

# Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinden im Kanton Aargau



## Warum sind bewegungs- und begegnungsfreundliche Lebensräume wichtig?

Die Umgebung hat einen grossen Einfluss darauf, ob sich Menschen im Alltag bewegen und begegnen. Regelmässige körperliche Aktivität steigert das Wohlbefinden und hat in jedem Alter einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit. Besonders positiv ist die Wirkung, wenn die Bewegung draussen in einer attraktiven Umgebung stattfindet. Durch Begegnungen werden wertvolle soziale Kontakte und der Austausch unter den Generationen gefördert.

## Wer profitiert von einem bewegungs- und begegnungsfreundlichen Umfeld?

Es profitieren ALLE – besonders Menschen mit kleinem Bewegungsradius: Kleinkinder, Kinder und Jugendliche, sozial benachteiligte Familien, Menschen (z. B. im hohen Alter) mit eingeschränkter Mobilität oder mit wenig sozialen Kontakten.

Es werden die Lebensqualität und die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner sowie ihre Identifikation mit der Gemeinde gefördert. Die Grünflächen fördern das Mikroklima und die Biodiversität.

Die Gemeinde profitiert von einer höheren Standortattraktivität, weniger motorisiertem Verkehr und einem gestärkten gesellschaftlichen Zusammenhalt. Kostenfreie, für alle nutzbare, attraktive Räume sind eine Antwort auf steigende Gesundheits- und Sozialkosten.

## Was können Gemeinden tun?

Die meisten Gemeinden weisen vielseitige bewegungs- und begegnungsfreundliche Elemente auf: Sportanlagen, Spielplätze, Parkanlagen, Grünflächen, Wälder oder Spazier- und Velowege. Mit kleinen Anpassungen kann dieses Potenzial noch stärker genutzt werden.

1. Mit der Checkliste können Sie eine **Auslegeordnung für Ihre Gemeinde** machen und erste Ideen sammeln.
2. Diskutieren Sie Ihr Ergebnis zum Beispiel **an einem runden Tisch mit Akteurinnen und Akteuren der Gemeinde oder lokalen Organisationen**. Besonders gewinnbringend ist, wenn möglichst alle Generationen sowie Fachpersonen und Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger unterschiedlicher Bereiche (z. B. Bau- und Forstamt, Schule, Sport, Kultur, Soziales) ihre Bedürfnisse und Expertise einbringen können.
3. Erstellen Sie eine **Ideenliste** und priorisieren Sie diese.
4. **Kontaktieren Sie gezielt eine der kantonalen oder nationalen Fachstellen** (siehe Webseite [→ www.ag.ch/bbg](http://www.ag.ch/bbg)) und lassen Sie sich zu Ihren priorisierten Ideen beraten und unterstützen.

## Wie unterstützt der Kanton?

Auf der Webseite [→ www.ag.ch/bbg](http://www.ag.ch/bbg) finden Sie:

- Weitere **Informationen und Praxisbeispiele**
- Ein **E-Learning** um Ihr Wissen zu vertiefen
- Eine **Übersicht mit Beratungs- und Informationsangebote** der kantonalen Akteure.



Kontakt: [gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)  
+41 (0)62 835 29 60

# Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinden: **Checkliste**

Wo können Gemeinden ansetzen? Die Checkliste unterstützt bei einer ersten Ideensammlung.

<b>Welche Zielgruppe steht im Fokus?</b>		
Kleinkinder/Erwachsene mit Kinderwagen Kinder	Jugendliche Erwachsene Seniorinnen und Senioren	Menschen mit Behinderung Bevölkerung allgemein Anderes:
<b>Welche Umsetzungsmassnahmen könnten Sie sich vorstellen?</b>		
Fuss- und Veloverkehr	Fusswege attraktiver gestalten Velowege optimieren → <b>Sitzbankkonzept</b>	→ <b>Gemeindebegehung</b> Begegnungszonen einrichten Anderes:
Parkanlagen und Grünflächen	Multifunktionale, beschattete und begrünte öffentliche Plätze und Freiräume	Vernetzung mit Fuss- und Velowegen Anderes:
Spielplätze	→ <b>SpielplatzAargau.ch</b> Für alle Altersgruppen ansprechende Gestaltung (z. B. Spielmöglichkeiten für Kleinkinder von 1–3 Jahren) Barrierefreiheit	sichere Wege zum und vom Spielplatz beschattete Aufenthaltsmöglichkeiten öffentliches WC oder «freundliche Toilette» Anderes:
Schulhöfe, Pausenplätze	Öffnung ausserhalb der Schulzeit einladende Sitzgelegenheiten naturnahe Gestaltung	Ausstattung mit Geräten (z. B. Tore, Balancierbalken) Anderes:
Sportanlagen	→ <b>OpenSunday</b> und → <b>MidnightSports</b> Anpassungen im Aussenbereich (z. B. Geräte, Kletterwände)	→ <b>Ä Halle wo's fägt</b> neue Anlagen (z. B. Skateparks, Pumptrack) Anderes:
Unmittelbares Wohnumfeld	Multifunktionale und begrünte Plätze und Freiräume Anschluss an einladende Fuss- und Velowege	Quartiertreffpunkte, Familienzentren, Begegnungsorte Vorgaben in der BNO zu privaten Spiel- und Aufenthaltsbereichen Anderes:
Siedlungsrand und Naherholungsgebiete	Erschliessung zu Fuss, mit dem Velo und öffentlichem Verkehr Markierung von Wander- und Spazierwegen	Erlebniswege und Rastplätze Vielseitige Nutzung (Sport, Erholung, Naturerlebnis) Anderes:
Aktivitäten für die Bevölkerung	→ <b>Active City</b> → <b>Hopp-la Fit und Hopp-la Tandem</b> Gemeinde Duell	SlowUp Anderes:
<b>Wie möchten Sie die Zielgruppe/die Bevölkerung einbeziehen?</b>		
Befragung Begehung	Workshops Zukunftskonferenz	Anderes:
<b>Mit wem möchten Sie in der Gemeinde zusammenarbeiten?</b>		
Raumentwicklung Tiefbau Verkehr Sport	→ <b>Gesundheit(-sförderung)</b> Schulbehörden Fachstellen, Verbände Vertretung der Bevölkerung (z. B. Alterskommission)	(Sport-)Vereine Grund-/Liegenschaftsbesitzer Nachbargemeinden, Region Anderes: