

«Let's go!»

Power-Tandems für Menschen mit und ohne Behinderung



Bewegung entdecken...



Neues kennenlernen...



Spass haben....

«Let's go!» ist ein Projekt, welches Menschen mit Handicap einen besseren Zugang zu Gesundheitsförderungsangeboten ermöglichen möchte. Dies soll einem Bedürfnis von ihnen entgegenkommen, in der Freizeit neue Kontakte ausserhalb ihrer gewohnten Wohnumgebung zu knüpfen.

«Let's go!» bietet vielseitige Bewegung. Es ermöglicht Wissens- und Erfahrungsgewinn rund um das Thema Essen. «Let's go!» soll durch die Bildung von Zweier-Gemeinschaften (Tandems) eine Teilnahme an verbandsinternen Procap-Angeboten und Bewegungsangeboten in der Gemeinde fördern. Das Projekt setzt auf gegenseitige Motivation und strebt eine win-win Situation für Menschen mit und ohne Handicap an; beide «Partner» fördern auf diese Weise ihre Gesundheit und erweitern ihren Handlungsspielraum im Bereich Ernährung und Bewegung.

Wir suchen Menschen,

- welche Freude daran haben, sich und einen Menschen mit Handicap zu Bewegungsaktivitäten und Anlässen rund um das Thema Essen motivieren
- welche bereit sind, sich über einen Zeitraum von 6 Monaten mindestens 8x gemeinsam zu bewegen oder an Anlässen rund um das Thema Ernährung teilzunehmen.
- die Hilfestellung leisten, dass «Let's go!» als regelmässiges Angebot weiter entwickelt werden kann

Wir bieten für die Power-Tandems

- Ein Anfangstreffen mit Informationen, Spiel und Spass, an dem sich die Teams bilden können
- Ein Angebot an unterschiedlichen Procap-Bewegungsanlässen und - Veranstaltungen rund ums Essen, aus welchem die «Let's go!»-Tandems wählen können
- Hilfe bei der Bildung von Gesundheits-Tandems; Begleitung der Tandems mit Rat und Tat
- Ein Folgetreffen, bei dem es weitere Inputs gibt und die Tandems über ihre Erfahrungen berichten und Ideen austauschen



Bitte melden Sie sich bis zum **4. April** an unter:

Name:

Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Ich kenne jemanden mit Handicap, mit dem ich zusammen teilnehmen möchte

Name:

Adresse/Institution:

Telefonnummer/E-Mail:

Koordination «Let's go»

«Procap bewegt»

Procap Reisen & Sport

Stefan Häusermann / Co-Leitung Bewegung

Isabel Zihlmann / Co-Leitung Ernährung

Frohburgstrasse 4

4600 Olten

procapbewegt@procap.ch

062 206 88 30