



Das Gesundheits-Programm in Leichter Sprache



Special Olympics
Healthy Athletes®



Gesunde Athleten

In Deutschland gefördert durch:

WRIGLEY
Company Foundation

Gesund durchs Leben

Gefördert durch:

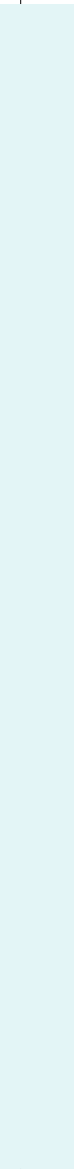


Bundesministerium
für Gesundheit

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

Infos zum Gesundheits-Programm	Seite 4
Die 7 Gesundheits-Bereiche	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
Info-Materialien in Leichter Sprache	Seite 20
Kontakt	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.



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.
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**

Info-Materialien zur Gesundheit in Leichter Sprache

Fitte Füße

- Tipps für Fitte Füße

Bewegung mit Spaß

- Übungs-Heft Bewegung mit Spaß
- Bewegungen für die Pause

Gesunde Lebensweise

- Rauchen ist ungesund
- Hoher Blutdruck
- 10 Regeln der Ernährung
- Richtig Händewaschen

Besser Hören

- Besser Hören

Besser Sehen

- Besser Sehen
- Meine neue Brille

Gesund im Mund

- Richtig Zähneputzen mit Hand-Zahn-Bürste
- Richtig Zähneputzen mit elektrischer Zahn-Bürste

Innere Stärke

- Tipps mit Stress umzugehen

Alle Info-Materialien stehen im Internet kostenlos zur Verfügung:

<https://leichtesprache.specialolympics.de/gesundheits-programm/>

Kontakt

Special Olympics Deutschland e.V.

Invalidenstr. 124

10115 Berlin

Dr. Imke Kaschke, MPH

E-Mail imke.kaschke@specialolympics.de

Telefon 030 24 62 52 60

Ines Olmos, MPH

E-Mail ines.olmos@specialolympics.de

Telefon 030 24 62 52 61

Kontakt Landesverbände

Special Olympics
Healthy Athletes®



Special Olympics Bayern

gesundheit@specialolympics-bayern.de

Special Olympics Baden-Württemberg

gesundheit@so-bw.de

Special Olympics Berlin/Brandenburg

gesundheit@bb.specialolympics.de

Special Olympics Niedersachsen

gesundheit@specialolympics-nds.de

Special Olympics Nordrhein-Westfalen

gesundheit@specialolympics-nrw.de

Special Olympics Rheinland-Pfalz

gesundheit@so-rlp.de

Special Olympics Thüringen

info@so-thueringen.de

Special Olympics Saarland

info@saarland.specialolympics.de

Special Olympics Sachsen

gesundheit@specialolympics-sachsen.de

Special Olympics Sachsen-Anhalt

gesundheit@sachsen-anhalt.

specialolympics.de

Special Olympics Schleswig-Holstein

gesundheit@sh.specialolympics.de



Special Olympics Deutschland

www.specialolympics.de

 www.facebook.com/specialolympicsdeutschland

 www.youtube.com/specialolympicsdeutschland

 www.instagram.com/specialolympicsdeutschland

Special Olympics Deutschland e. V.

Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin

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

www.specialolympics.de • info@specialolympics.de

 **WÜRTH**  **ABB**  *s.Oliver*

Premium Partner von Special Olympics Deutschland