



Infos zum Projekt «Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung» In Oberkulm



Um was geht es bei dem Projekt?

Ältere Menschen (60+) und Kinder im Alter zwischen ca. 3-8 Jahren treffen sich regelmässig im Freien, um sich in einem spielerischen Rahmen gemeinsam zu bewegen. Die generationenverbindende Bewegungsstunde besteht aus vielseitigen Übungen, die das Gleichgewicht, die Koordination wie auch die Kraft und Ausdauer von Jung & Alt fördern. Spiel, Spass und Freude am Bewegen stehen dabei im Vordergrund. Die Lektion wird von einer ausgebildeten Kursleiterin geleitet.

Wann und wo findet das Angebot statt?

Oberkulm

Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Treffpunkt: Sunnepark, Kreuzbündtenstrasse 8b, Oberkulm | Terrasse / Garten im EG hinter dem Haus

Wer kann teilnehmen?

- Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen)
- Grosseltern mit ihren Enkelkindern
- Ältere Menschen ohne Enkelkinder
- Interessierte Erwachsene

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme ist gratis, freiwillig und unverbindlich. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen.



Was man sonst noch wissen muss?

Die Lektionen finden draussen im Freien und bei jedem Wetter statt. Es gibt überdachte Plätze, Schatten und Toiletten.

Was sind die Vorteile für ältere Menschen?

- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des psychosozialen Wohlbefindens
- Reduzierung des Sturzrisikos und somit längere Selbstständigkeit und Mobilität im Alter
- Sozialer Austausch und Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben

Was sind die Vorteile für Kinder?

- Förderung der körperl. kindlichen Entwicklung = Grundlage für ein gesundes und aktives Leben
- Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen = Grundlage für die Entwicklung der Persönlichkeit und die Stärkung des Selbstvertrauens
- Erlernen der sozialen Verantwortung = Erleben einer anderen Perspektive

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Impuls Zusammenleben aargauSüd

Natalie Zryd | Tel. 078 244 89 98 | nzryd@impuls-zusammenleben.ch