

Stiftung Hopp-la | Fondation Hopp-la

hopp-La

hopp-la news

Hopp-la News 7; Herbst 2026 | Automne 2026



Hopp-la News 7; Herbst 2026 | Automne 2026

Inhalt

LEBENSÄÄUME, DIE UNS BEWEGEN

Gesundheitsförderung beginnt bei den Lebensräumen, die uns umgeben

DES ESPACES DE VIE QUI NOUS INSPIRENT

Promouvoir la santé commence par les espaces de notre quotidien !

SENSIBILISIERUNG

GenerationenTANZ 2026 – ein Riesenerfolg!

GRUNDAUSBILDUNG «GENERATIONEN IN BEWEGUNG»

Was zwei Ausbildungstage bewegt haben

SCHWEIZERISCHE STUDIE: ALTERS- UND KLIMAGERECHTE GRÜNRÄUME

Gesund altern beginnt mit der Umgebung

ETUDE SUISSE: POUR DES ESPACES EXTÉRIEURS ADAPTÉS AUX SENIORS ET AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Vivre longtemps en bonne santé commence par notre environnement

INTERVIEW

Vom Spielplatz zum Begegnungsort: Wie der Violino-Park Generationen verbindet

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND STÄDTISCHE UMWELT WELTWEIT

Wie beeinflusst unsere Umgebung, wie viel wir uns bewegen?

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENVIRONNEMENT URBAIN À TRAVERS LE MONDE

Dans quelle mesure notre environnement influence-t-il notre activité physique ?



LEBENSRAÜME, DIE UNS BEWEGEN

Gesundheitsförderung beginnt bei den Lebensräumen, die uns umgeben

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Weggefährten:innen und Partner:innen

In der letzten Ausgabe haben wir Sie eingeladen sich uns beim GenerationenTANZ vom 30. Mai 2026 an der HealthEXPO Basel anzuschliessen. Über 500 Menschen, von den Jüngsten bis zu den Ältesten, standen während 30 Minuten Seite an Seite auf dem Messeplatz und tanzten zum Abschluss gemeinsam zu «Happy» von Pharrell Williams.

Im November 2025 haben wir 23 engagierte Teilnehmende in der Grundausbildung «Generationen in Bewegung» begleitet, wo es genau darum ging: Wie gestaltet man Angebote, bei denen Jung und Alt wirklich gemeinsam aktiv werden? Wer selbst

ein solches Angebot leiten möchte, ist herzlich eingeladen. Die nächste Grundausbildung findet am 31. Oktober und 1. November 2026 im Seniorenzentrum Haslibrunnen in Langenthal statt.



Gute Angebote allein genügen aber nicht im Bereich der Gesundheitsförderung, auch die Räume selbst müssen mitziehen. Das Projekt «HealthyAge Environments» zeigt, wie

Grünräume in Alters- und Pflegeeinrichtungen gestaltet werden können, damit sie Bewegung, Begegnung und Selbstbestimmung unterstützen und gleichzeitig einen Beitrag zu Klima und Biodiversität leisten. Wie das beispielsweise gelingen kann, zeigt das Interview mit Isabelle Merz, Institutsleiterin der Alters- und Pflegeeinrichtung Violino in Zell: Es ist dort ein Park entstanden, in dem sich Bewohnende, Kinder, Familien und Menschen aus dem Dorf heute ganz selbstverständlich begegnen.



Dass das kein Einzelfall ist, bestätigt auch eine internationale Studie aus 14 Städten auf fünf Kontinenten: Gut vernetzte Strassen, ein dichtes öffentliches Verkehrsnetz und mehr Parks in der Nähe hängen deutlich mit mehr körperlicher Aktivität zusammen. Gesundheitsförderung endet also nicht bei der individuellen Motivation. Sie beginnt bei den Rahmenbedingungen, in denen Menschen ihren Alltag verbringen.

Für Hopp-la ist diese Perspektive zentral: Wir möchten nicht nur Menschen zur Bewegung motivieren, sondern Lebensräume mitgestalten, in denen Bewegung, Begegnung und Teilhabe selbstverständlich möglich sind.



Wir danken allen Partner:innen, die unsere Arbeit unterstützen und solche Projekte möglich machen.

Herzliche Grüsse

Lars Funk, Geschäftsführer von der Stiftung Hopp-la

Bildrechte: © Frieda Egloff

DES ESPACES DE VIE QUI NOUS INSPIRENT

Promouvoir la santé commence par les espaces de notre quotidien !

Chères lectrices, chers lecteurs, chères et chers partenaires,

Dans notre dernier magazine, nous vous avons invité à nous rejoindre le 30 mai 2026 au salon de la santé (HealthEXPO) à Bâle pour la plus grande danse intergénérationnelle de Suisse. Plus de 500 personnes de tous âges ont dansé pendant 30 minutes. Un moment fort, lorsque les participantes et participants se sont donné la main pour danser sur « Happy » de Pharrell Williams!



En novembre 2025, nous avons formé 23 coachs pour mettre en place des cours d'activité physique entre enfants et seniors. Toute personne souhaitant organiser une telle offre dans son institution est invitée à s'inscrire à la prochaine formation qui aura lieu en allemand les 31 octobre et 1er novembre 2026 à l'EMS Haslibrunnen à Langenthal.



Des cours d'activité physique intergénérationnels ne suffisent pas à promouvoir la santé ; les espaces du quotidien eux-mêmes jouent un rôle important. Le projet « HealthyAge Environments » montre comment aménager des espaces extérieurs de qualité dans les appartements protégés et EMS afin qu'ils encouragent le mouvement, les rencontres et l'autonomie, tout en favorisant la biodiversité et un environnement agréable autour des bâtiments. Comment un tel projet peut réussir ? L'interview avec Isabelle Merz, directrice de l'EMS Violino à Zell, en offre un bel exemple : un parc est né où résidentes et résidents, enfants, familles, habitantes et habitants du village se côtoient aujourd'hui tout naturellement.



Une étude internationale menée dans 14 villes sur cinq continents confirme que des espaces publics de proximité, des quartiers reliés par un réseau de mobilité douce, une bonne desserte en transports publics contribuent directement à une plus grande activité physique des habitant.es. La promotion de la santé ne se limite pas à une question de motivation individuelle. Elle dépend fortement du cadre de vie de chacune et chacun.

Pour Hopp-la, cette perspective est essentielle : nous souhaitons non seu-

lement motiver les gens à bouger, mais aussi contribuer à façonner des espaces de vie où le mouvement, les rencontres sont accessibles à toutes et tous.



Nous remercions tous les partenaires qui soutiennent notre travail et rendent ces projets possibles.

Avec nos cordiales salutations,

Lars Funk, Directeur général de la Fondation Hopp-la

Image: © Frieda Egloff

hopp-La



SENSIBILISIERUNG

GenerationenTANZ 2026 – ein Riesenerfolg!

«Über 500 Menschen tanzten gemeinsam zu 'Happy' von Pharrell Williams – Jung bis Alt, Seite an Seite, auf dem Messeplatz Basel.»

Résumé en français ci-dessous

Der GenerationenTANZ hat unsere Erwartungen übertroffen. Das erklärte Ziel des ersten und grössten GenerationenTANZ der Schweiz war es, die 500-Teilnehmenden-Marke zu knacken und damit ein starkes Zeichen für Generationensolidarität, Gesundheit und Bewegung zu setzen; und das ist tatsächlich gelungen.

Die Veranstaltung fand am Samstag, 30. Mai 2026, im Rahmen der HealthEXPO Basel 2026 auf dem Messeplatz in Basel statt. Organisiert hat den Anlass David Moser, Projektleiter der Stiftung Hopp-la, in Zusam-

menarbeit mit der Pro Senectute bei der Basel und der HealthEXPO Basel.

Der Tanz wurde durch Maria Libertad Pedreira, einer professionellen Tänzerin und Tanzlehrerin, angeleitet. Schritt für Schritt lernten die Tanzenden verschiedene «Moves» und zum Abschluss tanzten alle gemeinsam zum Lied «Happy» von Pharrell Williams.

Video: <https://vimeo.com/1225178101?share=copy&fl=sv&fe=ci>

[Video zum GenerationenTANZ 2026 auf YouTube](#)

Bewegung verbindet Generationen und fördert die Gesundheit

Dieses Event hat gezeigt: Wenn sich Jung bis Alt gemeinsam bewegen, entstehen echte Begegnungen – frei von Vorurteilen. Die gemeinsame Freude am Tanzen verbindet die Generationen und fördert gleichzeitig die mentale, physische und soziale Gesundheit aller Beteiligten.



Partner & Sponsoren

Dieser Anlass war nur möglich dank der grosszügigen Unterstützung unserer Sponsoren und der Zusammenarbeit mit unseren Partnern.

Kooperationspartner: Pro Senectute beider Basel, HealthEXPO Basel

Sponsoren: CMS Stiftung, GGG Basel, Swisslos-Fonds Basel-Stadt, Swica, Eptinger



Une danse intergénérationnelle à l'honneur!

La première danse intergénérationnelle de Suisse a eu lieu au salon de la santé à Bâle le 30 mai 2026. Plus de 500 personnes de tous âges ont dan-

sé 30 minutes ensemble sous la direction de Maria Libertad Pedreira. Organisé par la Fondation Hopp-la en partenariat avec Pro Senectute, l'évènement visait à promouvoir la solidarité intergénérationnelle, la santé et l'activité physique. Cet évènement a montré l'engouement des participant.es pour un moment de danse et de rencontres marqué par la joie et l'improvisation.

hopp-La



GRUNDAUSBILDUNG «GENERATIONEN IN BEWEGUNG»

Was zwei Ausbildungstage bewegt haben

Wie gelingt es, Kinder und ältere Menschen durch Bewegung zusammenzubringen? Dieser Frage widmete sich die Grundausbildung «Generationen in Bewegung – Hopp-la» am 8. und 9. November 2025. 23 engagierte Teilnehmende trafen sich im Kreuzsaal in Rapperswil-Jona, um die Grundlagen generationenverbindender Bewegungsangebote kennenzulernen und praktisch zu erproben. Dabei ging es um weit mehr als einzelne Bewegungsübungen. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie Angebote gestaltet werden können, bei denen Kinder und ältere Erwachsene gemeinsam aktiv sind, voneinander profitieren und vor allem Freude an der Bewegung erleben.

Résumé en français ci-dessous

Von der Theorie in die Praxis

Themen wie Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Bewegungsgrundformen, Sicherheit und Sturzprävention wurden nicht nur theoretisch vermittelt, sondern direkt in die Praxis übertragen. Die Teilnehmenden lernten spielerische Möglichkeiten kennen, um Kraft und Gleichgewicht zu fördern, Bewegungsgrundformen zu schulen und Begegnungen zwischen den Ge-

nerationen zu gestalten. Besonders die praktischen Sequenzen blieben in Erinnerung. Spiele wurden gemeinsam ausprobiert, variiert und an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst. Auch eine Beispiellektion im Freien bot Gelegenheit, konkrete Erfahrungen zu sammeln und anschliessend gemeinsam zu reflektieren: Was funktioniert gut? Wo braucht es Anpassungen? Und wie lässt sich eine Idee in die eigene Praxis übertragen? Genau diese Verbindung von Theorie und Praxis wurde in der Evaluation besonders positiv hervorgehoben.

«Die vielen Spiele und Spielvarianten», «praxisbezogene Beispiele» und die Möglichkeit, selbst auszuprobieren, wurden mehrfach als besonders wertvoll genannt.



Was nehmen die Teilnehmenden mit?

Besonders erfreulich ist, dass sich viele Teilnehmende nach der Ausbildung motiviert fühlten und sich zutrauten, selbst generationenverbindende Bewegungskurse anzubieten.

«Ich gehe mit vielen neuen Ideen und Motivation nach Hause!», lautete eine Rückmeldung.



Eine andere brachte die persönliche Haltung nach der Ausbildung besonders schön auf den Punkt: «Noch nicht perfekt, aber ich werde es probieren.» Genau darin liegt ein wichtiger Gedanke von «Generationen in Bewegung»: Es geht nicht darum, von Anfang an die perfekte Lektion zu gestalten. Vielmehr sollen Kursleitende Inspiration erhalten, Neues ausprobieren und Schritt für Schritt eigene Angebote entwickeln. Die unterschiedlichen Erfahrungen, Ideen und Perspektiven der Teilnehmenden machten dabei sichtbar, wie vielfältig generationenverbindende Bewegung gestaltet werden kann.

Nächste Grundausbildung steht bereits bevor

Die nächste Grundausbildung «Generationen in Bewegung – Hopp-la» findet **am 31. Oktober und 1. November 2026 im Seniorenzentrum Haslibrunnen in Langenthal** statt.

Wer kann teilnehmen?

Die Ausbildung richtet sich an Leitende im Erwachsenen-sport, Leitende im J+S-Kindersport oder Muki-/Elki-Turnen, Aktivierungsfachpersonen sowie Personen mit vergleichbarem Fachausweis oder entsprechender Vorerfahrung im Bewegungsunterricht.

Für bereits esa- anerkannte Sportleitende bietet der Kurs zudem die Möglichkeit, die esa-Leiteranerkennung zu erneuern.

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute



Formation : Générations en mouvement

Prochaine formation **en allemand**: 31 octobre & 1er novembre 2026
Haslibrunnen, Langenthal

L'activité physique est un bon moyen de rassembler enfants et seniors. La formation «Générations en mouvement» organisée par la Fondation Hopp-la en collaboration avec Pro Senectute Suisse a pour objectif de promouvoir le mouvement entre les générations. Elle s'adresse à toutes les personnes souhaitant faire bouger petits et grands ensembles, que ce soit en tant que professionnel-le de l'animation, éducateur-riche en crèche, moniteur-riche de sport pour adultes, responsable J+S ou animateur-riche de cours parents-enfants.

Le contenu de la formation :

- Arguments scientifiques et tirés de la pratique autour de l'activité physique intergénérationnelle
- Méthode pour planifier et animer des séances d'activité physique intergénérationnelle
- Idées de jeux et activités pour développer la force, l'équilibre et l'endurance
- Idées d'adaptation des jeux pour les seniors en position assise
- Des jeux et exercices pour prévenir les chutes (debout et assis) pour les seniors
- Outils pour donner envie aux enfants et seniors de bouger ensemble

Date limite d'inscription : 30 septembre 2026

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, veuillez contacter Pro Senectute

hopp-La



SCHWEIZERISCHE STUDIE: ALTERS- UND KLIMAGERECHTE GRÜNRÄUME

Gesund altern beginnt mit der Umgebung

Wenn wir über gesundes Altern sprechen, denken wir oft an Bewegung, Ernährung oder medizinische Versorgung. Doch auch unsere Umgebung beeinflusst, wie wir unseren Alltag gestalten. Gibt es sichere Wege? Sitzgelegenheiten zum Ausruhen? Orte für Begegnungen? Grünflächen, die zum Aufenthalt im Freien einladen? Gerade in Alters- und Pflegeheimen wird diese Frage besonders relevant. Die Gestaltung von Innen- und Aussenräumen kann dazu beitragen, dass Bewohnende sich bewegen, soziale Kontakte pflegen und möglichst selbstständig am Alltag teilnehmen können. Das interdisziplinäre Projekt «HealthyAge Environments» untersucht, wie alters- und klimagerechte Grünräume zu gesundheitsfördernden Lebensräumen beitragen können. Auf Basis von Recherchen, Interviews, Umfragen und Workshops wurden dafür praxisnahe Ansätze zur Gestaltung entwickelt.

Was sind «Healthy Ageing Environments»?

«Healthy Ageing Environments» sind Lebensräume, die gesundes und selbstbestimmtes Altern unterstützen. Dazu gehören sichere und gut zugängliche Wege, Sitzgelegenheiten, Bewegungsmöglichkeiten, soziale Treffpunkte und naturnahe Räume. Das Projekt «HealthyAge Environments» überträgt diesen Gedanken

konkret auf Alters- und Pflegeheime. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Grünräume gestaltet werden können, damit sie den Bedürfnissen der Menschen entsprechen und gleichzeitig einen Beitrag zu Klima und Biodiversität leisten. Denn die Umgebung kann Verhalten erleichtern oder erschweren. Ein attraktiver Spazierweg lädt eher zur Bewegung ein, eine Bank ermöglicht eine Pause und ein gut gestalteter Platz kann Begegnungen fördern. Gerade für ältere Menschen

können solche scheinbar kleinen Elemente entscheidend sein, um sich möglichst selbstständig und sicher im Alltag zu bewegen.

Wie können Grünräume gleichzeitig Menschen und Umwelt zugutekommen?

Natur spricht unsere Sinne an: Pflanzen, Düfte, Farben und Geräusche schaffen vielfältige Sinneserfahrungen

und können zur Lebensfreude beitragen. Grünräume bieten zudem Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden, beispielsweise beim Pflanzen, Pflegen oder Ernten. Solche Möglichkeiten sind mehr als reine Beschäftigung.

Wenn ältere Menschen ihren Lebensraum mitgestalten können, kann dies Selbstwirksamkeit und Autonomie stärken. Sie erleben, dass sie weiterhin etwas bewirken und ihren Alltag aktiv mitprägen können. Ein Hochbeet kann zum gemeinsamen Gärtnern einladen, ein schattiger Sitzplatz schafft Raum für Erholung und Begegnung. Vertraute Pflanzen können Erinnerungen wecken und Gespräche über die eigene Lebensgeschichte anregen.

Auch für Menschen mit Demenz können gut gestaltete Grünräume wertvoll sein. Klar erkennbare Wege und geschützte Bereiche können Orientierung geben und selbstständige Aufenthalte im Freien ermöglichen. Gleichzeitig müssen mögliche Risiken wie Stürze oder Weglaufen mitgedacht werden. Zudem können Mitarbeitende von naturnahen Umgebungen profitieren. Begrünte Bereiche bieten Möglichkeiten zur Erholung und zum Rückzug.

An heißen Tagen spenden Bäume Schatten und können die Hitzebelastung reduzieren. Gleichzeitig fördern solche Räume Klima und Biodiversität: Naturnahe Bepflanzungen, Vogelhäuser und Insektenhotels schaffen Lebensräume für Tiere. Auch die Nutzung von Regenwasser kann Ressourcen schonen.



Was steht Alters- und Pflegeheimen bei der Umsetzung im Weg?

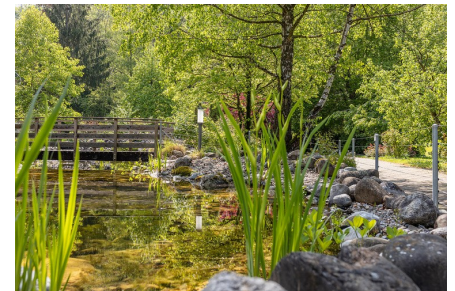
Das Interesse an mehr Begrünung ist gross. Gleichzeitig bestehen verschiedene Herausforderungen: Zeit und Personal für die Pflege von Grünräumen sind knapp. Hinzu kommen Investitions- und Unterhaltskosten, Sicherheitsfragen, bürokratische Vorgaben und teilweise fehlende planerische Unterstützung.

Die Ergebnisse des Projekts zeigen, wie wichtig die Zusammenarbeit verschiedener Bereiche für die Umsetzung ist. Pflege, Aktivierung, Hauswirtschaft und Leitung können gemeinsam mit Fachpersonen aus Planung, Gartenbau und weiteren Bereichen überlegen, was vor Ort möglich und sinnvoll ist. Dabei muss ein Grünraum nicht nur attraktiv, sondern auch alltagstauglich sein. Entscheidend ist, dass die Gestaltung zu den Bedürfnissen der Bewohnenden, zu den Möglichkeiten der Einrichtung und zu den räumlichen Gegebenheiten passt.

Muss ein Grünraum von Anfang an perfekt geplant sein?

Nein. Auch kleine Veränderungen können einen Unterschied machen: ein Hochbeet, grosse Pflanzgefässe, ein schattiger Sitzplatz oder ein Bereich, den Bewohnende selbst gestalten können. Besonders wichtig ist die Partizipation. Was wünschen sich die Bewohnenden? Wo möchten sie sitzen? Welche Pflanzen kennen sie aus ihrem früheren Leben? Und welche Aktivitäten würden sie gerne draussen machen? Wenn Menschen ihren

Lebensraum mitgestalten können, entsteht nicht nur ein Raum, der besser zu ihren Bedürfnissen passt. Partizipation kann auch das Gefühl stärken, selbst etwas bewirken zu können. Deshalb kann Begrünung Schritt für Schritt entstehen, auch mit einfachen und kostengünstigen Lösungen.



Was bedeutet das für die Praxis?

Ein Grünraum vor einem Alters- und Pflegeheim ist mehr als eine schöne Aussenanlage. Die Umgebung ist ein Teil der Gesundheitsförderung. Gut gestaltete Lebensräume können Bewegung, Begegnung und Selbstbestimmung unterstützen. Gleichzeitig können sie zur Klimaanpassung beitragen und Lebensräume für Pflanzen und Tiere schaffen. Es geht deshalb nicht darum, möglichst grosse oder perfekte Grünanlagen zu schaffen. Entscheidend ist, Räume zu gestalten, die Menschen gerne nutzen, die zu ihrem Alltag passen und ihnen Möglichkeiten geben, aktiv zu sein, anderen zu begegnen und Natur zu erleben.

Weiterführende Informationen:

[Ergebnisdokument «HealthyAge Environments»](#)

Bildrechte: ©Stiftung Solina

hopp-la



ETUDE SUISSE: POUR DES ESPACES EXTÉRIEURS ADAPTÉS AUX SENIORS ET AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Vivre longtemps en bonne santé commence par notre environnement

Lorsqu'on parle de vivre longtemps en bonne santé, on pense souvent à l'importance de l'activité physique, d'une alimentation équilibrée ou de soins médicaux adaptés. Pourtant, notre environnement influence également la manière dont nous organisons notre quotidien. Existe-t-il des cheminements sécurisés ? Des bancs pour se reposer ? Des lieux de rencontre ? Des espaces végétalisés qui incitent à passer du temps dehors ?

Cette question revêt une importance particulière dans les résidences seniors et les établissements médicaux sociaux (EMS). L'aménagement des espaces intérieurs et extérieurs peut encourager les résident.es à bouger, entretenir des relations sociales et participer avec autonomie à la vie quotidienne.

Le projet interdisciplinaire « HealthyAge Environments » étudie comment des espaces végétalisés adaptés aux seniors et aux enjeux climatiques peuvent contribuer à créer des milieux de

vie favorables à la santé. Sur la base d'enquêtes, d'entretiens, de sondages et d'ateliers, des propositions concrètes ont été développées.

A quoi ressemblent des environnements propices à une longue vie active ?

Un environnement qui soutient une longue vie en bonne santé et en autonomie possède des cheminements de mobilité douce sûrs et accessibles, des assises adaptées, des possibilités de bouger, des endroits de rencontre

et des espaces proches de la nature. Le projet « HealthyAge Environments » applique concrètement cette idée aux résidences seniors et EMS. Au cœur de la réflexion : comment aménager des espaces végétalisés qui répondent aux besoins des personnes tout en étant adapté au changement climatique et améliorant la biodiversité ? Car l'environnement peut faciliter ou compliquer les habitudes. Un sentier de promenade qui invite à la découverte incite davantage à bouger, un banc permet une pause, et une place bien conçue favorise les rencontres. Pour les seniors, ces éléments appa-

remment modestes peuvent être déterminants pour se déplacer de façon autonome et sécurisée au quotidien.



Comment les espaces végétalisés profitent-ils simultanément aux individus et à l'environnement ?

La nature sollicite nos sens : plantes, parfums, couleurs et sons créent des expériences sensorielles variées et contribuent au bien-être. Les espaces végétalisés encouragent l'activité, par exemple lors de la plantation, de l'entretien ou de la récolte. Ces activités vont au-delà du simple loisir. Lorsque des seniors participent à l'aménagement de leur milieu de vie, cela renforce leur sentiment d'efficacité personnelle et leur autonomie. Ils constatent qu'ils peuvent agir et façonner activement leur quotidien. Un potager surélevé peut inviter au jardinage collectif, un coin ombragé crée un espace de détente et de sociabilité. Des plantes familières peuvent réveiller des souvenirs et stimuler des échanges sur son histoire personnelle.

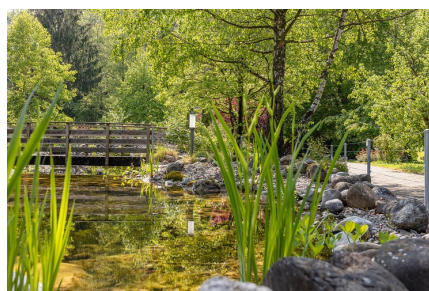
Des espaces végétalisés bien aménagés sont également précieux pour les personnes souffrant de maladies de mémoire. Des cheminements clairement identifiables et des zones protégées facilitent l'orientation et permettent de se déplacer de manière autonome dehors. Le risque de chute doit être pris en compte lors de la planification de l'espace.

Le personnel de l'institution peut également bénéficier d'environnements proches de la nature. Les espaces vé-

gétalisés offrent des possibilités de détente et de retrait. Les arbres apportent de l'ombre les jours de forte chaleur et peuvent réduire l'effet d'îlot de chaleur. Ces espaces favorisent également le climat et la biodiversité : plantations avec des espèces indigènes, nichoirs et hôtels à insectes créent des habitats pour la faune. La récupération des eaux pluviales préserve une ressource précieuse qu'est l'eau.

Quels obstacles rencontrent les résidences seniors et EMS lors de la mise en œuvre de tels projets ?

L'intérêt des institutions pour des aménagements extérieurs de qualité est là. Plusieurs défis subsistent cependant : le temps et le personnel pour l'entretien des espaces verts font défaut. S'ajoutent les coûts d'investissement et de maintenance, les questions de sécurité, les contraintes administratives et parfois l'absence de soutien en matière de planification. Les résultats du projet montrent combien la collaboration entre différents services est essentielle pour la mise en œuvre. Des personnes issues du domaine des soins, de l'animation, de l'entretien et la direction doivent réfléchir ensemble avec des spécialistes en architecture du paysage, en urbanisme et en activité physique à ce qui est possible et pertinent sur place. L'espace végétalisé doit être non seulement attractif mais aussi adapté à la réalité quotidienne. L'essentiel est que l'aménagement corresponde aux besoins des résident.es, aux capacités de l'institution et aux contraintes de l'espace.



Un espace végétalisé doit-il être parfaitement planifié dès le départ ?

Non. De petites modifications peuvent faire la différence : un bac surélevé, de grands pots, un coin ombragé ou un espace que les résident.es peuvent aménager eux-mêmes. La participation est particulièrement importante. Que souhaitent les résident.es ? Où veulent-ils s'asseoir ? Quelles plantes connaissent-ils de leur activité antérieure ? Et quelles activités aimeraient-ils faire dehors ? Lorsque des personnes participent à l'aménagement de leur environnement, elles créent un espace mieux adapté à leurs besoins. La participation renforce également le sentiment de pouvoir agir. La végétalisation peut ainsi se développer progressivement, même avec des solutions simples et économiques.

Quelles implications pratiques ?

Un espace végétalisé est bien plus qu'un aménagement extérieur esthétique. L'environnement fait partie intégrante de la promotion de la santé. Des milieux de vie bien aménagés soutiennent l'activité physique, les rencontres et l'autodétermination. Ils contribuent à l'adaptation climatique et à préserver des habitats pour la flore et la faune. Il ne s'agit donc pas de créer des aménagements de grande taille ou parfaits sur le plan esthétique. L'essentiel est d'aménager des espaces que les gens aiment utiliser, qui correspondent à leur quotidien et leur donnent des possibilités d'être actifs, de rencontrer autrui et de préserver leur lien avec la nature.

Informations complémentaires :
[Document des résultats « HealthyAge Environments »](#)

Image: ©Stiftung Solina



INTERVIEW

Vom Spielplatz zum Begegnungsort: Wie der Violino-Park Generationen verbindet

Isabelle Merz, Institutionsleiterin des Alters- und Pflegeheims Violino in Zell, berichtet über ihre Erfahrungen mit dem 2024 entstandenen Violino-Park, der im November desselben Jahres mit dem zweiten Platz des Awards «Gesundes Luzern» in der Kategorie «Bewegungsfreundliches Umfeld» ausgezeichnet wurde.

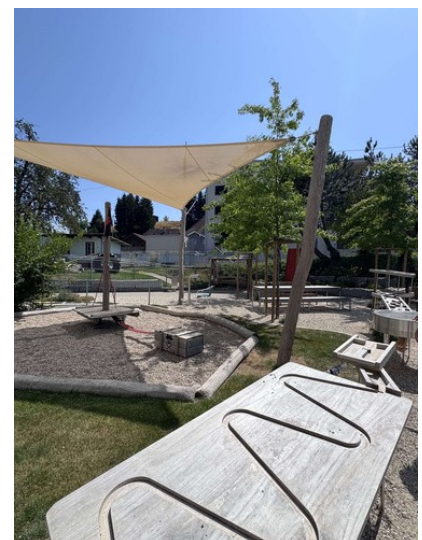
Résumé en français ci-dessous

Der Park bringt Bewohner:innen des Violino, Kinder und Menschen aus dem Dorf zusammen. Entstanden ist er in Zusammenarbeit mit der Stiftung Hopp-la, den beteiligten Gartenbaubetrieben und der Kita Froschkönig.

Wie wurde der Violino-Park von Anfang an als Ort für mehrere Generationen gedacht?

Von Anfang an war uns wichtig, dass

der Park ein Ort für verschiedene Generationen wird. Deshalb wollten wir beispielsweise einen grossen Tisch, an dem man auch picknicken kann und an dem sich die Spielgruppe oder Kita mit ihren Gruppen aufhalten kann. Wir haben zudem Bäume gepflanzt, damit genügend Schatten vorhanden ist. So ist der Park nicht nur ein Spielplatz, sondern ein Ort, an dem man sich aufhalten, verweilen und begegnen kann.



Welche Bedeutung hat Bewegung im Violino über den Park hinaus?

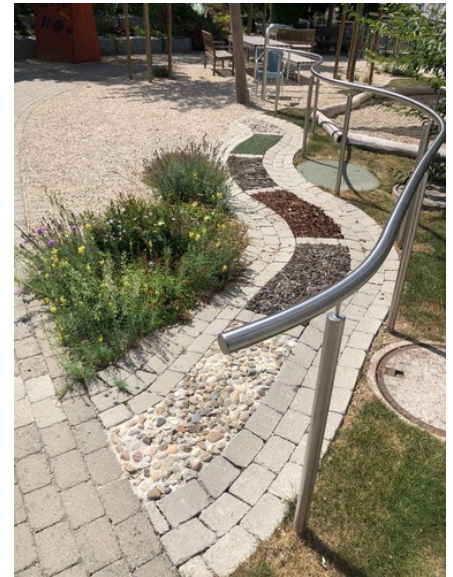
Der Violino-Park steht dabei nicht für sich allein. Bewegung und Begegnung sind Teil einer übergeordneten Haltung im Haus. Rund ein Jahr nach der Eröffnung des Parks wurde im Juli 2025 zusätzlich eine Fitnessarena eingerichtet und eine Bewegungstherapeutin angestellt, die regelmässig mit den Bewohner:innen arbeitet. Die Fitnessarena bietet individuell angepasste Möglichkeiten für Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination. Dabei geht es nicht nur um körperliche Fitness. Die gemeinsame Bewegung schafft Begegnungen, motiviert und bringt Abwechslung in den Alltag. Wie viel Bewegung bewirken kann, zeigt sich immer wieder an konkreten Fortschritten. So trainiert beispielsweise ein Bewohner mit Parkinson täglich in der Fitnessarena. Seine Stabilität habe sich dadurch deutlich verbessert. Seine Frau habe erzählt, dass er früher nicht einmal ins Auto einsteigen konnte – heute sei dies wieder möglich. Solche Entwicklungen zeigen, dass Bewegung auch im hohen Alter viel bewirken kann.

«Es geht nicht unbedingt um Sport, sondern um Wohlbefinden in der Bewegung und Begegnung.»



Welche Bedürfnisse haben Sie bei den Bewohner:innen wahrgenommen?

Zum einen natürlich das Bedürfnis nach Bewegung. Ich bin selbst eher ein Bewegungsmensch und merke, dass die Menschen hier im Haus teilweise zu viel sitzen. Ich glaube daran, dass man gesünder älter wird, wenn man sich bewegt. Gleichzeitig geht es um Begegnungen. Viele der Spiel- und Bewegungselemente kann man zu zweit nutzen, man macht also vieles gemeinsam. Wir holen Menschen aus dem ganzen Dorf auf unser Gelände. Dadurch entstehen soziale Kontakte und Austausch und daraus entstehen sehr schöne Begegnungen. Manchmal sitzen unsere Bewohner:innen auch einfach dort und schauen den Kindern zu. Schon das ist wertvoll. Oft kommen sie dann mit den Müttern ins Gespräch oder mit Grosseltern, die mit ihren Kindern da sind. Auch am Wochenende wird der Platz sehr viel genutzt.



Welche Begegnung zwischen Kindern und älteren Menschen ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Wir haben hinten im Park eine kleine Boccia-Bahn. Ganz am Anfang stand dort eine Mutter mit ihren kleinen Kindern. Unsere Aktivierung begann mit den Bewohner:innen Boccia zu spielen und die Kinder wollten plötzlich mitmachen. Also haben wir gesagt: «Kommt, macht mit.» Dieses Automatische, das dann entsteht, finde ich immer besonders schön. Es ist nicht gezielt oder gesteuert, sondern passiert einfach. Solche unverhofften Begegnungen finde ich sehr berührend. Die Kinder und die älteren Menschen kommen ganz selbstverständlich miteinander in Kontakt. Genau diese Situationen sind für mich das Schöne an einem solchen Park.



Wie kann die Gestaltung des Parks

Bewegung im Alltag der Bewohner:innen fördern?

Wir haben zum Beispiel einen Weg mit Geländer gestaltet, auf dem es einen kleinen Wall und zwei bis drei Treppenstufen gibt. Die Idee war, kleine Bewegungsanforderungen in den Alltag einzubauen. Einige Bewohner:innen gehen heute bewusst dort durch, um diese Herausforderung zu bewältigen. Wir haben auch jemanden im Rollstuhl, für den es eine tägliche Herausforderung ist, dort mit dem Rollstuhl über die Treppen zu fahren. Das ist ebenfalls wichtig: Wenn der Weg zu weit ist oder unterwegs keine Sitzgelegenheit vorhanden ist, geht man vielleicht gar nicht erst los. Auch die Aktivierung nutzt den Park regelmässig mit den Bewohner:innen. Dadurch ist er zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden. Angehörige gehen ebenfalls gerne dorthin, beispielsweise wenn sie kleine Kinder dabei haben. So können sie Zeit mit den Bewohner:innen verbringen, während die Kinder etwas zu tun haben.



Was braucht es aus Ihrer Sicht, damit ein solcher Park langfristig Teil des Alltags wird?

Es ist wichtig, dass ein solcher Park in

ein übergeordnetes Konzept eingebettet ist. Von Anfang an muss klar sein, dass der Park auch genutzt werden soll. Vor allem die Mitarbeitenden müssen dahinterstehen. Ich brauche Motivatoren. Ich sage immer: «Ich brauche Komplizen.» Wenn die Mitarbeitenden nicht überzeugt sind und den Park nicht in ihre Arbeit integrieren, funktioniert es nicht. Man muss ihn in bestehende Abläufe einbetten können. Auch die Haltung im Haus muss stimmen. Wenn das von oben nicht gelebt und gefördert wird, funktioniert es nicht.



Wenn Sie auf die Entwicklung des Violino-Parks zurückblicken: Was war für Sie persönlich besonders prägend?

Natürlich war der Award, den wir bekommen haben, ein besonderer Moment. Wir haben den zweiten Platz gemacht und es war eine grosse Wertschätzung, dass unser Projekt vom Kanton Luzern wahrgenommen wurde. Aber am wichtigsten ist für mich, dass die Menschen Freude daran haben. Wenn die Geräte kaputtgehen würden, ohne dass sie jemand nutzt, wäre das natürlich traurig. Aber

das ist nicht so. Das, was ich mir vorgestellt habe, ist eigentlich eingetroffen und das freut mich unglaublich. Bei jedem Menschen, der dort hingehet und sich danach besser fühlt, sehe ich einen Erfolg. Auch wenn es nur etwas Kleines ist: Jeder Nachmittag, an dem jemand dort Zeit verbringt, eine Begegnung hat oder sich bewegt, ist für mich ein Erfolgserlebnis.

Weiterführende Informationen:

[Video zum Award «Gesundes Luzern» – Generationenpark Violino Zell](#)

[Jahresbericht 2025 – Violino Zell](#)

Violino-Park, canton de Lucerne : un espace intergénérationnel

Le Violino-Park offre un cadre pour bouger et se rencontrer aux résidentes de l'EMS, aux enfants de la crèche et à la population du village. Second prix du canton de Lucerne pour son cadre propice au mouvement, il intègre des jeux uniques, un espace de pique-nique, des arbres et un parcours pour renforcer la mobilité et l'équilibre. Une salle de fitness ajoutée en juillet 2025 a permis des progrès surprenants : un résident parkinsonien, incapable d'entrer dans sa voiture, y parvient désormais grâce à un entraînement quotidien. Les rencontres spontanées entre enfants et seniors enrichissent le quotidien. Le succès selon la directrice: le personnel s'est approprié l'espace extérieur et met tout en œuvre pour que les seniors y passent du temps.

hopp-La



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND STÄDTISCHE UMWELT WELTWEIT

Wie beeinflusst unsere Umgebung, wie viel wir uns bewegen?

Ein Park in der Nähe, gut vernetzte Wege oder eine Haltestelle des öffentlichen Verkehrs, die zu Fuss erreichbar ist: Wie viel wir uns im Alltag bewegen, hängt nicht nur von unserer persönlichen Motivation ab. Auch die Umgebung, in der wir leben, kann eine Rolle spielen. Eine internationale Studie von Sallis et al. (2016) untersuchte, wie die Gestaltung der städtischen Umwelt die körperliche Aktivität beeinflusst.

Wie wurde untersucht, ob die Umgebung mit unserer Bewegung zusammenhängt?

Die Studie «Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide» untersuchte 6'822 Erwachsene im Alter von 18 bis 66 Jahren aus 14 Städten in zehn Ländern auf fünf Kontinenten. Die körperliche Aktivität wurde während vier bis sieben Tagen mit Beschleunigungsmessern objektiv erfasst. Zusätzlich analysierten die Forschenden die Wohnumgebung der Teilnehmenden. Dabei betrachteten sie unter anderem die

Wohndichte, die Vernetzung der Strassen, den öffentlichen Verkehr und die Anzahl der Parks in der näheren Umgebung.

Welche Merkmale einer Stadt standen mit mehr Bewegung in Zusammenhang?

Von sechs untersuchten Merkmalen zeigten vier einen positiven Zusammenhang mit der körperlichen Aktivität: eine höhere Wohndichte, eine bessere Vernetzung der Strassen, ein dichteres öffentliches Verkehrsnetz und mehr Parks in der Umgebung.

Gut vernetzte Strassen und Wege machen es beispielsweise einfacher, Strecken zu Fuss zurückzulegen. Auch der öffentliche Verkehr kann Bewegung in den Alltag bringen, da Wege zu und von Haltestellen häufig zu Fuss zurückgelegt werden. Parks wiederum bieten Raum für Bewegung und Aufenthalt.



Wie gross waren die Unterschiede?

Menschen in den bewegungsfreundlichsten Umgebungen kamen auf 68 bis 89 Minuten mehr körperliche Aktivität pro Woche als Menschen in den am wenigsten bewegungsfreundlichen Umgebungen. Das entspricht rund 45 bis 59 Prozent der häufig empfohlenen 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche. Bemerkenswert ist, dass sich die Zusammenhänge über die 14 untersuchten Städte hinweg weitgehend ähnlich zeigten.

Macht jedes städtebauliche Merkmal einen Unterschied?

Nein. Die Mischung verschiedener Landnutzungen sowie die reine Entfernung zur nächsten Haltestelle zeigten in dieser Analyse keinen signifikanten Zusammenhang mit der gesamten körperlichen Aktivität. Die Ergebnisse verdeutlichen damit, dass eine bewegungsfreundliche Umgebung nicht auf ein einzelnes Element reduziert werden kann. Verschiedene Eigenschaften des Wohnumfelds spielen zusammen.

Was bedeutet das für die Gesundheitsförderung?

Die Studie zeigt, dass Gesundheitsförderung nicht nur beim individuellen Verhalten ansetzen muss. Auch Wohn- und Lebensräume können Rahmenbedingungen schaffen, die einen aktiven Alltag erleichtern. Gut vernetzte Wege, ein zugänglicher öffentlicher Verkehr und Parks in der

näheren Umgebung können dazu beitragen, dass Menschen mehr Wege zu Fuss zurücklegen und körperliche Aktivität selbstverständlicher in ihren Alltag integrieren. Damit wird auch die Gestaltung unserer Lebensräume zu einem Thema der Gesundheitsförderung. Eine bewegungsfreundliche Umgebung erfordert die Zusammenarbeit von Stadtplanung, Verkehr, Freiraumplanung und Gesundheitsförderung. Gemeinsam können diese Bereiche dazu beitragen, attraktive und zugängliche Räume für Bewegung und Begegnung zu schaffen.



Literatur

Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.-C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENVIRONNEMENT URBAIN À TRAVERS LE MONDE

Dans quelle mesure notre environnement influence-t-il notre activité physique ?

Comment notre environnement direct influence-t-il notre activité physique ? Un parc à proximité, des espaces bien connectés ou un arrêt de transport en commun accessible à pied : notre activité physique au quotidien ne dépend pas seulement de notre motivation personnelle. L'environnement dans lequel nous vivons joue également un rôle. Une étude internationale menée par Sallis et al. (2016) a examiné comment l'aménagement urbain influence l'activité physique.

Comment a-t-on étudié le lien entre environnement et activité physique ?

L'étude intitulée « Activité physique en relation avec les environnements urbains dans 14 villes à travers le monde » a analysé 6 822 adultes âgés de 18 à 66 ans issus de 14 villes réparties dans dix pays sur cinq continents. L'activité physique a été mesurée objectivement pendant quatre à sept jours à l'aide d'accéléromètres. Les

chercheurs ont également analysé l'environnement dans lequel résident les participant.es, en examinant notamment la densité de population, la connectivité des rues, les transports en commun et le nombre de parcs à proximité.

Quelles caractéristiques urbaines étaient associées à plus d'activité physique ?

Sur six caractéristiques examinées,

quatre montraient une corrélation positive avec l'activité physique : une densité résidentielle plus élevée, une meilleure connectivité des rues, un réseau de transports en commun plus dense et plus de parcs à proximité. Par exemple, des rues et des chemins bien reliés facilitent les déplacements à pied. Les transports en commun permettent également d'intégrer l'activité physique dans le quotidien, car les trajets vers et depuis les arrêts se font fréquemment à pied.

Les parcs, quant à eux, offrent un espace pour bouger et se restaurer.



Quelles différences marquantes ?

Les personnes vivant dans les environnements les plus favorables à l'activité physique accumulaient 68 à 89 minutes supplémentaires d'activité physique par semaine par rapport à celles vivant dans les environnements les moins favorables. Cela correspond environ à 45-59 % des 150 minutes hebdomadaires d'activité physique recommandées. Il est remarquable que les corrélations soient restées largement similaires dans les 14 villes étudiées.

Toute caractéristique urbaine fait-elle la différence ?

Non. La mixité fonctionnelle ainsi que la distance à l'arrêt le plus proche de transports en commun n'ont montré aucun lien significatif avec l'activité physique totale dans cette analyse. Ces résultats soulignent qu'un environnement favorable à l'activité physique ne peut être réduit à un seul élément. Différentes propriétés de l'environnement interagissent entre elles.

Quelles implications pour la promotion de la santé ?

Cette étude montre que la promotion de la santé ne doit pas seulement s'adresser aux comportements individuels. Les espaces de vie peuvent aussi créer des conditions-cadres

facilitant un quotidien actif. Des voies bien connectées, des transports en commun accessibles et des parcs à proximité peuvent aider les gens à effectuer plus de trajets à pied et à intégrer plus naturellement l'activité physique dans leur quotidien. La conception de nos environnements de vie devient ainsi un enjeu de promotion de la santé. Un environnement favorable à l'activité physique requiert la collaboration de spécialistes issus des domaines de l'urbanisme, de la mobilité, de l'aménagement des espaces publics et de la promotion de la santé. Ensemble, ils peuvent contribuer à créer des espaces attractifs et accessibles favorisant l'activité physique et les rencontres.



Etude citée:

Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.-C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)

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: Harshaya Baskaran, Lars Funk, Ishbel Ingram, Anne-Laure Lepage, David Moser