

Bewegte Adventszeit

Gemeinsam durch die kalte Winterzeit mit Bewegung, Spiel und Spass

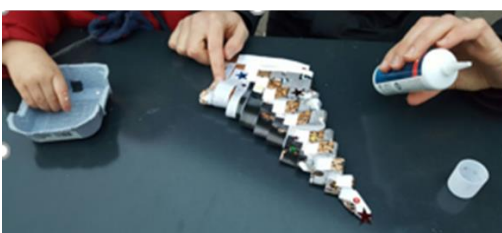
Die «Bewegte Adventszeit», ist ein Angebot der Stiftung Hopp-la und weiteren Partnern, welches im Rahmen des Pilotprojekts „Begegnung durch Bewegung – Gemeinsam fit mit Spiel und Spass“ seit 2015 jährlich im Basler Schützenmattpark durchgeführt wird. Der Adventskalender im Schützenmattpark überrascht mit bewegten und kreativen Aktivitäten und ermöglicht (neue) Begegnungen. Vom 1. bis zum 24. Dezember wird täglich ein Kalenderfenster geöffnet und gemeinsam geturnt, gelacht, gebastelt, gesungen und vieles mehr. Die täglich angebotenen Adventsaktionen finden unter professioneller Leitung der Stiftung Hopp-la und ihren Partnern statt.



Ziele

Das Projekt soll durch gemeinsame Bewegung und kreative Aktivitäten verschiedene Generationen und Kulturen zusammenführen. Das Quartier und der Schützenmattpark sollen zur Begegnungszone für Kinder, Familien, Senior/-innen werden. Dabei stehen sowohl die körperliche Aktivität, wie auch der soziale Austausch im Vordergrund. Wir möchten die Bevölkerung zudem motivieren, den Schützenmattpark auch in den kälteren Monaten aufzusuchen. Überdies sollen Quartierorganisationen, umliegende Vereine und Institutionen die Möglichkeit haben, sich am Projekt zu beteiligen und den bewegten Adventskalender mitzugestalten.

Um die Qualität des Projekts stetig zu optimieren, wird die Planung und Durchführung in Kooperation mit dem DSBG¹ wissenschaftlich begleitet. Im Jahr 2016/2017 wurde darauf basierend ein Leitfaden entwickelt, damit die Erfahrungen nach aussen getragen und die «Bewegte Adventszeit» auch an anderen Standorten umgesetzt werden kann.



¹ Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

Zielgruppe

Dank dem abwechslungsreichen generationenübergreifenden Programm der «Bewegten Adventszeit» sollen unterschiedliche Zielgruppen aller Altersklassen angesprochen werden. Egal mit welcher Herkunft, ob Jung oder Alt, zu Fuss, im Rollstuhl oder mit Rollator, alle sind eingeladen an der «Bewegten Adventszeit» teilzunehmen. Ein wichtiges Ziel ist zudem, insbesondere jene zu erreichen, die eher inaktiv sind und zurückgezogen leben. Gerade in den Wintermonaten hat dies einen noch höheren Stellenwert.



Umsetzung

Als roter Faden des Adventsprojekts dient ein Einstiegsritual. Dies beinhaltet das Klingeln der Glocke, die Begrüssung und die Vorstellung des Projekts, das Anzünden der Adventskerze sowie das Öffnen des Adventsfensters. Anschliessend werden die externen Mitwirkenden (Vereine, Institutionen, Privatpersonen) vorgestellt, um ihnen daraufhin die Leitung zu übergeben. Der Fokus sollte stets bei der gemeinsamen Aktivität liegen, wobei neben dem sozialen Austausch das miteinander Bewegen ebenso wichtig ist. Was die konkrete Gestaltung der halbstündigen Aktivität anbelangte, wird den externen Mitwirkenden viel Freiraum gelassen. Sie werden im Vorfeld darauf hingewiesen, dass die Aktivität für alle Generationen ansprechend und auf verschiedene Voraussetzungen flexibel anpassbar zu gestalten ist. Es sollte möglichst das Miteinander der Generationen gefördert werden. Im Anschluss an die Aktivität wird den Teilnehmer/-innen während dem gemütlichen Beisammensein ein warmes Getränk angeboten.

Kontakt

Telefon: +41 61 207 47 14

Valeria Vitti / valeria.vitti@hopp-la.ch

Silvio Stoll / silvio.stoll@hopp-la.ch