



«Let's go!»

Power-Tandems für Menschen mit und ohne Handicap

Zielsetzung

Das Projekt «Let's go!» von Procap möchte dazu beitragen, dass sich Menschen mit Handicap in ihrer Freizeit besser an den Gesundheitsförderungsangeboten beteiligen können. Dies soll ihrem Bedürfnis entgegenkommen, neue Kontakte ausserhalb ihrer gewohnten Wohnumgebung zu knüpfen.

Im Vordergrund von «Let's go!» stehen Bewegung und Interessantes rund um das Thema Essen. «Let's go!» ist als Transferprojekt gedacht. Es soll durch die Bildung von Freizeit-Gemeinschaften (Tandems) den Zugang zu und die Teilnahme an verbandsinternen Procap-Angeboten und Bewegungsangeboten in der Gemeinde fördern. «Let's go!» 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. Als Kennenlern-Angebot verfolgt «Let's go!» die Vision, dass die Beteiligten auch ausserhalb der Tandems längerfristig mehr Bewegungsangebote in Anspruch nehmen und ihre Fähigkeiten rund um die Essensauswahl und das Kochen erweitern.

Beispiel-Aktivitäten:

- > Gemeinsame Teilnahme an wiederkehrenden, bestehenden Freizeitangeboten, wie LaVIVA-Parties, slowUp, Procap Sport-Tagen und anderen.
- > Regelmässige Spaziergänge in den Wald oder auf Trails (Gripfpfad, Helsana Parcours), Besuch einer lokalen Sportgruppe oder dem gemeindeeigenen Schwimmbad.
- > Gemeinsam Kochen und Essen: Aufbau und Konzeption von Tavolata-Tischgemeinschaften für Menschen mit und ohne Handicap.

Startpaket:

«Let's go!»-Tandems werden von einem Fachteam Ernährung und Bewegung mit einem Startpaket gecoacht. Das Paket besteht aus den folgenden Aktivitäten:

- > 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

Eigene Aktivitäten

«Let's go!»-Beteiligte sollten Freude daran haben, Neues auszuprobieren, und sich gegenseitig zu Bewegungsaktivitäten und Anlässen rund um das Thema Essen motivieren. Sie sollten bereit sein, über einen Zeitraum von ungefähr 6 Monaten mindestens 8x gemeinsam solche Aktivitäten durchzuführen.

Die durchgeführten Aktivitäten können aus den Vorschlägen der „Let's go!“ Projektleitung oder selbst gewählten Bewegungs- und Ernährungsaktivitäten bestehen.

Verbindlich ist die Teilnahme an zwei «Let's go!»-Treffen (Termine in Absprache mit den Beteiligten): An dem Kick-off-Treffen zu Beginn und einem weiteren Austauschtreffen im Herbst.

Kontakt für weitere Informationen/Rückfragen

Projektleitung «Let's go!»
Stefan Häusermann / Co-Leitung
Bewegung
056 210 90 75
Isabel Zihlmann / Co- Leitung Ernährung
079 360 44 80

«Procap bewegt»
Procap Reisen & Sport
Frohburgstrasse 4
4600 Olten
procapbewegt@procap.ch
062 206 88 30

