9. März 2025 verpasst haben, ist das nicht tragisch. Jeder

einzelne Tag des Jahres ist es wert, einen weiteren Grosselterntag zu erleben und Wertschätzung dafür zum Ausdruck zu bringen. Wieso nicht mit einem gemeinsamen Drei-Generationen-Ausflug mit abschliessender Einladung der Grosseltern zu einem feinen Znacht? Merci der Senior:innen-Generation und allen Omas und Opas die noch etwas jünger sind.

Ben Kesselring

hopp-La



REPORTAGE AUS VISIT 1/2025, DEM MAGAZIN DER PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

"Es braucht soziale Kontakte, um gesund zu altern"

Führt man Jung und Alt zusammen, entstehen veritable Win-win-Situationen. Ein Beispiel ist das Projekt "Generationen im Klassenzimmer". Ein Besuch der Primarstufe Obfelden (ZH). Ein Schultag wie jeder andere. Vor der Wandtafel sind die Zweitklässlerinnen und Zweitklässler im Kreis versammelt. Andrea Ruch, ihre Lehrerin, erzählt eine Geschichte. Diese handelt von einem Mädchen, das an der Uhr dreht und dreht und dreht und - schwups - plötzlich erwachsen ist.

(Aus Datenschutzgründen konnten die Originalbilder der Reportage nicht verwendet werden; wir arbeiten an dieser Stelle deshalb mit Agenturbildern.)



"Das Mädchen sass da und drehte bloss. Gegen Abend war es erwachsen und gross", liest Ruch die Geschichte aus der Feder von Margret Rettich.

Brigitte Baur (78) und Robi Gut (80) schmunzeln. Jeden Mittwoch bzw. jeden Freitag ist jemand von ihnen mit im Unterricht und unterstützt die Klasse. "Sie helfen zum Beispiel dann, wenn ich nicht weiss, wie ich etwas schreibe", so Nala (8). "Oder beim Schlittschuhlaufen, da war Frau Baur auch mit dabei", ist von Noemi (7) zu erfahren.

Tatsächlich war Brigitte Baur beim Ausflug auf die Eisbahn kürzlich besonders gefragt. "Mal ging es darum, die Schlittschuhe zu binden, mal den Weg auf die Toiletten zu finden oder für den zu heissen Tee aus der Thermosflasche eine Lösung zu finden", erzählt Brigitte Baur während der Pause im Lehrerzimmer. Hier herrscht geschäftiges Treiben, man bedient sich an der Kaffeemaschine, wechselt ein Wort, nimmt sich ein Schokoladentäfelchen vom grossen Tisch. "Es ist schön, wie wir auch im Lehrerzimmer gut aufgenommen sind", so Brigitte

Baur. Baur und Robi Gut sind nicht die einzigen Pensionierten im Schulhaus; das Modell hat hier Tradition. "Ich habe bereits vor 20 Jahren eine ältere Person im Unterricht gehabt, die zehn Jahre geblieben ist", erinnert sich Andrea Ruch.



Rückkehr ins Schulzimmer

Robi Gut kennt Frau Ruch von früher. Sie haben zusammen in der gleichen Schulanlage gearbeitet, wo Robert Gut als Oberstufenlehrer unterrichtete. Vor eineinhalb Jahren - mehr als zehn Jahre nach seiner Pensionierung - zog es ihn wieder ins Schulzimmer. Diesmal aber auf der Unterstufe. "Dass wir uns kannten, war gar nicht ausschlaggebend, viel wichtiger war der Fakt, dass ich eine sinnvolle Tätigkeit für mich suchte". Denn: Es brauche soziale Kontakte, um gesund zu altern. "Es tut mir gut, dass ich Verbindlichkeiten eingehe, dass ich um 8 Uhr jeden Freitag erwartet werde und dass ich mich mit diesem Engagement auch ein bisschen herausfordere". Nur zu Hause herumzusitzen, tue nicht gut. Niemandem.

"Die heutigen älteren Menschen wollen nicht

Rückzug, wie man oft annimmt, sondern in erster Linie Partizipation."

Dürfen statt müssen

Brigitte Baur ist seit vier Jahren Seniorin im Schulzimmer. Sie unterrichtete früher Muki-Turnen und die Arbeit mit Kindern hatte sie immer sehr gemocht. Im Schulzimmer bei Andrea Ruch ist sie sich ihrer Rolle bewusst, auch im Gespräch mit Eltern, "Wir verhalten uns diskret und verweisen die Eltern, aber auch die Schülerinnen und Schüler je nach Thema die Klassenlehrerin". Auch Robi Gut ist froh, dass er hier sein darf, nicht mehr muss. "Wenn ich mal einen Termin habe, dann melde ich mich rechtzeitig ab. Auch mit den Ferien bin ich frei. Den jungen "Spirit", den Kinder einem vermitteln, schätzt er. "Wenn ich jeweils vom Schultag nach Hause komme, fällt meiner Frau auf, dass ich ganz aufgestellt bin.

Wertvolle Unterstützung

Und Schwierigkeiten? "Ich musste ein Hörgerät kaufen", erzählt Brigitte Baur, "ich habe die Kinderstimmen nicht gut gehört". Robi Gut ging es genauso. Eines zu tragen, verbessere inzwischen seine Lebensqualität deutlich. "Und einmal, da habe ich am Sporttag mit den Kindern seilgeschwungen", erinnert sich Brigitte Baur. "Ich wollte ihnen zeigen, wie sie heraushüpfen

können, denn das konnte ich immer sehr gut. Da lag ich prompt wie ein Käfer auf dem Rücken". Zum Glück sei nichts weiter passiert.

Worin sich Brigitte Baur und Robi Gut ebenfalls einig sind: Als Kind hätten beide auch schlechte Erfahrungen mit der Schule gemacht. «Dass man sich in einem Schulzimmer frei bewegen darf – unvorstellbar!», erinnert sich Brigitte Baur. «Dadurch, dass ich mich nun wieder ins Schulzimmer begeben habe, muss ich nicht bei den negativen Erinnerungen bleiben. Es ist schön, zu sehen, wie Schule heute ganz anders funktioniert, als zu unserer Zeit.» Dass Andrea Ruch Unterstützung hat – von Seniorinnen und Senioren, aber auch von einer schulischen Heilpädagogin, die an diesem Morgen ausnahmsweise ebenfalls anwesend ist, erleichtere den Unterricht mit dem heute aktuellen inklusiven Ansatz enorm, so die erfahrene Primarlehrerin. «Oft kann ich in einer Kleingruppe etwas besprechen oder erklären, während Brigitte oder Robi mit den anderen weiterarbeiten.» An diesem Morgen üben sie die Uhrzeiten lesen. Eine kleine Gruppe versucht, die Zeitangabe auf der Uhr richtig einzustellen, während eine andere Gruppe Sätze dazu schreibt. Inzwischen sei ihre eigene Pensionierung nicht mehr allzu weit entfernt und sie stelle sich manchmal vor, wie es wäre, selbst auch als

Seniorin im Klassenzimmer tätig zu sein.



Partizipation statt Isolation

Dass alle davon profitieren, wenn die verschiedenen Generationen zusammenspannen, scheint nachvollziehbar. «Es gibt gute Studien, die das belegen», weiss Lukas Zahner. Als ehemaliger Professor und Studienleiter am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel kennt er die Forschungsliteratur zum intergenerativen Ansatz bestens, denn diesen nutzt er für die Bewegungsförderung bei älteren Menschen und bei Kindern. **Mit der Stiftung Hopp-la führt er das Interesse an diesen beiden Gruppen**

zusammen. «Beim intergenerativen Ansatz könnte man von Superpille reden, die darüber hinaus noch kostengünstig ist.» Man müsste ihn viel stärker ins Zentrum stellen. «Man weiss, wie wichtig der soziale Kontext beim älteren Menschen für die Lebensqualität, aber auch für die Lebenserwartung ist. Einsamkeit ist gleich schlimm wie rauchen und trinken gleichzeitig.» Zudem seien klassische Grossel-

ternsituationen nicht mehr ohne weiteres gegeben. «Viele Kinder verbringen heutzutage nur wenig Zeit mit ihren Grosseltern, weil diese oft weit entfernt leben», so Zahner. Gerade für die Entwicklung dieser Kinder sei der Austausch mit der älteren Generation wichtig: Er beeinflusst die soziale und emotionale Entwicklung positiv und fördert das gegenseitige Verständnis. Und nicht zuletzt ist da der demografische Wandel, der nach neuen gesellschaftlichen Ansätzen ruft:

«Die Generation, die jetzt die grösste ist, muss integriert werden», so Zahner.

Wenn das gelinge, komme es zu totalen Win-Win-Situationen. So sei die Tatsache, dass ein öffentlicher Spielplatz erneuert werden müsse, oft die Gelegenheit, ihn generationengerecht zu gestalten. «Das Wissen, das wir hierzu erarbeitet haben, stellen wir von Hopp-la zur Verfügung und begleiten entsprechende Vorhaben.» Klar sei es einfacher, eine Schaukel bloss zu ersetzen, ohne sich weitere Gedanken zu machen. Und darin liege auch die grösste Schwierigkeit: «Sind sich die Menschen, die in den entscheidenden Funktionen tätig sind, genügend bewusst über die doppelte Profit-Situation, die entstehe, wenn Jung und Alt sich begegnen.» Die Frage der Gestaltung von zukünftigem

Lebensraum macht nicht beim öffentlichen Raum halt, sondern geht weiter: «Eine Gemeinde muss sich vor einem Neubau einer Seniorenresidenz unbedingt fragen, wie sind die Bedürfnisse von Senior:innen. Was organisiert man wie, damit es einem älteren Menschen dort wohl ist.» Heute berechne man oft Anzahl Plätze und sehe gar nicht, dass dort einmal Menschen leben würden. Grundsätzlich könne man festhalten: «Die heutigen älteren Menschen wollen nicht unbedingt Rückzug, wie man das oft annimmt, sondern in erster Linie Partizipation.»

Generationen im Dialog, eine Übersicht

Und sollten Schwierigkeiten im Miteinander entstehen, finden sich Hilfestellungen für die intergenerative Zusammenarbeit beispielsweise auf der Website von «Intergeneration». Die Plattform pflegt schweizweit das Netzwerk und den Austausch zu Generationenthemen. Trägerin ist die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft SGG mit Sitz in Zürich. «Wir bieten Fachleuten, Organisationen und interessierten Privatpersonen eine Anlaufstelle, um Wissen zu teilen», so die Co-Programmleiterin Monika Blau. Ein grosser Service der Plattform: Sie listet an die 400 Projekte in der ganzen Schweiz, die sich dem Generationendialog verschrieben

haben. Das Konzept «Generationen im Klassenzimmer» etwa wird an über 90 Schulen schweizweit bereits erfolgreich gelebt. In der Stadt Zürich heisst das Projekt «Seniorinnen und Senioren in der Schule». Bei Interesse steht die Pro Senectute, meist in der Rolle als Vermittlerin, unterstützend zur Seite. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Vanessa Simili, freischaffende Autorin



AUSZUG AUS INTERVIEW MIT PROF. DR. LUKAS ZAHNER IN VISIT 1/2025, MAGAZIN DER PRO SENECTUTE KT. ZÜRICH

Bewegungsfreudige Kinder wirken ansteckend

Die Stiftung Hopp-la bringt Kinder mit älteren Menschen zusammen. Mit welchem Erfolg? Gespräch mit Sportwissenschaftler Lukas Zahner.

Herr Zahner, Sie sind ein Experte in der intergenerativen Bewegungsförderung. Wie kommt das?

Ich habe Sportwissenschaften und Biologie studiert. Meine Dissertation habe ich im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit älterer Menschen gemacht, die Habilitation hingegen im Bereich der Bewegungsförderungen bei Kindern. So habe ich beide Bereiche forschungsmässig verfolgt.

Und dann?

Über 30 Jahre habe ich am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel gearbeitet und geforscht, viele Jahre davon als Lehrstuhlinhaber. Ich habe den

Fachbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft aufgebaut, vor allem mit dem Forschungsschwerpunkt Kinder. Wir haben die erste grosse Kinder- und Jugendsport-Studie (KISS) in der Schweiz durchgeführt, die auch international grosse Beachtung fand. Zudem haben wir im Bereich der Kraftförderung und Sturzprävention bei älteren Menschen geforscht.

Sie sind als Gründer und Stiftungsratspräsident auch bei Hopp-la engagiert. Worum geht es dort?

Meine beiden Forschungsbereiche Kinder und ältere Menschen finden in Hopp-la zusammen. Es geht darum,

die generationenverbindende Bewegungs- und Gesundheitsförderung breit in der Gesellschaft zu verankern. Wir haben beispielsweise mit einem Partner zusammen Spielgeräte entwickelt für eine intergenerative Gestaltung öffentlicher Plätze.

Worin besteht das Angebot der Stiftung?

Einerseits bieten wir Beratungen an für Gemeinden, Firmen und Schulen, andererseits unterstützen wir auch ganz tatkräftig. Etwa bei der Konzeption von Bewegungs- und Begegnungszentren.

Warum ist diese intergenerative Be-

wegungsförderung denn so wichtig? Weil alle davon profitieren, nicht nur die Seniorinnen und Senioren, sondern auch die Kinder. Auch das haben wir im Rahmen einer Dissertation untersucht. Wir wollten wissen, ob man Vorteile oder Nachteile feststellen kann, wenn man in Bezug auf die Bewegungsförderung die Kinder einer intergenerativen Gruppe mit einer Peergroup vergleicht, die unter sich bleibt. Dabei ist klar hervorgegangen, dass die intergenerative Gruppe am meisten profitiert.

Was genau ist der Gewinn für die Seniorinnen und Senioren?

Als wir von der Uni Basel aus eine Altersresidenz und einen Kinderhort einmal pro Woche zusammenbrachten, konnten wir viele schöne Erfahrungen machen. Im Vordergrund standen die Begegnungen. Die Bewegungsfreude der Kinder wirkte sehr ansteckend. Ältere Menschen, die zum Beispiel bei einem Tanznachmittag 'nur zuschauen wollten', tanzten plötzlich mit. Wenn ich einem älteren Menschen sage, mach dies, mach jenes, ist das für ihn oft langweilig. Wenn Kinder dabei sind, passieren zehn Kniebeugen spielend.

Inwiefern profitieren auch die Kinder? Ein intergenerativer Ansatz fördert die Sprachentwicklung, das gegenseitige Verständnis und - nicht zu unterschätzen - die sozialen Kompetenzen. Dies wiederum beeinflusst die emotionale und physische Gesundheit positiv. Doch auch was die Bewegungsförderung anbelangt, besteht bedarf.

Wie meinen Sie das?

Generell kann man sagen: Viele Kinder haben zu wenig Bewegung. Mit Folgen wie Übergewicht, Konzentrationsschwierigkeiten und so weiter. Die körperliche, aber auch kognitive Entwicklung eines Kindes ist abhängig von der Bewegungsaktivität. Alle Organsysteme profitieren von genügend Bewegung. Zu wenig Bewegung be-

einflusst die Knochenentwicklung negativ. Osteoporose im Alter ist ein Folgeproblem.

Gibt es Bereiche, in denen beide Gruppen gleichermassen profitieren? Durchaus. Zum Beispiel bei Übungen für Kraft und Gleichgewicht. Das kommt beiden zugute. Es sind die wichtigsten Faktoren der Sturzprävention. Um Stürze einzuschränken, braucht es ein Minimum an Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit. Dafür muss man etwas tun. Hier ist die Frage: Wie können wir ältere Menschen dazu bringen, sich genügend zu bewegen.

Wie gelingt das?

Mit Aktivitäten, die Freude bereiten. Ich persönlich habe einen Hund. Durch die Freundschaft mit dem Tier gelingt es mir, dass ich mich zwei- bis dreimal täglich draussen bewege. Es kann aber auch ein Museumsbesuch sein oder ein regelmässiges Treffen mit Freunden und selbstverständlich auch die Verbindung mit Kindern.

Vanessa Simili