

Seminarplan 2022



- Gesundheitsförderung
- Informationsveranstaltungen
- Freizeiten und Ausflüge

NEU

*Alles auf einen Blick –
das komplette Angebot
des DMSG-Nordens
in einem Seminarplan!*



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Hamburg e.V. | Niedersachsen e.V.
Bremen e.V. | Mecklenburg-Vorpommern e.V.

INHALT

Begrüßung	3
Seminarübersicht Schleswig-Holstein	4
Seminarübersicht Hamburg	7
Seminarübersicht Bremen	14
Seminarübersicht Niedersachsen	20
Allgemeine Seminarübersicht	21
Seminarübersicht Mecklenburg-Vorpommern	36
Allgemeine Geschäftsbedingungen	40
Impressum	43
Beilage: Anmeldeformular	

MIT
M I S S I O N
[mitmischen]

Ein Projekt der Gemeinnützigen
Hertie-Stiftung

Liebe Leserin, Lieber Leser

Alles auf einen Blick – das komplette Seminarangebot des DMSG-Nordens ...

Freuen Sie sich mit uns auf diese Premiere: In diesem Jahr haben die fünf norddeutschen DMSG-Landesverbände Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen die gemeinsame Seminararbeit ausgeweitet und im Heft finden Sie alle Seminare der fünf Bundesländer, zu denen Sie sich anmelden können. Die Anmeldung ist immer an den für Sie zuständigen Landesverband zu richten und wird von uns dann an den veranstaltenden Landesverband weitergeleitet.

Am Montag, den 30. Mai 2022, findet der 14. 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 Seminarprogramm zusammengestellt haben. Wenn Sie Vorschläge oder Wünsche für das nächste Jahr haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei der Gemeinnützigen Hertie Stiftung, die es im Rahmen der MitMission-Förderung ermöglicht hat, dieses gemeinsame Projekt umzusetzen – Danke!

DMSG-Empfehlungen zur Durchführung von Präsenzseminaren

Auch in diesem Jahr werden Sie aufgrund der Coronapandemie weniger Präsenzseminare im Seminarplan finden. Auch im Jahr 2022 ist eine Durchführung dieser Art von Seminaren nicht planungssicher möglich. Bei Drucklegung des Seminarplanes ist es offen, ob die jeweils aktuelle Corona-Lage eine Durchführung aller Präsenzseminare im Jahr 2022 zulässt. Sollten diese Seminare stattfinden, dann werden selbstverständlich sämtliche strenge DMSG-Hygienerregeln beachtet.

Bitte melden Sie sich wie gewohnt für die Seminare an, die Sie interessieren. Wie bereits in den vergangenen Jahren werden wir zu allen Seminaren jeweils eng mit Ihnen kommunizieren. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren zuständigen Landesverband.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis



Andreas Heitmann
Geschäftsführer
LV Schleswig-Holstein



Andrea Holz
Geschäftsführerin
LV Hamburg



Sabine Behrens
Geschäftsführerin
LV Niedersachsen



Kurt Bange
Vorstandsmitglied
LV Bremen



Ramona Hempel
Geschäftsführerin
LV Mecklenburg-Vorpommern

DMSG LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.

Weitere Seminare als online-Angebote werden auf unserer website bekannt gegeben.

Gesundheitsförderung

Kurs **01**

Ernährung und MS Online-Seminar

Lässt sich Multiple Sklerose durch Ernährung beeinflussen? Für wen eignet sich welche Ernährungsform? Was hat die Wissenschaft bis jetzt zu diesen Fragen herausbekommen? Diese und weitere Fragen rund um das große Thema Ernährung bei MS beleuchten wir in diesem Online-Seminar.

— **Termin** 12. März 2022
10–12 Uhr

Referentinnen

Frau Dr. Anja Mähler,
Ernährungswissenschaftlerin
Charité Universitätsmedizin Berlin,
CCB, Experimental & Clinical
Research Center (ECRC), Berlin
Frau Dr. Klarissa Stürner, Neurologin,
Oberärztin Neuroimmunologische
Ambulanz des UKSH, Kiel

Ort online

Teilnahmebeitrag entfällt

Kurs **02**

63. Rollstuhlfahrertraining

- *Aktiver werden?*
- *Angst vor dem Rollstuhl verlieren?*
- *Austausch mit anderen?*

Praktische Übungen für eine gute Rollstuhlbenutzung und für eine bessere Alltagsbewältigung werden beim Rollstuhlfahrertraining im Mittelpunkt stehen.

Das Seminar richtet sich vorrangig an MS-Erkrankte, die noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind und deren Begleitperson. MS-Erkrankte ohne eigenen Rollstuhl leihen sich bitte einen Rollstuhl in einem Sanitätshaus aus. Das Training kann nur zusammen mit einer Begleitperson besucht werden.

— **Termin** 2.–4. September 2022

Leitung Kathrin und Marcus
Matthusen, Christina Krones
und Christoph Borowiak

Ort Ostseebad Damp / Ostsee Resort
(nur bedingt behindertengerecht,
bitte in der Geschäftsstelle der DMSG
SH nachfragen!)

Teilnahmebeitrag

€ 125,- Mitglieder/Begleitperson,
€ 150,- Nichtmitglieder/Begleitperson
(Beitrag pro Person,
Unterbringung in Doppelzimmern)

Anzahl Teilnehmende 8–16

Anmeldeschluss 18. Juli 2022

Kurs **03**

Schnupperkurs „Klettern“

Klettern als Ergänzung zu den allgemein bekannten Reha-Sportarten, 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. Ausdrücklich auch für Betroffene mit Handicaps.

— **Termin** 20. August 2022
11–14 Uhr

Leitung 2 Trainer
des Deutschen Alpenvereins
Ort Deutscher Alpenverein
Strohredder 17, 24149 Kiel

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 1. Juli 2022

MS-Bewältigung

Kurs 04

Glück?! Stark leben mit MS

Es fällt nicht immer leicht, in der ehrenamtlichen Tätigkeit positiv gestimmt zu bleiben. Um Sie, liebe Ehrenamtliche der DMSG, hier ein wenig zu unterstützen und zu stärken, bieten wir exklusiv dieses Online-Seminar an. Wir beleuchten Themen rund um Selbstfürsorge und ein bewussteres Leben.

___ **Termin** 16. März 2022
18–19:30 Uhr

Referentin Dr. Sabine Schipper,
Dipl.-Psychologin/
Psychologische Psychotherapeutin,
Geschäftsführerin DMSG-LV NRW e.V.

Ort online

Teilnahmebeitrag entfällt

Kurs 05

Yoga auf dem Stuhl

Besonders für MS-Erkrankte ist es wichtig, Entspannung zu finden und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Yoga als ganzheitliches Übungssystem verhilft u.a. zur Verbesserung der Haltung, Elastizität von Muskeln und Bändern, Beruhigung des Nervensystems sowie Wahrnehmung der Atmung. Mit ausgewählten Übungen, die im Sitzen durchgeführt werden, möchte ich Ihnen mal sanft, mal kraftvoll, einen Einblick in die positive Welt des Yoga bieten.

Betroffene mit Einschränkungen allen Ausmaßes sind willkommen! Es wird viel Zeit zum Anpassen und Ausprobieren einzelner Übungen geben.

___ **Termin** 23. April 2022
10–14 Uhr

Leitung Andrea Heigold,
Yogalehrerin BYV, Yoga
bei Multipler Sklerose,
Yin Yoga-Lehrerin

Ort Büdelsdorfer Senioren-
wohnanlage im Park, Pavillon
Am Park 1, 24782 Büdelsdorf

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 7–10

Anmeldeschluss 8. April 2022

Schulungen für Ehrenamtliche Mitarbeiter*Innen

Kurs 06

Betroffene beraten Betroffene Ehrenamtsausbildung DMSG

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

Eine Seminarreihe von vier Veranstaltungen bietet Ihnen die Gelegenheit, sich Ihrer eigenen Wünsche und Fähigkeiten, aber auch der Grenzen einer möglichen Mitarbeit bewusst zu werden. Die Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Situation und der Einsatz Ihrer persönlichen Stärken werden wichtige Bestandteile sein. Die Seminarreihe zielt darauf ab, Sie zu befähigen, mit Ihren individuellen Fähigkeiten an dem Angebot der DMSG aktiv mitzuwirken.

___ **Termine**

jeweils samstags von 10–14 Uhr
am 21.05., 18.06., 27.08., 24.09. 2022

Leitung Detlef Wolff, Dipl.-Pädagoge
und Familientherapeut

Ort DER PARITÄTISCHE
Schleswig-Holstein

Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnahmebeitrag entfällt

Anzahl Teilnehmende 7–12

Anmeldeschluss 6. Mai 2022

Freizeiten und AusflügeKurs **07****Segelfreizeit
auf dem Wittensee**

Der Verein „Meer bewegen e.V.“ ermöglicht Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen das Segeln und StandUP-Paddling. Die barrierefreien Segelboote sind mit Hartschalensitzen ausgestattet, so können auch Menschen mit weitergehenden Handicaps ausdrücklich mitmachen. Ölzeug und Rettungswesten sind vorhanden, Wechselkleidung und Schuhe sowie Sonnencreme sollten mitgebracht werden. Auch gibt es die Möglichkeit Getränke zu einem geringen Preis zu erwerben. Grillkohle und Grillgut kann ebenfalls mitgebracht werden. Angehörige sind willkommen.

___ **Termin** 14. Mai 2022, 10–15 Uhr

Leitung Trainer des Vereins
„Meer bewegen“

Ort Wassersportclub
am Wittensee e.V.
Rendsburger Straße 19
24361 Groß Wittensee

Teilnahmebeitrag

€ 15,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Begleitung der Angehörigen
kostenlos

Anzahl Teilnehmende 8–12

Anmeldeschluss 1. April 2022

Kurs **08****Familienfreizeit
auf dem Mars Skipper Hof**

Die Familienfreizeit in Kotzenbüll bietet Zeit zum Erholen und Wohlfühlen für Mitglieder und ihre Familien mit Kindern im Alter von 5–13 Jahren. Ziel ist es, Ihnen gemeinsam mit Ihren Kindern eine Woche Urlaub zu ermöglichen.

Der größte Teil der Zimmer ist barrierefrei und es gibt eine vollwertige Ernährung (Nahrungsmittelunverträglichkeiten können berücksichtigt werden). Es gibt ein Erlebnisgelände mit vielen barrierefreien Stationen.

___ **Termin** 22.–29. Juli 2022

Leitung

2 studentische Betreuer*innen

Ort Mars-Skipper Erlebnishof
Gardinger Chaussee 3
25832 Kotzenbüll

Teilnahmebeitrag

€ 95,- Erwachsene

€ 25,- Kinder

Anzahl Teilnehmende 24

Anmeldeschluss 2. Mai 2022

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

Kurs **09****Wochenendseminar
für Angehörige
einer/eines MS-Erkrankten**

Das erwartet Sie: ein Wochenende für Sie allein, Austausch mit anderen Angehörigen von MS-Betroffenen, bedarfsorientierte Gestaltung des Seminars, Umgang mit eigenen Gefühlen und Selbstfürsorge, Zeit zum Entspannen und Auftanken sowie therapeutische Begleitung durch das Wochenende.

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

___ **Termin** 9.–11. September 2022

Leitung Detlef Wolff, Dipl.-Pädagoge
und Familientherapeut

Ort ADS Schullandheim
Rantum auf Sylt

Teilnahmebeitrag

€ 90,- Angehöriger eines Mitglieds

€ 120,- Angehöriger eines Nichtmitglieds

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 20. Juli 2022

DMSG LANDESVERBAND HAMBURG E.V.

Online-Angebote

Wir, die DMSG in Hamburg, werden Ihnen im laufenden Jahr weitere Online-Seminare zu interessanten Themen anbieten. Alle Informationen dazu erhalten Sie regelmäßig und aktuell über unsere Homepage sowie über die Gemeinsam.

Krankheitsbewältigung

Kurs 10

Leben mit MS

Dieses Seminar richtet sich an neu- und geringbetroffene MS-Patient*innen (EDSS kleiner als 3,5). Teilnehmende haben die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Oft ist dieser Austausch unter gleichfalls Betroffenen mit der Befürchtung verbunden, auf schwerer betroffene Menschen zu treffen. In der Regel löst sich diese Befürchtung schnell auf, da der Gehalt des Informationsaustausches unter Gleichbetroffenen so wertvoll ist.

Mögliche Themen der Veranstaltung:

- *Bewältigung der Diagnose und Erhaltung der Lebensqualität*
- *Umgang mit Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld*

- *Verbesserte Stressbewältigung*
- *Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit*
- *Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten*

Dieses Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.

Termin Samstag, 30. April 2022 von 10–14 Uhr
(mit kleinem Mittagsimbiss, sofern Corona dies zulässt)

Leitung Ulrich Simon,
Psychologischer Psychotherapeut
– Verhaltenstherapie,
Klinischer Neuropsychologe

Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg

Teilnahmebeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Anzahl Teilnehmende 8

Anmeldeschluss Freitag, 18. März 2022

Kurs 11

Angebot für Neubetroffene

Die Diagnose MS führt häufig zu Gefühlen von Verunsicherung, Hilflosigkeit, Angst und Depression, die die Lebensqualität merklich beeinträchtigen können. Ein durch Psycholog*innen 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-Patient*innen mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen bis zu einem EDSS von 3,5. Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme am Gruppenprogramm haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Je nach dem Themenschwerpunkt der Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund.

Dieses Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg. Teilnehmende können entweder Kurs 10 oder Kurs 11 besuchen. Eine Teilnahme an beiden Kursen 10 und 11 ist nicht möglich.

__Termine

3. November 2022

(Teilnahme am 1. Termin verpflichtend)

10. November 2022

17. November 2022

24. November 2022

von 19–20.30 Uhr

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

Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg

Teilnahmebeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Anzahl Teilnehmende 8**Anmeldeschluss**

Freitag, 23. September 2021

Kurs **12**

Mit Schmerzen gut leben – den eigenen Weg entdecken, um mit Schmerzen friedvoll zu leben

Schmerzen sind eine der vielen unsichtbaren Behinderungen und Leiden bei MS. Für manchen stellen sie Tag und Nacht eine Herausforderung

dar. Sie können die Freude am alltäglichen Leben nehmen und den Blick für die Schönheit der Natur und des Lebens trüben. Sie rufen oftmals Missmut, Ungeduld und Verzweiflung bis hin zu Depressionen hervor. Schmerzen können massiv unser Verhalten und unser Sein beeinflussen. Sei es, dass wir vielleicht mürrisch und unleidlich werden. Und selbst wenn sie uns „nur“ unser Lächeln nehmen, sie verändern uns. Sie wirken fast allmächtig. Sind sie das wirklich?

In diesem Seminar möchte die Seminarleiterin Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Wege zeigen und ausprobieren einen eigenen Umgang mit den Schmerzen zu finden. Denn wir können Techniken erlernen, um Schmerzen bewusst zu reduzieren oder sie manchmal sogar „abzuschalten“. Ebenso können wir auch lernen mit unseren Schmerzen umzugehen und sie bestenfalls anzunehmen.

In Praxisbeispielen stellt Frau Hauschildt verschiedene Methoden und Techniken vor, die sie zusammen mit den Teilnehmer*innen ausprobiert. Die Trainerin legt dabei stets den Fokus auf die machbare Umsetzung und Anwendung im Alltag. So kann jede*r Teilnehmer*in seinen/ihren persönlichen individuellen „Werkzeugkoffer“ füllen, um in der Zukunft vielleicht etwas anders, etwas leichter mit Schmerzen zu leben und mehr zu lächeln.

Gut und zufrieden mit Schmerzen leben ist das gemeinsame Ziel an diesen Tagen. Der Kurs ist für jede/n geeignet.

Bitte bequeme kuschelige Kleidung und Socken mitbringen, sowie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen für Teilnehmende, die liegend die Übungen ausführen können oder möchten. Gerne bringen Sie auch Lieblingsgegenstände wie Schmusetücher und -tiere, Kuschelkissen etc. mit. Kaffee, Tee und Pausensnacks werden gereicht.

__Termin Samstag, 17. September bis Sonntag, 18. September 2022
Samstag von 10–18 Uhr,
Sonntag von 10–16 Uhr

Leitung Susann Hauschildt lebt seit über 20 Jahren mit MS und ist zertifizierter Coach, Trainerin, Beraterin, dipl. Hypnosetherapeutin, Psychokinesiologische Beraterin, Reiki-Meisterin, Leiterin für Autogenes Training und für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ort Elsa-Brändström-Haus
Kösterbergstraße 62
Hamburg-Rissen

Teilnahmebeitrag € 120,-
(inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden)

Anzahl Teilnehmende 12**Anmeldeschluss**

Freitag 5. August 2022

Entspannung, Sport und Selbstbehauptung

Kurs 13

Rollstuhlfechten

Rollstuhlfechten ist ein aufregender, dynamischer Hochgeschwindigkeits-sport. Eine Sportart, bei der sich die Sportler*innen (gehbeeinträchtigt, im Rollstuhl, Fußfechter*innen) in einem direkten Wettkampf messen können. Rollstuhlfechten ist seit 1964 eine paralympische Sportart und wird seit 2021 im Hamburger Fecht-Club e.V. (<http://hamburger-fechtclub.de>) angeboten. Gefechte können sowohl innerhalb der Rollstuhlkategorie als auch gegen Fußfechter*innen ausgetragen werden, dabei sitzen beide Gegner*innen im Rollstuhl und kämpfen nach den Rollstuhlregeln.

Es können alle am Inklusiven Fechten teilnehmen, eine Mobilität des Oberkörpers ist die Voraussetzung für den Schnupperkurs Fechten. Die Teilnehmer*innen erlernen gemeinsam die Grundbegriffe des Fechtens und können alle ihre Fragen klären. Mit dem Degen werden Angriffe und Paraden geübt. Zum Abschluss werden in einem Freigeft die Klingen gekreuzt.

___ **Termin** 3. April 2022, 12–15 Uhr

Leitung Aziz Ben Smida, Fechttrainer und ehemaliger tunesischer Nationalfechter leitet seit 2021 eine Kindergruppe und eine inklusive Fechtgruppe beim Hamburger Fecht Club e.V.

Ort Barrierefreie Dreifeldsporthalle Horner Weg 89, 22111 Hamburg

Teilnahmebeitrag € 20,–

Der Beitrag ist direkt bei Seminarbeginn an die Seminarleitung zu zahlen.

Anzahl Teilnehmende

mind. 3, max. 10

Anmeldeschluss

Freitag, 18. Februar 2022

Kurs 14

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 zeigt die Seminarleiterin einen Einblick in ihr Training. Dabei legt sie Wert darauf, dass die Schüler*innen sich wohl fühlen und die Übungen entspannt ausführen können. Das Pilates-Training richtet sich an Menschen, die ihren Körper kennenlernen wollen. Die neugierig sind zu entdecken, was (noch) alles möglich ist. Die daran arbeiten wollen, ihre Grenzen zu erweitern.

Da Frau Steinmüller selbst seit 13 Jahren MS hat, ist das Pilates-Training für Menschen mit Einschränkungen konzipiert. Die Seminarleiterin geht individuell auf die Teilnehmenden ein und legt viel Wert auf die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig wird dabei die Atmung, Koordination und Konzentrationsfähigkeit geschult.

___ **Termin** Sonntag, 15. Mai 2021 von 14–16 Uhr

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

Ort Geschäftsstelle der DMSG Eppendorfer Weg 154–156 20253 Hamburg

Teilnahmebeitrag € 20,–

Der Beitrag ist bei Seminarbeginn an die Seminarleitung zu zahlen.

Anzahl Teilnehmende 8

Anmeldeschluss Freitag, 1. April 2022

Kurs **15****Selbstverteidigung
für Frauen mit MS**

Selbstverteidigungstraining mit einfachen, aber wirksamen Befreiungs- und Abwehrtechniken verbunden mit kraftvollem Stimmeinsatz. WenDo entstand aus dem Gedanken, eine effektive und leicht erlernbare Art der Selbstverteidigung zu schaffen. Zu effektiver Selbstverteidigung gehört daher eine Auseinandersetzung mit Angst, Passivität und Hemmungen sich zu wehren. WenDo geht davon aus, dass jede Frau sich wehren kann, egal wie sportlich sie ist, egal ob mit oder ohne Krankheit oder Behinderung.

Es werden unterschiedliche Strategien vermittelt, sich mittels Sprache, Stimme und Körperhaltung durchzusetzen und zu wehren, ebenfalls werden Techniken zum körperlichen Wehren beigebracht. WenDO heißt die eigenen Möglichkeiten und Stärken zu erkennen und diesen zu vertrauen.

In dem Kurs können Frauen und Mädchen lernen:

- *Sich ernst und wichtig zu nehmen*
- *Situationen realistisch einzuschätzen*
- *Hilfe zu holen*
- *Ihre Grenzen zu erkennen und zu verteidigen*

- *Zielbewusst und entschlossen zu handeln*
- *Ihre Kraft und Stärke (wieder) zu entdecken*

Dies geschieht durch Selbstbehauptungstraining, mit Übungen zu Körpersprache, Rollenspielen, Gesprächen, Intuitions- und Entspannungsübungen sowie Atem- und Stimmübungen.

Ziele des Kurses:

- *Die Möglichkeit des eigenen Erfolgs zu sehen*
- *Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu steigern*
- *Verantwortung für sich selbst zu übernehmen*
- *Solidarität zu erfahren und leben*
- *Handlungsspielräume zu erweitern sowie Lebenslust zurück- bzw. dazu zu gewinnen*

Bitte versorgen Sie sich selbst mit Getränken und Proviant für zwischendurch.

___ **Termin** 11. Juni 2022, 11–17 Uhr

Leitung Julie Kever, Kulturwissenschaftlerin und ausgebildete WenDo-Trainerin, WENDO KOLLEKTIV, www.5finger-kollektiv.de

Ort Haus der Familie
Bei der Schilleroper 15
22767 Hamburg

Teilnahmebeitrag € 50,-

Anzahl Teilnehmende

mind. 6, max. 12

Anmeldeschluss Freitag, 29. April 2022

Kurs **16****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 die Kraft und Bewusstheit für den Alltag schenken.

Dieses Angebot ist geeignet für:

- *Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
- *In der Bewegung eingeschränkte Menschen*
- *Rollstuhlfahrer*innen*

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

Termin Samstag, 3. September bis Sonntag, 4. September 2022
 Samstag von 10–18 Uhr
 Sonntag von 10–16 Uhr

Leitung Felicia Ewe
 praktiziert Yoga seit 16 Jahren, Yogaausbildung in Indien, ausgebildet in der Körpertherapie (Talmi-Methode)

Ort Elsa-Brändström-Haus
 Kösterbergstraße 62
 Hamburg-Rissen

Teilnahmebeitrag € 120,-
 (inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden)

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss Freitag, 22. Juli 2022

Gedächtnistraining

Kurs **17**

Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining

Anleitung und Betreuung sowie Einblick in die Arbeit des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit praktischen Beispielen. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf Basis modernster Forschung entwickelte der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistung.

Inhalte

- *Grundlagen zur Gehirn- und Gedächtnisleistung*
- *Mit weniger Aufwand mehr erreichen*
- *Informationen schneller aufnehmen*
- *Wichtiges selektieren*
- *Daten, Zahlen und Fakten besser behalten*
- *Gedanken strukturieren*

Termine 9. April 2022 von 11–14.30 Uhr
 oder 10. September 2022 von 11–14.30 Uhr

Leitung Tamara Schiele, lizenzierte Gedächtnistrainerin, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining

Ort Online

Teilnahmebeitrag € 25,- pro Termin (der Teilnahmebeitrag wird direkt an die Seminarleitung überwiesen)

Anzahl Teilnehmende mind. 6

Anmeldeschluss Freitag, 25. Februar 2022 bzw. Freitag, 29. Juli 2022

Ernährung

Kurs **18**

Ernährung bei Multipler Sklerose

Der Workshop beschäftigt sich mit verschiedenen Fragestellungen rund um das Thema MS und Ernährung. Multiple Sklerose hat viele Gesichter, weshalb die Verbesserung des Wohlbefindens der Betroffenen oberstes Ziel ist. Im ganzheitlichen Ansatz helfen dabei eine gesunde, antientzündliche Ernährung. Wie nun eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit MS aussehen kann, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und den Stoffwechsel sowie den Säure-Basen-Haushalt optimieren, welche Rolle die Darmgesundheit spielt und wie man entsprechende Empfehlungen einfach im Alltag umsetzen kann, wird



praxisnah vermittelt. Alltagsnahe Tipps und Tricks sorgen für Klarheit und motivieren die Teilnehmenden ohne den „mahnenden Zeigefinger“.

Methoden

- *Praxisnaher Ernährungsvortrag*
- *Interaktive und kurzweilige Informationsvermittlung*
- *Gruppenaustausch*
- *Gruppenarbeit*
- *Diskussionsrunde*

___ **Termin** 18. Juni 2022
von 11 bis ca. 14 Uhr

Leitung Merrit Arndt,
zertifizierte Oecotrophologin/
DGE und seit etwa 8 Jahren in
der Ernährungsberatung tätig.
Mit dem Thema MS ist sie aus
persönlichen Gründen seit über
5 Jahren intensiv beschäftigt.

Ort Online

Teilnahmebeitrag € 20,-

Anzahl Teilnehmende max. 25

Anmeldeschluss Freitag, 6. Mai 2022

Ausflüge und Reisen

Kurs **19**

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 Segler*innen. Die Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitsegelnden entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. Gehfähige Rollstuhlfahrer*innen sind herzlich willkommen. Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen.

Unsere inzwischen schon traditionelle Segelfreizeit auf der „Fortuna“ haben wir – trotz Corona – nicht aus dem Auge verloren. Wir können aber – wegen Corona – zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht absehen, ob und wann eine einwöchige Segelreise in diesem Jahr überhaupt angeboten werden kann. Und wenn, dann wird es frühestens in der zweiten Jahreshälfte ab Mitte August oder im September der Fall sein. Darüber unterrichten wir, sobald es absehbar ist, über unsere Mitgliederzeitschrift „Gemeinsam“ und

unsere Homepage – allerdings nicht vor Anfang Juni 2022.

„Fortuna“-Begeisterte werden aber aller Voraussicht nach auch dann nicht ganz zu kurz kommen, wenn wir die große, einwöchige Reise nicht anbieten können: Im kommenden Jahr feiert nämlich die „Fortuna“ ihren 30. Geburtstag beim Haus Mignon! Und zwar in der Zeit vom 6. bis 9. Mai, also über den Hafengeburtstag hinweg. Und für diese Zeit werden wir zwei (**Halb-) Tagesfahrten** auf der „Fortuna“ im Hamburger Hafen für unsere Mitglieder buchen. Sie werden – erneut wegen Corona – zwingend auf und nicht unter Deck stattfinden. Details dazu folgen im März/April 2022 auf unserer Homepage.

Also: Die „Fortuna“ bleibt trotz Corona ein aktuelles Thema für die Hamburger DMSG und ihre Mitglieder.

Wir danken der Oskar und Ilse-Vidal-Stiftung für die freundliche Unterstützung!

Kurs **20****Sportwoche in Rheinsberg**

Anfang November können alle, die sich für Bewegung begeistern, eine sportliche Herbstwoche im barrierefreien 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 erwartet Sie ein wechselndes Angebot mit Sport, Spiel und Entspannung, das sich insbesondere an den Möglichkeiten der Menschen im Rollstuhl 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 Sozialstation Rheinsberg.

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

___ Termin

30. Oktober bis 6. November 2022

Ort Seehotel Rheinsberg

Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg

Teilnahmebeitrag

- EZ (p.P. inkl. Halbpension) € 415,-
- DZ (p.P. inkl. Halbpension) € 385,-
- Begleitpersonen (p.P. inkl. Halbpension) € 335,- (im DZ) / € 360,- (im EZ)

Anzahl Teilnehmende 29**Anmeldeschluss** Freitag, 25. März 2022

Wegen verschiedener Förderungen standen die Beiträge bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Der hier genannte Betrag kann sich ggf. noch verändern. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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. 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, der Stiftung Friedrich Wilhelm und Monika Kertz und der Fürst Donnersmarck-Stiftung für die freundliche Unterstützung!

Kurs **21****Ein Tag bei Hagenbeck!****Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern**

Für Tier- und Meereswelten-Fans bietet die DMSG in diesem Jahr wieder einen Familien-Ausflug in den Tierpark Hagenbeck an. Einen Tag lang können Sie mit Partner*in und Ihren Kindern die Giraffen, Elefanten und Erdmännchen im Tierpark und auch Krokodile, Schlangen und Fische im Tropenaquarium besuchen. Für die Neugierigen unter den Kids gibt es eine abenteuerliche Rallye, in der viele spannende Fragen beantwortet werden können. Abrunden möchte die DMSG die Expedition ins Tierreich mit einem Eis für alle! Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

___ Termin Montag, 11. Juli 2022

Treffen 10 Uhr vor dem Tierpark

Leitung Nadja Philipp,

Johannes Wiggers, Sozialpädagog*innen der DMSG Hamburg

Ort Tierpark Hagenbeck, Hamburg

Teilnahmebeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Anzahl Teilnehmende 10 bis 30

Anmeldeschluss Freitag, 27. Mai 2022

DMSG LANDESVERBAND BREMEN E.V.

Wir, die DMSG Bremen, bieten Ihnen im laufenden Jahr zudem weitere Veranstaltungen und Online-Seminare zu interessanten Themen an. Informationen hierzu erhalten Sie über unsere Homepage www.dmsg-bremen.de oder rufen Sie uns unter 0421-326619 an.

Gesundheitsförderung

Kurs **22**

Seminar: **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 schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien gegen alltägliche Stolperfallen jede*r entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönli-

chen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

Kaffee, Tee und Kaltgetränke sind inklusive. Bei Bedarf bitte selbst für eine kleine Mittagsverpflegung sorgen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der DMSG Landesverband Niedersachsen e.V. statt.

___ **Termin** Samstag, 22. Januar 2022
von 11–15 Uhr

Leitung Dr. Petra Goergens,

Dipl.-Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin

Ort DMSG LV Bremen e.V.,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss 9. Januar 2022

Informationsveranstaltungen

Kurs **23**

Sicher und selbständig zu Hause wohnen – Maßnahmen für Barriere- freiheit und Komfort

So lange wie möglich in der eigenen Wohnung und der vertrauten Umgebung zu leben, das ist der Wunsch vieler Menschen. Insbesondere bei körperlichen Einschränkungen, Erkrankungen im Alter oder Pflegebedürftigkeit wird es notwendig, die Wohnung an

die sich ändernden Bedarfe anzupassen. Nur in einer barrierefreien Wohnung ist es möglich selbständig und selbstbestimmt, sicher und komfortabel zu wohnen. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Möglichkeiten zur Anpassung von Wohnraum anhand von praktischen Beispielen erläutert. Es werden zudem Fördermöglichkeiten bzw. Tipps zur Finanzierung aufgezeigt und die Wege zur Umsetzung der Maßnahmen vorgestellt.

___ **Termin** Mittwoch, 16. Februar 2022
von 17–18.30 Uhr

Leitung Frau Austermann-Frenz,
Mitarbeiterin von kom.fort e.V.,
Beratung für barrierefreies Bauen
und Wohnen

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 20

Anmeldeschluss 2. Februar 2022

Kurs **24**

Vortrag: **Spastik und Gangstörung bei MS – medikamentöse und nicht- medikamentöse therapeutische Möglichkeiten**

Neben Lähmungen und Gefühlsstörungen gehören Beeinträchtigungen der Bewegung bzw. Motorik zu den häufigsten – und oftmals auch beeinträchtigendsten – Symptomen der Multiplen Sklerose. Neben der Beeinflus-

sung des Krankheitsverlaufes durch die inzwischen zahlreichen medikamentösen Therapien, stellt die Behandlung dieser Symptome einen wichtigen Bestandteil der MS-Therapie dar. In diesem Vortrag soll auf die verschiedenen medikamentösen, aber auch nicht-medikamentösen Therapiemöglichkeiten bei Spastik und Gangstörungen eingegangen werden.

___ **Termin** Freitag, 18. November 2022 von 17–18 Uhr

Leitung Herr Dr. Torsten Niehoff, Neurologe beim MVZ für Neurologie und Psychiatrie

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 40

Anmeldeschluss 3. November 2022

Achtsamkeit und Entspannung

Kurs **25**

Yoga (auf dem Stuhl) – Kennenlernworkshop

Yoga ist eine sehr alte Methode, um die Gesundheit zu fördern, gesundheitliche Beschwerden positiv zu beeinflussen und konventionelle Behandlungs- und Therapiemethoden unterstützend zu begleiten. Bei verschiedenen Körper-, Atem- und Meditationsübungen werden die individuellen

Voraussetzungen und Bedürfnisse entsprechend den eigenen Fähigkeiten eines jeden berücksichtigt, ohne äußere Normen und Vorgaben.

___ **Termin** Samstag, 26. März 2022 von 15–17 Uhr

Leitung Ulrike Jüngling, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder

€ 18,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 9. März 2022

Kurs **26**

Yoga (auf dem Stuhl)

___ **Termine** 4 Termine von September bis Oktober 2022 jeweils von 15–16.15 Uhr

Leitung Ulrike Jüngling, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnehmer*innenbeitrag

€ 5,- Mitglieder

€ 8,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Kurs **27**

Wellness: Ein Tag für mich ... von Entspannung bis Kräuterkunde

Auch in diesem Jahr möchten wir uns wieder, trotz der ständigen Auseinandersetzung mit dem Thema Multiple Sklerose, etwas Schönerem und Angenehmem widmen und unserer Seele und unserem Körper an diesem Tag etwas Gutes tun. Wir beginnen mit einem gemeinsamen entspannten Frühstück. In der Mittagspause widmen wir uns speziellen Entspannungstechniken. Abgerundet wird dieser Tag durch einen spannenden Vortrag über Wildkräuter und ihrer Wirkungskraft mit anschließender Kräuterkunde und Verkostung.

Wir freuen uns auf einen wohltuenden und entspannten Tag!

___ **Termin** Samstag, 18. Juni 2022 von 10–14.30 Uhr

Leitung Simone Bücking und Sonja Weiss, Dipl. Sozpädagoginnen, Heike König, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 3. Juni 2022

Kurs **28****Workshop:
Einführung in die
Achtsamkeit (MBSR)**

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein systematisch aufgebautes Übungsprogramm, das zur Prävention und Linderung von stressbedingten Erkrankungen entwickelt wurde. Es ist ein einfaches und wirkungsvolles Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation mit neuen Erkenntnissen der Stressforschung, der Psychologie, der Neurowissenschaften und der Kommunikationsforschung verbindet.

Im Zentrum des Programms steht die Schulung der Achtsamkeit. Es ist eine Einladung, sich ganz auf sich selbst einzulassen, um mehr innere Balance und Selbstvertrauen zu entwickeln. Es fördert die Fähigkeiten mit alltäglichen Belastungen und chronischem Stress umzugehen, wodurch die psychosomatische Gesundheit insgesamt positiv beeinflusst wird.

Ihnen wird das Programm MBSR vorgestellt und eine praktische Einführung in die Praxis der Achtsamkeit angeboten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Übungen selbst mitzuerleben, um die Achtsamkeit kennenzulernen und besser zu verstehen.

___ Termin

Samstag, 17. September 2022
um 14.30–17 Uhr

Leitung Tanja Fickinger,
zertifizierte MBSR-Lehrerin

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 15,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss 1. September 2022

GeselligkeitKurs **29****Adventskaffee
mit Märchen,
die das Herz berühren**

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder zu einem besonderen Adventskaffee ein. Am 1. Adventssonntag, den 27.11.2022 um 15 Uhr starten wir mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen. Anschließend wird uns die Märchenerzählerin Frau Edith Eckholt verzaubern. Zur kalten Jahreszeit wärmte man sich von jeher auch an guten Geschichten. So auch an diesem Nachmittag: Edith Eckholt erzählt frei von den wunderbaren Dingen, die uns alle verbinden und uns stärken. Wir freuen uns auf Sie!

___ Termin

Sonntag, 27. November 2022
um 15 Uhr

Leitung Hanna Stöwer,
Dipl. Sozialpädagogin
Angelika Güttner,
Ehrenamtliches Mitglied
Edith Eckholt, Märchenerzählerin

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

Wir freuen uns über eine Kuchenspende! Bitte vorab Kontakt aufnehmen.

Anmeldeschluss 21. November 2022

Projekt



Musik für die Seele

Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte. Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit.

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes.

Kurs **30**

Schnupperstunden/ Unterricht am Klavier

Sie wollten schon immer Klavier spielen lernen, hatten aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in Ihrem Heim oder haben sich einfach nicht getraut? Sie möchten Ihre Klavierkenntnisse auffrischen oder Ihr Klavierspiel verbessern? Es ist nie zu spät! Mit dem Angebot von Herrn Dehning (Klavierpädagoge und Pianist aus Worpswede) möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Dehning entscheiden Sie, wie die 30 Minuten gestaltet werden. Wichtig ist eine ungezwungene und angenehme Atmosphäre. Neben der positiven Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung, trägt das Klavierspiel auch zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei. Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb der Woche das Klavier zum Üben zu nutzen!

Rufen Sie uns bei Fragen oder Wünschen gerne vorab an und wir schauen gemeinsam, was für Sie ganz individuell möglich ist.

Termin wöchentlich ab März 2022
Mittwoch- oder Donnerstagvormittag

Leitung Johannes Dehning,
Klavierpädagoge und Pianist

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag
abhängig von der Förderung,
wird noch bekannt gegeben

Anzahl Teilnehmende 4

Anmeldeschluss Mitte Februar 2022

Kurs **31**

Lili Marlen – Das Leben der Lale Andersen in Liedern und Texten mit Stefanie Golisch von Uwe Hoppe

„Vor der Kaserne, vor dem großen Tor ...“ – „Lilli Marleen“ ist das Lied, mit dem Lale Andersen weltberühmt wurde. Das aufregende Leben und die bekannte Musik der Bremerhavenerin leben seit Mai 2012 in einer Konzertserie der Mezzosopranistin Stefanie Golisch neu auf und wurde bereits über 200 Mal aufgeführt. Geschrieben hat das Programm der Bayreuther Autor und Regisseur Uwe Hoppe. Eine besondere Note des Programmes ist, dass sich die Mezzosopranistin am Klavier und Akkordeon selbst begleitet und so Gesang, Instrumente und Text zu einer wunderbaren Einheit miteinander verschmelzen.

Stefanie Golisch bietet die Lieder authentisch im vollkommen neuen Kontext mit einer klassisch ausgebildeten Gesangsstimme dar. Von niederdeutscher Folklore auf Plattdeutsch, über Werke von Brecht bis zu Schlagern bot Lale Andersen ein breites und abwechslungsreiches Programm. Dieses wird mit biografischen Erläuterungen über Lales Leben und ihre Zeit spannend erweitert.

__Termin

Samstag, 23. April 2022
um 15 Uhr

Künstlerin Stefanie Golisch
Mezzosopranistin

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder
€ 18,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 11. April 2022

Kurs **32**

Chorgruppe

Im Rahmen unseres Projektes „Musik für die Seele“ möchten wir in unserem Haus eine Chorgruppe gründen. Die Akustik des Saales sowie die Möglichkeit der Nutzung unseres Klaviers bieten hierfür die besten Voraussetzungen. Wir haben die Möglichkeit uns einer bestehenden Gruppe anzuschließen oder aber auch eine eigene Grup-

pe zu gründen. Der Spaß soll hierbei immer im Vordergrund stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse an dieser Gruppe bitte anmelden oder Kontakt aufnehmen.

__Termin Beginn Frühjahr 2022
Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Kurs **33**

Workshop Musiktherapie: Aktive und Rezeptive Entspannung mit Musik und Klang

Wir wollen in diesem Workshop gemeinsam lernen uns kleine Auszeiten vom Alltag zu gönnen und unsere Reserven aufzufüllen. Frau Julia Rettig arbeitet zunächst mit Ihnen an der Atmung und Körperwahrnehmung mit kleinen Übungen, um dann eine angeleitete Monochord-Entspannung genießen zu können. Auch im aktiven Musik-Spiel mit voraussetzungsfrei spielbaren Instrumenten zu gemeinsamer Imagination können Sie den Kopf frei bekommen und Kraft tanken.

Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der MS, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

__Termin

Samstag, 14. Mai 2022
von 10–12.30 Uhr

Leitung Frau Julia Rettig
Dipl. Musiktherapeutin (DMtG) und stellvertretende Vorsitzende von BIM Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 8,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 28. April 2022

Kurs **34**

Workshop Musiktherapie: Voice of your Body – Körperarbeit, Musik und 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 Workshop „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 verschiede-

denen Kulturkreisen, Bodypercussion und das Finden der inneren Stimme. Gerade für MS Betroffene 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. Jede/r ist willkommen um an ihrer/seiner Stimme zu arbeiten.

Dieser Workshop findet in Kooperation mit der DMSG Landesverband Niedersachsen e.V. statt.

__Termin

Samstag, 12. November 2022
von 11–15 Uhr

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

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss 25. Oktober 2022

Kurs **35**

Weihnachtskonzert

Herr Johannes Dehning wird uns an diesem Dezebemernachmittag auf eine weihnachtlich bezaubernde Reise am Klavier mitnehmen. Erklingen wird besinnliche, aber auch heitere Musik von W. A. Mozart, J. S. Bach und Claude Debussy. Vorab freuen wir uns, Sie mit weihnachtlichem Gebäck und (alkoholfreiem) Glühwein begrüßen zu dürfen.

__Termin

Sonntag, 11. Dezember 2022
um 15 Uhr

Leitung Simone Bücking und
Sonja Weiss, Sozialpädagoginnen
Johannes Dehning,
Pianist und Klavierpädagoge

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 8,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 27. November 2022

DMSG LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN E.V.

Online-Angebote

Auch die DMSG Niedersachsen bietet Ihnen Online-Seminare zu unterschiedlichen Themen an. Diese sind aufgrund der kurzfristigen Umsetzung nicht im Seminarplan enthalten. Sie finden diese Angebote auf unserer Website www.dmsg-niedersachsen.de oder Sie rufen uns an (0511-703338) bzw. schicken uns gerne dazu eine E-Mail (info@dmsg-niedersachsen.de).

MS-Aktionswoche

von Samstag, den 11. Juni bis Samstag, den 18. Juni 2022. Es findet ein buntes Programm aus Präsenz- und Onlineveranstaltungen statt. Auskünfte zu der MS-Aktionswoche erhalten Sie direkt über unsere Beratungsstellen in Braunschweig, Hannover, Oldenburg und Winsen (Luhe) oder online auf der Website www.dmsg-niedersachsen.de.

Gesundheitsförderung

Kurs 36

„Schnupperkurs“ Zumba für MS-Erkrankte und Familienangehörige

Zumba Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger*innen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit – egal welchen Alters –, die nach einem passenden Zumba-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringer Intensität anbietet. Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau, z.B. zur Erweiterung des Bewegungsradius und eine schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Auch für Menschen im Rollstuhl geeignet. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm – wir freuen uns auf Sie!

___ **Termin** Samstag, 15. Januar 2022
von 11:00 bis 13:00 Uhr

Leitung Rita Maria Blanco da-Silva,
Zumba Gold-Trainerin

Ort Sportkindergarten Bothfeld
Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 20,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 10. Januar 2022



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TuS Bothfeld statt.

Kurs 37

Zwischen EssLust und EssFrust

Grundlagen einer ausgewogenen
Ernährung und Strategien
für Veränderungen entwickeln

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmenden 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 schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien jede*r gegen alltägliche Stolperfallen entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

___ **Termin** Samstag, 22. Januar 2022
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin und
Ernährungstherapeutin

Ort DMSG LV Bremen e.V.
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. Januar 2022

Allgemeine Übersicht aller Kurse

zum Herausnehmen

SCHLESWIG -HOLSTEIN

Kurs 01

Ernährung und MS
online

Kurs 02

63. Rollstuhlfahrertraining
Ostseebad Damp

Kurs 03

Schnupperkurs „Klettern“
Kiel

Kurs 04

Glück?! Stark leben mit MS
online

Kurs 05

Yoga auf dem Stuhl
Büdelisdorf

Kurs 06

Betroffene beraten Betroffene – Ehrenamtsausbildung DMSG
Kiel

Kurs 07

Segelfreizeit auf dem Wittensee
Groß Wittensee

Kurs 08

Familienfreizeit auf dem Mars Skipper Hof
Kotzenbüll

Kurs 09

Wochenendseminar für Angehörige einer/eines MS-Erkrankten
Rantum auf Sylt

HAMBURG

Kurs 10

Leben mit MS
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 11

Angebot für Neubetroffene
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 12

Mit Schmerzen gut leben
Hamburg-Rissen

Kurs 13

Rollstuhlfechten
Hamburg-Hamm

Kurs 14

Schnupper-Workshop Pilates
Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 15

Selbstverteidigung für Frauen mit MS
Hamburg-St. Pauli

Kurs 16

Yoga und Meditation (auch auf dem Stuhl = Sitzyoga)
Hamburg-Rissen

Kurs 17

Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining
online

Kurs 18

Ernährung bei Multipler Sklerose
online

Kurs 19

Segelfreizeit in der dänischen Südsee
Dänische Südsee

Kurs 20

Sportwoche in Rheinsberg
Rheinsberg

Kurs 21

Ein Tag bei Hagenbeck! Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern
Hamburg

BREMEN

Kurs 22

Seminar:
Zwischen EssLust und EssFrust – Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln
 Bremen

Kurs 23

Sicher und selbständig zu Hause wohnen – Maßnahmen für Barrierefreiheit und Komfort
 Bremen

Kurs 24

Vortrag: Spastik und Gangstörung bei MS – medikamentöse und nicht-medikamentöse therapeutische Möglichkeiten
 Bremen

Kurs 25

Yoga (auf dem Stuhl) – Kennenlernworkshop
 Bremen

Kurs 26

Yoga (auf dem Stuhl)
 Bremen

Kurs 27

Wellness:
Ein Tag für mich ...
 Bremen

Kurs 28

Workshop:
Einführung in die Achtsamkeit (MBSR)
 Bremen

Kurs 29

Adventskaffee mit Märchen die das Herz berühren
 Bremen

Kurs 30

Schnupperstunden/ Unterricht am Klavier
 Bremen

Kurs 31

Lili Marlen – Das Leben der Lale Andersen in Liedern und Texten
 Bremen

Kurs 32

Chorgruppe
 Bremen

Kurs 33

Workshop
Musiktherapie: Aktive und Rezeptive Entspannung mit Musik und Klang
 Bremen

Kurs 34

Voice of your Body – Körperarbeit, Musik und Resilienz
 Bremen

Kurs 35

Weihnachtskonzert
 Bremen

NIEDERSACHSEN

Kurs 36

„Schnupperkurs“ Zumba für MS-Erkrankte und Familienangehörige
 Hannover

Kurs 37

Zwischen EssLust und EssFrust – Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln
 Bremen

Kurs 38

Kognitive Fähigkeiten stärken – Mentales Aktivierungs-Training (MAT)
 Buchholz i. d. N.

Kurs 39

„Schnupperkurs“ Therapeutisches Klettern in Hannover
 Hannover

ALLGEMEINE ÜBERSICHT

Kurs 40

Rehasport trifft Tanz!
Braunschweig

Kurs 41

Aromanachmittag
Osnabrück

Kurs 42

**Schnupperkurs Judo
– Sturzprophylaxe?!**
Hannover

Kurs 43

**Bewegung · Ernährung
· Gehirntraining
– Wie kann ich mir
und meiner MS etwas
Gutes tun?**
Göttingen

Kurs 44

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

Kurs 45

**Voice of your Body
– Körperarbeit,
Musik & Resilienz**
Hannover

Kurs 46

**Lebensfreude
durch Trommeln**
Osnabrück

Kurs 47

**Yoga und Meditation
– Mehr Achtsamkeit
für die eigenen
Bedürfnisse**
Braunschweig

Kurs 48

**Musik, Bewegung
und gute Gedanken
– Energietank für
Herbst und Winter**
Oldenburg

Kurs 49

**Qigong
– Übungen zur
Aktivierung der
Selbsteilungskräfte**
Uelzen

Kurs 50

**Bewegung · Ernährung
· Gehirntraining
– Wie kann ich mir
und meiner MS etwas
Gutes tun?**
Hannover

Kurs 51

**Voice of your Body
– Körperarbeit,
Musik & Resilienz**
Bremen

Kurs 52

**Fatigue bei Multipler
Sklerose – Energie- und
Stressmanagement**
Lüneburg

Kurs 53

**Sport und MS
– mit praktischen
Übungen und
Infos zu passenden
Hilfsmitteln**
Celle

Kurs 54

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

Kurs 55

**Klangmeditation
mit tibetischen
Klangschalen**
Wilhelmshaven

Kurs 56

**Ich bin richtig
– ich bin wichtig!**
Hannover

Kurs 57

**„Wissenswertes,
Praktisches und
Inspirationen
für Deinen Alltag
und Beruf!“
– Tagesseminar
der Jungen DMSG**
Hannover



SEMINARPLAN 2022 ALLGEMEINE ÜBERSICHT

Kurs 58

Auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden im Alltag: Machen ist wie Wollen – nur krasser!
Bad Bevensen

Kurs 59

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Führung und Motivation in Gruppen und Teams
Papenburg

Kurs 60

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Von Abschied bis Neuanfang
Bad Bevensen

Kurs 61

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

Kurs 62

Radtour 2022 nach Bad Bevensen
Bad Bevensen

MECKLENBURG - VORPOMMERN

Kurs 63

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Rostock-Evershagen

Kurs 64

Gehen verstehen? Ganganalyse und strategisches Handeln ist das bessere Therapieren
Schwerin

Kurs 65

Ergotherapie mal anders – Töpfern
Grimmen

Kurs 66

Darm und Ernährung
Waren (Müritz)

Kurs 67

Yoga
Bad Doberan

Kurs 68

Maltherapie
Wismar

Kurs 69

Hippotherapie
Schwaan

Kurs 70

Bogenschießen
Schwerin

Kurs 71

Kräuter als Heilpflanzen
Luplow M-V

Kurs 72

„Alle in einem Boot“ JMS-Treffen
Boltenhagen

Kurs 73

Hippotherapie
Zirkow auf Rügen

Kurs 74

Gedächtnis und Bewegung
Güstrow

Kurs **38****Kognitive Fähigkeiten stärken – Mentales Aktivierungs-Training (MAT)**

Fähigkeiten, die mit Aufmerksamkeit, Konzentration, Planen, Merken und Erinnern zu tun haben, helfen uns, die privaten und beruflichen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen und sind bedeutsam für unsere Lebensqualität. Mentales Aktivierungs-Training (MAT) schafft bestmögliche Voraussetzungen, um diese Fähigkeiten zu stärken. Potentiale können geweckt und besser genutzt werden.

Kognitive Fähigkeiten können im Zusammenhang mit Multipler Sklerose schwinden. Gezieltes Gehirntraining verbunden mit gesunden Verhaltensweisen kann helfen, Leistungseinbußen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten entgegenzuwirken. Die fundierte Methode der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. wurde von Wissenschaftler*innen aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt. Die Teilnehmenden erlernen spielerisch die praktische Anwendung einfacher MAT-Übungen, die nach dem Seminar in den Alltag integriert werden können.

Termin Sonntag, 30. Januar 2022
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Petra Michaelis, MAT-Trainerin und Vorsitzende Regionalverband Nord der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

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

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

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. Januar 2022

Kurs **39****„Schnupperkurs“
Therapeutisches Klettern
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 Teilnehmenden kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Ergotherapeut*innen an der Kletterwand aus. Dabei können MS-Betroffene neue Wege beschreiten und Grenzen austesten – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten.

In Kooperation mit der Praxis „Ergotherapie in Hannover“ bietet die DMSG

Niedersachsen einen Kletternachmittag zum Schnuppern für Interessierte an.

Termin Samstag, 19. Februar
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Frank Hegger, staatlich anerkannter Ergotherapeut und DAV-Klettertrainer für Menschen mit Behinderung

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

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 10. Februar 2022

Kurs **40****Rehasport trifft Tanz!**

Wenn Sie Spaß an der Bewegung zu Musik haben, gerne lachen und gleichzeitig u.a. Gleichgewicht, Konzentration und Koordination trainieren wollen, sind Sie hier genau richtig. Lassen Sie sich überraschen, wie kurzweilig diese ganz besondere Form von Training ist. Und vor allem ist es überhaupt nicht langweilig, sondern bereitet ganz viel Freude.

Wichtiger Hinweis: Auch Menschen im Rollstuhl sind herzlich willkommen, denn alle Bewegungen, die im Stehen gemacht werden, funktionieren auch im Sitzen.



Termin Samstag, 12. März 2022
 von 10:30 bis 12:30 Uhr
Leitung Nicole Jakob, ausgebildete
 Trainerin für Rehasport, Prävention
 und ADTV-Tanzlehrerin IHK
Ort Stiftung St. Thomaehof
 In den Rosenäckern 11
 38116 Braunschweig
Teilnahmebeitrag
 € 15,- für Mitglieder
 € 20,- für Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende max. 12
Anmeldeschluss 25. Februar 2022

Kurs **41**

Aromanachmittag

Wohlriechende und hochwertige ätherische Öle können das körperliche und emotionale Empfinden verbessern und sogar zur Linderung von Krankheiten beitragen. Düfte, sofern man sie riechen mag und behutsam einsetzt, können eine angenehme Atmosphäre herstellen, die besänftigend, entspannend oder auch anregend wirkt. Das Seminar gibt eine kleine Einführung in die Welt der ätherischen Öle und deren therapeutische Wirkgrade. An diesem Nachmittag erstellt jede*r Teilnehmende seinen*ihren persönlichen Roll-On für zu Hause.

Termin Donnerstag, 17. März 2022
 von 16:00 bis 17:30 Uhr
Leitung Katja Schlake,
 zertifizierte Aromapraktikerin

Ort Multiple Sklerose
 Kontaktgruppe Osnabrück e.V.
 Magdalenenstraße 33
 49082 Osnabrück
Teilnahmebeitrag
 € 25,- für Mitglieder
 € 30,- für Nichtmitglieder
 (inkl. persönlichem Roll-On
 mit ätherischem Öl)
Anzahl Teilnehmende max. 12
Anmeldeschluss 20. Februar 2022

Kurs **42**

„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 Rumpkugeln lernen will, ist hier richtig.*

Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird es in der Bodenarbeit in die Körperspannung, in Rollbewegungen und in Stützbewegungen gehen. Wer es ermöglichen kann, geht in eine Übungsform im Kniestand, wo zunächst die Fallschule und dazu die passenden Kontrollbewegungen erlernt werden. Zum Abschluss kommt für die frei beweglichen Teilnehmenden das Angebot zum Rollen und Fal-

len, 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. Die Veranstaltung wird individuell den Möglichkeiten angepasst.

Termin Samstag, 19. März 2022
 von 11:00 bis 14:00 Uhr Praxis auf der
 Matte, danach gemeinsamer
 Ausklang bei Kaffee und Kuchen
 im Gemeinderaum der St. Nathanel
 Kirche, Einsteinstraße 45
 30659 Hannover
Leitung Wolfram Diester und
 Jutta Milzer, 5. Dan Judo, B-Lizenz
 Breitensport, DJB-Wertungsrichter
 Hannover-Bothfeld
Ort Große Halle der Garten-
 heimschule, Gartenheimstraße 2
 30659 Hannover
Teilnahmebeitrag
 € 25,- für Mitglieder
 € 35,- für Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende max. 25
Anmeldeschluss 12. März 2022



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TuS Bothfeld statt.

Kurs **43**

Bewegung · Ernährung · Gehirntraining – Wie kann ich mir und meiner MS etwas Gutes tun?

Sich konzentrieren und Informationen leicht aufnehmen und verarbeiten zu können, sind kognitive Fähigkeiten. Sie helfen uns dabei, unsere alltäglichen privaten und beruflichen Anforderungen zu meistern. Im Zusammenhang mit MS können diese Fähigkeiten nachlassen. Wie kann ich meine kognitiven Fähigkeiten mit wenig Aufwand und in nur kurzer Zeit stärken und damit verbunden mein Wohlbefinden aktiv steigern? In diesem Seminar werden Zusammenhänge zwischen unseren Verhaltensweisen und geistiger Leistungsfähigkeit aufgezeigt. Probieren Sie einfach durchzuführende Übungen zur mentalen Aktivierung aus und erarbeiten Sie individuelle Wege für den Alltag. Geistige Potentiale können geweckt und besser genutzt werden.

Dieser Seminartag ist ohne Vorkenntnisse für Fußgänger*innen und Menschen im Rollstuhl gleichermaßen geeignet.

__ **Termin** Samstag, 26. März 2022
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Petra Michaelis,
MAT-Trainerin und Vorsitzende
Regionalverband Nord der
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Ort Gruppenraum beim DRK
Hospitalstraße 9, 37073 Göttingen

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 5. März 2022

Kurs **44**

„Mit dem Pfeil ins Gelbe – Bogenschießen zum Ausprobieren“

Ein „Schnupperkurs“
für MS-Erkrankte und
Familienangehörige

Anspannung – Schuss – Treffer – Entspannung, das steckt hinter dem traditionellen, intuitiven 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, Koordi-

nation 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 für Menschen im Rollstuhl geeignet. Entsprechende Hilfestellungen werden geleistet. Die Sportanlage ist nicht komplett barrierefrei (Zugang zu den Toiletten leider nicht).

__ **Termin** Samstag, 21. Mai 2022
von 11:00 bis 14:00 Uhr

Leitung Harry Dettmering,
Abteilungsleiter Bogensport
TuS Bothfeld 04 e.V.

Ort TuS Bothfeld 04 e.V.

Bezirkssportanlage
Carl-Loges-Straße 12
30657 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 20,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 10. Mai 2022



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TuS Bothfeld statt.

Kurs **45****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. 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 spielen Notenlehre und der Stand Ihrer Erfahrung im Musizieren keine Rolle. Jede*r ist willkommen um an seiner*ihrer 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*

___ **Termin** Samstag,

17. September 2022

von 11:00 bis 15:00 Uhr

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

Ort Stimmkontor Hannover
Bödekerstraße 90, 30161 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 25. August 2022

Kurs **46****Lebensfreude
durch Trommeln**

Trommeln ist Rhythmus, Klang, Leben sowie Körperarbeit und bringt viel Freude. Wir lernen einfache Rhythmen mit Bodypercussion, die mit Sprache oder kleinen Instrumenten begleitet werden. Rhythmen werden dabei auf Trommeln übertragen und die Spieltechniken auf unterschiedlichen Trommeln vermittelt. Auch einfache Lieder können dazu gesungen werden. Dieser Workshop gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, Grenzen zu überwinden.

Jede*r Einzelne wird durch das gemeinsame Trommeln in die Gruppe einbezogen und mitgetragen.

___ **Termin** Freitag,

23. September 2022

von 17:00 bis 19:00 Uhr

Leitung Ingrid Neteler, Musik-
pädagogin und Percussionistin

Ort Multiple Sklerose
Kontaktgruppe Osnabrück e.V.
Magdalenenstraße 33
49082 Osnabrück

Teilnahmebeitrag

€ 25,- (plus € 5,- für Ausleihe
einer Trommel) für Mitglieder

€ 30,- (bzw. € 35,-) für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. August 2022

Kurs **47****Yoga und Meditation – Mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse**

Mit Yoga können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Yoga kann MS nicht heilen, aber ganzheitlich auf körperlicher und psychischer Ebene wirken. Die entspannende Wirkung der Yogaübungen kann helfen, akuten Stress abzubauen sowie Kraft und innere Ruhe für den Alltag zu gewinnen. Auf körperlicher Ebene entspannen sich die Muskeln, der Blutdruck sinkt und das Immunsystem wird gestärkt. Innerhalb dieses Workshops bietet Viola Bellon Ihnen einen Erfahrungsaustausch über die Wirkung des Intervallfastens an.

Am Ende dieses Vormittags kann jede*r ein individuelles Yoga-Programm für Zuhause mitnehmen.

Termin Samstag, 24. September 2022 von 10:30 bis 13:30 Uhr

Leitung Viola Bellon, Yogalehrerin BDY

Ort Stiftung St. Thomaehof

In den Rosenäckern 11
38116 Braunschweig

Teilnahmebeitrag

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 1. September 2022

Kurs **48****Musik, Bewegung und gute Gedanken – Energietank für Herbst und Winter**

In diesem Seminar wollen wir der Leichtigkeit und Lebensfreude mit einem Mix aus Tanz, Entspannung und Balance eine Chance geben. Als ganzheitliches Bewegungs- und Gesundheitskonzept, welches östliche und westliche Bewegungsformen aus den Bereichen Tanz, Kampfkunst und Entspannung verbindet, wirkt es auf den ganzen Menschen und mildert die Auswirkungen von Zwangshaltungen und Verkrampfungen.

Unsere Tanz- und Gedanken-„Stunde“ beinhaltet tänzerisch fließende sowie kraftvolle Bewegungen. Der Wechsel zwischen Power und Entspannung gibt uns alles, was wir im Alltag und als Erholung benötigen. Wir werden mehr Kraft, Beweglichkeit und seelische Balance erhalten. Die Freude an der Bewegung bei schöner Musik ist unser Hauptanliegen. Die guten Gedanken werden fast von selbst fließen.

Hinweis: Die Teilnahme ist auch bei eingeschränkter Beweglichkeit und im Rollstuhl möglich. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Termin Samstag, 8. Oktober 2022
15:00 bis ca. 17:30 Uhr

Leitung Christine Dahms,
Ergotherapeutin

Ort Die Räumlichkeiten in Oldenburg werden bei Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 25,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 14

Anmeldeschluss 16. September 2022

Kurs **49****Qigong – Übungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

In diesem Tagesseminar wollen wir mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen, die innere Mitte finden, dem Rhythmus des Atems folgen und im sanften Fluss der Bewegungen den Körper spüren. Qigong ist ein chinesisches Übungssystem, das unsere Lebensenergie (Qi) und damit die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele anregt.

Hinweis: Das Seminar ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen (Rolli & Rollator) geeignet.



___ **Termin** Samstag, 15. Oktober 2022
von 10:00 bis 14:00 Uhr

Leitung Stefan Tjarks,
Dipl. Psychologe und Qigong-Trainer
Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannis
Hagenskamp 4, 29545 Uelzen

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 30. September 2022

Kurs **50**

**Bewegung · Ernährung ·
Gehirntraining
– Wie kann ich mir und
meiner MS etwas Gutes tun?**

Sich konzentrieren und Informationen leicht aufnehmen und verarbeiten zu können, sind kognitive Fähigkeiten. Sie helfen uns dabei, unsere alltäglichen privaten und beruflichen Anforderungen zu meistern. Im Zusammenhang mit MS können diese Fähigkeiten nachlassen.

Wie kann ich meine kognitiven Fähigkeiten mit wenig Aufwand und in nur kurzer Zeit stärken und damit verbunden mein Wohlbefinden aktiv steigern? In diesem Seminar werden Zusammenhänge zwischen unseren Verhaltensweisen und geistiger Leistungsfähigkeit aufgezeigt. Probieren Sie einfach durchzuführende Übungen zur mentalen Aktivierung aus und erarbei-

ten Sie individuelle Wege für den Alltag. Geistige Potentiale können geweckt und besser genutzt werden. Dieser Seminartag ist ohne Vorkenntnisse für Fußgänger*innen und Menschen im Rollstuhl gleichermaßen geeignet.

___ **Termin** Samstag, 5. November 2022
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Petra Michaelis,
MAT-Trainerin und Vorsitzende
Regionalverband Nord der
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
Ort Die Räumlichkeiten in Hannover
werden bei Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 10. Oktober 2022

Kurs **51**

**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. Gerade für MS-Erkrankte ist die Stimme ein Instrument von besonderer Bedeutung. Die Erfahrung zeigt, dass Stimmfunktion, Sprechtech-

nik, 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. Jede*r ist willkommen um an seiner*ihrer 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*

___ **Termin** Samstag, 12. November 2022
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Michael Helbing,
staatlich geprüfter Atem-,
Sprech- und Stimmlehrer
Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 25. Oktober 2022



Bremen e.V.

Das Seminar findet in Kooperation mit der DMSG Bremen statt.

MS Bewältigung

Kurs **52**

Fatigue bei Multipler Sklerose – Energie- und Stressmanagement

Erschöpfung, Energiemangel, körperliche Minderbelastbarkeit, Konzentrationsmangel – Fatigue bei MS hat viele Gesichter und ist für viele Betroffene ein sehr belastendes Symptom, das die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen kann, oft auch schon im Frühstadium der MS. Hinzu können auch psychische Symptome von Stimmungsschwankungen bis hin zur depressiven Erkrankung kommen. In diesem interaktiven Seminar beschäftigen wir uns mit den Themen Fatigue und Stress bei MS.

Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten des Energie- und Stressmanagements kennen. Eingebettet in die Veranstaltung ist die Möglichkeit des persönlichen Erfahrungsaustausches.

Termin Samstag, 19. Februar 2022
von 10:00 bis 13:00 Uhr

Leitung Dr. Britta Quandt,
Fachärztin für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie

Ort Zehntscheune
– Kirchengemeinde Lüne
Am Domänenhof 6
21337 Lüneburg

Teilnahmebeitrag

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 9. Februar 2022

Kurs **53**

Sport und MS – mit praktischen Übungen und Infos zu passenden Hilfsmitteln

Im Anschluss stehen DMSG-Betroffenenberater*innen für Gespräche zur Verfügung

Sport und Bewegung sind gut für Körper und Seele – das gilt auch für Menschen mit Multiple Sklerose. Sport wird mittlerweile in vielerlei Hinsicht als gesundheitsfördernde und/oder trainingstherapeutische Maßnahme eingesetzt. Warum der Sport für MS-Erkrankte so wichtig ist, darüber referiert Dr. Stephanie Woschek. Ergänzt wird dieser Vortrag mit praktischen Übungen, auch im Hinblick auf die einzusetzenden Hilfsmittel.

An diesem Tag geben Mitarbeiter*innen des Sanitätshauses Rulitschka außerdem Tipps und Informationen über wichtige Hilfsmittel, wie zum Beispiel neue Elektro-Mobile (Scooter) oder Treppenlifte.

Zum Abschluss gibt es bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, mit DMSG-Betroffenenberater*innen Gespräche auf Augenhöhe zu führen. Alle Ihre Fragen rund um die Erkrankung Multiple Sklerose können Sie hier in Einzelgesprächen stellen und erhalten hilfreiche Tipps und Hinweise aus eigener Erfahrung.

Termin Samstag, 26. März 2022
von 11:00 bis 15:00 Uhr

Leitung Dr. Stephanie Woschek,
Projektleitung der Sportorientierten Kompaktschulungen (SpoKs) sowie des Teams DMSG-Funktionstraining, und Sanitätshausmitarbeiter*innen sowie Betroffenenberater*innen Felicitas Wagner und Jörg Berger

Ort Orthopädie- und Reha-technik Rulitschka
Wasastrasse 3, 29229 Celle

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 25,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 30

Anmeldeschluss 15. März 2022

Kurs **54****„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!“.

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

___ **Termin** Samstag, 23. April 2022
von 10:00 bis 16:00 Uhr

Leitung Heiko Brockmann,
Stressmanagementtrainer

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

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 14

Anmeldeschluss 2. April 2022

Kurs **55****Klangmeditation mit
tibetischen Klangschalen**

Sanft, aber eindringlich führen die meditativen Klänge und Schwingungen der Klangschalen in einen Zustand der Entspannung und Gelassenheit. Tiefer Frieden kann erlebt werden. In der Entspannung können so die geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte gestärkt und regeneriert werden. Die unterschiedlichen Klänge dienen dabei als Vehikel zu unserem Inneren, um mit unserem Selbst wieder in Kontakt zu kommen. Der Körper findet sein inneres Gleichgewicht wieder, Stress und Nervosität werden abgebaut, das Selbstbewusstsein, die Lebensfreude und die Lebensenergie werden gesteigert. Während der Klangreise liegen Sie auf einer bequemen Unterlage – auf Wunsch unter einer Decke.

Die Teilnahme ist auch im Rollstuhl bzw. im Sitzen möglich.

___ **Termin** Samstag, 23. April 2022
17:00 bis 19:00 Uhr

Leitung Heidi Blisse,
Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin

Ort Selbsthilfekontaktstelle
Wilhelmshaven, Europaring 22
26389 Wilhelmshaven

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 20,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 1. April 2022

Kurs **56****Ich bin richtig
– ich bin wichtig!**

Kennen Sie das auch?

- *Ich kann meine Bedürfnisse nicht durchsetzen.*
- *Ich habe das Gefühl, immer auf andere Rücksicht nehmen zu müssen.*
- *Es ist meine Schuld, wenn mir etwas passiert ...*
- *Wieso mache ich so wenig für mich selbst?*

Ziel dieses Seminars ist es, das eigene Empfinden und die eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen sowie Grenzen und Grenzverletzungen zu erkennen – auch, um sich besser abgrenzen zu können. Wir wollen mit Freude daran arbeiten und Mut und Kraft aktivieren.

Fragen, denen wir im Workshop nachgehen werden:

- *Was macht mich aus?*
- *Was sind eigentlich Gefühle?*
- *Darf ich meine Bedürfnisse durchsetzen?*
- *Welche Rollenvorstellungen habe ich als Frau?*
- *Wann, wie und wo kann ich um Unterstützung bitten?*

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrerinnen geeignet!

Termin Samstag, 7. Mai 2022
von 11:00 bis 16:00 Uhr

Leitung Helena Behrens,
Diplom Sozialpädagogin (FH),
Sexualpädagogin (isp)
Sina Rimpo, Sexualpädagogin (isp),
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10
nur für Frauen!

Anmeldeschluss 20. April 2022



Die Veranstaltung
findet in Kooperation
mit dem Frauennot-
ruf bei sexualisierter
Gewalt statt.

Kurs **57**



**„Wissenswertes,
Praktisches und Inspi-
rationen für Deinen
Alltag und Beruf!“
– Tagesseminar der
Jungen DMSG**

An diesem Tag erwarten Dich viele unterschiedliche Workshops mit qualifizierten Expert*innen, medizinische Fachvorträge von auf MS spezialisierten

Neurolog*innen und spannende Gespräche mit anderen MS-Erkrankten. 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.

Termin Samstag, 3. Dezember 2022
von 11:00 bis ca. 18:00 Uhr

Leitung André Kalesse und
Anja Grau, DMSG Niedersachsen
Ort Stadtteilzentrum KroKuS
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 50,- für Nichtmitglieder

(inkl. Verpflegung und Materialien)

Anzahl Teilnehmende max. 40
(Alter unter 40 Jahre)

Anmeldeschluss

Die Veranstaltung
wird gefördert durch:

BARMER

Kurs **58**

**Auf dem Weg zu mehr
Selbstfürsorge und
Wohlbefinden im Alltag:
Machen ist wie Wollen
– nur krasser!**

*„Glück ist keine Station,
bei der man ankommt,
sondern eine Art zu reisen.“
Margaret Lee Rumbeck*

Der Alltag stellt Sie täglich vor Herausforderungen – mit unterschiedlicher Intensität, individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Das Erleben und/oder Wahrnehmen alltäglicher Lichtblicke und kleiner Erlebnisse kommt dabei häufig zu kurz, obwohl genau das nachweislich einen großen Effekt auf die Lebenszufriedenheit und auch die Gesundheit hat. In diesem Seminar machen wir uns gemeinsam auf die Reise zu mehr Selbstfürsorge. Wir widmen uns der Frage, wie Sie selbst für Ihr Wohlbefinden sorgen können und richten dabei den Blick auf das, was Sie brauchen, sich wünschen und umsetzen möchten. Es dürfen auch zukünftige „Mikroabenteuer“ und „Mutausbrüche“ entwickelt werden. Der angeleitete Austausch wird durch kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ergänzt.



Hinweis: Das Seminar richtet sich ausschließlich an MS-erkrankte Frauen. Abends können die (barrierefreie) Sauna und/oder das Dampfbad kostenlos genutzt werden, auch von Teilnehmerinnen mit Rollstuhl oder Rollator. Spezialrollstühle stellt das Haus dafür bereit.

___Termin

Freitag, 28. Oktober ab 16:00 Uhr bis Sonntag, 30. Oktober 2022 bis 14:00 Uhr

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

Teilnahmebeitrag Eigenanteil € 70,- für Mitglieder € 90,- für Nichtmitglieder (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 31. Juli 2022

Das Seminar wird von der Werner und Annelly Schmidt-Stiftung gefördert.

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen

Kurs **59**

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Führung und Motivation in Gruppen und Teams

Um sich in unterschiedlichen Gruppen, wie z.B. Selbsthilfegruppen, gegenseitig gut unterstützen und bereichern zu können, ist es wichtig, in der Gruppe eine wertschätzende Kommunikation zu pflegen. Als Leiter*in einer Gruppe stehe ich vor der Herausforderung, eine angemessene Kommunikationskultur zu fördern. Darüber hinaus sollte ich „in Führung“ gehen und die Gruppenmitglieder zur aktiven Mitarbeit und eigenen Beiträgen motivieren. Wir werden uns in diesem Seminar mit Möglichkeiten der Führung und Motivation in der Gruppe auseinandersetzen und Möglichkeiten vorstellen, meine Rolle als Gruppenleiter*in in diesem Sinne aktiv zu gestalten.

___Termin Freitag, 13. Mai ab 17:00 Uhr bis Sonntag, 15. Mai 2022 bis 14:00 Uhr

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

Ort Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB)

Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

Teilnahmebeitrag Eigenanteil

€ 90,- mit Übernachtung,

€ 45,- ohne Übernachtung

Das Seminar wird zusätzlich bezu-

schusst. Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 25. April 2022

Kurs **60**

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Von Abschied bis Neuanfang

In diesem Seminar können Gruppenleiter*innen Wege erarbeiten, wie Abschiede, Veränderungen und Neuanfänge in Gruppen als Chance aufgegriffen werden können, um Weiterentwicklungen möglich zu machen.

Anwendung finden neben Methoden von Information, Selbsterfahrung und Reflexion, Methoden des Psychodramas und der systemischen Arbeit. Ziele sind hierbei Auseinandersetzung mit den eigenen Leitungsgrundsätzen, Auseinandersetzung mit dem persönlichen Wertesystem, Bearbeitung von gruppenspezifischen Vorgängen, Bearbeitung von Themen wie Abschied und Trauer sowie Erarbeitung von kreativen Gruppenmethoden

___Termin Freitag, 4. November ab 17:00 Uhr bis Sonntag, 6. November 2022 bis 14:00 Uhr

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

Ort Heidehotel Bad Bevensen
Alter Mühlenweg 7
29549 Bad Bevensen

Teilnahmebeitrag Eigenanteil
€ 90,- mit Übernachtung
€ 45,- ohne Übernachtung

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

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. Oktober 2022

Freizeiten / Ausflüge und Reisen

Kurs **61**

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

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

Das Gästehaus „Germania“, geprägt durch seine familiäre Wohlfühlatmosphäre, liegt direkt an der Strandpromenade, kurze Wege führen zum Zentrum und den Kureinrichtungen. Es verfügt über ausreichend barrierefreie Zimmer, aber das Haus ist nicht komplett barrierefrei. Einzelne gemeinsame Aktivitäten innerhalb der Woche sind möglich – für eigene Unternehmungen gibt es genügend Freiraum!

___ **Termin** Samstag, 26. März
bis Samstag, 2. April 2022

Leitung N.N.

Ort Gästehaus Germania
Strandpromenade 33
26486 Wangerooge

Teilnahmebeitrag Eigenanteil
€ 400,- pro Person (inkl. Unterkunft,
Fährkosten, Kurtaxe, Vollpension)

Anzahl Teilnehmende max. 13

Anmeldeschluss 1. März 2022

Die Veranstaltung wird durch die Unterstützung der Werner und Anneli Schmidt-Stiftung ermöglicht.

Kurs **62**

Radtour 2022 nach Bad Bevensen

Die Radreise der DMSG Niedersachsen führt 2022 nach Bad Bevensen, einem Kurort in der Lüneburger Heide. Wir werden ab Bad Bevensen in die Pedale treten und durch die Heide radeln.

Gebucht ist das behindertengerechte „Heidehotel Bad Bevensen“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

*Jede*r Teilnehmende muss selbstständig auf sein Fahrrad, Dreirad oder Tandem aufsteigen und fahren, 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.*

___ **Termin** Samstag, 24. September
bis Freitag, 30. September 2022

Leitung Gustav Kuhn
und Wolfgang Leichter

Ort Heidehotel Bad Bevensen
Alter Mühlenweg 7
29549 Bad Bevensen

Teilnahmebeitrag
€ 370,- Doppelzimmer / pro Person
€ 400,- Einzelzimmer / pro Person
inkl. barrierefreier Unterkunft,
Halbpension (warmes Abendessen)
und Rahmenprogramm,
Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.

Anzahl Teilnehmende max. 20

Anmeldeschluss 15. April 2022

Werker Stiftung

Die Veranstaltung wird durch die Unterstützung der Werker-Stiftung ermöglicht.

DMSG LANDESVERBAND MECKLENBURG- VORPOMMERN E.V.

Wir, die DMSG M-V, bieten Ihnen im laufenden Jahr zudem weitere Veranstaltungen und Online-Seminare zu interessanten Themen an. Informationen hierzu erhalten Sie über unsere Homepage www.dmsg-mv.de oder rufen Sie uns unter 0385 3922022 gern an.

Kurs **63**

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Dieses Seminar klärt auf und gibt Unterstützung zu einem oft vernachlässigten Thema. Unsere Referentin steht für Fragen kompetent zur Verfügung.

Termin Mittwoch 26.01.2022

Zeit 16–17.30 Uhr

Veranstaltungsort

Gemeinsames Haus Rostock e.V.
Henrik-Ibsen-Straße 20
18106 Rostock-Evershagen

Referentin

Frau Dr. Renate Hauptvogel,
Geschäftsführerin ASB
Betreuungsverein Solid Rostock

Teilnahmebeitrag

Mitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder kostenfrei

Anzahl Teilnehmende

max. 20 Personen

Anmeldeschluss 17.01.2022

Kurs **64**

Gehen verstehen? Ganganalyse und strategisches Handeln ist das bessere Therapieren

Die Teilnehmer werden in einer therapeutisch simulierten Alltagssituation durch manuelle Techniken sowohl in der Muskulatur als auch gleichzeitig dem Nervensystem und Bindegewebe unterstützt. Dabei ist es uninteressant, ob die Grunderkrankung orthopädischen oder neurologischen Ursprungs ist. Im Rahmen des Behandlungsprozesses spielt dabei die Dokumentation über Bild- und Videoaufnahmen eine zentrale Rolle.

Termin Samstag, 19.02.2022

Zeit 11–16 Uhr

Veranstaltungsort

Neuroorthopädisches Zentrum
für Physiotherapie Schwerin
Pappelgrund 9
19055 Schwerin

Referent*in

Martin Seifert und sein NOZ Team
Andreas Albath

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende 25 Personen

Anmeldeschluss 04.02.2022

Kurs **65**

Ergotherapie mal anders – Töpfern

Dieser Workshop soll die Experimentierfreude anregen und handwerkliche Fähigkeiten vermitteln. Wir alle besitzen Talent, uns kreativ auszudrücken. Und Ton – lassen Sie sich überraschen! Im Anschluss wird gemeinsam ein Termin für die Glasurgestaltung gefunden.

Termin Mittwoch 23.02.2022

Zeit 14–17 Uhr

Veranstaltungsort

SOS Familienzentrum
Otto-Krahmann-Straße 1
18507 Grimmen

Referentin

Iris Schwerinski

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende

max. 8 Personen

Anmeldeschluss 09.02.2022

Kurs **66****Darm und Ernährung**

Forscher wissen heute, dass sich große Teile unseres Immunsystems in unserem Darm befinden. Wir erfahren in diesem Seminar etwas über das interessante Zusammenspiel und wie wir es durch unsere Ernährung beeinflussen können.

Termin Montag, 28.03.2022

Zeit 13–16 Uhr

Veranstaltungsort

DRK KV Mecklenburgische
Seenplatte e.V.

Weinbergstraße 19 a
17192 Waren (Müritz)

Referentin

Bärbel Krohn, Heilpraktikerin,
Mitglied im AK Mikrobiologische
Therapie (AMT)

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €

Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende 15 Personen

Anmeldeschluss 12.03.2022

Kurs **67****Yoga**

Yoga hat nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Dieser Schnupperkurs soll Einblicke und Mut zum Weitermachen geben.

Termin Mittwoch, 06.04.2022

Zeit 15–17 Uhr

Veranstaltungsort

Bad Doberan, genauer Ort
wird noch bekannt gegeben

Referentin

Mareen Orłowski, Yoga-Lehrerin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €

Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende

max. 12 Personen

Anmeldeschluss 23.03.2022

Kurs **68****Maltherapie**

In diesem Seminar kann jeder seine individuelle Kreativität zum Ausdruck bringen und so aktiv zu seiner Krankheitsbewältigung beitragen. Unsere Malexpertin Christine Fiedler stellt unterschiedliche Materialien zur Verfügung und gibt Anregungen und Tipps.

Termin Dienstag, 12.04.2022

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort

Wismarer Werkstätten GmbH
Wendorfer Weg 3

23966 Wismar

Referentin

Christine Fiedler, Malexpertin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 10,- €

Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende

max. 8 Personen

Anmeldeschluss 28.03.2022

Kurs **69**

Hippotherapie

Die Hippotherapie ist eine Form des therapeutischen Reitens. Der Schnupperkurs soll Einblicke in diese tiergestützte, physiotherapeutische Methode geben, die gezielt bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems eingesetzt werden kann. Jeder Teilnehmer benötigt ein „Blaues Rezept“ vom Arzt, das bestätigt, dass keine Kontraindikation für Therapeutisches Reiten vorliegt!!!

___ **Termin** Mittwoch, 18.05.2022

Zeit 14.30–16.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fachklinik Waldeck
Dr.-Friedrich-Dittmann-Weg 1
18258 Schwaan

Referentin

Susanne Behrend, Hippotherapeutin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €

Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende

max. 8 Personen

Anmeldeschluss 02.05.2022

Kurs **70**

Bogenschießen

Diese Sportart hat in den letzten Jahren in der Gesundheitsförderung eine größere Bedeutung gewonnen. Besonders der Wechsel zwischen An- und Entspannung und Konzentration und Loslassen kann eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden bei MS-Betroffenen haben.

___ **Termin** Freitag 24.06.2022

Zeit 15–18 Uhr

Veranstaltungsort

Schweriner Schützenzunft
Krösnitz 44
19061 Schwerin

Referent

Frank Westphal

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €

Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende

max. 15 Personen

Anmeldeschluss 08.06.2022

Kurs **71**

Kräuter als Heilpflanzen

Dieses Seminar führt uns direkt in den Kräutergarten nach Luplow. Es ist die beste Zeit, um Heilpflanzen mit den verschiedensten Sinnen zu erleben. In der Kräuterküche werden wir verschiedene Rezepte selber ausprobieren und uns danach die Köstlichkeiten schmecken lassen.

Außerdem erfahren wir Vieles zur Anwendung und Wirkung dieser besonderen Pflanzen und wie sie unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

___ **Termin** Mittwoch, 20.07.2022

Zeit 14–17 Uhr

Veranstaltungsort

Kräutergarten
Voßfelder Straße 35
17091 Luplow M-V

Referentin

Jana Schäfer, diplomierte
Kräuterpädagogin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €

Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende max. 15
Personen

Anmeldeschluss 30.06.2022

Kurs **72****„Alle in einem Boot“
JMS-Treffen**

In diesem Wochenendseminar laden wir junge MS-Betroffenen ein, miteinander informative und erholsame Tage an unserer schönen Ostseeküste in Boltenhagen zu verbringen. Wir möchten Euch Raum für Eure Themen geben und Anregungen für den Austausch bieten. Mit spielerischen Überraschungen ist zu rechnen!

___ Termin**Zeit** 16.09. bis Sonntag 18.09.2022**Veranstaltungsort**

Hotel „Aura“ Ostseeperlen
Strandpromenade 53
23946 Boltenhagen

Referenten

Kay Lipinski, Diplom-Psychologe
Ulrike Hagemeister,
Drums Alive®-Trainerin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 120,- € + EZ-Zuschlag
Nichtmitglieder 240,- € + EZ-Zuschlag

Anzahl Teilnehmende

max. 15 Personen

Anmeldeschluss 04.07.2022Kurs **73****Hippotherapie**

Die Hippotherapie ist eine Form des therapeutischen Reitens. Der Schnupperkurs soll Einblicke in diese tiergestützte, physiotherapeutische Methode geben, die gezielt bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems eingesetzt werden kann. Jeder Teilnehmer benötigt ein „Blaues Rezept“ vom Arzt, das bestätigt, dass keine Kontraindikation für Therapeutisches Reiten vorliegt!!! Gerne können sich die Teilnehmer zum abschließenden Gespräch in der Molkerei in Poseritz treffen.

___ Termin Donnerstag, 06.10.2022**Zeit** 10.30–12.30 Uhr**Veranstaltungsort**

Reiterhof Viervitz
Viervitz 3a
18528 Zirkow auf Rügen

Referentin

Synke Winter, Hippotherapeutin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende

max. 8 Personen

Anmeldeschluss 21.09.2022Kurs **74****Gedächtnis und Bewegung**

Wer möchte nicht verstehen, wie es einigen Menschen gelingt, sich z.B. Zahlen oder viele Namen zu merken. Auch unser Gehirn lässt sich trainieren, ähnlich wie unsere Muskeln. Natürlich gibt es dabei auch kleine Tricks, die uns unterstützen können. Zusätzlich fördert Bewegung unsere geistige Fitness und trägt zu unserem Wohlbefinden bei.

___ Termin Montag, 10.10.2022**Zeit** 14–16 Uhr**Veranstaltungsort**

WGG „Südkurve“
Ringstraße 8
18273 Güstrow

Referentin

Tamara Schiele, Fachtherapeutin
für Hirnleistungstraining,
stattl. geprüfte Sport- und
Gymnastiklehrerin

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende 15 Personen**Anmeldeschluss** 26.09.2022

Allgemeine Geschäftsbedingungen 2022

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 Referent*innen und Seminarhäusern ein, die wir auch bei geringer Teilnehmerszahl 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 die*den nächste*n Teilnehmende*n auf der Warteliste vergeben.

3. Sollten Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, so müssen wir 30% der Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen, es sei denn, ein*e Teilnehmende*r 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 Zusammen-

hang 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 Teilnehmerszahlen 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.** Teilnehmende, die im Vorjahr auf der Warteliste für diese Veranstaltung geblieben sind
- 2.** Teilnehmende, die sich erstmalig zu dieser Veranstaltung anmelden
- 3.** Teilnehmende, 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.

Seminarteilnehmende, 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 Kursleiter*innen geleitet, die häufig auch von Krankenkassen anerkannt sind. Teilnahmekosten werden somit zum Teil bezuschusst. Teilnehmende 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 Ver-

trags über Ihre Seminarpartizipation sowie zu deren Abrechnung (Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DSGVO). Zu organisatorischen Zwecken geben wir die Namen und Buchungswünsche der Teilnehmenden an die Seminarleiter*innen 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

Kontaktinformationen 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

Bremen

Die Landesbeauftragte
für Datenschutz und
Informationsfreiheit der
Freien Hansestadt Bremen
Arndtstraße 1
27570 Bremerhaven
www.datenschutz.bremen.de

Mecklenburg-Vorpommern

Der Landesbeauftragte
für Datenschutz und
Informationsfreiheit
Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 74a
19055 Schwerin
E-Mail: info@datenschutz-mv.de

Ihr DMSG-Team

IMPRESSUM

- Herausgeber** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
Landesverband Hamburg e. V.
Landesverband Bremen e. V.
Landesverband Niedersachsen e. V.
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.
- Redaktion** Simone Bücking, Anja Grau
Susanne Hoeck, Daniela Listing
Jessica Schnehage, Gina Schwark
- Gestaltung** Susanne Adamek
www.adamek-design.de
- Bildnachweis** Titel: © chamillewhite/123RF.com
© chika_milan/AdobeStock.com
© remains/123RF.com
S. 3 (2. v. oben): © Mauricio Bustamante
alle weiteren privat
- Auflage** 9.165
- Druck** Druckzentrum Neumünster

Seminarplan 2022



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Hamburg e.V. | Niedersachsen e.V.
Bremen e.V. | Mecklenburg-Vorpommern 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

Landesverband Bremen e.V.

Brucknerstraße 13 | 28359 Bremen
Tel 0421/326619 | Fax 0421/324092
E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de
Internet: www.dmsg-bremen.de

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Kieler Straße 26a | 19057 Schwerin
Tel 0385/3922022 | Fax 03855/3941139
E-Mail: ms@dmsg-mv.de
Internet: www.dmsg-mv.de

