

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Ideen für ein gesundes Leben

Ein Gesundheitsprogramm für
Menschen mit Beeinträchtigung
in Institutionen.

Das Programm «Einfach
Gesund» will Menschen mit
Beeinträchtigung für Bewegung,
Sport und gesunde Ernährung
begeistern und aufzeigen, wie ein
gesunder Lebensstil einfach in
den Alltag integriert werden kann.



Die Teilnehmenden sollen gemäss
ihrem Entwicklungspotenzial
und ihren Bedürfnissen gefördert
werden, damit sie ihre Fitness
und Gesundheit stärken können
und die Freude an Bewegung und
Sport entwickeln.

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Was beinhaltet «Einfach Gesund»

- Fitness-Übungen, einfach erklärt mit Fotos und Kurztexten
- Ernährungstipps, einfach illustriert mit Grafiken und Kurztexten
- Videos für alle Übungen
- Ein Kalender mit motivierenden Tipps für jeden Tag
- Eine Teilnahmekarte und ein Teilnahmezertifikat
- Alle Inhalte wurden gemeinsam mit Institutionen gemäss den «Leichte Sprache Richtlinien» entwickelt

Wer kann mitmachen

Alle Institutionen und deren Bewohner*innen, die gerne einen gesunden Lebensstil in den Alltag integrieren möchten.

Wie kann meine Institution dabei sein

Eine E-Mail an info@specialolympics.ch reicht. Wir nehmen gerne mit Ihnen Kontakt auf, um die Einführung des Programms in Ihrer Institution zu besprechen.

Einfach Gesund hautnah selbst erleben

Besuchen Sie uns an den National Games in St. Gallen, 16.-19. Juni 2022. Am Stand von Johnson & Johnson im Olympic Village (OLMA Hallen) kann das Programm live getestet werden mit weiteren spannenden Aktivitäten und Überraschungen.