



Let's go!

Power-Tandems

Für Menschen mit und ohne Handicap

«Let's go!» ist ein Freizeit-Projekt von Procap. Es will Menschen mit Handicap den Zugang zu gesundheitsfördernden Freizeitangeboten erleichtern. Im Vordergrund von stehen die Themen Bewegung und Ernährung.

«Let's go!» soll durch die Bildung von Zweier-Gemeinschaften (Tandems) eine Teilnahme an Procap-Angeboten und öffentlichen Bewegungsangeboten fördern. Das Projekt setzt auf gegenseitige Motivation. Beide Partner/-innen fördern auf diese Weise ihre Gesundheit und erweitern ihren Handlungsspielraum im Bereich Ernährung und Bewegung. Ein Gewinn für beide Seiten.

Wir suchen Menschen

- die Freude daran haben, sich und einen Menschen mit Handicap zu Bewegungsaktivitäten und Anlässen rund um das Thema Essen motivieren
- die 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 (Kick off) 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

Anmeldung / Kontakt

Ich möchte teilnehmen

Name: _____

Adresse/Institution: _____

Telefonnummer/E-Mail _____

Ich kenne jemanden, mit dem ich zusammen teilnehmen möchte

Name: _____

Adresse/Institution: _____

Telefonnummer/E-Mail _____

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an:

«Procap bewegt»

Leitung «Let's go»: Stefan Häusermann/ Isabel Zihlmann

Frohburgstrasse 4

4600 Olten

Mail: procapbewegt@procap.ch

Tel. 062 206 88 30

