

## Brochure et poster

La brochure pratique «Vivre sainement avec un handicap» s'adresse en premier lieu aux professionnels du monde du handicap. Elle transmet des informations de base et contient des suggestions et des exemples pratiques. Le poster «Procap bouge» illustre 46 exercices de motricité et de musculation pour les personnes avec handicap.

En raison de la situation actuelle avec le coronavirus, nous fournissons actuellement les documents gratuitement. Si vous êtes intéressé, veuillez nous envoyer un courriel avec les documents demandés à [procapbouge@procap.ch](mailto:procapbouge@procap.ch). Nous vous enverrons volontiers les documents par courrier dans les plus brefs délais.



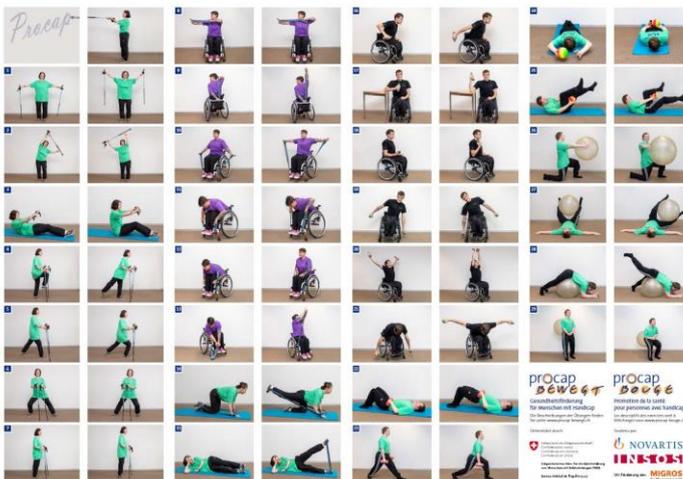
### Guide pratique - Vivre sainement avec un handicap

Ce guide pratique s'adresse à divers publics cibles. L'équipe de "Procap bouge" souhaite d'une part sensibiliser le milieu professionnel au mouvement et à l'alimentation des personnes avec handicap; d'autre part, transmettre aux organes directeurs des organisations et institutions pour personnes avec handicap des idées et un savoir-faire en matière de promotion de la santé auprès de ces dernières. Avant tout, l'équipe aimerait soutenir toutes les personnes travaillant dans l'encadrement et la prise en charge directe, en leur donnant des conseils, des exemples concrets tirés de la pratique, et des connaissances de base sur le mouvement et l'alimentation.



## Poster «Procap bouge»: Exercices sans matériel

Vous avez la possibilité de commander notre poster d'exercices (format A1 - 84.1 cm-59.4 cm) avec ses 46 exercices, illustrés par de très belles photos. Vous pouvez les mettre en pratique de manière individuelle à votre domicile, sur votre lieu de travail, pendant vos loisirs ou en groupe lors de réunions, d'assemblées et de toutes autres rencontres. Les exercices sont conçus pour des personnes avec handicap. Chacune et chacun a la possibilité d'y trouver des mouvements et de les adapter en fonction de son handicap.



## Poster 2 "Procap bouge" : exercices avec matériel

Vous pouvez commander directement chez nous le deuxième poster au format A1 (84,1 cm x 59,4 cm) avec des exercices de renforcement musculaire. Il vous donne la possibilité de rester en forme avec un petit équipement et de faire quelque chose pour votre santé. Vous êtes libre de le faire, que ce soit au travail, à la maison, au centre de fitness ou dans un groupe sportif. Chaque exercice offre plusieurs possibilités de variation. L'exercice pourra être rendu plus difficile, plus facile ou adapté au type de handicap respectif.