Projekteingabe Migros- Kulturprozent MEINGLEICHGEWICHT

Die Regionalgruppe Bewegung und Sport Solothurn sind...
Ansprechpartner für MS –Betroffene in der Region Solothurn, die gemeinsam Bewegung und Sport erleben wollen. Wir gehören zur Schweizerischen Multiple Sklerosegesellschaft. Sie unterstützt uns aktiv in unserer Arbeit zugunsten der MS-Betroffenen in der Region.
Die Regionalgruppe Solothurn trifft sich einmal pro Monat zu einem geselligen Anlass für alle MS Betroffene in der Region, zum Beispiel Raclette Essen, Lottomatch, Weihnachtsfeier und Ausflüge.
Die Untergruppe Bewegung und Sport trifft sich alle zwei Wochen für eine Stunde Bewegung und Sport in der Turnhalle mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Lebensqualität der MS Betroffenen zu erhalten oder zu verbessern. Dabei steht das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund und ist eine optimale Ergänzung zu therapeutischen Massnahmen. Diese Bewegungsstunden werden von einer Fachperson geleitet.

Zudem organisieren wir 3-4 Spezialanlässe pro Jahr, um das Gruppenerlebnis zu stärken und neue Bewegungsideen anzuregen.
Dazu war die Gruppe Bewegung und Sport zum Beispiel im Sommer 2017 auf dem Sempachersee rudern und hat die speziell angepassten Boote des Sempacher Ruderclubs ausprobiert. Zudem gehen wir einmal pro Jahr zum Beispiel Kegeln oder Minigolf spielen und im Anschluss dazu gemeinsam Essen.

Die Regionalgruppe Solothurn und die Regionalgruppe Bewegung und Sport Solothurn haben sich zum Ziel gesetzt, jährlich mind. einen Anlass gemeinsam durchzuführen,

damit sich die Mitglieder untereinander und die Angebote der anderen Gruppe kennen. Dies baut allfällige Hemmschwellen für eine Teilnahme am erweiterten Angebot ab.

Für das Jahr 2019 haben wir vor, gemeinsam eine Velotour zu planen. Da viele MS Betroffene selber nicht mehr in der Lage wären, normale Velos zu fahren, möchten wir Spezialvelos mieten zum Beispiel Tandems, Twin Bikes, u.a. angepasste Velos von Behinderteninstitutionen wie Procap/Rent a Bike.

Die Velotour hat folgende Ziele:

- **Aussergewöhnliches gemeinsames Erlebnis in der Gruppe verbindet:** Die Teilnehmer der zwei Gruppen lernen sich untereinander besser kennen. Auch Angehörige lernen die Gruppen besser kennen. „Normalmitglieder" der Regionalgruppe können Hemmschwellen abbauen, um sich an der Gruppe Bewegung und Sport anzuschliessen.
- **Aktive Gesundheitsförderung:** Velofahren ist ein Ausdauertraining an der frischen Luft. Sowohl Ausdauer und frische Luft sind wichtig für eine gesunde Lebensgestaltung. Beides findet unter Umständen bei Betroffenen nicht mehr regelmässig oder nur noch ganz selten statt. Eine gute Ausdauerfähigkeit ist ein wichtiger Faktor für Lebensqualität bezüglich Kondition, Schmerzprophylaxe und Organsystemen. Auch Menschen im Rollstuhl oder reduzierten Funktionen in den Beinen sollen daran teilnehmen können. Die speziellen Velos ermöglichen das.
- **Kennenlernen von neuen Velos:** Möglicherweise ist Velofahren für die MS Betroffenen auf einem herkömmlichen Velo nicht mehr möglich. Mit einem E-Bike, Tandem oder angepassten Velo wäre es aber noch möglich, ebenfalls als Gemeinschaftserlebnis mit Angehörigen/Freunden.
- **Ausstrahlcharakter:** Besondere Erlebnisse unterbrechen den Alltag verbinden die Teilnehmenden untereinander. Die Teilnehmerinnen sprechen in ihrem Umfeld darüber. Neu Betroffenen gegenüber erscheint die Gruppe attraktiv mit besonderen Angeboten und ebnen den Weg, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie fühlen sich dadurch weniger alleine. Ueber den Ausflug können auch die Medien berichten, so dass Betroffene von der Regionalgruppe und ihren Angeboten erfahren. Vorurteile können abgebaut und der Blick der Gesellschaft auf MS Betroffene kann als aktiv und lebenslustig dargestellt werden.

Der Tag soll für alle Mitglieder der Regionalgruppe Solothurn offen stehen. Deshalb braucht es spezielle Fahrräder und entsprechende motorisierte Unterstützung. Wer nur die Hälfte des Weges zurücklegen kann, fährt den Hin- oder Rückweg mit einem Bus. Via die Fachstelle für Freiwilligenarbeit, Lions Club und Helfer sollen Freiwillige gewonnen werden, die uns aktiv unterstützen zum Beispiel als Tandempartner.

Geplant ist eine Velotour von Solothurn der Aare entlang nach Bettlach ins Restaurant St. Urs. Bei der Wahl des Mittagortes war uns folgendes wichtig:

- Die Mitlieder in der Mittagspause sollen sich am Schatten oder Trockenen ausruhen und sich gut ernähren können. Ein ausgewogenens Mittagessen ist deshalb Pflicht.
- Für die etwas schwerer betroffenen Mitglieder brauchen wir ein Rollstuhl WC.
- Gute Erreichbarkeit mit dem Transportbus, damit diejenigen, die nur einen Weg fahren können, sich ablösen können.

Konkrete Planung:

Datum: Samstag 15.Juni 2019
Strecke: Solothurn Badi, der Aare entlang nach Bettlach ins Rest. St. Urs.
Zeitlicher Rahmen: 10 Uhr Start, 12.00/30Uhr Mittagessen, 14.30 Rückfahrt.
Teilnehmer: 30 Personen? (ca. 15 Betroffene und ca. 15 Angehörige und Helfer)

Budget:

Essen: 30 x Fr. 50.- = Fr. 1500.-
Fahrzeugmiete: Fr. 575.-
Total: **Fr. 2075.-**

Fahrzeugtyp	Kosten/Velo	Anzahl	Kontaktperson	Gesamtkosten
Tandem	Fr. 5.-	6	Käthi Gerber	Fr. 30
Discherheim	Fr. 55	3	Frau Keller	Fr. 165
Rodania	Fr. 55	3	Lukas Kröninger	Fr. 165
Ebike Rent a Bike	Fr. 55	3	Rent a Bike	Fr. 165
Transport Bus	Fr. 50.-	1	Priska Bernhard	Fr. 50