

Begegnung durch Bewegung

Gemeinsam fit mit Spiel und Spass im Schützenmattpark



Im Basler Schützenmattpark wird ein Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt für alle Generationen der Stiftung Hopp-la in Kooperation mit diversen Partnern als Pilot umgesetzt und fortlaufend evaluiert.

Stiftung Hopp-la

Die neu gegründete Stiftung Hopp-la setzt sich für öffentliche Bewegungs- und Begegnungsräume ein und fördert die gemeinsame Aktivität von Jung und Alt. Spielerische körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Altersgruppen und steigert somit die Lebensqualität. Zudem trägt eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit dazu bei, die Mobilität und Selbständigkeit im Alter zu erhalten. Begegnungen zwischen den Generationen helfen, Ängste und Unsicherheiten auf beiden Seiten abzubauen, fördern das Verständnis für die andere Generation und ermöglichen intergenerationelles Lernen.



Pilotprojekt im Schützenmattpark



Das Pilotprojekt „Begegnung durch Bewegung“, wurde in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Uni Basel, dem Sportamt Basel-Stadt sowie der Stadtgärtnerei konzipiert. Für die neuen, generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsinseln im Schützenmattpark wurden auf wissenschaftlicher Basis neue Geräte entwickelt und bestehende angepasst, damit diese gemeinsam von Jung und Alt auf spielerische Art und Weise genutzt werden können. Beim Gesundheitsförderungsprojekt für alle Generationen stehen Bewegung, Spiel und Spass im Vordergrund. Um gezielt das Sturzrisiko bei Jung und Alt positiv zu beeinflussen, werden

schwerpunktmässig Kraft und Gleichgewicht in Kombination trainiert. Neben den bereits installierten Geräten und einer neuen Schaukelinsel findet man im Schützenmattpark zukünftig einen Abenteuerweg, der Jung und Alt zum Bewegen und Begegnen einlädt sowie ein interaktives Wasserspiel.

Neues Kursangebot im Schützenmattpark: Spiel und Spass für alle Generationen

In Kooperation mit Pro Senectute beider Basel bietet die Stiftung Hopp-la ab Mai erstmals generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten an. Das kostenlose Kursangebot findet 6x am Montag (4. Mai - 15. Juni, ohne 25. Mai) bei jeder Witterung statt. Es wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Anmelden können sich Personen der Generation Grosseltern, mit oder ohne Enkel, telefonisch unter 061/ 206 44 66 oder per E-Mail an info@akzent-forum.ch (Anmeldeschluss: 20. April).

Eröffnungsfeier im Schützenmattpark

Die neuen Spiel- und Bewegungsinseln werden am 6. Juni 2015 ab 10.00 Uhr festlich eröffnet. Nach offiziellen Ansprachen der Projektbeteiligten und dem Grusswort von Regierungsrat Christoph Eymann erwartet Sie am Nachmittag ein vielseitiges Rahmenprogramm: Vorführungen und Spielparcours für alle Generationen, musikalische Unterhaltung, Expertenvorträge und vieles mehr. Das detaillierte Festprogramm finden Sie zu gegebener Zeit auf www.hopp-la.ch.

Debora Wick, Geschäftsführerin Stiftung Hopp-la (info@hopp-la.ch / +41 (0) 76 545 81 27 / www.hopp-la.ch)