DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Landesverband Hamburg e.V.
Landesverband Niedersachsen e.V.

Seminarplan 2017

informativ, aktiv & entspannend

Insgesamt 68 Veranstaltungen von Kiel bis Hannover warten im Jahr 2017 auf Sie!

Allgemeine Seminarübersicht:	Seite 4 - 5
Seminarübersicht Schleswig-Holstein:	Seite 6 - 15
Seminarübersicht Hamburg:	Seite 16 - 33
Seminarübersicht Niedersachsen:	Seite 34 - 61
Allgemeine Geschäftsbedingungen:	Seite 62
Beilage: Anmeldeformular	

IMPRESSUM

Herausgeber Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Schleswig-Holstein e. V., Landesverband Hamburg e. V., Landesverband Niedersachsen e. V. | **Redaktion** Stefanie Bethge, Christa Lappöhn, Gilda Ritter, Frauke Ulrich | **Gestaltung** Susanne Adamek, Hamburg
Bildnachweis Titel: © Stauke / © drubig-Photo-/© julief514-/© Halfpoint-Fotolia.com
Innen: © Mauricio Bustamente (S. 3), © Hans Snoek-pixelio.de, © Felix Horstmann-Fotolia.com, © spacejunkie-photocase.com, © a-kom-Fotolia.com | **Auflage** 7.800 | **Druck** SCHOTTdruck Kiel

Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihnen noch mehr Vielfalt zu bieten und die Ressourcen zu bündeln, haben sich die DMSG-Landesverbände Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen in ihrer Seminararbeit zusammengeschlossen. In diesem Heft finden Sie alle Seminare der drei Bundesländer für das Jahr 2017, zu denen Sie sich anmelden können. Ihre Anmeldung ist immer an den für Sie zuständigen Landesverband zu richten und wird dann an den anbietenden Landesverband weitergeleitet.

Am Mittwoch, dem 31. Mai 2017, findet der 9. Welt MS Tag statt. Hinweise auf die DMSG-Veranstaltungen in Ihrer Region finden Sie bei Ihrem DMSG-Landesverband und in der lokalen Presse.

Es gelten die abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Rechnungsstellung erfolgt durch den ausführenden Landesverband.

Sabine Behrens, Geschäftsführerin LV Niedersachsen

Andreas Heitmann, Geschäftsführer LV Schleswig-Holstein

Andrea Holz, Geschäftsführerin LV Hamburg

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Schleswig-Holstein

KursNr 1
Rollstuhl-fahrertraining
Ostseebad Damp

KursNr 2
Plan Baby bei MS
Kiel

KursNr 3
Junge Eltern und MS
Kiel

KursNr 4
Empowerment Training
Neumünster

KursNr 5
Infoveranstaltungen für Neu-Erkrankte und ihre Partner und Angehörigen
Kiel, Flensburg, Kaltenkirchen, Rendsburg

KursNr 6
Sehstörungen bei MS
Neumünster

KursNr 7
Reisen und MS
Kiel

KursNr 8
Austausch und Weiterbildung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen
Kiel

KursNr 9
Tutorenausbildung DMSG / *Kiel*

KursNr 10
Familienfreizeit auf dem Mars-Skipper-Hof
Kotzenbüll

KursNr 11
Erholungsreise nach Wangerland
Wangerland / Nordsee

KursNr 12
Segelwochenende auf der Ostsee
Ostsee

KursNr 13
Familienausflug Erlebniswald Trappenkamp
Daldorf

Hamburg

16. Hamburger MS Forum
24. Juni 2017

KursNr 14
Angebot f. Neubetroffene
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 15
Unsichtbar betroffen
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 16
Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 17
Workshop: Pilates
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 18
Die Alexander-Technik
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 19
Atem, Entspannung und Achtsamkeit
Hamburg-Rissen

KursNr 20
BrainWalking
Stadtpark

KursNr 21
Tango Argentino
Hamburg-Rissen

KursNr 22
Yoga und Meditation auf dem Stuhl
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 23
Jin Shin Jyutsu
Hamburg-Rissen

KursNr 24
Autogenes Training
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 25
Segelfreizeit
Dänische Südsee

KursNr 26
Ein Tag bei Hagenbeck!
Tierpark Hagenbeck

KursNr 27
Sportwoche in Rheinsberg
Rheinsberg

KursNr 28
Ernährung und Multiple Sklerose
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 29
Versicherungsschutz für MS-Betroffene
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 30
Pflegeversicherung / Pflegegesetz III
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 31
Austausch und Supervision für Sprecher und Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 32
Supervision und Erfahrungsaustausch für Ehrenamtliche im Besuchsdienst
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

KursNr 33
Rollstuhltraining
Hamburg-Boberg

Niedersachsen

KursNr 34
Therapeutisches Reiten
Burgwedel-Wettmar

KursNr 35
Therapeutisches Klettern
Hannover

KursNr 36
Therapeutisches Klettern
Lüneburg

KursNr 37
Sportorientierte Kompaktschulung
Hannover

KursNr 38
Soft Yoga
Uelzen

KursNr 39
Kopf, Herz und Bauch glücklich machen!
Bad Bevensen

KursNr 40
Mit Feldenkrais neue Seiten entdecken
Osterholz-Scharmbeck

KursNr 41
Entspannung mit Klangschalen
Sandkrug

KursNr 42
Ernährung und Bewegung
Apensen bei Buxtehude

KursNr 43
Der Darm und seine Mikrobiota
Oldenburg

KursNr 44
Der Darm und seine Mikrobiota
Hannover

KursNr 45
Mit Salutogenese Körper und Seele stärken
Hannover, Hildesheim

KursNr 46
Ernährung und Pilates
Cuxhaven

KursNr 47
Gemeinsam Kochen und Genießen
Hannover

KursNr 48
Yoga barrierefrei – Bewegung im Sitzen
Hannover

KursNr 49
Lach-Yoga
Braunschweig

KursNr 50
Yoga und Ayurveda
Goslar

KursNr 51
Ein Tag Wohlbefinden und Harmonie mit Yoga
Apensen bei Buxtehude

KursNr 52
Gespräche unter Gleichen
Braunschweig

KursNr 53
Selbststeuerung im Alltag
Oldenburg

KursNr 54
Stress lass nach – aber wie ...?!
Buchholz i. d. Nordheide
Achim / Baden

KursNr 55
Berufliches Coaching
Winsen / Luhe

KursNr 56
Mit MS im Berufsalltag
Hannover

KursNr 57
Ganzheitliches Gedächtnistraining
Lüneburg

KursNr 58
Rollstuhltraining
Hannover

KursNr 59
Der Rolli – das unbekannte Wesen
Braunschweig

KursNr 60
Wen-Do
Hannover

Einladung zu unserer MS Aktionswoche des LV Niedersachsen
10. – 17. Juni 2017

KursNr 61
Tutoren-netzwerktreffen
Hannover

KursNr 62
Seminar für Kontaktgruppen-leiterInnen
Bad Bevensen

KursNr 63
Seminar für Kontaktgruppen-leiterInnen
Papenburg

KursNr 64
Meine Kraftquellen wiederentdecken
Goslar

KursNr 65
Ein Wochenende an der Küste / *Esens*

KursNr 66
Ferien auf Wangerooge
Wangerooge

KursNr 67
Wochenend-Fahrt für Jugendliche nach Berlin
Berlin

KursNr 68
Radtour 2017 an die Nordsee!
Schillig

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Schleswig-Holstein

Gesundheitsförderung

KursNr 1

Rollstuhlfahrertraining – Aktiv leben im Rollstuhl

Das Seminar richtet sich vorrangig an MS-Erkrankte, die noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind, und deren Angehörige, Begleiter und Betreuer. Das Fahren im Rollstuhl erfordert Kraft, sodass ein rechtzeitiges Training empfehlenswert ist. Es werden Lösungsmöglichkeiten bzw. Wege anhand von praktischen Übungen aufgezeigt, die eine gute Rollstuhlbenutzung und damit eine bessere Alltagsbewältigung bedeuten.
MS-Erkrankte ohne eigenen mechanischen Rollstuhl werden gebeten, sich bei einem Sanitätshaus einen Aktiv-Rollstuhl auszuleihen.

Das Training kann nur zusammen mit einer Begleitperson besucht werden, da in Damp lange Wege zurückzulegen sind und das Training inhaltlich auf Betroffene mit Begleitung ausgerichtet ist!

Leitung Bernd und Kerstin Petri, Markus und Britta Russ
Termin Freitag, 8. September 12 Uhr bis Sonntag, 10. September 12 Uhr
Ort Ostseebad Damp / Ostsee Resort (nur bedingt behindertengerecht, bitte in der Geschäftsstelle des LV S.-H. nachfragen)
Teilnehmerbeitrag
€ 95,- Mitglieder / Begleitperson
€ 125,- Nichtmitglieder / Begleitperson
(Beitrag pro Person, Unterbringung in Doppelzimmern)
Teilnehmerzahl 8 -16
Anmeldeschluss 7. Juli 2017

MS-Bewältigung

KursNr 2

Plan Baby bei MS

Kinder und Familie gehören für viele Menschen untrennbar zu einem erfüllten Leben. Die meisten MS Erkrankten bekommen die Diagnose zu einer Zeit, in der ihre Familienplanung eine große Rolle spielt. ▶▶▶

- Welche Fragen und Probleme kommen auf die Erkrankten und ihre Partner/-innen zu?
  - Was lässt sich planen, was nicht?
  - Welche Auswirkungen hat die MS, haben die Medikamente auf Schwangerschaft und Stillzeit?
  - Bekommt mein Kind auch MS?
  - Was passiert, wenn ich während der Schwangerschaft einen Schub bekomme und ist das gefährlich fürs Kind?
  - Ist die MS nach der Geburt schlimmer und wie organisiere ich mein Leben mit Kind und MS?
  - Wo bekomme ich als Mutter/Eltern weitere Unterstützung und welche Bedeutung hat die Entscheidung für ein Kind für meine Paarbeziehung?

Wir werden versuchen, in dem Gesprächskreis Antworten zu finden und den Austausch der Teilnehmer/-innen zu fördern.

Gesprächsleiter Detlef Wolff, Diplom-Pädagoge, Paar- und Familienberater
Eine Sozialpädagogin aus der DMSG-Geschäftsstelle
Termin Samstag, 11. März 2017, 10 – 12 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Beselerallee 67, 24105 Kiel
Teilnehmerbeitrag
€ 5,- Mitglieder, € 10,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 5 -10
Anmeldeschluss 3. März 2017

KursNr 3

Junge Eltern und MS

In diesem Gesprächskreis können sich die jungen Eltern (auch Alleinerziehende) unter Begleitung und Anleitung über ihren Alltag mit Familie und MS austauschen. Mögliche Themen können sein:

- Wie lassen sich Krankheit und Familienleben vereinbaren?
- Gibt es Rehakliniken, in die ich mein(e) Kind(er) mitnehmen kann?
- Welche Hilfen gibt es im akuten Schub?
- Wann unterstützt uns die Krankenkasse?
- Wie und wann erzähle ich meinem Kind von der MS?
- Wie gestaltet sich der Alltag als Familie?
- Welche Probleme tauchen sonst noch auf und fordern Unterstützung?
- Was ist bereichernd und hilfreich für alle?

Kinder können mitgebracht werden – für Kinderbetreuung wird gesorgt.

Gesprächsleiter Detlef Wolff, Diplom-Pädagoge, Paar- und Familienberater
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin, Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Termin Samstag, 17. Juni 2017, 10 – 12 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Beselerallee 67, 24105 Kiel
Teilnehmerbeitrag € 5,- Mitglieder, € 10,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 5 -10
Anmeldeschluss 9. Juni 2017

KursNr 4

Empowerment Training

Gerade bei MS Erkrankten, die sich mit einem niemals vorhersagbaren Krankheitsverlauf mit ständig veränderten Gegebenheiten auseinandersetzen müssen, kann das Empowerment-Training als ein wesentliches Unterstützungsangebot eine lebensbegleitende Beratung sein und durch ressourcenorientierte Arbeitsweise darin unterstützen, die individuellen Bedürfnisse zu identifizieren, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, selbstbewusst für eigene Interessen einzustehen und sich frei zu machen von bevormundenden Strukturen. Den Teilnehmern/-innen wird ein möglichst großes Selbstvertrauen vermittelt, das eigene Leben eigenständig zu bewältigen, Entscheidungen selbst zu treffen und Potenziale für die Lösung persönlicher Probleme bei sich selbst zu finden und somit Experten in eigener Sache zu werden. Das Seminar besteht aus 3 Blöcken jeweils an einem Samstag.

Referentinnen Ines Spilker,
Kerstin Wöbbeking, an MS erkrankte Empowerment-Trainerinnen, Lübbecke

Termine

1. Termin: Samstag, 4. März 2017, 10 – 16.30 Uhr
2. Termin: Samstag, 8. Juli 2017, 10 – 16.30 Uhr
3. Termin: Samstag, 11. November 2017, 10 – 16.30 Uhr

Ort „Kiek in!“,
Tagungs- und Begegnungszentrum,
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Teilnehmerbeitrag
€ 150,- für Mitglieder,
€ 200,- für Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 8 -14
Anmeldeschluss 3. Februar 2017

Informationsveranstaltungen

KursNr 5

Infoveranstaltungen für Neu-Erkrankte und ihre Partner und Angehörigen

Neu an MS Erkrankte sind mit vielen offenen Fragen konfrontiert: Fragen zur Prognose der Erkrankung, zu hilfreichen Medikamenten und Therapien und zur Bewältigung der Erkrankung. Hier möchte die Veranstaltung versuchen, Antworten zu geben. Es wird über das Krankheitsbild informiert, Einzelheiten über die Ursachen, das Auftreten, den Verlauf, die Symptome, die Diagnose und mögliche Therapieformen werden vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt wird beim Thema Krankheitsbewältigung liegen. Wo gibt es Probleme und welche Lösungsstrategien stehen zur Verfügung?

▶▶▶

▶ Im dritten Teil geht es dann um die Rechte MS-Erkrankter. Es werden die Themen Beruf, Schwerbehindertenausweis, Erwerbsfähigkeit, Rente und Rehabilitation angesprochen. Inhalte werden sich vor allem auch an den Fragen der Teilnehmer/-innen orientieren.

Kiel

Leitung Dr. Klarissa Stürner,
Oberärztin in der Neurologie, UKSH, Kiel
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Termin Samstag, 22. April 2017, 9 - 13 Uhr
Ort Klinik für Neurologie des UKSH Campus Kiel, Arnold-Heller-Straße 3, 24105 Kiel
Teilnehmerbeitrag entfällt
Teilnehmerzahl 10 -30
Anmeldeschluss 13. April 2017

Flensburg

Leitung Dr. Rüdiger Körber,
Oberarzt Neurologische Klinik,
Diakonissenkrankenhaus Flensburg
Dr. Ute Kruse, Fachärztin für Neurologie und Neurochirurgie, Flensburg
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Termin Termin wird später bekannt gegeben!
Ort Diakonissenkrankenhaus Flensburg, Neurologische Klinik,
Knuthstraße 1,24939 Flensburg
Teilnehmerbeitrag € 5,-
Teilnehmerzahl 10 - 30

Kaltenkirchen

Leitung Matthias Freidel, Neurologe aus Kaltenkirchen und Vorsitzender des Ärztl. Beirates der DMSG, LV S.-H. e.V.
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Termin Samstag, 9. September 2017, 11 - 15 Uhr
Ort „Tausendfüßler“
Kinder- und Familiengarten e. V.,
Schützenstraße 45, 24568 Kaltenkirchen
Teilnehmerbeitrag € 5,-
Teilnehmerzahl 10 - 30
Anmeldeschluss 1. September 2017

Rendsburg

Leitung Kai-Uwe Tesch,
Oberarzt Neurologie mit Stroke Unit,
imland Klinik Rendsburg
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Termin Termin wird später bekannt gegeben!
Ort imland Klink Rendsburg,
Lilienstraße 20 - 28, 24768 Rendsburg
Teilnehmerbeitrag entfällt
Teilnehmerzahl 10 - 30

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 6

Vortrag: Sehstörungen bei MS

Sehstörungen sind ein häufiges Frühsymptom der Multiplen Sklerose. Auch im Verlauf einer MS haben viele Erkrankte solche Beschwerden – allerdings in unterschiedlicher Ausprägung. Welche wesentlichen Ursachen haben MS bedingte Sehstörungen? Was sind Therapieziele und welche möglichen medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapien stehen zur Verfügung? Herr Prof. Hansen gibt Ihnen einen Überblick und beantwortet Ihre Fragen.

Referent Prof. Dr. Hans-Christian Hansen, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Psychiatrie, FEK Neumünster
Termin 1. April 2017, 11 – 13 Uhr
Ort FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH, Friesenstraße 11, 24534 Neumünster
Teilnehmerbeitrag
€ 5,- Mitglieder,
€ 10,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 10 - 30
Anmeldeschluss 24. März 2017

KursNr 7

Workshop: Reisen und MS

Urlaubsfreuden sollten nicht getrübt werden durch Situationen oder Ereignisse, die man im Rahmen gezielter Vorbereitungen beherrschen oder vermeiden kann. Dies gilt eigentlich für jeden Urlaubsreisenden, für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten jedoch besonders. Dass MS kein Hinderungsgrund für eine Urlaubsreise ist, aber bestimmte Gegebenheiten von vornherein überlegt und bedacht werden sollten, wird in einem Workshop ausführlich dargelegt. Eingegangen wird auch auf das Thema Reisen und Impfungen.

Referent Matthias Freidel, Neurologe aus Kaltenkirchen und Vorsitzender des Ärztl. Beirates der DMSG, LV S.-H. e.V.
Termin 10. Juni 2017, 11 – 13 Uhr
Ort Wissenschaftszentrum Kiel, Fraunhoferstraße 13, 24118 Kiel
Teilnehmerbeitrag
€ 5,- Mitglieder,
€ 10,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 10 - 30
Anmeldeschluss 2. Juni 2017

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen

Die Angebote richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Schleswig-Holstein.

KursNr 8

Austausch und Weiterbildung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen *(Supervision)*

Bei ehrenamtlichem Engagement kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen oder Momenten, in denen man sich den Austausch mit anderen wünscht. Damit die Freude am Helfen nicht zur Last wird, ist es wichtig, das eigene Handeln immer wieder zu überdenken und kritisch zu beleuchten. Der Austausch bietet die Gelegenheit, Beispiele aus der ehrenamtlichen Arbeit einzubringen und gemeinsam mit anderen eine Lösung zu erarbeiten, Informationen zu bekommen und Neues zu lernen, Ideen und Anregungen für Gruppenarbeit zu finden über den Austausch mit anderen Gruppenleitern, sich als Helferin bzw. Helfer in der Helferrolle wohl zu fühlen und eigene Erfahrungen weiterzugeben.

Leitung Detlef Wolff, Diplom-Pädagoge, Paar- und Familienberater
Termine
1. Samstag, 20. Mai 2017, 10 – 14 Uhr (AS 12. Mai 2017)
2. Samstag, 7. Oktober 2017, 10 – 14 Uhr (AS 29. September 2017)

Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein, Zum Brook 4, 24143 Kiel
Teilnehmerbeitrag entfällt
Teilnehmerzahl 7 - 14
Anmeldeschluss s. einzelne Termine

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 9

Betroffene beraten Betroffene

Tutorenausbildung DMSG

Die Tutorenausbildung richtet sich an Interessierte, die sich vorstellen können, ehrenamtlich bei der DMSG aktiv zu werden

Eine Seminarreihe von sieben Tagesveranstaltungen bietet Ihnen Gelegenheit, sich Ihrer eigenen Wünsche und Fähigkeiten, aber auch der Grenzen einer möglichen Mitarbeit bewusst zu werden. Die Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Situation und der Einsatz Ihrer persönlichen Stärken werden wichtige Bestandteile sein.

Die Seminare zielen darauf hin, Sie zu befähigen, mit Ihren individuellen Fähigkeiten an dem Angebot der DMSG aktiv mitzuwirken. Nicht nur Gruppenarbeit, sondern auch Öffentlichkeitsarbeit, Einzelberatung von Betroffenen, Familienunterstützung oder auch ganz andere Bereiche sind dabei denkbar.

Leitung Detlef Wolff, Diplom-Pädagoge, Paar- und Familienberater

Termine jeweils samstags 10 – 14 Uhr
Schnuppertag 25. März 2017
Modul 1: 13. Mai 2017
Modul 2: 10. Juni 2017
Modul 3: 15. Juli 2017
Modul 4: 19. August 2017
Modul 5: 16. September 2017
Modul 6: 4. November 2017
Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein, Zum Brook 4, 24143 Kiel
Teilnehmerbeitrag entfällt
Teilnehmerzahl 7 - 12
Anmeldeschluss 10. März 2017

Freizeiten und Ausflüge

KursNr 10

Familienfreizeit auf dem Mars-Skipper-Hof

Die DMSG Schleswig-Holstein bietet wieder eine Familienfreizeit auf dem „Mars-Skipper-Erlebnishof für die Sinne“ in Kotzenbüll zum Erholen und Wohlfühlen an. Teilnehmen können Mitglieder mit ihren Familien aus Hamburg, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein mit Kindern im Alter von 5 - 13 Jahren. Ziel der Freizeit ist es, Ihnen gemeinsam mit Ihren Kindern eine Woche lang einen sowohl entspannten als auch erlebnisreichen Urlaub zu ermöglichen. Rund um den inmitten der einzigartigen Naturlandschaft der Halbinsel Eiderstedt gelegenen „Mars-Skipper-Hof“ ist durch ehrenamtliches Engagement ein tolles Angebot entstanden. Das Erfahrungsfeld zur Sinnes- und Wahrnehmungsschulung in Kombination mit barrierefreien Beherbergungsräumen steht Gruppen aller Art zur Verfügung. Neben kuscheligen Zimmern und vollwertiger Ernährung (auch Überempfindlichkeiten können berücksichtigt werden) warten auf die kleinen und großen Teilnehmer ein Erlebnisgelände mit vielen Stationen zum Probieren, Erfahren, Bauen und Ausruhen.

▶▶▶

Das gesamte Gelände ist barrierefrei mit dem Rollstuhl zu nutzen. Ausflüge u.a. zum Strand nach St. Peter-Ording stehen ebenso auf dem Programm wie Erkundungstouren auf dem riesigen Gelände sowie Zeit für Ruhe, Erholung, Entspannung und Gespräche. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schnell anmelden! Es stehen nur 24 Plätze zur Verfügung (die überwiegende Zahl der Zimmer ist rollstuhlgeeignet)!

Leitung Zwei Studentische BetreuerInnen
Termin Montag, 24. Juli bis Montag, 31. Juli 2017
Ort Mars-Skipper-Erlebnishof, Gardinger Chaussee 3, 25832 Kotzenbüll
Teilnehmerbeitrag
€ 120,- Erwachsene, € 40,- Kinder
Spendengelder ermöglichen die geringen Teilnehmerbeiträge.
Teilnehmerzahl 24
Anmeldeschluss 24. Mai 2017

KursNr 11

Erholungsreise für Pflegebedürftige und Begleitung nach Wangerland an der Nordsee

Das Ferienland Wangerland gehört zu den führenden Urlaubsregionen an der Nordsee. Die nahe gelegenen Städte Jever und Wilhelmshaven sind mit ihren netten Cafés, Einkaufsmöglichkeiten und interessanten Sehenswürdigkeiten schnell zu erreichen. Nordseestrände laden zu ausgiebigen Strandspaziergängen ein. Sogar eine Wattwanderung mit speziellen Wattfahrzeugen für Rollstuhlfahrer ist möglich. Lassen Sie sich die frische Nordseeluft um die Nase wehen oder verbringen Sie einen geruhsamen Nachmittag im Strandkorb. Freuen Sie sich auf eine Stadtführung und eine Schlossbesichtigung in Jever, genießen Sie eine Hafenrundfahrt in Wilhelmshaven und bestaunen Sie die Blumenpracht in der Blumenhalle in Wiesmoor.
Sie wohnen in der All-inclusive-Ferienanlage Dorf Wangerland. Die ehemalige Kaserne wurde vollständig renoviert und verfügt über 16 barrierefreie Zimmer. Das weitläufige Gelände mit Badesee, Sitzecken, Kegelbahn und Kino bietet Raum für Erholung und Geselligkeit.

▶▶▶

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

▶ Achtung! Veranstalter dieses Urlaubes ist „Urlaub & Pflege e.V.“ in 48291 Telgte in Kooperation mit der DMSG S.-H. e.V.

Die Anreise ist selbst zu organisieren. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der DMSG in Kiel.

Termin Sonntag, 11. Juni bis Mittwoch, 21. Juni 2017
Teilnehmerbeitrag
€ 500,- Urlaubsanteil pro Pflegebedürftiger/-em
€ 1.800,- bis € 2.400,- Pflegeanteil je nach Pflegegrad *
€ 1.495 für Angehörige / nicht pflegebedürftige Begleitperson
* Bitte klären Sie die Kostenübernahme für den Pflegeanteil mit Ihrer Pflegekasse (Verhinderungspflege / Kurzzeitpflege)! Auf Grund unterstützender Finanzierung durch die Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ kann der Teilnehmerbeitrag für die Pflegebedürftigen so gering gehalten werden.
Teilnehmerzahl 10 MS Erkrankte mit Pflegegrad 3 - 5 mit oder ohne (nicht pflegedürftiger) Begleitung
Anmeldeschluss 10. Januar 2017

KursNr 12

Segelwochenende auf der Ostsee

Im Land zwischen den Meeren gibt es viele Wassersportmöglichkeiten direkt vor der Tür. Dazu gehört Segeln – Segeln bedeutet Teamarbeit, Selbsterfahrung und eine Menge Spaß auf dem Wasser. Auf dem Traditionssegelschiff „ZUVERSICHT“ haben MS-Erkrankte (gerne auch mit Partner/Angehörigen) wieder für drei Tage die Möglichkeit, die Ostsee zu erkunden und das Arbeiten und Leben auf dem Schoner unter vollen Segeln zu genießen. 15 Kojen für Mitsegler verteilen sich auf Salon und zwei Vorschiffskajüten. Unter Deck finden sich außerdem eine Waschgelegenheit, zwei Toiletten und eine gut eingerichtete Kombüse, in der selbst gekocht wird.

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei und es müssen steile Niedergänge überwunden werden, um unter Deck zu gelangen – bitte berücksichtigen Sie dies bei Ihrer Anmeldung.

Die „ZUVERSICHT“ hat ihren Heimathafen in Kiel / Germaniahafen. Hin- und Rückfahrt müssen selbst organisiert werden. (Übernachtungsmöglichkeit in der nahegelegenen Jugendherberge)
Informationen zum Schiff unter:
www.jugendsegeln.de ▶▶▶

▶ **Termin** Freitag, 8. September, 9 Uhr bis Sonntag, 10. September 2017, ca. 17 Uhr
Teilnehmerbeitrag
€ 75,- Mitglieder, € 95,- Nichtmitglieder
Durch die Spendengelder aus „Hand in Hand für Norddeutschland“ sind die geringen Teilnehmerbeiträge möglich.
Teilnehmerzahl 10 - 15
Anmeldeschluss 15. Juni 2017

KursNr 13

Familienausflug Erlebniswald Trappenkamp

Wir möchten, dass von MS betroffene Familien einen schönen Tag miteinander verbringen, sich austauschen, Kontakte knüpfen und Spaß haben! Das geht besonders im ErlebnisWald Trappenkamp! Dort lassen sich überall Naturschauspiele entdecken - im Wildfreigehege, auf Spaziergängen über Waldwiesen oder mitten in der Stille des Waldes! Auf dem über 200 Hektar großen Gelände regen wundervolle Naturspielräume das fantasievolle Spiel an. In beschwingter Freizeitatmosphäre werden wertvolle Walderfahrungen »von den Wurzeln bis zu den Wipfeln« gesammelt. Der ErlebnisWald Trappenkamp ist damit ein idealer Lernort für den Gleichklang von Ökologie, Ökonomie und Sozialem und bildet das pädagogische Zentrum Wald des Landes Schleswig-Holstein und ist ein idealer Ort um sich mit anderen Familien zu treffen. Besuch des Schmetterlingsgartens, des Waldhauses, Teilnahme an einer Kutschfahrt oder der Falkner-Show, Besuch der Schweinefütterung und nicht zuletzt des riesigen Spielplatzes können auf dem Plan stehen. Kleine Besucher finden vom Kletterbaum bis zum Fußballfeld alles und wer möchte, kann Volleyball spielen, im Naturspielraum toben oder in das kleine Streichelgehege zu den Ziegen gehen.

Sie bringen die Getränke für sich und Ihre Familie mit. Wir übernehmen den Eintritt für Sie und Ihre Familie, die Kosten für das gemeinsame Grillen und alle anderen kostenpflichtigen Angebote.

Termin Samstag, 1. Juli, 10.30 Uhr bis open end
Ort Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof, 24635 Daldorf
Teilnehmerbeitrag Dieses Angebot wird ermöglicht durch Spendengelder.
Teilnehmerzahl 20 - 30
Anmeldeschluss 2. Juni 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Hamburg

Krankheitsbewältigung

KursNr 14

Angebot für Neubetroffene

Die Diagnose MS führt häufig zu Gefühlen von Verunsicherung, Hilflosigkeit, Angst und Depression, die die Lebensqualität merklich beeinträchtigen können. Ein durch Psychologen geleitetes Gruppenangebot soll unterstützen bei:

- Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose
- Umgang mit erlebten Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld
- Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)
- Erhöhung der internen Kontrollüberzeugung und Verringerung der erlebten Hilflosigkeit
- Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen

Das Gruppenprogramm richtet sich dabei ausschließlich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen bis zu einem EDSS von 3,5. Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme an dem Gruppenprogramm haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennen zu lernen und sich auszutauschen. Je nach Themenschwerpunkt der einzelnen Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund.

Leitung Dipl.-Psychologin Juliane Otto, Dipl.-Psychologe Thorsten Schütze, langjährige Tätigkeit als Klinische Neuropsychologen in der stationären neurologischen Rehabilitation mit Tätigkeitsschwerpunkt in der Betreuung einer MS-Station für Geringbetroffene.
Termin 5 Termine jeweils am Donnerstag, von 19 - 20.30 Uhr, Frühjahr und Herbst 2017, die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V."
Teilnehmerzahl 10 - 12

KursNr 15

Unsichtbar betroffen:
Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

Zur MS gehören häufig sichtbare Behinderungen, aber es gibt auch zahlreiche unsichtbare Symptome, die einen einschränken können. Hinzu kommt, dass man von seinen Mitmenschen als gesund eingestuft wird und häufig auf Unverständnis stößt, wenn man nicht so funktioniert, wie es von einem erwartet wird.

- Wie kommuniziere ich meine Grenzen ohne als Drückeberger oder Faulenzer gesehen zu werden?
- Wie kann ich zu meinen Grenzen stehen, ohne viel erklären zu müssen?
- Wie stelle ich mich nach außen dar, welches Bild habe ich selbst von mir?
- Wie finde ich meinen eigenen Weg?

Um meinen Mitmenschen meine Bedürfnisse klar zu signalisieren, muss ich mir zunächst in meinem Inneren meiner unterschiedlichen Gefühle bewusst werden. Dem wollen wir mit Hilfe des „Inneren Teams" und unter Anleitung von Dipl.-Psychologin Frau Nofze auf die Spur kommen.

Aufgrund des Themas richtet sich dieses Seminar an MS-Betroffene mit ausschließlich nicht sichtbaren Einschränkungen.

Leitung Dipl.-Psychologin Karen Nofze, Schulz von Thun Institut für Kommunikation
Termin Samstag, 24. Juni 2017 von 11 - 15 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 50,-
Teilnehmerzahl 10 - 12
Anmeldeschluss Donnerstag, 27. April 2017

KursNr 16

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation
Schnupperkurs

Oft erleben wir:
- Sprachlosigkeit und Resignation in nahen Beziehungen
- Schuldzuweisungen und Vorwürfe
- Unverständnis zwischen Eltern und Kindern
- Konkurrenzdenken und Sanktionen im Berufsalltag
- Mangelnde Wertschätzung für unsere Arbeit

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen neuen Weg, mit Konflikten umzugehen: einen Weg jenseits von Urteilen, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen und faulen Kompromissen. Sie richtet sich an Menschen, die ihre Beziehungen ehrlicher und lebendiger gestalten möchten – auch (und vor allem) die Beziehung zu sich selbst.
Es geht darum, mit anderen auszukommen, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse zu verleugnen. Gewaltfreie Kommunikation ist eine Gesprächsform und gleichzeitig eine innere Haltung. Sie ermöglicht uns, in schwierigen Konfliktsituationen menschlich und mitfühlend zu bleiben, indem wir Wertschätzung sowohl für unsere eigenen, als auch für die Bedürfnisse anderer aufbringen.

Im Schnupperkurs Gewaltfreie Kommunikation gebe ich einen ersten Einblick in die Haltung und in die Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Beispiele aus dem eigenen Alltag sind willkommen.

„Jedes Urteil, jede Form von Gewalt ist lediglich der tragische Ausdruck eines unerfüllten menschlichen Bedürfnisses“
Marshall B. Rosenberg,
Psychologe und Entwickler des Konzepts der Gewaltfreien Kommunikation

Leitung Inken Gritto, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Systemische Beraterin/Coach, Sozialpädagogin
Termin Samstag, 8. Juli 2017 von 14 - 19 Uhr (inkl. Pause)
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 40,-
Teilnehmerzahl 8 - 10
Anmeldeschluss Donnerstag, 1. Juni 2017

KursNr 17

Workshop: Pilates

Pilates ist eine Ganzkörper-Trainingsform, benannt nach ihrem Erfinder Joseph Pilates (1883 - 1967). Im Mittelpunkt dieser Trainingsform steht das „Powerhouse“, eine starke und stabile Körpermitte, aus der heraus die Bewegungen stattfinden. Die Übungen werden langsam und fließend ausgeführt. Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Gleichzeitig wird die Atmung in das Zwerchfell geschult. Pilates wird im Präventions- und Rehabilitationssport eingesetzt.

In dem **zweiteiligen** Workshop zeige ich einen Einblick in mein Training. Ich lege Wert darauf, dass meine Schüler sich wohl fühlen und die Übungen entspannt ausführen können. Mein Pilates-Training richtet sich an Menschen, die ihren Körper kennenlernen wollen. Die neugierig sind zu entdecken, was (noch) alles möglich ist. Die mit mir daran arbeiten wollen, ihre Grenzen zu erweitern. Da ich selbst seit ca. 8 Jahren an MS leide, ist mein Pilates-Training für Menschen mit Einschränkungen konzipiert. Ich gehe individuell auf meine Schüler ein und lege viel Wert auf die Stabilisierung ihrer Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig wird dabei die Atmung, Koordination und Konzentrationsfähigkeit geschult.

Leitung Inga Steinmüller, Pilates-Trainerin und Trainerin im Breitensport mit C-Lizenz
Termin Samstag, 1. April 2017 und Samstag, 8. April 2017, jeweils von 15 - 17 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 40,-
Teilnehmerzahl 7 - 8
Anmeldeschluss Donnerstag, 9. März 2017

KursNr 18

Die Alexander-Technik

Ein Übungsweg für den Alltag, um mehr Achtsamkeit zu entwickeln

Die Alexander-Methode ist ein Weg zu mehr Achtsamkeit und Gesundheit. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, sich selbst besser wahrzunehmen und Stress zu reduzieren. Sie ist eine Methode, die Sie unterstützt, eigenständig mit sich zu arbeiten. Durch bewusstes Stoppen lernen Sie, für einen Moment nicht „wie gewohnt" auf einen inneren oder äußeren Reiz zu reagieren. Dadurch entsteht ein innerer Raum der Ruhe, den Sie dann nutzen, um sich selbst persönliche Anweisungen zu geben. Sie ermöglichen so Ihrem Körper, sich neu zu organisieren und auszurichten. Das führt zu einer freieren und gelösteren Steuerung Ihrer Bewegungsabläufe. Durch mentale Anweisungen und sanfte Berührungen mit den Händen vermittle ich die Prinzipien der Alexander-Technik.
Sie erfahren die Arbeit im Liegen, im Sitzen und in Bewegung. Dabei berücksichtige ich Ihre individuellen Themen. Die Methode wirkt harmonisierend und ist für jeden geeignet, der mehr zu sich selbst kommen möchte. Sie unterstützt den Prozess der persönlichen Entwicklung.

Bitte bringen Sie zum Kurs 2 - 3 Taschenbücher als Kopfunterlage und eine Decke mit.

Sie bekommen vor Kursbeginn eine Einzelstunde (50 Minuten) im Praxisraum von Katrin Kluge in Altona, Gefionstr. 26, 1. Stock, kein Fahrstuhl vorhanden. Rufen Sie Katrin Kluge dafür bitte zwei Wochen vor Kursbeginn unter Tel. 040 - 881 877 26 zur Terminabsprache an.
Für Rollstuhlfahrer besteht das Kursangebot aus drei Einzelstunden in den Räumen der DMSG. **Die Termine dafür** werden ebenfalls telefonisch mit Frau Kluge vereinbart.

Leitung Katrin Kluge,
Lehrerin der F. M. Alexander-Technik (ATVD), lebt seit 20 Jahren mit MS.
Weitere Informationen über die Alexander-Technik und Katrin Kluge finden Sie unter www.kluge-alexandertechnik.de.
Fragen zum Kurs können unter
Tel. 040 - 881 877 26,
Mobil: 0160 - 443 81 70 oder
per E-Mail: klugekatrin@gmx.de
gestellt werden.
Termine 4 Gruppentermine
mittwochs von 19 - 20.30 Uhr
vom 7. Juni bis zum 28. Juni 2017
+ 1 Einzelstunde
Ort Geschäftsstelle der DMSG,
Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 110,-
Die Bezahlung erfolgt direkt über die Seminarleitung.
Teilnehmerzahl 3 - 7
Anmeldeschluss Mittwoch, 3. Mai 2017

KursNr 19

Atem, Entspannung und Achtsamkeit:
Ein Wochenende im Elsa-Brändström-Haus

Dieses Wochenende bietet eine Auszeit von den Belastungen des Alltags und gibt Ihnen die Möglichkeit, neue Energie zu tanken. Im Mittelpunkt der beiden Tage stehen Übungen mit dem Atem. Unseren Atem haben wir als Werkzeug immer bei uns. Mit gezielten Übungen wird es möglich, Über- und Unterspannungen zu erspüren und achtsam zu werden. So können Empfindungen und Verhaltensweisen, die aus Überforderung, Angst und Stress entstehen, frühzeitig erkannt und aufgelöst werden.

Leitung Anne Küster-Lesem,
Sozialpädagogin (B.A.)
Termin Samstag, 17. Juni bis
Sonntag, 18. Juni 2017
Ort Elsa-Brändström-Haus,
Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen
Teilnehmerbeitrag € 80,-
(inkl. Übernachtung + Vollpension)
Teilnehmerzahl 10 - 12
Anmeldeschluss Donnerstag, 20. April 2017

KursNr 20

Fit von Kopf bis Fuß: BrainWalking
Ein besonderer Erlebnisspaziergang

Bei einem Spaziergang in der Natur werden die Sinne geweckt und der Kopf aktiviert. Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen werden zum Erlebnis.

Den BrainWalker erwartet eine Wundertüte an sinnlichen Eindrücken und er erlebt, wie seinem Kopf buchstäblich Beine gemacht werden. Das BrainWalking sensibilisiert das Bewusstsein für die Sinne. Die Kombination von kleinen Denkübungen für die logische und die kreative Gehirnhälfte hält unseren Kopf wach und rege. Das sinnliche Spaziervergnügen findet in der Natur statt, da die geistige Leistungsfähigkeit in der Bewegung um bis zu 20 % höher ist als in Ruhe. Die Übungen basieren überwiegend auf dem Mentalen Aktivierungstraining = MAT. Das MAT ist jederzeit auch im Alltag als geistiger Fitmacher einsetzbar. Der Spaß steht bei allen Übungen im Vordergrund.

▶▶▶

Leitung Stefanie Probst, lizenzierte Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Landesverband Hamburg
Termin Mittwoch, 12. Juli 2017
von 10.30 - 12 Uhr,
im Anschluss findet ein Austausch bis 13 Uhr im „Cafe am Planschbecken" statt.
Ort Stadtpark, Treffpunkt vor der rechten Treppe des Planetariums
Teilnehmerbeitrag € 20,-
Teilnehmerzahl 10 - 14
Anmeldeschluss Donnerstag, 15. Juni 2017

KursNr 21

Tango Argentino

Zweistündiger Workshop und drei Stunden Milonga und Showtanz mit Inga & Ivano mit Fingerfood im wunderschönen Elsa-Brändström-Haus

An was denkt man, wenn man den Begriff Tango hört? Leidenschaft, Romantik, ein Paar, das sich beschwingt im Takt bewegt ... Jedoch unterscheidet sich der europäische Standart-Tango erheblich von dem Tango Argentino. Dieser ist weicher und unterliegt keiner starren Form.
Wenn ich an Tango denke, denke ich an Tango Argentino, zwei Körper, die miteinander in Kommunikation treten, Musik, Freiheit und auch Leidenschaft ...

In dem Workshop geht es nicht um Perfektion; schneller, höher, besser ... Es geht um Kommunikation, mit sich selbst, seinem Partner und der Musik. Es geht um Wahrnehmung! Seinen Körper wieder besser spüren zu lernen, Dinge, die in Vergessenheit geraten sind, wieder zu entdecken und Neues zu lernen. Musik kann Hirnstrukturen verändern, ganze Stürme von Erinnerungen auslösen. Sie fördert die emotionale Kompetenz, die Sprachfähigkeit und kann uns mit einem Cocktail aus Glückshormonen verzaubern. Tango Argentino wird im gekreuzten System getanzt; dadurch und durch Wiederholungen der Bewegungen bekommen unsere Nerven die Möglichkeit, neue Verbindungen zu schaffen.

Unsere Workshops und Kurse sind für Menschen mit neurologischen und/oder körperlichen Einschränkungen konzipiert. Ende 2007 bin ich selbst an MS erkrankt, 2009 entdeckte ich den Tango Argentino für mich. Wir gehen individuell auf unsere Schüler ein und jeder lernt in seinem Tempo. Gleichgewicht, Koordination, eine gute Körperhaltung, ein natürlicher Gang und Bewegungsfluss werden beim Tanzen trainiert. Der Workshop soll einen Einblick in den Argentinischen Tango und in unseren Unterricht geben. Danach kann das Gelernte in entspannter Tango-Atmosphäre erprobt werden, in der Pause gibt es Fingerfood. ▶▶▶

Wir freuen uns auf euch! Mitzubringen sind bequeme Kleidung, flache Schuhe/ Gymnastikschuhe (kein grobes Profil).

Hinweis: Während des Workshops können jederzeit Pausen gemacht werden.

Leitung Inga Steinmüller unterrichtet seit 2011 Tango Argentino. Sie ist ausgebildet im Turnen, Tanzen und Pilates.
Ivano Bertazzo ist gelernter Schauspieler und Tänzer und unterrichtet seit 2001 Tango Argentino.
Termin Samstag, 23. September 2017
von 15 - 20 Uhr
(inkl. Pause mit Fingerfood. Selter wird gereicht, andere Getränke müssen selbst bezahlt werden.)
Ort Elsa-Brändström-Haus, Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen
Teilnehmerbeitrag € 80,- pro Paar
Teilnehmerzahl 10 Paare
Hinweis Wir können keine Tanzpartner vermitteln!
Anmeldeschluss
Donnerstag, 10. August 2017

KursNr 22

Yoga und Meditation auf dem Stuhl (Sitzyoga)
Workshop

Yoga und Meditation auf dem Stuhl ist ein besonderes Angebot für Menschen, die infolge ihrer Erkrankung einen Transfer auf die Yogamatte nicht mehr ausführen können oder wollen. Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken können der Körper, der Geist und die Seele auf neue Weise erlebt werden.

Im Kurs lernen Sie einfache Körperübungen (Asanas) kennen, die Sie im Sitzen ausführen können. Durch einen bewussten Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen Sie, Ihren Gemütszustand positiv zu beeinflussen und Ihren Geist zu fokussieren. Ein besonderer Schwerpunkt des Kurses sind die verschiedenen Mantra-Meditationen aus dem Kundalini Yoga, bei denen Sie die herzöffnende und entspannende Kraft des gemeinsamen Singens erleben können. Alle Übungen sind so angelegt, dass sie zu Hause alleine fortgeführt werden können und Ihnen somit auch Kraft und Bewusstheit für den Alltag schenken. ▶▶▶

- Dieses Angebot ist geeignet für
  - Anfänger und Fortgeschrittene
  - in der Bewegung eingeschränkte Menschen
  - Rollstuhlfahrer

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung anzuziehen und eventuell eine Decke und warme Socken mitzubringen.

Leitung Katrin Aschermann, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Körpertherapeutin
Termin Sonntag, 24. September 2017 von 10 - 17 Uhr
(inkl. einer Stunde Mittagspause)
Bitte nehmen Sie sich ausreichend Pausenproviant mit.
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 40,-
Teilnehmerzahl 8 - 10
Anmeldeschluss
Donnerstag, 24. August 2017

KursNr 23

Jin Shin Jyutsu – Heilkunst zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist

Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) ist eine über 2.000 Jahre alte japanische Heilkunst zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Durch (Selbst-)Berührung bestimmter Energiezonen wird der Energiefluss im Körper wieder hergestellt. Jin Shin Jyutsu gleicht unser Energiesystem aus und fördert Gesundheit und Wohlbefinden, körperlich, seelisch und geistig. Es baut Stress ab, hilft bei vielen Gesundheitsstörungen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Diese wirkungsvolle Heilkunst ist insbesondere auch bei Multipler Sklerose eine wertvolle Hilfe und Unterstützung.
Die Körperübungen können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

Leitung Martin Ulrich Bürkle, Diplom-Biologe, Heilpraktiker, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer, Ute Schmidtgall-Bürkle, Krankenschwester
Termin Samstag, 7. Oktober 2017 bis Sonntag, 8. Oktober 2017
Ort Elsa-Brändström-Haus, Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen
Teilnehmerbeitrag € 100,-
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Teilnehmerzahl 10 - 12
Anmeldeschluss Donnerstag, 10. August 2017

KursNr 24

Autogenes Training

Beim Autogenen Training lässt sich mit eigenen suggestiven Kräften körperliche und geistige Entspannung hervorrufen. Der Zugang zum Unterbewusstsein wird erreicht, indem bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein gerichtet werden. Hierdurch lassen sich Körperfunktionen verändern und ein Zustand der inneren Ruhe kann hervorgerufen werden.
Des Weiteren bietet das Gruppensetting die Möglichkeit zum Austausch von Befindlichkeiten und selbstgemachten Erfahrungen mit dem Erlernten.

Leitung Anke Mittendorff, Dipl.-Psychologin, Gesprächspsychotherapeutin, Hypnotherapeutin
Termin 7 Termine jeweils donnerstags von 18.30 - 20 Uhr
Beginn am Donnerstag, 26. Oktober 2017 bis Donnerstag, 7. Dezember 2017
Der 1. Termin ist auf 120 Minuten angesetzt und lässt genug Zeit für das Kennenlernen.
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 130,-
Die Bezahlung erfolgt direkt über die Seminarleitung.
Teilnehmerzahl 8 - 10
Der Kurs kann mit bis zu 80 % von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Bitte fragen Sie selbst bei Ihrer Krankenkasse nach.
Anmeldeschluss
Donnerstag, 21. September 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 25

Segelfreizeit in der dänischen Südsee

Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft

Eine Woche Segeln auf einem 39-Meter-Traditionssegelschiff in der dänischen Südsee mit einer Stammcrew von 3 - 4 erfahrenen Seglern. Die geplanten Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitseglerinnen und Mitsegler entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. Die Gruppe trifft sich im Frühjahr, um den Törn zu planen.
Gehfähige Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen. Bitte sprechen Sie uns mit der Abgabe Ihrer Anmeldung an! Empfehlenswert ist es, sich das Schiff vorher einmal anzusehen. Hierzu werden feste Termine vereinbart.

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen. Bitte bedenken Sie dies bei Ihrer Anmeldung!
Hin- und Rückfahrt sind bitte selbst zu organisieren!

Informationen zum Schiff usw. unter:
www.mignon-segelschiffahrt.de

Leitung Verein MIGNON Segelschifffahrt e.V.
Termin Samstag, 17. Juni 2017 bis
Samstag, 24. Juni 2017
Teilnehmerbeitrag € 200,-
Wir danken der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung und dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V." für die freundliche Unterstützung!
Teilnehmerzahl 15 - 18
Anmeldeschluss Freitag, 10. März 2017

KursNr 26

Ein Tag bei Hagenbeck!

Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern

Für Tier- und Meereswelten-Fans bietet die DMSG auch in diesem Jahr wieder einen Ausflug in den Tierpark Hagenbeck an. Einen Tag lang können Sie mit Ihrem Partner und Ihren Kindern die Giraffen, Elefanten und Erdmännchen im Tierpark und auch die Krokodile, Schlangen und Fische im Tropenaquarium besuchen. Für die Neugierigen unter den Kids gibt es eine abenteuerliche Rallye, in der viele spannende Fragen zu den Tieren und ihren Lebensweisen beantwortet werden können. Abrunden möchte die DMSG die Expedition ins Tierreich mit einem Eis für alle! Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch. Der Aktionstag für Eltern und ihre Kinder wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V."

Leitung Johannes Wiggers, Dipl.-Sozialpädagoge der DMSG Hamburg
Termin Freitag, 28. Juli 2017,
Treffen 10 Uhr vor dem Tierpark
Ort Tierpark Hagenbeck, Hamburg
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V."
Teilnehmerzahl 10 - 30
Anmeldeschluss Freitag, 26. Mai 2017

KursNr 27

Sportwoche in Rheinsberg

Anfang Oktober können alle, die sich für Bewegung begeistern, eine sportliche Herbstwoche im behindertengerechten „Haus Rheinsberg", Hotel am See, genießen. Die Seehalle, multifunktionale Sporthalle, Schwimmbad mit Lifter und Rutsche, barrierefreie Sauna, Kegelbahn, Tischtennis, all dieses und vieles mehr können Sie unmittelbar am Ufer des Grienericksees, 80 km von Berlin entfernt, genießen. Täglich erwarten Sie 2 bis 6 Stunden Seminarprogramm mit Sport, Spiel und Entspannung, das sich insbesondere an den Möglichkeiten der Rollstuhlfahrer orientiert. Das Erlebnis in der Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil der Sportwoche. Zusätzlich können Besichtigungen, Konzerte, Fahrradtouren und Schifffahrten auf eigene Kosten durchgeführt werden.

„Haus Rheinsberg" ist kein Pflegehotel. Personen mit Pflegebedarf müssen die Pflege selbst organisieren, z.B. über die Sozialstationen in Rheinsberg. ▶▶▶

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

- **Das Vorbereitungstreffen** findet am Sonntag, den 2. Juli 2017 statt. Dort werden unter anderem auch mögliche Mitfahrgelegenheiten besprochen.

Termin Sonntag, 1. Oktober 2017 bis Sonntag, 8. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag € 335,- (inkl. Halbpension)
Notwendige Begleitpersonen (ab Pflegestufe II) € 235,- (inkl. Halbpension)
Die Kurtaxe in Höhe von z. Zt. € 1,50 pro Tag/pro Person muss selbst im Hotel entrichtet werden.
Wir danken dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V." und der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung für die freundliche Unterstützung!
Teilnehmerzahl 30
Anmeldeschluss Mittwoch, 1. März 2017

Ernährung

KursNr 28

Ernährung und MS

- Welche Rolle spielt die Ernährung?
- Ernährungskonzepte und Therapien im Überblick
- Ernährungstipps

„Du bist, was du isst" – diesen Slogan hat man schon häufiger gehört.
Doch kann man mit der Ernährung auch die Entstehung und den Verlauf von Multiple Sklerose beeinflussen? Welchen Stellenwert nimmt die Ernährung ein und welche Ernährungskonzepte existieren in diesem Zusammenhang: Ist z.B. eine vegetarische, vegane oder glutenfreie Ernährung von Vorteil? Stehen bestimmte Lebensmittel im Zusammenhang mit einer positiven Beeinflussung des Krankheitsverlaufs? Sollte man bestimmte Lebensmittel meiden? Diese und andere wichtige Fragen werden im Seminar erläutert und miteinander diskutiert.

Leitung Sabrina Erb, Ökotrophologin (Master of Science)
Termin Samstag, 9. September 2017 von 10 - 12.30 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 25,-
Teilnehmerzahl 10 - 15
Anmeldeschluss Donnerstag, 6. April 2017

Informationsveranstaltungen

KursNr 29

Versicherungsschutz für MS-Betroffene

Das Competence Centrum Behindertenhilfe (CCB) ist eine Informationsplattform, die der Union Versicherungsdienst gemeinsam mit dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband entwickelt hat. Sie dient in erster Linie als Anlaufstelle für Fragen rund um den Versicherungsschutz von chronisch kranken und behinderten Menschen.
Der Service umfasst die grundsätzliche Erörterung der besonderen Problemkonstellationen beim Versicherungsschutz des betroffenen Personenkreises in den verschiedenen Versicherungssparten und die individuelle Beratung im Einzelfall.

Leitung Union Versicherungsdienst, www.versicherungsstelle-ccb.de
Termin Mittwoch, 5. April 2017 von 18 - 20 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 10,-
Teilnehmerzahl 15 - 20
Anmeldeschluss Mittwoch, 8. März 2017

KursNr 30

Pflegeversicherung/ Pflegegesetz III: Ergänzungen und Vertiefung

Folgende Fragen werden wieder Bestandteil dieser Abendveranstaltung sein:

- Wie beantrage ich eine Pflegestufe?
- Was ist dabei zu beachten?
- Wie beantrage ich Betreuungsleistungen nach § 45b SGB XI?
- Was ist dabei zu beachten?
- Was bringt mir das?

Leitung Klaus Jung, Pflegedienstleitung eines ambulanten Pflegedienstes
Termin Mittwoch, 18. Oktober 2017 von 18 - 20 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 10,-
Teilnehmerzahl 10 - 15
Anmeldeschluss
Donnerstag, 28. September 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 31

Austausch und Supervision für die Sprecher und Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen

Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Hamburg.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen möchten zuerst Teil einer Gemeinschaft mit gemeinsamen Zielen sein. Das zentrale Thema dabei ist die gegenseitige Unterstützung beim Leben mit MS. Was das konkret und praktisch heißt, davon gibt es sehr unterschiedliche Ideen.

- Wie bekommt man ein lebendiges Gruppenleben hin?
- Wie fördert man es, dass sich die Arbeit und Belastung auf mehrere Schultern verteilt?
- Was tut man, wenn´s nicht „rund" läuft?
- Wie kann man eine Gruppe (immer wieder) neu beleben?
- Es ist es wichtig, das eigene Handeln zu hinterfragen, zu überdenken und kritisch zu beleuchten.

Wir bieten Ihnen in diesem Seminar die Möglichkeit des Austausches. Besondere Gesprächssituationen innerhalb Ihrer SHG, problematische Entwicklungen oder Fragestellungen können hier besprochen werden. Sie können Ideen und Anregungen von anderen Gruppenleitern und Mitgliedern aufnehmen und gemeinsam neue Wege entwickeln.
Sie werden begleitet und unterstützt von einer Psychotherapeutin, die über jahrelange Erfahrung im Umgang mit MS-Betroffenen verfügt. Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich auch neu gegründete und jüngere Selbsthilfegruppen und deren Leitungen ansprechen. Bitte zögern Sie nicht, sich anzumelden. Sollten Sie konkrete Fragen zu diesem Seminar haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter der Geschäftsstelle.

Eingeladen sind Gruppensprecher und/ oder deren Stellvertreter oder ein von diesen oder (besser) der ganzen SHG bestimmter Nicht-Amtsinhaber. Es sollten möglichst viele Gruppen vertreten sein, um einen vielfältigen Austausch zu ermöglichen, darum werden Anmeldungen aus unterschiedlichen Gruppen vorrangig berücksichtigt. ▶▶▶

▶ **Leitung** Anke Mittendorff,
Diplompsychologin, Gesprächspsychotherapeutin, Hypnotherapeutin
Termin Sonntag, 23. April 2017
von 10 - 18 Uhr
Für Mittagessen und Getränke ist gesorgt.
Ort Geschäftsstelle der DMSG,
Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V."
Teilnehmerzahl 8 - 20
Anmeldeschluss Freitag, 31. März 2017

KursNr 32

Supervision und Erfahrungsaustausch für Ehrenamtliche im Besuchsdienst

Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Ehrenamtliche des Landesverbandes Hamburg.

Das ehrenamtliche Engagement im Besuchsdienst beinhaltet vielfältige Möglichkeiten der Gestaltung, angefangen von gemeinsamen Unternehmungen bis zur praktischen Alltagshilfe und Gesprächen über allgemeine Themen oder über die momentane Lebenssituation.
In der Supervision können diese persönlichen Erfahrungen reflektiert werden. Der Austausch bietet die Möglichkeit, von den Eindrücken und Problemen, denen die anderen Teilnehmer im Besuchsdienst begegnen, zu profitieren und vor dem persönlichen Hintergrund Lösungsansätze zu erarbeiten. Professionelle Unterstützung kann die Freude am ehrenamtlichen Engagement fördern.

Leitung Peter Maaß,
Coach und Psychotherapeut
Termin Samstag, 13. Mai 2017
von 10 - 13 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG,
Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der großzügigen Spender der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland".
Teilnehmerzahl 5 - 15
Anmeldeschluss Donnerstag, 30. März 2017

KursNr 33

Rollstuhltraining und Mobilitätsförderung für Betroffene und Helfer

Hilfsmittelversorgung / Präventionskampagne „sicher mobil“

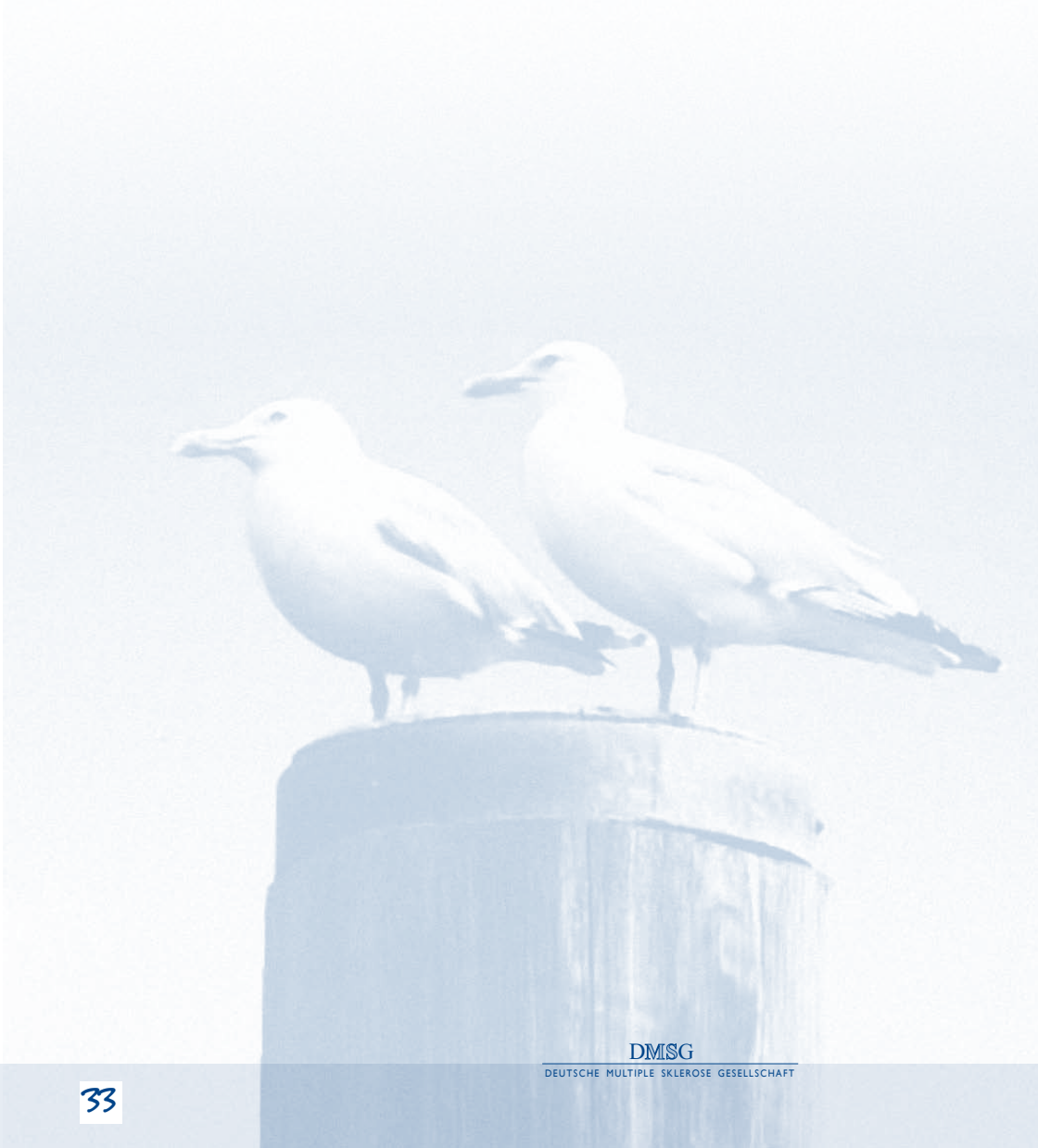
Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Betroffene, die schon mit einem Rollstuhl versorgt sind als auch an Betroffene, die noch nicht oder noch nicht ständig auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Willkommen sind auch Professionelle, Familienangehörige und alle, die den Betroffenen im Alltag unterstützen.
Das Ziel der Kampagne ist die Förderung der sicheren Mobilität von Rollstuhlnutzern. Gerade für Menschen, die ganz oder teilweise auf einen Rollstuhl angewiesen sind, ist Mobilität in unserer Gesellschaft die Voraussetzung für die Teilhabe am Berufsleben und am gesellschaftlichen Leben. Das Seminar wird inhaltlich an die Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Die Kampagne umfasst die folgenden wählbaren Inhalte:

- Anleitung zum gesundheitsbewussten Helfen und Assistieren wie Heben, Tragen und Transfers
- Bedeutsame Aspekte zur Rollstuhlversorgung / Wie bekomme ich den Rollstuhl, der zu mir passt
- Rollstuhlfahrtraining mit praxisorientierten Teststrecken (Rollstuhlparcours)

„sicher mobil“ ist die gemeinsame Präventionskampagne der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege und des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes.
Wenden Sie sich gerne an uns:
Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS)
Bundesgeschäftsstelle Duisburg
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
Tel. 0203 / 71 74-190
Fax 0203 / 71 74-181
info@rollstuhlsport.de

Leitung
Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.
Termin Samstag, 2. September 2017,
von 10 - 15.30 Uhr (mit Pause)
Ort Sporthalle
des Unfallkrankenhauses Boberg
Teilnehmerbetrag € 30,-
Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie einen Zuschuss erhalten.
Teilnehmerzahl 10 - 14
Anmeldeschluss Donnerstag, 13. Juli 2017

Notizen



Niedersachsen

Gesundheitsförderung

Einzelne Seminare im Bereich „Gesundheitsförderung“ werden durch die Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2014“ ermöglicht!

KursNr 34

Therapeutisches Reiten
„Schnupperkurs“

Ergotherapeutische Behandlung mit dem Pferd | Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V.

Pferde für Körper, Geist und Seele.
Bei der Ergotherapeutischen Behandlung mit dem Pferd werden Behandlungen auf der Grundlage des sensomotorisch perzeptiven, motorisch funktionellen und psychisch funktionellen Ansatzes unter Einbeziehung des Mediums Pferd durchgeführt. Besonders durch den Bewegungsdialog, das Beziehungsangebot und den unmittelbaren Erfahrungsraum profitieren nicht nur MS Erkrankte in ihrer Handlungsfähigkeit und Lebensqualität. Neben einer kurzen Einführung zu den Wirkweisen und Inhalten des Therapeutischen Reitens sollen die Teilnehmer intensive praktische Einblicke in das Therapeutische Reiten erhalten. Jedem Teilnehmer wird es ermöglicht am und auf dem Pferd mit der Therapeutin und in Unterstützung einer Pferdeführerin (Physiotherapeutin) seinen individuellen Bedürfnissen entsprechend Erfahrungen zu sammeln.
Auch gibt es die Möglichkeit gegen einen kleinen Unkostenbeitrag Mittagessen, Getränke und Kaffee und Kuchen in „pferdischer“ Atmosphäre zu genießen.

Teilnahmevoraussetzungen: Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes. Genügend Rumpfstabilität zum freien Sitzen auf dem Pferd ist notwendig. Das Umsetzen auf das Pferd ist über eine Rampe auch bei Mobilitätseinschränkungen möglich. Um die Pferde zu schonen beträgt das Maximalgewicht 100 kg. Es ist eine Reithalle vorhanden, so dass wir wetterunabhängig sind. Jedoch bitte entsprechend der Temperaturen und bequem kleiden.

Leitung Bea- Narnina Schill ,
Ergotherapeutin B.Sc., Trainerin C EWU,
DKThR Ergotherapeutische
Behandlung mit dem Pferd
Termin Sonntag, 7. Mai 2017, 11 – 17 Uhr
Ort Reitanlage Pegasus Wettmar,
Thönser Straße15,
30938 Burgwedel-Wettmar
Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder, zzgl. Verpflegung
Teilnehmerzahl 10 max.
Anmeldeschluss 7. April 2017

KursNr 35

Therapeutisches Klettern
„Schnupperkurs“ in Hannover

Klettern verbessert die Motorik bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Bereits risikofreies Klettern in Bodennähe an der Kletterwand ist sehr motivierend und aktivierend. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Möglichkeiten beim Therapeutischen Klettern probieren die Teilnehmer/innen kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Ergotherapeuten an der Kletterwand aus. Dabei können MS Betroffene neue Wege beschreiten, Grenzen ausprobieren – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten. In Kooperation mit der Praxis „Ergotherapie in Hannover“ bietet die DMSG Niedersachsen einen Kletternachmittag zum Schnuppern für Interessierte an.

Wichtiger Hinweis:
Sportbekleidung mitbringen!

Leitung Frank Hegger,
staatlich anerkannter Ergotherapeut
Termin Samstag, 18. März 2017, 11 – 15 Uhr
Ort Praxis Ergotherapie in Hannover,
Neue-Land-Straße 7, 30655 Hannover
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Bitte Pausenproviant mitbringen!
Teilnehmerzahl 8 max.
Anmeldeschluss 28. Februar 2017

KursNr 36

Therapeutisches Klettern
„Schnupperkurs“ in Lüneburg

Klettern verbessert die Motorik bei MS-Erkrankten, erhöht sowohl die Koordination wie auch die Muskelkraft und bringt Selbstvertrauen. Bereits risikofreies Klettern in Bodennähe an der Kletterwand und am Seil gesichert, ist sehr motivierend und aktivierend. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Möglichkeiten beim Klettern, probieren die Teilnehmer/innen kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Klettertrainer und Ergotherapeuten an der Kletterwand aus. Dabei können MS Betroffene neue Wege beschreiten, Grenzen ausprobieren – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten. In den Pausen und im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich im KraftWerk Bistro zu stärken und untereinander auszutauschen.

Wichtiger Hinweis:
Sportbekleidung und saubere Hallenturnschuhe mitbringen! Es können auch Kletterschuhe für 3,- € ausgeliehen werden. ▶▶▶

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Leitung Lars Brömer,
Ergotherapeut und Klettertrainer
Termin Samstag, 28. Oktober 2017
11 – 13 Uhr
Ort KraftWerk Lüneburg, Pulverweg 6,
Gewerbehof, 21337 Lüneburg
Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder
incl. Eintritt, Klettergurt und
Sicherungsgerät, sowie die Betreuung
durch zwei Trainer
Teilnehmerzahl 6 max.
Anmeldeschluss 13. Oktober 2017

KursNr 37

SpoKS – Sportorientierte Kompaktschulung unter wissenschaftlicher Begleitung

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen!

Sport gilt nachweislich als positive Maßnahme in der Therapie von MS. Regelmäßiges Training führt bei MS zu positiven Effekten im Hinblick auf neurobiologische Prozesse, körperliche Leistungsfähigkeit und die Erhöhung der Lebensqualität. Bei dieser Kompaktschulung werden an zwei Wochenenden und einem Abschlusstermin theoretische Hintergründe und praktische Übungen zu Sport bei MS vermittelt.

Inhalte und Ziele der Schulung:

- Bedeutung von Sport für MS
- Trainingsformen, eigene Trainingsgestaltung und Zielsetzung
- Geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- Anleitung zum selbstständigen Bewerten, Planen und Durchführen des eigenen Trainings und verschiedener Trainingsmaßnahmen

Teilnahmevoraussetzung ist eine gewisse Steh- und Gehfähigkeit. Partner dürfen gerne mit teilnehmen.

Leitung Dr. Stephanie Kersten,
Fresenius Hochschule, Idstein
Termine
Samstag, 1. April 2017, 9 – 18 Uhr
Sonntag, 2. April 2017, 8.30 – 13.30 Uhr
Samstag, 6. Mai 2017, 9 – 18 Uhr
Sonntag, 7. Mai 2017, 8 – 14 Uhr
Auswertungsmessung Samstag, 10. Juni 2017
9 – 14 Uhr
Ort Eingang Bothfelder Sporthalle,
Prinz Albrecht Ring 16, 30657 Hannover
Teilnehmerbeitrag € 60,-
für die gesamte Schulung incl. Material,
Getränke werden in den Pausen bereitgestellt, bitte Pausenproviant mitbringen!
Teilnehmerzahl 10 - 12 MS-Erkrankte,
8 - 10 Begleiter/-innen max.
Anmeldeschluss 28. Februar 2017

KursNr 38

Soft Yoga
... eine erfrischende Auszeit aus dem Alltag

Die Grundlage dieses Seminars ist die wohltuende Mischung aus Bewegung, Entspannung und Meditation.

Wir laden sie ein, Übungen und Lehren aus der Tradition des Kundalini Yoga kennen zu lernen. Die Übungen werden behutsam und achtsam angeleitet, sodass jede/r unabhängig von Einschränkungen mitmachen kann. In Fokus stehen die eigene Wahrnehmung und der liebevolle Umgang mit den persönlichen Grenzen. Alle Haltungen können entweder auf dem Stuhl, auch Rollstuhl, oder auf einer Matte/Decke auf dem Boden ausgeführt werden. Beim Praktizieren geht es nicht um Perfektion im herkömmlichen Sinne, sondern darum, ein Gefühl dafür zu entwickeln, dass eine Übung dann „perfekt“ ist, wenn im Rahmen der eigenen Möglichkeiten das Beste gegeben wird. Meditationsübungen und verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken runden das Angebot ab.
Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen!

Wichtiger Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Matten stehen zur Verfügung.

Leitung Ingrid Siebers,
Kundalini Yoga Lehrerin 3HO
Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannis,
Hagenskamp 4, 29545 Uelzen
Termin Samstag, 18. März 2017
10 – 14 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder
Incl. Tee und Kaltgetränke
Pausenproviant bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 6. März 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 39

Körperwunder: Kopf, Herz und Bauch glücklich machen!

Es gibt drei wunderbare Räume in jedem Menschen: Kopf (Geist), Herz (Seele) und Bauch (Körper).
Wenn man diese drei körperlich-seelischen Räume öffnet und ihre Energien miteinander verbindet, können sich die inneren Selbstheilungskräfte des Menschen frei entfalten und bestmögliche Gesundheit schaffen. Auf diesem Weg gewinnen wir einen ruhigen klaren Kopf, Sonne im Herzen und einen zufriedenen Bauch! Mit wohltuenden Übungen eines wirksamen Methoden-Mixes aus asiatischen und westlichen Achtsamkeits-Methoden werden wir uns sanft bewegen, atmen, entspannen, uns spüren, still sein und genießen.
Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Bitte mitbringen bzw. einplanen:
Bequeme Kleidung und alles, was Ihr Körper für warmes kuscheliges Sitzen und Liegen benötigt. Matten sind vorhanden.

Leitung Uwe Wagner,
Körper- und Entspannungstherapeut,
Physiotherapeut
Ort Gästehaus Bad Bevensen,
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen
Termin Sonntag, 11. Juni 2017
11 – 17 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbetrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder
Incl. Mineralwasser, Kaffee / Tee
Anmeldeschluss 15. Mai 2017

KursNr 40

Mit Feldenkrais neue Seiten entdecken

Feldenkrais ist eine Lernmethode zur Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung. Das Mittel für diese Lernerfahrung ist Bewegung. „Bewusstheit durch Bewegung" ist ein Lernprozess. Er führt zu einer individuell verbesserten Körperhaltung, zu einer Veränderung der „inneren Haltung" und des Selbstwertgefühls. Zusammenhänge zwischen körperlichen Bewegungen und der Art, wie wir denken und fühlen, können entdeckt werden. Die Feldenkrais-Methode ist weit mehr als eine Gesundheitsprävention und Rehabilitation bei Bewegungsstörungen. Sie stärkt vorhandene Fähigkeiten und eröffnet neue

▶▶▶

▶ Potenziale. Angesprochen sind junge und ältere Menschen, bewegliche und weniger bewegliche, sportliche und unsportliche Menschen. Bei diesem Seminar werden die Übungen (überwiegend) im Sitzen ausgeführt. Rollifahrer, die die Übungen eigenständig im Sitzen ausführen können, sind sehr willkommen!
Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen.

Wichtiger Hinweis: Bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Matte (wenn möglich) und Decke, Handtuch mitbringen.

Leitung Sigrun Kühn,
Reittherapeutin und lizensierte Feldenkraislehrerin (IFF und FVD),
Gründerin und Leiterin des Zentrums für Persönlichkeitsentwicklung „FreiRaum"
Ort Seniorenbegegnungsstätte,
Bördestraße 29a,
27711 Osterholz-Scharmbeck
Termin Samstag, 8. April 2017
10 – 14 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke
Pausenproviant bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 27. März 2017

KursNr 41

Entspannung mit Klangschalen
Ein Nachmittag zum Wohlfühlen und Innehalten

„Der Ton einer Klangschale berührt unser Innerstes. Sie erfahren wie die verschiedenen Klänge und Schwingungen unseren Körper berühren. Alltagsstress und Spannungen in unserem Körper können sich auflösen. Zufriedenheit und innere Harmonie lässt sich wieder spüren. Genießen Sie diese Auszeit".

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und Kissen. Tee, Kaffee und Wasser ist in der Praxis vorhanden, einen kleinen Imbiss müssten die Teilnehmer selbst mitbringen.

Leitung Monika Urban-Schinnerer,
Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort Praxis Sangena,
Veilchenweg 1, 26209 Sandkrug
Termin Samstag, 19. August 2017
13 – 16 Uhr
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 8 max.
Anmeldeschluss 24. Juli 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 42

Beschwingt in den Tag – Ernährung & Bewegung

Mit Ernährungstipps und den grünen smoveyRINGEN zu mehr Lebensqualität

In unserem „Kombi-Seminar“ aus Ernährung und Bewegung erfahren die Teilnehmer-/innen zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und vor allem auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Auf was sollte ich achten, wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Auch Ihre persönlichen Fragen können sehr gerne besprochen werden.
Nach einer Pause geht es um smove on & be happy: ganzheitliches natürliches Bewegen im Liegen, Sitzen, Gehen oder Laufen. Das Besondere an den grünen smovey Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Es gibt vielfältige Übungen zu Themen wie Koordination, Gleichgewichts-/Beckenbodentraining in sanften und dynamischen Trainingseinheiten teilweise mit Musik. Entspannungseinheiten u.a. mit Massagen des Lymphsystems und der Nacken- und Rückenmuskulatur dürfen genossen werden. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Das Sitzen auf einem Stuhl ist vorteilhaft.

Wichtige Hinweise: Bitte bequeme Kleidung tragen, Sportschuhe oder rutschfeste Socken und ein Handtuch mitbringen. Smovey Ringe werden gestellt.

Leitungsteam Dr. Petra Goergens, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin
Nadine Laudahn, Übungsleiterin Reha, smoveyACADEMY-Trainerin
Ort Ev. Gemeindehaus (barrierefrei), Beckdorfer Straße 2, 21641 Apensen bei Buxtehude
Termin Samstag, 9. September 2017 11 – 15 Uhr
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke, Pausenproviant bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 25. August 2017

KursNr 43

Der Darm und seine Mikrobiota – ein unbekanntes Organ?

Ernährungsempfehlungen mit Tipps für den Alltag und kleiner Verkostung

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem Seminartag „Ernährung und Darmgesundheit“ ein. Was kann ich selbst für einen gesunden Darm tun und welche Lebensmittel fördern dabei eine gesunde Mikrobiota (Darmflora)? Wir werden uns an diesem Tag u.a. folgende Themen ansehen:

- Der Darm und seine Mikrobiota: Grundlagen und Spannendes aus der Forschung
- Pro- und Präbiotika, Ballaststoffe, Inulin: Was ist was und wozu?
- Mahlzeit! Wie könnte ein gut geplanter und ausgewogener Tag aussehen?
- Kleine Verkostung und Buchtipps

In gemeinsamer Runde können außerdem Ihre Fragen gestellt werden und es bleibt ausreichend Zeit zum Erfahrungsaustausch.

Leitung Dr. Petra Goergens, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin
in Kooperation mit
Dr. Gabriele Egert, Mikrobiologin
Ort AOK Gesundheitszentrum Oldenburg, Johann-Justus-Weg 141, 26127 Oldenburg
Termin Samstag, 25. Februar 2017 12 – 15.30 Uhr
Teilnehmerzahl 14 max.
Teilnehmerbetrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder
Incl. Verkostung, Kaffee und Getränke
Anmeldeschluss 31. Januar 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 44

Der Darm und seine Mikrobiota – ein unbekanntes Organ?

Ernährungsempfehlungen mit Tipps für den Alltag und kleiner Verkostung

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem Seminartag „Ernährung und Darmgesundheit“ ein. Was kann ich selbst für einen gesunden Darm tun und welche Lebensmittel fördern dabei eine gesunde Mikrobiota (Darmflora)? Wir werden uns an diesem Tag u.a. folgende Themen ansehen:

- Der Darm und seine Mikrobiota: Grundlagen und Spannendes aus der Forschung
- Pro- und Präbiotika, Ballaststoffe, Inulin: Was ist was und wozu?
- Mahlzeit! Wie könnte ein gut geplanter und ausgewogener Tag aussehen?
- Kleine Verkostung und Buchtipps

In gemeinsamer Runde können außerdem Ihre Fragen gestellt werden und es bleibt ausreichend Zeit zum Erfahrungsaustausch.

Leitung Dr. Petra Goergens, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin
Ort Stadtteilzentrum KrokuS, Thie 6, 30539 Hannover
Termin Samstag, 2. September 2017 11 – 15 Uhr
Teilnehmerzahl 14 max.
Teilnehmerbetrag € 35,- Mitglieder € 45,- Nichtmitglieder
Incl. Verkostung, Kaffee und Getränke
Anmeldeschluss 15. August 2017

KursNr 45

Gesundheit im Fokus: Mit Salutogenese Körper und Seele stärken

Tagesseminar für MS-Betroffene und Angehörige

Bei chronischen Erkrankungen, wie der MS, ist der Blick oft nur auf die Krankheit, das „Kranksein“ gerichtet. Und tatsächlich bringt die MS etliche Einschränkungen und Herausforderungen mit sich – für die Betroffenen und auch die Angehörigen. Umso wichtiger ist ein Perspektivenwechsel: Aktivieren Sie Ihre stets auch vorhandene Gesundheit!
Mit dem Konzept der Salutogenese versuchen wir, unsere persönlichen Gesundheitsressourcen zu entdecken und zu aktivieren. Wir suchen nicht nach Krankheit und Schwächen sondern nach unseren körperlichen und seelischen Stärken. Diese sind bei jedem einzelnen trotz Krankheit immer vorhanden!

Das Seminar bietet in Theorie und Praxis Folgendes:

- Grundgedanken der Salutogenese
- Verschiedene Übungen der Selbstreflexion
- Erarbeiten der individuellen Stärken für alltagstaugliche alternative Handlungs- und Sichtweisen
- Kleine Entspannungsübungen und Fantasiereisen

Das Seminar eignet sich für alle, die das Heft ihrer Lebensführung nicht der Krankheit überlassen wollen und sich für ihr Leben eine positivere und gesündere Richtung wünschen. Das Seminarangebot ist keine Therapie, aber es hilft, den Alltag mit der Erkrankung zu erleichtern.

Leitung Sabine Grosch, Gesundheitscoach und Journalistin
Ort(e)

- Stadtteilzentrum KrokuS, Thie 6, 30539 Hannover
- AWO-Begegnungsstätte, Goslarsche Straße 1, 31134 Hildesheim

Termin
Samstag, 6. Mai 2017
10.30 – 16 Uhr in Hannover
Samstag, 23. September 2017
10.30 – 16 Uhr in Hildesheim
Teilnehmerzahl 15 max.
Teilnehmerbetrag € 35,- Mitglieder € 45,- Nichtmitglieder
Proviant und Getränke bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 15. April 2017 Hannover
31. August 2017 Hildesheim

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 46

Ernährung & Pilates

In dem **„Kombi-Seminar" aus Ernährung und Pilates** erfahren die Teilnehmer-/innen zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und vor allem auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Auf was sollte ich achten, wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Auch Ihre persönlichen Fragen können gern besprochen werden.
Nach einer Pause geht es weiter mit: **Gymnastik im Sitzen nach der Pilatesmethode.** Die Pilates Methode (entwickelt von Joseph Hubert Pilates) ist ein effektives Körpertraining, das Kräftigung, Koordination und Dehnung sinnvoll mit Atemtechnik kombiniert. Das angeleitete Bewegungsprogramm dient der Verbesserung von ungünstigen Haltungsgewohnheiten und Fehlhaltungen. Jede einzelne Übung wird kontrolliert und achtsam ausgeführt und ist mit der Atmung koordiniert. Die Qualität jeder einzelnen Bewegung steht im Vordergrund, jedem Detail im Ablauf wird Aufmerksamkeit geschenkt. Der Körper speichert so korrekte Bewegungsabläufe ab, falsche Haltungs- und Bewegungsmuster werden damit (sanft) korrigiert. Die Übungen fördern u.a. die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Pilates ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Wichtiger Hinweis:
Bequeme Kleidung tragen

Leitung Andrea Lütvogt,
Oecotrophologin
Brigitte Ufer, DTB-Pilatestrainerin,
Übungsleiterin für Rehabilitation
Ort Emmaus-Gemeindezentrum
(barrierefrei),
Regerstraße 41, 27474 Cuxhaven
Termin Samstag, 28. Oktober 2017
10 – 14 Uhr
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Tee, Kaffee, Wasser und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen
Anmeldeschluss 13. Oktober 2017

KursNr 47

Lieblingsrezepte – gemeinsam Kochen und Genießen

Alltagstaugliches und vor allem Leckeres!

Wir laden Sie ganz herzlich zu einem gemeinsamen Kochkurs ein, bei dem wir in gemütlicher und lockerer Atmosphäre sehr leckere und vor allem einfache und alltagstaugliche Rezepte ausprobieren und „auf den Geschmack" kommen. Ob mit oder ohne Kochkenntnisse, es ist für jeden etwas dabei.
Anschließend genießen wir die gezauberten Gerichte und Getränke. Dabei ist genügend Zeit zum Plaudern und Klönen. Auch fachliche Fragen im Zusammenhang Ernährung & MS können bei Bedarf sehr gerne besprochen werden.

Bitte mitbringen: Kochschürze und für eventuelle Reste auch Vorratsdosen!

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungswissenschaftlerin
Ort Evangelische Familienbildungsstätte
(Küche),
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Termin Samstag, 1. April 2017
11 – ca.15 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbetrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder
Incl. Verkostung, Kaffee und Getränke
Anmeldeschluss 15. März 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 48

Yoga barrierefrei – Bewegung im Sitzen

Wer viel sitzt, versteift dabei! Sei es dadurch, dass man an einen Rollstuhl gebunden ist oder dadurch, dass man stundenlang am Schreibtisch arbeitet – die Verspannungsmuster sind häufig die gleichen. Andere fühlen sich auf den Beinen unsicher und entwickeln erst Bewegungsfreude, wenn sicherer Boden unter dem Po vorhanden ist. Allen gemeinsam ist die Herausforderung, trotz eines vom Sitzen dominierten Alltags eine liebevolle Beziehung zum Körper zu unterhalten und das Leben im Körper ins Fließen zu bringen. Selbst unauffällige, unspektakuläre Bewegungen können hierbei das Wohlbefinden steigern.

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an alle, die Erleichterung von und Inspirationen für die Viel-Sitzerei suchen. Im Stuhlkreis praktizieren wir Bewegungs- und Dehnübungen, Atemtechniken, Visualisierungen und Meditationen.

Die „Yoga-Schnupperstunde" wird eingerahmt von einführenden Informationen, dem Austausch untereinander und weiteren Entspannungsübungen. Bei Interesse besteht die Möglichkeit der Fortführung einer regelmäßig stattfindenden Yoga-Gruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung zum Wohlfühlen und Pausenproviant mitbringen.

Leitung Ninette Poetzsch, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Ort Stadtteilzentrum KrokuS, Thie 6, 30539 Hannover (Raum 201)
Termin Samstag, 13. Mai 2017, 11 – 15 Uhr
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Anmeldeschluss 20. April 2017

KursNr 49

Lach-Yoga

Lachen macht glücklich! Jede/r hat doch schon mal erlebt, wie herrlich befreiend es ist, zu lachen, bis der Bauch (und alles andere auch) wackelt. Beim Lach-Yoga lachen wir nicht über etwas, und schon gar nicht über jemanden, sondern einfach so, angeregt durch einfaches kindliches Verspielt sein. Dem Gehirn ist der Lach-Anlass egal, es reagiert auf jeden Fall und schüttet die entsprechenden Endorphine aus, die dann ihre positiven Wirkungen im Körper verbreiten.
Lachen ist gesund: Quasi alle Muskeln des

▶▶▶

▶ Körpers sind beteiligt und werden trainiert. Der Körper scheidet Kohlendioxid und andere Gifte aus und reinigt sich dadurch. Gleichzeitig kommt mehr Sauerstoff hinein. Das Gehirn braucht 25 % mehr Sauerstoff als jedes andere Organ! Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und damit reguliert. Auch auf den Blutzuckerspiegel kann Lachen einen positiven Einfluss haben. Und nicht zuletzt erhöht Lachen die Schmerztoleranz, man kann sich die Schmerzen also förmlich für eine Zeit lang weglachen.
Lachen braucht keine Sprache! Mit der Fähigkeit zu lachen werden wir geboren. Lachen ist ein Kommunikationsmittel, das auf der ganzen Welt verstanden wird. Der Begründer des Lach-Yogas, Dr. Madan Katharia, hat mit seiner Arbeit erreicht, dass es Lach-Clubs bereits in über 100 Ländern auf der ganzen Welt gibt!

Leitung Betina Stock, examinierte Krankenschwester und Lach-Yoga-Leiterin
Ort Gruppenraum der DMSG Beratungsstelle, Juliusstraße 2, 38118 Braunschweig
Termine
Samstag, 4. Februar 2017
Samstag, 11. Februar 2017
Samstag, 18. Februar 2017
Samstag, 25. Februar 2017
16.30 – 17.30 Uhr
Teilnehmerzahl 20 max.
Teilnehmerbeitrag € 15,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder
Anmeldeschluss 25. Januar 2017

KursNr 50

Yoga und Ayurveda

Das Wort ‚Ayurveda' stammt aus dem Sanskrit und bedeutet ‚Wissenschaft vom Leben'. Dahinter verbirgt sich die uralte, ganzheitliche Heilkunst Indiens. Im Ayurveda wird nicht auf die Krankheit geschaut, sondern die Lebensweise des Menschen als Ganzes betrachtet. Das umfasst die Ernährung und Körperpflege genauso wie Bewegung, Atmung, Tagesablauf. Auch die Seele gehört dazu.

An diesem Samstag machen wir Übungen in der Tradition des Vini-Yoga, der sich an den Einschränkungen und Möglichkeiten des übenden Menschen orientiert. Dabei geht es nicht um die äußere Form, sondern um das persönliche Empfinden. Die Verbindung von Körper, Atem und Achtsamkeit ist wesentliches Element dieser Tradition.
Im Anschluss an die Yoga-Übungen und den Vortrag über Ayurveda wird eine leckere ayurvedische Mahlzeit gemeinsam zubereitet und verzehrt. ▶▶▶

Leitung Viola Bellon,
Yogalehrerin BDY und
Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Termin Samstag, 13. Mai 2017
10.30 – ca.14 Uhr
Ort Yoga & Shiatsu Studio SAMADHI,
Rosentorstraße 20, 38640 Goslar
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Heiß- und Kaltgetränke,
zzgl. ca. € 10,- Umlage für Lebensmittel!
Teilnehmerzahl 8 max.
Anmeldeschluss 15. April 2017

KursNr 51

Ein Tag Wohlbefinden und Harmonie mit Yoga

Ein Seminar für Gelassenheit, Entspannung und Konzentration

Aus der Tradition des Hatha-Yoga wollen wir einfache Körper- und Selbstwahrnehmungsübungen sowie Atem- und Meditationstechniken anwenden. Wir praktizieren Körperstellungen, die in Verbindung mit der Atmung und in Achtsamkeit langsam und selbst beobachtend ausgeführt werden – ergänzt durch wohltuende Entspannungsübungen. Es kommt nicht darauf an, dass eine Stellung gekonnt praktiziert wird. Uns ist daran gelegen, die eigenen körperlichen Möglichkeiten bewusst wahr zu nehmen und zu respektieren.
Die Übungen können im Sitzen (Stuhl oder Matte), liegend oder auch stehend ausgeführt werden.

Wichtiger Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, Hausschuhe oder rutschfeste Socken und Decke mitbringen.

Leitung Claudia Otte,
Achtsamkeitspraxis- und Yogalehrerin (BYV), Weiterbildung in Yoga bei Multiple Sklerose
Ort Ev. Gemeindehaus (barrierefrei!),
Beckdorfer Straße2,
21641 Apensen bei Buxtehude
Termin Samstag, 28. Januar 2017
10 – 14 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Tee und Mineralwasser
Pausenproviant bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 16. Januar 2017

KursNr 52

Gespräche unter Gleichen – Mit Multipler Sklerose leben

Austausch für Betroffene und Angehörige

Mit Multipler Sklerose zu leben ist eine große Herausforderung. Für Betroffene und Angehörige ist die Diagnose eine einschneidende Veränderung im Leben. Sorgen um die Zukunft, Veränderungen im Alltag und Unsicherheiten im Umgang miteinander belasten das Familienleben. Da ist es wichtig, Gesprächspartner zu haben, die verstehen, wovon die Rede ist, weil sie in der gleichen Situation sind. Wir wollen diesen Tag für Gespräche unter „Gleichen" nutzen: es werden getrennte Gesprächsrunden für Betroffene und Angehörige angeboten. So entsteht die Gelegenheit, in geschütztem Raum über die eigene Befindlichkeit zu sprechen ohne Rücksicht auf den Angehörigen.

Neben entlastenden Gesprächen werden wir gemeinsam Mittagessen und den Tag mit kleinen Bewegungs- und Entspannungsübungen abrunden.

Leitung Regina Marwik,
Dipl. Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gudrun Beckner, Dipl. Sozialpädagogin
Ort Gruppenraum der DMSG Beratungsstelle,
Juliusstraße 2, 38118 Braunschweig
Termin Samstag, 8. April 2017
11 – 17 Uhr
Teilnehmerbetrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder
Pausengetränke und Mittagsimbiss stehen zum Selbstkostenpreis bereit.
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 20. März 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 53

Selbststeuerung im Alltag

„Wir kennen es alle, der Alltag ist voll mit Terminen, körperliche Symptome bereiten uns Beschwerden. Jetzt geht es nicht mehr nur darum, uns wieder ganz „gesund" zu machen, sondern bewusst mit dem „was ist", den Alltag gut zu leben. In dem Seminar zeigt die Ergotherapeutin, Christine Dahms, Wege auf sich auf kleine, positiv gesetzte Ziele zu konzentrieren und Mikropausen und Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Methoden des NLP, der BPT, Nia und achtsame Körperwahrnehmung sind Inhalte des Seminars."

Wichtiger Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. Kissen mitbringen.

Leitung Christine Dahms,
Ergotherapeutin, Fachtherapeutin für Kognitives Training, Rehabilitation und Prävention nach BOBATH und PERFETTI, Buddhistische Therapeutin nach BPT
Ort AOK Gesundheitshaus Oldenburg, Johann-Justus-Weg 141, 26127 Oldenburg
Termin Samstag, 1. April 2017
13 – 16 Uhr
Teilnehmerbetrag € 20,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder
Incl. Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!
Teilnehmerzahl 16 max.
Anmeldeschluss 1. März 2017

KursNr 54

Stress lass nach – aber wie ...?!
Seminar für Betroffene und deren Angehörige

Jeder kennt ihn und jeder hat ihn ...
Wir leben in einer Zeit, in der wir Stress nicht vermeiden können. Vielmehr stehen wir vor der Aufgabe Stress zu „managen", ihn zu sortieren und zu bewältigen. Heute geht es oft nicht mehr (nur) um große Ereignisse die Kraft brauchen, sondern um die vielen alltäglichen Anforderungen, die uns „stressen", unter Druck setzen und belasten. Dazu kann auch das Erleben von und der Umgang mit einer chronischen Erkrankung gehören.

In dem Seminar geht es darum, zu lernen was Stress eigentlich genau ist, wie er sich körperlich und seelisch ausdrückt und bemerkbar macht. Es geht aber auch darum, zu erfahren, dass Stress auch Antrieb ist und die „Würze des Lebens" sein kann. Stress ist nicht immer und ausschließlich belastend und krank machend, sondern kann auch zu Wachstum und Entwicklung führen. Und es geht darum, ein Modell der konstruktiven und nachhaltigen Stressbewältigung kennen zu lernen – und letztendlich: Die Lebensqualität zu verbessern. Als kleine „Zugabe" soll es einen Einblick geben in die Haltungen von Achtsamkeit & Selbstfürsorge. ▶▶▶

Leitung Dagmar Krüger,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Praxis am Lugenstein - Verden
Ort(e)
- Krankenhaus Buchholz, Steinbecker Straße 44, 21244 Buchholz i.d.N.
- Botegunhof, Schneiderburg 2, 28832 Achim/Baden

Termin(e)
Buchholz Samstag, 12. August 2017
10 – 14.30 Uhr
Achim/Baden Samstag, 30. September 2017
10 – 14.30 Uhr
Teilnehmerbetrag € 30,- Mitglieder
(auch für Angehörige von Mitgliedern)
€ 55,- Paare
(wenn mindestens 1 Person Mitglied ist)
€ 35,- Nichtmitglieder
€ 65,- Paare (Nichtmitglieder)
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke
und belegte Brötchen!
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss Buchholz 31. Juli 2017
Anmeldeschluss Achim 18. September 2017

KursNr 55

Berufliches Coaching ... ... für junge an MS Erkrankte bis 40 Jahre

Haben Sie auch das Gefühl, sich beruflich orientierungslos zu fühlen? Wissen Sie nicht so recht, wie Sie die MS und einen Beruf oder Berufswunsch unter einen Hut bringen können? Damit sind Sie nicht alleine! Viele Menschen fühlen sich an dieser Stelle überfordert und überflutet. Es tauchen Fragen, Ängste, und Zweifel auf ...

- was soll ich jetzt tun?
- wie kann und inwieweit muss ich meine gesundheitliche Situation berücksichtigen?
- womit kann ich ausreichend Geld verdienen?
- welche Fähigkeiten und Fertigkeiten habe ich?
- wie und wo kann ich diese einsetzen?

Diese Fragen und weitere berufliche Anliegen werden im Rahmen eines Gruppen-Coaching besprochen und es werden erste Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten geklärt.

Leitung Dagmar Krüger, Dipl. Sozialpädagogin – zertifizierter Coach (IHK), Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort Nebenraum der DMSG Beratungsstelle,
Mühlenstraße 2, 21423 Winsen/Luhe
Termin Samstag, 4. März 2017
10 – 15 Uhr
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder,
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!
Teilnehmerzahl 10 max.
Anmeldeschluss 20. Februar 2017

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

KursNr 56

Mit MS im Berufsalltag

Arbeitsplatz erhalten – Arbeitsplatz gestalten

Die Erkrankung Multiple Sklerose hindert den Betroffenen nicht zwangsläufig daran, ein guter und engagierter Mitarbeiter zu sein. Die Verläufe der Krankheit können so unterschiedlich sein wie die Menschen – und es gibt erfolgreiche Wege auch im Berufsalltag damit umzugehen.
Zu Themenschwerpunkten von betrieblichem Eingliederungsmanagement und Unterstützungssystemen bis hin zur Erwerbsminderung kommen Sie in diesem Seminar mit Experten ins Gespräch. Darüber hinaus bleibt genug Raum, um im Erfahrungsaustausch miteinander und in der Diskussion Ihrer individuellen Fragestellungen gemeinsam an funktionierenden Lösungsstrategien zu arbeiten.

Leitung Daniela Siemonsmeier,
Juristin Porta Westfalica
Sabine Behrens, DMSG Beratungsstelle
Ort Stephansstift,
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover
Termin Samstag, 7. Oktober bis
Sonntag, 8. Oktober 2017
Beginn Samstag 11 Uhr –
Ende Sonntag ca. 14 Uhr
Teilnehmerbetrag € 60,- Mitglieder
€ 90,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 31. August 2017

KursNr 57

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kopf Fit – Mach mit!

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt dabei Körper, Geist und Seele. Es fördert die Sprachfähigkeit und soziale Kompetenz in der Gruppe und führt zur Steigerung der Aufnahmebereitschaft und Lernfähigkeit des Gehirns. Zu den Trainingszielen zählen z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung sowie Fantasie und Kreativität. Ganzheitliches Gedächtnistraining wird von Menschen jeder Altersgruppe sehr geschätzt und ist auch für Rollifahrer und Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung durchführbar. Alles was man dazu braucht ist ein wenig Zeit und Freude am Üben. Zusammen mit Freunden und in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Probieren Sie es aus!

Leitung Silke Lahme, zertifizierte
ganzheitliche Gedächtnistrainerin
Ort Gemeindehaus
der Ev. Paulusgemeinde (barrierefrei),
Neuhauser Straße 3, 21339 Lüneburg
Termin Samstag, 29. April 2017
10 – 14 Uhr

▶▶▶

Teilnehmerbetrag € 20,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 18. April 2017

KursNr 58

Seminar Rollstuhltraining für aktive Menschen mit MS

Für viele betroffene Menschen ist es ein bedeutender Schritt im Alltag, auf einen Rollstuhl zurückgreifen zu müssen. Allerdings bedeutet es nicht zwangsläufig eine Einschränkung der Mobilität und des Aktionsradius. Das Seminar zeigt den spezifischen Nutzen eines gut angepassten Rollstuhls auch im Sinne eines ausgewogenen Energiemanagements. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt im aktiven Umgang mit dem vorhandenen Rollstuhl in alltäglichen Situationen.

Hinweis: Sollte kein eigener Rollstuhl vorhanden sein, bitten wir um vorherige Information!

Leitung Detlef Zinke,
1. Vorsitzender der RSG
Ort Rollstuhlsportgemeinschaft
Hannover '94 e.V.,
Karl-Thiele-Weg 17, 30169 Hannover
Termin Freitag, 15. September 2017
15 – 19 Uhr
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Heiß- und Kaltgetränke stehen zur Verfügung.
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 31. August 2017

KursNr 59

Der Rolli – das unbekannte Wesen

Wenn die Notwendigkeit für den ersten eigenen Rolli vor der Tür steht, ist es wichtig, gut Bescheid zu wissen: Welche Arten von Rollstühlen gibt es, wie unterscheiden sie sich, was muss ich beachten? In diesem Seminar informieren Fachleute und erfahrene Betroffene in Theorie und Praxis über die Grundlagen des Rollstuhlfahrens. Die Vorführmodelle können in Ruhe ausprobiert werden und natürlich ist genügend Raum und Zeit für alle Fragen rund um das Thema, damit aus dem unheimlichen Fremden ein hilfreicher, verlässlicher Freund werden kann.

Wichtiger Hinweis: Für den Herbst 2017 ist ein Fortsetzungsseminar geplant, bitte Homepage und WIR beachten!

▶▶▶

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Leitung Fachleute des Sanitätshauses Müllenheim und erfahrene Betroffene
Ort Gruppenraum der DMSG Beratungsstelle, Juliusstraße 2, 38118 Braunschweig
Termin Samstag, 11. März 2017 10.30 – 14.30 Uhr
Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder € 35,- Nichtmitglieder
Heiß- und Kaltgetränke stehen zur Verfügung.
Teilnehmerzahl 10 max.
Anmeldeschluss 20. Februar 2017

KursNr 60

Wen-Do
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Wer kennt das nicht: Angst, in der Straßenbahn angepöbelt zu werden, sich abends nicht mehr allein auf die Straße zu trauen, sich bei „kleinen", alltäglichen Grenzüberschreitungen ohnmächtig zu fühlen, aber auch Gedanken wie „Selbstverteidigung ist doch was für junge Frauen ..., ich kann mich doch körperlich nicht (mehr) wehren ...." Selbstverteidigung ist keine Frage des Alters oder der Fitness, sondern eher eine Frage der Entscheidung ...

Gefördert durch die Region Hannover

Inhalte des Wen-Do Kurses sind u.a.:

- Training von Selbstbehauptungsstrategien
- Selbstverteidigungstechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Atem- und Stimmtraining
- Rollenspiele und Entspannungsübungen

Wir sollten nicht aufhören zu lernen, denn je mehr Möglichkeiten wir im Kopf haben, desto mehr stehen sie uns im Notfall zur Verfügung. **Und: Sich wehren können gibt ein gutes Gefühl!**

Der Kurs ist für RollifahrerInnen geeignet – die Übungen und Techniken orientieren sich an den individuellen körperlichen Voraussetzungen der TeilnehmerInnen.

Leitung Ita Morgan, Wen-Do Trainerin
Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201), Am Thie 6, 30539 Hannover
Termin Samstag, 22. April und Sonntag, 23. April 2017 jeweils von 11 – 16 Uhr
Teilnehmerbetrag € 15,- Mitglieder € 30,- Nichtmitglieder
Heiß- und Kaltgetränke stehen zur Verfügung, Pausenproviant bitte mitbringen.
Teilnehmerinnenzahl 10 max.
Anmeldeschluss 28. März 2017

In Kooperation mit der Beauftragten der Region Hannover für Menschen mit Behinderungen und finanziert durch die Region Hannover.

Informationsveranstaltungen

Einladung zu unserer MS Aktionswoche des Landesverbandes Niedersachsen
vom 10. bis 17. Juni 2017

Dieses Angebot gilt für MS-Erkrankte, Angehörige und Interessierte.

In welchen Orten Fachvorträge und Patientenforen stattfinden werden, wird unseren Mitgliedern im 1. Quartal 2017 per Flyer mit der Beitragsrechnung bzw. Information zugeschickt!
Auskünfte zu der MS Aktionswoche und den jeweiligen Gesprächsreihen für MS-Neubetroffene erhalten Sie aber auch direkt über unsere Beratungsstellen in Braunschweig, Hannover, Leer und Winsen.

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter

Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen.

KursNr 61

Tutorennetzwerktreffen der DMSG Niedersachsen

Unsere bereits ausgebildeten Tutoren laden wir zum Tutorennetzwerktreffen ein.

In allen Berufen, die mit Menschen zu tun haben, ist eine regelmäßige Reflektion bzw. Supervision des persönlichen Handelns unverzichtbar. Neben den regelmäßigen Arbeitssitzungen mit den DMSG Beratungsstellenleiterinnen erhalten die Tutoren beim Netzwerktreffen zusätzlich Gelegenheit gemeinsam noch einmal belastende Gespräche zu reflektieren und miteinander Erfahrungen auszutauschen. Sie erhalten Feedback seitens der Gruppe und von der Seminarleitung. Außerdem besteht die Möglichkeit, Ausbildungsinhalte noch einmal zu diskutieren und im Rückblick auf gemachte Praxiserfahrungen zu analysieren. ▶▶▶

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Leitung Dr. Claudia Schünemann,
Erziehungswissenschaftlerin,
Diplom-Sozialpädagogin
Ort Stephansstift,
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover
Termin Freitag, 11. August bis
Sonntag, 13. August 2017
Anmeldeschluss 30. Juni 2017

KursNr 62

Seminar für Kontakt-gruppenleiterInnen – Ich höre was, was du nicht sagst

Ein Wort ist gefallen, ein Satz gesagt und die Stimmung rutscht urplötzlich in den Keller. Das Durcheinander ist kaum zu stoppen und die Gruppenleitung hat es schwer, den Gruppenabend zu retten. Warum und wie das passieren kann und welche Möglichkeiten der Deeskalation bestehen, wollen wir in diesem Seminar erarbeiten. Anwendung finden neben Methoden von Information, Selbsterfahrung und Supervision, Methoden des Psychodramas und der systematischen Arbeit, die zum Ziel haben bestehende Kommunikationstheorien in der Praxis anwenden zu können, sich mit den eigenen Handlungsmechanismen auseinanderzusetzen und deeskalierende Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Leitung Theres Wunram-Falk,
Dipl. Sozialpädagogin,
Supervision DGSv, Coach IACC,
Psychodramaleiterin GFP
Ort Gästehaus Bad Bevensen,
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen
Termin Freitag, 3. März bis
Sonntag, 5. März 2017
Anreise am 3. März bis 17 Uhr
Abreise am 5. März ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbetrag Eigenanteil
€ 90,- Übernachtung
€ 45,- ohne Übernachtung
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!
Anmeldeschluss 15. Februar 2017

Das Seminar wird durch die Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2014“ ermöglicht!

KursNr 63

Seminar für KontaktgruppenleiterInnen und solche, die es werden wollen

Viele Köpfe – viele Ideen – lebendiges Gruppenleben ist Team-Arbeit

In einer Gruppe kann jeder irgendetwas besonders gut, aber das Verteilen von Aufgaben auf mehrere Schultern will auch gekonnt sein. In einer Gruppe ist eine Leitung wichtig und die Erwartungen an die KontaktgruppenleiterInnen sind entsprechend hoch. Sie sollen möglichst alles können: Leiten, Moderieren, Organisieren, Motivieren, Krisengespräche führen, neue Mitglieder werben ... da heißt es, gut auf sich zu achten und sich nicht zu überfordern.

An diesem Wochenende soll es auf der einen Seite darum gehen die eigenen Fähigkeiten und Begabungen zu entdecken, also sich auf das zu besinnen, was ich gut kann. Auf der anderen Seite wollen wir uns aber auch mit dem Thema „Grenzen wahrnehmen“, d.h. sich abgrenzen, Ja- und Nein-Sagen, beschäftigen, damit funktionierende Selbsthilfe innerhalb der Kontaktgruppe gelebt werden kann. Abends wird auf Wunsch noch eine Entspannungseinheit angeboten und im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Austausch und gemütlichen Beisammensein in kleinen oder auch größeren Gruppen in der schönen Atmosphäre der Historischen Bildungsstätte.

Leitung N.N.
Ort Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB),
Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg
Termin Freitag, 20. Oktober bis
Sonntag, 22. Oktober 2017
Anreise am 20. Oktober bis 17 Uhr
Abreise am 22. Oktober ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen
Nach Absprache kann von der HÖB ein kostengünstiger Transfer vom Bahnhof zur Bildungsstätte organisiert werden!
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbetrag Eigenanteil
€ 90,- Übernachtung
€ 45,- ohne Übernachtung
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!
Anmeldeschluss 11. September 2017

Das Seminar wird durch die Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2014“ ermöglicht!

KursNr 64

Meine Kraftquellen wiederentdecken
Wochenendseminar für Angehörige

Mit Multipler Sklerose zu leben ist eine große Herausforderung. Betroffene und auch Angehörige brauchen viel Energie und Kraft zur Bewältigung des Alltages. Da ist es wichtig, dass auch die Angehörigen mit den eigenen Kräften haushalten und in einem gesunden Rhythmus zwischen Anforderungen und Entspannung leben.
Wir wollen uns an diesem Wochenende nach dem Kennenlernen mit kleinen Übungen zur Selbstreflexion und in Gesprächsrunden über das eigene Befinden austauschen. Daneben werden Entspannungseinheiten angeboten. Außerdem möchten wir gemeinsam die schöne Umgebung erkunden, sei es mit einer kleinen Wanderung oder einer Stadtführung durch das historische Goslar, das eine ursprüngliche Altstadt vorweisen kann. So können wir mit neuen Impulsen und Kräften gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Wichtig: Bitte warme Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Die Entspannungsübungen werden wahlweise im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

Leitung Viola Bellon,
Yogalehrerin BDY und
Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Anja Grau,
Gesundheitscoach
Ort Haus am Steinberg,
Zeppelinstraße 1, 38640 Goslar
Termin Freitag, 15. September bis
Sonntag, 17. September 2017
Teilnehmerbetrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 30. Juni 2017

Das Seminar wird durch die Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2014“ ermöglicht!

KursNr 65

Ein Wochenende zwischen Aktion und Entspannung an der Küste

An diesen drei Tagen wollen wir gemeinsam Kochen, gute Gespräche führen und Erfahrungen austauschen. Ausflüge an die Küste und die nähere Umgebung bei gutem Wetter sind ebenfalls geplant. In gemütlicher Atmosphäre kann abends gespielt und/oder geklönt werden.
Auf dem „Alleenhof“ wohnen wir in zum größten Teil barrierefreien, großzügigen und sehr schön ausgestatteten Ferienwohnungen, wobei eine Einzelbelegung der kleineren Ferienwohnungen möglich ist. Wir sind Selbstversorger, d. h. jeder hilft im Rahmen seiner Möglichkeiten mit, die Mahlzeiten zuzubereiten. Lebensmittel und Getränke sind vorhanden.

Leitung Julia Rückert,
Studentin Gesundheitsmanagement
Jacqueline Leistikow,
Betreuerin für blinde und
stark sehbehinderte Menschen
Ort „Alleenhof“,
Jüchtertor 63, 26427 Esens
Termin Donnerstag, 23. März bis
Sonntag, 26. März 2017
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbeitrag € 90,-
incl. Unterkunft, Vollpension
und Rahmenprogramm
Anmeldeschluss 31. 01. 2017

Die Veranstaltung wird durch die Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2014“ ermöglicht!

KursNr 66

Ferien für MS-Betroffene und Angehörige auf der ostfriesischen Insel Wangerooge

Seele baumeln lassen, entspannen und neue Kraft tanken auf der östlichsten der ostfriesischen Inseln – der schönen Insel Wangerooge, mitten im „Weltnaturerbe Wattenmeer“. Meer, Brandung und Seeluft sind eine unerschöpfliche Energiequelle und versprechen eine Ferienwoche voller Erholung. Das Ferienangebot richtet sich an Menschen, die ganz allein nicht mehr Urlaub machen wollen bzw. können, aber auf Ferien am Meer nicht verzichten möchten. ▶▶▶

▶ Das Gästehaus „Germania“, geprägt durch seine familiäre Wohlfühlatmosphäre, liegt direkt an der Strandpromenade, kurze Wege führen zum Zentrum und den Kureinrichtungen. Es verfügt über überwiegend barrierefreie Zimmer!
Die Woche kann mit gemeinsamer Freizeitgestaltung verbracht werden, aber auch für eigene Unternehmungen ist genügend Zeit vorhanden!

Leitung Susanne Schmidt,
Dipl.-Soz.Päd./-arbeiterin
Julia Rückert,
Studentin Gesundheitsmangement
Termin Samstag, 22. April bis
Samstag, 29. April 2017
Ort Gästehaus Germania,
Strandpromenade 33, 26486 Wangerooge
Teilnehmerzahl 13 max.
Teilnehmerbeitrag € 390,- Einzelzimmer
incl. Unterkunft, Fährkosten, Kurtaxe
Vollpension und Rahmenprogramm
Anmeldeschluss 15. Februar 2017

Die Veranstaltung wird durch die Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2014“ und der Werner + Annely-Schmidt Stiftung ermöglicht!

KursNr 67

„Einfach mal Spaß haben ...“
Wochenend-Fahrt für Jugendliche nach Berlin

Junge Leute, große Stadt und
viele schöne Momente!
„Lasst uns ein wenig gemeinsam aus dem Alltag entfliehen und den Gedanken freien Raum lassen. Das Thema „Multiple Sklerose“ sollte nicht unbeantwortet bleiben, jedoch steht es nicht so im Vordergrund wie vielleicht in Eurem Alltag. Ihr könnt Euch untereinander austauschen und Erfahrungen teilen.
Aber vor allem wollen wir eine schöne gemeinsame Zeit in Berlin verbringen, die wichtigsten Sehenswürdigkeiten stehen auf dem Programm, aber auch manch unbekanntes in der Stadt, die nie schläft. Wir freuen uns auf gemeinsame Tage in Berlin mit Euch!“

Seminarbegleitung Kristin Hacker,
Heilerziehungspflegerin
Jacqueline Leistikow,
Betreuerin für blinde und stark sehbehinderte Menschen
Termin Donnerstag, 5. Oktober bis
Sonntag, 8. Oktober 2017
Anreise Donnerstag bis 16 Uhr
Abreise Sonntag nach dem Mittagessen
Ort Jugendherberge Berlin International,
Kluckstraße 3, 10785 Berlin ▶▶▶

▶ **Teilnehmerbeitrag** € 40,- Mitglieder
€ 60,- Nichtmitglieder
Zzgl. Fahrtkosten, es werden günstige Gruppentickets gebucht.
Personenkreis Jugendliche
aus MS-Familien 13 bis 17 Jahre
Teilnehmerzahl 10 max.
Anmeldeschluss 1. Juli 2017

KursNr 68

Radtour 2017 an die Nordsee!

Das Radreiseseminar der DMSG Niedersachsen führt 2017 ins Wangerland. Klima, Luft und Nordseewasser sorgen für heilkräftigen Schwung. Mit diesem Schwung werden wir ab Horumersiel-Schillig in die Pedale treten und entlang des Deiches und der Radwege das sagenumwobene Land entdecken. Gebucht ist eine einfache, behindertengerechte Freizeitstätte des DRK Nordsee-Kurzentrums. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben werden die Woche ausfüllen.
Die Teilnehmer müssen das Tischdecken und Essen auftragen selbst organisieren – Mithilfe ist also angesagt! Unser Domizil liegt direkt am Deich und eine Brücke führt Rollstuhl gerecht von der ersten Etage des Hauses direkt auf den Deich.

Voraussetzungen für die Teilnahme:
Jeder Teilnehmer muss selbstständig auf sein Fahrrad, Dreirad oder Tandem aufsteigen und fahren können, sowie kurze Wege zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl zurücklegen können.

Leitung Annette Grüneberg
und Wolfgang Leichter
Termin Samstag, 2. September bis
Samstag, 9. September 2017
Ort Ferieneinrichtung des
DRK-Nordsee-Kurzentrums,
Inselstraße 4, 26434 Schillig
Teilnehmerzahl 20 max.
Teilnehmerbeitrag
€ 310,- Doppelzimmer / pro Pers.
€ 380,- Einzelzimmer / pro Pers.
incl. barrierefreier Unterkunft ,
Vollpension und Rahmenprogramm
Vorbereitungstreffen
Samstag, 20. Mai 2017 in Worpswede
Anmeldeschluss 15. April 2017

Wir danken der Werker-Stiftung
für Ihre freundliche Unterstützung!

Liebe Mitglieder,

wir sind bestrebt, für Sie, aber auch für Angehörige und Außenstehende, die mit von der Krankheit Multiple Sklerose betroffen sind, ein informatives und kreatives Programm an Seminaren, Kursen, Tagesveranstaltungen und anderen Aktivitäten zu bieten. Damit gehen wir verbindliche finanzielle Verpflichtungen z. B. gegenüber Referenten und Seminarhäusern ein, die wir auch bei geringer Teilnehmerzahl oder Absage der Veranstaltung einhalten müssen.
Da wir uns überwiegend über Spenden, freiwillige Zuschüsse und Mitgliedsbeiträge finanzieren – denn öffentliche Mittel fließen bekanntlich immer spärlicher – ist unser finanzieller Rahmen eng begrenzt.

Damit eine erfolgreiche Durchführung der Veranstaltung für Sie und uns gewährleistet ist, legen wir folgende ***Richtlinien für Anmeldungen*** *fest:*

1. *Die Anmeldung für jede Veranstaltung bedarf der schriftlichen Form und gilt damit als verbindliche Zusage.*

2. *Die Seminargebühr wird grundsätzlich 14 Tage nach Zustellung der Rechnung oder Einladung mit Überweisungsträger fällig.*

3. *Sollten Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, so müssen wir 30 % der Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen, es sei denn, Sie können einen Ersatz stellen. Bei Abmeldung ab 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung müssen wir die volle Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen.*

Ausnahme: *Liegt eine kurzfristige oder länger andauernde Erkrankung vor, die durch ein ärztliches Attest belegt wird, dann zahlen wir Ihnen die volle Teilnahmegebühr zurück. In diesem Zusammenhang möchten wir vermerken, dass wir zusichern, sog. „Härtefälle" besonders zu prüfen.*

Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

4. *Hin- und Rückfahrt zu den Veranstaltungen sowie alle Extras sind selbst zu organisieren bzw. zu bezahlen.*

Wir rechnen mit Ihrem Verständnis für die Regelungen, denn nur bei verlässlichen Teilnehmerzahlen ist eine erfolgreiche Planung und Durchführung der Veranstaltung auch zu Ihrer Zufriedenheit möglich.

Vergaberichtlinien

Die Anmeldungen werden primär nach dem Eingangsdatum bzw. Poststempel sortiert. Danach werden Anmeldungen für die einzelnen Seminare ggf. wie folgt berücksichtigt:

1. *Teilnehmer, die im Vorjahr auf der Warteliste für diese Veranstaltung geblieben sind*
2. *Teilnehmer, die sich erstmalig zu dieser Veranstaltung anmelden*
3. *Teilnehmer, die diese Veranstaltung bereits im Vorjahr besucht haben*

Darüber hinaus behalten wir uns die Möglichkeit vor, besondere Lebenssituationen einzelner Mitglieder zu berücksichtigen.

Damit soll eine möglichst große Chancengleichheit bei der Teilnahme erzielt werden.

Für Mitglieder besteht in besonderen finanziellen Situationen die Möglichkeit einer Kostenermäßigung. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an die Geschäftsstelle Ihres Landesverbandes.

Seminarteilnehmer, die nicht Mitglied bzw. förderndes Mitglied in unserem Verein sind, müssen pro Veranstaltung mit einer höheren Teilnahmegebühr rechnen. Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie über den jeweiligen Landesverband.

Unsere Seminare werden in der Regel von zertifizierten Kursleitern geleitet, die häufig auch von Krankenkassen anerkannt sind. Teilnahmekosten werden somit zum Teil bezuschusst. Teilnehmer sollten sich mit ihrer Krankenkasse vor Beginn der Veranstaltung in Verbindung setzen und eine Bezuschussung abklären.
Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhalten Sie über die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesverbandes, der die Veranstaltung organisiert.

Bei Veranstaltungen der DMSG werden Fotos gemacht, um die Verbandsarbeit auch für die Öffentlichkeit zu dokumentieren. Sollten Teilnehmer ***nicht*** *fotografiert werden wollen oder etwas gegen eine Abbildung in einer Verbandsveröffentlichung (z. B. Verbandszeitschriften, Homepage, Jahresbericht o. ä.) haben, so teilen sie dies bitte dem jeweiligen Seminar- oder Veranstaltungsverantwortlichen mit.*

Ihr DMSG-Team

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Beselerallee 67 · 24105 Kiel
Tel 0431/560 15-0 · Fax 0431/560 15-20
E-Mail: dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de
Internet: www.dmsg-sh.de

Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154 - 156 · 20253 Hamburg
Tel 040/422 44 33 · Fax 040/422 44 40
E-Mail: info@dmsg-hamburg.de
Internet: www.dmsg-hamburg.de

Landesverband Niedersachsen e.V.
Engelbosteler Damm 104 · 30167 Hannover
Tel 0511/70 33 38 · Fax 0511/70 89 81
E-Mail: info@dmsg-niedersachsen.de
Internet: www.dmsg-niedersachsen.de

Mit freundlicher Unterstützung von: BARMER GEK