



Gemeinsam

3

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg Herbst 2014



TITELTHEMA

Wohnformen mit Pflegeangebot

Manchmal bleibt nur die Möglichkeit eines Umzuges in eine stationäre Einrichtung. Doch was bei vielen Menschen unangenehme Vorstellungen und Sorgen auslöst, kann auch Chancen und Vorteile mit sich bringen. Davon berichten in diesem Heft zwei Bewohner einer Anlage für Service-Wohnen und eines Pflegeheimes mit MS-Station. | Seite 4

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

TITELTHEMA:

Wohnformen mit Pflegeangebot

Service Wohnen 4

Betreutes Wohnen,
eine Chance! 5

Interview:
Leben im Travedomizil 5

Weitere Einrichtungen 7

Aktivitäten

DMSG-Segelfreizeit 8

Info

Yoga für Menschen
mit MS 9

Der Förderkreis der DMSG
in Hamburg 15

Aufruf

Deshalb gehe ich zu einer
Selbsthilfegruppe 9

Projekt

Rollatourist –
eine Projektbeschreibung 10



Umfrage
Sagen Sie uns Ihre Meinung! .. 13

DMSG in Hamburg 16



DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Regelmäßige Aktivitäten

MS Netz Hamburg

Plenum 4/2014:
Mittwoch, 26. November 2014
www.ms-netz-hamburg.de

Gesangsgruppe – Atem und Stimme

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe
Tel. 0176 - 70 77 05 41
E-Mail: l.boothe@alice-dsl.net

Malgruppe

An jedem 1. und 3. Donnerstag
im Monat von 17 - 18.30 Uhr
Kursleiterin: Katrin Naumann
Tel. 040 - 35 96 33 41

Offener Treff für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag
im Monat von 18 - 20 Uhr
Moderation: Tabea Fiebig/
Johannes Wiggers im Wechsel

Pilates

Sitz-Pilates:
Dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr
Matten-Pilates:
Dienstags, 17 - 18 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Qi Gong

Freitags, 18 - 20 Uhr,
2 x im Monat
Ansprechpartnerin:
Dietlind Zimmermann
Tel. 040 - 20 51 29
www.tai-chi-lebenskunst.de

Yoga

Montags,
für Rollstuhlfahrer 16 - 17.15 Uhr
für Fußgänger 17.45 - 19 Uhr
Kursleiterin: Felicia Groh
Mobil: 0176 - 722 820 60
feligroh@web.de

◁ Diese Aktivitäten finden in
unserer Geschäftsstelle statt.
Nähere Informationen, auch
über unsere Selbsthilfegruppen,
erhalten Sie unter
Telefon: 040 - 4 22 44 33

MS-Sportgruppe

Freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr und
17.30 bis 18.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Grün-Weiss
Eimsbüttel, Lutterothstraße 43
Kontakt: Tel. 040 - 560 12 45
verwaltung@gweimsbuettel.de

Fahrradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Drector
Tel. 040 - 46 09 33 65
E-Mail: gabriedirector@web.de

Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Gewerbeschule 8, Sorbenstr. 13 -15
Kontakt: Dieter Schwarz,
Tel. 04152 - 888 48 99 oder
0157 - 770 912 46

Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

erhalten Sie über Angela Bensow
Tel. 040 - 5 40 23 95

Peer Counseling (Betroffene für Betroffene)

Einzelberatung ohne Anmeldung,
an jedem 3. Dienstag im Monat
14 - 16 Uhr
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde,
Martinistraße 52, Haus W 34
Ansprechpartnerin:
Gisela Gerlach, Tel. 040 - 511 54 70



Besuchen Sie uns auch
auf Facebook und Twitter!

Die GEMEINSAM
4/2014 erscheint
Ende Dezember:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 10. Oktober 2014

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auf der rechten Seite sehen Sie Fotos von unserem **durch ein freiwilliges Team von Gruner & Jahr verschönerten Garten**. Eine Stiftung hat uns außerdem eine mobile Rampe finanziert, mit der jetzt auch Rollstuhlfahrer problemlos auf unsere Terrasse gelangen können. Wir hoffen auf einen schönen Herbst, damit der Garten dieses Jahr noch von vielen Selbsthilfegruppen genutzt werden kann!

Und es gibt weitere Neuigkeiten: **Michaela Beier, Vorstandsmitglied und in der Telefonberatung „Betroffene für Betroffene“ aktiv, wird ihre telefonische Beratungstätigkeit ab Oktober aufgeben** und sich anderen Bereichen in unserer Geschäftsstelle zuwenden. Wir bedanken uns für 10 Jahre engagierte und einfühlsame Beratung! Wir freuen uns sehr, dass auch schon eine Nachfolgerin für Frau Beier gefunden werden konnte: Silke Bathke ist ein langjähriges Mitglied der DMSG Hamburg und einigen von Ihnen vielleicht schon persönlich auf einer unserer Veranstaltungen begegnet.



Ich möchte Sie ganz herzlich darum bitten, die Mitgliederumfrage auf den Seiten 13 und 14 zu beantworten. Es geht dabei um unsere Mitgliederversammlung, die jedes Jahr leider nur von einem Bruchteil unserer Mitglieder besucht wird.

Wir wollen von Ihnen wissen, was wir tun können, damit diese Veranstaltung für Sie interessanter und attraktiver wird. Denn dort haben Sie nicht nur die Möglichkeit, sich über unsere Arbeit zu informieren. Sie können bei der Gelegenheit auch Ihre Verbesserungsvorschläge und Kritikpunkte persönlich an uns herantragen. Und Ihre Meinung ist uns wichtig! Sie können die Umfrage auch einfach und unkompliziert unter www.dmsg-hamburg.de/umfrage ausfüllen.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Herbst und viel Spaß beim Lesen!
Ihre Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Verschönerung unseres Gartens

Am 14. Juni haben Mitarbeiter von Gruner + Jahr im Rahmen eines Teamprojekts unseren Garten und unsere Küche verschönert. Die Aktion wurde von **tatkräftig – Hände für Hamburg** organisiert.

Dank einer großzügigen Spende des Verlagshauses konnten wir im August zusätzlich neue Gartenmöbel und Pflanzen kaufen. So haben wir nun noch mehr Sitzgelegenheiten für die Treffen unserer Selbsthilfegruppen und andere Veranstaltungen und einen noch schöneren Garten. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten!





Wohnformen mit Pflegeangebot

Wenn eine ambulante Versorgung durch einen Pflegedienst zu Hause nicht möglich oder nicht mehr ausreichend ist, bleibt oft nur die Möglichkeit eines Umzuges in eine stationäre Einrichtung. Doch was bei vielen Menschen unangenehme Vorstellungen und Sorgen auslöst, kann auch Chancen und Vorteile mit sich bringen.

Hat man bisher alleine gewohnt, führt der Umzug in eine Einrichtung zu vielen neuen Kontakten und einem ausgefüllten Tagesablauf mit der Möglichkeit zu verschiedensten Freizeitaktivitäten. Zudem kann es ein Gefühl von Sicherheit bieten, dass Hilfe immer vorhanden ist, wenn man mal spontan darauf angewiesen sein sollte.

Wohnt man dagegen zum Beispiel mit dem Partner zusammen, können sich in der Beziehung Spannungen und Konflikte durch Überlastung oder die doppelte Rolle als Partner und Pfleger entwickeln.

Der Wechsel in eine geeignete Einrichtung wie zum Beispiel Service-Wohnen oder ein Pflegeheim, das möglicherweise sogar speziell auf die Bedürfnisse jüngerer MS-Betroffener ausgerichtet ist, kann dann eine gute Entscheidung sein. Viele der Einrichtungen sind durch ein zunehmend ausgereifteres Qualitätsmanagement besser, als es die allgemeine Meinung in der Gesellschaft widerspiegelt.

- Regelmäßige Sprechzeiten für Beratung und Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen
- Hausarzt oder Pflegedienst werden benachrichtigt, falls es Ihnen einmal nicht so gut geht
- Regelmäßiges Kultur- und Freizeitprogramm
- Gemeinschaftsräume

Wahlleistungen können sein:

- Anschluss an das Hausnotrufsystem
- Ambulante Pflegeeinsätze
- Wohnungsreinigung, Einkauf, Wäsche
- Mahlzeiten
- Begleitung bei Arztbesuchen

Mehr Informationen über das Servicewohnen und die Einrichtungen in Hamburg finden Sie in der Broschüre „Servicewohnen in Hamburg“, zu beziehen über:

*Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz
Broschürens-service
Billstraße 80, 20539 Hamburg
E-Mail:
publikationen@bgv-hamburg.de*

Servicewohnen

Servicewohnen (früher: Betreutes Wohnen) bezeichnet eine Wohnform, die in der Regel aus einer Kombination von gemietetem Wohnraum und verschiedenen Serviceleistungen besteht. Für die Grundleistungen wird ein Betreuungszuschlag erhoben, Wahlleistungen werden individuell abgerechnet. In der Regel liegt das Zugangsalter bei mindestens 60 Jahren, viele Einrichtungen machen aber Ausnahmen.

In Wohnanlagen des Servicewohnens gibt es oft vielfältige Freizeit- und Kommunikationsangebote. So kann eine soziale Gemeinschaft entstehen, die aktive Nachbarschaftshilfe und persönliche Freundschaften ermöglicht. Für viele der Wohnungen ist ein Wohnberechtigungsschein nötig, da sie mit öffentlichen Mitteln gefördert wurden. In Hamburg orientieren sich die meisten Anbieter von Servicewohnen an folgenden Standardleistungen:



Erfahrungsbericht

Betreutes Wohnen, eine Chance!

Ich möchte der Bezeichnung „Betreutes Wohnen“, heute auch „Service-Wohnen“ genannt, anhand meiner Geschichte gern den Schrecken nehmen. Leider ist diese Lebensform immer noch sehr negativ behaftet und wird aus Mangel an Informationen oft mit „Altersheim“ gleichgesetzt, was völlig verkehrt ist!

Ich war in der Situation, dass meine beiden erwachsenen Töchter zu Hause ausgezogen sind und ich allein zurückblieb. Ich musste mir nun über meine Zukunft Gedanken machen.

Da ich zu meiner EU-Rente auch noch Grundsicherung erhalte, bestand das Sozialamt auf meinem schnellstmöglichen Umzug in eine kleinere, günstigere Wohnung. Ja, wohin mit mir, alleinstehend und mit Behinderung? Da kam mir das Max-Brauer-Haus in den Sinn, denn ich hatte mich Jahre zuvor schon einmal mit dem Thema befasst. Das Max-Brauer-Haus ist eine betreute Wohnanlage in meiner Nähe, im Grünen und doch verkehrsgünstig gelegen. Ich schaute mir das Haus einmal an, es gefiel mir mit seinen sechs Wohneinheiten und dem gepflegten Gelände. Also meldete ich mich bei der Verwaltung, ließ mich auf die Warteliste setzen in der Hoffnung, dass es nicht zu lange dauern würde.



Ich hatte Glück. Obwohl ich das Mindesteinzugsalter von 60 Jahren noch nicht erreicht hatte, bekam ich nach relativ kurzer Wartezeit eine 1,5-Zimmer-Wohnung in der ersten Etage angeboten. Seit Dezember 2012 lebe ich nun in der betreuten Gemeinschaft ein selbstbestimmtes Leben und fühle mich sehr wohl. Barrierefreiheit, Aufzüge und ein hausinterner Pflegedienst machen das Leben hier einfacher. Die Bewohner haben die Möglichkeit, täglich den Mittagstisch zu nutzen, das Max-Brauer-Haus verfügt über eine eigene Küche. Außerdem werden diverse Aktivitäten, Veranstaltungen, Ausflüge und Reisen angeboten, der Langeweile ist vorgebeugt!

Ich kann diese Lebensform nur empfehlen, ich habe meine Entscheidung nicht bereut. Es ist ein gutes Gefühl, in einer betreuten Gemeinschaft zu leben, in der Einsamkeit keine Chance hat! ●

Ursula M.

Falls Sie Fragen an Ursula M. haben, stellen wir gerne den Kontakt her. Schreiben Sie eine Mail an Stefanie Bethge, bethge@dmsg-hamburg.de oder melden Sie sich telefonisch unter 040 - 422 44 33.

Interview

Leben im Travedomizil

Helga S., 58 Jahre, wohnt im Travedomizil in Bad Oldesloe, einer Pflegeeinrichtung mit einem speziellen Wohnbereich für Menschen mit MS.

Wie lange wohnen Sie schon hier?

Ich wohne hier seit einem Jahr. Davor war ich immer wieder zur Kurzzeitpflege in zwei verschiedenen Altenpflegeheimen.

Weshalb sind Sie hier eingezogen?

Ich habe davor alleine mit meinem Mann in einem Haus gelebt. Irgendwann war klar, dass mein Mann das alles nicht mehr schafft. Ich war dann erst zur Kurzzeitpflege für drei Wochen im Travedomizil, um mal zu gucken, wie es dort so ist. Schnell habe ich gemerkt: Hier ist es gut, hier wird alles für uns getan. Und Bad Oldesloe ist eine hübsche kleine Stadt – ich werde dorthin ziehen. Dann ging alles ziemlich schnell. Nach meinem Auszug hat mein Mann das Haus verkauft, er wohnt jetzt eine Straße weiter bei seinem Bruder und besucht mich jeden Sonntag.

Wie leben Sie hier?

Ich habe hier ein 24 qm großes Einzelzimmer mit allem, was der Mensch braucht, meine Möbel, Fernseher usw. Ich bin sehr persönlich eingerichtet, mit meinen eigenen Sachen. Außerdem habe ich eine kleine Terrasse mit einem Vogelhäuschen und Blumen. Und ein eigenes Bad habe ich auch.





►►► Wie sieht Ihr Tag aus?

Man kann selbst entscheiden, ob man länger schlafen oder früh aufstehen will. Bei mir startet der Tag mit einer Wäsche im Bett. Dann werde ich mit einem Lifter in den Rollstuhl gehoben und ich fahre in den Frühstücksraum.

... Nachmittags habe ich Krankengymnastik, die Therapeutin kommt zu mir ins Zimmer. Es gibt hier viele Angebote, Spiele, Gymnastik usw., man muss also nicht total vernachlässigt in der Gegend rumhängen ... Mir fehlt hier wirklich nichts.

Dort helfen einem dann Betreuungskräfte beim Essen, falls nötig. Man kann auch im Zimmer frühstücken und die anderen Mahlzeiten einnehmen. Im Gegensatz zum Frühstück wird das Mittagessen zu einer festen Zeit angeboten, um 12 Uhr. Das wird von einem

Caterer geliefert. Nachmittags habe ich Krankengymnastik, die Therapeutin kommt zu mir ins Zimmer. Es gibt hier viele Angebote, Spiele, Gymnastik usw., man muss also nicht total vernachlässigt in der Gegend rumhängen. Es gibt die Möglichkeit, sich in die Stadt begleiten zu lassen, falls man sich das alleine nicht mehr zutraut. Dort gibt es schöne Läden, Eisdielen, die Trave ... Mir fehlt hier wirklich nichts.

Was gefällt Ihnen besonders?

Es gefällt mir, dass jeder, der eigentlich nur zur Kurzzeitpflege hergekommen ist, anschließend hier bleibt. Sie kennen sich hier aus mit MS, es gibt Krankengymnastik, Ergotherapie, man wird hier außerordentlich gut betreut. Mir gefällt auch die große Terrasse, wo man sich im Sommer zusammen aufhalten kann. Unser Lieblingsraum ist der Pavillon, dort kann man seine Mahlzeiten einnehmen und wir spielen dort auch. Ich kann immer klingeln, wenn ich jemanden von der Pflege brauche, für mich könnte es nicht besser sein. Am Dienstag feiern mein Mann und ich gemeinsam mit allen Bewohnern unseren 35. Hochzeitstag. Weihnach-

ten war auch ganz toll, hier gehen alle sehr freundlich mit den Menschen um. Mit meiner Selbsthilfegruppe treffe ich mich auch immer noch. Wenn wir uns bei mir treffen, können wir uns in den Raum setzen, der sonst für Mitarbeiterbesprechungen genutzt wird.

Abschließend: Was würden Sie anderen Menschen raten, die in einer ähnlichen Situation sind?

Man sollte sich die Einrichtungen unbedingt selbst einmal angucken. Und dann, wenn möglich, zur Kurzzeitpflege in die Einrichtung gehen, die für einen am ehesten infrage kommt. Da bekommt man dann schon viel mit.

Vielen Dank für dieses Gespräch! ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

*Kontakt Daten Travedomizil:
Pferdemarkt 17
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531 - 66 72 0
E-Mail: info@travedomizil.de
Internet: www.travedomizil.de*



Weitere Einrichtungen

Außer dem Travedomizil gibt es noch weitere Einrichtungen für jüngere Menschen, die sich auf Multiple Sklerose spezialisiert haben oder zumindest über viel Erfahrung mit dieser Erkrankung verfügen. Wir haben eine Liste solcher Einrichtungen in Hamburg und Umgebung erstellt, die auf den positiven Erfahrungen unserer Mitglieder beruht. Sie können diese Liste telefonisch, per Post oder E-Mail bei uns anfordern.

Die weiße Liste

Auf www.pflegeheim.weisse-liste.de können Sie nach passenden Pflegeheimen in Ihrer Umgebung suchen, deren Angebote miteinander vergleichen und eine persönliche Checkliste erstellen. www.weisse-liste.de ist ein unabhängiges Portal, auf dem auch nach Ärzten, Krankenhäusern und Pflegediensten gesucht werden kann. Die weiße Liste ist ein Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen in Deutschland, darunter u.a. BAG Selbsthilfe, VDK und der Paritätische.



Wohn-Pflege-Gemeinschaften

Seit ein paar Jahren gibt es in Hamburg das Angebot der Wohn-Pflege-Gemeinschaften. Diese Wohnform basiert auf klaren Grundprinzipien: **Das Leben findet in einer überschaubaren familienähnlichen Gruppe und in einem gemeinsamen Haushalt statt. Betreuung und Pflege werden durch feste Teams gesichert.** WG-Mitglieder gestalten mit Unterstützung des Pflegedienstes einen gemeinsamen Wohnalltag. Dadurch können persönliche Beziehungen entstehen, es kann sich Verständnis füreinander und Vertrauen zueinander entwickeln. Dies schafft wiederum gute Voraussetzungen für soziale Geborgenheit. In besonderer Weise soll pflegebedürftigen Menschen durch dieses Angebot soziale Teilhabe und Selbstbestimmung ermöglicht werden.

In einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft leben bis zu 10 bzw. 12 pflegebedürftige Menschen in einem gemeinsamen Haushalt. Sie verfügen dort über private Zimmer und gemeinschaftlich genutzte Räume. Gemeinsames Einkaufen, Kochen, Spazierengehen oder andere Freizeitaktivitäten gehören zum Wohnalltag. Je nach Bedürfnis, Wunsch und Möglichkeiten können sich die WG-Mitglieder beteiligen oder in ihre Privatsphäre zurückziehen.

Quelle: www.stattbau-hamburg.de

Weitere Informationen über Wohn-Pflege-Gemeinschaften und eine Liste mit freien Plätzen in Hamburg finden Sie auf www.pflege-wgs-hamburg.de.

ALTERnative Heimat

Dr. Jana Wallrath ist Sozialökonomin und Diplompsychologin. Sie hat ihre Diplomarbeit und ihre Dissertation über die Erfahrungen vom Menschen mit dem Umzug in eine behindertengerechte Wohnanlage bzw. in ein Wohnprojekt verfasst. Die Dissertation ist 2014 als Buch erschienen:

ALTERnative HEIMAT: Über die Chancen von Wohnprojekten für das Leben im Alter. Eine Untersuchung in der Metropolregion Hamburg
disserta Verlag
April 2014
252 Seiten, ISBN 978-3954253609
49,99 Euro



Dr. Jana Wallrath bietet außerdem Hilfe bei der Entscheidungsfindung und Beratung für Menschen an, die ihre Wohnsituation behinderungs- oder altersbedingt verändern wollen.

Kontakt Daten Dr. Jana Wallrath
Tel: 040 - 688 777 37
oder Mail:
gute-gespraech@email.de
Mehr Informationen:
www.wallrath-hamburg.de

DMSG-Segelfreizeit *in der dänischen Südsee vom 29. Mai – 6. Juni 2014*

Sonne und gutes Wetter begrüßten die Teilnehmer aus den Landesverbänden Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen gleich zu Beginn der diesjährigen Segelfreizeit auf dem Segelschiff Fortuna. Am Himmelfahrtstag ging es nachmittags am Museumshafen in Kappeln auf das über 100 Jahre alte Plattbodenschiff, das wieder für acht Tage das Zuhause von 22 Teilnehmern wurde. Nach dem Verstauen des Proviantes und dem Verteilen der Kojen gab es eine Kennenlernrunde im Salon der Fortuna und das erste Abendbrot. Die Crew um Kapitän Carsten, die Steuerleute Edo und Vidar sowie Bootsfrau Cherine fand sich schnell. Auch ein Ausflug zu den Heringstagen in Kappeln wurde genutzt. Am nächsten Tag stand schon die praktische Einweisung auf dem Programm. Außerdem wurden die Gruppen, die Schichten und die Küchendienste eingeteilt.

Das Ablegen vom Hafen und die Fahrt durch die Schlei dauerten nicht lange und dann, nach der Ausfahrt von Schleimünde, war die Ostsee erreicht. Bei mäßigen Westwinden wurde Richtung Norden gesegelt. Die Insel Äerø war deutlich zu sehen und eine Bucht nahe der Insel Avernakø bot den ersten Ankerplatz. Die ersten Wachen wurden eingeteilt. Am nächsten Morgen ging es weiter nach Faaborg, einem beschaulichen Hafen auf Fünen mit besten Segler-Bedingungen. Nach dem Stadtrundgang und einem dänischen Hot Dog ging es am nächsten Tag weiter in die Welt der kleinen Inseln. **Bei ganz leichten Winden hatte man Zeit, auch mal ein Bad in der Ostsee zu nehmen.** Schließlich erreichte die Fortuna die kleine Insel Skarø. Hier waren ein Spaziergang zu einem Eisladen und die schöne Natur eine angenehme Abwechslung. Die Weiterfahrt Richtung Svendborg war ruhig, aber durch die nahen Ufer ein Erlebnis. Eine Bucht nahe Tasinge und dem Schloß

Waldemar wurde ausgewählt. Mit dem Beiboot „Eisenschwein“ konnten wir das Festland erreichen. Dann ging es weiter Richtung Süden zur Insel Strynø. Diese Insel hat viele Sehenswürdigkeiten wie die Smakke-Jollen, gute Service-Einrichtungen und einen Einkaufsladen. Weiter ging es dann nach Marstal auf Äerø. Dieser Ort ist bekannt für seine früheren Werften, die Marstal-Schoner und das große Schiffahrtsmuseum.

Ein Sturmtief auf dem Weg nach Kappeln forderte noch mal alle Teilnehmer. Hohe Wellen und Seegang zeigten, wie Segeln in Ölzeug und Gummistiefeln bei Regen und Westwind ist. Bis zum Abend war der Museumshafen in Kappeln erreicht. Knotenkunde, Segeltheorie und praktische Übungen sowie Sicherheitseinweisungen rundeten die Segelfreizeit ab.

Wir danken der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung für ihre freundliche Unterstützung. ●

Wolfgang Borm

Die Teilnehmer der Segelfreizeit 2014



Yoga für Menschen mit MS

Yoga ist eine indische Philosophie, die Körper, Geist und Seele umfasst. Über bewusstes Atmen in Verbindung mit Dehnungsübungen wird die Körperwahrnehmung verbessert und führt zu einer allgemeinen Entspannung. Das hilft gerade uns westlichen, sehr kopflastig geprägten Menschen, das Körpergefühl stark zu verbessern. Dies führt dazu, dass man intuitiv besser für sich und seinen Körper sorgt, frei von Lebensregeln oder „Diätplänen“.



Die meisten Menschen fühlen am Ende einer Yogastunde einen tiefen Frieden mit sich und ihrem Umfeld. Bei regelmäßiger Praxis der Übungen integriert sich dieser Zustand immer mehr in den Alltag und schafft eine Zufriedenheit, die sich irgendwann durch alle Lebensbereiche zieht.

Durch meine jahrelange Tätigkeit als Pflegerin von MS-Betroffenen in der Zinnendorf-Stiftung in Eppendorf habe ich viel Erfahrung damit sammeln können, wo die Probleme für Betroffene in den Bereichen Körperwahrnehmung und Psyche liegen. Darum freue ich mich, dass es diverse Yogatechniken gibt, die sich für Menschen mit Behinderungen gut einsetzen lassen. So können auch Menschen mit MS in den Genuss der wohltuenden Wirkungen von Yoga kommen. ●

Felicia Groh

Zitat einer Teilnehmerin

Warum ich so begeistert vom Yoga-Kurs bin:

„Die tiefe und hörbare Atemtechnik macht meinen Brustkorb frei und die Körperdehnungen – sowohl im Sitzen als auch im Stehen – geben mir schon nach einigen Yogastunden mehr Sicherheit bei meinen Bewegungen im Alltag. Die dynamische und fröhliche Art von Felicia ist ansteckend und macht Lust auf mehr – all das tut natürlich auch meiner Seele gut!“ Sigrid W.

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

Zeit: Jeden Montag, für Rollstuhlfahrer 16-17.15 Uhr für Fußgänger 17.45-19 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 40 Euro Monatsbeitrag bei 1-4 Teilnehmern. Bei mehr als 4 Teilnehmern wird der Beitrag entsprechend gesenkt. Falls Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen, kann Ihr Beitrag durch eine Stiftung bezuschusst werden. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an die DMSG Hamburg.



Anmeldung:

Felicia Groh
Mobil 0176-72282060
oder per Mail:
feligroh@web.de

Aufruf zum nächsten Schwerpunkt:

„Deshalb gehe ich zu einer Selbsthilfegruppe“ - Mitglieder berichten

Für die Gemeinsam Nr. 4/2014 ist der Schwerpunkt „Deshalb gehe ich zu einer Selbsthilfegruppe – Mitglieder berichten“.

Diese Ausgabe soll unseren aktiven Selbsthilfgruppen gewidmet sein.

- Möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe gerne einmal vorstellen?
- Was zeichnet Ihre Selbsthilfegruppe aus?
- Was bedeutet es für Sie, in Ihrer Gruppe zu sein?
- Engagiert sich Ihre Gruppe in besonderer Weise und Sie möchten gerne einmal davon erzählen?

Dann schreiben Sie bitte bis zum **10. Oktober 2014 an:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de

ROLLATOURist

– eine Projektbeschreibung

*ROLLATOURist = wer mit dem ROLLator auf TOUR geht.
Hört sich einfach an, ist es aber nicht! Überall lauern Barrieren,
Unwegsamkeiten, Grenzen der Machbarkeit.*

Das internationale Piktogramm für Gehbehinderung zeigt einen Rollstuhlfahrer. Rollatorgänger allerdings haben andere Schwierigkeiten und damit andere Bedürfnisse. Unsere Fortbewegungsart ist auf alle Fälle langsamer, wir fahren nicht, wir gehen, wir ermüden meist schneller, unser Alltag bemisst sich an

Diese Probleme haben mich jahrelang davon abgehalten, meine geliebten Ausflüge und Stadtpaziergänge zu machen. Also habe ich mich dem Bus als oberirdischem Fortbewegungsmittel gewidmet. Plötzlich wusste ich wieder, was in der Stadt los ist. Wo sind die einschlägigen Geschäfte, wo hat eine neue Eisdielen aufgemacht, wo habe ich den besten Ausblick, wo gibt es keinen Ausblick mehr, wo wird mal wieder gebaut? Der Bus ersetzte mir Beine und Fahrrad.

... Jeder ist individuell (behindert) und damit meine ich eigentlich alle Menschen auf dieser Welt.

der persönlichen Gehstrecke. Wir haben die Hände besetzt, können dafür aber auch kleinere Hindernisse, wie z.B. Bordsteinkanten überwinden; nicht alle, aber die meisten. Jeder ist individuell (behindert) und damit meine ich eigentlich alle Menschen auf dieser Welt. Und wir werden auf keinen Fall jünger!

Es ist lang ersehnt, was der HWV sich nun auf seine Fahnen geschrieben hat: alle Bahnhöfe mit Aufzügen auszustatten. Wenn sie dann immer funktionieren, wird das noch schöner ... Doch haben Sie einmal beobachtet, wo sich die Aufzüge teilweise befinden? Damit ist manchmal schon der größte Teil meiner täglichen Wegstrecke abgefrühstückt. Und ewig grüßt der Rückweg!

mieangebote auf dem Weg habe ich auf Gemütlichkeit, Preis-Leistung und freundlich-hilfsbereites Personal abgeklopft. Manche Auskunft bezüglich Erreichbarkeit von Sehenswürdigkeiten oder der Umsteigemöglichkeiten von einem in den folgenden Bus an derselben Haltestelle hat sich als Illusion herausgestellt. Das heißt dann „dieselbe“, ist es aber nicht: Beide Buslinien halten laut Plan z. B. am Rödingsmarkt, die jeweiligen Haltestellen liegen aber mehrere 100 Meter voneinander entfernt. Eine wichtige Erfahrung war auch, dass die Fähre Blankenese-Cranz tideabhängig verkehrt. Bei Niedrigwasser fährt sie einfach mal nach Finkenwerder. Am Wochenende fährt die Fähre Landungsbrücken – Wilhelmsburg gar



Elke Jarm in Peking

Mit der Zeit habe ich viele nützliche Erfahrungen gemacht. Ich weiß jetzt nicht nur, wo es Toiletten gibt, sondern auch, wo barrierefreie Toiletten sind. Das kann manchmal einen Ausflug sehr viel entspannter machen. Gastrono-

nicht. Viele Tipps habe ich von anderen gehbehinderten Menschen bekommen, die – teilweise lange vor mir – die gleiche Idee hatten. Nur die Sammlung der Ratschläge und die Vernetzung der Interessierten fehlen bis heute. Das ist

die Aufgabe des Projekts Rollatourist: Informationen sammeln und zur Verfügung stellen, bestenfalls die Rollatouristen dieser Welt vernetzen.

Fangen wir mal in Hamburg an:

Als Rollatouristin habe ich z.B. Ausflüge mit dem HWV in Hamburg und Umgebung zusammengestellt:

- Altona – Blankenese – Rundreise durch Blankenese – mit der Fähre nach Cranz – Altona
- ZOB – Geesthacht Schleuse – Zollenspieker Fährhaus – mit der Fähre nach Hoopste – ZOB
- Altona – am Hafen entlang – Hafencity – Speicherstadt – Innenstadt – St.Georg – Winterhude – Ohlsdorfer Friedhof – Altona
- Landungsbrücken – mit der Fähre nach Wilhelmsburg – Kirchdorf Süd – Steinwerder – mit der Fähre zu den Landungsbrücken

Angedacht sind Touren zu den Themen:

- Einmal um die Alster und am Alstertal entlang
- Nachtfahrten
- Industrieromantik und architektonische Stilbrüche

Detaillierte Informationen zu Barrierefreiheit von Einrichtungen in Freizeit, Gastronomie und Kultur liefern zwei Hamburger Stadtführer für Rollstuhlfahrer von der LAG Hamburg e.V. Es sind sehr hilfreiche Nachschlagewerke und kostenlos erhältlich. Nähere Informationen unter: www.lagh-hamburg.de.

Auch Fernreisen sollten kein Tabu sein

Ich war als kritische Rollatouristin in Island, Zürich, Barcelona, Süditalien, Istanbul und Peking unterwegs. Vor allem Barcelona hat mich bzgl. der Barrierefreiheit positiv beeindruckt. In diesem Herbst geht es dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln quer durch die Türkei. Ich bin davon überzeugt, dass andere Menschen anderswo andere interessante Erfahrungen gemacht haben. Ich werde aus den zusammengetragenen Informationen eine Website oder einen Blog erstellen. Tipps für Rollatouren also an rollatourist@gmx.de.

Jedes Feedback wird mir beim Aufbau behilflich sein.

Ich danke allen, die mich in meiner Idee bestärkt und begleitet haben, ob gehbehindert oder nicht. Ganz besonderer Dank geht jedoch an meine Freundin und Projektpartnerin Dagmar, die sich als fanatische Fahrradfahrerin auf meine Perspektive einlassen konnte und die wunderbare Fotos von unseren Touren gemacht hat, mit denen meine Tourenvorschläge bebildert sein werden. ●

Gute Reise wünscht Elke Jarm

Maiausfahrten zu Hagenbecks Tierpark

Rund 80 Mitglieder haben dieses Jahr an unseren zwei Maiausfahrten zu Hagenbecks Tierpark teilgenommen. Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen konnte das großflächige Gelände mit unzähligen Tierarten, darunter auch vielen Tierbabys, sowie das Tropenaquarium erkundet werden. Bei einer gemeinsamen Mahlzeit in der Flamingolodge konnten sich alle austauschen und stärken, so dass danach ausgeruht und gut gelaunt noch weitere Attraktionen, wie zum Beispiel das „Eismeer“ entdeckt werden konnten.



Wir bedanken uns bei der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung, die beide Ausflüge ermöglicht hat. Auch mit unseren Mitgliedern, die im Heim wohnen, haben wir im August Hagenbecks Tierpark besucht. Vielen Dank an den Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V. für die finanzielle Unterstützung. ●

Tabea Fiebig

anders deuten!?

„indianer kennt keinen schmerz“
heißt das,

indianer kennt keine schmerzen?
oder heißt das,
indianern tut nichts weh?

—
heißt das nicht viel mehr,
indianer fühlt den schmerz
und

indianer lässt den schmerz, da wo er ist,
bleibt selbst stehen, verletzt, mit schmerz

—
die wunde auf der haut verheilt mit der
zeit

die wunde auf der seele bleibt länger,
verschwindet nicht.

und
bleibt als zeichen der erfahrung,
als zeichen deiner kraft.

der indianer
bleibt nicht verhaftet im schmerz ...
kennt er darum den schmerz nicht,
weil er ihn ignoriert?
oder überlebt er den schmerz, und lebt
weiter, trotz, wegen und mit der
erinnerung?!

der schmerz verwandelt sich in einen
schatz.
damit das geschieht, brauchst du geduld,
mitgefühl und liebe zu dir selbst.
wagst du diese wandlung,
gehst du auf die aufregendste
der abenteuerreisen.
es ist eine reise zu dir selbst. ●

Barbara Rübesam

Auf www.dmsg-hamburg.de/gedicht
können Sie sich dieses Gedicht
in einer von Barbara Rübesam selbst
eingelesebenen Audioversion anhören.

Buchbesprechung

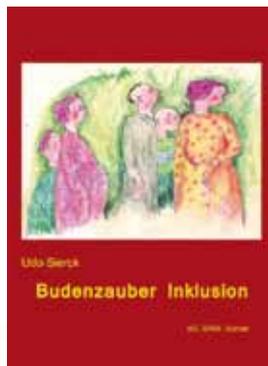
„Budenzauber Inklusion“

„Budenzauber Inklusion“ von Udo Sierck richtet seinen Blick auf die aktuelle Inklusionswut von Politik und Sozialgesellschaft. Dabei ist nicht alles Gold, was glänzt. Diesen Eindruck vermitteln die einzelnen Kapitel, die auch unpopuläre Facetten des Themas Inklusion beleuchten: Die Behindertenbewegung auf dem Weg zur Inklusion. Der Behinderte, als „der Andere“, dazu gemacht durch den voyeuristischen Blick des Nicht-Behinderten. „Konjunktur der Wunder“ schildert eine Fahrt nach Lourdes und das Geschäft mit Behinderung unter dem Deckmantel des Glaubens. Die Doppelmoral von Sondereinrichtungen wie Behindertenwerkstätten wird entlarvt und das herrschende, „nicht behinderte“ Schönheitsideal hinterfragt.

Das Buch ist kurzweilig zu lesen, eigene Erfahrungsberichte wechseln sich mit gut recherchierten Fakten und wissenschaftlichen Erkenntnissen ab. Der Autor, selbst langjähriger Aktivist der politischen Behindertenbewegung, schreibt aus einer kritischen, dennoch persönlich gefärbten Perspektive. Ob man den jeweiligen Schlussfolgerungen und Einsichten des Autors folgen möchte, muss jeder selbst entscheiden. Illustriert ist das Buch von der Hamburger Kunsttherapeutin Nati Radtke. ●

Barbara Reindl

www.barbara-reindl-kunst.de



Udo Sierck:
Budenzauber Inklusion
Mit farbigen Illustrationen
von Nati Radtke
AG SPAK Bücher, Neu-Ulm 2013
147 Seiten
ISBN: 978-3940865571
16,- Euro



Umfrage: Sagen Sie uns Ihre Meinung!



1 Unsere Mitgliederversammlung

Wir wünschen uns, dass mehr Mitglieder an unserer jährlichen Mitgliederversammlung teilnehmen. Diese Veranstaltung ist nicht nur eine gute Möglichkeit für Sie, sich aus erster Hand über die Arbeit und den Haushalt der DMSG zu informieren. Sie können in diesem Rahmen auch Ihre Fragen, Vorschläge und Kritikpunkte persönlich an die Mitarbeiter und den Vorstand herantragen und medizinische Fragen an die im Vorstand vertretenen Ärzte richten. Ihre Meinung ist uns sehr wichtig. In der Vergangenheit haben im Schnitt 50–60 Personen an der Mitgliederversammlung teilgenommen. Wir finden, das ist bei 1.700 Mitgliedern viel zu wenig. Deshalb wollen wir von Ihnen wissen, wie wir die Mitgliederversammlung für Sie attraktiver und interessanter gestalten können.

Bitte kreuzen Sie zunächst an, ob Sie bisher an der Mitgliederversammlung teilgenommen haben:

Nie selten manchmal regelmäßig

Das Programm der Mitgliederversammlung besteht bisher im Wesentlichen aus den Tätigkeits- und Finanzberichten des Vorstandes sowie den Berichten der Kassenprüfer und des Selbsthilfebeirates (jetzt: MS-Gruppen-Forum). Außerdem werden medizinische Fragen des Publikums von Dr. Elias oder Prof. Dr. Heesen beantwortet. Die Versammlung endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Sind Sie mit dem Ablauf der Veranstaltung so einverstanden?

Ja Nein



Anmerkungen:

Umfrage online ausfüllen:
www.dmsg-hamburg.de/umfrage

Wünschen Sie sich einen zusätzlichen Programmpunkt, wie z. B. eine musikalische Darbietung oder einen medizinischen Vortrag? Dann tragen Sie Ihre Vorschläge bitte hier ein:

Seit 2001 führen wir die Mitgliederversammlung im Tabea-Haus in Hamburg-Osdorf durch, u.a. auch deshalb, weil uns dort die Räume unentgeltlich zur Verfügung gestellt werden.

Wünschen Sie sich einen anderen Veranstaltungsort?

Ja Nein

Wenn Ja, warum?

Haben Sie einen Vorschlag für einen alternativen Veranstaltungsort?

Möchten Sie, dass die Veranstaltung weiterhin an einem Samstag stattfindet oder zukünftig lieber an einem anderen Werktag?

Samstag Anderer Werktag





Umfrage: Sagen Sie uns Ihre Meinung!

- ▶▶▶ Die Mitgliederversammlung dauerte in der Vergangenheit von 11 Uhr bis 13 Uhr, im Anschluss gibt es das gemeinsame Mittagessen. Wie beurteilen Sie diesen Zeitrahmen?

Genau richtig Zu lang Zu kurz

Was wäre aus Ihrer Sicht die ideale Dauer der Veranstaltung?

Sind Sie mit der Uhrzeit der Veranstaltung einverstanden?

Ja Nein

Was wäre aus Ihrer Sicht die ideale Start- und Endzeit für die Veranstaltung?

Gibt es etwas anderes, was wir verändern sollten?

2 Erreichbarkeit per Internet

Abschließend möchten wir Ihnen ein paar Fragen zu Ihrer Erreichbarkeit per Internet stellen.

Haben Sie Zugang zum Internet?

Ja Nein

Haben Sie eine E-Mail-Adresse?

Ja Nein

Um Kosten zu sparen und Sie schneller mit aktuellen Informationen versorgen zu können (z. B. in Bezug auf die Seminarplatzvergabe) würden wir Sie gerne statt auf dem Postweg per E-Mail anschreiben.

Sind Sie damit einverstanden?

Ja Nein

Falls Sie Ja angekreuzt haben und uns Ihre E-Mail-Adresse bisher nicht mitgeteilt haben, dann können Sie diese entweder hier eintragen oder uns eine Mail an info@dmsg-hamburg.de schicken.

E-Mail:

Wir versichern Ihnen, dass wir Ihre E-Mail-Adresse nicht weitergeben werden und diese nur verwenden, um Ihnen Informationen zukommen zu lassen. Sie können diese Umfrage auch unkompliziert und anonym online ausfüllen. Den Link zur Online-Version finden Sie auf www.dmsg-hamburg.de/umfrage.

Per Post senden Sie die Umfrage bitte an:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154-156 | 20253 Hamburg

Oder per Fax: 040 - 422 44 40

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



Basis verbreitern: Der Förderkreis der DMSG in Hamburg

Der Förderkreis der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e.V. engagiert sich für die MS-Betroffenen in verschiedenster Weise. In diesem Jahr finanziert er unter anderem das Neubetroffenen-Seminar, die Heimausfahrt, das Rollstuhl-Training, das Seminar für Selbsthilfegruppen-Sprecher und den zweiten Mitarbeiter im Fahrdienst, Herrn Dignas, für ein weiteres Jahr. Außerdem bietet er Zuschüsse zum Erwerb von Kühlwesten an (siehe GEMEINSAM 2/2014).

Der Förderkreis möchte seine Basis verbreitern und sucht neue Mitglieder (ab einem Monatsbeitrag von 5 Euro) sowie Spenderinnen und Spender. Mögen Sie Freunde, Bekannte, Kollegen oder Verwandte daraufhin ansprechen? Der Förderkreis würde sich sehr freuen!

Weitere Informationen finden Sie unter www.msfoerderkreis-hamburg.de.



Dr. Thomas Knoke,
Vorsitzender des Förderkreises
der DMSG in Hamburg e.V.

Kontakt:
Andrea Holz, Telefon 040-422 44 33
und Herr Dr. Thomas Knoke,
Telefon 040-675 616 35



Altonale

Am 5. und 6. Juli waren wir mit einem Infostand auf der Altonale vertreten. Wir danken den Ehrenamtlichen, die unseren Stand betreut, Informationsmaterial verteilt und die Fragen der Besucher beantwortet haben.

Spendenkonto

DMSG
Landesverband Hamburg e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33HAN

Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de
(Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.)

Die **Gemeinsam** liegt der **AKTIV** bei. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.

Die **Gemeinsam** ist auch im Internet als PDF-Datei abrufbar. Personen, die ihren Namen bzw. andere Angaben hier nicht veröffentlicht sehen wollen, wenden sich bitte an die Redaktion.

IMPRESSUM

Herausgeber Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | **V.i.S.d.P.** Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin | **Redaktion** Stefanie Bethge M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek | **Bildnachweis** Titel: © fotoknips.com-Fotolia.com, © Robert Kneschke / © Gina Sanders / © goodluz-Fotolia.com, S.3: Heike Günther, S.13: © GIZGRAPHICS / © katrin_timoff-Fotolia.com, alle weiteren privat | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich | **Auflage** 1.700 Stück | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

GESCHÄFTSSTELLE

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Telefon 040 - 4 22 44 33
Telefax 040 - 4 22 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Schirmherrschaft Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm
Vorstand Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), Michaela Beier (stellv. Vorsitzende), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Gisela Gerlach, Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen, Jürgen Krüger, Markus van de Loo
Ärztlicher Beirat Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)
Selbsthilfebeirat Gisela Gerlach (Vorsitzende)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Stefanie Bethge M. A.

Telefon 040-422 44 33

BERATUNG

Telefonische Beratung

Montag 9 - 12 Uhr
Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin
und Pflegeberaterin

Dienstag 14 - 17 Uhr
Johannes Wiggers, Dipl.-Sozialpädagoge

Donnerstag 9 - 12 Uhr
Tabea Fiebig, Sozialpädagogin B.A. (FH)

Freitag 9 - 12 Uhr
Betroffene beraten Betroffene
Silke Bathke und Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 - 16 Uhr
Tabea Fiebig und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche
nach vorheriger Terminabsprache

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat
der DMSG Hamburg?
Dann stellen Sie diese per Mail an:
aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)

Minou Hansen, Rechtsanwältin
Nur für Mitglieder!
Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde
oder auf www.dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf
www.dmsg-hamburg.de eingesehen werden.

Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 - 12 Uhr
Dr. Harry ABmann, Hartmut Dignas
(Bundesfreiwillige)

Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistr. 52, 20246 Hamburg
Mittwoch 18 - 20 Uhr
Anmeldung über unsere Geschäftsstelle
erforderlich!

MS Netz Hamburg

Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg
Koordination: Birgit Brink
birgit.brink@gmx.net
www.ms-netz-hamburg.de