

Zusammenfassung

Hintergrund: In Anbetracht des demografischen Wandels, der veränderten Lebensumstände und der Inaktivität sind Themen wie Generationenbeziehungen und Gesundheits-/ Bewegungsförderung für Jung und Alt immer mehr in den Mittelpunkt der soziologischen und trainingswissenschaftlichen Diskussion gerückt. Der zunehmende Anteil der älteren Gesellschaft erhöht die Nachfrage nach Pflegebedarf. Die Politik und die Betreuungsinstitutionen stehen somit zukünftig vor personellen und finanziellen Herausforderungen. Die Stiftung Hopp-la wirkt der Problematik mit ihrem Balsaer Pilotprojekt entgegen. Basierend auf der Philosophie «Generationen in Bewegung» werden neben infrastrukturellen Massnahmen auch ein Konzept der langfristigen Begleitung ausgearbeitet. Letzteres beinhaltet unter anderem Begleitangebote wie das Angebot Hopp-la Tandem. Innerhalb des Angebots Hopp-la Tandem werden die jüngere und ältere Generation in Alters- und Pflegeheimen durch gemeinsame Bewegungsaktivitäten zusammengeführt. Der Fokus bei den bewegungsorientierten Begegnungen liegt auf der Förderung der psychischen, physischen und sozialen Gesundheit.

Zielsetzung: Diese vorliegende Masterarbeit verfolgt das Ziel, einen Leitfaden für das Bewegungsangebot in Basel zu entwickeln mit dem Schwerpunkt auf einer nachhaltigen Bewegungsförderung.

Methodik: Die Grundlage für die Entwicklung des Leitfadens besteht zum einen aus dem Konzept der Generationsbrücke Deutschland und zum anderen aus den drei Pilotprojekten in Basel. Zudem ist die Analyse und der Erkenntnisgewinn intergenerativer Projekt-, Erfahrungs- und Forschungsberichte ein wichtiger Bestandteil der Methodik. Beruhend auf den Beobachtungen, der Reflexionssitzungen und den Expertengesprächen in den Pilotprojekten werden für den Leitfaden weitere essentielle Erkenntnisse gewonnen. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird das Konzept der Generationsbrücke Deutschland angepasst und ergibt schliesslich den neuen bewegungsorientierten Leitfaden.

Resultate: Das Endprodukt ist ein Leitfaden für die Implementierung des Angebots Hopp-la Tandem. Ein Modell guter Praxis für Inhalt und Struktur der intergenerativen Bewegungsstunden wurde entwickelt. Verschiedene praxistaugliche Unterlagen und ein Projektdossier ergänzen den Leitfaden und ermöglichen dadurch eine regionale Verbreitung in Basel.

Schlussfolgerung: Der Leitfaden richtet sich an Betreuungs- und Bildungsinstitutionen (Schule, Tagesstrukturen, Alters- und Pflegeheime). Um die Qualität und Professionalität des Angebots Hopp-la Tandem zu gewährleisten, wird zusammen mit dem Departement Sport, Bewegung und Gesundheit (Universität Basel) die Planung und Umsetzung wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Zurzeit sind entsprechende Grundlagen für eine nationale Multiplikationsstrategie im Aufbau.