



KANTON AARGAU

## Hoppla-la Fit – Generationen in Bewegung

Gemeinde  
Wallbach

Bezirk  
Rheinfelden

0 bis 3'000  
Einwohnende

Soziale Teilhabe  
& Partizipation

Oft sind es private Initiativen, die in kleinen Gemeinden zu Angeboten für ältere Menschen führen. In Wallbach wurde 2018 der Verein teilhaben gegründet, um die psychische Gesundheit älterer Menschen im Fricktal zu fördern. Der Verein ist offen für neue Ideen und setzt sie rasch um. So war es auch beim Projekt «Hopp-la Fit», dem generationenverbindenden Bewegungsangebot, das in Wallbach erfolgreich durchgeführt wird.

### Entstehungsgeschichte

Der in Wallbach beheimatete Verein teilhaben ([www.teilhaben.ch](http://www.teilhaben.ch)) setzt die Schwerpunkte seines Engagements in Bereichen, die für das psychische Wohlbefinden älterer Menschen wichtig sind. Sie sollen für ihre Lebensleistung gewürdigt werden und sozial integriert bleiben. Seit seinem Bestehen kann der Verein auf die finanzielle Unterstützung des Spitex Fördervereins Fricktal zählen, der auch ergebnisoffene Projekte mitträgt. Das ermöglicht, neue Ideen für Angebote aufzugreifen und auf unbürokratische Weise umzusetzen. Diese Offenheit motivierte die Betreuerinnen der Kinderkrippe Wallbach. Die Krippenleiterin gelangte an den Verein mit der Anregung, gemeinsam ein generationenverbindendes Angebot zu schaffen. Über Recherchen im Internet traf der Verein auf die Stiftung Hopp-la ([www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)), die sich schweizweit für intergenerationelle Bewegungsförderung einsetzt und niederschwellige Angebote entwickelt. Der Verein teilhaben startete 2021 im Dorf Wallbach, in Zusammenarbeit mit der Kinderkrippe Wallbach, der Stiftung Hopp-la und dem Spitex Förderverein Fricktal das zweijährige Pilotprojekt «Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung».

### Umsetzung

Im Juni 2021 absolvierten drei motivierte Frauen die Ausbildung zur Hopp-la Fit-Kursleiterin. Drei Monate später startete das Projekt mit einer Impulsveranstaltung: Interessierte wurden eingeladen, sich mit dem Thema «In Bewegung – geistig, körperlich, sozial» auseinanderzusetzen.

Die Lektionen finden seither einmal wöchentlich am Mittwochnachmittag statt und werden kostenlos angeboten. Als die Projektgruppe die ersten Lektionen

auswertete, offenbarte sich einiges an Frustration. Was die Kursleiterinnen in der Ausbildung gelernt hatten, liess sich nicht so einfach in die Tat umsetzen. 26 Lektionen später und um viele Erfahrungen reicher zeigte sich grosse Freude. Die Lektionen waren runder und phantasievoller geworden, und es fiel den Kursleiterinnen leichter, mit den Übungen die unterschiedlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden einzubeziehen und viele fröhliche Kontaktmöglichkeiten zu schaffen.

Kleine Kinder und Menschen in der dritten und vierten Lebensphase haben in Bewegungsabläufen einiges gemeinsam: Kinder müssen bewegungsmässig neu erlernen und einüben, was im Alter bewusst trainiert werden muss, unter anderem Koordination und Kraft. Auf einem Bein zu balancieren und gleichzeitig mit der Hand einen Kreis in die Luft zu zeichnen, ist für alle Altersgruppen eine Herausforderung.

Die Kinder der Kinderkrippe kamen von Beginn an gern, reagierten jedoch sehr scheu auf das Zusammensein mit Menschen, die ihnen fremd waren. Nach einigen Wochen bildete sich eine Kerngruppe aus acht bis zwölf Kindern und sechs bis neun Erwachsenen. Das gegenseitige Vertrauen wuchs, sodass sich heute Jung und Alt auf das Wiedersehen am Mittwochnachmittag freuen. Laufend entstehen neue Begegnungen, weil die Lektionen auch spontan besucht werden können.

### Herausforderungen

- Kursleiter/innen gewinnen: Wer Kurse von «Hopp-la Fit» leiten möchte, muss einige Voraussetzungen erfüllen und eine zweitägige Ausbildung absolvieren. Während der Projektlaufzeit kommt der Verein teilhaben für die Ausbildungskosten auf und entschädigt die Kursleitenden. Für die Teilnehmenden ist der Besuch kostenlos. Die Aufwände müssen somit fremdfinanziert werden.

- Viel Freiwilligenarbeit: Die Projektgruppe und die Projektleiterin arbeiten unentgeltlich. Ohne dieses grosse Engagement wären Aufbau, Durchführung und Qualitätssicherung von «Hopp-la Fit» in Wallbach nicht möglich.



KANTON AARGAU

## Hoppla-la Fit – Generationen in Bewegung

Gemeinde  
Wallbach

Bezirk  
Rheinfelden

0 bis 3'000  
Einwohnende

Soziale Teilhabe  
& Partizipation

- Junge Kinder: Einige der Krippen-Kinder sind erst drei Jahre alt. Die Lektionen, die eigentlich für über Vierjährige gedacht sind, müssen der Verständnis- und Konzentrationsfähigkeit von Dreijährigen angepasst werden.
- Menschen in der vierten Lebensphase erreichen: Es ist nicht einfach, Menschen in fragilem Alter, die von Übungen zur Sturzprävention profitieren würden, für das Angebot zu gewinnen. Frauen wagen die Teilnahme eher als Männer. Wer einmal mitmacht, ist positiv überrascht und fühlt sich angeregt.
- Fähigkeiten und Alter: Die Kursteilnehmenden sind zwischen 3 und 86 Jahren alt und zum Teil in ihrer Mobilität eingeschränkt. Die Zusammensetzung der Gruppe ändert sich von Lektion zu Lektion. Das erfordert von den Kursleiterinnen Geschick und Flexibilität.
- Spontane Teilnahme: Die Projektgruppe hat vereinbart, dass Kinder von einer erwachsenen Person begleitet sein müssen – damit die Gruppe ausgewogen ist und alle Erwachsenen für das Gelingen mitverantwortlich sind. Zuweilen sorgt diese Regel für Irritation – bei Kindern, die spontan mitmachen möchten, und bei Müttern, die auf dem nahen Spielplatz ihre Kleinkinder beaufsichtigen. Die Regel durchzusetzen, verlangt von den Kursleiterinnen Fingerspitzengefühl.

### Erfolgsfaktoren

- Offenheit für Neues: Der Verein teilhaben hat keinen Leistungsdruck und kann daher offen auf Ideen eingehen, die an ihn herangetragen werden.
- Beteiligung von Kindern: Für ein gutes Gelingen des Angebotes ist es wesentlich, dass eine Kindergruppe teilnimmt, die sich schon kennt und von Betreuerinnen begleitet wird. Das ist in Wallbach durch Beteiligung der Kinderkrippe gegeben, die ihrerseits zu diesem Projekt angeregt hat.
- Teilhabe: Alle bringen während der Lektionen ihre eigenen Ideen ein. Das rege Teilhaben und der sichtbare Spass motivieren die Kursleiterinnen dranzubleiben, obwohl Vorbereitung und Durchführung anforderungsreich und zeitintensiv sind.

- Erlebnisraum für jedes Alter: Die Kinder der Kinderkrippe lernen nicht nur Erwachsene, sondern auch ältere Kinder kennen, die mit ihren Müttern oder Grossmüttern (selten mit Vätern oder Grossvätern) teilnehmen. Frauen im «Urgrossmutteralter» geniessen die Übungen, die Spiele und das Zusammensein.
- Ort der Durchführung: Das Angebot findet auf der Gemeindewiese statt. Die Gemeinde Wallbach beteiligt sich subsidiär am Projekt, indem sie bei schlechter Witterung den Gemeindesaal kostenlos zur Verfügung stellt. Weil der Durchführungsort im Zentrum und in der Nähe von Spielplatz sowie Alterswohnungen liegt, wird das niederschwellige Angebot gut wahrgenommen.
- Kontinuität: Die Lektionen finden jeden Mittwoch von 15 bis 16 Uhr statt, mit anschliessendem Zvieri.
- Qualitätssicherung: Am Ende des ersten Projektjahres hat die Qualitätsbeauftragte der Stiftung Hopp-la eine Lektion besucht und aufbauende Vorschläge zu den Übungen zurückgemeldet.

### Ausblick

Das zweijährige Pilotprojekt läuft bis August 2023. Die Hoffnung ist gross, dass «Hopp-la Fit» in Wallbach bestehen bleibt und die Finanzierung gesichert werden kann. Innerhalb der Projektzusammenarbeit zum Thema «Gut altern im Fricktal» plant der Verein teilhaben mit dem Spitex Förderverein Fricktal, das Bewegungsangebot in weiteren Gemeinden des Fricktals aufzubauen. Der Verein wird sich hierfür mit weiteren Partnerorganisationen vernetzen. Nebst der Sturzprävention wird in diesem Projekt ein weiterer Gewinn sichtbar: Alle Teilnehmenden erleben den individuellen Ideenreichtum und die Bewältigungsstrategien, die von Menschen in höherem Alter zur Lösung einer Aufgabe eingesetzt werden. Dieser durch Partizipation ermöglichte Einblick in die Lebensphase Alter trägt dazu bei, normative Vorstellungen und Stereotypen, die unser Denken und Handeln prägen, zu verändern.

**Autorin:** Pascale Gmür

**Datum:** Oktober 2022