

**DEPARTEMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Abteilung Gesundheit

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

**GENERATIONENVERBINDENDE BEWEGUNGSKURSE - HOPP-LA KURSE**

**Ein Angebot für Gemeinden von der Stiftung Hopp-la**

Hopp-la ist das nationale Kompetenzzentrum für generationenverbindende Bewegungsförderung. Die Stiftung Hopp-la stärkt unter anderem durch generationenverbindende Bewegungskurse den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft und leistet einen wichtigen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsförderung.

Ein Hopp-la Kurs verbindet Seniorinnen/Senioren und Kinder und ermöglicht ihnen gemeinsame Bewegungserlebnisse. Diese Erlebnisse tragen wesentlich zu einer verbesserten Lebensqualität im Alter, zur positiven kognitiven Entwicklung von Kindern und zur Verbesserung der Lebensverhältnisse bei. Zudem fördern sie gesellschaftliche und gesundheitspolitische Veränderungen.

<b>Was ist das Projektziel?</b>	Die Förderung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit von Seniorinnen/Senioren und Kindern durch generationenverbindende Bewegungsangebote. Weiter leistet das Projekt einen Beitrag zur Sturzprävention und der sozialen Teilhabe.
<b>Wer nimmt teil?</b>	Der Fokus bei den Hopp-la Kursen liegt auf <b>Seniorinnen und Senioren</b> in der III. und IV. Lebensphase und <b>Kindern</b> im Kita-, Kindergarten- und Primarschulalter, wobei grundsätzlich alle Menschen und Generationen teilnehmen können.
<b>Wie sieht das Vorgehen in einer Gemeinde aus?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bei Interesse meldet sich die Gemeinde oder der Projektträger bei der Stiftung Hopp-la für einen ersten unverbindlichen Austausch.</li> <li>2. Nach der Zusage durch den Kanton Aargau und der Vertragsunterzeichnung baut die Gemeinde oder der Projektträger mit Unterstützung der Stiftung Hopp-la eine Projektgruppe auf. Diese sollte mind. einen Vertreter / eine Vertreterin aus dem Bereich "Alter" (Alterssiedlungen, Seniorenvereinigung usw.) sowie aus dem Bereich "Kinder" (Kita, Kindergarten, Primarschule usw.) beinhalten. Mögliche Kursleitenden und ggf. weitere Personen oder Institutionen (Quartiertreff, Gemeinde, usw.) können Teil der Projektgruppe sein.</li> <li>3. Der Hopp-la Kurs wird geplant und eine Projektleitung sowie Kursleitung wird bestimmt.</li> <li>4. Der Kurs wird durchgeführt.</li> </ol> <p><b>→ Während dem ganzen Prozess werden die Gemeinde und die einzelnen Personen durch die Stiftung Hopp-la beraten, begleitet und gecoacht.</b> Zudem stellt die Stiftung allen Beteiligten geeignete Dokumente, Leitfäden und weitere Unterlagen zur Verfügung.</p>
<b>Wie lange dauert das Projekt?</b>	Die Hopp-la Kurse werden in den ersten zwei Jahren durch die Stiftung intensiv betreut und durch den Kanton Aargau finanziell gefördert. Für die Weiterführung der Kurse sollten die Kosten ab dem dritten Kursjahr durch die

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

	Gemeinde oder anderweitig abgedeckt werden. Einzelne Beratungen und Coachings können weiterhin kostenlos in Anspruch genommen werden.
<b>Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?</b>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Projektleitung (30–60 Arbeitsstunden) sowie die Aussicht der Finanzierung der Kurse nach den zwei geförderten ersten Kursjahren.</li> <li>• 1-2 Kursleitende. Hopp-la bietet eine kostenlose zweitägige Ausbildung "Generationen in Bewegung" zusammen mit Pro Senectute an.</li> <li>• Einen geeigneten Ort zur Durchführung des Kurses.</li> </ul> <p><b>Teilnehmende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenarbeit mit einer Alterssiedlung, Generationensiedlung, Seniorenvereinigung oder einem ähnlichen Zusammenschluss von Senioren und Seniorinnen sowie selbstorganisierten Senioren und Seniorinnen.</li> <li>• Zusammenarbeit mit einer Kita, einem Kindergarten, einer Primarschule oder einer Kindersportgruppe.</li> </ul> <p><b>Projekträgerschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde, Quartiertreff, Seniorenvereinigung oder andere.</li> </ul>
<b>Wie viel kostet die Realisierung in einer Gemeinde?</b>	<p>Für die Planung und Durchführung eines Hopp-la Kurses <b>sind in den ersten zwei Jahren, exklusive der Beratungskosten, jährliche Ausgaben von ca. Fr. 2'600.– zu erwarten</b>. Diese Kosten basieren auf der Grundlage von 20 Lektionen pro Jahr und jeweils zwei anwesenden Kursleiter/Kursleiterinnen pro Lektion.</p> <p>Für die darauffolgenden Jahre fallen unter denselben Bedingungen jährliche Kosten in Höhe von Fr. 1'900.– an.</p> <p>Nicht inbegriffen sind die Kosten für die Projektleitung sowie eine allfällige Raummiete.</p> <p>Die Stiftung Hopp-la stellt der Gemeinde ein Musterbudget zur Verfügung, das als Orientierungshilfe dienen kann.</p>
<b>Welche Unterstützung bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter?</b>	<p>Das kantonale Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter beteiligt sich <b>in den ersten zwei Jahren mit jährlich Fr. 1'950.– an den Umsetzungskosten der Kurse</b>. Damit sollen anteilig Kosten, die im Zusammenhang mit dem Projekt stehen (z.B. Honorare der Kursleiterinnen und Kursleiter) gedeckt werden.</p> <p>Zudem <b>finanziert das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter die gesamten Beratungskosten</b> der Stiftung Hopp-la für die ersten beiden Jahre.</p> <p>Für den Zeitraum 2025 – 2028 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden unterstützt werden.</p>
<b>Welche Gemeinden haben bereits einen Hopp-la Kurs im Angebot?</b>	Hopp-la Kurse im öffentlichen Raum: Birmenstorf, Küttigen, Oberkulm, Zofingen.
<b>Haben Sie Fragen?</b>	<p>Bei Fragen zur <b>Finanzierung</b> nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 58 69, matthias.felix@ag.ch</p> <p>Bei Fragen zur <b>Umsetzung</b>, wenden Sie sich bitte an die Stiftung Hopp-la, David Moser, 031 310 54 45, david.moser@hopp-la.ch</p>
<b>Wo gibt es weitere Informationen?</b>	<a href="http://www.hopp-la.ch">www.hopp-la.ch</a>