

Quel est l'objectif de la Fondation Hopp-la ?

Des générations en mouvement ! Nous voulons rapprocher les enfants et les seniors et leur donner envie de partager des moments d'activité physique. Ensemble pour bouger, rire et se rencontrer.



Depuis plus de dix ans, nous favorisons l'activité physique entre les générations à l'échelle nationale. Les enfants et les seniors ont besoin de travailler leur sens de l'équilibre, leurs capacités de coordination et leur force. Le sens de l'équilibre est encore en plein développement chez les jeunes enfants.

Chez les seniors, le sens de l'équilibre doit être préservé pour prévenir les chutes et rester au meilleur de sa forme. Les enfants et les seniors ayant donc des besoins similaires, nous voulons leur permettre de se retrouver autour d'activités physiques communes.

Quel est notre impact ?

Nous contribuons activement à la santé et à l'intégration sociale. Nous renforçons une bonne compréhension et la solidarité entre les générations.



Fortes et forts de notre expertise et de l'expérience acquise dans le cadre de plus de 50 projets, nous apportons une contribution précieuse à la santé des personnes de tous âges dans les communes, les villes et les organisations de la société civile. Nous favorisons également l'intégration active de toutes et tous dans les projets et le renforcement de la coopération entre les générations.

L'activité physique entre les générations ne bénéficie pas seulement à la santé physique, mais également à la santé psycho-sociale, particulièrement chez les seniors. Lorsque les écoliers d'une école primaire rendent visite aux résidentes et résidents d'un EMS pour des jeux et activités physiques ensemble, on assiste à des moments de pur bonheur et des liens authentiques entre les générations sont tissés.

Que proposons-nous ?

- **Un accompagnement pour l'aménagement d'espaces publics intergénérationnels**
- **Un accompagnement pour la mise en place de cours d'activité physique intergénérationnels**
- **La formation esa « Générationen en mouvement »**

Depuis plusieurs années, la Fondation Hopp-La a développé le programme esa « Générationen en mouvement » en collaboration avec Pro Senectute et la Fédération suisse de gymnastique. Plus de 200 animatrices et animateurs y ont été formés pour offrir des cours d'activité physique aux enfants et seniors.



Nos cours sont conçus pour toutes les générations. Ils permettent de travailler l'équilibre, la force et la coordination des mouvements de manière ludique, tout en favorisant des rencontres enrichissantes.

Conseil et accompagnement : 'Des espaces pour toutes et tous'

Nous aidons les communes, villes et organisations à concevoir ou à réaménager des places de jeux et des espaces publics pour qu'ils soient accessibles à toutes les générations et offrent un cadre agréable.

Et vous, que pouvez-vous faire ?

Engage-toi dans ta commune, dans ta ville, pour que les générations se rencontrent et bougent ensemble. Nous te soutenons dans cette démarche !



Vous souhaitez participer à un cours d'activité physique intergénérationnel ou connaissez une personne qui serait intéressée ? Vous aimeriez suivre notre formation 'Génération en mouvement' ou aider à aménager un espace public pour toutes et tous dans votre commune ?

Contactez-nous à info@hopp-la.ch !