

«Let's go!»

Power-Tandems für Menschen mit und ohne Handicap



Bewegung entdecken... Neues kennenlernen... Spass haben

Sie möchten mit anderen etwas unternehmen?

Sie möchten etwas dafür tun, dass Sie voller Energie und gesund sind?

Dann ist «Let's go!» etwas für Sie!

In «Let's go!» einem Angebot von Procap, treffen sich Menschen mit und ohne Handicap. Sie erleben gemeinsam Bewegung und Sport oder nehmen an einem Anlass rund um das Thema Essen teil. Immer zwei Menschen bilden ein Tandem und motivieren sich so gegenseitig. Denn viel über Essen erfahren und sich gemeinsam bewegen tut allen gut.

Procap bietet mit «Let's go!» an:

- Teilnahme an Procap-Bewegungsanlässen und Veranstaltungen rund ums Thema Essen
- Begleitung der Tandems mit Rat und Tat
- Ein Anfangstreffen mit Informationen, Spiel und Spass
- Ein Austauschtreffen mit tollen Ideen und Aktionen

«Let's go!» Tandems

...entdecken Bewegung in ihrem eigenen Umfeld oder nehmen an Procap-Bewegungsanlässen teil

...probieren bunte und abwechslungsreiche Rezepte aus oder erfahren bei Procap Anlässen Neues zum Thema Essen

Procap bewegt

Frohburgstr. 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 30, procapbewegt@procap.ch, www.procap-bewegt.ch

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

Name:

Adresse/Institution:

Telefonnummer/E-Mail

Ich kenne jemanden, mit dem ich zusammen teilnehmen möchte

Name:

Adresse/Institution:

Telefonnummer/E-Mail:

Anmeldung / Kontakt:

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