



«Let's go!»

Power-Tandems

Für Menschen mit und ohne Handicap

Ziele

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

«Let's go!» unterstützt Interessierte bei der Bildung von Freizeit-Gemeinschaften (Tandems). Freiwillige Freizeitbegleiter/-innen und Menschen mit Behinderungen knüpfen Kontakt und bilden Tandems. Gemeinsam gestalten sie ihre Freizeit aktiv.

Die Bildung von Freizeit-Gemeinschaften erleichtert den Zugang zu und die Teilnahme an Procap-Angeboten und lokalen öffentlichen Bewegungsangeboten, z.B. in Gemeinden.

«Let's go!» setzt auf gegenseitige Motivation, von der alle Beteiligten profitieren. Im Tandem fördern beide Partner/-innen ihre Gesundheit und erweitern ihren Handlungsspielraum in den Bereichen Ernährung und Bewegung.

Durch die positiven Erfahrungen bei «Let's go!» sollen die Beteiligten auch ausserhalb der Tandems längerfristig mehr Bewegungsangebote in Anspruch nehmen und ihre Fähigkeiten rund um die Essensauswahl und das Kochen erweitern.

Beispiele für Aktivitäten

- Gemeinsame Teilnahme an wiederkehrenden, bestehenden Freizeitangeboten, wie LaVIVA-Parties, slowUp, Procap-Sporttagen und anderen.
- Regelmässige Spaziergänge in den Wald oder auf Trails (Gripfpfad, Helsana Parcours), Besuch einer lokalen Sportgruppe oder des gemeindeeigenen Schwimmbads.
- Gemeinsames Kochen und Essen: Aufbau 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:

- Anfangstreffen (Kick-off) mit Informationen, Spiel und Spass, an dem sich die Teams bilden können
- Vorstellen unterschiedlicher Procap-Angebote aus denen die «Let's go!»-Tandems wählen können: Procap-Bewegungsanlässe und Veranstaltungen rund ums Essen
- Hilfe bei der Bildung von Tandems und deren Begleitung mit Rat und Tat
- Ein Folgetreffen mit weiteren Inputs, Erfahrungs- und Ideenaustausch

Voraussetzungen für die Teilnahme

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

Die Aktivitäten der Tandems können aus 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): am Anfangstreffen (Kick off) und einem weiteren Austauschtreffen im Herbst.

Kontakt für weitere Informationen oder Rückfragen

Projektleitung «Let's go»

Stefan Häusermann
Tel. 056 210 90 75

Isabel Zihlmann
Tel. 079 360 44 80

Adresse

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

