

HOPP-LA IM FRICKTAL

Glücksmomente durch Begegnung



Projektabschlussbericht und Gelinghandbuch

unter besonderer Berücksichtigung
der Teilhabe von Menschen mit Demenz

JULI 2023 – JUNI 2025



Das Projekt Hopp-la im Fricktal wurde unterstützt von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Spitex Förderverein
Fricktal





Liebe Interessierte, Zugewandte und Unterstützende

Alle Menschen, die Begegnungen zwischen Kindern und älteren Menschen ermöglichen, leisten einen Beitrag für das Erleben von Sinnerfülltheit und die Entwicklung von Empathie und Widerstandskraft. Dadurch wachsen individuelles Wohlbefinden und gemeinschaftlich tragfähige Beziehungsnetze. Dies ist unser Fazit nach Projektabschluss.

Das Projekt «Hopp-la im Fricktal – Glücksmomente durch Begegnung» war Teil des kantonalen Projekts «Hopp-la im Kanton Aargau». Projektziel war die Bewegungsförderung im Generationenmix, nach einem Konzept der Stiftung Hopp-la. Kinder müssen Kraft und Gleichgewicht für ihre Entwicklung trainieren und ältere Menschen diese Fähigkeiten durch Training möglichst lange aufrechterhalten. Im Jahr 2017 hat eine Studie ergeben, dass die beiden Altersgruppen davon profitieren, wenn sie die Bewegungsübungen miteinander durchführen.

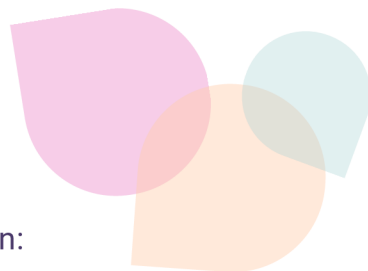
In Frick und Rheinfelden konnten wir ein Hopp-la Angebot aufbauen und in den Regelbetrieb überführen. In Laufenburg haben wir mangels Teilnahme von Kindern das Angebot rasch – und in Stein, mangels Teilnahme von Erwachsenen, nach einigen Monaten beendet.

Dass «Hopp-la» ein wunderbares Angebot für Menschen mit Demenz ist, hat uns überrascht. Welche Erkenntnisse wir aus dem Projekt gewonnen haben, können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf den nächsten Seiten erfahren. Der Bericht ist ein Dankeschön und Erinnerungsdokument für alle Projektteilnehmenden. Er soll dazu inspirieren und ermutigen, «Hopp-la» in weiteren Gemeinden und Altersinstitutionen anzubieten.

Ich wünsche vergnügliches Lesen!

Suzanne Weingart

Projektleiterin «Hopp-la im Fricktal – Glücksmomente durch Begegnung»



Informationen für den Aufbau von Hopp-la Angeboten:
Stiftung Hopp-la | Maulbeerstrasse 10 | 3011 Bern
031 310 54 45 | info@hopp-la.ch | www.hopp-la.ch



DANKE

allen, die zum Gelingen beigetragen haben ...

... den mitfinanzierenden Organisationen, Stiftungen und Vereinen.

... den Kursleiterinnen Angela Marangio, Manuel Benz, Carina Müller, Deborah Steinacher, Antonietta Carfora, Paul Burkhardt, Pascale Lindenmann und Anne-marie Oeschger. Sie haben die Ausbildung absolviert und sich mit grossem Engagement für Hopp-la eingesetzt.

... dem Alterszentrum Bruggbach Frick und dem APH Lindenstrasse Rheinfelden, dem Alterszentrum Klostermatte Laufenburg und der Gemeinde Stein für die Nutzung des Begegnungsraums Rheinfelspark und allen Unterstützenden aus Infrastruktur und Administration.

... den KITA's Nido Frick, Zottelbär Rheinfelden und Zauberstei Stein, die offen und interessiert waren, etwas Neues zu wagen und durch die Teilnahme am Projekt Mehrarbeit auf sich genommen haben.



...den teilnehmenden Erwachsenen der Altersinstitutionen und Alterswohnungen sowie aus der Bevölkerung von Stein, den wunderbaren KITA-Kindern mit ihren Begleiterinnen für die regelmässige Teilnahme und die ansteckende Begeisterung. Den Eltern der Kinder, die durch ihr Einverständnis Generationenbegegnungen ermöglichen.



... den Berichterstattenden, den Weitererzählenden und den Netzwerken für die Unterstützung beim Bewerben des Angebots.

... den Mitgliedern des Vereins teilhaben und des Spitex Fördervereins Fricktal. Ihr Vertrauen ermöglicht Teilhabe über die ganze Lebensspanne.

... Eveline Gasser für die Hilfe beim Einrichten der Plattform.

... Mirjam Oberholzer und Dieter Roth sen. für das aufmerksame Korrekturlesen.

INHALT

01 PROJEKTRAHMEN

06

02 AUSWERTUNG

10

03 GELINGHANDBUCH

19

04 ZUKUNFT

32

05 ANHANG

34

Die Stiftung Hopp-la und das Departement Gesundheit & Soziales Kanton Aargau beschliessen im Jahr 2022, den Aufbau von Hopp-la Fit Angeboten in den Jahren 2023 und 2024 an elf Standorten im Kanton zu unterstützen.

Der Verein teilhaben hat bereits Erfahrungen aus dem Projekt «Hopp-la Fit in Wallbach» und nimmt am kantonalen Projekt mit dem Ziel teil, im Fricktal an drei Standorten ein «Hopp-la» anzubieten.

Das **Projekt «Hopp-la im Fricktal - Glücksmomente durch Begegnung»** wird, weil in der Umsetzung anforderungsreich, in zwei Projektphasen unterteilt.

Im **Vorbereitungsprojekt** (01.09.2022–30.6.2023) werden ein Konzept erstellt, Standorte und Teilnehmende gesucht und Kursleitende ausgebildet. Finanziert ist das Projekt mit grosszügigen Beiträgen vom Spitex Förderverein Fricktal in den Jahren 2022 (Fr. 10'000) und 2023 (Fr. 27'000.-).

Im **Umsetzungsprojekt** (01.07.2023–30.06.2025) werden Hopp-la Angebote aufgebaut und evaluiert. Das Fricktaler Projekt endet 6 Monate nach dem kantonalen Projekt. Die Gesamtkosten belaufen sich auf Fr. 62'781.- und sind gedeckt durch Förderbeiträge verschiedener Stiftungen und Vereine.

MEILENSTEINE

HOPP-LA IM 
KANTON AARGAU

01 PROJEKTRAHMEN

Die Meilensteine wurden für das kantonale Projekt definiert und ins Fricktaler Projekt integriert.

01. INFORMATIONSVORANSTALTUNG

03. März 2023
Informationsveranstaltung in Villmergen

04. April 2023 in Aarau

02. KICK-OFF FÜR KURSLEITENDE

03. GRUNDAUSBILDUNG «GENERATION EN IN BEWEGUNG»

06./07. Mai 2023 in Villmergen.
Aus dem Fricktal nehmen
4 Personen teil.

16. Juni 2023 Villmergen.
Aus dem Fricktal nehmen
4 Personen teil.

04. VERTIEFUNG HOPP-LA TANDEM IM STATIONÄREN BEREICH

05. GRUNDAUSBILDUNG «GENERATIONEN IN BEWEGUNG»

25./26. November 2023 in Baar.
Aus dem Fricktal nehmen
7 Personen teil.

10. Januar 2024 Aarau.
Aus dem Fricktal nehmen
3 Personen teil.

06. 1. KANTONALER ERFAHRUNGSUSTAUSCH

07. 2. KANTONALER ERFAHRUNGSUSTAUSCH

05. Juni 2024 Aarau.
Aus dem Fricktal nehmen
4 Personen teil.

31. Dezember 2024.

08. PROJEKTENDE KANTONALES PROJEKT

PROJEKTZIELE

HOPP-LA IM FRICKTAL

01 PROJEKTRAHMEN

 Das Projektziel wurde erreicht

 Das Projektziel wurde nicht erreicht

AUF PERSONEN/GRUPPEN BEZOGEN (VERHALTEN, KOMPETENZEN)

01. SENSIBILISIERUNG

Im Kanton Aargau hat eine Informationsveranstaltung zum Thema «Hopp-la – Generationen in Bewegung» stattgefunden. Es haben acht Personen aus dem Fricktal teilgenommen.

03. TEILNEHMENDE

An den Hopp-la Lektionen haben durchschnittlich vier Kinder und vier Erwachsene teilgenommen. (Ziel definiert durch das kantonale Projekt).

02. KURSLEITENDE

Im Fricktal wurden sechs Personen zu Kursleitenden ausgebildet.

04. WIRKUNG

Teilnehmende Erwachsene erfahren eine psychosoziale Bereicherung ihres Alltags. Das Angebot hat Einfluss auf ihre Wahrnehmung von physischer Beweglichkeit. Teilnehmende Kinder haben ihre Vorstellung vom «alten Menschen» verändert.

AUF DAS UMFELD BEZOGEN (VERHÄLTNISSE)

01. UMFELDANALYSE

Es existiert eine Datenerhebung zu den Gemeinden in den Bezirken Rheinfelden und Laufenburg in Bezug auf Akteure im Gesundheitswesen, Vereine, Kirchenverbände und Schlüsselpersonen.

Das Projektziel wurde nicht erreicht, da es zu zeitintensiv war. Mit dem Projekt «Älterwerden im Fricktal» des Vereins für Altersbetreuung im Oberen Fricktal (VAOF) wird aktuell eine digitale Drehscheibe aufgebaut.

02. KRITERIENKATALOG AUSTRAGUNGSSORTE

Es existiert ein Kriterienkatalog für Standorte. Die am Projekt beteiligten Standorte erfüllen mindestens drei der Kriterien.

Das Projektziel wurde nicht umgesetzt, da es nicht zielführend war. In jeder Institution findet sich ein Platz für Hopp-la, ein Aufbewahrungsort für das Material und Unterstützung von Mitarbeitenden der Infrastruktur und Administration.

03. FINANZIELLE BETEILIGUNG

Standortgemeinden, Kirchgemeinden, Firmen und regionale und schweizerische Stiftungen haben zugesagt, sich an den Projektkosten zu beteiligen.

05. VERNETZUNG

Durch Kooperation mit anderen Dienstleistungsorganisationen im Gesundheitswesen haben mind. 25% der involvierten Fachpersonen neue Kontakte geknüpft und ihr Netzwerk erweitert.

04. KOLLABORATION

Für die Zusammenarbeit im Projektteam und für Information und Kommunikation mit Projektpartnern ist eine Kollaborationsplattform eingerichtet.

MEILENSTEINE HOPP-LA IM FRICKTAL

01 PROJEKTRAHMEN



QUANTITATIVE ERGEBNISSE

02 AUSWERTUNG

Standortsuche	136 E-Mails versendet	➔	2 Rückmeldungen erhalten	
	19 Telefongespräche geführt	➔	8 Interessierte gefunden	
	11 Gespräche geführt	➔	5 Standorte akquiriert	
	2 Inserate publiziert	➔	0 Rückmeldung erhalten	
	2 Standorte aufgebaut	➔	2 Standorte im Regelbetrieb	
Kursleitende	2 Inserate publiziert	➔	6 Anfragen erhalten	
	14 Gespräche geführt	➔	11 Interessierte gefunden	
	11 Personen wurden ausgebildet	➔	4 aktuell im Einsatz	
Austausch	2 Kantonale ERFA's in Aarau	➔	4 Teilnehmende aus dem Fricktal	
	3 ERFA's im Bruggbach	➔	5 Teilnehmende Projektstandort	
	3 ERFA's in der Lindenstrasse	➔	5 Teilnehmende Projektstandort	
Berichterstattung	2023	AKB Tätigkeitsbericht	Stiftung Lebensraum Aargau	M. Küng
	23.05.2023	fricktal.info	MV Spitex Förderverein Fricktal	P. Oechslin
	04 2023	ASV Fokus 60+	Aargauischer Seniorenverband	Stiftung Hopp-la
	10.01.2024 11.01.2024	fricktal.info Neue Fricktaler Zeitung	Projekt Hopp-la im Fricktal	S. Weingart
	29.09.2025	Projektabschlussbericht	Gelinghandbuch	S. Weingart

ANZAHL LEKTIONEN UND TEILNEHMENDE

Alterszentrum Bruggbach und KITA Nido, Frick
8.09.2023 - 20.12.2024. Regelbetrieb seit 1.1. 2025

Lektionen	Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende			
	Kinder	Erwachsene*	KITA Begleitung	Kursleitung/ Kursassistent
51	5.1	13.7	1.5	2.6

Ø Gruppengrösse **22**

kleinste Gruppe **15**

grösste Gruppe **34**

* 75% Alterszentrum / 25% Alterswohnungen

25% ohne Gehilfe/ 50% am Rollator / 25% im Rollstuhl

1 Plattform für den Datenaustausch eingerichtet.

12 digitale Umfragen für das Fricktalerprojekt erstellt.

14 Formulare für die Datenerhebung erstellt.

APH Lindenstrasse und KITA Zottelbär, Rheinfelden
6.11.2023 - 26.05.2025. Regelbetrieb seit 1.7.2025

Lektionen	Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende			
	Kinder	Erwachsene*	KITA Begleitung	Kursleitung/ Kursassistent
70	6.7	8.4	2.1	2.5

Ø Gruppengrösse **20**

kleinste Gruppe **13**

grösste Gruppe **28**

* 10% ohne Gehilfe/ 45% am Rollator / 45% im Rollstuhl

44 Teilnehmendenbefragungen für die kant. Evaluation durchgeführt

12 Teilnehmendenbefragungen im Fricktal durchgeführt

45 Lektionen von den Kursleiterinnen erarbeitet

Begegnungsraum Rheinfelspark und KITA Zauberstei, Stein
24.09.2024 - 29.04.2025

Lektionen	Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende			
	Kinder	Erwachsene	KITA Begleitung	Kursleitung/ Kursassistent
26	5.1	1.6	2	1.7

Ø Gruppengrösse **11**

kleinste Gruppe **9**

grösste Gruppe **15**

3 x das Projekt präsentiert

3 Telefongespräche mit Sponsoren geführt

Bälle, Ringe, Reifen Softbälle, Ballone, Seile u.v.m. eingekauft

Null Zweifel gehabt

100 wunderbare Menschen kennengelernt

QUALITATIVE ERGEBNISSE

02 AUSWERTUNG

Hopp-la enthält alle notwendigen Werkzeuge, um das Generationen-miteinander auf unspektakuläre Weise zu leben.

Die bei der Suche nach Standorten geäusserte Befürchtung, das Zusammensein mit Kindern könnte für ältere Menschen zu aufregend sein und von ihnen nicht akzeptiert werden, bestätigte sich nicht. Im Gegenteil, die Kinder treffen auf grosse Nachsicht und uneingeschränktes Wohlwollen und begegnen den älteren Menschen unvoreingenommen und achtsam.

Das Hopp-la Angebot spricht auch Männer an. Viele besuchen es im Bruggbach und einige in der Lindenstrasse.

Die Ausgangslage war, die Jüngsten und die Ältesten in einer Spiel- und Bewegungsstunde zusammen zu bringen. Erlebt haben wir, dass fünf Generationen fröhliche Treffen gestalten und voneinander lernen.

Vor allem in stationären Einrichtungen tendiert die Zeit, die man mit Kindern verbringen kann, gegen Null. Viele erwachsene Teilnehmende wurden durch das Zusammensein mit den Kindern daran erinnert, wie sie selbst als Kind waren oder wie es war, mit ihren Kindern zu leben. Dies wurde als positiver Nebeneffekt mehrfach geäussert.

Hopp-la eignet sich für alle Menschen, unabhängig davon, wie mobil sie sind.

Viele Kinder haben nur noch wenig Kontakt zu älteren Menschen. Sie nähern sich ihnen in unterschiedlichem Tempo. Berührend zu erleben ist, dass anfänglich sehr zurückhaltende Kinder plötzlich Zugewandtheit und tief empfundene Gefühle in die Gemeinschaft hineinbringen. Beispielsweise, indem sie Erwachsene unterstützen oder trösten. Diese inneren Wachstumsprozesse miterleben zu dürfen, ist eine der schönsten Erfahrungen in diesem Projekt.

«In der Lindenstrasse hat Hopp-la allgemein eine Offenheit für Bewegung geweckt. Es ist nicht Turnen, wie es die meisten in Erinnerungen haben. Dadurch profitieren nun auch andere Bewegungsangebote.»

Die Pflegenden melden zurück, dass die Teilnehmenden mehr sprechen, wenn sie aus dem Hopp-la zurück auf die Abteilung kommen.

Die Erwachsenen bedanken sich für die Stunde, sagen, dass sie sich immer freuen, gerne kommen und dass es ihnen gut gefällt, mit den Kindern zusammen zu sein.

«Die Kinder kommen morgens in die KITA mit der Frage, ob heute Hopp-la sei. Sie spielen schon vorher miteinander, beeilen sich mit dem Znüni und helfen sich gegenseitig beim Anziehen der Jacken und Schuhe.»

Immer wieder wurden wir überrascht von differenzierten Aussagen, kreativen Lösungen und phantasievollen Äusserungen von Teilnehmenden, die sich selten sprachlich mitteilen. Ein Zauber liegt auf unseren Hopp-las.

Die Pflegenden sehen die Teilnehmenden während der Hopp-la Lektion neue Bewegungen ausführen und erleben sie nach der Lektion fröhlich und aufgestellt.

«Die Mitarbeitenden der KITA begleiten die Kinder gerne.»

«Schulkinder sind nur in den Schulferien am Montagmorgen in der KITA. Wenn sie gefragt werden, ob sie mit ins Hopp-la gehen möchten, sagen einige sehr gerne zu.»

Eine Kitaleiterin sagt: «Es ist noch vieles möglich. Das Angebot beruhigt mich und versöhnt mich mit meinem eigenen Älterwerden.»

Fröhlichkeit und Humor werden als Türöffner erlebt.

Eine Kitamitarbeiterin sagt, dass sich die Führung der Kinder gut eingespielt hat. Die Kinder wissen nun, welche Regeln gelten, dies hilft allen.

Eine Kursleiterin sagt: «Am Anfang habe ich gedacht, ein «richtiges» Hopp-la Fit anbieten zu können, wäre schöner. Nun finde ich es aber viel schöner, was wir hier machen. Wir bringen die Sonne in den Tag, den Spass, viel Humor. Die Bewegung steht nicht im Vordergrund. Es passiert so viel in den Begegnungen.»

Die mehrfach geäusserte Befürchtung, wir könnten in diesem Projekt die Kinder instrumentalisieren, damit es den älteren Menschen besser geht, hat sich nicht bestätigt. Alle KITAs und viele Eltern melden zurück, dass Hopp-la für die Kinder das Highlight der Woche sei.

BEFRAGUNG IM BRUGGBACH

02 AUSWERTUNG



HOPP-LA IM BRUGGBACH

02 AUSWERTUNG



HOPP-LA UND DEMENZ

02 AUSWERTUNG

Das Sorgemotiv ist ein innerstes Verlangen jedes Menschen, für andere da sein und sich selbst und die Welt mitgestalten zu können. (1)

Menschen mit Demenz können sich oft schlecht artikulieren und/oder haben einen ausgeprägten Pflegebedarf. Sie sollten vielfältige Gelegenheiten erhalten, Sorgehandlungen für Andere tätigen zu können.

Eine ältere Teilnehmerin bemerkt, dass die Pulloverärmel eines Kindes störend nach vorne fallen. Sie bittet das Kind zu sich und schlägt mit grosser Sorgfalt die Ärmel um.

Das Sorgemotiv bleibt ein Leben lang bestehen, ungeachtet von Alter und physischer und psychischer Verfassung.

Die Fähigkeit zur Empathie steckt in unseren Genen. Doch nur in einer Umgebung, in der Gefühle und Mitgefühl vorgelebt werden, kann sie sich entwickeln. Kontakt mit älteren Menschen ist für die Identitätsentwicklung im Kindesalter bedeutsam. (2)

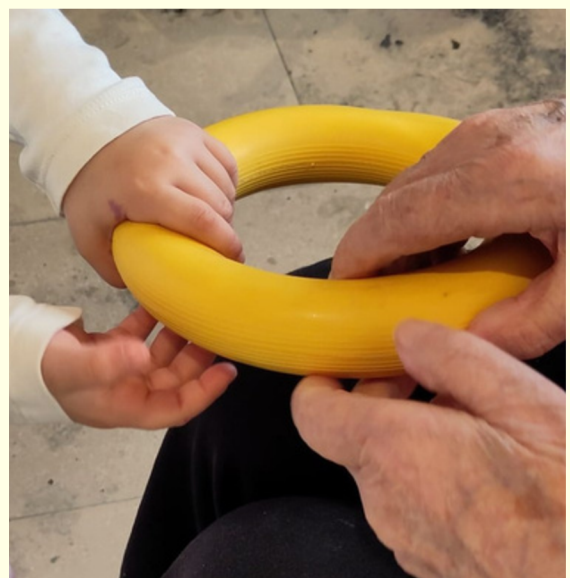
Ein Kind rückt ganz selbstverständlich das Armstützkissen einer älteren Teilnehmerin im Rollstuhl zurecht.

Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und Atemübungen sowie das Praktizieren von Herzengüte befördern das Vorstossen zum eigenen Wesenskern und die Entwicklung von Empathie. (3)
Hopp-la Übungen vereinen diese Elemente auf spielerische Art und bieten unzählige Möglichkeiten, Begegnungen zu gestalten.

Die Heimleitung hatte sich gewünscht, dass Hopp-la in der Lindenstrasse vor allem Menschen mit Demenz zu Gute kommen soll. Darauf waren wir nicht vorbereitet. Jetzt erleben wir am Montagmorgen den schönsten Wochenstart, den man sich wünschen kann!

HOPP-LA IN DER LINDENSTRASSE

02 AUSWERTUNG



Umsetzungsprojekt Hopp-la im Fricktal Erfolgsrechnung 2023-2025

Projekt «Hopp-la im Fricktal» 1.7.2023-30.6.2025		CHF
Projektertrag		63'775.00
Projektaufwand		63'771.72
Gewinn		3.28

Ertrag in CHF	2023	2024	2025
Stiftung Hopp-la	7'000.00	5'000.00	
Stiftung Lebensraum Aargau (AKB)	7'000.00		
Paul Schiller Stiftung	7'000.00		
Stiftung proFricktal	1'000.00		
Spitex Förderverein Fricktal		15'000.00	10'000.00
Verein Teilhaben	3'000.00	1'500.00	1'500.00
Beitrag Standorte	925.00	3'425.00	1'425.00
Total	25'925.00	24'925.00	12'925.00

Aufwand in CHF	2023	2024	2025
Services	20'634.30	28'183.55	9'794.12
Kommunikation	-	1'386.20	-
Administration	59.00	-	646.00
Investitionskosten	1'597.90	480.65	-
Regelbetrieb APH Lindenstrasse			990.00
Total	22'291.20	30'050.40	11'430.12

Regelbetrieb APH Lindenstrasse	Anzahl	Preis	Total CHF
Lektionen Juni - Dezember 2025	22.00	120.00	2'640.00
Kostenbeteiligung Lindenstrasse	22.00	75.00	1'650.00
Differenz			990.00

PROJEKTDEFINITION



Angebot definieren

Welches Ziel soll mit dem Hopp-la Angebot erreicht werden?

Im Fricktaler Projekt sollten Kinder und Erwachsene in der 3. und 4. Lebensphase ohne Bewegungsbiografie angesprochen werden. Daher haben wir den Begriff «Fit» aus dem «Hopp-la Fit» gestrichen. Es war den Standorten überlassen, das Angebot so zu benennen, wie es für sie dienlich war. Bruggbach hat ihn verwendet, weil es in ihr Bewegungskonzept passt.



Zielgruppe definieren und adressieren

An wen richtet sich das Angebot?

Die Stiftung Hopp-la hat die Bewegungsförderung ursprünglich für Kinder ab 4 Jahren und ihre Grosseltern konzipiert. 4-jährige sind im Kindergarten und haben deshalb nur eingeschränkt Zeit für eine Teilnahme. Im Fricktaler Projekt haben wir die Altersbegrenzung aufgehoben. Die Teilnehmenden waren zwischen 2½ und 101 Jahre alt. Vorausgesetzt wurden Freude an der Begegnung und der Bewegung.



Standorte und Partner

Welche Standorte eignen sich?

Alters- und Pflegeheime und KITA's eignen sich hervorragend für ein gemeinsames Hopp-la Angebot. Es fügt sich in ihr Wochenprogramm ein und garantiert eine stabil bleibende Anzahl Teilnehmender. Meist gibt es einen Aufenthaltsraum oder wie in der Lindenstrasse ein Foyer mit genügend Platz. Wenn keine Kindertagesstätte in die Institution integriert ist, befindet sich eventuell eine in der Nähe. Im öffentlichen Raum sollte ein Partner wie Sportverein, Senioren für Senioren oder Familienverein Träger des Angebots sein. Auch eine Gemeindekommission kann eine Trägerschaft übernehmen.

Für ein Hopp-la im öffentlichen Raum sind Partnerschaften für die Bewerbung und Durchführung unverzichtbar. Wir konnten keine eingehen und mussten in Stein das Angebot nach einigen Monaten beenden.



Kursleitung/Kursassistenz

Wer bietet die Lektionen an?

Im Fricktaler Projekt waren in den Altersinstitutionen pro Lektion zwei ausgebildete Kursleiterinnen anwesend, abwechselnd in der Rolle der Leitung oder Assistenz. Die Lektionen Inhalte und der Unterstützungsbedarf der Teilnehmenden konnte dadurch reflektiert und die Qualität des Angebots kontinuierlich gesteigert werden. Im öffentlichen Raum (Rheinfelspark Stein) war teilweise nur eine Kursleitung anwesend. Sie wurde von den Teilnehmenden unterstützt.



Anzahl Lektionen

Wie oft soll Hopp-la angeboten werden?

Die Intensivierung der Begegnungen und die Einbettung in einen Wochenrhythmus hatten im Fricktaler Projekt oberste Priorität und wurden nur durch Feiertage und eine kurze Sommer- bzw. Weihnachtspause unterbrochen. Durch die wöchentlichen Begegnungen wurde das Angebot in den Alltag der Teilnehmenden integriert. Dadurch wurden die neu entstandenen Beziehungen gestärkt und Menschsein konnte in allen Facetten erlebt werden. Die Kinder freuen sich jede Woche aufs Hopp-la und die Erwachsenen verschieben Termine, um daran teilnehmen zu können.



Projektpartnerschaft

Wie gestaltete sich die Zusammenarbeit mit der Stiftung Hopp-la?

- Für die Ausbildung zur Kursleitenden «Generationen in Bewegung - Hopp-la» wird eine Grund- oder vergleichbare Ausbildung vorausgesetzt. Diese Einstiegsbarriere war nicht zielführend für den Aufbau von Angeboten in stationären Einrichtungen. Für die Teilnahme am Projekt wurden daher Personen mit einer Sportbiografie oder Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen (z.B. Aktivierungsfachperson) zur Ausbildung zugelassen, bei gleichzeitigem Verzicht auf das «esa-Zertifikat».
- Um die Datenschutzkonformität einzuhalten sowie für eine intuitive Bedienung haben wir im Fricktaler Projekt eine eigene Austauschplattform eingerichtet.
- Teilweise waren die Erhebungsformulare des kantonalen Projekts im Fricktaler Projekt nicht anwendbar. Kinder konnten die Fragen aufgrund ihres Alters und einige Erwachsene wegen einer Demenz nicht beantworten. Für die qualitative Auswertung wurden daher auch Momentaufnahmen hinzugezogen.



Finanzierung

Wie kann ein Hopp-la Angebot finanziert werden?

Hopp-la Lektionen sollten niederschwellig, ohne Anmeldung und kostenlos angeboten werden. Es empfiehlt sich daher, mit einem Projekt und Spendengeldern den Bedarfsnachweis zu erbringen. Die Stiftung Hopp-la unterstützt beim Aufbau. Im Bruggbach leiten zwei Angestellte das Angebot. Vom APH Lindenstrasse wird Hopp-la «eingekauft». In die Budgetierung gehören die Serviceleistungen der Projektleitung, Weiterbildungen, Spesen für Teilnahmen an Austauschtreffen, Unterhalt einer Plattform für die Ablage und den Austausch von Dokumenten, Materialeinkauf, Kosten für Plakate, Flyer und Zeitungsinserate. Die Überführung in einen Regelbetrieb, insbesondere eine nachhaltige Finanzierung bei Projektende, muss von Beginn an umsetzbar angestrebt werden. Gemeinden können, wenn sie nicht die Trägerschaft übernehmen, subsidiär unterstützen.



Honorierung

Wie werden Honorare berechnet?

Je nach Projektstruktur übernimmt eine Mitarbeiterin einer Institution, einer Organisation oder einer Gemeinde die Projektleitung innerhalb ihrer Anstellung. Eine weitere Möglichkeit ist, jemanden mit der Projektleitung zu beauftragen. Unabdingbar sind Projektleitungserfahrungen und ein Bewusstsein für die Sicherung der Angebotsqualität.

Während der Projektlaufzeit wurde in Absprache mit dem kantonalen Projekt die Kursleitung mit Fr. 50.- und die Kursassistenz mit Fr. 25.- pro Lektion honoriert. Dies deckt den Aufwand nicht, da eine Lektion für die Kursleitung 30-40 Min. Vorbereitungs- und 90 Min Anwesenheitszeit generiert.

Es ist eine Herausforderung, Interessierte zu finden, die sich zur Hopp-la Kursleitung ausbilden lassen und über die Zeit verfügen, mitten am Tag eine Lektion zu halten. Aus diesem Grund sollten Kursleitende, die nicht freiwillig engagiert oder im Auftrag ihres Sportvereins oder ihres Arbeitgebers Lektionen geben, dem Aufwand angemessen honoriert werden.

Entsteht im Regelbetrieb eine Differenz zwischen Aufwand und Ertrag, sollte versucht werden, diese über Spenden zu decken.

PROJEKTORGANISATION

BEWERBUNG



Für die Bewerbung des Angebots im öffentlichen Raum wurden alle zur Verfügung stehenden Mittel eingesetzt. Der Einsatz lokal gut vernetzter Schlüsselpersonen als BotschafterInnen ist hilfreich, ebenso Plakate, Flyer, Zeitungsberichte, persönliche Präsentation an einem öffentlichen Mittagstisch, an einer Mitgliederversammlung oder die persönliche Kontaktaufnahme zu Verwaltungen und Organisationen.

KOMMUNIKATION



Die Kursleitenden und die KITA-Mitarbeitenden haben für kurzfristige Änderungen via Gruppen-Chat kommuniziert. Für Kontakte zur Stiftung Hopp-la oder zu den Projektbeteiligten wurden Telefon oder E-Mail genutzt.

DATENERHEBUNG



Für die quantitative Auswertung wurde die Anzahl Teilnehmender in einem Statistikbogen festgehalten. Im Fricktaler Projekt haben wir zusätzlich den Grad der Mobilität erfasst und im Alterszentrum Bruggbach unterschieden zwischen Wohnort «Alterszentrum» und «Alterswohnung».

QUALITÄTSSICHERUNG



Mit regelmässig durchgeführten Erfahrungsaustausch Treffen wurde die Angebotsqualität gesichert. Alle Projektbeteiligten des Standorts nahmen teil und äusserten sich zum eigenen Erleben, bewerteten dieses und schlugen Lösungen vor. Um Veränderungen aufzeigen zu können, wurde ein standardisiertes Vorgehen eingesetzt.

DATENSCHUTZ



Der Datenschutz hatte oberste Priorität. Alles was erlebt und erfahren wird, wird gegen aussen ohne Namensnennung kommuniziert. Fotos werden nur mit dem Einverständnis der darauf Abgebildeten veröffentlicht.

LEITFADEN

Hopp-la

**TEILNEHMENDE**

Wir verzichten darauf, die Erwachsenen «Bewohnerin», «Senioren», «ältere Menschen» zu nennen. Sie sind Erwachsene im Gegensatz zu den Kindern.

**ANSPRACHE**

Wir bringen Hopp-la dahin, wo die erwachsenen Teilnehmenden wohnen. Daher fragen wir sie, in Absprache mit der Heimleitung, ob wir uns duzen können. Beim Vornamen genannt zu werden erzeugt ein Gefühl von Zugehörigkeit und Heimat und hilft vor allem Menschen mit Demenz, sich angesprochen zu fühlen. Das «Duzen» wird problemlos akzeptiert.

**BEGEGNUNGEN**

Wir nehmen uns viel Zeit für eine persönliche Begrüssung. Es interessiert uns, ob Teilnehmende gut geschlafen haben, ob sie etwas geträumt haben, ob sie fröhlich oder nachdenklich oder traurig sind. Durch die regelmässigen Treffen kennen wir ihre Interessen und nehmen die Themen für ein Zweiergespräch gerne auf. Zum Abschied bedanken wir uns für die Teilnahme.

**NAMENSETIKETTEN**

Wir verwenden Namensetiketten. Die Kinder dürfen sich einen Tierlisticker aussuchen und ihren Namen selbst aufs Etikett schreiben, wenn sie mögen. Wir zeigen den Erwachsenen das Etikett, damit sie ihren Namen lesen können. Sie kleben es sich, nach Möglichkeit, selbst an.

**REGELN**

Wir wurden von den KITA-Leitungen gebeten, die Kinder mit Klarheit anzuleiten und Regeln zu leben. Ein Glöcklein ist hilfreich, um vor der Überleitung zu einer neuen Übung die Aufmerksamkeit aller einzufangen.





KONTAKT

Von der Heimleitung dazu motiviert, bauen wir Möglichkeiten für wertschätzende Berührungen in die Übungen ein. Wir beginnen achtsam und mit einem Verbindungselement wie einem Jongliertuch. Wenn Vertrauen und Zuneigung gewachsen sind, wird das Material weggelassen. Sich während einer Übung die Hände zu geben oder jemandem mit der Hand über den Arm zu fahren, wird dann zu einer Selbstverständlichkeit.



LETZTE LEBENSWOCHEN

Dass wir so vielen Menschen mit Hopp-la in ihren letzten Lebenswochen eine Freude bereiten konnten, hat uns sehr berührt. Mit den KITA-Leiterinnen haben wir vereinbart, dass wir den Tod nicht thematisieren, sondern ausschliesslich darauf eingehen, wenn die Kinder nachfragen.



MASKOTTCHEN

Das Plüschtier ist für die Kinder wichtig. Zurückhaltenden Kindern schenkt es Sicherheit und Trost. Das Hopp-la Maskottchen in den Arm nehmen zu können hilft, wenn sich ein Kind weh getan hat. Gerne wird es von den Kindern zum Abschied geherzt.



EINFÜHRUNG NEUER KINDER

Nach zwei Jahren wechseln die Kinder in den Kindergarten und wir verabschieden sie. Einige Monate davor kommen die neuen Kinder bereits mit. Sie kennen Hopp-la schon aus den Erzählungen der «Grossen» und schauen bei ihnen ab. Die KITA plant genügend Begleitpersonen ein, damit die Kinder während der Einführung gut betreut sind.



RAHMUNG

Abhängig vom Zeitfenster und den Möglichkeiten lässt sich ein Hopp-la in einen Rahmen einbetten. Im Bruggbach nehmen die Teilnehmenden nach der Lektion miteinander ein Znüni ein. Die Kinder helfen beim Verteilen. In Stein haben die Erwachsenen bei einem Kaffee auf die Kinder gewartet.



ENGAGIERTE KURSLEITERINNEN

03 GELINGHANDBUCH

Ohne das grosses Engagement der Kursleiterinnen wäre dieses Projekt nie zum Fliegen gekommen. Sie haben sich weitergebildet, gestalten die Lektionen mit Einfallsreichtum und Hingabe, können einen grossen Ansturm von Teilnehmenden bewältigen, trösten Kinder, bringen Erwachsene zu ungeahnten Bewegungen und waren mir Hilfe und Inspiration. **Ihnen gehört ein ganz besonderes Dankeschön!**



Manuela und Angela mit Hoppel im Bruggbach



Carina und Deborah in der Lindenstrasse



Angela und **Manuela** leiten das Hopp-la im Bruggbach und sind beide in anderen Funktionen im Alterszentrum bzw. für den Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal tätig.

Carina hat bereits am Hopp-la Projekt in Wallbach teilgenommen. Sie war für die Projektleitung während der ganzen Projektzeit eine grosse Stütze und hervorragende Gesprächspartnerin. Carina hat das Angebot in Stein aufgebaut und gemeinsam mit Suzanne die Lektionen geleitet.

Deborah gehört mit Carina und Suzanne zum Kursleitungsteam in der Lindenstrasse. Sie ist Stv. der Kitaleitung im Zottelbär in Rheinfelden und begleitet die Kinder zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Deborah leitet alle 6 Wochen eine Hopp-la Stunde in der Lindenstrasse.

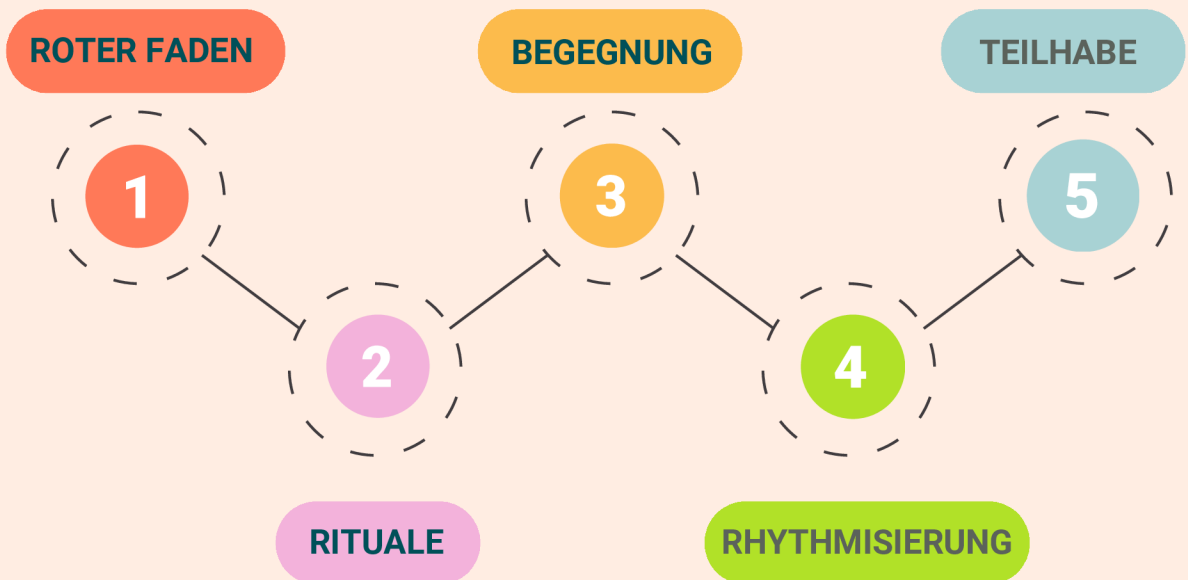
Im Alterszentrum Klostermatte in Laufenburg waren **Pascale** und **Annemarie** startbereit für ein Hopp-la Angebot. Wegen fehlender Kinderbeteiligung musste dieses jedoch, kaum gestartet, wieder beendet werden. Ebenfalls hat **Cristina Maria** die Ausbildung absolviert.

Antonietta und **Paul** haben engagiert den Aufbau im Bruggbach bzw. in der Lindenstrasse unterstützt und Lektionen geleitet oder assistiert.

Nora und **Bea** haben die Ausbildung zur Kursleitenden ebenfalls absolviert. In Stein konnte nur am Dienstagmorgen ein Hopp-la angeboten werden, was für beide leider nicht möglich war.

LEKTIONEN GESTALTUNG

03 GELINGHANDBUCH



ROTER FADEN

Eine Lektion dauert 50-60 Minuten. Durch die Lektion führt, der Jahreszeit entsprechend, eine Geschichte. Das Hopp-la Maskottchen hat etwas erlebt und nimmt die Teilnehmenden auf eine Reise mit.

Foxi ist z.B. am Morgen aus seiner Höhle gekommen, hat gegähnt, sich gestreckt und sich aufgewärmt. Anschliessend hat er sich gewaschen, angezogen und seine Freunde begrüsst. Er hat mit ihnen Früchte fürs Birchermüesli zusammengetragen. Alle zusammen vermischen die Früchte in der grossen Schüssel. Am Abend ist Foxi müde und geht zurück in seine Höhle.



RITUALE

Jede Lektion beginnt mit einer Begrüssung und dem Begrüssungslied, das mit Bewegungen kombiniert wird. Den Abschluss macht wiederum das mit Bewegungen kombinierte Abschiedslied.



BEGEGNUNG

Für die Kinder werden Blumentöpfe aus Plastik zwischen die Erwachsenen gestellt. Diese Sitzordnung ergibt einen natürlichen Begegnungsrahmen und Möglichkeiten für Zuwendung vor und während der Lektion. Nach dem Begrüssungslied werden die Töpfe eingesammelt. Die Kinder merken sich ihren Platz und nehmen diesen nach jeder Übung wieder ein. Tandem- und Schwarmübungen werden so gestaltet, dass sie individuelle und gemeinschaftliche Begegnungen ermöglichen.



RHYTHMISIERUNG

Die Übungen wechseln ab zwischen Einzel- Tandem- und Schwarmübungen. Die Intensität von Ausdauer und Kraft wird gesteigert und wieder abgeschwächt. Musik, Lieder und kognitive Herausforderungen werden abwechselnd eingebaut. Die Übungen werden in den nächsten Lektionen wiederholt und kontinuierlich die Anforderungen gesteigert. Die Übungen ermöglichen das Wahrnehmen des eigenen Atems und Körpers, von Nähe und Distanz und der Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme durch Anschauen und wertschätzende Berührungen.



TEILHABE

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, Ideen für die Gestaltung der Übungen und der Lektion einzubringen. Damit wird ihre Selbstwirksamkeit gestärkt und sie erhalten eine Mitverantwortung für das gute Gelingen der Lektion. Das Sorge-motiv erhält Gelegenheit, sich zu entfalten. Gemeinsam gestaltet die Gruppe einen Begegnungs-, Zugehörigkeits- und Erlebnisraum.

Es spricht vieles dafür, Hopp-la draussen und unter Einbezug der Natur durchzuführen. Die Grösse der Gruppe und die Mobilität der Teilnehmenden schränken die Möglichkeiten jedoch ein. Sehr jungen Kindern fällt es leichter sich zu konzentrieren, wenn der Raum eine begrenzte Grösse hat. Die Hopp-la Lektionen wurden in diesem Projekt daher drinnen durchgeführt.

WIR MACHEN EIN BIRCHERMÜESLI

BEGRÜSSUNG

Foxi begrüsst alle und fragt, ob sie gut geschlafen haben. Alle singen das Begrüssungslied «Guete Morge, guete Morge...» und machen die Bewegungen dazu.

Wegen Sturzgefahr nehmen die Erwachsenen der Lindenstrasse sitzend teil.

- Begrüssungsritual
- Singen mit Bewegungen

GÄHNEN UND STRECKEN

Einzelübung

Foxi ist aus seiner Höhle gekrochen. Wir strecken uns bis zur Decke und gähnen laut dazu. Weil ihm kalt war, hat er seinen Körper vom Kopf bis und mit Fusssohle abgeklopft. Einzelne Teilnehmende zeigen vor, die anderen machen es nach. Die Ohren werden gezupft und gezogen. Die Backen mit Luft gefüllt und der Atmen durch den spitzen Mund ausgeblasen, etc.

- Atemübungen
- Teilhabe
- Körperwahrnehmung
- Einbeinstand Kinder
- Gleichgewicht

WASCHEN UND ANZIEHEN

Einzelübung

Wer hat sich heute morgen gewaschen? Die Kinder verteilen die Softbälle. Wir drücken sie wie einen Waschlappen kräftig aus und waschen uns von Kopf bis Fuss. Die Teilnehmenden machen es vor. Wer kann seinen Rücken waschen? Wer die Fusssohle? Wir ziehen die Kleider in der richtigen Reihenfolge an.

- Kognition
- Teilhabe
- Spass
- Körper
- Gleichgewicht

KONTAKT



Schwarmübung

Die Kinder gehen zur Musik (z.B. «Sunnestrahle tanze mal») im Kreis und die Erwachsenen stampfen an Ort. Wenn die Musik stoppt, begrüßen wir uns mit den Softbällen, indem sie aneinander «gestüpfelt» werden. Variationen: zur Musik auf Zehenspitzen gehen, wie ein Storch gehen, rückwärts gehen. Es begrüßen sich diejenigen mit der selben Ballfarbe oder mit einer anderen Farbe. Steigerung: Gleichzeitig mit den Softbällen begrüßen sich auch unsere Füsse. Zuerst links, dann rechts.

- Kontakt
- Zuwendung
- Kognition
- Spass
- Gleichgewicht

FRÜCHTE ZEIGEN

Einzelübung

Welche Farbe haben die Bälle? Was könnten sie für eine Frucht sein? Alle die eine Erdbeere haben, strecken sie auf. Alle die eine Banane haben, strecken sie nach vorne. Steigerung: Alle die eine Banane und eine Pflaume haben, strecken sie auf. Alle Bananen in die Höhe und die Pflaumen nach vorne, etc.

- Teilhabe
- Kognition
- Koordination

FRÜCHTE SCHENKEN

Kreisübung

Von der Kursleitung ausgehend werden die Früchte verschenkt und rechts im Kreis herum mit den Worten weitergegeben: «Ich schenke dir eine Banane/Erdbeere/Pflaume». Wenn die Früchte bei der Person links von der Kursleitung sind, werden sie nach Frucht sortiert in einen Topf geworfen.

- Kontakt
- Zuwendung
- Kognition
- Koordination

BIRCHERMÜESLI MACHEN

Kreisübung

Alle Teilnehmenden halten das grosse Schwungtuch fest. In die Mitte kommt eine Frucht und wird achtsam in der Schüssel bewegt, ohne rauszufallen. Es kommen weitere Früchte dazu. Das Schwungtuch wird gleichzeitig angehoben und gesenkt, so dass sich die Früchte gut mischen.

- Spass
- Koordination
- Wahrnehmung

WO SIND DIE KINDER?

Kreisübung

Es ist eine der Lieblingsübungen der Kinder! Sie verstecken sich unter dem Tuch und sind ganz leise. Wir fragen die Erwachsenen, ob sie wissen, wo die Kinder hingegangen sind. Sie machen den Spass mit und sagen z.B. «sie sind nach Hause» oder «vielleicht aufs WC». Wenn wir das Schwungtuch anheben, kreischen die Kinder vor Vergnügen und wollen nochmal und nochmal und...

- Spass
- Phantasie
- Teilhabe

ABSCHIED

Mit dem Abschiedslied «Läbed wohl» und den Bewegungen dazu beenden wir die Lektion und wünschen allen eine gute Woche. Wir klatschen, weil uns ein fröhliches Zusammensein gelungen ist.



Lektionen oder einzelne Übungselemente werden in nachfolgenden Lektionen wiederholt und in der Intensität gesteigert. Weitere Übungselemente werden eingebaut. Z.B. können die Früchte von den Kindern aus dem Kreis zu den Erwachsenen geworfen werden. Diese versuchen die Früchte mit den Töpfen aufzufangen.



«Spiegeln» hilft Erwachsenen mit Demenz, Bewegungen nachzuahmen. Ein Kind steht vor der Person und macht die Übungen vor.

ÜBUNGEN MIT DEM BALL

Im Alterszentrum Bruggbach nehmen viele Erwachsene aus dem Alterszentrum und den Alterswohnungen und daher mehr Erwachsene als Kinder teil.

BEGRÜSSUNG

Hoppel hat sich versteckt. Die Kinder suchen ihn. Er begrüsst alle. Gemeinsam wird das Lied «Mini Farb und Dini» gesungen. Die Kinder haben vorher die farbigen Jongliertücher verteilt. Wer stehen kann, steht auf und macht die Bewegungen dazu.

- Begrüssungsritual
- Singen mit Bewegungen

BÄLLE BEWEGEN

Tandemübung

Kinder und Erwachsene, die sich ohne Gehhilfe bewegen können, gehen zu einem sitzenden Erwachsenen und bilden ein Tandem. Sie spannen zwischen sich ein Jongliertuch auf. In das Tuch wird ein Softball gelegt. Gemeinsam bewegen sie den Ball, ohne dass er aus dem Tuch fällt.

Steigerung: der Ball wird mittels Tuch hochgeworfen und wieder aufgefangen. Die Stehenden versuchen die Übung im Einbeinstand, zuerst auf dem linken Fuss, danach auf dem rechten Fuss.

- Kontakt
- Koordination
- Einbeinstand
- Gleichgewicht

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Einzelübung

Die Kinder sammeln die Tücher ein und versorgen sie. Wer noch keinen Softball hat, bekommt einen. Der ganze Körper wird mit dem Ball abgerollt. Die Teilnehmenden stehen und sitzen im Kreis und machen Vorschläge. Der Ball wird um den Nacken und über den Kopf gerollt, den ausgestreckten Armen entlang, an den Beinen und Füßen bis zu den Zehen und wieder zurück.

- Teilhabe
- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Ausdauer

MASSIEREN

Tandemübung

Kinder und Erwachsene, die sich ohne Gehhilfe bewegen können, gehen zu einem sitzenden Erwachsenen und bilden ein Tandem. Sie massieren sich gegenseitig den Rücken.

- Kontakt
- Zuwendung

WERFEN UND ZIELEN

Schwarmübung

Alle stehen oder sitzen im Kreis und werfen ihren Softball in die Mitte in einen Topf. Die Kinder sammeln Softbälle ein und verteilen sie an die Erwachsenen, bis alle Bälle im Topf sind.

- Koordination
- Spass
- Ausdauer

BALLÜBUNGEN ARME



Einzelübung

Die Kinder verteilen Overbälle. Mit den Händen werden sie so fest es geht zusammengedrückt. Loslassen und Arme abwechselnd schütteln. Der Ball wird über den Kopf, nach vorne, auf die Seiten gestreckt. Immer wieder die Arme entlasten und schütteln. Der Ball wird aufgeworfen und gefangen. Auf den Boden geprellt und aufgefangen. Wer kann, geht im Raum herum und prellt den Ball.

- Kraft
- Koordination
- Ausdauer

BALLÜBUNGEN BEINE



Einzelübung

Alle setzen sich hin. Die Kinder setzen sich auf die umgekehrten Töpfe. Mit dem linken Fuss wird der Ball auf den Boden gedrückt, so fest es geht. Danach das Bein entlasten. Dasselbe mit dem rechten Fuss. Der Ball wird zwischen den Füßen eingeklemmt und die Beine gebeugt, angehoben, die Beine nach vorne ausgestreckt, ausgestreckt nach links und rechts bewegt. Zwischendurch immer wieder entlasten.

- Kraft
- Koordination
- Ausdauer

FUSSBALL SPIELEN

Kreisübung

Alle Bälle aus der vorhergehenden Übung bleiben im Kreis. Die Töpfe werden versorgt. Wer stehen kann, steht. Die Bälle werden einander mit den Füßen zugespielt und dürfen den Kreis nicht verlassen.

- Spass
- Koordination
- Gleichgewicht
- Ausdauer

FUSSBÄLLE WERFEN

Kreisübung

Die Aufbewahrungstaschen stehen in der Mitte. Die Bälle werden aus dem Kreis eingeworfen. Die Kinder helfen mit, die Bälle, die ihr Ziel nicht erreicht haben, einzusammeln.

- Spass
- Koordination

ABSCHIED

Mit dem Abschiedslied «s'Elfiglöggli lüüet scho» und den Bewegungen dazu endet die Lektion. Alle klatschen für die gut gelungene Lektion und wünschen sich eine gute Woche.

Beliebt sind alte Schlager und bekannte Kinderlieder.

Overbälle kann man prima in einem Gartenabfallsack aufbewahren





Der Aufbau von Hopp-la Lektionen ist anforderungsreich, aber bewältigbar. Zu einer gemeinsam definierten Zeit müssen sich teilnehmende Erwachsene und Kinder sowie ausgebildete KursleiterInnen regelmässig in einem vorbereiteten Raum einfinden. Ebenso muss eine Aufbewahrungsmöglichkeit für Material vorhanden sein und die Finanzierung und Einsatzplanung sichergestellt werden. Am einfachsten lässt sich ein Hopp-la in einer Altersinstitution gemeinsam mit einer KITA aufbauen.



Die Distanz der KITA zum Standort sollte nicht mehr als 20 Min. Gehzeit pro Weg betragen.



Wenn ein Hopp-la Angebot nicht auf bestehenden Ermöglichungsstrukturen aufgebaut werden kann, sollte eine Projektlaufzeit von mindestens zwei Jahren eingeplant werden.



Es ist hilfreich, alle offenen Fragen mit den Projektbeteiligten zu klären und die Abmachungen in einer Vereinbarung festzuhalten. Die Vereinbarung sollte mindestens die Projektdauer, die vereinbarte Anzahl Lektionen, die Finanzierung, die Kommunikation, Datensicherheit und -schutz, Umgang mit Fotomaterial und den Verbleib des Materials nach Projektende enthalten.



Eine umfassende Übersicht über Angebote, die Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit stärken und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen, wäre hilfreich. Transparenz fördert nachweislich die Reduktion von Doppelspurigkeit und die Nutzung von Synergien.



Informationen über kantonale Projekte erreichen potentielle OrganisatorInnen nicht. Es existiert kein Kommunikationskanal in der Linie «Kanton>Gemeinden>Organisationen und Vereine», oder nur teilweise in Gemeinden mit einer Alters-, Gesellschafts- oder Kulturkommission bzw. vergleichbaren Strukturen.



Viele Gemeinden bieten eine Plattform für die Publikationen von Vereinsveranstaltungen. Es fehlen jedoch Reglemente, die die Vereinsarbeit unterstützen und fördern. Damit wird das Potential von Vereinen nicht genutzt und die Vereinsarbeit kaum gewürdigt.



Wenn Konkurrenzdenken das Eingehen von Partnerschaften verhindert, können sich innovative Ideen nicht frei entwickeln. Die Menschen erfahren eine Einschränkung in ihren Wahlmöglichkeiten.



Wenn Gemeinden fusionieren, erfahren auch ihre Vereinslandschaften eine Neuordnung. Dies schränkt die Teilnahme an Projekten verständlicherweise ein. Im oberen Fricktal haben einige Gemeinden in den letzten Jahren fusioniert.

1.

Generationenbeziehungen

Generationenbeziehungen stärken den sozialen Zusammenhalt, fördern das Verständnis füreinander, den Austausch von Wissen und Erfahrungen und ermöglichen eine gerechtere Verteilung von Ressourcen. Diese Erkenntnis durchdringt unsere Entscheidungen und Handlungen.

2.

Ermöglichungsstrukturen

Ermöglichungsstrukturen unterstützen Menschen nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen, sondern bieten Lösungen zur Wahrung ihrer Bedürfnisse nach Sicherheit, Rückzug und Selbstbestimmung.

3.

Lebensqualität

Strukturen, die soziale Teilhabe ermöglichen, entstehen im Wissen darum, dass Zugehörigkeit über die ganze Lebensspanne ein bedeutsamer Faktor für Wohlbefinden und Lebensqualität ist. Sie werden auch von der öffentlichen Hand gefördert.

4.

Sorgende Gemeinschaften

In dichten und tragenden Beziehungsnetzen, die wir mit Interesse, Zugewandtheit, Wertschätzung und Anteilnahme knüpfen, sind wir Vorbilder für kommende Generationen.

5.

Menschen mit Demenz

Menschen mit speziellen Bedürfnissen «fallen nicht aus der Welt». Wir kümmern uns und bieten Möglichkeiten, dass auch sie für andere sorgend handeln können.

PROJEKT- DOKUMENTE

05 ANHANG

	Leitungsteam				Alterszentrum				Alterswohnungen				KITA			Auswärtige			Gruppengrösse		
Datum	Kurs- leit.	Kurs- Assist.	Zus. Assist.	Total	Fussg. ohne Hilfe	Fussg. mit Rollst.	im Rollst.	Total	Fussg. ohne Hilfe	Fussg. mit Rollst.	im Rollst.	Total	Erw.	Kinder	Total	Erw.	Kinder	Total	Erw.	Kinder	Total

Datenerhebung Teilnehmende im Fricktaler Projekt

Datum:	Wahrnehmung (was erlebe ich)	Wirkung (wie beurteile ich es)	Wunsch (Änderungsvorschlag)	Name
Lektionen				
Organisation				
Divers				

Vorlage für leitfadengestütztes Gruppeninterview im Fricktaler Projekt

Dauer	Übung/Spielform	Ziel	Roter Faden	Organisation/ Material
5 min	1. Die Kinder verteilen Memorykarten mit Blumenmotiven. 2. Kinder: gehen im Kreis. Erwachsene: gehen an Ort und Stelle. Wenn die Musik stoppt, begrüßen sich alle gegenseitig mit den Füßen.	- Kontakt - begrüssen	Wir gehen raus in die Natur. Bevor es losgeht, begrüßen wir uns persönlich.	- Memorykarten - Frühlingsblumen

Ausschnitt aus der Lektionsvorbereitung von Deborah

Generationen in Bewegung – Hopp-la im Kanton Aargau

Hopp-la Tandem und Hopp-la Fit Kurse

Kinder: Fragebogen bei Kurs-Start

Initialen: _____ Jahrgang: _____ Geschlecht: weiblich ☐ männlich ☐

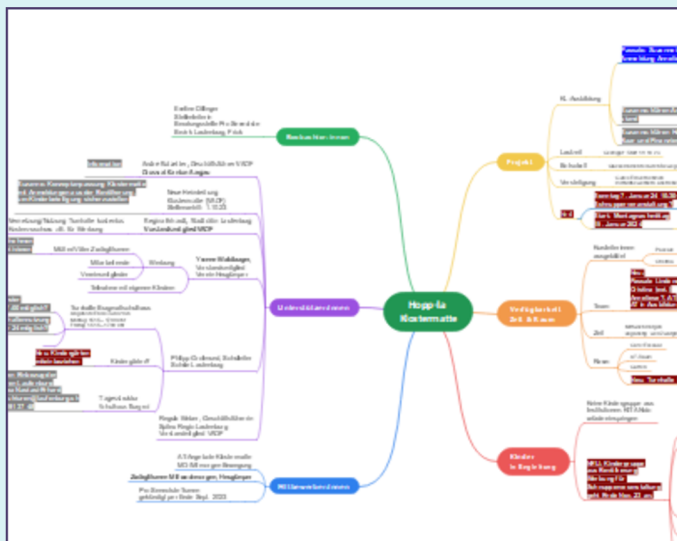
	Frage	Notizen / Bemerkungen	Antworten
1	Was kommt dir in den Sinn, wenn du an ältere Menschen denkst?	Ältere Menschen sind lustig. ältere Menschen sind langweilig	

hopp-La
Generationen in Bewegung

Ausschnitt aus dem kantonalen Befragungsbogen Kinder



Ruf an oder schreib mir! Suzanne Weingart, Projektleitung
Ob den Reben 22, 4323 Wallbach, Email: verein@teilhaben.ch
Tel. 061 863 00 46. Ich freue mich auf viele Bewerbungen!



jeden Dienstag
von 10:00 - 11:00
ausser 25.02.2025

im
Begegnungsraum
Rheinfelspark
Stein

Generationen
in Bewegung –
öppis für Grossi
und Chlini

für Erwachsene
und Kinder
ab 3 Jahren
in Begleitung von
Erwachsenen

ohne
Anmeldung
und gratis

Kontakt:
Verein teilhaben
061 863 00 46
hopp-la-fricktal@teilhaben.ch

Das Projekt «Hopp-la im Fricktal» wird unterstützt von

KANTON AARGAU

gesund
leben
am aargau

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

LEBENSRAUM
AARGAU
Zusammenleben mit der Natur

Teilhaben
IM ALTER
Routen für Generationen

Lebensraum Aargau
Generationen in Bewegung

Paul Schiller Stiftung

TEILHABEN IM ALTER

Raum für Generationen
im Fricktal



Mit ihrer Spende unterstützen Sie das Projekt
«Ankerplatz Demenz Fricktal»

 EIN FREIZEITANGEBOT FÜR JUNGBETROFFENE	WANN Mittwochs von 10.00 - 17.00 Uhr (wir bitten um Anmeldung) WO ZentrumsTräff Zentrumstrasse 13 4323 Wallbach
GEMEINSAM GENIESSEN Wir gestalten miteinander den Tag, kochen, machen Ausflüge oder setzen spontan eine Idee um. Und wir nehmen uns Zeit für Gespräche, Pausen und Stille.	KONTAKT Verein teilhaben, Wallbach 061 863 00 46 info@ankerplatz-demenz.ch www.ankerplatz-demenz.ch Besuche uns auch hier  

Verein teilhaben, Raiffeisenbank Möhlin
IBAN CH37 8080 8006 1123 4376 1



Herzlichen Dank!