

Tanzen und Feiern

Barriere-freie Party für alle

Haben Sie Lust auf eine Party?
Dann kommen Sie an eine LaVIVA-Party.
Bei LaVIVA-Partys sind
alle Menschen willkommen.
Hier können Sie ganz frei tanzen.

LaVIVA-Partys finden in einem Club statt.
Ein DJ legt Musik auf.
LaVIVA-Partys gibt es an vielen Orten
in der Schweiz.

Uns von Procap ist wichtig:
Menschen mit Behinderungen
fühlen sich wohl an der Party.
Es gibt zum Beispiel **kein** Blitzlicht.
www.laviva.ch



Procap bewegt

Ein Angebot von Procap

Procap ist ein Verein
für Menschen mit Behinderungen.
Wir haben über 20 Sportgruppen
in der Schweiz.
Wir haben etwa 24 000 Mitglieder.

Wir haben viele Angebote und Kurse zum Mitmachen.

Wir bieten:

- Angebote für die Freizeit
- Angebote für Ferien und zum Reisen
- Sportangebote
- Beratungen zu verschiedenen Themen
- Hilfe bei rechtlichen Fragen
- Verschiedene Kurse

Möchten Sie mehr wissen?

☎ Rufen Sie uns an: 062 206 88 30

✉ Schreiben Sie uns an:

Procap bewegt
Froburgstrasse 4
4600 Olten
E-Mail: procapbewegt@procap.ch

🌐 Besuchen Sie uns auf der Website:
www.procap-bewegt.ch

2024-11 | 100



Procap bewegt

Freizeitangebote für Menschen mit Behinderungen



Leichte Sprache

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Bewegung

Aktiv sein im Alltag

Gehen Sie gerne schwimmen?

Procap hat fast alle Schwimmbäder und Hallenbäder in der Schweiz besucht.

Wir haben geprüft,

- wie gut der Zugang ist für Menschen mit Behinderungen.
 - können Menschen mit Behinderungen gut ins Wasser-becken steigen.
- Zum Beispiel mit einem Pool-lift.

www.goswim.ch

Suchen Sie ein Fitness-center?

Wir von Procap helfen Ihnen dabei.

Unser Projekt goFit zeigt, welche Fitness-center barriere-frei sind.

www.gofit.procap.ch

Fahren Sie gerne Velo?

Dann kommen Sie an einen autofreien Erlebnis-tag von slowUp.

Alle Menschen mit und ohne Behinderungen können mitmachen.

Dafür setzen wir uns ein.

www.slowup.ch

Draussen aktiv sein

Barriere-freies Wandern

Wandern ist sehr beliebt in der Schweiz.

Es gibt mehr als 80 barriere-freie Wanderwege.

Procap hat die Wege mit der Stiftung SchweizMobil geplant und gestaltet.

Menschen im Rollstuhl

oder Menschen mit einer Seh-behinderung

können die Wege gut nutzen.

www.gohiking.procap.ch

Mit dem Audio-guide wandern

Neu gibt es einen Audio-guide

auf einigen Wander-wegen.

Ein Audio-guide ist eine Art Hör-buch.

Sie können sich mit dem Audio-guide Informationen anhören.

So funktioniert der Audio-guide:

An verschiedenen Stationen stehen Informations-tafeln mit einem QR-Code.

Scannen Sie den Code und erfahren Sie viel Spannendes über

- Tiere und Pflanzen,
- Kultur und Landschaft,
- Essen
- und besondere Orte auf dem Wanderweg.

Gemeinsam Spass haben

Menschen kennenlernen

Machen Sie gerne Ausflüge?

Procap Reisen bietet spezielle Reisen an.

Diese Ausflüge dauern 2 bis 4 Tage.

Sie finden am Wochenende statt.

www.procap-sport.ch

Kommen Sie an eine Tavolata!

Tavolata bedeutet: Tisch-gemeinschaft.

Gemeinsam kochen, essen und reden.

Tavolata macht den Alltag

für alle Menschen besser.

Alle Menschen sind willkommen.

www.tavolata.ch

OpenSunday Inklusion – offene Sporthallen für alle

Im Winter ist es draussen oft kalt und nass.

An einigen Sonntagen im Winter sind die Sport-hallen in der Schweiz für Kinder mit und ohne Behinderungen geöffnet.

Das Angebot ist für Kinder von 6 bis 12 Jahre.

Die Kinder haben viel Spass.

Open Sunday ist Englisch.

Es bedeutet: offener Sonntag.

www.procap.ch/opensunday