

Argumentarium für generationenverbindende Bewegungsangebote in Städten und Gemeinden

Warum braucht es generationenverbindende Bewegungsräume und -aktivitäten?

Zunehmende Inaktivität von Jung und Alt, der demografischer Wandel und veränderte Lebensumstände, steigende Gesundheits- und Sozialkosten - wir alle kennen die aktuellen sozial- und gesundheitspolitischen Themen. Der generationenverbindende Ansatz ist eine Möglichkeit, neue Lösungsansätze für diese Herausforderungen zu finden. Er hilft mit, dass sich jüngere und ältere Menschen wieder vermehrt begegnen und mit Freude zusammen bewegen, gemeinsam Generationenbeziehungen neu ausgestalten und die Nutzung von Freiräumen verhandeln. Gezielte generationenverbindende Bewegungsaktivitäten verbessern zudem die physische Leistungsfähigkeit, das psychosoziale Wohlbefinden sowie die sozial-emotionalen Kompetenzen von jüngeren und älteren Menschen.

Welche Wirkungen haben generationenverbindende Bewegungsräume und -aktivitäten?

Generationenverbindende Bewegungsräume und -aktivitäten leisten langfristig einen Beitrag:

- zur verbesserten Lebensqualität im Alter: Dank generationenverbindender Bewegungsangebote wird die physische und psychische Gesundheit gestärkt und das Sturzrisiko reduziert. Ältere Menschen bleiben dadurch länger selbständig und mobil, was ihre soziale Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben fördert.
- zur positiven kindlichen Entwicklung: Dank generationenverbindender Bewegungsangebote wird die motorische, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst und ihre Gesundheit gestärkt.
- zum sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft: Dank generationenverbindender Bewegung und Begegnung entsteht mehr Dialog, Verständnis füreinander und differenziertere Altersbilder, was zu mehr Generationensolidarität führt.
- zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensverhältnisse: Dank generationenverbindender sowie bewegungs- und sozialraumorientierter Planung werden Freiräume zu gesundheitsförderlichen Bewegungs- und Begegnungsräumen für alle Generationen.
- zur Reduktion von Gesundheits- und Sozialkosten: Dank der besseren physischen und psychischen Gesundheit von älteren Menschen und Kindern durch gemeinsame Bewegung und Begegnung steigert sich das Wohlbefinden und sinken die Aufwände der öffentlichen Hand sowie der Krankenkassen.

Wie kommt Ihre Gemeinde oder Stadt zu generationenverbindenden Bewegungsräumen und -aktivitäten?

Die Stiftung Hopp-la ist das nationale Kompetenzzentrum für generationenverbindende Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Sie sensibilisiert, berät und befähigt Akteur:innen in Zivilgesellschaft, Verwaltung und Politik bei der Planung, Umsetzung und Verankerung von generationenverbindenden Bewegungsräumen und -aktivitäten in Städten und Gemeinden - kostenlos.

Die Stiftung Hopp-la arbeitet evidenzbasiert und wirkungsorientiert. Sie arbeitet zusammen mit Akteur:innen von (Fach-) Hochschulen, Politik, Verwaltung und lokalen Organisationen. Die Wirkungsziele der Stiftung Hopp-la orientieren sich an den WHO Goals 2030 für «More active people for a healthier world».

Benötigen Sie weitere Impulse?

Wenden Sie sich an uns: info@hopp-la.ch