

# MS Regional Treffpunkt für Betroffene

Info der Regionalgruppe Bewegung & Sport Solothurn



## Wir sind ...

... Ansprechpartner für MS-Betroffene in der Region Solothurn, die gemeinsam Bewegung und Sport erleben wollen.

## Wir bieten ...

... Bewegungs- und Sportstunden in Solothurn und die Möglichkeit, andere MS-Betroffene mit gleichen oder ähnlichen Interessen und Fähigkeiten kennen zu lernen. Die Bewegungs- und Sportstunden leben vom Gemeinschaftserlebnis und sind eine optimale Ergänzung zu therapeutischen Massnahmen und eine Motivation für regelmässiges Bewegen. Es gibt Anregungen und Ideen für das persönliche Training. Zudem organisieren wir 3 - 4 Spezialanlässe pro Jahr, um das Gruppenerlebnis zu stärken und neue Bewegungsideen anzuregen. Damit tragen wir zum Erhalt und zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

## Unser Motto «jeder wie er 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. Dabei steht das Motto «JEDER WIE ER KANN» im Vordergrund. So werden die Grenzen jedes einzelnen respektiert und die erfahrenen Kursleiter gehen individuell auf die Teilnehmenden ein. Alle Übungsformen haben das Ziel, dass die Teilnehmenden mehr Sicherheit für den Alltag und für sportliche Aktivitäten gewinnen.

## Wir treffen uns ...

... alle ein bis zwei Wochen für eine Stunde Bewegung und Sport ...

... in Solothurn

Dienstags von 18.15 bis 19.15 Uhr  
Schul- und Therapiezentrum für Körper- und  
Sinnesbehinderte Kinder (ZKSK) AG  
Schöngrünstrasse 46, 4500 Solothurn

Die genauen Daten und Informationen geben wir auf Anfrage  
per Mail gerne bekannt. Unkostenbeitrag pro Abend 10 Franken.

## Unsere Kursleitung ...

... Charlotte Sattler Kouakou, (Physiotherapeutin FH, CAS Sport-  
physiotherapie) hat jahrelang Erfahrung als Athletin und Trainerin  
im Breiten- und Leistungssport. In ihrer Arbeit hat sie sich unter  
anderem auf die Therapie von Menschen mit Multipler Sklerose und  
mit anderen neurologischen Erkrankungen spezialisiert.

## Wir gehören ...

... zur Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft.  
Sie unterstützt uns aktiv in unserer Arbeit zugunsten der  
MS-Betroffenen in der Region Solothurn.

# Kontaktpersonen

Bei Fragen zur Regionalgruppe Bewegung & Sport Solothurn stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Charlotte Sattler

Kursleitung und Organisatorin

T 076 417 16 91, [ch\\_sattler@hotmail.com](mailto:ch_sattler@hotmail.com)

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

Spendenkonto der Regionalgruppe Bewegung & Sport Solothurn:  
PostFinance, IBAN CH76 0900 0000 4520 0151 2

Bei Diagnose MS hilft die MS-Infoline 0844 674 636  
(Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr)

Für eine persönliche Beratung im MS-Zentrum oder in einer unserer MS-Sozialberatungen in Ihrer Nähe vereinbaren Sie einen Termin über unsere MS-Infoline 0844 674 636.



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

T 043 444 43 43, PK 80-8274-9

[info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch), [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)