



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Hamburg e.V.
Niedersachsen e.V.

Seminarplan 2018



***Insgesamt 56 Veranstaltungen
von Kiel bis Hannover
warten im Jahr 2018 auf Sie!***



INHALT

Begrüßung 3

Allgemeine Seminarübersicht 4

Seminarübersicht Schleswig-Holstein 6

Seminarübersicht Hamburg 16

Seminarübersicht Niedersachsen 30

Allgemeine Geschäftsbedingungen 58

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 / www.adamek-design.de
Bildnachweis Titel: ©Stauke- / ©Syda Productions-/©Contrastwerkstatt-/©Patrick Daxenbichler-Fotolia.com
 Innen: © Mauricio Bustamente (S. 3), © Hans Snoek-pixelio.de, © Felix Horstmann-Fotolia.com,
 © spacejunkie-photocase.com, © a-kom-Fotolia.com | **Auflage** 7.600 | **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 2018, 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 30. Mai 2018, findet der 10. 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.

Wir hoffen, dass wir ein für Sie interessantes Seminarangebot zusammengestellt haben. Wenn Sie Vorschläge oder Wünsche für das nächste Jahr haben, wenden Sie sich gerne an uns!



Sabine Behrens
Geschäftsführerin
LV Niedersachsen



Andreas Heitmann
Geschäftsführer
LV Schleswig-Holstein



Andrea Holz
Geschäftsführerin
LV Hamburg

Schleswig-Holstein

**MS-Forum
Schleswig-Holstein**
„Multiple Sklerose:
Die Lebensqualität
verbessern“
2. Juni 2018

KursNr 1
**60. Rollstuhl-
fahrertraining**
Ostseebad Damp

KursNr 2
**Sportorientierte
Kompaktschulung**
Kiel

KursNr 3
**Plan Baby bei MS –
Familienausflug
in den Tierpark
Neumünster**
Neumünster

KursNr 4
**Meditation und
Achtsamkeit**
Güby

KursNr 5
**Infoveranstal-
tungen für
Neu-Erkrankte und
ihre Partner
und Angehörigen**
Kiel, Flensburg, Kalten-
kirchen, Rendsburg

KursNr 6
Schmerzen bei MS
Neumünster

KursNr 7
Supervision
Kiel

KursNr 8
**Betroffene beraten
Betroffene –
Tutoren Ausbildung
DMSG**
Kiel

KursNr 9
**Ferien ohne Eltern –
Kinderfreizeit**
Glücksburg / Ostsee

KursNr 10
**Segelwochenende
auf der Ostsee**
Ostsee

KursNr 11
**Zeit für mich –
Wochenendseminar
für Angehörige einer/
eines MS-Erkrankten**
Ascheffel

Hamburg

17. Hamburger MS Forum
2. Juni 2018

KursNr 12
**Angebot für
Neubetroffene**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 13
**Unsichtbar betroffen:
Wie kommuniziere
ich meine Grenzen?**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 14
**Zuversichtlich trotz MS:
Persönliche Kraftquellen
entdecken und nutzen**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 15
**Bouldern:
Klettern ohne Seil**
Hamburg-Altona

KursNr 16
**Stand Up Paddling –
Anfängerkurs
für junge Menschen
mit MS**
Hamburg-Eppendorf

KursNr 17
**Selbsthypnose:
Viel mehr als
nur Entspannung!**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 18
**Atem, Entspannung
und Achtsamkeit**
Hamburg-Rissen

KursNr 19
Lachyoga-Workshop
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 20
**Life Kinetik:
Training fürs Gehirn**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 21
**FarbKlang
– KlangFarbe**
**Ein Wochenende für
Frauen**
Hamburg-Rissen

KursNr 22
Segelfreizeit
Dänische Südsee

KursNr 23
**Ein Tag bei Hagenbeck!
Aktionstag
für MS-Betroffene
mit Kindern**
Tierpark Hagenbeck

KursNr 24
**Sportwoche
in Rheinsberg**
Rheinsberg

KursNr 25
**Ressourcenorientierte
Impulse setzen
und Empowerment
stärken**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 26
**Supervision und
Erfahrungsaustausch
für Ehrenamtliche
im Besuchsdienst**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

Niedersachsen

**Einladung zu unserer
MS Aktionswoche
des LV Niedersachsen**
9. – 16. Juni 2018

KursNr 27
**„Mit allen Sinnen
... achtsam sein“
Entspannungs-
übungen**
Winsen / Luhe

KursNr 28
**Therapeutisches
Klettern**
Hannover

KursNr 29
**Ganzheitliches
Gedächtnistraining**
Uelzen

KursNr 30
**Yoga barrierefrei –
Bewegung im Sitzen**
Hannover

KursNr 31
**smovey – beschwingt
ins Frühjahr!**
Lüneburg

KursNr 32
Tai Chi
Zeven

KursNr 33
**Zeit für mich –
Yoga ganz individuell**
Braunschweig

KursNr 34
**Lebenskraft
und Entspannung
durch Qigong**
Cloppenburg

KursNr 35
Therapeutisches Reiten
Burgwedel-Wettmar

KursNr 36
**„Mit dem Kanu
unterwegs“**
Hannover

KursNr 37
**Körperwunder:
Kopf, Herz und Bauch
glücklich machen!**
Bad Bevensen

KursNr 38
**Beschwingt in den Tag –
Ernährung & Bewegung**
Uelzen

KursNr 39
Feldenkrais auf dem Pferd
Osterholz-Scharmbeck

KursNr 40
**„Vom Unmöglichen zum
Möglichen – vom Mögli-
chen zum Leichten – vom
Leichten zum Eleganten“**
Oldenburg

KursNr 41
**Liebingsrezepte im Herbst
– gemeinsam Kochen und
Genießen**
Hannover

KursNr 42
**Gemeinsam Klangvoll –
Singen, Rhythmik
und Sprechen bei MS**
Hannover

KursNr 43
**Gesundheit im Fokus:
Schätze heben
statt Fehler suchen!**
Hannover

KursNr 44
**Mehr Energie und
Lebensfreude
mit Achtsamkeits-
meditationen**
Apsen bei Buxtehude

KursNr 45
**Ich lasse mein
Handicap an Land ...
Schnupper-Tauch-
Seminar**
Lüneburg

KursNr 46
**Sportorientierte
Kompaktschulung**
Hannover
Winsen / Luhe

KursNr 47
**Freude und Kraft
tanken durch Malen
und Entspannen**
Lastrup

KursNr 48
**„MS? Volle Kraft voraus!“
Junges Forum in
Hannover**
Hannover

KursNr 49
**Workshop Stress-
bewältigung durch
Achtsamkeitsübungen
im Alltag**
Leer

KursNr 50
**Wen-Do
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung
für Frauen**
Hannover

KursNr 51
**Multiple Sklerose
im Berufsalltag**
Hannover

KursNr 52
**Tutoren-
netzwerktreffen**
Hannover

KursNr 53
**Seminar für Kontakt-
gruppenleiterInnen**
Bad Bevensen

KursNr 54
**Ferien
auf Wangerooge**
Wangerooge

KursNr 55
**Wochenend-Fahrt
für Jugendliche
nach Berlin**
Berlin

KursNr 56
**Radtour 2018 nach
Bremen und um zu
Bremen**



Schleswig-Holstein

Gesundheitsförderung

KursNr 1

60. Rollstuhlfahrertraining – Aktiv leben im Rollstuhl

Unser Erfolgsseminar, das „Rollitraining“, das in diesem Jahr zum 60. Mal stattfindet, 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.

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!

Wir wollen das „Jubiläum“ gebührend feiern und freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Leitung Bernd und Kerstin Petri, Markus und Britta Russ

Termin Freitag, 7. September 12 Uhr bis
Sonntag, 9. September 12 Uhr

Ort Ostseebad Damp / Ostsee Resort
(nur bedingt behindertengerecht, bitte in der Geschäftsstelle der DMSG S.-H. nachfragen)

Teilnehmerbeitrag
€ 95,- Mitglieder / Begleitperson
€ 125,- Nichtmitglieder / Begleitperson
(Beitrag pro Person, Unterbringung in Doppelzimmern)

Teilnehmerzahl 8 – 14

Anmeldeschluss 6. Juli 2018

KursNr 2

SpoKS – Sportorientierte Kompaktschulung mit der Fresenius Hochschule

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 Steh- und Gehfähigkeit!
Partner dürfen gerne mit teilnehmen.**

Leitung Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Fresenius Hochschule, Idstein

Termine noch unbekannt
Bitte Rücksprache mit der Geschäftsstelle!

Ort Kiel

Teilnehmerbeitrag € 60,- pro Person

Teilnehmerzahl 10 – 14 Erkrankte,
8 – 10 Begleiter/-innen



MS-Bewältigung

KursNr 3**Plan Baby bei MS –
Familienausflug in den Tierpark Neumünster**

Wir möchten, dass von MS betroffene Familien (Eltern mit Kindern von 1 bis 18 Jahren) einen schönen Tag miteinander verbringen, sich austauschen, Kontakte knüpfen und Spaß haben! Wir werden gemeinsam den Tierpark Neumünster erkunden.

Herzlich willkommen sind auch Paare, die ihre Familiengründung noch planen oder Schwangere, die selbst oder deren Partner/-in MS-betroffen sind. Kommen Sie ins Gespräch mit anderen Eltern, um sich über Freuden und Hürden des Familien-Abenteuers mit MS auszutauschen.

Der Tierpark Neumünster bietet auf 24ha Waldgebiet über 700 Tieren, aus hundert verschiedenen Tierarten ein tiergerechtes Zuhause. Das Motto „Bildung durch Emotion“ können Besucher hautnah erleben. Die für Rollstühle geeigneten Wege und der schattenspendende alte Baumbestand laden zu unbeschwerten Spaziergängen zwischen den großzügig angelegten Tiergehegen ein. Auf dem großen Abenteuerspielplatz können die Kinder so richtig toben.

Wir übernehmen den Eintritt für Sie und Ihre Familie und die Kosten für einen Mittagimbiss.

Begleiter Tobias Raschke, Vater von 4 Kindern, Mitarbeiter der DMSG-Geschäftsstelle
Lena Falk, Sozialpädagogin, Mutter von 2 Kindern, Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle

Termin Samstag, 9. Juni 2018,
11 – 15 Uhr

Ort Tierpark Neumünster,
Geerdsstraße 100, 24537 Neumünster
Teilnehmerbeitrag € 5,- Erwachsene,
€ 2,50 Kinder (4 – 16 Jahre),
Kinder unter 4 Jahren frei

Durch die Spendengelder aus „Hand in Hand für Norddeutschland“ sind die geringen Teilnehmerbeiträge möglich.

Teilnehmerzahl 25 – 30

Anmeldeschluss 9. Mai 2018

KursNr 4**Meditation und Achtsamkeit**

Dieses Seminarwochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, drei Tage in die Achtsamkeitspraxis einzutauchen. Achtsamkeit sowie Meditation helfen uns, einen heilsameren Umgang mit den Belastungen des Alltags zu erleben und mehr Lebensfreude zu empfinden.

Wie werden verschiedene sanfte Übungen zur besseren Körperwahrnehmung ausführen, um anschließend eine tiefe Entspannung zu erleben. Ziel ist es, den Körper in seiner Ganzheitlichkeit zu spüren.

Weiterhin werden wir in die naturnahe Meditation einsteigen. Die Natur ist vielfältig und einzigartig. Sie ist ein kostbarer und faszinierender Lebensraum. Lassen Sie uns die Natur auf meditativem Weg neu entdecken über den Dreischritt „Besinnung – Betrachtung – Versunkenheit“. Wir werden Naturelemente und Naturklänge einbeziehen. Das Grün der Natur steht dabei im Fokus, denn wo „Grün“ ist, finden wir Leben. Grün hat eine belebende, beruhigende und heilende Kraft. In der Natur oder durch den Blick ins Grün können wir unseren Geist beruhigen und unsere Gedanken ordnen. Oft führt dies zu innerer Klarheit und einer neuen inneren Haltung.

Referentin Monika Wilke, Trainerin für meditatives Naturerleben und Achtsamkeit, Budotherapeutin, Entspannungspädagogin
(www.einfach-bewegend.info)

Termin Freitag, 15. Juni bis
Sonntag, 17. Juni 2018

Ort Tagungshaus Güby, Im Dorf e.V.,
Dorfstraße 8, 24357 Güby

Teilnehmerbeitrag € 90,- für Mitglieder,
€ 120,- für Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8 – 12

Anmeldeschluss 18. Mai 2018

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,
Dr. Frank Leypoldt
Oberärzte in der Neurologie, UKSH, Kiel
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Ort Klinik für Neurologie des UKSH
Campus Kiel,
Arnold-Heller-Straße 3, 24105 Kiel

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
Ort Diakonissenkrankenhaus Flensburg,
Neurologische Klinik,
Knutthstraße 1, 24939 Flensburg ▶▶▶

► 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
Ort „Tausendfüßler“
Kinder- und Familiengarten e.V.,
Schützenstraße 45, 24568 Kaltenkirchen

Rendsburg

Leitung Kai-Uwe Tesch,
Oberarzt Neurologie mit Stroke Unit,
imland Klinik Rendsburg
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Ort imland Klinik Rendsburg,
Lilienstraße 20 - 28, 24768 Rendsburg

Termine für alle Seminare

Bitte in der Geschäftsstelle erfragen oder
auf der Internetseite www.dmsg-sh.de
anschauen!

Teilnehmerzahl jeweils 10 – 30

Teilnehmerbeiträge entfallen

KursNr 6**Vortrag:
Schmerzen bei MS**

Jahrelang war das Thema Multiple Sklerose und Schmerz eher ein Stiefkind bei der Betrachtung von Begleiterkrankungen/Begleiterscheinungen dieser Erkrankung. Dies hat sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Der Vortrag soll sowohl Hintergründe in der Entstehung MS-bedingter Schmerzen beleuchten als auch nachhaltige Möglichkeiten zur Therapie aufzeigen.

Referent Matthias Freidel, Neurologe
aus Kaltenkirchen und Vorsitzender des
Ärztl. Beirates der DMSG S-H e.V.

Termin Samstag, 30. Juni 2018,
11 – 13 Uhr

Ort „Kiek in!“,
Tagungs- und Begegnungszentrum,
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Teilnehmerbeitrag € 5,- Mitglieder,
€ 10,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 10 – 30

Anmeldeschluss 20. Juni 2018

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen

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

KursNr 7

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

Termin Samstag, 27. Oktober 2018, 10 – 14 Uhr

Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein, Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7 – 14

Anmeldeschluss 19. Oktober 2018

Andere Termine an anderen Orten in Schleswig-Holstein können auf Nachfrage ebenfalls vereinbart werden.

KursNr8

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 17. März 2018

Modul 1: 21. April 2018

Modul 2: 26. Mai 2018

Modul 3: 16. Juni 2018

Modul 4: 25. August 2018

Modul 5: 22. September 2018

Modul 6: 10. November 2018

Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein, Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7 – 12

Anmeldeschluss 9. März 2018

Freizeiten und Ausflüge

KursNr 9**Ferien ohne Eltern
Kinderfreizeit**

Wir laden alle Kinder von MS-Erkrankten im Alter von 9 – 13 Jahren ein, eine fröhliche, spannende und sorgenfreie Woche im Waldschulheim in Glücksburg zu verbringen. Das Haus an der Flensburger Förde bietet viele Möglichkeiten für Aktivitäten wie Sport, Spiele und Grillen am Lagerfeuer. In direkter Umgebung lädt ein dichter Laubwald zu Erkundungen und Erprobung des Niedrigseilgartens ein. Am Bade- und Naturstrand sind Aktionen im und am Wasser möglich. Ausflüge z.B. in das nahe gelegene Flensburg runden das Programm ab.

Ziel der Freizeit ist es, den Kindern eine Woche unbeschwertem Ferienspaß zu bieten und gleichzeitig auch den Eltern eine Woche Auszeit zu ermöglichen.

Leitung Marle Döring, Florian Struve, studentische Betreuer

Termin Montag, 23. Juli bis
Sonntag, 29. Juli 2018

Ort ADS-Grenzfriedensbund e.V.,
C.C.Christiansen-Waldschulheim,
Musenhügel, 24960 Glücksburg/Ostsee

Teilnehmerbeitrag € 90,-

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss 1. Juni 2018

KursNr 10**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 ab 18 Jahren (gerne auch mit Partner / Angehörigen und bei Unterstützungsbedarf mit Begleitung) wieder für drei Tage die Möglichkeit, die Ostsee zu erkunden und das Arbeiten und Leben auf dem Schoner unter vollen Segeln zu genießen und auszuprobieren. 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. Die Crew des Schiffes besteht aus Leuten, die diese Touren in ihrer Freizeit machen.

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei! Es müssen steile Niedergänge überwunden werden, um unter Deck zu gelangen und es ist sehr eng – bitte berücksichtigen Sie dies vor 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, 25. Mai, 9 Uhr, bis
Sonntag, 27. Mai 2018,
ca. 17 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 85,- Mitglieder,
€ 105,- Nichtmitglieder

Durch die Spendengelder aus „Hand in Hand für Norddeutschland“ sind die geringen Teilnehmerbeiträge möglich.

Teilnehmerzahl 10 – 15

Anmeldeschluss 6. April 2018

KursNr 11**Zeit für mich
Wochenendseminar für
Angehörige einer/eines
MS-Erkrankten**

Wir laden ein zu einem Wochenende, an dem Zeit sein wird, sich um sich selbst zu kümmern. Bei einem Austausch mit anderen Angehörigen von MS-Betroffenen werden die Tage bedarfsorientiert gestaltet. Dabei kann es beispielsweise um

den Umgang mit eigenen Gefühlen und um Selbstfürsorge gehen. Auf jeden Fall wird genug Zeit zum Entspannen und Auftanken vorhanden sein.

Der Therapeut begleitet durch das Wochenende und schaut mit den TeilnehmerInnen, wo Belastungen im Alltag auftreten und welche Kräfte zur Bewältigung zur Verfügung stehen. Eine Yogalehrerin wird in Entspannungseinheiten Wege zum Stressabbau und zum Erlangen von neuer Energie aufzeigen.

Zielgruppe für dieses Wochenende sind Angehörige von MS-Erkrankten ab 18 Jahren.

Leitung Detlef Wolff, Dipl.-Pädagoge,
Familientherapeut und
Dozent in der Erwachsenenbildung
Kerstin Jaspers, Dipl.-Pädagogin,
Coach und Trainerin

Termin Freitag, 31. August, 12 Uhr,
bis Sonntag, 2. September 2018,
14 Uhr

Ort Globetrotter Lodge,
Aschberg 3, 24358 Ascheffel

Teilnehmerbeitrag

€ 90,- Angehöriger eines Mitgliedes,
€ 120,- Angehöriger eines Nichtmitgliedes

Teilnehmerzahl 8 – 10

Anmeldeschluss 20. Juli 2018



Hamburg

Krankheitsbewältigung

KursNr 12

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 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 2018, 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 12 – 15

KursNr 13

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 Karen 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, 17. Februar 2018
von 11 – 16 Uhr

Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg

Teilnehmerbeitrag € 60,-

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Mittwoch, 25. Januar 2018

KursNr 14**Zuversichtlich trotz MS:
Persönliche Kraftquellen entdecken und nutzen**

Multiple Sklerose belastet Körper und Psyche. Dieses Seminar vermittelt Wege, körperlich und psychisch gut für sich zu sorgen. Entspannungsübungen, Körperarbeit und heilsames Singen wechseln sich ab mit Übungen, die die Perspektive auf das persönliche Leiden verändern und eine sanfte Haltungsänderung initiieren. Körper- und Bewusstseinsübungen ergänzen und vertiefen sich gegenseitig und ermöglichen so einen konstruktiven, heilsamen Umgang mit der Krankheit.

Darum geht es:

- ▶ Frischer Blick auf Ihre Situation
- ▶ Größere Akzeptanz der Krankheit und sich selbst gegenüber
- ▶ Kontakt mit persönlichen Stärken und Fähigkeiten
- ▶ Praktisches Handwerkszeug für den Alltag
- ▶ Körperübungen nach Maß entdecken
- ▶ Energieausgleich schaffen

Leitung Cornelia Schult, Körpertherapeutin, Krankengymnastin, Stimm- und Gesangstherapeutin, selbst MS-betroffen, Christina Lütgen, Ganzheitlicher Coach
Termin Samstag, 10. November 2018 von 14 – 18 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 40,-
Teilnehmerzahl 12
Anmeldeschluss Freitag, 5. Oktober 2018

**Angebote für junge Menschen mit MS****KursNr 15****Bouldern: Klettern ohne Seil**

Im FLASHH boulder spot regnet es nie. Nicht nur das macht ihn zu Hamburgs idealem Ausflugsziel bei Wandertagen und Exkursionen. Ohne viel Ausrüstung und Sicherungstechnik gibt es beim Klettern viel zu lernen. Bouldern schult soziale, kognitive und motorische Fähigkeiten. Wir wollen, dass noch mehr junge Menschen diesen Sport und dadurch ihre eigenen Stärken für sich entdecken.

Das Bouldern fördert Aspekte wie

- ▶ Konzentration
- ▶ Erfolgserlebnisse für jeden
- ▶ Angstüberwindung
- ▶ Gegenseitiges Vertrauen beim Spotten
- ▶ Gemeinsam Probleme lösen

sowie die Stärkung und Verbesserung durch sportmotorische Elemente wie

- ▶ Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates
- ▶ Gleichgewicht und Koordination
- ▶ Bewegungsantizipation, -phantasie, -ökonomie
- ▶ Beweglichkeit

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gutes Körpergefühl, gutes Gleichgewicht, eine gewisse Muskelstärke und eine gute Selbsteinschätzung.

Hinweis: Bitte bringen Sie sportliche Kleidung und etwas zu trinken mit.

Leitung FLASHH Boulder spot (www.flashh.de)

Termin Mittwoch, 7. Februar 2018 oder Donnerstag, 22. Februar 2018 (Wunschtermin bitte in der Anmeldung angeben) jeweils von 16 – 18 Uhr

Ort FLASHH Boulder spot, Gasstraße 18 / Haus 1, 22761 Hamburg

Teilnehmerbeitrag € 12,- pro Person inkl. Eintritt und Schuhe

Teilnehmerzahl 6 – 12

Anmeldeschluss Mittwoch, 17. Januar 2018

KursNr 16

**Stand Up Paddling
Anfängerkurs
für junge Menschen mit MS**

Im Anfängerkurs „Stand Up Paddling (SUP) bekommst Du einen schnellen Eindruck von der Vielfalt des SUP-Sports und erlernst die Grundtechniken in einfachen Übungen. Ein Kurs entlang der Alster an einem der schönsten SUP-Spots der Welt.

Leitung SUP Club Alster
(www.supclubs.de)

Termin Mittwoch, 13. Juni 2018
von 17 – 18.30 Uhr

Ort Isekai 13, Ecke Heilwigstraße
Hamburg-Eppendorf

Teilnehmerbeitrag € 20,- inkl. Equipment

Teilnehmerzahl 7 – 10

Anmeldeschluss Mittwoch, 9. Mai 2018

Entspannung

KursNr 17

**Selbsthypnose:
Viel mehr als
nur Entspannung!**

Generell dient die Selbsthypnose zur tiefen Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens. Wir haben mit ihr ein Werkzeug an der Hand, mit dem wir ganz nach unseren Wünschen und selbstbestimmt positive Veränderungen im Unbewussten herbeiführen können.

Wir können die Selbsthypnose aber nicht nur einsetzen, um Gewohnheiten zu verändern (am populärsten sind wohl „Rauchen“ und „Abnehmen“), sondern auch zum gezielten Stressabbau. Für uns MSler ist beispielsweise die positive Beeinflussung von Schmerzen und Müdigkeit und die Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit wohl mit am interessantesten. Mir ist es wichtig, dass Sie in diesem Seminar möglichst viele eigene Erfahrungen sammeln, dass Sie erleben, wie einfach und schnell man diese Technik erlernen und anwenden kann. ▶▶▶

► Der Kurs ist so aufgebaut, dass Sie beim Erleben der Selbsthypnose auch spielerisch die Techniken erlernen. Mein Ziel ist es, dass Sie nach dem Wochenende eine Selbsthypnose durchführen können, um vielleicht besser einzuschlafen, Missempfindungen zu behandeln oder einfach mal nur entspannt in den Tag zu gehen. Der Kurs ist für jede/n geeignet.

Fragen zum Kurs beantwortet Susann Hauschildt gerne unter 0171 - 4856287 (natürlich auch per Rückruf, falls keine Flatrate vorhanden).

Bitte bequeme, kuschelige Kleidung und Socken mitbringen sowie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen für Teilnehmer, die die Übungen liegend machen können und möchten.

Leitung Susann Hauschildt lebt seit mehr als 15 Jahren mit MS und ist Dipl.-Hypnosetherapeutin, Leiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und für Autogenes Training

Termin Samstag, 16. Juni 2018
von 11 – 16 Uhr und
Sonntag, 17. Juni 2018
von 11 – 16 Uhr

Ort Geschäftsstelle der DMSG,
Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg

Teilnehmerbeitrag € 50,-

Teilnehmerzahl 10

Anmeldeschluss Mittwoch, 9. Mai 2018

KursNr 18

**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.),
Trainerin für Stressmanagement und Entspannung

Termin Samstag, 23. Juni bis
Sonntag, 24. Juni 2018

Ort Elsa-Brändström-Haus,
Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen

Teilnehmerbeitrag € 80,-
(inkl. Übernachtung und Vollpension)

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 27. April 2018

KursNr 19

Lachyoga-Workshop

Lernen Sie Lachyoga kennen, das 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt wurde. Lachen wirkt allgemein entspannend und verbessert zusätzlich die Stimmung. Durch eine vertiefte Atmung, verbunden mit spielerischen Übungen, können durch Lachyoga Selbstheilungskräfte aktiviert und eine heitere Gelassenheit entwickelt werden.

Leitung Anne Küster-Lesem, Sozialpädagogin (B.A.), Trainerin für Stressmanagement und Entspannung

Termin Freitag, 19. Oktober 2018
von 14 – 16 Uhr

Ort Entspannungsraum der DMSG, Eppendorfer Weg 154-156, 20253 Hamburg

Teilnehmerbeitrag € 20,-

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss

Freitag, 21. September 2018

KursNr 20

**Life Kinetik:
Training fürs Gehirn**

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Ihnen hilft, auf spielerische Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu steigern. Die Übungen sind körperlich kaum belastend, machen viel Spaß und sind für jedes Alter geeignet.

Es geht darum, das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben aus dem gewohnten Trott zu bringen und Dinge zu tun, die man noch nie getan hat, nach dem Prinzip: Eine Bewegung ausführen zu müssen, während man zugleich geistig gefordert wird. So wird das Gehirn angeregt, neue Verbindungen und Vernetzungen einzugehen: lernen durch Abwechslung – nicht durch Wiederholung. Das Ziel ist also nicht, die Übung perfekt zu beherrschen.

Die meisten Kurs-Teilnehmer merken nach vier bis sechs Wochen Training bereits einen Effekt: Ihre Koordination verbessert sich, ebenso ihr Gleichgewichtsgefühl, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr Erinnerungsvermögen. Das Trainingspensum sollte bei 60 Minuten pro Woche liegen. Und wer dabei über sich selbst lacht, hat noch schneller Erfolg, denn beim Lachen wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Und das steigert die Wahrnehmungs- und Lernfähigkeit.



► **Wichtiger Hinweis:**

In diesem Kurs werden die Übungen im Stehen und im Gehen ausgeführt. Bitte Sportschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung Ursula Bartels, lizenzierte Life Kinetik Trainerin

Termine 10 Termine jeweils freitags von 16 – 17 Uhr
Erster Termin: Freitag, 23. Februar 2018,
letzter Termin: Freitag, 18. Mai 2018 (ausgenommen sind die Hamburger Schulferien)

Ort Entspannungsraum der DMSG, Eppendorfer Weg 154-156, 20253 Hamburg

Teilnehmerbeitrag € 120,-

Die Bezahlung erfolgt direkt über die Seminarleitung.

Teilnehmerzahl 8

Anmeldeschluss Freitag, 26. Januar 2018



KursNr 21

**FarbKlang – KlangFarbe
Ein Wochenende
für Frauen im
Elsa-Brändström-Haus**

Haben Sie Freude am künstlerischen Schaffen und Neugier auf etwas Neues? An diesem Wochenende können Sie sich in der wunderschönen Atmosphäre des Elsa-Brändström-Hauses auf eine Reise zu Klängen und Farben mitnehmen lassen.

Mit den Klängen tibetischer Klangschalen kommen wir in die Entspannung. Es entsteht Raum für neue Gedanken, Ideen und innere Bilder, die malerisch umgesetzt werden können. Dabei steht nicht das fertige Bild, sondern der Prozess des Malens im Vordergrund. Wir tauchen meditativ in die Welt der Farben ein und lassen die wahrgenommenen Klänge und Bilder sichtbar werden.

Das Malen macht Freude, es entspannt, harmonisiert und bewegt. Künstlerisch tätig zu sein, bringt neue Impulse und lässt uns mit unserem Inneren in einen Dialog treten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



► **Leitung** Anja Heyden,
Kunsttherapeutin und Pädagogin,
Ingrid Kandt, Klangpraktikerin,
Systemischer Coach, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Termin Samstag, 15. September bis
Sonntag, 16. September 2018

Ort Elsa-Brändström-Haus,
Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen

Teilnehmerbeitrag € 100,-
(inkl. Malutensilien, Übernachtung
und Vollpension)

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 20. Juli 2018

Freizeiten/Ausflüge

KursNr 22

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
Segelschiffahrt e.V.

Termin Samstag, 16. Juni bis
Samstag, 23. Juni 2018

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

Mittwoch, 28. Februar 2018

KursNr 23

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 Nadja Philipp und
Johannes Wiggers,
Sozialpädagogen der DMSG Hamburg

Termin Montag, 9. Juli 2018

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 Montag, 18. Juni 2018



KursNr 24**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.

Das Vorbereitungstreffen findet am Sonntag, den 24. Juni 2018 statt. Dort werden unter anderem auch mögliche Mitfahrgelegenheiten besprochen.

Termin Sonntag, 30. September bis Sonntag, 7. Oktober 2018

Ort Haus Rheinsberg Hotel am See, 16831 Rheinsberg

Teilnehmerbeitrag € 335,- (inkl. Halbpension)

Notwendige Begleitpersonen (ab Pflegestufe II) € 235,- (inkl. Halbpension)
Die Kurtaxe in Höhe von z. Zt. € 1,50 pro Tag/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 Donnerstag, 1. März 2018

Schulungen für Ehrenamtliche Mitarbeiter

KursNr 25

Ressourcenorientierte Impulse setzen und Empowerment stärken

Ein Angebot für Teilnehmer und Sprecher 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. Ein zentrales Thema dabei ist die gegenseitige Unterstützung beim Leben mit MS und die Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen mit dem Fokus auf Ressourcenstärkung und Lösungsorientierung zu erweitern. Sie lernen Übungen kennen, die es Ihnen erleichtern, über die Wünsche und Ziele der Gruppe ins Gespräch zu kommen und dabei auch Ihre eigene Rolle in der Gruppe zu reflektieren. Sie lernen immer einmal wieder die „Ressourcenbrille“ aufzusetzen und die Blickrichtung zu wechseln. Es ist auch Zeit, Ihre Fragen und Probleme in der Runde zu besprechen.

Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich auch neu gegründete und jüngere Selbsthilfegruppen und deren Leitungen ansprechen. Bitte zögern Sie nicht, sich anzumelden.

Eingeladen sind Gruppensprecher und/oder deren Stellvertreter oder ein von diesen oder (besser) der ganzen SHG bestimmter Nicht-Amts-inhaber.

Leitung Anne Küster-Lesem, Sozialpädagogin (B.A.), Trainerin für Stressmanagement und Entspannung

Termin Sonntag, 25. März 2018
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, 9. Februar 2018

KursNr 26

Supervision für Ehrenamtliche im Besuchsdienst

Die DMSG möchte den Ehrenamtlichen im Besuchsdienst mit der Supervision einen Rahmen für fachlichen Austausch unter professioneller Anleitung bieten und die Gelegenheit geben, einmal aufzutanken und Anregung und Stärkung für die Arbeit zu erhalten.

Die Supervision bietet die Möglichkeit,

- ▶ Erfahrungen auszutauschen und zu reflektieren
 - ▶ Themen zu bearbeiten, wie z.B.
 - ▶ was mache ich, wenn ich mich überfordert fühle
 - ▶ wie kann ich mich angemessen abgrenzen
 - ▶ wie Sorge ich gut für mich
- und natürlich aktuelle Fragen einzubringen und gemeinsam zu besprechen.

Leitung Susanne Kienzler,
aktuelle Tätigkeit: Aufbau eines
Freiwilligennetzwerkes, Schwerpunkte
Supervision, Kommunikation,
Selbst- und Fremdwahrnehmung,
Teamentwicklung, Umgang mit
Konflikten, Leitungssupervision

Termin Freitag, 2. März 2018
von 17 – 20 Uhr

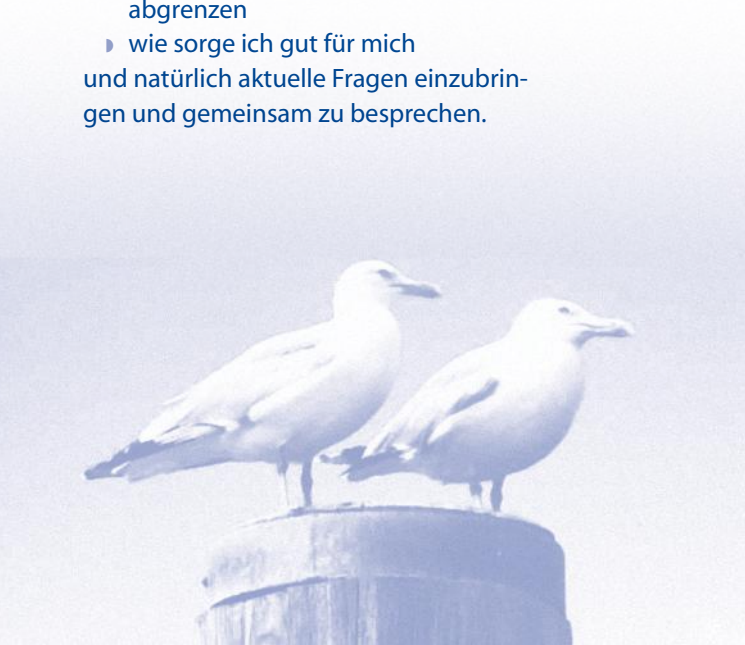
Ort Geschäftsstelle der DMSG,
Eppendorfer Weg 154 -156, 20253 Hamburg

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 16. Februar 2018

Notizen





Niedersachsen

Gesundheitsförderung

KursNr 27

„Mit allen Sinnen ... achtsam sein“ Entspannungsübungen zur Stressreduktion

Mit Erfahrungen von Genuss und Selbstfürsorge in die Entspannung gehen. Was bedeutet es „achtsam“ zu sein? Ganz im Hier und Jetzt, bewusst das wahrnehmen, was jetzt gerade ist. Nicht noch etwas anderes gleichzeitig tun ... Jeder Moment, den Sie bewusst wahrnehmen, ist bereits eine kleine Achtsamkeits-Übung.

Das Seminar gibt eine kleine theoretische Einführung in „Achtsamkeit & Selbstfürsorge“ – mit vielen praktischen Übungen und einer Genussreise. Ziel ist es, mit einer achtsamen Haltung Stress zu reduzieren und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer des Seminars „Stress lass nach – aber wie“ und Neueinsteiger.

Leitung Dagmar Krüger,
Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierter
Coach (IHK),
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort Seniorentreff,

Mühlenstraße 2, 21423 Winsen/Luhe

Termin Samstag, 10. Februar 2018
10 – 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 26. Januar 2018

KursNr 28

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, 3. März 2018, 11 – 15 Uhr

Ort Praxis Ergotherapie in Hannover,
Neue-Land-Straße 7, 30655 Hannover

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Pausenproviant bitte mitbringen.

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 15. Februar 2018

KursNr 29

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, die 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 Ev. Gemeindehaus St. Johannis,
Hagenskamp 4, 29545 Uelzen

Termin Samstag, 24. März 2018, 10 – 14 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder

Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke

Anmeldeschluss 7. März 2018

KursNr 30**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 Spannungsmuster 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. Auch Teilnehmer aus dem Jahr 2017 können gerne erneut teilnehmen, um sich die Übungen zurückzurufen oder einen Austausch über Übungserfahrungen anzuregen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung zum Wohlfühlen und Getränk / Pausenproviant!

Leitung Ninette Poetzsch,
Yogalehrerin (BDY/EYU)

Ort Stadtteilzentrum Krokus,
Thie 6, 30539 Hannover (Raum 201)

Termin Samstag, 7. April 2018
11 – ca. 16 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 28. Februar 2018

**KursNr 31****smovey – beschwingt ins Frühjahr!**

smoveyVIBROSWING ist ein außergewöhnliches Gesundheits-/Fitness- und Therapiegerät mit österreichischer Identität. smove on & be happy: ganzheitliches natürliches Bewegen im Liegen, Sitzen, Gehen oder Laufen. Das Besondere an den grünen smovey Ringen sind die vier Kugeln im Inneren, die eine Vibration nach der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Mit den Ringen werden vielfältige Übungen zu den Themen Koordination, Gleichgewichts- und Beckenbodentraining in sanften und dynamischen Trainingseinheiten angeleitet – teilweise mit Musik. Die Übungen werden je nach körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer individualisiert.

Ergänzt werden die beschwingten Stunden durch Entspannungseinheiten u.a. mit Massagen des Lymphsystems und der Nacken- und Rückenmuskulatur. Neben der Anleitung erhalten die Teilnehmer Informationen zur Entstehung, Wirkungsweise und Einsetzbarkeit der smoveys für den Alltag. Zum Ende des Seminars wird ein Handout verteilt.

Wichtiger Hinweis:

Die Übungen können auch nur im Sitzen ausgeführt werden. Das Sitzen auf einem Stuhl ist dabei vorteilhaft. Bitte bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe oder rutschfeste Socken und ein Handtuch mitbringen.

Leitung Nadine Laudahn,
Übungsleiterin Reha,
smoveyACADEMY-Trainerin

Ort Gemeindehaus Ev. Paulusgemeinde,
barrierefrei,
Neuhauser Straße 3, 21339 Lüneburg

Termin Samstag, 21. April 2018
10 – 14 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 6. April 2018

KursNr 32**Tai Chi –
Zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens**

Tai Chi entspannt Körper und Geist, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Die Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Tai Chi kann helfen, die Körperhaltung und Körperwahrnehmung zu verbessern, den Gleichgewichtssinn positiv zu beeinflussen, die Beweglichkeit und die Koordinationsfähigkeit zu schulen und Muskelverspannungen zu lösen.

In diesem Seminar werden die Übungen den körperlichen Bedingungen der Teilnehmer angepasst und können auch im Sitzen ausgeführt werden. Das Seminar ist auch für Rollifahrer geeignet.

Leitung Karin und Bernd Gerhardt, Übungsleiter Tai Chi

Ort Mehrgenerationenhaus, Godenstedter Straße 61, 27404 Zeven

Termin Samstag, 26. Mai 2018
10.30 – 15 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder

Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke, Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 14. Mai 2018

KursNr 33**Zeit für mich –
Yoga ganz individuell**

Mal einen Tag Yoga machen ist gut, besser ist regelmäßiges Üben! Yoga hat eine positive Wirkung auf Elastizität und Körperspannung, auf Haltung, Atmung und Durchblutung. Mit Yoga erreichen wir mehr Ruhe und Gelassenheit. Wir probieren einfache, aber effektive Übungen aus, im Sitzen oder Stehen, alle im Rahmen des jeweils Möglichen. Am Ende dieses Vormittags hat jede/r ein individuelles Programm für Zuhause in der Hand, zugeschnitten auf die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Leitung Viola Bellon, Yogalehrerin BDY

Termin Samstag, 26. Mai 2018
10.30 – 13.30 Uhr

Ort DMSG Beratungsstelle Braunschweig, Juliusstraße 2, 38118 Braunschweig

Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Warm- und Kaltgetränke, Pausenproviant bitte mitbringen.

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 27. April 2018

KursNr 34**Lebenskraft und Entspannung durch Qigong**

Qigong ist ein Oberbegriff für eine Fülle unterschiedlicher heilgymnastischer Übungen. Qigong bedeutet: Lebenskraft, Vitalität, Aktivität, wohlige Entspannung durch bewusstes Atmen. Qigong ergänzt und begleitet die traditionelle chinesische Medizin. Sie ist ein Teil von ihr, der auch unabhängig von jeder anderen westlichen und fernöstlichen Medizin durchgeführt werden kann und gut vertragen wird.

Die Übungsarten von Qigong:

► **Jing Gong (Meditationsübung)**

ist eine statische Methode der Bewegungslosigkeit in sitzender, aufrechter oder liegender Haltung. Der Übende kann so die Konzentration verstärken und meditieren.

► **Dong Gong (Bewegungsübung)**

ist eine dynamische Methode, die eine langsame Ausübung von harmonischen Bewegungen gestattet.

Unter der Leitung eines in der chinesischen Tradition, sehr erfahrenen Qigong-Lehrers, haben die Teilnehmer die Möglichkeit mehr über die Grundlagen dieser altbewährten Methode zu erfahren.

Leitung Dr. Jinwen Wu, TCM-Therapeut

Ort Gemeindehaus Pilgerzentrum in Bethen/Cloppenburg (Raum 1 und 2), An der Wallfahrtskirche 5, 49661 Cloppenburg,

Termin Samstag, 26. Mai 2018
11 – 14 Uhr

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder

Incl. Warm-/Kaltgetränke und einen Imbiss (Suppe) am Mittag.

Anmeldeschluss 11. Mai 2018

KursNr 35**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 perceptiven, 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.

Rundum erleben die Teilnehmer das Therapeutische Reiten auf dem Gut Wettmar für einen Tag hautnah, bei schönem Wetter gerne auch beim Außenritt in der wunderschönen Umgebung.

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 Berthold, Ergotherapeutin B.Sc., Trainerin C EWU, DKThR Ergotherapeutische Behandlung mit dem Pferd

Termin Sonntag, 27. Mai 2018
11 – 17 Uhr

Ort Reitanlage Pegasus Wettmar,
Thöner Straße 15,
30938 Burgwedel-Wettmar

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Zzgl. Verpflegung,
die vor Ort angeboten wird.

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 27. April 2018

KursNr 36**„Mit dem Kanu unterwegs“
„Schnupperkurs“
für MS-Betroffene und
Familienangehörige**

Das Kanu fahren ist eine besondere Art der Fortbewegung für Menschen mit MS. Der Sport trainiert die Stabilität des Oberkörpers und drängt die Erkrankung in den Hintergrund. Durch diverse Bewegungsreize können Gleichgewicht, Ausdauer, Reaktion, Motorik, Sensibilität sowie psychische Stabilisierung trainiert werden und das alles an der frischen Luft und mit viel Spaß!

Leitung Antje Steuer, Physiotherapeutin sowie Trainerin für Kanu-Rennsport
Termin Montag, 4. Juni 2018 um 16 Uhr
Die Veranstaltung dauert ca. 1,5 Std. und findet auch bei kühlem bzw. feuchtem Wetter statt. Bitte entsprechende Kleidung anziehen und auch Kleidung zum Wechseln einplanen, da Wasserkontakt besteht!

Ort Kanuclub Limmer e.V.,
Stockhardtweg 3, 30453 Hannover
Teilnehmerbeitrag € 5,- pro Person,
der Betrag ist vor Ort zu zahlen!

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 24. Mai 2018

KursNr 37**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, 17. Juni 2018,
11 – 17 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbetrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Mineralwasser, Kaffee/Tee
Es besteht die Möglichkeit über Mittag
im Gästehaus einen Imbiss einzunehmen.
Anmeldeschluss 30. April 2018

KursNr 38

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.

- Leitung** Dr. Petra Goergens, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin
Nadine Laudahn, Übungsleiterin Reha,
smoveyACADEMY-Trainerin
Ort Ev. Gemeindehaus, St. Johannis,
Hagenskamp 4, 29545 Uelzen
Termin Samstag, 18. August 2018
10 – 14.30 Uhr
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 4. August 2018

KursNr 39

Feldenkrais auf dem Pferd **Begegnung mit Pferden – sich tragen lassen** **– loslassen und den Körper bewegen lassen**

Der Begründer Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) entwickelte seine Methode basierend auf verschiedenen Aspekten des menschlichen Organismus in Bezug auf Entwicklungspsychologie, Anatomie und die Bewegungsmechanik. Diese komplexen Zusammenhänge nannte Moshe Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“, eine Lernmethode, die unsere Tiefensensibilität anspricht und neues Bewegungslernen zulässt. Neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung geben der Feldenkrais-Methode Recht und werden unter anderem bei Haltungsschäden und Funktionsstörungen im Bewegungsapparat empfohlen.

Das Pferd als Helfer nimmt uns sanft in seine Bewegungen mit, jener Bewegung, die dem gehenden Menschen entspricht. Das sicher begleitete Sitzen auf dem warmen Pferderücken ermöglicht uns, entspannt und ohne Anstrengung in die Bewegungsabläufe hinein zu fühlen, diese zu verbessern und unsere Körpererfahrung mit in den Alltag zu nehmen.

Wichtige Hinweise: Die Teilnehmer sollten in der Lage sein eine kurze Strecke zu gehen, 3 Stufen überwinden zu können und über Rumpfstabilität verfügen. Bitte wettergerechte Kleidung tragen. Der Tagungsort ist barrierearm, nicht barrierefrei!

- Leitung** Sigrun Kühn,
Reittherapeutin und lizenzierte
Feldenkrais Lehrerin (IFF und FVD),
Gründerin und Leiterin des
Zentrums für Persönlichkeits-
entwicklung „FreiRaum“
Ort FreiRaum,
Stoteler Waldstraße 112,
27711 Osterholz-Scharmbeck
Termin Samstag, 25. August 2018
10 – 14 Uhr
Teilnehmerzahl 8 max.
Teilnehmerbeitrag € 45,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.
Anmeldeschluss 8. August 2018

KursNr 40**„Vom Unmöglichen zum Möglichen – vom Möglichen zum Leichten – vom Leichten zum Eleganten“**

Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte diese Methode, mit der jeder lernen kann, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten (wieder) zu entdecken, um sich leichter zu bewegen.

In diesem Kurs werden Sie zu einfachen, möglichst angenehmen Bewegungen angeleitet. Diese Bewegungsabläufe, die am alltäglichen Tun orientiert sind, werden in verschiedenen Variationen ausprobiert. Indem der gesamte Körper und die Atmung in die Bewegungen mit einbezogen werden, können Spannung und Ungleichgewicht gelindert werden. Durch das langsame Tempo im eigenen Rhythmus können Sie lernen, unnötige Anstrengung aufzugeben. Gewohnte Muster können durch Alternativen ergänzt werden. Sie lernen Unterschiede zwischen unmöglich und möglich, kompliziert und einfach, anstrengend und fließend wahrzunehmen. Und Sie kümmern sich weniger darum, was Sie tun als um die Art, wie Sie es tun. So können Sie das in den Stunden neu oder wieder Entdeckte und Erlernte später im Alltag umsetzen.

Der Kurs findet überwiegend auf Matten liegend statt. Es ist aber auch möglich, die Bewegungen im Sitzen – auch im Rollstuhl – zu machen! Pausen werden eingelegt, damit das Erlernte „sacken“ kann und die Teilnehmer sich erfrischen können.

Wichtiger Hinweis: Bitte bequeme und auch wärmende Kleidung (Fleece-Jacke, Wollsocken o.ä.), eine Decke sowie Pausenproviant und Kaltgetränke mitbringen. Kaffee/Tee stehen zur Verfügung.

Leitung Uschi Herth,
Feldenkrais®-Pädagogin,
Sozialpädagogin

Ort AOK Gesundheitshaus,
Johann-Justus-Weg 141,
26127 Oldenburg

Termin Samstag, 1. September 2018
11 – 15 Uhr

Teilnehmerzahl 16 max.

Teilnehmerbeitrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 15. August 2018

KursNr 41**Lieblingsrezepte im Herbst –
gemeinsam Kochen und Genießen
Alltagstaugliches und vor allem Leckeres!**

Wir laden Sie auch in 2018 herzlich zu einem gemeinsamen und herbstlichen 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. Das ein oder andere Rezept stammt dabei aus dem neuen Kochbuch der DMSG „**Lieblingsküche – einfach querbeet kochen**“.

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 nach Wunsch 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, 15. September 2018
11 – ca.15 Uhr

Teilnehmerzahl 10 max.

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Verkostung, Kaffee und Getränke
und Rezeptkopien.

Anmeldeschluss 31. August 2018



KursNr 42**Gemeinsam Klangvoll – Singen, Rhythmik und Sprechen bei MS**

„Etwas muss man doch fürs Herze tun.“ Diese treffenden Worte fand Luitpold Löwenhaupt, Romanfigur aus F. Wolfs „Weihnachtsgans Auguste“. Ab und an sich etwas gönnen, sich zurücklehnen und Kraft schöpfen. In diesem Workshop erleben Sie Ihre Stimme als regenerierendes Element, welches Ihnen Kraft und Erholung schenken kann. Gemeinsam werden wir an dem Stimmklang, der Atemtechnik und dem gemeinsamen Musizieren arbeiten.

Gerade für MS Erkrankte ist die Stimme ein Instrument von besonderer Bedeutung. Die Erfahrung zeigt, dass Stimmfunktion, Sprechtechnik, Lautstärke, aber auch das Schlucken und die Konzentration sich durch Singen optimieren lassen.

Im Workshop spielt Notenlehre und der Stand Ihrer Erfahrung im Musizieren keine Rolle. Jeder ist willkommen, um an seiner Stimme zu arbeiten!

Inhalte des Workshops:

- ▶ Atemtechniken für Stimme und Sprechen
- ▶ eine klangvolle, hörbare Stimme entwickeln
- ▶ Warm-ups für Körper und Stimme
- ▶ Singen und Sprechgesang in der Gruppe
- ▶ Rhythmik und Percussion
- ▶ Körperarbeit

Leitung Michael Helbing, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, Sprecher, Sänger und Darsteller

Ort Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36, 30165 Hannover

Termin Samstag, 22. September 2018
11 – ca. 15 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbetrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Incl. Getränke, Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 31. Augst 2018

KursNr 43**Gesundheit im Fokus: Schätze heben statt Fehler suchen!**

Auch wenn wir es bei einer chronischen Erkrankung wie der MS mitunter vergessen und nicht immer merken: wir alle haben einen reichen Schatz an gesunden Anteilen in uns, die wir gezielt aktivieren können.

In diesem Seminar nehmen wir uns ein paar Stunden Zeit für uns und dafür, unsere jeweils persönlichen Gesundheitsressourcen und Kraftquellen ausfindig zu machen und „Techniken“ zu finden, wie wir diese im Alltag aktivieren können. Das kann uns helfen, den mitunter schwierigen und kräfteaubenden Alltag besser, optimistischer und selbstaktiver zu bewältigen.

Im Seminar geht es im Wesentlichen um Fragen wie:

- ▶ Was tut mir gut?
- ▶ Was möchte ich gerne besser verstehen?
- ▶ Wie kann ich meine Gedanken in eine positivere Richtung lenken?
- ▶ Was ist für mich sinnvoll und was nicht?

Dazu tauschen wir uns aus und machen verschiedene Übungen zur Selbstreflexion, und wir erkunden und aktivieren unsere individuellen Stärken für alltags-taugliche alternative Handlungs- und

Sichtweisen. Das alles lockern wir auf durch kleine Entspannungsübungen und Fantasierreisen.

Ein Tagesseminar für alle, die trotz MS auch gesund sein wollen!

Leitung Sabine Grosch, Gesundheitscoach und Journalistin
Ort(e) Stadtteilzentrum Krokus (Raum 203), Thie 6, 30539 Hannover
Termin Samstag, 29. September 2018
10.30 – 16 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbetrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Getränke und Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 31. August 2018

KursNr 44**Mehr Energie und Lebensfreude mit Achtsamkeitsmeditationen – Ein Seminar für Gelassenheit, Selbstfürsorge und innere Ruhe**

Entspanne Körper und Geist mit Atem- und Wahrnehmungsübungen und nutze die Meditation als Quelle wahrer Ruhe, um im hektischen Alltag gelassener zu sein, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.

In diesem Seminar wird sanftes Yoga und Meditation in einer kraftvollen Kombination zusammengeführt. Haben Körper und Geist während der stärkenden Auf- ladungsübungen zu Beginn der Stunde zur Harmonie gefunden, verhilft die Meditation im Anschluss zu tiefer Entspannung – selbstbeobachtend – ohne zu bewerten. Eine geführte Meditation hilft, die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten. Wir üben, achtsamer mit uns selbst umzugehen und mit gemeinsamem Mantra-Singen öffnen wir unsere Herzen.

Das Seminar ist auch für Rollifahrer geeignet. Die Übungen können im Sitzen oder liegend 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, Selbstbetroffene

Ort Ev. Gemeindehaus (barrierefrei), Beckdorfer Straße 2, 21614 Apensen bei Buxtehude

Termin Samstag, 13. Oktober 2018
10 – 14 Uhr

Teilnehmerzahl 10 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Tee und Mineralwasser,
Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 28. September 2018

**KursNr 45****Ich lasse mein Handicap an Land ... Schnupper-Tauch-Seminar**

Ein neues Lebensgefühl, Unabhängigkeit, Unbeschwertheit, Bewegungsfreiheit ..., diese Begriffe muss niemand aus seinem persönlichen Lebenslexikon streichen. Sport allgemein und Tauchen speziell kann Lebensqualität für einen Menschen bedeuten, ob im Rollstuhl oder als Fußgänger spielt dabei keine Rolle. Die Schwierigkeiten des Alltags „über Wasser“ werden schnell vergessen, danach ist ein Grinsen bis über beide Ohren durchaus erlaubt!

Gerätetauchen ist eine Sportart, die auch therapeutische Erfolge haben kann. Gerade bei an MS Erkrankten bewirkt die Tragfähigkeit des Wassers eine deutliche Verringerung der Schwerkraft, so dass Arme und Beine im Wasser wieder besser bewegt werden können. Dies wird von vielen als neues und positives Körpergefühl erlebt. Die Tauchabteilung des VfL Lüneburg hat mehr als 20 Jahre Erfahrung beim Gerätetauchen für Menschen mit Handicap. Ein Schwerpunkt ist das Angebot für an MS Erkrankte.

Wichtiger Hinweis: Ein Attest über die individuelle ärztliche Beratung und Einschätzung der Tauchfähigkeit durch einen Taucharzt, mindestens durch einen Facharzt für HNO, muss vorliegen!

Handtücher und Badesachen sind mitzubringen, für „Fußgänger“ sind Badeschuhe empfehlenswert. Angehörige können gern als Zuschauer teilnehmen.

Leitung Klaus Grothe und Team der Tauchschule Ehrlich in Lüneburg, zertifizierte Tauchlehrer und Tauchlehrer für Handicap

Ort VfL Lüneburg
– Räume der Tauchabteilung, Sültenweg 20, 21339 Lüneburg
Einführung in das Gerätetauchen und Anpassen/Aussuchen der Ausrüstung (ca. 14 bis 16 Uhr). Anschließend Fahrt zum Sportbad der Salztherme Lüneburg (ca. 2 km). Die Fahrt sollte mit dem eigenen PKW erfolgen.

17 bis 20 Uhr Schnuppertauchen.

Termin Sonntag, 18. November 2018
14 – 20 Uhr

Teilnehmerzahl 6 max.

Teilnehmerbeitrag € 45,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder

Incl. Anleitung, Ausrüstung, Eintritt Sportbad, Assistenz und begleiteter Tauchgang
Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 2. November 2018

KursNr 46**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 und Philipp Wagner,
Hochschule Fresenius, Idstein
Termin Schulung in Hannover
Samstag, 5. Mai, 10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 6. Mai, 10 – ca. 13 Uhr
Samstag, 2. Juni, 10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 3. Juni, 10 – ca. 13 Uhr
Auswertungsmessung:
Samstag, 28. Juli, 10 – ca. 14 Uhr
Ort Sportkindergarten Bothfeld,
Prinz Albrecht Ring 2, 30657 Hannover
Anmeldeschluss 31. März 2018

Termin Schulung in Winsen/Luhe
Samstag, 11. August, 10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 12. August, 10 – ca. 13 Uhr
Samstag, 1. September, 10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 2. September, 10 – ca. 13 Uhr
Auswertungsmessung:
Samstag, 29. September, 10 – ca. 14 Uhr
Ort TSV Winsen,
Wedemarsch 15, 21423 Winsen/Luhe
Anmeldeschluss 30. Juni 2018

Teilnehmerbeitrag € 60,- je Schulung
Incl. Material und Verpflegung
Teilnehmerzahl 10 – 12 MS-Erkrankte,
8 – 10 Begleiter/-innen ▶▶▶

- ▶ **Hinweis:** Ein **SpoKS Refresherkurs** für alle ehemaligen Teilnehmer aus Niedersachsen aus 2017 und 2018 findet statt am
Samstag, 27. Oktober, 10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 28. Oktober, 10 – ca. 13 Uhr
Leitung Dr. Stephanie Kersten und Philipp Wagner,
Hochschule Fresenius, Idstein
Ort Sportkindergarten Bothfeld,
Prinz Albrecht Ring 2, 30657 Hannover
Anmeldeschluss 15. September 2018
Teilnehmerbeitrag € 20,-
incl. Material und Verpflegung
Teilnehmerzahl max. 15 MS-Erkrankte,
8 – 10 Begleiter/-innen

Weitere Informationen zu SpoKS unter:
www.spoks-ms.de

MS Bewältigung**KursNr 47****Freude und Kraft tanken durch Malen und Entspannen**

Kein Talent erforderlich! Es geht einfach darum, sich in einer schönen Atmosphäre wohl zu fühlen und sich fallen zu lassen,

sich zu entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Die Maltechniken entwickeln sich dann ganz von selber. Einfach du selbst sein! Es geht hier um die Farben und um die Symbolik, um den Ausdruck des Unbewussten, nicht darum, jetzt ein super Kunstwerk zu erstellen und seinen Erwartungen nicht gerecht zu werden. Wir wollen uns mit unserem Unbewussten auseinandersetzen. Was möchte mir meine Seele sagen und wie höre ich wieder meine innere Stimme? Ereigniskarten und eine Fantasiereise helfen dabei, in Einklang mit Körper, Geist und Seele zu kommen.

Gerne könnt ihr mich für genauere Infos persönlich telefonisch erreichen unter 0 44 71 - 95 83 80.
Ich freue mich auf euch, im gemütlichen Atelier-Wintergarten auf dem „Hof Ottenwess“

Leitung Stefanie Taubenheim,
Kreativ- und Kunsttherapeutin
Ort Hof Ottenwess,
Strohhauk 5, 49668 Lastrup
Termin Samstag, 10. März 2018
11 – 15 Uhr
Teilnehmerbetrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Incl. aller Materialien und Getränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.
Teilnehmerinnenzahl 12 max.
Anmeldeschluss 16. Februar 2018

KursNr 48



„MS? Volle Kraft voraus!“ Junges Forum in Hannover – Ein Tag im Austausch mit vielen Infos

An diesem Seminartag bieten wir Euch vier themenbezogene Workshops, die Ihr parallel besuchen könnt. In diesen kleinen Workshoprunden bleibt genug Zeit für den Austausch und die Gespräche. Ihr habt die Chance unter den Themenüberschriften die Workshoprunden aktiv mitzugestalten.

Eine Workshoprunde läuft vormittags nach der allgemeinen Vorstellungsrunde, danach folgt die große Mittagsrunde (mit Kostproben aus dem Ernährungsworkshop), eine zweite Workshoprunde schließt sich daran an und in der offenen Abschlussrunde für alle gibt es wieder Leckeres aus der Küche.

Somit könnt Ihr Euch zwei unterschiedliche Themenblöcke aussuchen.

Workshop 1: Projekt „Plan Baby“

Sollte man mit der Diagnose MS ein Baby bekommen?! Über das Ob und wenn ja, wann, wie und warum ... oder warum nicht ... gibt es in diesem Workshop viel Raum zum Austausch plus Fakten und Tipps.

Leitung Gudrun Beckner,
Dipl. Sozialpädagogin,
DMSG Beratungsstelle Braunschweig

Workshop 2: Aktuelles zur Ernährung bei MS und kleine Kostproben selbst zubereiten

Nach einer kleinen theoretischen Einführung zur Ernährung bei MS, werden wir Eure persönlichen Fragen besprechen. Wir bereiten außerdem kleine Leckereien zu, die wir anschließend zusammen genießen. Ob mit oder ohne Kochkenntnis, es ist für jeden etwas dabei!

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl.-Oecotrophologin,
Ernährungswissenschaftlerin

Workshop 3: Chronisch gut leben

Es gibt auch ansteckende Gesundenheiten – machen wir sie stark! Wir fragen uns im Workshop, was „Gesundheit“ und „Krankheit“ für jeden persönlich eigentlich bedeutet, und wie wir durch eine etwas andere Sicht auf manche Dinge auch weiterhin chronisch gut leben können. Neben etwas theoretischem Background gibt es viel Gelegenheit zum Austausch – undogmatisch und offen!

Leitung Sabine Grosch,
Gesundheitscoach und Journalistin

Workshop 4: Job und MS

Menschen mit MS sind keine minderwertigen Arbeitnehmer! Viele Betroffene kämpfen jedoch gegen Vorurteile und / oder



- empfinden die Erkrankung als Hindernis für ein erfülltes Arbeitsleben. Der Workshop soll Kenntnisse vermitteln, um die Teilhabe am Arbeitsleben langfristig zu erleichtern und zu sichern, aber auch Entlastungsmöglichkeiten aufzeigen.

Leitung Daniela Siemonsmeier, Juristin

Ort Kulturtreff Hainholz,
Voltmerstraße 36, 30165 Hannover

Termin Samstag, 21. April 2018
10.30 – 17.30 Uhr

Teilnehmerzahl 40 max. (Alter unter 40 Jahre)

Teilnehmerbetrag € 25,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Incl. Verpflegung und Rezeptkopien

Anmeldeschluss 30. März 2018

Bitte gebt bei der Anmeldung
Eure Workshop-Wünsche an!

Die Veranstaltung wird gefördert durch:

BARMER

KursNr 49

Workshop Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen im Alltag

Achtsam leben heißt, mit sich selbst im Einklang zu sein, sich selbst und seine Bedürfnisse zu spüren. Zeit in Ruhe mit sich selbst zu verbringen und wahrzunehmen, was einen beschäftigt, welche Ge-

fühle, welche Gedanken gerade da sind. Achtsamkeit bedeutet auch, Gefühle, Ereignisse, Situationen, die uns begegnen, nicht sofort in ein bestimmtes Wertesystem einzuordnen und zu bewerten, sondern Abstand zu gewinnen und die Dinge anzunehmen, wie sie sind.

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit den 4 Grundlagen der Achtsamkeit, d.h. Achtsamkeit auf den Körper, Körperempfindung, Gefühle und Gedanken mit dem Ziel Erfahrungen zu sammeln. Übungsinhalte sind Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Übungen zum achtsamen Dialog und zur Stärkung des Selbstbildes, kurze meditative Übungen (Sitzen/Gehen), Achtsamkeits-Yoga sowie einfache Entspannungstechniken (PME, AT, Body-Scan), und achtsames Genießen (Essen/Trinken).

Leitung Ulrike Hamer-Elvert,
Dipl.-Psychologin, Yogalehrerin

Ort Klinikum Leer,
Seminarraum 9, 4. Stock (Fahrstuhl),
Christine-Charlotten-Straße 6a, 26789 Leer

Termin Samstag, 5. Mai 2018
11 – 15 Uhr

Teilnehmerbetrag € 30,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Getränke stehen zur Verfügung, Pausenproviant kann mitgebracht werden. Es besteht aber die Möglichkeit über Mittag im Klinikum in der Cafeteria zu essen.

Teilnehmerinnenzahl 12 max.

Anmeldeschluss 31. März 2018

KursNr 50**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 ...

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 als auch für Menschen ohne körperliche Einschränkungen geeignet. Die Übungen und Techniken orientieren sich an den individuellen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen.

Teilnehmerinnen aus dem Jahr 2017 können gerne erneut teilnehmen, um sich das Erlernte zurückzurufen und sich über das Erlebte auszutauschen.

Leitung Ira Morgan, Wen-Do Trainerin

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201),
Am Thie 6, 30539 Hannover

Termin Samstag, 26. Mai und
Sonntag, 27. Mai 2018
jeweils von 11 – 16 Uhr

Teilnehmerbetrag € 15,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder
Heiß- und Kaltgetränke stehen zur Verfügung

Teilnehmerinnenzahl 10 max.

Anmeldeschluss 30. April 2018

In Kooperation
mit der Beauftragten der Region
Hannover für

Menschen mit Behinderungen und
finanziert durch die Region Hannover.

**KursNr 51****Multiple Sklerose im Berufsalltag
Chronisch krank und trotzdem berufstätig sein
und auch bleiben**

Ein optimaler Arbeitsplatz lässt auch optimale Arbeit zu und davon profitieren alle! Was geht oder was geht nicht und was kann gestaltet werden, damit auch MS Betroffene ihre Kompetenzen weiter im Arbeitszusammenhang nutzen und einbringen können?!

Themenschwerpunkte
des Wochenendseminars sind:

- ▶ Was bringt mir eine Teilerwerbsminderungsrente?
- ▶ Wie können Arbeitszeiten angepasst werden und welche gesetzlichen Vorgaben sind zu beachten?
- ▶ Was hat der Gesetzgeber vorgegeben, damit Betroffene trotz Einschränkungen ihre Arbeit gut machen können und wie ist das in der Praxis umsetzbar?

Darüber hinaus bleibt genug Raum, für einen Erfahrungsaustausch und Diskussion individueller Fragestellungen, um gemeinsam an funktionierenden Lösungsstrategien zu arbeiten.

Leitung Daniela Siemonsmeier,
Juristin Porta Westfalica
Sabine Behrens, DMSG Geschäftsstelle

Ort Stephansstift,
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover

Termin Samstag, 20. Oktober bis
Sonntag, 21. Oktober 2018

Beginn Samstag 11 Uhr

Ende Sonntag ca. 14 Uhr

Teilnehmerbetrag € 60,- Mitglieder
€ 90,- Nichtmitglieder

Incl. Übernachtung und Verpflegung

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 31. August 2018

Die Veranstaltung wird gefördert
durch den DRV Bund.

Informationsveranstaltungen

**Einladung zu unserer
MS Aktionswoche
des Landesverbandes
Niedersachsen
vom 9. bis 16. Juni 2018**

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

In welchen Orten Fachvorträge und
Patientenforen stattfinden werden, wird
unseren Mitgliedern im 1. Quartal 2018
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 ausschließ-
lich an Mitglieder des Landesverbandes
Niedersachsen**

KursNr 52

**Tutorennetzwerktreffen
der DMSG Niedersachsen
Reflexion-/Supervisions-
treffen für ausgebildete
Betroffenenberater/innen**

Bei allen Tätigkeiten, die mit Menschen
zu tun haben, ist eine regelmäßige Re-
flection bzw. Supervision des persönli-
chen Handelns unverzichtbar. Ergänzend
zu den regelmäßigen Arbeitssitzungen
mit den DMSG Beratungsstellenleiterin-
nen besteht beim Netzwerktreffen die
Möglichkeit, noch einmal belastende Ge-
spräche zu reflektieren und Erfahrungen
in der Gruppe auszutauschen. Sie erhal-
ten Feedback seitens der anderen Betrof-
fenenberater/innen und von der Seminar-
leitung. Außerdem besteht die Möglich-
keit, Ausbildungsinhalte noch einmal zu
diskutieren und im Rückblick auf gemach-
te Praxiserfahrungen zu analysieren.



► **Leitung** Dr. Claudia Schünemann,
Erziehungswissenschaftlerin,
Diplom-Sozialpädagogin
Ort Stephansstift,
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover
Termin Freitag, 28. September bis
Sonntag, 30. September 2018
Anmeldeschluss Bitte melden Sie sich
bis zum 15. August 2018 verbindlich
(per Mail oder telefonisch) in der DMSG
Geschäftsstelle an.

KursNr 53

**Seminar für Kontakt-
gruppenleiterInnen
– Mut zur Konfliktklärung**

Konflikte in Gruppen sind allgegenwärtig
und werden als lästig oder überflüssig
erlebt. Sie stören die Harmonie und zwin-
gen uns zur Auseinandersetzung z.B. mit
Vorlieben oder Bedürfnissen. Konflikte zu
klären bedeutet für die einzelne Person
oder die ganze Gruppe einen Zugewinn
an Erfahrung und die Möglichkeit, die
Unterschiedlichkeiten nutzen zu lernen.

Anwendung finden neben Methoden von
Information, Selbsterfahrung und Super-
vision, Methoden des Psychodramas und
der systemischen Arbeit

- Einnahme einer allparteilichen
Position als Gruppenleiter/Gruppen-
leiterin im Konfliktfall
- Auseinandersetzung mit den eigenen
Konfliktmechanismen
- Erarbeitung von Strategien zur
Konfliktklärung
- Erarbeitung einer deeskalierenden
Sprache/Haltung

Leitung Therese Wunram-Falk,
Dipl. Sozialpädagogin, Supervision DGSv,
Coach IACC, Psychodramaleiterin GFP
Ort Gästehaus Bad Bevensen,
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen
Termin Freitag, 7. September bis
Sonntag, 9. September 2018

Anreise Freitag bis 17 Uhr
Abreise Sonntag ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbetrag Eigenanteil
€ 90,- mit Übernachtung
€ 45,- ohne Übernachtung
Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse
finanziert werden!
Anmeldeschluss 31. Juli 2018

Freizeit / Ausflüge und Reisen

KursNr 54**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 Kur- einrichtungen. Es verfügt über ausreichend 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 Gesundheitsmanagement

Termin Samstag, 17. März bis
Samstag 24. März 2018

Ort Gästehaus Germania,
Strandpromenade 33,
26486 Wangerooge

Teilnehmerzahl 13 max.

Teilnehmerbeitrag € 390,- pro Person
Incl. Unterkunft, Fahrtkosten, Kurtaxe
Vollpension und Rahmenprogramm

Anmeldeschluss 15. Februar 2018

Die Veranstaltung wird durch die Unterstützung der Werner + Annely-Schmidt Stiftung ermöglicht!

KursNr 55**„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, 2. August bis
Montag, 6. August 2018

Anreise Donnerstag bis 16 Uhr
Abreise Montag nach dem Mittagessen

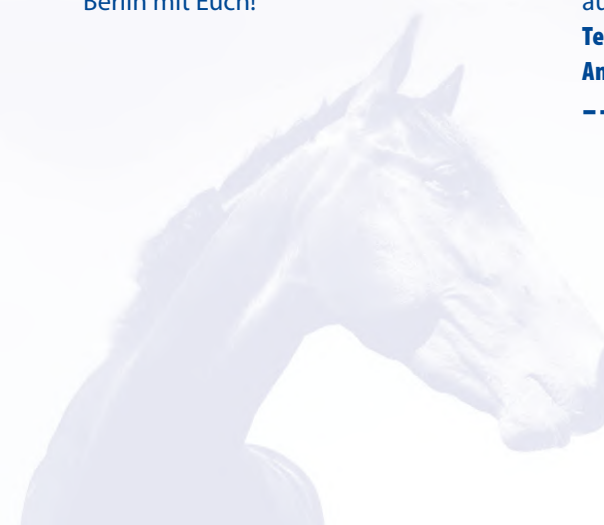
Ort Jugendherberge Berlin International,
Kluckstraße 3, 10785 Berlin

Teilnehmerbeitrag € 50,- Mitglieder
€ 70,- Nichtmitglieder
Zzgl. Fahrtkosten, es werden günstige
Gruppentickets gebucht.

Personenkreis Jugendliche
aus MS-Familien 13 bis 18 Jahre

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 30. Juni 2018



KursNr 56**Radtour 2018 nach Bremen und um zu**

Die Radtour führt uns in diesem Jahr in die schöne Hansestadt Bremen. Wir sind in einfachen Zimmern der barrierefreien Jugendherberge Bremen direkt an der Schlachte untergebracht. Die Promenade an der Weser hat sich zu einer Kneipenmeile entwickelt und wir sind mittendrin. Von hier starten wir schöne Touren an der Weser entlang, können mit der Fähre auf die Weserinsel übersetzen und werden auch die geschichtlichen und kulturellen Highlights der Stadt und des Bundeslandes kennenlernen. Nicht nur Rathaus und Roland, sondern auch die moderne Überseestadt werden wir erkunden.

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. Es werden maximal 38 km am Tag geradelt, mit höchstens 15 km/h und regelmäßige Pausen werden eingelegt.

Leitung Annette Grüneberg
Termin Samstag, 1. September bis
Samstag, 8. September 2018

Ort Jugendherberge Bremen,
Kalkstraße 6, 26195 Bremen

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag
€ 310,- Doppelzimmer/pro Person
€ 380,- Einzelzimmer/pro Person
Incl. barrierefreier Unterkunft,
Vollpension und Rahmenprogramm.

Vorbereitungstreffen

Samstag, 26. Mai 2018

Anmeldeschluss 15. April 2018

Wir danken der Werker-Stiftung für Ihre
freundliche Unterstützung!

Notizen

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. Teilnahmegebühren 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

Seminarplan 2018



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Hamburg e.V.
Niedersachsen e.V.

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Beselerallee 67
24105 Kiel
Tel 0431/560 15-0
Fax 0431/560 15-20
E-Mail: info@dmsg-sh.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