



# Das Gesundheits-Programm in Leichter Sprache



Special Olympics  
**Healthy Athletes®**



Gesunde Athleten

In Deutschland gefördert durch:

**MARS WRIGLEY**  
Foundation

*Gesund durchs Leben*

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Special  
Olympics**  
Deutschland



Damit man dieses Heft leichter lesen kann,  
verwenden wir die Bezeichnungen „Teilnehmer“ und „Athlet“.  
Damit sind immer alle Menschen gemeint.  
Egal, welches Geschlecht sie haben.

# Inhalt



<b>Infos zum Gesundheits-Programm</b> .....	Seite 4
<b>Die 7 Gesundheits-Bereiche</b> .....	Seite 5
1. Fitte Füße .....	Seite 6
2. Bewegung mit Spaß .....	Seite 8
3. Gesunde Lebensweise .....	Seite 10
4. Besser Hören .....	Seite 12
5. Besser Sehen .....	Seite 14
6. Gesund im Mund .....	Seite 16
7. Innere Stärke .....	Seite 18
<b>Info-Materialien in Leichter Sprache</b> .....	Seite 20
<b>Kontakt</b> .....	Seite 22

# Infos zum Gesundheits-Programm

Das Gesundheits-Programm von Special Olympics heißt auf Englisch: Healthy Athletes.

Special Olympics möchte, dass alle Athleten wissen: warum Gesundheit wichtig ist und was man dafür tun kann.

Jeder kann sich **kostenlos beraten** und **untersuchen** lassen. Sie können die Fach-Leute alles fragen.

Wo: bei Sport-Veranstaltungen,  
in Wohn-Einrichtungen, Werkstätten oder Schulen.  
Wichtig: Sie müssen nichts tun, was sie nicht wollen.

# 7 Gesundheits-Bereiche



Beim Gesundheits-Programm gibt es 7 Gesundheits-Bereiche.  
Die 7 Gesundheits-Bereiche heißen:

1. Fitte Füße



2. Bewegung mit Spaß



3. Gesunde Lebensweise



4. Besser Hören



5. Besser Sehen



6. Gesund im Mund



7. Innere Stärke



# 1. Fitte Füße



Der Gesundheits-Bereich **Fitte Füße** heißt weltweit auf Englisch: Fit Feet.

Fach-Leute untersuchen Ihre Füße.  
Sie schauen sich die Nägel und die Haut an.  
Und wie man läuft und geht.

Sie bekommen Tipps für die richtigen Schuhe.  
Oder Tipps für die Pflege Ihrer Füße.  
Achten Sie auf Ihre Füße.  
Gesunde Füße sind wichtig.



## 2. Bewegung mit Spaß



Der Gesundheits-Bereich **Bewegung mit Spaß** heißt weltweit auf Englisch: FUNfitness.

Fach-Leute testen, wie fit Sie sind.

Sie bekommen Tipps,

welche Bewegungs-Übungen für Sie gut sind.

Die Übungen sind gut für Ihre Kraft und Ausdauer.

Und für Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht.





Special Olympics Deutschland

Bewegung mit Spass

Special Olympics FunFitness

Partners:

- WURTH
- ABB
- s.Oliver



Ausdauer



# 3. Gesunde Lebensweise



Der Gesundheits-Bereich **Gesunde Lebensweise** heißt weltweit auf Englisch: Health Promotion.

Hier lernen Sie von Fach-Leuten,  
wie Sie gesund leben und essen können.

Sie sprechen zum Beispiel darüber:

- Was ist gesundes Essen und Trinken?
- Warum ist Rauchen ungesund?
- Warum ist das richtige Händewaschen wichtig?
- Was kann man gegen hohen Blutdruck tun?



## 4. Besser Hören



Der Gesundheits-Bereich **Besser Hören** heißt weltweit auf Englisch: Healthy Hearing.

Fach-Leute untersuchen die Ohren und prüfen, wie gut Sie hören können.

Gutes Hören ist überall wichtig:  
bei der Arbeit, beim Sport, für Familie und Freunde.

Haben Sie ein Hörgerät?  
Fach-Leute überprüfen hier Ihr Hörgerät.





## 5. Besser Sehen



Der Gesundheits-Bereich **Besser Sehen** heißt weltweit auf Englisch: Opening Eyes.

Fach-Leute prüfen,  
wie gut Sie sehen können.  
Dafür machen Sie einen Seh-Test.  
Und die Augen werden untersucht.

Wer eine Brille benötigt,  
kann hier eine Brille bekommen.



## 6. Gesund im Mund



Der Gesundheits-Bereich **Gesund im Mund** heißt weltweit auf Englisch: Special Smiles.

Hier geht es um gesunde Zähne.

Eine Zahn - Ärztin oder ein Zahn - Arzt guckt sich Ihre Zähne an.

Fach-Leute zeigen Ihnen,

wie man richtig Zähne putzt.





# 7. Innere Stärke



Der Gesundheits-Bereich **Innere Stärke** heißt weltweit auf Englisch: Strong Minds.

Sie bekommen von Fach-Leuten Tipps,  
was Sie bei Stress tun können.

Das heißt: Sie tun etwas für Ihr Wohlbefinden.

Damit es Ihnen gut geht.

Und sie sich stark fühlen.



**Eduard-Spranger-Schule**  
**Oberderdingen**

# Informationen zur Gesundheit in Leichter Sprache

## Die Internet-Seite Gesundheit leicht verstehen

Zum Thema Gesundheit gibt es schon viele Informationen.  
Aber es gibt noch nicht genug Informationen in Leichter Sprache.  
Deshalb hat Special Olympics Deutschland eine Internet-Seite erstellt.  
Dort bekommen Sie Informationen zur Gesundheit in Leichter Sprache.  
Die Internet-Seite ist **kostenlos und barrierefrei**.

Welche Informationen finden Sie dort?

Auf der Internet-Seite finden Sie Informationen zu:

- einer gesunden Lebensweise
- Krankheiten und Behandlungs-Möglichkeiten
- Leistungen der Kranken-Kasse

Die Internet-Seite finden Sie unter:

[www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de) oder scannen Sie den QR-Code:



# Kontakt

## **Special Olympics Deutschland e.V.**

Invalidenstr. 124

10115 Berlin

### **Dr. Imke Kaschke, MPH**

E-Mail [imke.kaschke@specialolympics.de](mailto:imke.kaschke@specialolympics.de)

Mobil 0151 - 41 41 66 09

### **Noemi Woock, MPH**

E-Mail [noemi.woock@specialolympics.de](mailto:noemi.woock@specialolympics.de)

Mobil 0176 - 21 74 87 88



# Kontakte Landesverbände

Special Olympics  
**Healthy Athletes®**



**Gesunde Athleten**

## **Special Olympics Bayern**

gesundheit@specialolympics-bayern.de

## **Special Olympics Baden-Württemberg**

gesundheit@bw.specialolympics.de

## **Special Olympics Berlin**

gesundheit@bb.specialolympics.de

## **Special Olympics Brandenburg**

gesundheit@brb.specialolympics.de

## **Special Olympics Bremen**

bremen@specialolympics.de

## **Special Olympics Hamburg**

healthyathletes@hamburg.specialolympics.de

## **Special Olympics Hessen**

kontakt@so-he.de

## **Special Olympics Niedersachsen**

gesundheit@specialolympics-nds.de

## **Special Olympics Nordrhein-Westfalen**

gesundheit@specialolympics-nrw.de

## **Special Olympics Saarland**

gesundheit@saarland.specialolympics.de

## **Special Olympics Sachsen**

gesundheit.sosachsen@gmail.com

## **Special Olympics Sachsen-Anhalt**

gesundheit@sachsen-anhalt.specialolympics.de

## **Special Olympics Rheinland-Pfalz**

gesundheit@so.rlp.de

## **Special Olympics Schleswig-Holstein**

gesundheit@sh.specialolympics.de

## **Special Olympics Thüringen**

info@thueringen.specialolympics.de



# *Special Olympics Deutschland*

[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

 /specialolympicsdeutschland  /specialolympicsdeutschland

 /specialolympicsdeutschland  /SO\_Deutschland

## **Special Olympics Deutschland e. V.**

Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin

Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • Fax: -19

[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de) • [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)



Premium Partner von Special Olympics Deutschland