

Stiftung Hopp-la | Fondation Hopp-la

hopp-La

hopp-la news

Hopp-la News 4; Sommer 2025



Hopp-la News Sommer 2025

Inhalt

HOPP-LA BEWEGT

"Wir bringen Generationen in Bewegung"

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH PFLEGEN

Kursleiter:innen 'Generationen in Bewegung' trafen sich

INTERVIEW MIT MICHAEL HORST VON SPIELRAUM

"Zentrales Element unserer Arbeit sind die Partizipation und die Ökologie"

PROJEKTAUSSCHREIBUNG MOVO

Der Bund will Projekte fördern, die bewegungs- und begegnungsfreundliche Freiräume ausbauen

ACTIVITÉS PHYSIQUES INTERGÉNÉRATIONELLE

Générations en Forme dans le Canton de Vaud

GENERATIONENSPIELPLATZ: ZUSAMMEN TRAINIEREN

Länger fit bleiben, weil Lebensfreude ansteckt



HOPP-LA BEWEGT

"Wir bringen Generationen in Bewegung"

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Weggefährten, Eine ideale Teamkultur zeichnet sich aus durch offene Kommunikation, gegenseitiges Vertrauen, gemeinsame Ziele und eine starke Zusammenarbeit. Es ist eine Kultur, in der sich jedes Teammitglied gehört und wertgeschätzt fühlt, was zu einer höheren Motivation und Produktivität führt.

Genau solche Werte pflegen wir bei uns in der Stiftung und es macht mir grossen Spass, mit diesem Team viel Positives zu bewirken.

In der Suisse Romande beispielsweise, haben sich die Aktivitäten vervielfacht seitdem wir eine weitere kompetente und gut vernetzte Projektleiterin bei uns beschäftigen. Die Vision, in der ganzen Schweiz zu generationenverbindender Bewegungsförderung anzuregen, kann mit der Durchdringung bis in die Täler des Wallis oder die Dörfer des Juras früher erreicht werden.

Wir sind in zahlreichen Kantonen im

aktiven Kontakt mit dem Ziel, über Pilotprojekte in Gemeinden eine Zusammenarbeit anzustreben, die letztlich in der Unterzeichnung einer Leistungsvereinbarung mit möglichst vielen Kantonen mündet. Hopp-la steht diesen intergenerativen Aktivitäten und Infrastrukturprojekten mit ihrer ganzen Erfahrung und wo nötig mit einer Projektbegleitung zur Verfügung.

Inhaltlich sind wir daran, den Bereich Aktivitäten und Bewegungskurse zu überarbeiten. Denn nirgends kommen Gefühle spontaner zum Ausdruck, wie wenn ältere Menschen sich gemeinsam mit Kindern bewegen. Dieser generationenverbindende Ansatz ist

quasi die Spezialität von Hopp-la und wir werden schon in Kürze mit neuen Angeboten für die Zielgruppen Senioren und Kinder aufwarten.

Herzliche Grüsse
Lars Funk, Geschäftsführer

Lars Funk, Geschäftsführer

hopp-La



ERFAHRUNGSUSTAUSCH PFLEGEN

Kursleiter:innen 'Generationen in Bewegung' trafen sich

Seit vielen Jahren bildet Hopp-la gestandene Bewegungskoaches zu intergenerativen Kursleiter:innen aus. Im Juni lud die Stiftung zu einem ERFA-Treffen ein. And diesem wurde auch ein Wissensblock vermittelt, bei dem es um die Integration beeinträchtigter Menschen in Bewegungskurse ging.

Das erste ERFA-Treffen war eine positive Sache. Sieben Teilnehmerinnen folgten der Einladung und nutzten die Plattform in Aarau, um sich auszutauschen. Hopp-la wird diese ERFA-Treffen in der einen oder anderen Form weiterführen. Eine Idee wäre es, die Ausbildung und darauf aufbauend eine Weiterbildung anzubieten bei der ein Erfahrungsaustausch integriert wäre.

Während zwei Stunden konnten die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen berichten, Bedürfnisse anmelden und andere Coaches über mögliche Hürden und Erfolgserlebnisse ausfragen.



Der letzte Block galt dann Stefan Häusermann. Der Dozent der PH Luzern ist Technischer Leiter bei Plussport und spezialisiert darauf, was es braucht, damit Menschen mit geistigen oder anderen Beeinträchtigungen in Bewegungskurse integriert werden können. Das Erfolgsrezept ist einleuchtend: den Fokus nicht darauf

richten, was sie nicht können, sondern darauf, was sie können. Diese Herangehensweise ermöglicht es, Lösungen zu finden statt sich auf Handicaps zu konzentrieren. Wir freuen uns schon auf das nächste ERFA-Treffen und hoffen, dass es möglich sein wird, den Teilnehmerkreis noch zu vergrössern.

Ben Kesselring

hopp-La



INTERVIEW MIT MICHAEL HORST VON SPIELRAUM

"Zentrales Element unserer Arbeit sind die Partizipation und die Ökologie"

'SpielRaum' verfügt über grosse Erfahrung im Planen und Realisieren von naturnahen, partizipativ erarbeiteten Spielplätzen und generationenverbindenden Aussenräumen. Hopp-la spricht darüber mit Michael Horst, Projektleiter & Co-Geschäftsführer.



Bild Spielraum

Michael, Spielraum und Hopp-la bewegen sich mehrheitlich in denselben Wirkungskreisen. Was ist anders?

Für mich ist ein Hauptunterschied unsere Herangehensweise bei der Partizipation. Bei uns beginnt jedes Projekt

damit, dass wir die verschiedenen Ideen, Meinungen und Bedürfnisse der Zielgruppen abholen. Erst dann gehen wir in die Entwicklung und bis zur Inbetriebnahme wird das Projekt im Austausch mit der Projektgruppe und den künftigen Nutzenden, inkl. Unterhalt laufend weiterentwickelt.

Dann ist also ein regelmässiger Austausch mit der Projektgruppe und den Nutzenden Pflicht...

...Genau. So kam es etwa bei der Vorstellung eines Vorprojektes zum Input aus der Bevölkerung, dass es bereits mehrere solche Schaukeln in der Umgebung gibt. Dies war der Projektgruppe und uns von SpielRaum nicht

bekannt. Wir ersetzen die Schaukel durch ein anderes Element, das mittlerweile zum Highlight des Aussenraumes wurde.

...wenn ich ergänzen dürfte, was bei Hopp-la im Mittelpunkt steht, dann würde ich zuerst die generationenverbindende Bewegung und Begegnung erwähnen. Alt und Jung sollen sich in Aussenräumen bewegen können, möglichst auch miteinander.



Bild Spielraum

Welche Settings kommen bei Euch häufig vor?

Wir haben viele spannende Projekte von Schulhäusern oder Kitas und Kindergärten. Aussenräume von Schulen sollen nicht nur Lern- und Pausenort sein, sondern vielfältig von der Bevölkerung genutzt werden. Die klassischen Spielplätze sind ebenfalls häufig; sie sollen zu generationenverbindenden Begegnungsorten aufgewertet werden.

Seltener, aber nicht minder spannend, sind Themenwege wie der Vogel-Lisi-Weg im Berner Oberland. Dieser Weg gibt Auskunft über die Region und über die Tier- und Pflanzenwelt. Die Bevölkerung ist eingeladen, ihn zu begehen und sich bei verschiedenen Posten tiefer mit den Themen auseinanderzusetzen.

Ihr habt bei Spielraum eine schlagkräftige Equipe; welche Fachgebiete deckt ihr ab?

Wir sind ein interdisziplinäres Team. Da wir viele partizipative Prozesse begleiten, arbeiten bei uns soziokulturelle Animatorinnen. Zudem hat es eine Pädagogin, Marketingprofis, eine Landschaftsarchitektin, Umweltingenieurinnen sowie jemanden aus dem Hochbau. Viele von uns sind Allrounder, doch alle haben eben auch eine Spezialisierung.

Die Wichtigkeit der Partizipation hast Du schon erwähnt. Was braucht es sonst noch?

Ich finde, der Unterhalt und der nachhaltige Betrieb sind bei Aussenräumen sehr wichtig. Dies wird schon bei der Planung mitgedacht. Für die Mit-

wirkung der Bevölkerung sind Pflege-tage bzw. Mitmachbaustellen ein gutes Mittel, auch gerade bei Jugendlichen. Wenn diese in die Entstehung des Platzes involviert waren, gibt es später automatisch weniger Vandalismus.

Kein Raum ist von Anfang an perfekt, denn alles kann nicht geplant werden; man muss auch nachbessern können. Zum Beispiel der Holznachschub für Feuerstellen. Ganz wichtig ist es, eine gute Projektgruppe zu haben, die sich später auch für den Betrieb des Aussenraumes engagiert.



Bild Spielraum

Wenn ihr vor Ort gerufen werdet, Eure Ideen vorstellt und dann realisiert, die Verantwortlichen wollen bloss ein 08-15 Projekt durchführen, wie reagiert ihr da?

Natürlich haben wir unsere Grundsätze. Der Einbezug von Partizipation und Ökologie müssen gewährleistet sein. Wir sind Mitglied von Bioterra, weshalb uns ökologische Kreisläufe und der Einbezug von naturnahen Gestaltungselementen wichtig sind. Wir verwenden keine imprägnierten Hölzer für Spielplätze sondern gestalten vieles mit naturbelassenem Robinienholz.

Wie geht ihr bei Projekten für einen Spiel- und Begegnungsplatz vor? Welches sind die wichtigsten Phasen?

1. Zuhören; 2. Die Rahmenbedingungen abstecken (Perimeter, Budget, Zielgruppen); 3. Ideen sammeln; es ist ein Unterschied, ob für einen Aussenraum 20'000 Franken bereitstehen oder 1 Million Franken. 4. Dann brin-

gen wir alle diese Punkte und Ideen in ein passendes Spiel- und Begegnungsraumkonzept ein. Dieses spielen wir dann zurück bei der Projektgruppe, um zu erfahren, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Kannst Du ein paar besonders gelungene Projekte aus Eurem bisherigen Schaffen kurz skizzieren?

Solina in Steffisburg, bei dem ihr von Hopp-la ja gewisse Elemente vorgeschlagen habt und auch involviert wart, ist sehr gelungen. Dieser Begegnungsort bei einem Alters- und Pflegeheim ist mit seinem vielfältigen Aussenraum ein Leuchtturmprojekt in der Schweiz.

Der Pausenplatz der Schule Moosseedorf ist ebenfalls eine gute Referenz. Hier ist es gelungen, mit einem Minimum an zu- und abgeführtem Material dennoch einen ökologischen Erholungsraum zu schaffen. Sitzgruppen am Rande des Geländes laden gerade Jugendliche dazu ein, diese auch ausserhalb des Schulbetriebs als Treffpunkt zu nutzen. Auch ein Verkehrsgarten, der mit verschiedenen Fahrzeugen befahren werden kann, gehört dazu.



Bild Spielraum

Letztlich ist der Spielplatz in Pieterlen zu erwähnen. Er bietet genügend Schatten und verfügt über einen natürlichen Wasserlauf. Zentrales Element ist ein Sand-Wasser-Spiel, es hat viele Sitzgelegenheiten, Pick-Nick-Tische sowie eine Feuerstelle.

Ihr seid zwei Teams, in Bern und in Zürich. Wie pflegt ihr die Teamkultur?

Unser Selbstverständnis ist: wir sind **ein** Team! Während sich die einen Mitarbeitenden um Projekte in Bern Mittelland kümmern, sind andere in Zürich Ostschweiz tätig. Am Mittwoch arbeiten die Zürcher:innen in Bern und alle sechs Wochen geht die Geschäftsleitung nach Zürich um dort zu arbeiten, Meetings abzuhalten und sich auszutauschen.

Ben Kesselring



PROJEKTAUSSCHREIBUNG MOVO

Der Bund will Projekte fördern, die bewegungs- und begegnungsfreundliche Freiräume ausbauen

Verschiedene Bundesämter, darunter das Bundesamt für Raumentwicklung, das Bundesamt für Gesundheit und das Bundesamt für Sport laden dazu ein, Projekte zur nachhaltigen Raumentwicklung einzureichen. Hopp-la hat sich entschieden, zum Themenschwerpunkt 'Siedlungsräume sport- und bewegungsfreundlich planen' ein Modellvorhaben (MoVo) einzureichen.



Fristgerecht hat die Stiftung im Juni 2025 das Modellvorhaben mit der ZHAW eingereicht. Vorher mussten wir Partnerschaften gewinnen, mit denen wir das Projekt durchführen können. Eine interdisziplinäre Exper-

tengruppe mit Partnern aus der Stadt- und Sportplanung, aus der Wohnpolitik, aus der Gesundheitsförderung und aus der Sozialarbeit wurde gegründet.

Der Bund fördert mit den MoVos praxisnahe Ideen und Methoden und bietet Gemeinden die Möglichkeit, diese vor Ort zu testen. Das Projekt wird vom Bund mitfinanziert und muss zu Ergebnissen führen, die in anderen Teilen der Schweiz repliziert werden können. Ein paar Ideen, die vom Bund gefördert werden:

- Die Gestaltung attraktiver Grünräume für Sport, Bewegung und Begegnung
- Die aktive Mitwirkung von Fachleuten aus Sport und Bewegungsförderung an der Planung von Siedlungen.

Das Vorhaben der Stiftung Hopp-la konzentriert sich vorerst auf Gemeinden im Kanton Graubünden und auf Freiraumprojekte von Alters- und Pflegeheimen. Weitere Gemeinden

und Wohnprojekte, insbesondere in kleine und mittlere Gemeinden sollen ab 2026 angefragt werden, wenn das Vorhaben genehmigt wird.

Was will die Stiftung mit dem MoVo erreichen? Mehr Bewegung und Begegnung zwischen Kindern und Senior:innen.

Wo? Bei Alters- und Kindereinrichtungen, in öffentlichen Räumen, in Wohnprojekten.

Wie? Es sollen Planungsinstrumente und -prozesse auf kommunaler Ebene angepasst werden, um bewegungs- und begegnungsfreundliche Räume und Infrastrukturen zu schaffen. Die Gemeinde und Bauträgerschaften werden auch begleitet, um Massnahmen mit schnell sichtbaren Effekten wie generationsverbindenden Aktivitäten umzusetzen.

Das MoVo dauert vier Jahre und wir werden über unsere Kanäle regelmässig über die Projektfortschritte berichten. Ausserdem wurden wir als Expertin beim Modellvorhaben der Gemeinde Renens sowie jenem der Stiftung IdéeSport angefragt.

Ben Kesselring und Anne-Laure Lepage



ACTIVITÉS PHYSIQUES INTERGÉNÉRATIONNELLE

Générations en Forme dans le Canton de Vaud

Le programme 'Générations en Forme' encourage l'activité physique intergénérationnelle en plein air, notamment durant la belle saison, combinant bien-être, lien social et convivialité.



Testé avec succès à Lausanne, ce programme s'inscrit dans une politique de Promotion et de prévention de la santé et est accessible à toutes et à tous grâce à sa gratuité. Générations en Forme propose des séances d'activité physique accessibles et adaptées à tous les âges, organisées dans l'espace public. Un guide clef en main est

à disposition des communes qui veulent mettre en place des cours d'activité physique intergénérationnels.

L'analyse scientifique de Générations en Forme, menée par l'HESAV, a été financée dans le cadre de Vieillir 2030, la politique cantonale de la vieillesse, que promeut les approches intergénérationnelles. Elle a montré que la participation régulière à des cours d'activité physique intergénérationnels a un impact sur la force physique et participe à réduire le sentiment de solitude. Ces aspects sont particulièrement importants dans le canton de Vaud dont la population fait moins de sport que dans le rest des cantons et éprouve un sentiment de

solitude plus élevé que la moyenne nationale.

La mise en oeuvre de cette politique est accompagnée par le Conseil consultatif des Seniors (CoCos) constitué de 25 membres représentant les dix districts vaudois ; il a considéré que la mise en oeuvre de ce type de programme présente un grand intérêt dans des petites communes et en milieu rural.

[Flyer Générations en Forme](#)

Video: <https://vimeo.com/1095600369>

Anne-Laure Lepage

GENERATIONENSPIELPLATZ: ZUSAMMEN TRAINIEREN

Länger fit bleiben, weil Lebensfreude ansteckt

Wenn ältere Menschen gemeinsam mit Kindern turnen, profitieren beide – körperlich und seelisch. Eine Stiftung initiiert Angebote in der ganzen Schweiz. Besuch einer "Hopp-la Fit" Lektion in Rapperswil-Jona.



«Hier mit den Kindern kann ich herzlich lachen und die Sorgen für eine Stunde vergessen.» sagt Senior

Erwin Obrecht nach dem Besuch einer Hopp-la Fit Stunde in Rapperswil-Jona. Regelmässig finden dort solche Lektionen statt, wo sich ältere Menschen gemeinsam mit Kindern bewegen. Profitieren tun alle – körperlich und auch seelisch. Unsere Stiftung fördert seit 11 Jahren die generationenverbindende Bewegung und sucht Partner:innen unter den Bewegungscoaches, in Gemeinden, Städten, zivilen Organisationen und Fachstellen, die ebenfalls ihren Beitrag zu mehr Miteinander der Generationen leisten können.

Im Beobachter, Ausgabe 20. Juni 2025 ist eine schöne Reportage über eine Hopp-la Fit Stunde erschienen, die wir hier gerne als pdf verlinken:

[Link Beobachter online](#)

Conny Schmid, Beobachterin

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