



# Generationen in Bewegung

## Projektbeschreibung

Projekteingabe im Rahmen von „100 Jahre Urner Kantonalbank“

### Projekteingabe durch:

**hopp-La**  
Generationen in Bewegung

Stiftung Hopp-la – c/o DSBG Uni Basel – Birsstrasse 320B – 4052 Basel

[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch) – [info@hopp-la.ch](mailto:info@hopp-la.ch) – +41 76 545 81 27

Geschäftsführung: Debora Wick

### Unterstützt durch:

Gesundheitsförderung Uri – Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung

Verantwortlich: Markus Fehlmann ([markus.fehlmann@gesundheitsfoerderung-uri.ch](mailto:markus.fehlmann@gesundheitsfoerderung-uri.ch))

## Inhalt

1	Übersicht: Initianten und Projektzusammenfassung.....	2
1.1	Stiftung Hopp-la.....	2
1.2	Projektzusammenfassung .....	3
2	Ausgangslage.....	4
2.1	Projektbegründung .....	4
2.2	Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark .....	6
2.2.1	Begleitprogramme.....	8
2.2.2	Infrastruktur .....	9
3	Projekt im Kanton Uri mit Standort Altdorf .....	9
3.1	Begleitprogramme Altdorf.....	9
3.1.1	Grundlage .....	9
3.1.2	Einbettung in bestehende Programme des Kanton Uri .....	11
3.2	Generationenübergreifende Spiel- und Bewegungsinself Altdorf.....	11
4	Kostenrahmen .....	14
4.1	Kostenschätzung Projektbegleitung in Altdorf.....	14
4.2	Kostenschätzung Spiel- und Bewegungsinself in Altdorf .....	16
5	Zeitplan .....	17
6	Anhang .....	18

# 1 Übersicht: Initianten und Projektzusammenfassung

## 1.1 Stiftung Hopp-la

Die Stiftung Hopp-la setzt sich in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel für Bewegungs- und Begegnungszonen im öffentlichen Raum ein, welche den Bedürfnissen aller Altersgruppen gerecht werden und fördert die gemeinsame körperliche Aktivität von Jung und Alt. Durch eine langfristige Projektbegleitung vor Ort möchte die Stiftung gesundheitsförderliche Lebenswelten für die Bevölkerung schaffen und Anreize geben, damit sich die unterschiedlichen Generationen wieder vermehrt im Freien bewegen. Im Fokus der gemeinsamen Aktivität von Jung und Alt stehen Bewegung, Spiel und Spass.

Auf spielerische Art und Weise sollen jene motorischen Fähigkeiten trainiert werden, welche bei Kindern entwicklungsbedingt noch nicht vollständig ausgeprägt sind und bei Senioren aufgrund des Alterungsprozesses abnehmen. Dadurch wird die Entwicklung der Kinder auf unterschiedlichen Ebenen positiv beeinflusst. Bei Senioren wiederum verbessert sich die Mobilität, was unter anderem die Selbständigkeit im Alter verlängert. Generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten, welche spielerisch das Gleichgewicht und die Kraft fördern, sollen zudem dazu verhelfen, Stürze bei Jung und Alt zu reduzieren. Nicht zu Letzt kann durch gemeinsame körperliche Aktivität das Verständnis zwischen den Generationen verbessert und die sozialen Fähigkeiten gefördert werden. Denn während bewegten Begegnungen finden Lernprozesse statt, von denen Jung und Alt profitieren können (siehe Kapitel 6).

### **Vision**

Die Vision der Stiftung Hopp-la ist eine nachhaltige intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum. Die Grundlage dafür bildet ein Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark. Mit diesem Pionier verfolgt die Stiftung einen innovativen und neuartigen Ansatz, indem Themen wie Inaktivität bei Jung und Alt und die daraus resultierende Sturzproblematik, die Überalterung der Gesellschaft, Generationenbeziehungen sowie veränderte Lebensumständen aufgegriffen werden. Das Projekt trägt zudem dazu bei, dass das gegenwärtig und insbesondere zukünftig wichtige Thema der Sturzprophylaxe von wissenschaftlicher als auch von gesundheitspolitischer Seite aufgegriffen wird. Mit anderen Worten soll ein bewegungswissenschaftlicher ‚Brennpunkt‘ und gesundheitspolitischer Kostenpunkt angegangen und langfristig positiv beeinflusst werden. Die im Rahmen des Pilotprojekts gewonnenen Erfahrungen sollen motivieren, die Generationenarbeit im bewegungsorientierten Kontext voranzutreiben, damit die Philosophie der Stiftung und der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark,

den jeweiligen Verhältnissen entsprechend, schweizweit verbreitet werden können. Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts erfolgt in einer Kooperation mit dem DSBG der Universität Basel.

## 1.2 Projektzusammenfassung

### **Generationen in Bewegung – Multiplikation des Basler Pilotprojekts in Altdorf**

Die Stiftung Hopp-la möchte in Kooperation mit Gesundheitsförderung Uri (Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung) sowie weiteren lokalen Partnern das Basler Pilotprojekt (siehe Kapitel 2.2) im Kanton Uri multiplizieren. Das Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt „Generationen in Bewegung“, welches in Altdorf lanciert werden soll, wird von der Stiftung Hopp-la während voraussichtlich 2 Jahren begleitet. Das Ziel besteht darin, eine generationenübergreifende Bewegungskultur in der Gesellschaft nachhaltig zu verankern. Die Konzeption und Umsetzung vor Ort soll im Rahmen eines partizipativen Prozesses erfolgen. Hierfür sollen neben dem Projektförderer (Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung) auch lokale Partner sowie die Bevölkerung von Beginn weg miteinbezogen werden. Die Stiftung berät und coacht Fachpersonen aus Uri, damit diese langfristig gesehen das Projekt eigenständig weiterführen können.

Das Projekt „Generationen in Bewegung“, das in Altdorf umgesetzt werden soll, beinhaltet zum einen die Realisierung von Spiel- und Bewegungsinseln im öffentlichen Raum. Hierfür wurden spezielle Spielgeräte entwickelt, die ihre Wirksamkeit entfalten, wenn sie von einem Kind und einer Erwachsenen Person bespielt werden. Zum anderen sind begleitete Kursangebote für alle Altersklassen geplant, um die gemeinsame körperliche Aktivität und den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Zusätzlich zeigen Trainingsleiter auf, wie mit viel Spass Gesundheit und Fitness in jedem Alter positiv beeinflusst werden kann und sensibilisieren die Bevölkerung für eine generationenübergreifende Bewegungskultur.

Die Vision der Stiftung Hopp-la – eine nachhaltige intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum – lässt sich optimal in bestehende Programme der Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Uri einbetten (siehe Kapitel 3.1.2). Dies ist eine wichtige Grundlage für die Nachhaltigkeit des Projekts.

Das hier dokumentierte Projekt „Generationen in Bewegung“, welches in Altdorf realisiert werden soll, wäre die erste Multiplikation des Basler Pilotprojekts und somit ein Aufhänger für die ganze Schweiz. Der Kanton Uri könnte sich dabei profilieren und von den Erfahrungen des wissenschaftlich begleiteten Pilotprojekts im Basler Schützenmattpark profitieren.

## 2 Ausgangslage

### 2.1 Projektbegründung

Am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel hat die Lehre und Forschung im Bereich des älteren Menschen sowie der Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kindesalter eine lange Tradition. Der Ansatz der intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist die logische Weiterentwicklung der beiden Forschungsfelder und die sinnvolle Zusammenführung von Forschungsansätzen. In der Praxis geht es darum, dass Jung und Alt auf spielerische Art und Weise gemeinsam motorische Aufgaben lösen und dabei einen motivierenden und verantwortungsvollen Umgang miteinander erleben. Intergenerative Bewegungsförderung soll dazu verhelfen, die Selbständigkeit und Gesundheit im Alter zu stärken und die Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern.

Heute schon schauen viele Grosseltern zu ihren Enkeln, dadurch wird viel der Betreuungsleistung von den Grosseltern abgedeckt. Die Bevölkerung im Kanton Uri hat in der demographischen Entwicklung hin zu mehr älteren Menschen in Zukunft eine grosse Herausforderung zu meistern. Der intergenerative Austausch in Bewegung, Spiel und Spass kann einen Beitrag dazu leisten. Die folgenden drei Grafiken fassen die Ausgangslage zusammen und begründen, warum der intergenerative Ansatz in einem bewegungsorientierten Kontext viel Potential verspricht.

#### Inaktivität im Kindesalter



Früher: 3-4 Stunden Bewegung pro Tag

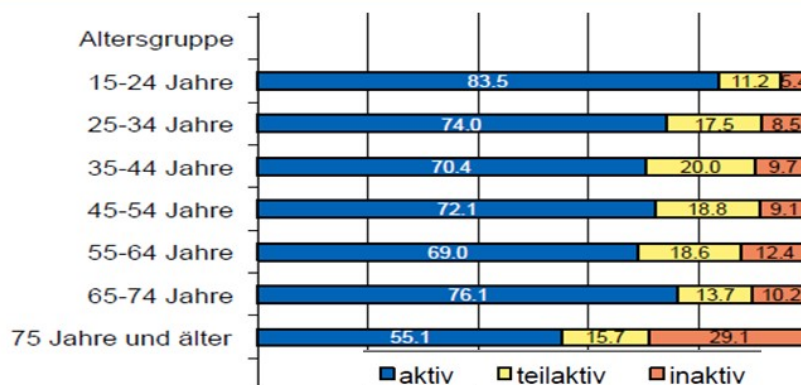


Heute: 30-40% der Kinder weniger als 1 Stunde Bewegung pro Tag

#### Ursachen:

- Verstädterung
- Verkehrsaufkommen ↑
- Medienkonsum ↑
- Technologische Entwicklungen  
→ Alltagsbewegung ↓

#### Inaktivität im Seniorenalter

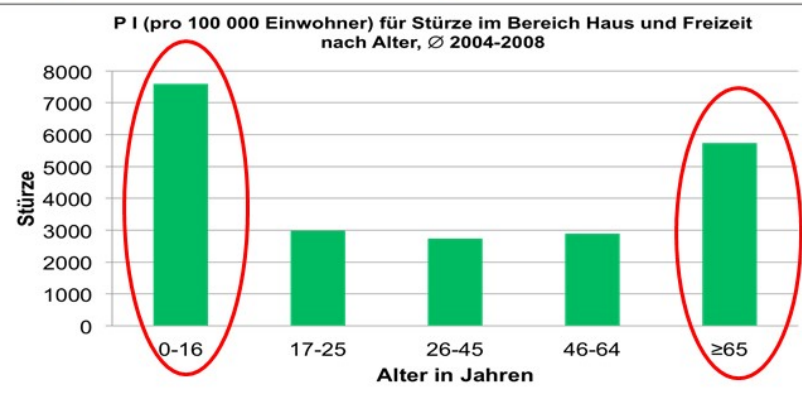


Zunehmende Inaktivität im Alter!





### Folgen der Inaktivität bei Jung und Alt: Erhöhtes Sturzrisiko



**Senioren:**

- Jede 3. Person > 65 Jahre stürzt 1x/Jahr
- im Alter zunehmend (ab 90 Jahren jede 2. Person)

**Kinder:**

Stürze: Hauptursache für Unfälle beim Spielen

### Sturzprävention bei Kindern und Senioren

**Bewegungsförderung im Kindesalter**

Motorische Defizite ausgleichen  
→ Vielseitige Spiel- und Bewegungserfahrungen ermöglichen

Täglich 15 Min. während 8 Wo.:

- Gleichgewichtsfähigkeit 40% ↑
- Unfallhäufigkeit 50% ↓

**Bewegungsförderung bei Senioren**

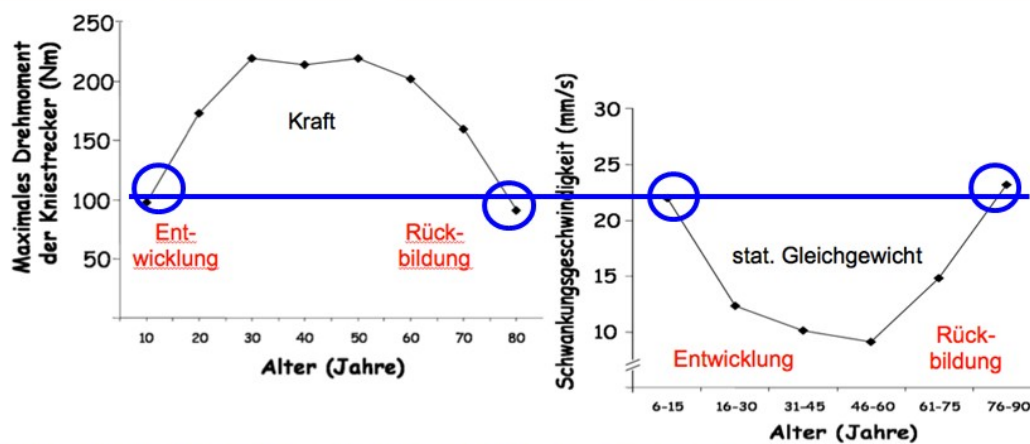
Beeinflussung der Hauptsturzrisikofaktoren:

- Muskelschwäche
- Gleichgewichtsstörung

Kraft- und Gleichgewichtstraining:

→ 15-50% weniger Stürze

### Neuer Lösungsansatz: Intergenerative Bewegungsförderung



→ **Spieleerische körperliche Aktivität mit Kindern und Senioren**

- Erhaltung bzw. Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit → Sturzprophylaxe
- Intergeneratives Lernen
- Positive Beeinflussung sozialer, kognitiver, physischer, psychischer Aspekte



Quellenangaben siehe: <http://www.hopp-la.ch/ueber-uns/literatur>

## 2.2 Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark

Im Basler Schützenmattpark wird in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Uni Basel, dem Sportamt Basel-Stadt sowie der Stadtgärtnerei ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt umgesetzt und fortlaufend evaluiert. Hierfür wurden wissenschaftlich basiert neue Geräte entwickelt und bestehende angepasst, damit diese gemeinsam von Jung und Alt auf spielerische Art und Weise genutzt werden können. Trainingsleiter unterstützen die Besucher beim Erkunden und Erproben der neuen Spiel- und Bewegungsiseln und bieten in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen Bewegungsaktivitäten für alle Generationen an. Dadurch werden die Zielgruppen für eine intergenerative Bewegungskultur sensibilisiert. Dank der langfristigen Projektbegleitung sollen gesundheitsförderliche Lebenswelten für die Bevölkerung geschaffen werden, um eine nachhaltige Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum zu ermöglichen.

Das Projekt nutzt die Potentiale von Generationenbeziehungen in einem bewegungsorientierten Kontext, wobei neben Bewegung Spiel und Spass im Vordergrund stehen. Um zugleich das Sturzrisiko bei Jung und Alt positiv zu beeinflussen, werden schwerpunktmässig Kraft und Gleichgewicht in Kombination trainiert. Das Pionierprojekt setzt sich neben der Sturzprophylaxe zum Ziel, das Potential des intergenerativen Ansatzes zu nutzen. Es werden die Bedürfnisse des täglichen Lebens (Selbständigkeit, sozialer Austausch, Spiel und Spass etc.) gefördert, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu steigern. Im generationenfreundlichen Spiel- und Bewegungspark können alle Besucher wertvolle Erfahrungen sammeln und sich gegenseitig motivieren. Begegnungen zwischen den Generationen helfen, Ängste und Unsicherheiten auf beiden Seiten abzubauen, fördern das Verständnis für die andere Generation und ermöglichen intergenerationelles Lernen.

Die Grafik illustriert die Vision der Stiftung Hopp-la sowie das Ziel des Basler Pilotprojekts.





Die folgende Abbildung fasst das Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark zusammen.

Mittel	Stiftung Hopp-la	Support
<p><b>Generationenübergreifende Spiel- und Bewegungsiseln im Schützenmattpark</b></p> 	<p><b>Vision:</b> Nachhaltige, generationenübergreifende Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum</p> <p><b>Förderer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DSBG (Uni Basel)</li> <li>• Sportamt Basel-Stadt</li> <li>• Stadtgärtnerei</li> </ul> <p><b>Kooperationspartner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Senectute</li> <li>• Gesundheitsdepartement</li> <li>• Gsünder Basel</li> <li>• Generationenhaus Neubad</li> <li>• Hinnen Spielplatzgeräte AG</li> </ul>	<p><b>Pilotprojekt</b> <b>Begegnung durch Bewegung</b></p> <p><b>Nachhaltige Begleitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung der Bevölkerung</li> <li>• Etablierung einer generationenübergreifenden Bewegungskultur</li> </ul> <p>→ Intergeneratives Kursangebot für die Bevölkerung!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbildung von Kursleitern</li> <li>• Evaluation</li> <li>• Multiplikation des Pilotprojekts</li> </ul>

### 2.2.1 Begleitprogramme

In Kooperation mit Pro Senectute beider Basel und dem Verein Gsünder Basel bietet die Stiftung Hopp-la im Basler Schützenmattpark Bewegungsaktivitäten für alle Altersgruppen an. Zudem sind mehrmals wöchentlich Fachpersonen vor Ort, um den Besuchern aufzuzeigen, wie mit viel Spass Kraft und Gleichgewicht trainiert werden kann. Dabei sollen insbesondere auch ältere Personen motiviert werden, die neuen Spiel- und Bewegungsgeräte zu nutzen.

Neben der breiten Öffentlichkeit sollen zukünftig vermehrt auch Senioreneinrichtungen und Kindertagesstätten angesprochen werden, indem zwischen ihnen sogenannte Tandems gebildet werden, sodass sich Kinder und Senioren regelmässig im Park treffen. Zusätzliche Informationen zum aktuellen Kursangebot sind unter <http://www.hopp-la.ch/kurse> zu finden.

Die Stiftung Hopp-la erarbeitet aktuell in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Uni Basel ein Ausbildungskonzept für Generationensportleiter. Das Ziel besteht darin, dass Kursleiter mit einer Grundausbildung (z.B. Jugend & Sport, Erwachsenensport etc.) eine Zusatzausbildung machen können, um sich die nötigen Kompetenzen für die Durchführung von generationenübergreifenden Bewegungskursen anzueignen. Dadurch soll eine hohe Qualität bei der Umsetzung der Angebote gewährleistet werden.

### 2.2.2 Infrastruktur

Basierend auf einer Analyse von diversen Projekt- und Forschungsberichten und einem daraus resultierenden Kriterienkatalog (planungsrelevante Aspekte) wurden in Kooperation mit der Hinnen Spielplatzgeräte AG aus Alpnach neue Geräte entwickelt, welche gleichzeitig von Jung und Alt genutzt werden können. Die Idee der intergenerativen Spiel- und Bewegungsgeräte besteht darin, über spielerische Aktivitäten die Kraft und das Gleichgewicht zu trainieren, damit langfristig gesehen das Sturzrisiko minimiert werden kann. Zusätzlich zur Bewegung wird die Interaktion zwischen Jung und Alt und somit die Beziehungen zwischen den Generationen gefördert. Denn die Geräte funktionieren am besten, wenn sie gleichzeitig von Kindern und Erwachsenen genutzt werden.

Die neuen Spiel- und Bewegungsgeräte sind auf <http://www.hopp-la.ch/projekte> aufgeführt.

## 3 Projekt im Kanton Uri mit Standort Altdorf

Die Philosophie der Stiftung Hopp-la soll analog zum Basler Pilotprojekt im Kanton Uri multipliziert werden. Hierfür muss ein geeigneter Standort für die Spiel- und Bewegungsinselförderung erörtert sowie ein Begleitkonzept ausgearbeitet werden, welches sich optimal einbetten lässt. Dazu ist ein Standort in der Gemeinde Altdorf bereits als mögliche Option im Gespräch.

Mit den generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsinselförderung soll ein Mehrwert für die Gesellschaft geschaffen werden, da diese für die Bevölkerung jederzeit frei zugänglich sind. Es soll ein multikultureller Begegnungsort der Generationen werden, der Bewegung, Spiel und Spass für alle Altersklassen ermöglicht und somit auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leistet. Ein wichtiges Ziel besteht zudem darin, in Kooperation mit der Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung das bestehende Konzept des Basler Pilotprojekts auf die Verhältnisse in Altdorf („Setting Altdorf“) anzupassen, damit die neue Infrastruktur und die Philosophie „Generationen in Bewegung“ in der Gesellschaft nachhaltig verankert werden können. Dabei nehmen die Begleitprogramme einen hohen Stellenwert ein, da diese die Urner Bevölkerung und die Anspruchsgruppen für den neuen intergenerativen Bewegungsförderungsansatz sensibilisieren. Wie die Konzepte für die Begleitprogramme sowie die neuen Spiel- und Bewegungsinselförderung erarbeitet werden und was sie beinhalten könnten, wird nachfolgend aufgezeigt.

### 3.1 Begleitprogramme Altdorf

#### 3.1.1 Grundlage

Im Rahmen eines partizipativen Prozesses soll ein konkretes Konzept für die Projektbegleitung in Altdorf entwickelt werden. Dabei ist es von grosser Bedeutung, dass die Bevölkerung und mögliche Umsetzungspartner/Anspruchsgruppen von Beginn weg miteinbezogen werden. Die

Stiftung nimmt dabei eine beratende Funktion ein. Die operative Leitung soll durch eine Fachperson in Altdorf ausgeführt werden. Während der Umsetzung steht die Stiftung ebenfalls beratend zur Seite. Die Projektleitung plant und koordiniert das Gesamtprojekt und setzt dieses in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern um. Langfristig gesehen sollen die Umsetzungspartner fähig sein, die Begleitprogramme selbständig auszuführen. Das Ziel besteht darin, dass sich diese in den bestehenden Strukturen der unterschiedlichen Organisationen und Institutionen etablieren. Zudem soll die neue Infrastruktur (Spiel- und Bewegungsineln) so in die Animation miteinbezogen werden, dass ein Anreiz geschaffen werden kann, die Anlage auch dann zu nutzen, wenn keine begleiteten Aktivitäten stattfinden. Die Begleitprogramme können beispielsweise folgende Inhalte umfassen:

- Regelmässig stattfindende Bewegungskurse für alle Altersklassen
  - Grosseltern mit ihren Enkeln
  - Enkellose Senioren mit Kindern von Krippen/Spielgruppen/Kindergärten/Schulen (Kooperationen aufbauen)
  - Familien
- Tandems zwischen Kindertageseinrichtungen/Schulen und Senioreneinrichtungen (Jung und Alt trifft sich im Spiel- und Bewegungspark für gemeinsame Aktivitäten)
- Einführung/Begleitung durch Fachpersonen vor Ort (Sensibilisierung für die neuen Spiel- und Bewegungsgeräten)
- Schnupperlektionen für bestehende Gruppen von diversen Organisationen und Institutionen
- Events, Sonderwochen etc.

Mögliche Umsetzungspartner für die Begleitprogramme in Altdorf könnten sein:

- Pro Senectute Uri
- Turn- und Sportvereine
- Seniorenverein
- Alters- und Pflegeheime
- Uri Tourismus
- Firmen
- Weitere Akteure

Es besteht bereits ein Austausch zwischen der Stiftung Hopp-la und Pro Senectute Schweiz, sodass eine Kooperation mit Pro Senectute Uri naheliegend wäre.

### **3.1.2 Einbettung in bestehende Programme des Kanton Uri**

Wie bereits erläutert, ist es wichtig, dass das neue intergenerative Bewegungsangebot in bereits bestehende Strukturen und Programme eingebettet werden kann, damit die Nachhaltigkeit gewährleistet ist. Nachfolgend wird aufgeführt, in welche bestehenden Programme von Gesundheitsförderung Uri sich das Projekt einbetten lässt.

Seit 2008 setzt Gesundheitsförderung Uri für die Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion ein kantonales Programm „Ernährung und Bewegung“ um. In diesem Rahmen wurde unter anderem ein attraktiver Urner Spielplatzführer ins Leben gerufen, dieser reihte sich in die Reihe der touristischen Führer ein und hat über die Kantonsgrenzen hinaus Beachtung gefunden. Das Programm bietet Gemeinden finanzielle Unterstützung bei der Umsetzung von Spiel- und Bewegungsräumen und vermittelt fachliche Beratung.

Zurzeit sind verschiedene Bemühungen im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter am Laufen. Der Kanton Uri hat in den kommenden Jahren besondere Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Demographischen Wandel zu meistern.

Von Gesundheitsförderung Schweiz (GF CH) ist vorgesehen im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter ab 2017 kantonale Programme zu lancieren und zu unterstützen. Die GFCH ermöglicht ebenfalls in Kooperation mit dem DSBG der Universität Basel die Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen im Bereich der Bewegungsförderung im Alter.

Auf der anderen Seite der Lebensspanne wird in der Prävention auch im Kanton Uri zunehmend ein Focus auf Kinder im Vorschulalter gelegt. Generationenübergreifende Spiel- und Bewegungsinself sind eine ideale Ergänzung und auch Weiterführung von Bemühungen in der Vergangenheit. Das hier vorliegende Projekt kann die bereits laufenden oder geplanten Interventionen gut ergänzen, respektive an diesen auf vielfältige Art und Weise anknüpfen.

### **3.2 Generationenübergreifende Spiel- und Bewegungsinself Altdorf**

Für die Realisierung von Spiel- und Bewegungsinself sind unterschiedliche Standorte in der Gemeinde Altdorf in Abklärung. Eine allfällige Option, im Gespräch mit der ACAMA Immobilien AG, ist das Areal und Park im „Winterberg“. Das Gesundheitsförderungsprojekt passt in verschiedener Hinsicht in das Konzept der sich in der Planung befinden Überbauung, in der auch altersgerechtes Wohnen ein Thema sein wird und eine Begegnungszone geplant ist. Eine allfällige Integration von Spiel- und Bewegungsinself für alle Generationen müsste an die Raumverhältnisse und an andere Nutzungsbedürfnisse des Parks angepasst werden. Die folgenden Bilder sollen einen Eindruck von möglichen Spiel- und Bewegungsgeräten verschaffen, welche den Austausch zwischen den Generationen fördern und zugleich Kraft und Gleichgewicht trainieren. Eine Möglichkeit besteht beispielsweise darin, diese im Sinne eines Abenteuerwegs zu realisieren, welcher Jung und Alt zum Erkunden und Erproben einlädt (siehe beispielhafte Skizze Seite 13).









Folgende Abbildung ist eine Veranschaulichung eines Abenteuerwegs, wie er in ähnlicher Art und Weise in Basel realisiert wird. Ein allfälliger Abenteuerweg in Altdorf könnte spezifisch für den ausgewählten Standort konzipiert werden. Neben den oben aufgeführten Spiel- und Bewegungsgeräten für alle Generationen könnten auch Rückzugsnischen zur Erholung integriert werden, sodass ein attraktiver Bewegungs- und Begegnungsort geschaffen werden kann.



Weitere Bilder vom generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark in Basel sind unter <http://www.hopp-la.ch/projekte> sowie <http://www.hopp-la.ch/news01> zu finden.

## **4 Kostenrahmen**

### **4.1 Kostenschätzung Projektbegleitung in Altdorf**

Damit die neue Infrastruktur in ein Gesamtkonzept eingebettet werden kann, ist eine Projektleitung vor Ort vorgesehen, welche das Projekt während voraussichtlich 2 Jahren begleitet. Die Projektleitung wird dabei durch die Stiftung Hopp-la unterstützt, damit die Erfahrungen aus Basel auf das neue Setting transferiert werden können. Das Gesamtkonzept soll sich so etablieren, dass es langfristig gesehen von den lokalen Organisationen und Institutionen selbständig umgesetzt werden kann.

Zum jetzigen Zeitpunkt ist es schwierig, einen konkreten Kostenrahmen anzugeben, da dieser stark davon abhängt, wie umfangreich die Begleitprogramme sein werden und wie viele Partner mitwirken werden. Eine zentrale Aufgabe der Projektleitung wird sein, einerseits finanzielle Mittel für den Bau der Spiel- und Bewegungsinself (Budgetvorschlag siehe Kapitel 4.2) und andererseits für die Begleitprogramme zu akquirieren. Damit das Projekt realisiert werden kann, muss daher eine Anschubfinanzierung sichergestellt werden, um eine Projektleitung für die Detailplanung und Umsetzung einzustellen sowie das Coaching durch Hopp-la zu ermöglichen. Ein Unterstützungsbeitrag der Urner Kantonalbank im Rahmen der Jubiläumsaktion würde dabei eine bedeutende Starthilfe schaffen, um das Projekt ins Leben zu rufen.

Auf der folgenden Seite ist eine grobe Kostenschätzung aufgeführt. Der Betrieb- und Sachaufwand wird durch die Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung quersubventioniert.

**Kostenschätzung Projektbegleitung und Projektumsetzung während den ersten zwei Jahren:**

<b>Leistungen mit Arbeitsbeschrieb</b>	<b>Verrechnung</b>	<b>Honorar CHF</b>
<p><b>Projektleitung Altdorf</b></p> <p><u>Konzeptphase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorabklärungen/Grundlagen erarbeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Bedürfnis- u. Bedarfsabklärung</li> <li>o Absprachen</li> <li>o Pro Forma Terminplan</li> </ul> </li> <li>- Konzeptanpassung (Begleitprogramme im Setting Altdorf)</li> </ul> <p><u>Umsetzung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projekt-Fundraising</li> <li>- Vernetzung mit lokalen Partnern</li> <li>- Rekrutierung von Instruktoren, Helfern</li> <li>- Organisation und Umsetzung eines Kursangebots                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Administration, Koordination</li> </ul> </li> <li>- Organisation und Umsetzung weitere Begleitprogramme</li> </ul>	<p>1. Jahr: 40%-Pensum 2. Jahr: 20%-Pensum</p>	<p>60'000.-</p>
<p><b>Beratung und Coaching durch Hopp-la</b></p> <p><u>Konzeptphase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infrastrukturprojekt                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Definitive Standortbestimmung</li> <li>o Beratung: Gerätebeschaffung, Flächenbelegung/Anordnung</li> </ul> </li> <li>- Unterstützung Konzeptentwicklung Begleitprogramme</li> </ul> <p><u>Umsetzung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beratung Kursprogramme</li> <li>- Ausbildung von Kursleitern</li> <li>- Qualitätssicherung</li> </ul>	<p>1. Jahr: 10%-Pensum 2. Jahr: 5%-Pensum</p>	<p>15'000.-</p>
<p>Finanzierung Kursleiter</p>	<p>Grobe Kalkulierung*</p>	<p>15'000.-</p>
<p>Weitere Begleitprogramme (Betreuung vor Ort, Sonderwochen, Events)</p>	<p>Grobe Kalkulierung</p>	<p>10'000.-</p>
<p>Weitere Aufwände (Öffentlichkeitsarbeit/Marketing, Spesen, Material für die Kurse, Unvorhergesehenes etc.)</p>	<p>Grobe Kalkulierung</p>	<p>15'000.-</p>
<p><b>Kostenrahmen Projektbegleitung</b></p>		<p><b>115'000.-</b></p>

\* Regelmässige Bewegungskurse mit zwei Leitpersonen, mind. 2x pro Woche (ausser in den Ferien), während 2 Jahren

## 4.2 Kostenschätzung Spiel- und Bewegungsinseln in Altdorf

Anbei handelt es sich um eine sehr grobe Kostenschätzung für den Bau von generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsinseln in Altdorf, welche beispielsweise im Rahmen der Bebauung des Winterberg-Areals realisiert werden könnten. Die folgende Kostenschätzung basiert dabei auf Erfahrungen des Pilotprojekts im Basler Schützenmattpark (die Realisierung eines interaktiven Wasserspiels ist hier nicht einkalkuliert) und dient somit nur zur Veranschaulichung. Es ist ein grosses Anliegen der Stiftung, dass der definitive Projektplan in Absprache mit der Gemeinde und weiteren Interessensgruppen ausgearbeitet wird (falls der Standort Winterberg ausgewählt würde, erfolgt die Projektplanung in Kooperation mit der ACAMA Immobilien AG). Die Kosten können je nach Infrastruktur (Anzahl Geräte etc.) und Umgebungsarbeiten stark variieren und den Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechend, sowohl nach oben als auch nach unten angepasst werden. Die neuen Spiel- und Bewegungsinseln sollen durch Sponsoring finanziert werden, wofür die Projektleitung verantwortlich ist.

### Kostenschätzung Spiel- und Bewegungsinseln Altdorf:

Leistungen mit Arbeitsbeschreibung	Betrag CHF
Tiefbau (Installationen, Erdarbeiten u. Geländegestaltung, Fundationen, Beläge)	60'000
Umgebung (Gärtnerarbeiten)	5'000
Ausstattung (Geräte)	90'000
Honorare (Landschaftsarchitekt)	20'000
Betrieb der Anlage (Infrastruktur → Wartung etc.)	5'000
<b>Kostenrahmen Bewegungspark</b>	<b>180'000</b>

## 5 Zeitplan

Nachfolgend wird ein Zeitplan aufgeführt, der einen möglichen Ablauf der Detailplanung und Projektumsetzung grob aufzeigt. Da es sich bei der Projektentwicklung und -umsetzung um einen partizipativen Prozess handelt, bei dem diverse Parteien mitwirken, ist der tatsächliche Ablauf schwierig einzuschätzen.

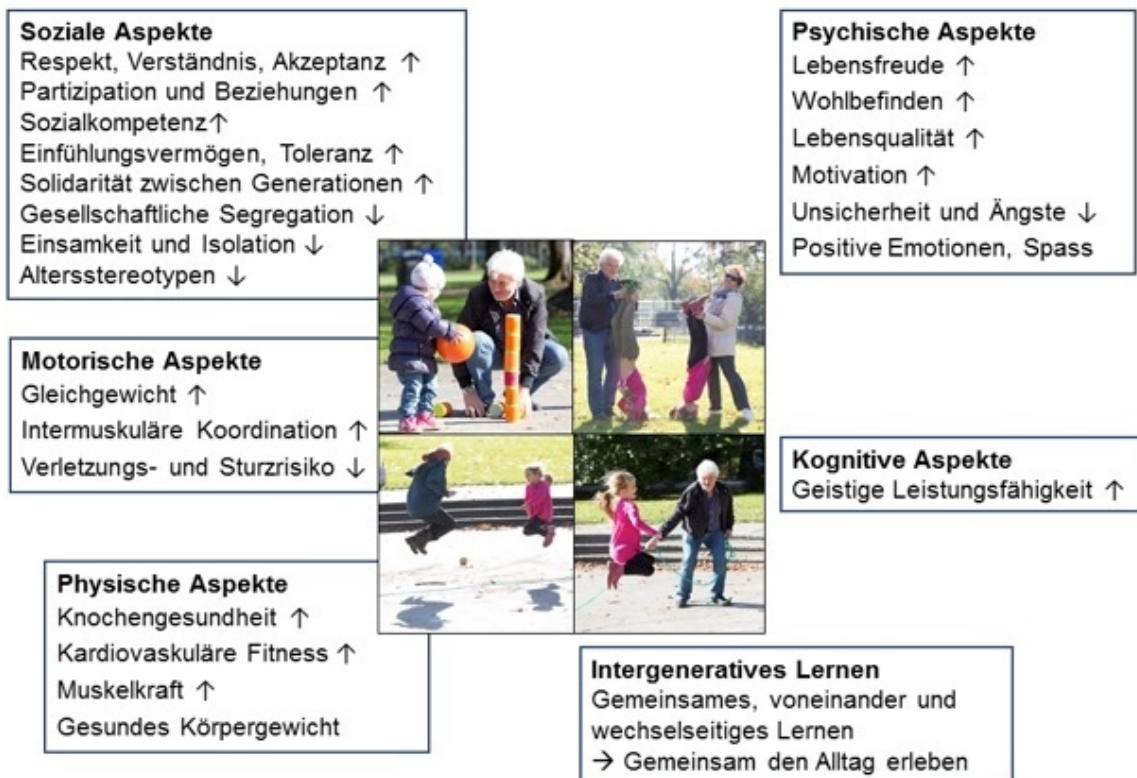
Zeitraum	Beschreibung
Winter 2015/16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektleitung engagieren</li> <li>• Projekt-Fundraising (fortlaufend)</li> <li>• Vernetzungsarbeit (fortlaufend)</li> <li>• Vorabklärungen/Grundlagen für das Detailkonzept erarbeiten</li> <li>• Abklärungen Spiel- und Bewegungspark (Standortmöglichkeiten etc.)</li> </ul>
Ab Frühling 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkretisierung Bauprojekt</li> <li>• Detailkonzept für die Begleitprogramme ausarbeiten (partizipativ)</li> <li>• Umsetzungspartner akquirieren</li> </ul>
Herbst 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Idealfall: Bau der Spiel- und Bewegungsinseln</li> <li>• Organisation der Begleitprogramme in Kooperation mit den Partnern</li> </ul>
Ab Frühling 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Bewegungsangebote in Kooperation mit den Partnern umsetzen</li> </ul>
Ab Sommer 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsangebote ausbauen</li> <li>• Bestehende Kooperationen festigen und fortlaufend neue aufbauen</li> <li>• Projektweiterführung (Nachhaltigkeit) sicherstellen</li> </ul>
Winter 2017/18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektweiterführung ist sichergestellt (Kursangebote werden von den Partnern möglichst selbständig weitergeführt)</li> <li>➔ Falls nicht: Weiterführende Finanzierung einer Projektleitung und/oder Coaching durch Hopp-la ist sichergestellt</li> </ul>



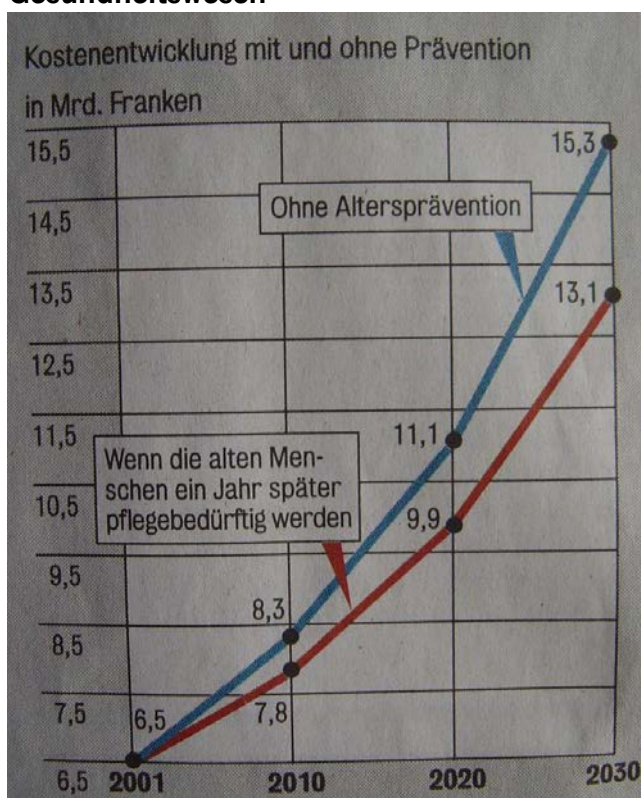
## 6 Anhang

### Nutzen intergenerativer Bewegungsförderung

Die nachfolgende Grafik fasst den Nutzen intergenerativer Bewegungsförderung für Kinder und Erwachsene zusammen.



### Gesundheitswesen



Neben dem direkten Nutzen für die Gesellschaft können durch intergenerative Bewegungsförderung bzw. Altersprävention die Kosten im Gesundheitswesen bedeutend gesenkt werden. Die Grafik zeigt auf, dass die Kosten um 2,2 Milliarden reduziert werden könnten, wenn die älteren Menschen die Pflege durchschnittlich ein Jahr später in Anspruch nehmen würden (Interview Prof. A. Stuck, der Bund, 2006).

**Anmerkung**

Die Stiftung Hopp-la hiess ursprünglich Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Die Namensänderung ist bewilligt, im Handelsregister jedoch noch nicht angepasst (erfolgt voraussichtlich im Juli/August).

14.07.2015