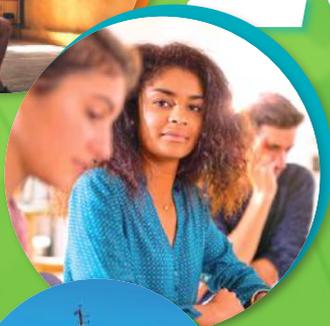


dmsg

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

**Insgesamt
66 Veranstaltungen
von Kiel bis
Hannover warten
im Jahr 2020
auf Sie!**

SEMINAR PLAN 2020





INHALT

Begrüßung 3

Allgemeine Seminarübersicht 4

Seminarübersicht Schleswig-Holstein 6

Seminarübersicht Hamburg 16

Seminarübersicht Niedersachsen 28

Allgemeine Geschäftsbedingungen 60

Beilage: Anmeldeformular

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 2020, 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 Samstag, dem 30. Mai 2020, findet der 12. 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:
Herausforderungen
annehmen“
9. Mai 2020

KursNr 1
**62. Rollstuhl-
fahrertraining**
– **Aktiv leben
im Rollstuhl**
Ostseebad Damp

KursNr 2
Kletterworkshop
Kiel

KursNr 3
Selbsthypnose:
**Viel mehr als nur
Entspannung!**
Kappeln

KursNr 4
**Reise in die Innen-
welt – mein
„Inneres Team“**
Kappeln

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

KursNr 6
**Vortrag: „Psycho-
neuroimmunologie
– was hat das
mit MS zu tun?“**
Neumünster

KursNr 7
**„Was gibt es noch?
Anderes und
Zusätzliches bei MS?“**
Kiel

KursNr 8
**Ist doch Ehrensache ...
oder? Neue Mitglieder
gewinnen und halten!**
Eckernförde, Reinbek

KursNr 9
**Austausch
und Weiterbildung
ehrenamtlicher
MitarbeiterInnen**
– **Supervision**
Kiel

KursNr 10
**Betroffene beraten
Betroffene –
Tutorenausbildung
DMSG**
Kiel

KursNr 11
Ferien ohne Eltern
– **Kinderfreizeit**
Glücksburg / Ostsee

KursNr 12
Segeln mit MS
Ostsee

KursNr 13
**Angehörigenwochen-
ende – Gelassenheit
gewinnen und
Zeit für sich selbst
nehmen**
Heiligenhafen

Hamburg

**19. Hamburger
MS Forum**
13. Juni 2020

KursNr 14
**Angebot für
Neubetroffene**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 15
**Resilienz –
Die eigene Kraft
finden und nutzen**
Hamburg-Rissen

KursNr 16
**Im atmenden Herzen
klingt Stille**
Hamburg-Ottensen

KursNr 17
**Yoga und Meditation
(auch auf dem Stuhl
= Sitzyoga)**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 18
Rollstuhl-Basketball
Hamburg-Alsterdorf

KursNr 19
**REHA Golfsport
& REHA recabic**
Brunstorf

KursNr 20
**Kreativer Tanz
und Tanztherapie**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 21
**Schnupper-Workshop
Pilates**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 22
**Vortrag:
Cannabis und MS**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 23
Ernährung und MS
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 24
**Berufstätig sein
und bleiben
trotz MS**
Hamburg-Rissen

KursNr 25
**Segelfreizeit in der
dänischen Südsee**
– **Abenteuer,
Selbsterfahrung
und Gemeinschaft**
Dänische Südsee

KursNr 26
**Ein Tag
im Wildpark
Schwarze Berge!**
**Aktionstag für
MS-betroffene Eltern
mit ihren Kindern**
Rosengarten

KursNr 27
**Sportwoche
in Rheinsberg**
Rheinsberg

Niedersachsen

**Einladung zu unserer
MS Aktionswoche
des LV Niedersachsen**
6.-13. Juni 2020

**KursNr 28 + 29
Therapeutisches
Klettern**

Lüneburg, Hannover

**KursNr 30
Sportorientierte
Kompaktschulung**
Hannover

**KursNr 31
Spielend das Gehirn
trainieren**

Fischerhude, Uelzen

**KursNr 32
Gedächtnistraining**
Hannover

**KursNr 33
Sich mal alles
von der Seele malen**
Braunschweig

**KursNr 34
Körperarbeit, Musik
& Resilienz**
Hannover

**KursNr 35
Yoga ganz individuell**
Braunschweig

**KursNr 36
Therapeutisches
Reiten**
Binnen

**KursNr 37
Mentales Akti-
vierungs-Training**
Osterholz-Scharmbeck

**KursNr 38
Heilsame Hände
– Die Seidenübungen**
Bad Bevensen

**KursNr 39
Superfit durch Superfood**
Hannover

**KursNr 40
Zwischen EssLust
und EssFrust**
Dannenberg

**KursNr 41
„Lachen ist
die beste Medizin“**
Uelzen, Apensen

**KursNr 42
Bewegung & Gesundheit
mit Smovey**
Wiefelstede, Cloppenburg

**KursNr 43
„Mit dem Pfeil ins Gelbe“
Bogenschießen
zum Ausprobieren**
Hannover

**KursNr 44
Feldenkrais**
Braunschweig

**KursNr 45
BrainWalking**
Winsen / Luhe

**KursNr 46
Gehirntraining mal
anders oder Life Kinetik?**
Hannover

**KursNr 47
Tai Chi Workshop**
Hannover

**KursNr 48
Zusammenhänge
zwischen Psyche und
MS-Verlauf
– Grundlagenworkshop**
Hannover

**KursNr 49
Zusammenhänge
zwischen Psyche und
MS-Verlauf
– Aufbauworkshop**
Göttingen

**KursNr 50
Judo – Sturzprophylaxe!**
Hannover

**KursNr 51
Wassergymnastik**
Lüneburg

**KursNr 52
„Nicht-sichtbare-MS
– wie damit umgehen?“**
Buchholz i.d.N., Verden

**KursNr 53
Ideen für (m)ein Leben
mit MS und Stress**
Hannover

**KursNr 54
Durch märchenhaftes
Loslassen zu
mehr Lebensglück**
Winsen / Luhe

**KursNr 55
KREATIVMATINEE**
Hannover

**KursNr 56
Gespräch – Bewegung –
Meditation**
Hundsmühlen

**KursNr 57
Wissenswertes,
Praktisches und Inspi-
rationen für Deinen
Alltag und Beruf!**
Hannover

**KursNr 58
Mobilitätstraining**
Celle

**KursNr 59
Informationen,
Entspannung,
Erfahrungsaustausch
und Kreatives**
Hannover

**KursNr 60
MS im Berufsalltag**
Hannover

**KursNr 61
Selbstfürsorge
und Achtsamkeit**
Bad Bevensen

**KursNr 62
MS und Job,
Reha und Rente**
Oldenburg

**KursNr 63 + 64
Seminar für Kontakt-
gruppenleiterInnen**
Papenburg, Bad Bevensen

**KursNr 65
Jugendfreizeit
Norderney**
Norderney

**KursNr 66
Radtour 2020
in die Wingst**
Wingst

Schleswig-Holstein

Gesundheitsförderung

KursNr 1

62. Rollstuhlfahrertraining – Aktiv leben im Rollstuhl

- *Ihr wollt wieder aktiver werden?*
- *Ihr möchtet die Angst vor dem Rollstuhl verlieren?*
- *Ihr braucht Austausch mit Anderen?*

Dann haben wir genau das Richtige für Euch! Wir bieten Lösungsmöglichkeiten anhand von praktischen Übungen, die eine gute Rollstuhlbenutzung und damit eine bessere Alltagsbewältigung bedeuten. Zugleich bieten wir Euch die Möglichkeit, verschiedene Rollstühle und Restkraftverstärker zu testen und mit einem Sanitätsfachberater zu sprechen.

Das Seminar richtet sich vorrangig an MS-Erkrankte, die **noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind**, und deren Angehörige, Begleiter oder Betreuer. MS-Erkrankte ohne eigenen Rollstuhl werden gebeten, sich bei einem Sanitätshaus einen Aktivrollstuhl auszuleihen.

Das Training kann nur zusammen mit einer Begleitperson besucht werden, da das Training inhaltlich auf Betroffene mit Begleitung, die auch Hilfestellung geben können, ausgerichtet ist!

Unser Erfolgsseminar, das „Rolli-training“, findet in diesem Jahr zum 62. Mal statt und wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

Leitung Kathrin und Marcus Matthusen, Christina und Christoph Borowiak

Termin Freitag, 11. September, 12 Uhr bis Sonntag, 13. September 2020, 13 Uhr

Ort Ostseebad Damp / Ostsee Resort (Das Ostsee Resort ist behindertenfreundlich aber nicht barrierefrei)

Teilnehmerbeitrag

€ 110,- Mitglieder / Begleitperson

€ 140,- Nichtmitglieder / Begleitperson

(Beitrag pro Person,

Unterbringung in Doppelzimmern)

Teilnehmerzahl 8–16

Anmeldeschluss 10. Juli 2020

MS-Bewältigung

KursNr 2

Kletterworkshop

Klettern ist eine tolle Ergänzung zu den allgemein bekannten Reha-Sportarten, auch gerade bei Multipler Sklerose! Klettern stärkt das Gleichgewicht, erhöht Arm- und Beinkraft, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Arm- Beinkoordination und die Rumpfstabilität und gibt neues Selbstbewusstsein!

Es gibt die Möglichkeit, an diesem Tag Klettern auszuprobieren und neue Erfahrungen zu machen – ausdrücklich auch für Betroffene mit weitergehenden Handicaps!

Leitung 3 studentische ÜbungsleiterInnen der CAU Kiel

Termin Samstag, 28. März 2020
13 – 16 Uhr

Ort Sportzentrum der Uni Kiel
Olshausenstraße 74, 24118 Kiel

Teilnehmerbeitrag € 10,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 10 – 12

Anmeldeschluss 21. März 2020

KursNr 3

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 wahrscheinlich „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.

Referentin Susann Hauschildt,
Dipl. Hypnosetherapeutin

Termin Freitag, 25. September, 15 Uhr bis
Sonntag, 27. September 2020
13 Uhr

Ort Jugendherberge Kappeln
Eckernförder Straße 2, 24376 Kappeln

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8–10

Anmeldeschluss 21. August 2020

KursNr 4

Reise in die Innenwelt – mein „Inneres Team“

Zu Beginn des Wochenendes werden die Bedeutung und Wirkfaktoren des „Inneren Teams“ vermittelt. Unser „Inneres Team“ der Persönlichkeitsanteile, wie zum Beispiel der/die AntreiberIn, bedürftige Anteile, Helferanteile oder auch rebellische Anteile bestimmen unbewusst unsere Wahrnehmung und somit unseren Alltag und unser Leben.

Achtsame, wertschätzende und liebevolle Begegnungen mit dem eigenen „Inneren Team“ ermöglichen neuen Umgang

mit sich selbst und Anderen. Hier bestimmt jeder/jede TeilnehmerIn, welchen Persönlichkeitsanteil er/sie kennenlernen möchte. Ressourcen werden geweckt und Balance darf entstehen. Leichte Meditationen sowie eine Imaginationsreise zur inneren Kraftquelle werden diese Begegnungen einrahmen. Sie können dazu beitragen, Veränderungsprozesse zu ermöglichen und selbststabilisierend zu wirken. Dies alles ermöglicht Durchatmen und Entspannung für Körper und Seele.

Humor, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Austausch in der Gruppe sind willkommen. Die Referentin freut sich auf ein spannendes und erholsames Wochenende mit allen TeilnehmerInnen. Die Methode fußt auf der Arbeit von R. Schwartz PH.D (USA) und Prof. Tom Holmes (USA) Als „Vorspeise“ ein Literaturhinweis: REISE IN DIE INNENWELT von Tom Holmes.

Referentin Kirsten Prussky,
Heilpraktikerin/Psychotherapeutin,
Trauma- und Körperpsychotherapeutin
www.emdr-luebeck.de

Termin Freitag, 24. April, 15 Uhr bis
Sonntag, 26. April 2020, 13 Uhr

Ort Jugendherberge Kappeln
Eckernförder Straße 2, 24376 Kappeln

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8–10

Anmeldeschluss 27. März 2020

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 möchten die Veranstaltungen versuchen, Antworten zu geben.

Es wird über das Krankheitsbild informiert und 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? Es geht um die Rechte MS-Erkrankter, die Themen Beruf, Schwerbehindertenausweis, Erwerbsfähigkeit, Rente und Rehabilitation werden angesprochen. Inhalte orientieren sich vor allem auch an den Fragen der Teilnehmer/-innen.

Seminare sind möglich in **Flensburg, Rendsburg, Kiel und Kaltenkirchen.**

Bitte schauen Sie auf unserer Internetseite www.dmsg-sh.de oder fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach Terminen.

KursNr 6

Vortrag: „Psychoneuroimmunologie – was hat das mit MS zu tun?“

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) oder Psychoimmunologie ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt. Eine Grundlage ist die Erkenntnis, dass Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken. Schnittstellen der Regelkreise sind das Gehirn mit der Hirnanhangdrüse, die Nebennieren und die Immunzellen.

Psychologische und psychotherapeutische Prozesse wirken sich nachweisbar auf körperliche Funktionen aus (Psychosomatik). Wie sieht das bei MS aus? Welche Erkenntnisse gibt es zur Wirkung psychologischer Prozesse bei MS? ▶▶▶

► **Referent** Prof. Dr. Hans-Christian Hansen, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Psychiatrie, FEK Neumünster

Termin Donnerstag, 17. September 2020
ab 16.30 Uhr

Ort FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH, Cafeteria, Friesenstraße 11 24534 Neumünster

Teilnehmerbeitrag € 5,- Mitglieder
€ 10,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 10–20

Anmeldeschluss 10. September 2020

KursNr 7

„Was gibt es noch? Anderes und Zusätzliches bei MS?“

Seit der Einführung zahlreicher neuer Medikamente in den letzten 10 Jahren hat sich die MS-Therapie grundlegend verändert. Viele neue Optionen stehen Betroffenen zur Verfügung – und dennoch stellen viele die Frage: Was gibt es noch? Kann ich selbst mehr oder etwas Anderes oder etwas Zusätzliches tun?

In diesem Seminar sollen aktuelle und wissenschaftsbasierte Ansätze diskutiert werden:

- Macht eine Vitamin-Einnahme Sinn?
- Was ist mit Ernährung und Sport?
- Gibt es phytotherapeutische Ansätze zur Behandlung?

Referentin Dr. Klarissa Stürner, Oberärztin UKSH, Kiel, Neurologie

Termin Mittwoch, 3. Juni 2020
18 Uhr

Ort UKSH Gesundheitsforum, CITTI-Park Kiel, Mühlendamm 1, 24113 Kiel

Teilnehmerbeitrag entfällt

Anmeldeschluss 20. Mai 2020

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen

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

KursNr 8

Ist doch Ehrensache ... oder? Neue Mitglieder gewinnen und halten!

Gruppenübergreifender Austausch für Verantwortliche von Selbsthilfegruppen und interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen.

Selbsthilfegruppen sind unterstützende Angebote, wenn es darum geht, den Alltag besser, vorwärtsorientiert und bewusster bestreiten zu können. Die gegenseitige Unterstützung, das offene Ohr für die persönlichen Belange und die Ermunterung in schwierigen Situationen sind wichtige Bestandteile unseres Treffens. Doch manchmal reicht reden alleine nicht ... Oft bringen uns die gleichen Themen immer wieder an unsere Grenzen. Warum nicht die gewonnen Erkenntnisse Anderer nutzen?

Wir möchten Ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz nutzen, indem die Teilnehmer*innen die Themeninhalte des Seminars mitbestimmen.

Daher nur ein kleiner Leitfaden:

- Mitgliedergewinnung
- Willkommenskultur
- ...

Moderation Tatjana Krüger, Ehrenamtskordinatorin der DMSG S-H in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie S-H

Termin Samstag, 7. März 2020
10–14 Uhr

Ort Familienzentrum Eckernförde
Saxtorfer Weg 18
24340 Eckernförde

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7–14

Anmeldeschluss 21. Februar 2020

Termin Samstag, 12. oder
19. September 2020
10–14 Uhr

Ort Jürgen-Rickertsen-Haus,
Schulstraße 7, 21465 Reinbek

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7–14

Anmeldeschluss 29. August 2020

KursNr 9

**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. HelferIn in der Helferrolle wohl zu fühlen und eigene Erfahrungen weiterzugeben.

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

Termin Samstag, 5. September 2020
10–14 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7–14

Anmeldeschluss 28. August 2020

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

KursNr 10

**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 Veranstaltungen 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



Freizeiten und Ausflüge

► 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 21. März 2020

Modul 1: 25. April 2020

Modul 2: 16. Mai 2020

Modul 3: 20. Juni 2020

Modul 4: 15. August 2020

Modul 5: 26. September 2020

Modul 6: 24. Oktober 2020

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

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7–12

Anmeldeschluss 6. März 2020

KursNr 11

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 unbeschwerten Ferienspaß zu bieten und gleichzeitig auch den Eltern eine Woche Auszeit zu ermöglichen.

Leitung 2 studentische BetreuerInnen

Termin Freitag, 24. Juli bis

Freitag, 31. Juli 2020

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

Teilnehmerbeitrag € 80

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss 19. Juni 2020

Das Projekt wird durch die Gemeinnützige Hertie-Stiftung großzügig gefördert!

KursNr 12

Segeln mit MS

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 / Angehörigem) 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 befinden sich außerdem eine Waschelegenheit, 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 begleiten.

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei und 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, 15. Mai, 9 Uhr, bis
Sonntag, 17. Mai 2020, ca. 17 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 85,- Mitglieder
€ 105,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 10–15

Anmeldeschluss 31. März 2020

KursNr 13

Angehörigenwochenende **Gelassenheit gewinnen und Zeit** **für sich selbst nehmen**

Beim diesjährigen Angehörigenwochenende werden Sie die Möglichkeit haben, erweiterte Umgangsformen mit Ihren MS-betroffenen Angehörigen zu entwickeln.

Neben der Bearbeitung Ihrer eigenen Themenwünsche wird es auch um Kommunikation, den Umgang mit aggressivem Verhalten und den Umgang mit eigenen unangenehmen Gefühlen gehen. Ein tieferes Verständnis von Konflikten sowie ein Zugewinn an Handlungsmöglichkeiten sollen dazu beitragen, wertschätzend zu kommunizieren, ohne dabei Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen außer Acht zu lassen. Darüber hinaus wird bedarfsorientiert auch Zeit dafür eingeräumt, das zu tun, wonach Ihnen gerade ist. Wohlfühlen erlaubt!

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

Leitung Detlef Wolff, Dipl.-Pädagoge, Familientherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung

Termin Freitag, 5. Juni bis Sonntag, 7. Juni 2020

Ort Hotel Bretterbude
Seebrückenpromenade 4
23774 Heiligenhafen

Teilnehmerbeitrag

€ 95,- Angehörige/r eines Mitgliedes,

€ 130,- Angehörige/r eines Nichtmitgliedes

Teilnehmerzahl 8 – 10

Anmeldeschluss 30. April 2020



Hamburg



Krankheitsbewältigung

KursNr 14

Angebot für Neubetroffene

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

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

Das Gruppenprogramm richtet sich dabei ausschließlich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen bis zu

einem EDSS von 3,5. Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme an dem Gruppenprogramm haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennen zu lernen und sich auszutauschen. Je nach Themenschwerpunkt der 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 Frühjahr und Herbst 2020, die genauen Termine werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.

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

Teilnehmerbeitrag für Mitglieder der DMSG Hamburg kostenfrei, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Teilnehmerzahl 12–14

KursNr 15

Resilienz – Die eigene Kraft finden und nutzen

Der Begriff „Resilienz“ taucht seit einigen Jahren immer häufiger an verschiedenen Stellen auf, sowohl im wirtschaftlichen als auch im gesundheitlichen Kontext. Manche fragen sich: Was soll das und woher kommt das? Könnte mir das vielleicht helfen? Ja, es hilft einem sehr – gerade beim Leben mit MS – die eigenen Kräfte wieder zu finden und zu nutzen. Wir alle haben im Laufe der Jahre ganz viele verschiedene Möglichkeiten gelernt, mit Situationen umzugehen und dabei auch wunderbare Erfahrungen gemacht.

In dem Seminar geht es darum, diesen reichen Fundus, dieses große eigene Wissen, diesen Schatz der Unterstützung, den jeder von uns in sich trägt, wieder zu bergen. Wir werden mit verschiedenen Techniken und Methoden lernen, wieder auf unsere inneren Stärken und verborgenen Talente zugreifen zu können. Das wird Sie im Umgang mit Stress, mit der MS und in vielen anderen Lebenssituationen hilfreich unterstützen.

Der Kursus ist so aufgebaut, dass wir gemeinsam die einzelnen Techniken anwenden. Wir werden zusammen auf Ressourcenentdeckung gehen und individuelle Kräfte aktivieren. Mein Ziel ist es, dass jeder Einzelne gestärkt Stresssituationen besser bewältigen kann und mit einem „Werkzeugkoffer“ wiederentdeckter Kraft neue Möglichkeiten für einen besseren Umgang mit den täglichen Anforderungen hat.

Leitung Susann Hauschildt lebt seit fast 20 Jahren mit MS und ist zertifizierter Coach, Dipl. Hypnosetherapeutin, Leiterin für Autogenes Training und für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Termin Samstag, 27. bis
Sonntag, 28. Juni 2020
Samstag von 10–18 Uhr
Sonntag von 10–16 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 100,-
(inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden!)

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 15. Mai 2020

Achtsamkeit und Entspannung

KursNr 16

Im atmenden Herzen klingt Stille

Mit achtsamer Bewegung, heilsamen Klängen und Zeiten der Stille zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Da, wo ich aufmerksam der Verfassung meines Körpers und meiner Seele Raum gebe, kann ich wahrnehmen, was meinem inneren Frieden dient. In stiller Meditation, im Erleben von Klängen und Schwingungen tibetischer Klangschalen oder dem Monochord sowie in einfachen und angeleiteten Meditationsübungen, die das Bewusstsein sammeln und den „plappernden Verstand“ beruhigen, kann ich die Wahrnehmung für meine innere Welt entwickeln und erweitern. So kann ich in kleinen Schritten offener, achtsamer und durchlässiger werden. Für mich selbst. Für andere. Für das Göttliche, auch in mir. Das kann als stärkend, wohltuend und heilsam empfunden werden.

Gestaltungselemente:

Erleben von Klangschalen und Klanginstrumenten, einfache Übungen mit der Stimme, spirituelle Lieder/Mantren, verschiedene Körper- und Atemübungen, meditativer Tanz und Bewegung, Übungen zu Stille und Meditation.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bequeme Kleidung ist hilfreich. Decken, Matten und Kissen sind am Veranstaltungsort ausreichend vorrätig.

Leitung Ingrid Kant,
Fachstelle ÄlterWerden, Klangpraktikerin,
systemischer Coach, Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Stephan Hachtmann,
Kontemplationslehrer Via Cordis®,
Diakon, Musiker und Komponist
spiritueller Gesänge

Termin Samstag, 16. Mai 2020
10–17 Uhr

Ort „Dhamma Raum“
im Buddhistischen Stadt-Zentrum,
barrierefrei,
Bahrenfelder Straße 201b, Innenhof
22765 Hamburg

Teilnehmerbeitrag € 50,-

Teilnehmerzahl 18

Anmeldeschluss Freitag, 3. April 2020



KursNr 17

Yoga und Meditation **(auch auf dem Stuhl = Sitzyoga)**

Yoga und Meditation auf dem Stuhl ist ein Angebot sowohl für Menschen, die infolge ihrer Erkrankung einen Transfer auf die Yogamatte nicht mehr ausführen können oder wollen als auch für Menschen, die ihre Übungen auf der Matte durchführen wollen.

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsgedanken können Körper, Geist und Seele auf neue Weise erlebt werden. Im Kurs lernen Sie einfache Körperübungen (Asanas) kennen, die Sie auch alle im Sitzen ausführen können. Durch einen bewussten Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen Sie, Ihren Gemütszustand positiv zu beeinflussen und Ihren Geist zu fokussieren. Themen und Schwerpunkte des Kurses sind die sieben Energiezentren im Körper, verschiedene Mantra-Meditationen, bei denen Sie die herzöffnende und entspannende Kraft des gemeinsamen Singens erleben können und Klangmeditationen.

Alle Übungen sind so angelegt, dass sie zu Hause allein fortgeführt werden können und Ihnen somit auch Kraft und Bewusstheit für den Alltag schenken.

Dieses Angebot ist geeignet für:

- Anfänger und Fortgeschrittene
- in der Bewegung eingeschränkte Menschen
- Rollstuhlfahrer

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

Leitung Felicia Ewe, praktiziert Yoga seit 15 Jahren, Yogaausbildung in Indien, seit 2015 gibt sie einen wöchentlichen Yoga-Kurs in der Geschäftsstelle der DMSG, ausgebildet in der Körpertherapie (Talmi-Methode)

Termin Samstag, 7. November 2020
von 10–16.30 Uhr
(inkl. eine Stunde Mittagspause, bitte nehmen Sie sich ausreichend Pausenproviant mit)

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

Teilnehmerbeitrag € 40,-

Der Beitrag ist bei Seminarbeginn an die Seminarleitung zu zahlen.

Teilnehmerzahl 8

Anmeldeschluss

Freitag, 25. September 2020

Sport

KursNr 18

Rollstuhl-Basketball

Was es heißt, den Rollstuhl als alltägliches Hilfsmittel zu nutzen, haben viele Rollstuhlfahrer bereits erfahren. Aber wie sieht es mit dem Sport im Rollstuhl aus? Lernen Sie eine völlig neue Bewegungserfahrung kennen beim gemeinsamen Rollstuhlbasketball-Spiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Interessierte – auch Nicht-Rollstuhlfahrer – ist eingeladen, mitzumachen. Nach einer praktischen Einweisung im und mit dem Sportrollstuhl, werden die Grundlagen des Basketballspiels auf vier Rädern erklärt: Dribbling, Passen, Korbwurf – alles ist dabei, was zum Gelingen nötig ist. Zum Abschluss folgt ein erstes Basketballspiel ganz ohne Leistungsdruck. Der Workshop wird von zwei Trainern geleitet.

Leitung Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.

Ort Barakiel-Halle
Elisabeth-Flügge-Straße 8
22337 Hamburg

Termin Sonntag, 26. April 2020
von 10–16 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 50,-

Teilnehmerzahl 14

Anmeldeschluss Freitag, 6. März 2020

KursNr 19

REHA Golfsport & REHA recabic: Seminar für Mitglieder und ihre Angehörigen

Sie haben keine Lust mehr auf Fitnessstudio? Dann lernen Sie doch den Golfsport und ein funktionelles, atemzentriertes Koordinationstraining an der frischen Luft und in grüner Natur kennen.

Die Einfachheit, Natürlichkeit und Vielseitigkeit unserer Übungen bewirken eine überdurchschnittliche Erfolgsquote, insbesondere bei Atem-, Herz und Kreislaufschwäche, Koordinationsschwierigkeiten (z.B. nach Schlaganfall, bei Parkinson oder Multipler Sklerose), Schulter- und Nackenverspannungen, auch bei rheumatischer Ursache. REHA Golfsport & REHA recabic reguliert und regeneriert auf ganz natürliche Art und Weise grundlegende Prozesse im menschlichen Organismus wie Sauerstoffhaushalt, Säure-Basen-Balance, Durchblutung, Gelenk- und Bandscheibenstoffwechsel und Muskelfaszienvhältnis und trägt ganz nebenbei zu einer verbesserten positiven Stimmungslage bei. REHA Golfsport & REHA recabic motiviert Sie, sich langfristig selbst zu helfen!

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gewisse Steh- und Gehfähigkeit. ▶▶▶

► **Leitung** Heinrich Heyne, Pit Fischer

Ort REHA Golfspport & REHA recabic
im Golf & Country Club Brunstorf
Am Golfplatz, 21524 Brunstorf

Termin Samstag, 16. Mai 2020
von 10–16.30 Uhr
inkl. Mittagessen
im Club Restaurant

Teilnehmerbeitrag € 15,-
inkl. Material, Getränk und Mittagessen.
Der Beitrag ist bei Seminarbeginn an die
Seminarleitung zu zahlen.

Teilnehmerzahl 14 Personen
gern mit Angehörigen oder Partnern

Anmeldeschluss Freitag, 3. April 2020

KursNr 20

Kreativer Tanz und Tanztherapie *Tanz, freie Bewegung und Entspannung*

Tanz und Bewegung können nicht nur ganz viel Spaß machen, sondern auch dabei helfen, die eigene Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Alltagsbewegungen zu verbessern. Tanz und Bewegung eröffnen die Möglichkeit, die eigene Bewegungsfähigkeit in der geschützten Gruppe zu erleben, sich über den Körper und die Atmung zu spüren, zu wachsen und einen

kreativen und achtsamen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen. Es werden Methoden der Tanz-/Bewegungstherapie, Partnerarbeit, Improvisation und Entspannung genutzt, um mit Freude an Tanz und Bewegung den eigenen Körper zu spüren und innere Prozesse erlebbar zu machen. Zum Abschluss einer Bewegungseinheit kann durch angeleitete Entspannungsübungen Erlebtes vertieft und reflektiert werden.

In diesem Kurs werden Übungen und Anregungen zur Bewegung und Improvisation den körperlichen Bedingungen der Teilnehmer angepasst, so dass sie ggf. auch im Sitzen ausgeführt werden können. Der Kurs ist für Rollstuhlfahrer geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung Antonia Arboleda-Hahnemann,
Dipl.-Psychologin & Tanztherapeutin
Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156, 20253 Hamburg

Termine Dienstag,
1. September 2020
8. September 2020
15. September 2020
22. September 2020
jeweils 17.30–19 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 40,-

Teilnehmerzahl 8

Anmeldeschluss Freitag, 17. Juli 2020

KursNr 21

Schnupper-Workshop Pilates

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

In dem Workshop zeige ich einen Einblick in mein Training. Ich lege Wert darauf, dass meine Schüler sich wohl fühlen und die Übungen entspannt ausführen können. Mein Pilates-Training richtet sich an Menschen, die ihren Körper kennenlernen wollen. Die Neugierig sind zu entdecken, was (noch) alles möglich ist. Die mit mir daran arbeiten wollen, ihre Grenzen zu erweitern.

Da ich selbst seit ca. 12 Jahren MS habe, ist mein Pilates-Training für Menschen mit Einschränkungen konzipiert. Ich gehe individuell auf meine Schüler ein und lege viel Wert auf die Stabilisierung ihrer Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig wird dabei die Atmung, Koordination und Konzentrationsfähigkeit geschult.

Leitung Inga Steinmüller,
Pilates-Trainerin und Trainerin
im Breitensport mit C-Lizenz

Termin Sonntag, 25. Oktober 2020
von 14–16 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 20,-

Der Beitrag ist bei Seminarbeginn
an die Seminarleitung zu zahlen.

Teilnehmerzahl 8

Anmeldeschluss Freitag, 11. September 2020



Vorträge

KursNr 22

Vortrag: Cannabis und MS

- Was ist Cannabis?
- Wie wirkt Cannabis?
- Welche Zubereitungen/
Fertigarzneimittel gibt es?
- Wer soll/darf es bekommen?
- Wie wird es verordnet?
- Wie wird es abgegeben?
- Kiffen auf Rezept?

Diese Fragen haben viele Menschen schon länger beschäftigt und sind natürlich seit dem 10. März 2017 durch die per Gesetz legalisierte Verordnungsmöglichkeit durch den Arzt noch interessanter und wichtiger geworden. Neben der sachlichen Beantwortung der Fragen wird sich sicher eine lebhaftige Diskussion um diese Facette der MS-Behandlung ergeben.

Referent Dr. med. Wolfgang-Gerhard Elias, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Mitglied des Vorstandes der DMSG Hamburg

Termin Dienstag, 27. Oktober 2020
von 15–17 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 5,-

Teilnehmerzahl 15

Anmeldeschluss Freitag, 18. September 2020

KursNr 23

Ernährung und MS

„Haben Sie von der neuen Wunderdiät gehört?“ Täglich sind wir mit zahlreichen Diätvorschlägen und Versprechungen ohne wissenschaftliche Grundlage konfrontiert. In diesem Vortrag werden die aktuell gültigen Ernährungsempfehlungen bei Multipler Sklerose auf Grundlage der neuen Leitlinien vorgestellt. Unter anderem werden folgende Fragestellungen erläutert:

- Welche Ernährungskonzepte gibt es?
- Haben bestimmte Lebensmittel einen Einfluss auf Entzündungsprozesse im Körper?
- Welche besondere Rolle spielen Fette und Antioxidantien?

Sie sind herzlich willkommen, die Vorteile einer antientzündlichen Ernährung kennenzulernen und praktische Tipps für den Alltag mit nach Hause zu nehmen.

Leitung Agnes Fröhlich, BSc.-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE

Termin Samstag, 21. November 2020
von 15–17 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 20,-

Teilnehmerzahl 15

Anmeldeschluss Freitag, 9. Oktober 2020

Arbeit und Beruf

KursNr 24

Berufstätig sein und bleiben trotz MS

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

Themenschwerpunkte des Wochenendseminars sind:

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

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

Leitung Daniela Siemonsmeier, Juristin

Ort Elsa-Brändström-Haus

Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen

Termin Samstag, 17. bis

Sonntag, 18. Oktober 2020

Samstag von 11–18 Uhr

Sonntag von 10–13 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 100,-

(inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden!)

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 12. Juni 2020

Dieses Seminar kann nur durchgeführt werden, wenn die Finanzierung durch Zuschüsse gesichert ist.



Ausflüge und Reisen

KursNr 25

Segelfreizeit in der dänischen Südsee *Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft*

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

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! Die Verpflegung an Bord ist vegetarisch. Die Lebensmittel für die Zubereitung der Mahlzeiten werden vom Team der DMSG Hamburg besorgt und sind bereits im Preis inkludiert. 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, 30. Mai 2020
bis Samstag, 6. Juni 2020

Teilnehmerbeitrag € 250,-
(inkl. vegetarischer Vollverpflegung, die Teilnehmer bereiten die Mahlzeiten selbst zu.)

Wir danken der Oskar und Ilse-Vidal-Stiftung und dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“ für die freundliche Unterstützung!

Teilnehmerzahl 15

Anmeldeschluss Freitag, 13. März 2020



KursNr 26

Ein Tag im Wildpark Schwarze Berge!
Aktionstag für MS-betroffene Eltern mit ihren Kindern

Wir laden Sie ein zu einem Entdeckertag im Wildpark Schwarze Berge. Wir verschaffen uns zunächst mit der Wildpark-Bahn einen Überblick über den 50 Hektar großen Park, besuchen zwei Fütterungen und erkunden danach auf eigene Faust die vielen wilden Tiere wie Bären, Wölfe und Greifvögel. Als Abschluss gibt es ein 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.“.

Wichtiger Hinweis: Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie ein Hilfsmittel nutzen und wenn ja, welches.

Leitung Nadja Philipp und Johannes Wiggers, Sozialpädagogen der DMSG Hamburg

Termin Freitag, 17. Juli 2020
Treffen: 10 Uhr vor dem Eingang zum Wildpark

Ort Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1, 21224 Rosengarten
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Teilnehmerzahl 36

Anmeldeschluss Freitag, 5. Juni 2020



KursNr 27

Sportwoche in Rheinsberg

Anfang Oktober können alle, die sich für Bewegung begeistern, eine sportliche Herbstwoche im behindertengerechten Seehotel Rheinsberg 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.

Das Seehotel Rheinsberg ist kein Pflegehotel. Personen mit Pflegebedarf müssen die Pflege selbst organisieren, z.B. über die Sozialstationen in Rheinsberg.

Der Termin für **das Vorbereitungsstreffen** wird noch bekanntgegeben. Dort werden unter anderem auch mögliche Mitfahrgelegenheiten besprochen.

Termin Sonntag, 4. Oktober 2020 bis Samstag, 10. Oktober 2020

Ort Seehotel Rheinsberg
Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg

Teilnehmerbeitrag

- EZ (p.P. inkl. Halbpension) € 345,-
- DZ (p.P. inkl. Halbpension) € 320,-
- Begleitpersonen (p.P. inkl. Halbpension) € 270,- (im DZ) / € 295,- (im EZ)

Begleitpersonen können erst bei pflegerischer Notwendigkeit (ab Pflegegrad 3) mit angemeldet werden.

Hinweise: Die An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Wir können die Kosten dafür leider nicht übernehmen. Bitte schließen Sie sich zu Fahrgemeinschaften zusammen.

Die Kurtaxe in Höhe von z. Z. € 1,50 pro Tag/Person muss selbst im Hotel entrichtet werden. Ebenso müssen zusätzliche Kosten für z.B. einen Garagenstellplatz und den Inhalt der Minibar selbst getragen werden.

Wir danken dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“, der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung und der Fürst Donnersmarck-Stiftung für ihre freundliche Unterstützung!

Teilnehmerzahl 30

Anmeldeschluss Freitag, 28. Februar 2020

Niedersachsen

Gesundheitsförderung

KursNr 28

Therapeutisches Klettern ***„Schnupperkurs“ in Lüneburg***

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

Wichtiger Hinweis:

Sportbekleidung und saubere Hallen-turnschuhe mitbringen! Es können auch Kletterschuhe für 3,- € ausgeliehen werden.

Leitung Lars Brömer,
Ergotherapeut und Klettertrainer

Termin Samstag, 15. Februar 2020
11.30–14.30 Uhr

Ort KraftWerk Lüneburg
Pulverweg 6, Gewerbehof
21337 Lüneburg

Teilnehmerzahl 6 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Incl. Eintritt, Klettergurt und
Sicherungsgerät sowie die Betreuung
durch zwei Trainer

Anmeldeschluss 31. Januar 2020

KursNr 29

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-Erkrankte 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
und DAV Klettertrainer
für Menschen Behinderung

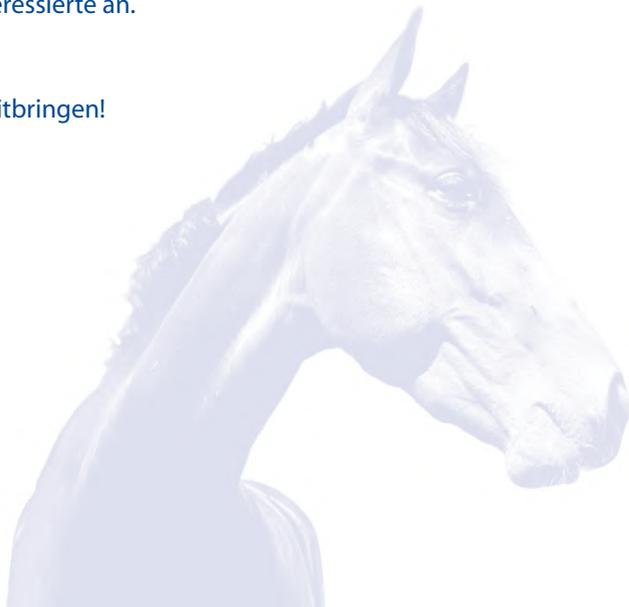
Termin Samstag, 4. April 2020
11–15 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Incl. Getränke, bitte Pausenproviant
mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 15. März 2020



KursNr 30

**SpoKS –
Sportorientierte Kompaktschulung
unter wissenschaftlicher Begleitung**



- Sportorientierte
- Kompaktschulung
- für Menschen mit
- Multipler Sklerose

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 Woschek (Leitung)
Philipp Wagner (Trainer)
www.spoks-ms.de

Termin Samstag, 29. Februar 2020
10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 1. März 2020
10 – ca. 13 Uhr
Samstag, 28. März 2020
10 – ca. 17 Uhr
Sonntag, 29. März 2020
10 – ca. 13 Uhr

Ort Sportkindergarten Bothfeld
Prinz Albrecht Ring 2, 30657 Hannover
Teilnehmerbeitrag € 50,- Mitglieder
Incl. Material und Verpflegung für die Schulung

Anmeldeschluss 15. Februar 2020

Die Veranstaltung wird durch die Werner und Annelly Schmidt Stiftung gefördert!



KursNr 31

Spielend das Gehirn trainieren

Wie fit wir im Kopf bleiben, hängt auch davon ab, was wir in unserer Freizeit tun. Unser Gehirn will beschäftigt werden und liebt neue Impulse! Menschen, die ihre Freizeit aktiv gestalten, stärken ihre geistige Frische. Spielend können wir kognitive Fähigkeiten, wie z.B. Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit trainieren. Gemeinsam in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Wir aktivieren unser Gehirn mit einfach durchzuführenden mentalen Übungen und Kopfspielen bedürfnisorientiert und basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bleiben Sie aktiv und lassen Sie sich inspirieren!

Leitung Petra Michaelis,
Trainerin der Gesellschaft
für Gehirntraining e.V.

1. Termin in Fischerhude

Samstag, 29. Februar 2020, 10–14 Uhr

Ort „Altes Pastorenhaus“

Kirchstraße 9, 28870 Fischerhude

2. Termin in Uelzen

Samstag, 14. November 2020, 10–14 Uhr

Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannis

Hagenskamp 4, 29545 Uelzen

Teilnehmerbeitrag € 30,- für Mitglieder
€ 35,- für Nichtmitglieder

Incl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviant bitte mitbringen

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss Fischerhude 14. Februar 2020

Anmeldeschluss Uelzen 30. Oktober 2020



KursNr 32

Schnupperkurs Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining kann von Menschen jeglichen Alters sowie in jeder Lebensphase genutzt werden. Positiv beeinflusst es die Aufnahmebereitschaft unseres Gehirns. Mit gezieltem Training wird u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessert. Die 12 Lernziele sollen im Mittelpunkt des Kennenlernens und Ausprobierens stehen. Das gemeinsame Tun mit Gleichgesinnten verstärkt den positiven Effekt. Wir wollen lesen und schreiben, zuhören und uns abwechselnd konzentrieren bzw. entspannen.

Leitung Annette Bochynek-Friske,
Zertifizierte Trainerin für Ganzheitliches
Gedächtnistraining / Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

Ort Kulturtreff Vahrenheide
Wartburgstraße 10, 30179 Hannover

Termin Sonntag, 5. April 2020
10–14 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
(incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke)

Anmeldeschluss 2. März 2020

KursNr 33

Sich mal alles von der Seele malen

Wir brauchen keine Worte um etwas auszudrücken, was uns bewegt. Gerade die „nicht-greifbaren“ und „unkonkreten“ Dinge, die wir in uns tragen, lassen sich manchmal leichter in Bildern sagen. Sehnsüchte, Ängste, Freude oder auch Wut finden ihren Weg in ein buntes Bild. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand. Außerdem kann mit Techniken wie Spachteln, Lasuren, Collagen experimentiert werden.

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Leitung Anja Seidenkranz,
Kunsttherapeutin

Ort Stiftung St. Thomaehof
Kreativkeller, In den Rosenäckern 11
38116 Braunschweig

Termin Samstag, 14. März 2020
11–15 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Getränke und Pausenproviant bitte
mitbringen!

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 29. Februar 2020

KursNr 34

Voice of your Body Körperarbeit, Musik & Resilienz

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.

Der Kurs „Voice of your Body“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper als Instrument einsetzen können, mit Instrumenten musizieren und Kraft aus der Körperarbeit ziehen. Im Fokus stehen Lieder und Songs aus verschiedenen Kulturkreisen, Bodypercussion und das Finden der inneren Stimme. 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:

- Singen in der Gruppe mit Liedern aus verschiedenen Teilen der Erde
- Atemtechniken für Stimme und Sprechen
- eine klangvolle, hörbare Stimme entwickeln
- Entspannungstechniken
- Bodypercussion
- Einsatz von Instrumenten, die alle ohne Erfahrung spielen können
- Körperarbeit

Wichtiger Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist willkommen.

Leitung Michael Helbing,
staatlich geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

Ort Grundschule am Lindener Markt
(Aula), Davenstedter Straße 14
30449 Hannover

Termin Samstag, 21. März 2020
11 bis ca. 15 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Incl. Getränke, Pausenproviant bitte mitbringen

Anmeldeschluss 28. Februar 2020

KursNr 35

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, 9. Mai 2020
10.30 – 13.30 Uhr

Ort DMSG Beratungsstelle Braunschweig
Juliusstraße 2, 38118 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviand bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 15. April 2020

KursNr 36

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.



► **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, 13. September 2020
11–17 Uhr

Ort Horse & Soul
Friedhofsweg 3, 31619 Binnen

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Zzgl. Verpflegung

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 15. August 2020

KursNr 37

Mentales Aktivierungs- Training (MAT) ***Kognitive Fähigkeiten stärken***

Aufmerksamkeit, Konzentration, Denken, Planen, Merken und Erinnern sind kognitive Fähigkeiten, die uns helfen, Anforderungen in Beruf und Alltag zu meistern. Mentales AktivierungsTraining (MAT) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die bestmögliche Voraussetzungen schafft, um diese Fähigkeiten zu stärken. Potentiale können geweckt und besser genutzt werden. Mentale Aktivierung trägt zu mehr Wohlbefinden bei und wirkt Leistungseinbußen entgegen.

Die Teilnehmer lernen die praktische Anwendung einfach durchzuführender MAT Übungen kennen – spielerisch und mit einer guten Portion Spaß. Nach dieser Kurseinheit sind die Teilnehmer in der Lage, erste Übungen effektiv in ihren Alltag zu integrieren. ►►►



- **Leitung** Petra Michaelis,
Trainerin der Gesellschaft für
Gehirntraining e.V.
Termin Samstag, 9. Mai 2020
10–14 Uhr
Ort Seniorenbegegnungsstätte
Bördestraße 29a
27711 Osterholz-Scharmbeck
Teilnehmerbeitrag € 30,- für Mitglieder
€ 35,- für Nichtmitglieder
Incl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviand bitte mitbringen
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 24. April 2020
-

KursNr 38

Heilsame Hände – Die Seidenübungen

Haut und Nervensystem sind entwicklungsbiologisch eng miteinander verbunden, sind wie die Geschwister einer Familie. Dieser enge Zusammenhang ermöglicht es, über die Haut heilsam auf unser Nervensystem einzuwirken. Mit den „Seidenübungen“ lernen Sie, ihre Nerven wie die Saiten eines Musikinstrumentes zu stimmen für eine heitere und „gesunde“ Musik. Die achtsamen Berührungen der Seidenübungen gehen „unter“ die Haut und legen wie mit inneren Händen heilsamen Balsam auf die entzündeten Nerven.

Die Übungen sind praktische Lebenshilfe: wir lernen, liebevoll mit uns, der MS und unserem Leben umzugehen! Und fühlen uns wohl in unserer Haut! Die Übungen können sehr wirkungsvoll auch nur mental ausgeführt werden. Sie sind in angenehmer Lage, normal bekleidet und berühren sich selbst. Kein Öl, keine Massage. Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Bitte mitbringen Bequeme Kleidung und alles, was man für warmes gemütliches Sitzen und Liegen benötigt. Matten sind vorhanden.

- Leitung** Uwe Wagner,
Entspannungs- und Meditationslehrer
Physiotherapeut
Ort Heidehotel Bad Bevensen
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen
Termin Sonntag, 24. Mai 2020
11–17 Uhr
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Mineralwasser, Kaffee/Tee
Es besteht die Möglichkeit,
über Mittag im Heidehotel einen Imbiss
einzunehmen.
Anmeldeschluss 15. April 2020
-

KursNr 39

Superfit durch Superfood

„Superfood“ ist ein Marketingbegriff, der Lebensmittel mit besonderen positiven gesundheitlichen Wirkungen beschreibt. So sollen diese Lebensmittel bei einer Vielzahl von Erkrankungen wie u. a. Multiple Sklerose den Verlauf positiv beeinflussen.

Was ist das Besondere an Lebensmitteln oder Produkten aus Algen, Kokosöl, Noni-Saft, Chiasamen, Hanfsamen, Ingwer oder Kurkuma, an Goji-Beeren, Avocado, Granatapfel, Quinoa und vielen anderen, die den Markt erobern wollen? Zunehmend werden einzelne Inhaltsstoffe oder Extrakte daraus auch als Kapseln, Tabletten oder Pulver angeboten. Vermeintliches Superfood ist zudem oft preisintensiv und kommt häufig aus fernen Ländern. Wie kann „Superfood“ eingeschätzt und beurteilt werden und gibt es vergleichbare heimische Produkte? Diesen und vielen weiteren Fragen nähern wir uns in dem Seminar – kleine Verkostung inklusive. Es bleibt zudem auch Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch.

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 203)
Thie 6, 30539 Hannover

Termin Samstag, 29. August 2020
11 bis ca. 15 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder

Eine kleine Verkostung sowie Kaffee, Tee und Kaltgetränke sind inklusive.

Bei Bedarf bitte selbst für eine kleine Mittagsverpflegung sorgen.

Anmeldeschluss 30. Juli 2020

KursNr 40

Zwischen EssLust und EssFrust

Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmer-/innen zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Neben ergänzenden Geschmacks- und Genussübungen wollen wir uns auch der Frage widmen, warum es uns häufig so schwer fällt, Essgewohnheiten zu ändern



- ▶ und welche Strategien gegen alltägliche Stolperfallen jede/r entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen. Eine Verkostung in der Pause ist inklusive.

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

Termin Samstag, 7. März 2020
10–14 Uhr

Ort Mehrgenerationenhaus
Poggengang 1, 29451 Dannenberg

Teilnehmerbeitrag

€ 30,- Mitglieder / € 45,- Paare
€ 40,- Nichtmitglieder / € 55,- Paare
Incl. Verkostung, Kaffee, Tee, Getränke

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 21. Februar 2020

KursNr 41

„Lachen ist die beste Medizin“ So stärken Sie mit Humor Ihren Alltag

Dass Lachen gesund ist, weiß nicht nur der Volksmund, sondern auch die Wissenschaft. Lachen unterstützt das Immunsystem, reduziert Schmerz und kräftigt unsere Psyche. Deshalb ist Humor ein effektives

Mittel, um uns im Alltag zu stärken. Er hilft uns aus bedrückenden Situationen und zeigt uns neue Perspektiven auf. In diesem Workshop lernen Sie die beschützende Seite des Humors kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Humor so entwickeln können, dass Sie Stresssituationen gelassener meistern. In heiteren Übungen lernen Sie Werkzeuge kennen, mit denen Sie sich spielerisch aus freudlosen Zuständen befreien können.

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die mehr seelische Widerstandskraft suchen und den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Leichtigkeit begegnen möchten.

Leitung Jan-Rüdiger Vogler,
Humor- und Improvisationstrainer,
Systemischer Coach, Kommunikations-
wissenschaftler und Journalist

1. Termin Uelzen

Samstag, 28. März 2020, 10–14 Uhr

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

2. Termin Apensen

Samstag, 10. Oktober 2020, 10–14 Uhr

Ort Ev. Gemeindehaus Apensen
Beckdorfer Straße 2

21614 Apensen bei Buxtehude

Teilnehmerbeitrag € 30,- für Mitglieder
€ 35,- für Nichtmitglieder

Incl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviant bitte mitbringen

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss Uelzen 13. März 2020

Anmeldeschluss Apensen 25. September 2020

KursNr 42

Bewegung & Gesundheit mit Smovey = swing & smile

Wer mit Smoveys trainiert, dem sind kaum Grenzen gesetzt. So lassen sich die Spiralschläuche ganz leicht in die Bewegung im Alltag integrieren – ob nun bei Fitnessübungen in den eigenen vier Wänden oder beim Joggen oder Walken in der freien Natur. Da die Schläuche rutschfest und wasserdicht sind, kann man sie ebenfalls bei der Wassergymnastik einsetzen. Auch als Massage-Tool kann man die grünen Ringe einsetzen – dabei bringen die vier Stahlkugeln in dem Spiralschlauch unseren Körper in eine Tiefenentspannung und lösen gleichzeitig Verspannungen.

Aufgrund seiner Vielseitigkeit bietet sich das Smovey-Training für so gut wie jede Alters- und Zielgruppe an. Die Handhabung der Smoveys fällt leicht und es dauert nicht lange, sich an die Schläuche zu gewöhnen. Studien zufolge verbessert das Training mit Smoveys die Haltung und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke. Auch bei neurologischen Erkrankungen wie MS zeigen die Smoveys eine positive Wirkung. Bewegungsstörungen und Spastiken lassen bei regelmäßigem Training maßgeblich nach.

Im Seminar werden Sie die Smovey-Ringe kennen lernen und selbst fühlen, was mit Ihnen passiert. Wir werden verschiedene Übungen für die Ausdauer, das Gleichgewicht, den Muskelaufbau sowie die Mobilisierung des Lymphsystems erlernen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit den (Smovey-) Sport-, Therapie- und Massageringen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung tragen, Hausschuhe oder rutschfeste Socken und eine Matte oder evtl. eine Decke mitbringen.

Leitung Ilona Leopold,
Bewegungs- und Gesundheitscoach

1. Termin Wiefelstede

Samstag, 4. April 2020, 14–17 Uhr

Ort Fitnesshaus Vital

Eisenstraße 22, 26215 Wiefelstede

2. Termin Cloppenburg

Samstag, 23. Mai 2020, 14–17 Uhr

Ort Pilgerzentrum in Bethen/

Cloppenburg, An der Wallfahrtskirche 5
49661 Cloppenburg

Teilnehmerbeitrag € 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Kaffee und Tee stehen in der Pause bereit.

Teilnehmerzahl 16 max.

Anmeldeschluss Wiefelstede 4. März 2020

Anmeldeschluss Cloppenburg 23. April 2020

KursNr 43

**„Mit dem Pfeil ins Gelbe“
Bogenschießen zum Ausprobieren
Ein „Schnupperkurs“ für MS-Erkrankte
und Familienangehörige**

Anspannung – Schuss – Treffer – Entspannung, das steckt hinter dem traditionellen Bogenschießen ohne Visier! Gemeinsam wollen wir an diesem Tag auf der Sportanlage testen, was individuell möglich ist. Bogenschießen ist ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung, beansprucht die gesamte Muskulatur. Intuitives Bogenschießen fördert Geist und Seele und trägt zu einem inneren Gleichgewicht bei. Das Fokussieren auf das Ziel erfordert Ruhe, Koordination sowie Konzentration.

Der Bogensport setzt weder eine bestimmte Körperstatur noch ein Alter voraus, auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können dieser Sportart nachgehen und das Glücksgefühl genießen, wenn der Pfeil trifft. Der Kopf wird dabei frei, das alles passiert an der frischen Luft mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter!

Hinweis:

Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen und ausprobieren, auch gerne im Sitzen. Entsprechende Hilfestellungen und Tipps werden geleistet. Die Sportanlage ist nicht komplett barrierefrei (Toiletten leider nicht).

Leitung Lucas Sander,
Trainer Bogenschießen
ÜSTRA-Sportgemeinschaft
und TuS Bothfeld 04

Dieter Gondro, Spartenleiter,
ÜSTRA-Sportgemeinschaft

Ort TuS Bothfeld 04 e.V.

Bezirkssportanlage,
Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover

Termin Sonntag, 17. Mai 2020

11–15.30 Uhr

(incl. kleiner Grillüberraschung)

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 5,- pro Person,
der Beitrag ist vor Ort zu zahlen!

Anmeldeschluss 30. April 2020



Veranstaltung findet in Kooperation
mit dem TuS Bothfeld statt.

KursNr 44

Feldenkrais

Von Geburt an bewegen wir uns auf unsere ganz eigene Weise. Umwelt und gesellschaftliche Erziehung lassen Bewegungsmuster entstehen, die im Laufe des Lebens Blockaden bewirken können. Blockaden können zu Beschwerden führen und Ursache ernsthafter Erkrankungen sein. Nach Dr. Moshe Feldenkrais (israelischer Physiker) besitzt der menschliche Körper die Fähigkeit umzulernen und ist in der Lage angelernte Bewegungsabläufe durch bessere zu ersetzen – sofern man ihm die Gelegenheit gibt, neue Erfahrungen zu machen.

Ziel des Feldenkrais-Kurses ist es, durch sanfte, möglichst angenehme Bewegungsübungen Gewohnheiten zu erforschen und einfache Tätigkeiten wie Sitzen, Stehen oder Gehen auf neue Weise zu tun. Dabei kommt es darauf an, seine Selbstbeobachtung zu schulen und sich eigene Bewegungsabläufe bewusst zu machen. Es geht nicht darum was wir tun, sondern wie wir etwas tun.

Das Seminar beinhaltet sowohl bereits bekannte Übungen, aber in jedem Fall auch 2 neue Lektionen und ist daher für Wiederholer als auch für Neueinsteiger interessant! Die Feldenkrais-Lektionen finden überwiegend am Boden statt, können aber auch im Sitzen ausgeführt werden.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bei der Anmeldung mit angeben, wenn nicht auf der Matte geübt werden kann! Bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

Leitung Kathleen Wolf,
Diplom-Sportlehrerin,
Sporttherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

Termin Samstag, 16. Mai 2020
11–14 Uhr

Ort Praxis „Sport & Therapie“
Hildesheimer Straße 27

38114 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 20. April 2020

KursNr 45

BrainWalking

den Geist aktivieren – den Körper bewegen – die Sinne stärken – die Natur erleben

BrainWalking ist ein Erlebnis für Körper und Geist, bei dem wir besonders wirkungsvoll Konzentration, Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit mit leichter Bewegung und den Eindrücken in freier Natur verknüpfen. Spielerisch klären wir den Kopf und tanken spürbar geistige Frische. In der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Dieser Kurs richtet sich auch an Personen, die einen Rollator nutzen und an Rollifahrer. Bitte beachten Sie die Teilnehmervoraussetzungen. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshop mit einfach durchzuführenden Übungen und praktischen Tipps für den Alltag.

Mitzubringen sind:

Dem Wetter angepasste Kleidung

Teilnehmervoraussetzungen:

Fußgänger sollten eine stabile Geh- und Stehfähigkeit haben, Teilnehmer mit Rollator sollten mindestens 100 m gut und ohne weitere Unterstützung zurücklegen können, und Rollifahrer müssen in der Lage sein, ihren Rollstuhl selbstständig fortzubewegen.

Wichtiger Hinweis:

Bei sehr ungünstigen Wetterbedingungen findet der Kurs nur in den Räumlichkeiten des Seniorentreffs statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie ein Hilfsmittel nutzen und wenn ja, welches.

Leitung Petra Michaelis,
Trainerin der Gesellschaft
für Gehirntaining e.V.

Termin Samstag, 19. September 2020
10–14 Uhr

Ort Seniorentreff
(und angrenzender Schloßpark)
Mühlenstraße 2, 21423 Winsen/Luhe

Teilnehmerbeitrag € 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Incl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviant bitte mitbringen

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 31. August 2020

KursNr 46

Gehirntraining mal anders oder Life Kinetik? Fit im Kopf!

Life Kinetik ist ein spezielles Gehirntraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und verbessert die Wahrnehmung.

Durch lustige und ungewohnte Bewegungen sollen obenstehende Wirkungen erreicht werden. Sie erwartet ein interessanter Workshop mit vielen praktischen Erfahrungen aber auch der Hintergrund, was genau passiert, wird erklärt.

Leitung Marius Meister, zertifizierter Life-Kinetik Trainer

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 203) Thie 6, 30539 Hannover

Termin Samstag, 26. September 2020
11–14 Uhr

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Kalt- und Warmgetränke, ggfs. Pausenproviant bitte mitbringen

Anmeldeschluss 30. August 2020

KursNr 47

Tai Chi Workshop

Tai Chi ist ursprünglich eine Jahrtausende alte, chinesische, sanfte Kampfkunst. Die langsamen, geschmeidigen Bewegungen werden mit besonderer Achtsamkeit ausgeführt, eine Meditation in Bewegung.

Diese schöne Bewegungskunst eignet sich aufgrund ihrer Langsamkeit und Sanftigkeit sehr für Teilnehmer, die aufgrund von Erkrankungen oder Alter andere Sportaktivitäten nicht mehr gut ausführen können. Die sanften, langsamen Bewegungen stärken Muskeln, Sehnen und Bänder und fördern Koordination, Gleichgewicht und Standfestigkeit. Nicht Kraft und Ausdauer, sondern Körperwahrnehmung, Entspannung, Ausgeglichenheit und eine allgemeine Harmonisierung der Körperfunktionen stehen im Vordergrund. Wir üben erste, kleine Bewegungssequenzen und erfahren einen kurzen Einblick in die traditionelle chinesische Medizin TCM.

Auch für Teilnehmer aus dem Jahr 2019 als Wiederauffrischung geeignet!

Hinweis:

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle Übungen können im Sitzen (auch im Rollstuhl) ausgeübt werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken o.ä. mitbringen sowie einen kleinen Snack für die Mittagspause. ▶▶▶

- **Leitung** Heide Lubatschowski,
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong
Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover
Termin Sonntag, 18. Oktober 2020
11–15 Uhr
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Incl. Getränke, Pausenproviant bitte
mitbringen
Anmeldeschluss 15. September 2020
-

KursNr 48

Zusammenhänge zwischen Psyche und MS-Verlauf

Grundlagenworkshop Hannover

Stand der Forschung und Schnupperübungen

Kennen Sie das? Manchmal zeigen sich MS-Symptome stärker, in anderen Situationen vergisst man sie fast. Zufall? Oder können Stress und Emotionen Krankheitsverläufe beeinflussen? Eine junge Wissenschaft beschäftigt sich mit solchen Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem: die Psycho-Neuro-Immunologie, kurz „PNI“. Der Workshop bringt Patienten und Angehörige auf den Stand

der Forschung und bietet Schnupperübungen. Im Laufe des Tages probieren wir beispielhaft Techniken aus, wie sie in der PNI angewendet werden können. Ein Schwerpunkt bilden dabei Achtsamkeit und Meditationstechniken sowie Visualisierungsübungen. Ergänzend kann ein freiwilliger Austausch in entspannter Atmosphäre stattfinden – Haben Sie Fragen zum Thema? Möchten Sie eigene Erfahrungen berichten?

Als Basis lernen Sie in einem einführenden Vortrag die wissenschaftlichen Grundlagen der PNI kennen: Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Psyche: Wie geht das? Und Was können Patienten tun? Vertiefend beschäftigen wir uns konkret mit MS-bezogener PNI-Forschung: Wechselwirkungen von Stress und MS-Verlauf – was sagt die Wissenschaft?

- Leitung** Alexander Marmein,
Bachelor of Science, Heilpraktiker;
Psychologiestudium mit Abschlussarbeit
über PNI und MS; therapeutische
Tätigkeit mit Immunpatienten
Termin Samstag, 14. März 2020
11–17 Uhr
Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover
Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen
Teilnehmerzahl 15 max.
Anmeldeschluss 22. Februar 2020
-

KursNr 49

Zusammenhänge zwischen Psyche und MS-Verlauf **Aufbauworkshop Göttingen** **Meditation und Visualisierungsübungen**

Spielen psychische Faktoren beim MS-Krankheitsverlauf eine Rolle? Und was können MS-Patienten tun? Mit diesen Fragen haben wir uns 2019 in einem PNI-Grundlagen-Workshop der DMSG in Göttingen beschäftigt. PNI steht für Psycho-Neuro-Immunologie – eine junge Wissenschaft, die die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem erforscht.

In diesem Aufbauworkshop wollen wir weitere Techniken ausprobieren. Im Fokus stehen diesmal Achtsamkeit und Meditationstechniken sowie MS-bezogene Visualisierungsübungen. Ergänzend kann gerne wieder ein freiwilliger Austausch in entspannter Atmosphäre stattfinden – Haben Sie Fragen zum Thema? Möchten Sie eigene Erfahrungen berichten?

In einem begleitenden Vortrag wiederholen wir die wissenschaftlichen Grundlagen der PNI – so dass Erstbesucher auch eine Einführung bekommen – und wie Meditations- und Visualisierungstechniken aus Sicht der PNI MS-Patienten helfen können.

Leitung Alexander Marmein, Bachelor of Science, Heilpraktiker, Psychologiestudium mit Abschlussarbeit über PNI und MS; therapeutische Tätigkeit mit Immunpatienten

Termin Samstag, 26. September 2020
11–17 Uhr

Ort Rehasentrum Junge, 2. OG
Sprangerweg 3, 37075 Göttingen

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviand bitte mitbringen

Teilnehmerzahl 15 max.

Anmeldeschluss 31. August 2020



KursNr 50

Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe!

- **Judo bedeutet nicht, den anderen zu werfen, sondern den eigenen Körper zu beherrschen**
- **Judo – es nennt sich Kampfsport, ist aber in erster Linie der Kampf mit dem eigenen Körper**
- **Judo – wer Sturzprophylaxe und Rumkugeln lernen will, ist hier richtig**

Judo – eine ganzheitliche Sportart für jeden, ein Ganzkörpertraining für jede Altersstufe und jede Einschränkung.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, was Judo eigentlich ist, und was wir vorhaben, wird es in der Bodenarbeit in die Körperspannung, in Rollbewegungen und in Stützbewegungen gehen. Nachdem wir den eigenen Körper damit kennen gelernt haben, werden Partnerübungen dies mit höherem Anforderungspotential verbinden. Wer dies ermöglichen kann, geht dann in die Übungsform im Kniestand, wo zunächst die Fallschule und dazu die passenden Kontrollbewegungen erlernt werden. Zum Abschluss kommt für die frei beweglichen Teilnehmer das Angebot zum Rollen und Fallen, das Erlernen einfacher Gleichgewichtsübungen und die Hinführung zum Wurfprinzip.

Wer neugierig geworden ist, wie das auch mit der eigenen körperlichen Einschränkung funktionieren kann oder wer schon immer mal Judo ausprobieren wollte, ist hier genau richtig.

Hinweis: Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen, auch gerne im Sitzen. Entsprechende Hilfestellungen und Tipps werden geleistet, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Veranstaltung wird nach den Bedürfnissen der Teilnehmer von Pausen unterbrochen und individuell den Möglichkeiten angepasst.

Leitung Wolfram Diester / Jutta Milzer,
5. Dan Judo, B-Lizenz Breitensport,
DJB-Wertungsrichter Hannover-Bothfeld
Ort Gartenheimschule (große Sporthalle)
Gartenheimstraße 2

30659 Hannover-Bothfeld

Termin Sonntag, 20. September 2020
ca. 11–14 Uhr Praxis auf der Matte,
danach gemeinsamer Ausklang bei Kaffee
und Kuchen im Gemeinderaum der
St. Nathanel Kirche, Einsteinstraße 45
30659 Hannover-Bothfeld

Teilnehmerzahl 25 max.

Teilnehmerbeitrag € 15,- für Mitglieder
€ 30,- für Nichtmitglieder
Incl. Kaffee / Tee / Kaltgetränke und
Kuchen im Abschlussgespräch,
evtl. Pausenproviant mitbringen

Anmeldeschluss 15. August 2020



Veranstaltung findet in Kooperation
mit dem TuS Bothfeld statt.

KursNr 51

Wie ein Fisch im Wasser „Schnupperstunde Wassergymnastik“ und mehr ...

Im Wasser empfindet der Mensch ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Weich und fließend umspielt es den Körper. Gleichzeitig verbessert Aquasport für Menschen mit MS nachweislich die Mobilität, die Beweglichkeit, die Koordination und die Ausdauer. Außerdem trainiert der Wasserwiderstand die Muskelkraft und der Wasserauftrieb erleichtert die Bewegungen. Wir laden Sie bei diesem Seminar ein, die wohltuende Wirkung der Wassergymnastik zu erleben. Das Wasser hat eine angenehme Temperatur von 29°C. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer im Rahmen einer Führung durch das Sportstudio Informationen zum Thema Präventions- und Rehasport sowie Anregungen zum Thema „Sport und Bewegung“ als wirkungsvollen Ausgleich.

Hinweis: Die Zeit im Bewegungsbad beträgt max. 45 Minuten.

Teilnehmervoraussetzungen: Die Teilnehmer müssen über eine stabile Gehfähigkeit verfügen und ohne Hilfsmittel in der Lage sein, über eine Treppe mit Handlauf in das Schwimmbecken zu steigen.

Leitung

- Wassergymnastik: Bernd Lischewski, Dipl. Sportwissenschaftler Prävention/ Rehabilitation
- Sport und Bewegung als wirkungsvoller Ausgleich: Waltraut Heus, Dipl. Sozialpädagogin, Anti-Stress-Trainerin (zertifiziert)
- Infos zu Präventionsangeboten und Führung durch das Studio: Janina Breitschuh, Studioleiterin

Ort Sportpark Kreideberg
Studio 3 und Bewegungsbad
Am Wienebütteler Weg 14
21339 Lüneburg

Termin Dienstag, 6. Oktober 2020
18.30–21 Uhr

Teilnehmerzahl 14 max.

Teilnehmerbeitrag € 10,- für Mitglieder
€ 12,- für Nichtmitglieder
Incl. Getränke

Anmeldeschluss 18. September 2020

MS Bewältigung

KursNr 52

„Nicht-sichtbare-MS – wie damit umgehen?“

- Es gibt immer wieder Situationen, in denen Sie sich unverstanden, hilflos und gestresst fühlen, weil man Ihnen die Erkrankung nicht ansieht?
- Oder Sie verschweigen Ihre MS Erkrankung aus Angst vor Nachteilen?
- Oder Menschen in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld wissen gar nicht, dass Sie MS haben?

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam überlegen und besprechen, wie es gut gelingen kann, über die MS zu sprechen, wie Missverständnisse ausgeräumt werden können und wie eine entspannte Kommunikation im persönlichen und beruflichen Umfeld gelingen kann. Wir werden auch darüber reden, wo es sinnvoll sein kann sich zu öffnen, wo es notwendig ist, sich abzugrenzen oder auch mutig ist, sich mit der MS zu zeigen!

Leitung Dagmar Krüger,
Coaching & Psychotherapie (HPG)
1. Termin Sonntag, 9. Februar 2020
11–15.30 Uhr
in Buchholz i.d.N.

Ort AWO Seminarraum
Wilhelm-Baastrup-Platz 4
21244 Buchholz i.d.N.

2. Termin Samstag, 15. August 2020
11–15.30 Uhr
in Verden/OT Dauelsen

Ort Altes Schulhaus
Schulstraße 10
27283 Verden/OT Dauelsen
Teilnehmerbeitrag € 30,- für Mitglieder
€ 40,- für Nichtmitglieder
Incl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviant bitte mitbringen

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss Buchholz 24. Januar 2020

Anmeldeschluss Verden 1. August 2020

KursNr 53

**„Die Power Pause –
Ideen für (m)ein Leben
mit MS und Stress“**

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens, aber mit einer chronischen Erkrankung vielfach belastender. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man seinen Alltagsstress durch kurze Auszeiten auf eine für sich selbst gute Weise regulieren kann. ▶▶▶

- Vorgestellt wird ein Ideenpool von praktischen Übungen, die informieren und motivieren. Die dafür ausgewählten Entspannungstechniken werden kombiniert mit Inhalten aus dem Mentaltraining, denn: „Nicht nur Power, sondern auch Pause beginnt im Kopf!“.

Jeder Seminartag ist gleichermaßen für Fußies und Rollies geeignet. Sämtliche Übungen werden entsprechend der Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst (liegend, stehend oder sitzend).

Leitung Heiko Brockmann,
Stressmanagementtrainer

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

1. Termin Sonntag, 23. Februar 2020
11–16 Uhr

2. Termin Samstag, 5. September 2020
11–16 Uhr

Es ist kein zweiteiliges Seminar,
jeder Termin ist ein in sich
geschlossenes Seminarangebot.

Teilnehmerbeitrag pro Termin

€ 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

(incl. Heiß- und Kaltgetränke)

Teilnehmerzahl 14 max.

Anmeldeschluss

1. Termin 31. Januar 2020

2. Termin 31. Juli 2020

KursNr 54

Durch märchenhaftes Loslassen zu mehr Lebensglück

Durch Loslassen zum Lebensglück: Solange wir in alten Verhaltens- und Denkmustern verbleiben, nicht von der Vergangenheit oder von übersteigerten Erwartungen an die Zukunft loslassen können, können wir in der Gegenwart kein wirkliches inneres Gefühl von Glück und Zufriedenheit erfahren. Mit Hilfe passender Märchen und Elementen der sozialtherapeutischen Märchenarbeit – Märchen-Deutung, Märchenrollenspiel, Imaginationsreise – wollen wir nachspüren, woran wir noch hängen, wo wir loslassen dürfen, was uns wirklich glücklich macht und innerlich satt. Alle Märchen des Workshops werden in Bezug zum eigenen ‚Lebensmärchen‘ und zu den eigenen Themen gesetzt ...

Leitung Katja Breitling,
Märchentherapeutin, Märchenerzählerin,
Ethnologin M.A.

Termin Sonntag, 22. März 2020
10–14 Uhr

Ort Seniorentreff

Mühlenstraße 2, 21423 Winsen/Luhe

Teilnehmerbeitrag € 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Incl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviant bitte mitbringen

Anmeldeschluss 6. März 2020

KursNr 55

KREATIVMATINEE am Sonntag

In dieser Workshop-Reihe bieten wir verschiedene kreative Techniken an!

Drucken auf Papier ... mit Naturmaterialien und was sich sonst noch findet.

Wir werden in diesem Kurs mit Formen und Farben spielerisch experimentieren und mit Kohlgemüse, Noppenfolie und vielem mehr Papier und Grußkarten bedrucken. Dabei entstehen spannende Muster und Strukturen ... oder wussten Sie, dass der Druck mit Chicorée in Rosarot zum Rosenmotiv wird?

Termin Sonntag, 22. März 2020
12.30–16.30 Uhr

Drucken auf Stoff ... mit Naturmaterialien und was sich sonst noch findet.

Auch in diesem Kurs werden ebenfalls die oben genannten Materialien zum Drucken eingesetzt, bedruckt werden jedoch Stoffe, Küchenschürzen, Geschirrtücher ...

Termin Sonntag, 19. April 2020
12.30–16.30 Uhr

Weihnachtssterne aus Papier

Wir stimmen uns bei Tee und Keksen auf die Weihnachtszeit ein und fertigen Sterne aus Teebeutelbelverpackungen, Brottüten, Restepapier ... Es gibt die Möglichkeit abhängig von motorischen Geschick und Geduld schwierigere oder einfachere Sterne herzustellen.

Termin Sonntag, 22. November 2020
12.30–16.30 Uhr

Last Minute!

Alle Jahre wieder kommt Weihnachten plötzlich und unerwartet! Um den Stress in Sachen Weihnachtsgeschenke etwas in geordnete Bahnen zu lenken, fertigen wir bei dem letzten Kreativmatinee im Jahr 2020 kleine Geschenke für all unsere Lieben: Sterne, Kühlschrankmagnete, Engel, Grußkarten und mehr.

Termin Sonntag, 13. Dezember 2020
12.30–16.30 Uhr

Alle wichtigen Materialien werden gestellt und sind im Teilnehmerbeitrag enthalten. Anregungen, Bilder und Ideen finden Sie auf <http://www.antjemokross.de/WORKSHOPS/>

Leitung Antje Mokoß, Goldschmiedin

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum Atelier)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnehmerbeitrag € 80,- Mitglieder
€ 100,- Nichtmitglieder, für die gesamte Workshopreihe. Jeder Workshop ist einzeln buchbar für je € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Materialkosten und Heiß-/Kaltgetränke, Pausenproviand bitte ggfs. mitbringen.

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss Für die komplette Workshopreihe am 1. März 2020, für einzelne Workshops zwei Wochen vor Start.

KursNr 56

Gespräch – Bewegung – Meditation **für Erkrankte und Angehörige**

Wenn wir uns mit uns selbst verabreden, betreten wir unseren inneren Raum der Stille. Zur Ruhe kommen ... Stille – wie geht das?

Stille im Kopf scheint unerreichbar und das ist sie auch, da es die Funktion der Gedanken ist, unaufhörlich zu fließen. Doch nicht alle Gedanken sind für uns wichtig oder gar heilsam. Manche kosten uns dauerhaft Energie und rauben uns den inneren Frieden. Ähnlich verhält es sich mit unseren Gefühlen. Innere Stille ist nicht etwas, das wir tun können. Gleichwohl können wir etwas dafür tun. Besonders in belastenden Lebenssituationen staut sich oft bewusst und unbewusst viel Spannung im gesamten Organismus. Wo bleibt da die Lebensfreude? Da hilft ein offener, unverstellter Austausch in Bezug auf ganz alltägliche Situationen.

- Wie geht es mir wirklich?
- Wohin mit Wut, Angst, Depression, Schuldgefühl, Scham, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Unwertgefühl, Wünschen und Sehnsüchten?
- Und: „Wieso ausgerechnet ich?“
- Und als Angehöriger: „Darf ich mich jetzt noch unbeschwert freuen am Leben oder bin ich dann rücksichtslos?“

Dieses Seminar richtet sich ausdrücklich an Sie als Erkrankte*n und Ihre*n Angehörige*n. Es wird einen gemeinsamen Einstieg geben und eine gemeinsame Meditationsstunde als Abschluss. Zwischendurch sollen Sie in zwei getrennten Gruppen zu Wort kommen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung tragen, Hausschuhe oder rutschfeste Socken und evtl. eine Decke mitbringen.

Leitung Annette Wagner vom Berg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Homöopathie Gespräch – Bewegung – Meditation

Termin Samstag, 18. April 2020
14 bis ca. 17 Uhr

Ort Judo-Club

Achternmeer-Hundsmühlen
Diedrich-Dannemann-Straße 25
26203 Hundsmühlen

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Kaffee und Tee stehen in der Pause bereit.

Teilnehmerzahl 16 max.

Anmeldeschluss 18. März 2020

KursNr 57



„Wissenswertes, Praktisches und Inspirationen für Deinen Alltag und Beruf!“ **Workshop-Wochenende der Jungen DMSG**

An diesem Wochenende erwarten Dich viele unterschiedliche Workshops mit qualifizierten Experten, medizinische Fachvorträge von MS spezialisierten Neurologen und spannende Gespräche mit anderen jungen MS-Erkrankten. Die Workshops laufen zum Teil parallel, doch sie wiederholen sich auch teilweise. So kannst Du an beiden Tagen bei insgesamt drei Workshop-Runden mehrere Themen abdecken.

Themen der Workshops sind zum Beispiel Wissenswertes für Deinen Job, Ernährung, Bewegung, aber auch ein Musikworkshop. Gerne schicken wir Dir das ausführliche Programm zu, melde Dich unter: info@dmsg-niedersachsen.de oder schau unter: www.dmsg-niedersachsen.de

In den Pausen ist für Verpflegung gesorgt, aber es bleibt auch genug Zeit für Eure Gespräche untereinander.

Organisationsleitung André Kalesse, Anja Grau, DMSG Niedersachsen

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Atelier und weitere Räume)
Thie 6, 30539 Hannover

Termin Samstag, 25. April 2020
von 11 bis ca. 18 Uhr und
Sonntag, 26. April 2020
von 9.30 bis ca. 14 Uhr

Teilnehmerzahl 40 max.
(Alter unter 40 Jahre)

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
incl. Verpflegung und Materialien

Anmeldeschluss 15. März 2020

Die Veranstaltung wird gefördert durch:

BARMER

KursNr 58

Mobilitätstraining für aktive Menschen mit MS

Für viele betroffene Menschen ist es ein bedeutender Schritt im Alltag, auf einen Rollstuhl zurückgreifen zu müssen. Allerdings bedeutet es nicht zwangsläufig eine Einschränkung der Mobilität und des Aktionsradius.

An diesem Nachmittag zeigen Mitarbeiter des Sanitätshauses Rulitschka den spezifischen Nutzen eines gut angepassten Rollstuhls, geben Tipps und Informationen auch über weitere Hilfsmittel. Auszuprobieren sind neue Elektro-Mobile (Scooter), Treppenlifter u.v.m. Eine weitere Möglichkeit bietet der aktive Umgang mit dem vorhandenen Rollstuhl oder Rollator in alltäglichen Situationen – dazu dient ein Parcours unter Anleitung. Eingebettet ist die gesamte Veranstaltung in einen theoretischen Input über die Beantragung, Förderung von Hilfsmittel.

Leitung Eibe-Henning Dahl,
Orthopädietechniker & Filialleiter

Ort Orthopädie & Rehathechnik
Rulitschka, Wasasträße 3, 29229 Celle

Termin Freitag, 8. Mai 2020 von 15–19 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 15,- Mitglieder
€ 25,- Nichtmitglieder

(Incl. Heiß- und Kaltgetränke sowie ein kleiner Imbiss)

Teilnehmerzahl 30 max.

Anmeldeschluss 15. April 2020

KursNr 59

Informationen, Entspannung, Erfahrungsaustausch und Kreatives Tagesseminar für Angehörige

Ein Tag Auszeit – voll mit Informationen zu einzelnen Sachthemen, Entspannungseinheiten, eine lange Mittagspause zum Erfahrungsaustausch und einen kreativen Nachmittag voller Überraschungen, das alles bietet unser Tag für Angehörige!

In der Kreativität am Nachmittag gibt es die Möglichkeit der Begegnung mit malerischen Mitteln und Inspirationen, um auch zu Hause eine kleine kreative Auszeit mit geringem Zeitaufwand für sich zu finden. So könnt Ihr mit neuen Impulsen und gestärkt in den Alltag zurückkehren!

Wichtig:

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und einen „Malkittel“ mitbringen. ▶▶▶

► **Leitung** Anja Grau, Insea-Gesundheitscoach, Gabi Hübner, Künstlerin

Ort Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100, 30177 Hannover

Termin Samstag, 12. September 2020
11–17 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 60,- für Nichtmitglieder
(incl. Verpflegung)

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 30. Juli 2020

Das Seminar wird von der Werner und
Annett Schmidt Stiftung gefördert!

KursNr 60

Multiple Sklerose im Berufsalltag Arbeitsplatz erhalten – frühes Ausscheiden aus dem Arbeitsleben vermeiden!

Berufstätigkeit schafft Bestätigung, sichert Existenz und ist ein Lebensinhalt, der aber auch Lebensqualität beinhalten sollte. Mit einem frühen Ausscheiden aus dem Berufsleben geht vieles verloren. Die Erwerbsminderungsrente muss aber nicht die einzige Option sein, wenn der berufliche Alltag immer belastender empfunden wird.

Der Workshop will Alternativen aufzeigen und erarbeiten.

Darüber hinaus bereichern praktische und alltagstaugliche Übungen und Tipps zum alltäglichen Leben mit Multipler Sklerose die Workshop Tage und machen wieder fit für den Alltag, auch über den beruflichen hinaus!

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

Ort Stephansstift
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover

Termin Freitag, 13. November bis
Sonntag, 15. November 2020
Beginn Freitag 17 Uhr
Ende Sonntag ca. 14 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 70,- Mitglieder
€ 90,- Nichtmitglieder
incl. Übernachtung und Verpflegung

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 30. September 2020



Deutsche
Rentenversicherung

Bund

Die Veranstaltung wird gefördert
durch den DRV Bund.

KursNr 61

Die Zeit ist reif!

Auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit

„Man kann die Wellen des Meeres nicht abschaffen, aber man kann lernen auf Ihnen zu surfen“ Jack Kornfield

Der Alltag stellt Sie täglich vor Herausforderungen, mit unterschiedlicher Intensität, individuellen Möglichkeiten und Grenzen. In diesem Seminar widmen wir uns den Dingen, die in ganzheitlicher Weise zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. So gehen wir z.B. den Fragen nach, welche Aktivitäten und Glaubenssätze Ihr eigenes körperliches und mentales Wohlbefinden stärken und wie Sie dieses „Selbst-Bewusst-Sein“ in Ihren Alltag einladen können. Dieses „Selbst-Bewusst-Sein“ kann helfen, die Herausforderungen anzunehmen, sie an die eigenen Kräfte und Bedürfnisse wohlwollend anzupassen und damit auch die Krankheitsverarbeitung zu erleichtern. Bisher nicht gekannte Möglichkeiten dürfen entdeckt werden. Der angeleitete Austausch wird durch kleine Entspannungs- und Bewegungseinheiten ergänzt.

Hinweis: Das Seminar richtet sich ausschließlich an MS erkrankte Frauen.

Bequeme Kleidung ist unbedingt erlaubt. Wer möchte, kann am Abend des 1. Semintages die (barrierefreie) Sauna und/oder das Dampfbad kostenlos nutzen oder einfach mal ganz zwanglos beides ausprobieren – auch Teilnehmerinnen mit Rollstuhl oder Rollator. Im Heidehotel stehen Spezialrollstühle bereit, mit denen man sowohl in die Sauna als auch in das Dampfbad fahren kann. Bademäntel und Handtücher stehen für den Saunabesuch kostenlos zur Verfügung.

Leitung Waltraut Heus,
Dipl. Sozialpädagogin, Anti-Stress-Trainerin (zertifiziert), Leiterin DMSG
Beratungsstelle Winsen/Lüneburg

Ort Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei)
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Termin 28. und 29. November 2020

Anreise Samstag bis 10.30 Uhr

Abreise Sonntag ca. 14 Uhr

nach dem Mittagessen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil

€ 60,- für Mitglieder

€ 90,- für Nichtmitglieder

Incl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss 7. August 2020

Das Seminar wird von der Werner und Annely Schmidt Stiftung gefördert!

KursNr 62

**Wenn nichts mehr
so ist, wie es zuvor war
– MS und Job,
Reha und Rente**

Ich habe die Diagnose „Multiple Sklerose“, bin nun chronisch krank und möchte trotzdem berufstätig sein und auch bleiben. Wer hilft mir weiter, wenn das nicht mehr geht? Wie kann die Deutsche Rentenversicherung mich unterstützen? Was geht oder was geht nicht und was kann gestaltet werden, damit auch MS-Erkrankte ihre Kompetenzen weiter im Berufszusammenhang nutzen und einbringen können?!

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Oldenburg/Bremen informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Leitung Heike Adler, Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

Ort Seminarraum beim Paritätischen Oldenburg/Ammerland, Ziegelhofstraße 125-127
26121 Oldenburg

Termin Samstag, 29. Februar 2020
14–17 Uhr

Teilnehmerbeitrag Die Teilnahme ist kostenfrei, Kaffee und Tee stehen in der Pause bereit

Teilnehmerzahl 25 max.

Anmeldeschluss 15. Februar 2020

Informationsveranstaltungen

**Einladung zu unserer
MS Aktionswoche
des Landesverbandes
Niedersachsen
vom 6. bis 13. Juni 2020**

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

*In welchen Orten Fachvorträge und Patientenforen stattfinden werden, wird unseren Mitgliedern im 1. Quartal 2020 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, Oldenburg und Winsen.*



Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter

Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen.

KursNr 63

Seminar für KontaktgruppenleiterInnen und solche, die es werden wollen **– Gelingende Kommunikation in Gruppen und Teams**

Um sich in verschiedenen Gruppen, wie z.B. Selbsthilfegruppe gegenseitig gut unterstützen und bereichern zu können ist es wichtig, in der Gruppe eine wertschätzende Kommunikation zu pflegen. Gerade auch als Leiter/-in einer Gruppe stehe ich vor der Herausforderung, für eine gelingende Kommunikation der Teilnehmer/-innen untereinander zu sorgen, eine angemessene Kommunikationskultur zu fördern.

Wir werden uns in diesem Seminar mit Voraussetzungen und Methoden einer konstruktiven Gesprächsführung, einer gelingenden Kommunikation in Gruppen auseinandersetzen und Möglichkeiten vorstellen, diese als Gruppenleiter/-in zu gestalten und aktiv zu beeinflussen.

Leitung Dr. Thomas Südbeck,
Leiter der Bildungsstätte,
Historiker und Pädagoge

Ort Historisch-Ökologische
Bildungsstätte (HÖB)
Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

Termin Freitag, 6. März bis
Sonntag, 8. März 2020
Anreise am 6. März bis 17 Uhr
Abreise am 8. März ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen

Nach Absprache kann von der HÖB ein kostengünstiger Transfer vom Bahnhof zur Bildungsstätte organisiert werden!

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil

€ 90,- Übernachtung

€ 45,- ohne Übernachtung

Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

Anmeldeschluss 31. Januar 2020

KursNr 64

Seminar für KontaktgruppenleiterInnen **Das Dilemma des „guten Hirten“**

Das Dilemma des „guten Hirten“ wird besonders dann deutlich, wenn Menschen mit ihren Besonderheiten in frei gewählten Gruppen angeleitet werden wollen. Eine maßvolle Leitung zu sein, die führt, ohne zu beherrschen, heißt mit dem eigenen Mut und den eigenen Selbstzweifeln in einem guten Kontakt zu sein.

Ziele des Seminars bzw. Gedankenaustausches:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Leitungsgrundsätzen
- Auseinandersetzung mit dem persönlichen Wertesystem
- Bearbeitung von gruppenspezifischen Vorgängen
- Erarbeitung einer positiven Selbst- und Fremdwahrnehmung

Anwendung finden neben Methoden von Information, Selbsterfahrung und Supervision, Methoden des Psychodramas und der systemischen Arbeit.

Leitung Therese Wunram-Falk,
Dipl. Sozialpädagogin, Supervision DGSv,
Coach IACC, Psychodramaleiterin GFP

Ort Heidehotel Bad Bevensen
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Termin Freitag, 6. November bis
Sonntag, 8. November 2020
Anreise am 6.11. bis 17 Uhr
Abreise am 8.11. ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil € 90,-
mit Übernachtung,
45,- ohne Übernachtung
Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse
finanziert werden!

Anmeldeschluss 30. September 2020

Freizeit / Ausflüge und Reisen

KursNr 65

„Sonne, Wellen, Strand und ganz viel Meer ...“ **Eine Woche Freizeit für Jugendliche nach Norderney**

„Lasst uns ein wenig dem Alltag entfliehen und den Gedanken freien Raum lassen“. Wo geht das besser als auf einer wunderschönen Nordseeinsel? Gemeinsame Aktivitäten, wie Wattwanderung, Inselausflüge und vieles mehr wechseln sich ab mit eigenen Erkundungstrips und Freizeit für Euch. Wir freuen uns auf eine fröhliche, spannende und unbeschwertere Inselwoche auf Norderney mit Euch!“ ▶▶▶

► **Hinweis:** Die Anreise unterstützt die DMSG Niedersachsen auch gerne organisatorisch mit, soweit dies umsetzbar ist.

Leitung Julia Rückert,
Studentin Gesundheitsmanagement
Jacqueline Leistikow,
Betreuerin für blinde Menschen

Termin Montag, 17. bis
Montag, 24. August 2020

Ort Jugendhaus „Klipper“
Jann-Berghaus-Straße 40
26548 Norderney

Teilnehmerzahl 10 max.
(Jugendliche aus MS-Familien
13 bis 17 Jahre)

Teilnehmerbeitrag € 50,- pro Person
(incl. Unterkunft, Fahrtkosten, Kurtaxe,
Vollpension und Rahmenprogramm)

Anmeldeschluss 30. Juni 2020

Die Veranstaltung wird durch die
Unterstützung der Werner und
Annelly-Schmidt Stiftung ermöglicht!

KursNr 66

Radtour 2020 in die Wingst

Die Radreise der DMSG Niedersachsen führt uns in diesem Jahr in die Wingst! Wingst ist eine Gemeinde in der Samtgemeinde Land Hadeln im Landkreis Cux-

haven. Wir werden ab Wingst in die Pedale treten und die Radwege durch die „Wingst“ radeln. Gebucht ist das behindertengerechte Hotel „Forsthaus Ferienhotel am Dobrock“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

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

Leitung Wolfgang Leichter
und Gustav Kuhn

Termin Samstag, 5. September bis
Samstag, 12. September 2020

Ort Forsthaus Ferienhotel am Dobrock
Hasenbeckallee 39, 21789 Wingst

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag

€ 360,- Doppelzimmer / pro Pers.
€ 390,- Einzelzimmer / pro Pers.
incl. barrierefreier Unterkunft,
Halbpension (warmes Abendessen)
und Rahmenprogramm,
Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.

Vorbereitungstreffen Ende Mai 2020

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben!

Anmeldeschluss 15. April 2020

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. Sollten Sie die Seminargebühr nicht rechtzeitig überweisen, verlieren Sie den Anspruch auf Ihren Seminarplatz. Dieser wird an den nächsten Teilnehmer auf der Warteliste vergeben.

3. Sollten Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, so müssen wir 30 % der Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen, es sei denn, ein Teilnehmer von der Warteliste kann nachrücken.

Bei Abmeldung ab 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung müssen wir die volle Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen.

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

Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

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

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



Vergaberichtlinien

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

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

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

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

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

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

Unsere Seminare werden in der Regel von zertifizierten Kursleitern geleitet, die häufig auch von Krankenkassen anerkannt sind. Teilnahmekosten werden somit zum Teil bezuschusst. Teilnehmer sollten sich mit ihrer Krankenkasse vor Beginn der Veranstaltung in Verbindung setzen und eine Bezuschussung abklären.

Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhalten Sie über die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesverbandes, der die Veranstaltung organisiert.





► **Datenschutz**

An dieser Stelle möchten wir Sie darüber informieren, wozu und wie wir mit den Daten über Ihre Person umgehen, die wir im Rahmen Ihrer Seminaranmeldung erheben.

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der jeweilige DMSG Landesverband, bei dem Sie sich anmelden. Die von Ihnen auf dem Anmeldeformular gemachten Angaben sind erforderlich für die Begründung und Durchführung des Vertrags über Ihre Seminarteilnahme sowie zu deren Abrechnung (Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DSGVO). Zu organisatorischen Zwecken geben wir die Namen und Buchungswünsche der Teilnehmer an die Seminarleiter weiter. Im Falle einer gewünschten Übernachtung teilen wir dem Tagungshaus den Übernachtungszeitraum sowie Ihre Wünsche hinsichtlich Art und Ausstattung des Zimmers und ggf. Angaben zur Ernährung mit. Sonstige Übermittlungen Ihrer Daten an Dritte im Inland oder Ausland finden nicht statt.

Ihre Anmeldedaten bewahren wir sechs Jahre, Rechnungsdaten entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ordnungsgemäßer Buchhaltung zehn Jahre auf, bevor sie gelöscht werden. Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre von uns gespeicherten Daten bzw. deren Übertragbarkeit sowie

auf deren Berichtigung oder Löschung bzw. Einschränkung ihrer Verarbeitung. Für Fragen oder Bitten zu unserem Umgang mit Ihren Daten steht Ihnen der jeweilige DMSG Landesverband jederzeit gern mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft und auf dem Anmeldebogen. Sollten Sie trotz des Dialogs mit uns der Meinung sein, ein DMSG Landesverband gehe mit Ihren Daten nicht gesetzeskonform oder vereinbarungsgemäß um, haben Sie das Recht zur Beschwerde bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde.

Schleswig-Holstein:

Unabhängiges Landeszentrum
für Datenschutz,
Holstenstraße 98, 24103 Kiel,
www.datenschutzzentrum.de

Hamburg:

Der Hamburgische Beauftragte
für Datenschutz und Informationsfreiheit,
Ludwig-Erhard-Straße 22, 20459 Hamburg,
www.datenschutz-hamburg.de

Niedersachsen:

Barbara Thiel
Die Landesbeauftragte für den
Datenschutz Niedersachsen,
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover,
www.lfd.niedersachsen.de

Ihr DMSG-Team

IMPRESSUM

- Herausgeber** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
Landesverband Hamburg e. V.
Landesverband Niedersachsen e. V.
- Redaktion** Stefanie Bethge, Gilda Ritter, Frauke Ulrich
- Gestaltung** Susanne Adamek, Hamburg
www.adamek-design.de
- Bildnachweis** Titel: ©Stauke - Fotolia.com
©alfa27 - Fotolia.com
©jackfrog - Fotolia.com
©Rico Ködder - Fotolia.com
Innen: ©Mauricio Bustamente (S. 3)
©Hans Snoek - pixelio.de
©Felix Horstmann - Fotolia.com
©spacejunkie - photocase.com
©a-kom - Fotolia.com
- Auflage** 7.500
- Druck** SCHOTTdruck Kiel

SEMINAR PLAN 2020



dmsg

- 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:

