

MS Regional Treffpunkt für Betroffene

Info der Regionalgruppe Bewegung & Sport in Bern und Thun



damit es besser wird

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Unsere Vision und unsere Ziele

Wir stehen für die Verbesserung der Lebensqualität von MS-Betroffenen aller Altersgruppen. Treffen Sie Gleichgesinnte und erleben Sie neue Dinge um aus dem Alltag auszubrechen.

Wir sind...

...Ansprechpartner für MS-Betroffene in den Regionen Bern und Thun, die gemeinsam Bewegung und Sport erleben wollen.

Unsere Angebote ...

...sind Bewegungs- und Sportstunden in Bern und Thun und die Möglichkeiten, andere MS-Betroffene kennenzulernen. Die Bewegungs- und Sportstunden leben vom Gemeinschaftserlebnis, ergänzen therapeutische Massnahmen und motivieren für regelmässiges Bewegen. Es gibt Anregungen und Ideen für das persönliche Training und jede Menge Spass und Vergnügen.

Unser Motto «jede oder jeder wie er oder sie kann»

Die Abende bieten spannende und interessante Übungen aus den Bereichen Sensomotorik, Stabilität, Koordination, (Rumpf-)Kraft und Ausdauer. Die Übungen werden in der Gruppe und von jedem individuell ausgeführt. Gemeinsam wird an den Fähigkeiten gearbeitet und dabei gelernt, sich zu TRAUEN und zu VERTRAUEN.

Das Motto «JEDE ODER JEDER WIE ER ODER SIE KANN» steht im Vordergrund. So werden die Grenzen aller Teilnehmenden respektiert und die erfahrenen Kursleitenden gehen auf individuelle Bedürfnisse ein.

Alle Übungsformen haben das Ziel, dass die Teilnehmenden mehr Sicherheit für den Alltag und für sportliche Aktivitäten gewinnen.

Wir treffen uns...

... jede Woche für rund eine Stunde Bewegung und Sport

Das Angebot richtet sich an MS-Betroffene, die in der Lage sind, mindestens 20 bis 30 Minuten ohne Hilfsmittel zu gehen.

...in Bern

Freitags von 18.15 bis 19.30 Uhr, jede 2. Woche
Turnhalle des Wilhelm Fabry Haus, Inselspital Bern
Freiburgstrasse 22, Eingang 2, EG Raum 41
online von 18.30 – 19.30 Uhr, mit Gratis-Tool

...in Thun

Donnerstags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Grundbacher Turnhalle, Burgstrasse 4, 3600 Thun

Die genauen Daten und Informationen geben wir auf Anfrage gerne bekannt. Unkostenbeitrag pro Semester 50 Franken.

Unsere Gruppe...

...besteht aus MS-Betroffenen unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen Fähigkeiten. Die Kursleitung wird durch Physiotherapeutinnen, Sporttherapeuten, Sportlehrerinnen etc. gewährleistet. Die Vielfalt an Fähigkeiten ermöglicht eine tolle Solidarität und Gruppendynamik sowie ein abwechslungsreiches Programm.



Wir gehören zur Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. Sie unterstützt uns aktiv in unserer Arbeit zugunsten der MS-Betroffenen in der Region Bern und Thun.

Ansprechpersonen

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Alain Maradan

Kontaktperson und Organisator Thun

M +41 79 789 48 38

alain.maradan@gmx.ch

Nicole Signer

Kursleiterin Bern

M +41 79 569 56 06

nicole.signer@bluemail.ch

Muriel Vuille

Kursleiterin Bern

M +41 78 926 97 69

vuillemu@gmail.com

Die Finanzierung der Aktivitäten der Regionalgruppe erfolgt soweit möglich durch direkte Spenden.

Spendenkonto der Regionalgruppe Thun/Oberland:
IBAN CH50 0870 4016 0538 22700



Unsere Fachpersonen beraten Sie kompetent und kostenlos zu allen Fragen rund um MS.

MS-Infoline 0844 674 636

Mo. - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, T 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch

IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

