

Die Massnahmen werden in drei Pilotinstitutionen in der Deutsch- und Westschweiz partizipativ erprobt. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Pilotinstitutionen bilden die Basis für einen Leitfaden zur Planung und Realisierung von *Procap bewegt* in weiteren Institutionen für Menschen mit Behinderung.

### Vernetzung und Finanzierung des Projekts

- > Procap hat das Startkapital für das Projekt zur Verfügung gestellt. Finanzielle Unterstützung erhält das Pilotprojekt *Procap bewegt* zudem von Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht, unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz – und dem Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB. Weitere Organisationen und ausgewählte Sponsoren, welche sich an der Projekt-Finanzierung beteiligen wollen, werden noch gesucht.
- > Es ist sichergestellt, dass das Projekt mit den wichtigsten Akteuren im Bereich Gesundheitsförderung vernetzt und koordiniert ist.

Eine ausführliche Projekt-Beschreibung und weitere Informationen können unter [www.procap.ch/bewegt](http://www.procap.ch/bewegt) heruntergeladen werden.

Das Projekt *Procap bewegt* wird unterstützt durch Suisse Balance und das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB.

**SUISSE BALANCE**

Ernährung und Bewegung kinderleicht.  
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung  
von Menschen mit Behinderungen EBGB

**Procap** ist die grösste Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit einer Behinderung in der Schweiz. Procap bietet zudem in den Bereichen Rechts- und Sozialversicherungsberatung, Bauberatung, Reisen & Sport professionelle Dienstleistungen an.

**Procap Sport** fördert die körperliche Aktivität von Menschen mit Handicap. Das sind u.a. regelmässige Angebote in 30 regionalen Sportgruppen, Aktivferien in Wochen- und Weekendkursen im In- und Ausland, sowie nationale Bewegungs- und Begegnungstage. Auch engagiert sich Procap Sport zunehmend im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung und entwickelt Projekte, Produkte und Dienstleistungen, die eine gesunde Lebensweise ermöglichen, erleichtern und fördern.

**Procap Sport**, Froburgstr. 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 30,  
[www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch)

200908\_bewegt\_d



Procap Sport

procap  
BEWEGT

procap  
BOUGE

procap  
MOVE

Gesundheitsförderung  
für Menschen mit Behinderung  
[www.procap.ch/bewegt](http://www.procap.ch/bewegt)

für Menschen  
mit Handicap  
**procap**



## Die Bedeutung der Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap

Prävention und Gesundheitsförderung sind für Menschen mit Behinderung genau so wichtig wie für Menschen «ohne» Handicap. Vielleicht ist die Bedeutung sogar noch grösser, weil die Gesundheit von Menschen mit Behinderung oft direkte Auswirkungen auf die Situation hat, in der sie leben.

Ein Beispiel: Bei Übergewicht und Adipositas wird die Betreuungs- oder Pflegesituation sofort wesentlich schwieriger. Ein gesundes Körpergewicht trägt deshalb zur Gesundheit aller Beteiligten bei: der Menschen mit Behinderung und der Personen, die Betreuungs- und Pflegeaufgaben übernehmen.

Behinderte Menschen können die Verantwortung für ihre Gesundheit nicht immer alleine tragen. Das macht die Umsetzung von Massnahmen schwieriger. Deshalb ist es notwendig, einen Teil der Verantwortung zu übernehmen und zu versuchen, mögliche gemeinsame Gewinne zu erzielen. Ganz nach dem Motto: Gemeinsam mehr bewegen heisst gemeinsam besser leben.

**Gefragt sind also Angebote – Projekte, Produkte und Dienstleistungen – die gesunde Entscheidungen ermöglichen, erleichtern und fördern.**

### Was will das Projekt *Procap bewegt*?

Mit dem Projekt *Procap bewegt* werden für Menschen mit Behinderung, die in Institutionen leben, optimale Voraussetzungen geschaffen, damit sie sich ausreichend bewegen und ausgewogen ernähren können. Dabei wird das gesamte Setting Institution, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Angehörigen in das Projekt eingebunden.

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention von Übergewicht wird mit *Procap bewegt* eine bis heute unberücksichtigte Zielgruppe erschlossen.



*Procap bewegt* leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit und hat Modellcharakter für weitere Projekte.

### Zielgruppen

- > primäre Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und erwachsene Menschen mit Handicap in Institutionen
- > sekundäre Zielgruppen: Personal, Angehörige, alle Menschen mit Behinderung

### Ziele

- > Mehr Kinder und Jugendliche mit Behinderung haben ein gesundes Körpergewicht. Sie bewegen und ernähren sich in einer gesundheitsförderlichen Umgebung
- > Mehr Bewegungsaktivitäten sowie angepasste Verhältnisse im Bewegungsbereich
- > Ausgewogene Ernährung durch angepasste Verhältnisse im Ernährungsbereich
- > Gesundheitsförderung ist als wesentlicher Bestandteil im Konzept der Institution verankert
- > Alle Beteiligten sind informiert, motiviert und vom Nutzen der Gesundheitsförderung bei Menschen mit Handicap überzeugt

### Umsetzung und Massnahmen

Für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche mit Behinderung, die in einer Institution leben, wurden in Zusammenarbeit mit Suisse Balance Massnahmen ausgewählt, die auf bewährten Interventionen (Best Practice) in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Motivation und Evaluation basieren. Die bestehenden Konzepte und Instrumente werden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen auf die Zielgruppe zugeschnitten und bedürfnis- und situationsgerecht angepasst.