

Hopp-la Tandem

Begegnung durch Bewegung im Altersheim

Beim Hopp-la Tandem finden bewegungsorientierte Begegnungen zwischen der jüngeren und älteren Generation statt, indem Kinder von Tageseinrichtungen/Kindergärten/Schulen regelmäßig Alters- oder Pflegezentren besuchen.



«Die Bewohner bewegen sich seit der Durchführung des Hopp-la Tandems viel mehr, auch ausserhalb der Lektionen. Sie lachen unheimlich viel während den Lektionen, das sehen wir sonst im Alltag kaum.» Betreuerin Alters- und Pflegeheim

«Mein Kind hat kaum Kontakt zu Älteren. Durch das Tandem durfte es erfahren, was die letzte Lebensphase bedeutet.» Elternteil

«Die Kinder lernen Einfühlungsvermögen und werden sensibilisiert. Diesen Wandel kann ich auch im Schulzimmer feststellen.» Kita-Leiterin

Ziel

Die Vision des Angebots Hopp-la Tandem ist eine nachhaltige, intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im institutionellen Setting (Schulen/Kindertageseinrichtungen, Alters- und Pflegezentren). Durch Bewegung, Spiel und Spass soll eine Interaktion zwischen Jung und Alt entstehen, welche für alle Beteiligten einen Gewinn darstellt, indem unterschiedliche Dimensionen (motorisch/physisch, psychisch/emotional, sozial, kognitiv) positiv beeinflusst werden.

Kinder lernen durch den Kontakt mit älteren Menschen eine neue Lebenswelt kennen. Andere, für sie fremde Bedingungen und Räumlichkeiten müssen beschnuppert werden. Die gestützten Begegnungen helfen den Kindern einerseits, Unsicherheiten und Berührungsängste abzubauen und andererseits Einfühlungsvermögen, Toleranz und Respekt gegenüber der älteren Generation aufzubauen.

Durch die regelmässigen Begegnungen werden die Kinder mit Themen wie Altern und Tod konfrontiert, was den Erfahrungsschatz und das Verständnis erweitert. Für die ältere Generation bieten intergenerative Begegnungen eine Möglichkeit, ihre Lebenserfahrungen weiterzugeben, zum Wohlergehen anderer beizutragen und sich aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen.

Durch die Interaktion mit den Kindern werden das Interesse, die Engagiertheit und das Wohlbefinden gefördert (Krumbach et al., 2015). Intergenerative Begegnungen haben insbesondere auch für demenzerkrankte Personen positive Wirkungen. Während den Begegnungen wirken sie wacher und beteiligen sich mehr an Interaktionen (Wolfensberger, 2016).

Mit dem Fokus auf Bewegungsinhalte soll das Hopp-la Tandem zudem dem biologischen Alterungsprozess entgegenwirken und die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen. Da regelmässige Bewegung die Mobilität und Selbständigkeit im Alter fördert, ist das Training von Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit daher ein wichtiger Inhalt der Hopp-la Tandem Lektionen.

Um die Qualität und Professionalität der Kurse zu gewährleisten wurde zusammen mit dem DSBG¹ die Planung und Durchführung wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Basierend auf dem dadurch entstandenen Leitfaden sollen weitere Kooperationspartnerschaften zwischen Schulen, Kindertageseinrichtungen, Alters- und Pflegezentren entstehen können.



Zielgruppe

Zur Zielgruppe der jüngeren Generation gehören Kinder aus Tagesstrukturen/Kindertagesstätten sowie Kindergärten und Primarschulen. Zur Zielgruppe der älteren Generation gehören die Bewohnenden von Alters- und Pflegezentren.

Inhalt

Eine Tandemlektion beginnt mit dem Hopp-la Lied, bei dem sich Kinder und Senior/-innen – sitzend oder stehend – mitbewegen können. Anschliessend werden verschiedene Spiele und Bewegungsübungen durchgeführt, bei denen zugleich die Interaktion zwischen Jung und Alt gefördert wird. Während der Lektion findet zudem eine getrennte Sequenz statt, in welcher mit den Bewohnenden spezifische Bewegungsübungen durchgeführt werden. Gleichzeitig üben die Kinder in einem anderen Raum eine Vorführung ein, die später präsentiert wird.

¹ Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel