

Seminarplan 2023

dmsg

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

- Gesundheitsförderung
- Informationsveranstaltungen
- Freizeiten und Ausflüge

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



INHALT

<i>Begrüßung</i>	3
<i>Seminarübersicht Schleswig-Holstein</i>	4
<i>Seminarübersicht Hamburg</i>	9
<i>Seminarübersicht Bremen</i>	16
<i>Allgemeine Seminarübersicht</i>	21
<i>Seminarübersicht Niedersachsen</i>	26
<i>Seminarübersicht Mecklenburg-Vorpommern</i>	36
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	42
<i>Beilage: Anmeldeformular 2023</i>	

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

Redaktion Susanne Hoeck, Daniela Listing, Anja Grau, Sonja Weiss, Gina Schwark
Gestaltung Susanne Adamek, www.adamek-design.de

Bildnachweis Titel: unsplash.com, pexels.com (2), S.3 (2. v. oben): ©M. Bustamante
alle weiteren privat | **Auflage** 9.120 | **Druck** Druckzentrum Neumünster

Liebe Leserin, Lieber Leser

Ein gemeinsamer Seminarplan im Norden – das hat sich im Jahr 2022 bewährt. Coronabedingt mussten leider einige Veranstaltungen ausfallen, aber es hat sich auch gezeigt, dass viele Mitglieder aus den fünf norddeutschen DMSG-Landesverbänden Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen die Chance genutzt haben, auf die Vielfalt der Angebote im Norden zuzugreifen. Daher finden Sie auch im Jahr 2023 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 an den veranstaltenden Landesverband weitergeleitet.

Am Dienstag, den 30. Mai 2023, findet der 15. 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!

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.
Nordverbände**

DMSG-Empfehlungen zur Durchführung von Präsenzseminaren

Für das Jahr 2023 erwarten wir, dass uns die Coronapandemie nur noch gelegentlich einschränken wird. Wir hoffen daher, möglichst viele Seminare wie geplant in Präsenz durchführen zu können. Sollte es bei Seminaren zu Einschränkungen kommen, werden wir die Teilnehmer*innen rechtzeitig informieren.

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.



Ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung



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.

Prävention

Kurs 01

64. Rollstuhltraining für Paare

- *Aktiver werden – aktiv bleiben!*
- *Angst vor dem Rollstuhl verlieren!*
- *Austausch mit anderen!*

Praktische Übungen für eine gute Rollstuhlbenutzung und für eine bessere Alltagsbewältigung werden beim Rollstuhlfahrer*innentraining 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** 8.–10. September 2023

Leitung Kathrin und Marcus Matthusen, Christina und Christoph Borowiak

Ort Ostseebad Damp/Ostsee Resort

Teilnahmebeitrag

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

Anzahl Teilnehmende 16 (8 Paare)

Anmeldeschluss 1. August 2023

Kurs 02

Rollstuhltraining für Einzelpersonen

Praktische Übungen für eine bessere Alltagsbewältigung werden auch bei diesem Rollstuhlfahrertraining im Mittelpunkt stehen. Dieses Seminar richtet sich vorrangig an MS-erkrankte Einzelpersonen, die noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind und besser mit dem Umgang vertraut werden möchten. Rollstühle sind am Übungsort vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

___ **Termin** 22. April 2023, 10–15 Uhr

Leitung Marcus Koltz, Reha- und Behindertensportverband SH

Ort Sporthalle der Hans-Christian-Andersen Schule, Kiel-Gaarden

Teilnahmebeitrag € 25,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 1. April 2023

Kurs 03

Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs sind die Körper-Übungen so abgewandelt, dass sie auf und mit dem (Roll-)Stuhl ausgeführt werden können. So unterstützt der Stuhl als Hilfsmittel eine individuelle Yoga-Praxis trotz möglicher Einschränkungen. Dieser Kurs soll insbesondere die Selbständigkeit und Alltagstauglichkeit erhalten. Es ist wichtig, den eigenen Körper kennen und verstehen zu lernen. Es wird daran gearbeitet, die vorhandene Kraft zu erhalten und zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern, v.a. in der Brustwirbelsäule und dem Brustkorb, damit man wieder tief und frei atmen kann. Auch Achtsamkeit seinem Körper gegenüber ist hier ein wichtiger Schwerpunkt. Darauf zu hören, was der Körper zu sagen hat.

___ **Termin** 25. März 2023, 10–13 Uhr

Leitung Joana Poloscheck, Yogalehrerin

Ort „Kiek in“ Neumünster
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Teilnahmebeitrag € 12,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 1. März 2023

Kurs **04**

Neuroathletik – Grundkurs

Die Trainierbarkeit der Verbindung zwischen Gehirn und Körper ist längst kein Geheimnis mehr. Mit Übungsprogrammen, die über das visuelle System, das vestibuläre System (Gleichgewicht) und das propriozeptive System (Körperwahrnehmung) laufen, ist ein hoher Spaßfaktor bei intensiver Reizsetzung garantiert. Ob es um das Lösen von Verspannungen oder um das Verbessern der Leistungsfähigkeit geht – es wartet ein ganz neuer Ansatz auf Sie.

___ Termine

25. April 2023

27. April 2023

2. Mai 2023

4. Mai 2023

von 17–18 Uhr

Leitung Lucas Schütz,
Gesundheitsmanager M.A.,
Sporttherapeut

Ort online

Teilnahmebeitrag € 10,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 1. April 2023

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Landesverband Rheinland-Pfalz statt.

Kurs **05**

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** 7. Oktober 2023, 11–14 Uhr

Leitung 2 Trainer des Deutschen Alpenvereins

Ort Deutscher Alpenverein,
Strohredder 17, 24149 Kiel

Teilnahmebeitrag € 12,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 15. September 2023

Alltagsbewältigung

Kurs **06**

Kommunikation mit dem Arzt

Nicht wenige MS-Betroffene haben allein schon bis zur Diagnose eine Odyssee an Arztbesuchen hinter sich. Oft

steht die Erfahrung dahinter, nicht ernstgenommen bzw. nicht gesehen zu werden. Häufig zieht sich diese Erfahrung wie ein roter Faden durch die weiteren Arztkonsultationen. Der/die Patient*in kann sich nicht deutlich machen, die Ärztin/der Arzt hört oder versteht ihn/sie nicht, oder vielleicht redet man auch aneinander vorbei. Viele kennen diese Momente und die damit verbundenen Probleme. Man bekommt vielleicht nicht die nötige Behandlung, Medikation oder im schlimmsten Falle nicht die nötige Aufklärung und Verständnis.

In diesem Seminar möchte Susann Hauschildt mit Ihnen Möglichkeiten und Hilfen für eine bessere Kommunikation finden und Ihnen so einen leichteren Umgang mit Ärzt*innen ermöglichen.

___ **Termin** 7. Oktober 2023, 10–17 Uhr

Leitung Susann Hauschildt,
Zertifizierter Coach, Trainerin und
Beraterin bei Therapien und für
Verhandlungstechniken

Ort online

Teilnahmebeitrag € 15,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 20

Anmeldeschluss 15. September 2023

Kurs **07****Selbstwirksamkeit**

Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit sind tief in ihrem Inneren davon überzeugt, dass sie auf ihre Umwelt und ihr Leben einwirken können. Der Glaube an sich selbst und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten trägt viel dazu bei, Krisen gut zu überstehen und Probleme zu bewältigen. Grundlage sind beispielsweise frühere Erfahrungen und Erfolgserlebnisse. Zudem gibt es weitere Einflussfaktoren, die jeder Mensch selbst in der Hand hat. Das bedeutet: Man kann die eigene Selbstwirksamkeit stärken.

___ **Termin** 14. März 2023,
17.30–19 Uhr

Leitung Dr. Claudia Bielfeldt,
Mediatorin, Konfliktcoach und
Trainerin

Ort online

Teilnahmebeitrag € 10,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 1. März 2023

Freizeiten und AktivitätenKurs **08****Tanzen**

Der Tanz unterstützt uns, auf leichte Weise in Bewegung und in Kontakt mit unserer Lebensfreude zu kommen. Manches, was sich eher schwer oder eng anfühlt, kann im Tanz leichter und weiter werden.

Der Kurs wird für alle Mitglieder angeboten. Unabhängig von Alter, Kondition oder Beweglichkeit sind alle willkommen. Bequeme Kleidung im Zwiebellook (Jacke oder Pullover zum einfachen An- oder Ausziehen), die nicht einengt, wird empfohlen. Es kann barfuß, in Socken oder Indoorturnschuhen getanzt werden.

___ **Termin** 29. April 2023,
14.30–17 Uhr

Leitung Angela Nordmann,
Tanztherapeutin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Ort „Kiek in“ Neumünster
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Teilnahmebeitrag € 10,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 20

Anmeldeschluss 14. April 2023

Kurs **09****Segelfreizeit
auf dem Wittensee**

Der Verein „Meer bewegen e.V.“ ermöglicht Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen das Segeln und Stand-UP-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** 3. Juni 2023, 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 15. Mai 2023

Kurs **10****Segeltörn auf der Ostsee**

Erleben Sie die Elemente sowie Ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen auf der Segelyacht „Esperanza“ bei einem 2-Tagestörn. Wichtig für Sie zu wissen: Mitglieder mit körperlicher Fitness und geringer Beeinträchtigung, keine Angst vor Enge und Nähe zu fremden Teilnehmer*innen, Übernachtung im eigenen Schlafsack in yachttypischen Kojen. An Bord wird es vegetarische Verpflegung geben. Ausgangs- und Endhafen ist Neustadt in Holstein. Wetterfeste, warme Kleidung und Gummistiefel, unbedingt auch Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Fahrradhandschuhe o.ä. und Sonnencreme mitbringen. Bitte keine schwarzen Profilsohlen an Deck! Also Leinen los und den Schlafsack nicht vergessen.

___ **Termin** 14./15. Juli 2023, Ablegen in Neustadt am 14. Juli um 8.30 Uhr

Leitung Stephan Moers, Theologe, Diplompädagoge und Yachteigner
Tina Heitger, Dipl.-Soz.Päd., Psychotherapeutin

Ort Yachthafen Neustadt, Ancora Marina, Segelschiff Esperanza
Liegeplatz ggü. der Ausstellungshalle

Teilnahmebeitrag € 95,- Mitglieder
€ 115,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 8

Anmeldeschluss 15. Juni 2023

Kurs **11****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** 29. Juli bis 5. August 2023

Leitung Cornelia Spahn-Hartl und Sören Heinrich

Ort Mars-Skipper Erlebnishof
Gardinger Chaussee 3
25832 Kotzenbüll

Teilnahmebeitrag

€ 95,- Erwachsene, € 25,- Kinder

Anzahl Teilnehmende 20

Anmeldeschluss 15. Mai 2023

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

Informationen und SchulungenKurs **12****Ehrenamtscoaching**

Wer schon immer gedacht hat, er/sie wolle sich gerne für MS-Erkrankte engagieren, sich aber nicht getraut hat, weil er/sie dachte, ihm/ihr würde das Rüstzeug dafür fehlen, dem/der sei unser Ehrenamtscoaching ans Herz gelegt.

Die Themen der einzelnen Seminarblöcke reichen von Grundelementen der Beratung über den Umgang mit starken Emotionen und Spannungen bis hin zum Umgang mit den eigenen Kräften und den Aussichten auf Ihr zukünftiges freiwilliges Engagement bei der DMSG. Die Auseinandersetzung mit Ihren Wünschen und Fähigkeiten sowie Ihren persönlichen Stärken liegt dabei im Fokus. Für die erfolgreiche Teilnahme gibt es ein Zertifikat durch die DMSG.

Die Absolvent*innen des Projektes werden in Zukunft durch die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle in Kiel unterstützt und bei der Ausübung ihres ehrenamtlichen Engagements kontinuierlich beraten.



___ **Termine** jeweils samstags
 von 10–14 Uhr
 6. Mai 2023
 17. Juni 2023
 5. August 2023
 2. September 2023

Leitung Dr. Claudia Bielfeldt,
 Mediatorin, Konfliktcoach und
 Trainerin

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

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 8–12

Anmeldeschluss 21. April 2023

Kurs **13**

Infoveranstaltungen für Neu-Erkrankte und Parter*innen und Angehörigen

Neu an MS Erkrankte sind mit vielen offenen Fragen konfrontiert: Fragen zur Prognose der Erkrankung, zu hilfreichen Medikamenten und Therapien und zur Bewältigung der Erkrankung. Hier möchten die Veranstaltungen versuchen, Antworten zu geben. Es wird über das Krankheitsbild informiert und Einzelheiten über die Ursachen, das Auftreten, den Verlauf, die Symptome, die Diagnose und mögliche Therapieformen vermittelt.

Ein weiterer Schwerpunkt wird beim Thema Krankheitsbewältigung liegen. Wo gibt es Probleme und welche Lösungsstrategien stehen zur Verfügung? Es geht um die Rechte MS-Erkrankter, die Themen Beruf, Schwerbehindertenausweis, Erwerbsfähigkeit, Rente und Rehabilitation werden angesprochen. Inhalte orientieren sich vor allem auch an den Fragen der Teilnehmer*innen. Seminare sind möglich in Rendsburg und Kiel.

___ **Termin** 4. März 2023
 von 10–12 Uhr

Leitung PD Dr. Klarissa Stürner,
 Oberärztin Neuroimmunologische
 Ambulanz UKSH Kiel

Ort online

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anmeldeschluss 27. Februar 2023

*Bitte schauen Sie auf unserer
 Website www.dmsg-sh.de oder im
 Newsletter nach weiteren Terminen.*

DMSG LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Über weitere Veranstaltungen und Angebote zu interessanten Themen informieren wir Sie im laufenden Jahr auf unserer Homepage, in der Gemeinsam, unseren Social-Media-Kanälen sowie per Brief.

Vortragsreihe unseres Ärztlichen Beirats

Kurs **14**

Stammzelltransplantation bei MS – was ist das? Wem kann sie helfen und wem nicht?

Prof. Dr. Christoph Heesen,
Vorsitzender unseres Ärztlichen Beirats
__ **Termin** Mittwoch, 19. April 2023
von 18 bis 20 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg
Teilnahmebeitrag entfällt
Anzahl Teilnehmende 15–20
Anmeldeschluss
Mittwoch, 29. März 2023

Kurs **15**

Woher kommt die MS? Eine evolutionäre Perspektive

Prof. Dr. Manuel Frieze,
Mitglied unseres Ärztlichen Beirats
__ **Termin** Mittwoch, 24. Mai 2023
von 18 bis 20 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg
Teilnahmebeitrag entfällt
Anzahl Teilnehmende 15–20
Anmeldeschluss
Mittwoch, 3. Mai 2023

Kurs **16**

Neubetroffen! Welche MS-Therapien kommen für mich in Frage?

Dr. Jonas Repenthin,
Mitglied unseres Ärztlichen Beirats
__ **Termin** Mittwoch, 29. November
2023 von 18 bis 20 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg
Teilnahmebeitrag entfällt
Anzahl Teilnehmende 15–20
Anmeldeschluss
Mittwoch, 8. November 2023

Krankheitsbewältigung

Kurs **17**

Angebot für Neubetroffene

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. Der Gehalt des Informationsaustausches unter Gleichbetroffenen wird von den Teilnehmenden in der Regel als sehr wertvoll empfunden.

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.

__ Termine

Samstag, 25. März 2023 und
Samstag, 11. November 2023
jeweils von 10 bis 16 Uhr
(mit kleinem Mittagsimbiss,
sofern Corona dies zulässt)
Die Teilnahme ist nur an einem
der beiden Termine möglich.

Leitung Ulrich Simon,
Dipl. Psychologe / Psychologischer
Psychotherapeut – Verhaltens-
therapie, Klinischer Neuropsychologe
Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg
Teilnahmebeitrag entfällt
Anzahl Teilnehmende jeweils 8
Anmeldeschluss Freitag, 10. Februar
2023 bzw. Freitag, 29. September 2023

Kurs **18**

Miteinander Stark – MS und Partnerschaft

Eine chronische Erkrankung wie die MS betrifft nicht nur den Erkrankten selbst, sondern auch dessen soziales Umfeld. Gerade in der partnerschaftlichen Verbindung hält die MS einiges an Herausforderungen bereit – an die Kommunikation, die gemeinsamen Pläne, den Alltag, die Freizeit und die Sexualität. Wie erreicht man, dass man sich als Paar weiterhin verbunden fühlt? Wie verhindert man, dass die Erkrankung zu sehr im Vordergrund steht?

Der Onlinevortrag „Miteinander Stark“ soll dabei helfen, die Situation konstruktiv anzuschauen und alltagsnahe Lösungsmöglichkeiten zu reflektieren.

___ **Termin** Mittwoch, 5. Juli 2023
von 17 bis 19 Uhr

Leitung Dr. Sabine Schipper,
Diplom-Psychologin / Psychologische
Psychotherapeutin und Geschäfts-
führerin der DMSG NRW, Düsseldorf
Ort Online
Anzahl Teilnehmende 25
Teilnahmebeitrag entfällt
Anmeldeschluss
Mittwoch, 28. Juni 2023

Entspannung, Sport und Musik

Kurs **19**

Schnupperkurs „Klettern für Menschen mit MS“

Klettern bietet eine bewegungsorientierte und aufregende Möglichkeit für MS-Erkrankte ihre Motorik zu verbessern, die Kraft, Ausdauer und auch das Selbstvertrauen zu stärken. Egal, in welchem Stadium der Krankheit. Durch die vielfältigen Möglichkeiten, die der Deutsche Alpen Verein (DAV) Hamburg in seinem barrierearmen Kletterzentrum bietet, ist es den Teilnehmenden möglich, ihre Herausforderungen sehr gut an die persönlichen Möglichkeiten anzupassen, persönliche Stärken zu fördern und neue Stärken zu entdecken.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Möglichkeiten beim Klettern können die Teilnehmenden sich selbst an der Kletterwand ausprobieren. Willkommen sind ausdrücklich auch mobilitätseingeschränkte Teilnehmende. Es ist möglich, mit dem Rollstuhl bis an die Kletterwand zu fahren, nur der letzte Schritt zur Wand sollte ohne Hilfsmittel möglich sein. Die Sicherung findet durch erfahrene Trainer*innen des DAV statt. Dadurch wird ein risikofreies Ausprobieren sichergestellt.

___ **Termin** Samstag, 22. April 2023
von 12 bis 15 Uhr

Leitung Jürgen Walliser,
DAV Klettertrainer für
Menschen mit Behinderung,
therapeutischer Klettertrainer
Svantje Hanert,
Kletterwandbetreuerin
Ort DAV Lokstedt
Döhrnstraße 4, 22529 Hamburg
Teilnahmebeitrag € 6,-
(Der Beitrag ist vor Ort zu zahlen)
Anzahl Teilnehmende 12
Anmeldeschluss
Samstag, 16. April 2023

Kurs **20**

MBSR – Die Kraft der Achtsamkeit

Der Workshop beruht auf den Originalinhalten des weltweit erfolgreichen 8-Wochen Programms:

„MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit“ – **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn.

Achtsamkeit bedeutet, bewusst den Moment wahrzunehmen, ohne in eine gedankliche Beurteilung zu gehen. Wie das geht? Es werden alltagstaugliche, meditative Übungen angeleitet, die Körper und Geist stärken. Dabei üben wir zu beobachten, was gerade im Moment in uns vorgeht und dies bewusst wahrzunehmen. Sensitivität für uns selbst zu entwickeln, indem wir freundlich unsere Grenzen akzeptieren und nichts anders haben wollen, als es im Moment ist. Egal ob angenehm oder unangenehm.

Es braucht keinerlei Voraussetzungen. Den Übungen folgt jeder so gut er kann. Wir lassen uns durch unsere eigene Sensitivität und den momentanen Zustand unseres Körpers leiten. Hin zu einer freundlichen, liebevollen Annahme unserer Selbst.

__Termin Samstag, 20. Mai bis
Sonntag, 21. Mai 2023

Samstag von 10 bis 18 Uhr,
Sonntag von 10 bis 16 Uhr

Leitung Christine Schwarz ist seit mehr als 20 Jahren erfahren in Meditation und Meditations-Anleitung, seit 9 Jahren Kursleiterin für MBSR Stressbewältigung und Senior Teacher im MBSR-MBCT-Verband, seit 16 Jahren in eigener Praxis für psychologische Kinesiologie und mehr

Ort Elsa-Brändström-Haus
Kösterbergstraße 62
Hamburg-Blankenese

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

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss

Freitag, 24. Februar 2023

Kurs **21**

Musik (-Therapie) verleiht Flügel

Musizieren und Singen beflügelt, beschwingt, führt uns zu uns selbst und zueinander, bewegt seelisch wie körperlich und hat noch viele andere tolle „Nebenwirkungen“. Musizieren und Singen vermittelt Lebensfreude, schafft Selbstvertrauen, entspannt und vitalisiert, stärkt Lebensmut, aktiviert Selbstheilungs- und Abwehrkräfte.

In diesem Workshop möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Musik in Ihr Leben zu lassen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns Ihre Stimme zu erleben, mit uns zu musizieren und zu improvisieren um das gemeinsame Glücksgefühl – das entsteht – zu teilen.

Wir werden in diesem Seminar:

- *bestärkende Lieder aus verschiedenen Kulturen singen*
- *Einfache Stimm- und Körperübungen, Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen durchführen*
- *Tanz bzw. Bewegung mit Musik verknüpfen*
- *Musik machen in der umgebenden Natur*
- *Klangreisen unternehmen – selbst nicht aktiv sein und sich tragen lassen*

... und noch vieles mehr.



Wir freuen uns auf ein beflügelndes, kraftschenkendes und musikalisches Wochenende mit Ihnen. Wer selbst ein Instrument hat, darf dieses gern mitbringen. Weitere Instrumente wie Trommeln, Rasseleier, Calimba – die keine Vorkenntnisse bedürfen – werden wir dabei haben.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte und bequeme Kleidung mit.

Termin Samstag, 30. September und Sonntag, 1. Oktober 2023

Leitung Felicia Ewe ist Musikpädagogin, Sängerin, Schauspielerin und Körpertherapeutin nach der Talmi-Methode. Sie arbeitet als Musiklehrerin an der beruflichen Schule Hamburg

Wiebke Rathjens ist Musikpädagogin, Erzieherin und Waldpädagogin

Ort Elsa-Brändström-Haus
Kösterbergstraße 62
Hamburg-Blankenese

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

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss Freitag, 7. Juli 2023

Gedächtnistraining

Kurs **22**

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*

Termin Samstag, 29. April 2023
von 11 bis 14.30 Uhr

Leitung Tamara Schiele, lizenzierte Gedächtnistrainerin, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining

Ort Online

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

Anzahl Teilnehmende mind. 6

Anmeldeschluss

Freitag, 17. März 2023

Ernährung

Kurs **23**

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 hilft 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.

Alltagstaugliche Tipps und Tricks sorgen für Klarheit und motivieren die Teilnehmenden ohne den „mahnen- den Zeigefinger“.

Methoden

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

___ **Termin** Samstag, 1. April 2023
von 11 bis ca. 14 Uhr

Leitung Merrit Arndt, zertifizierte Oecotrophologin/ DGE und seit etwa 9 Jahren in der Ernährungsberatung tätig. Mit dem Thema MS ist sie aus persönlichen Gründen seit über 6 Jahren intensiv beschäftigt.

Ort Online

Teilnahmebeitrag € 20,-

Anzahl Teilnehmende max. 25

Anmeldeschluss

Freitag, 17. Februar 2023

Logopädie

Kurs **24**

Atmen, Sprechen und Schlucken bei MS

Unsere Atmung, unsere Stimme und damit auch die Prophylaxe für ein sicheres Schlucken stehen nicht immer im Fokus der Behandlung von MS. Dabei wirkt unsere Atmung als Bindeglied zwischen Sprechen und Schlucken, hilft dabei, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken.

In diesem 1,5-stündigen Seminar möchten wir durch viele praktische Übungen den Zusammenhang zwischen Atmung, der eigenen Stimme sowie der Atem-Schluck-Koordination erfahrbar machen und planen darüber hinaus viel Zeit ein, um Fragen rund um die Logopädie bei MS und die Behandlungsmöglichkeiten zu klären.

___ **Termin** Freitag, 7. Juli 2023
von 15 bis 16.30 Uhr

Leitung Anne Mieling und Svenja Kleinpaß sind Lehrlogopädinnen an der Berufsfachschule für Logopädie der ev. Krankenhaus Alsterdorf gGmbH mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung neurogener Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154–156
20253 Hamburg

Teilnahmebeitrag € 10,-

Anzahl Teilnehmende 4–12

Anmeldeschluss Freitag, 26. Mai 2023

Ausflüge und Reisen

Kurs **25**

Segelfreizeit in der dänischen Südsee – Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft

Eine herausfordernde Woche Segeln auf einem 39-Meter-Traditionssegelschiff in der dänischen Südsee mit einer erfahrenen 3-4-köpfigen Stamcrew. Die geplanten Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitseglerinnen und Mitsegler entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. An Bord wird jede Hand gebraucht, um die anfallenden Arbeiten zu erledigen: Segel setzen, Küche, Aufräumen und vieles mehr. Aber Baden im Meer, Landgänge und gesellige Stunden gehören ebenso dazu wie die Arbeit an Bord.



Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen. Die Unterbringung erfolgt in gemischten Mehrbettkajüten. Bitte bedenken Sie dies bei Ihrer Anmeldung!

Die Gruppe trifft sich im Frühjahr, um sich kennenzulernen und zum Austausch mit bereits erfahrenen Mitsegelnden. Gehfähige Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen, sollten sich aber ggf. das Schiff im Vorwege ansehen. Hierzu wird noch ein Termin bekannt gegeben.

Eine Teilnahme wird nach heutigem Stand nur mit einem tagesaktuellen negativen Schnelltestzertifikat möglich sein. Abweichende Teilnahme-Voraussetzungen werden ggf. noch bekanntgegeben.

Informationen zum Schiff usw. unter:

www.mignon-segelschiffahrt.de

Leitung

Verein MIGNON Segelschiffahrt e.V.

___ **Termin** Samstag, 20. Mai 2023 bis Samstag, 27. Mai 2023

Abfahrt/Ankunft:

Museumshafen Kappeln

Bitte beachten Sie, dass die An- und Abreise nach/von Kappeln selbst zu organisieren ist! Hilfreiche Informationen dazu erhalten Sie im Laufe der Seminarplanung von uns.

Teilnahmebeitrag voraussichtlich € 300,- (p. P. inkl. Vollverpflegung)

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss

Freitag, 31. März 2023

Für dieses Angebot gelten von den allgemeinen Teilnahmebedingungen abweichende Rücktrittsfristen- und Konditionen, über die wir Sie rechtzeitig/gesondert zusammen mit der Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung informieren.

Wir danken der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung sowie dem Förderkreis der DMSG Hamburg e.V. für ihre freundliche Unterstützung!

Kurs **26**

Sportwoche in Rheinsberg

Anfang Oktober 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 vielseitiges Seminarprogramm 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**

1. Oktober bis 8. Oktober 2023

Ort Seehotel Rheinsberg

Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg

Teilnahmebeitrag voraussichtlich

- 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, 3. März 2023

Wegen verschiedener Förderungen und der allgemeinen Preisentwicklungen standen die Beiträge bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für dieses Angebot gelten von den allgemeinen Teilnahmebedingungen abweichende Rücktrittsfristen und Konditionen, über die wir Sie rechtzeitig/gesondert zusammen mit der Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung informieren. 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. € 1,60 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 und der Hedwig und Hakon Carlsson MS-Stiftung für die freundliche Unterstützung!

Kurs **27****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, 17. Juli 2023

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 10–30

Anmeldeschluss Freitag, 2. Juni 2023

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 **28**

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 persönlichen 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, 11. März 2023
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 24. Februar 2023

Kurs **29**

Ernährung bei MS – Fit in den Frühling und gesund durch den Herbst

Fit in den Frühling

Endlich steht der Frühling vor der Tür, die langen Wintermonate sind vorbei und man hat dieses „Alles auf Anfang“ Gefühl. In diesem Workshop gibt es Tipps und Anregungen, um seinen Körper optimal auf den Frühling vor-

zubereiten, um gesund und ohne diese lästige Frühjahrsmüdigkeit in die neue Jahreszeit zu starten.

Themen werden u. a. sein:

- *der Säure-Basen Haushalt*
- *sanft entschlacken durch Ernährung*
- *was ist eigentlich Basenfasten*
- *ist eine Darmsanierung sinnvoll*
- *erste Wildkräuter*
- *Bewegung und Achtsamkeit*

Gesund durch den Herbst

Die Tage werden kürzer, es ist morgens nebelig und kühl. Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm auch oft Erkältungen und Infekte. Wie kommt man möglichst gesund und ohne Herbstblues durch die dunkle Jahreszeit? Darum geht es in dieser Veranstaltung, in der u.a. folgende Themen besprochen werden:

- *das Immunsystem stärken*
- *was tut dem Darm jetzt gut*
- *welche Nahrungsergänzungsmittel sind jetzt sinnvoll*
- *Stressmanagement*
- *kleine Wohlfühlrituale*

Bei dieser Veranstaltungskombination geht es darum, zu erfahren wie man einzelne Empfehlungen möglichst einfach in den Alltag integrieren kann. Neben einem interaktiven Vortrag, gehört zu diesem Angebot eine gemeinsame Kochveranstaltung in der einfache, basische Gerichte zubereitet werden.

Termine Mittwoch, 15. Februar/
13. September 2023, von 18–19.30
Samstag, 18. Februar/16. September
2023, von 10–12.30

Leitung Stephanie Kaufhold,
Ganzheitliche Ernährungsberaterin,
Yoga Lehrerin und Reiki Therapeutin

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

Teilnahmebeitrag

€ 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 8

Anmeldeschluss 31. Januar 2023

Kurs **30**

Workshop: Heilkräuter vor Ort

Der Hoftag bietet die Möglichkeit Heilkräuter in freier Natur kennenzulernen, zur Ruhe zu kommen und zu probieren. Viele verschiedene Wildpflanzen werden vorgestellt und zu leckerer Rohkost verarbeitet. Zudem wird beschrieben, wie durch den Verzehr der Heilkräuter die verschiedensten Symptome der MS gelindert werden können. Lassen Sie sich mitreißen in die Welt der Kräuter!

Termin Samstag, 17. Juni 2023
von 11–14 Uhr

Leitung Heike König,
Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Ort Benser Weg 1, 28857 Syke

Teilnahmebeitrag

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 15. Mai 2023

Die An- und Abreise wird von der DMSG Beratungsstelle übernommen und organisiert. Nähere Informationen folgen nach der Anmeldung.

Informationsveranstaltungen

Kurs **31**

Gesprächskreis zum Thema „Selbstbestimmtes Sterben“

An diesem Abend wollen wir uns in entspannter Atmosphäre dem Thema des selbstbestimmten Sterbens nähern. Der Gesprächskreis soll die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, zu diskutieren und die Selbstbestimmung zu stärken. „In der hospizlich/palliativen Beratung und Begleitung erfahren wir immer häufiger, dass Menschen in ihrer schweren Erkrankung über einen freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit nachdenken und diese Vorgehensweise für sie eine Option ist. Auch das Thema „Assistierter Suizid“ soll an diesem Abend angesprochen werden.

Über die Gesetzeslage und die eigene Haltung möchten wir gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen.“

Termin Mittwoch, 19. April 2023
von 18–19:30 Uhr

Leitung Christian Woiwode,
Koordinator Hospiz Horn e.V.

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

Teilnahmebeitrag

€ 5,- Mitglieder

€ 10,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 5. April 2023

Kurs **32**

Vortrag: Neues aus Klinik und Forschung

Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Überwiegend jüngere Menschen sind betroffen, Frauen doppelt so oft wie Männer. Sie kann zu vorübergehenden oder bleibenden Behinderungen führen, die sich auf Familie, Partnerschaft, Beruf und das eigene seelische Befinden auswirken. Heilungsmöglichkeiten sind bisher nicht bekannt. Allerdings können viele Medikamente den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Zudem gibt es bewährte Behandlungsmethoden zur Linderung von Symptomen und Verbesserung der Lebensqualität.

Herr Prof. Kastrup ist Chefarzt der Neurologie vom Klinikum Bremen Mitte sowie Vorsitzender des Medizinischen Beirates der DMSG Landesverband Bremen e.V. Er wird in seinem Vortrag einen Überblick über den aktuellen



Stand der MS-Therapie und MS-Forschung geben.

- Wann sollte die Therapie starten?
- Welche medikamentösen Möglichkeiten gibt es?
- Welche Fortschritte gibt es?

Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Prof. Kastrup für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

___ **Termin** Freitag, 24. November 2023
von 17–18 Uhr

Leitung Herr Prof. Dr. med. Kastrup,
Chefarzt der Neurologie
vom Klinikum Mitte

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 40

Anmeldeschluss 9. November 2023

Achtsamkeit und Entspannung

Kurs **33**

Workshop: Theoretische und praktische Einführung in die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode. Sie beruht auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems. Sie besteht aus einer Vielzahl von Bewegungsstunden, die neue Denkansätze körperlich vermitteln. Festgefahrene Gewohnheiten und Schmerzen kön-

nen aufgelöst werden. Die Koordination des Körpers im Zusammenspiel mit körperlicher Selbstwahrnehmung wird geschult. Die Methode zielt langfristige Veränderungen an, die auf der spontanen neuromuskulären Reorganisation des Organismus beruhen.

In diesem Workshop begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise mit uns selbst, in der wir die Zusammenhänge zwischen unserem Denken und Fühlen, bewusst ausgeführten Bewegungen und den Auswirkungen auf unseren Körper neu erfahren. Die natürliche Lernfähigkeit unseres Gehirns wird aktiviert (Neuroplastizität) und die Selbstregulation unseres Nervensystems unterstützt. Wir erleben eine größere Beweglichkeit, Flexibilität und Balance mit uns selbst. Festgefahrene Gewohnheiten werden uns bewusst, Schmerzen beginnen sich zu regulieren. So wird es möglich, uns selbst und unserem Umfeld mit mehr Freude und Gelassenheit zu begegnen.

___ **Termin** Samstag, 25. Februar 2023
von 10–12:30 Uhr

Leitung Sibylla Klein, Feldenkrais
Practitioner, Meditationslehrerin,
Tanzpädagogin und Choreographin

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

Teilnahmebeitrag

€ 15,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss 10. Februar 2023

Kurs **34**

Workshop: Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben

Schreiben ist das Spiel mit Worten und Fantasie, das Spaß macht und die eigene Kreativität zum Fließen bringt. In diesem Workshop schreiben wir kleine Geschichten, Texte und Reflexionen – alles ist erlaubt und gewünscht. Die Kursleiterin gibt Impulse und Anregungen. Im Mittelpunkt stehen der individuelle Ausdruck, die eigene Schreibstimme und vor allem die Freude am Formulieren. Für alle, die gerne schreiben möchten!

___ **Termine** jeweils freitags
von 18–19.30 Uhr
15. September 2023
13. Oktober 2023
10. November 2023
15. Dezember 2023

Leitung Anke Fischer,
Autorin und Schreibcoachin

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 15,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 31. August 2023

Geselligkeit

Kurs **35**

Eltern (MS Erkrankte) – Kind – Treffen

Liebe Eltern, Sie sind herzlich eingeladen, sich in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen miteinander auszutauschen. Für die kleinen Gäste steht Spielzeug bereit und bei gutem Wetter ist das Treffen auch auf dem nahegelegenen Spielplatz möglich. Wir freuen uns auf eine fröhliche Runde und die eine oder andere Chance Kontakte zu knüpfen. Die Treffen sind offen gestaltet, um Anmeldung wird dennoch gebeten. Bei Interesse, Fragen oder Anregungen, rufen Sie uns gerne an. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

Termin vierteljährlich ab März 2023
Donnerstagnachmittag von 16–17.30

Leitung Sonja Weiss,
Pädagogin der DMSG Bremen

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

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

Anmeldeschluss Mitte Februar 2023

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 in Kooperation mit dem Landesverband Niedersachsen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte.

Es war 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. Parallel möchten wir der pandemiebedingten verarmten Begegnungskultur und den damit verbundenen Rückzugstendenzen (und anderer psychosozialen Folgeerscheinungen) der Corona Pandemie entgegenwirken. Hierbei sollten die inklusiven Strukturen im Stadtteil ausgebaut werden. Viele kleine Ziele, die zu einem großen Ziel hinführen: Die Erschließung der rehabilitativen Wirkung von Musik!

Wir freuen uns nun sehr, dass die Hertie Stiftung mit der Initiative mitMiSSion dieses Projekt „Musik für Körper und Seele“ nun ab November 2022 für drei Jahre fördert! Dies gibt allen Beteiligten den Spielraum, angedachte Ziele umzusetzen und entsprechende Veranstaltungen und Inhalte zu planen und durchzuführen. Auf diesem Wege ein riesengroßes Dankeschön an die Hertie Stiftung für die Auswahl unseres Projektantrages!

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das Jahr 2023. Angedacht sind weiterhin die Gründung eines Chors und eines Musik-Cafés. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

Kurs **36**

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** in Planung ab 2023

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

wird noch bekannt gegeben

Anzahl Teilnehmende 4

Anmeldeschluss bei Interesse bitte
Anmeldungen an die Projektleitung
Frau Bücking
(buecking@dmsg-bremen.de)

Kurs **37**

Musiktherapeutischer Kurs: „Improvisation ist alles!“

In diesem Workshop wollen wir an 6 wöchentlichen Terminen gemeinsam Musik machen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Wir wollen mit einfach spielbaren Instrumenten Ausdruck für innere Prozesse finden, Kontakt in der Gruppe erleben und kleine musikalische Spiele spielen oder auch mal eine Entspannungsmusik genießen. Wir bestimmen in der Gruppe gemeinsam wohin die Reise geht.

Frau Julia Rettig (Dipl. Musiktherapeutin und Vorsitzende von BIM – Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.) wird die Gruppe leiten und freut sich bereits auf das gemeinsame Spiel. Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der Multiplen Sklerose, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

___ **Termine**

18. März 2023

25. März 2023

1. April 2023

8. April 2023

15. April 2023

22. April 2023

jeweils von 10.30–11.30 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

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 6

Anmeldeschluss 1. März 2023,
nur als gesamter Block buchbar!

Kurs **38**

Workshop: Die Trommel und ich – im gemeinsamen Trommeln sich selbst erfahren

Sich vom Rhythmus getragen fühlen. Die eigene Kraft spüren und ausdrücken. Gemeinsam Musik gestalten oder auch ganz frei spielen.

Wo geht es lang? Was möchte ich und was nicht? Die Trommel zeigt es uns. Im Austausch darüber entsteht Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse. Dieses hilft, im Alltag besser für sich zu sorgen. Die Erfahrungen im musikalischen Miteinander sind dabei großartige Anker.

Die Musiktherapeutin Petra Kleinecke führt Sie spielerisch und zugewandt

Allgemeine Übersicht aller Kurse

zum Herausnehmen

SCHLESWIG - HOLSTEIN

Kurs 01

64. Rollstuhltraining für Paare

Ostseebad Damp

Kurs 02

Rollstuhltraining für Einzelpersonen

Kiel

Kurs 03

Yoga auf dem Stuhl

Neumünster

Kurs 04

Neuroathletik

– Grundkurs
online

Kurs 05

Schnupperkurs Klettern

Kiel

Kurs 06

Kommunikation mit dem Arzt

online

Kurs 07

Selbstwirksamkeit

online

Kurs 08

Tanzen

Neumünster

Kurs 09

Segelfreizeit auf dem Wittensee

Groß Wittensee

Kurs 10

Segeltörn auf der Ostsee

Ostsee

Kurs 11

Familienfreizeit auf dem Mars Skipper Hof

Kotzenbüll

Kurs 12

Ehrenamtscoaching

Kiel

Kurs 13

Infoveranstaltungen für Neu-Erkrankte

und ihre Partner und Angehörigen

Rendsburg, Kiel

HAMBURG

Kurs 14

Stammzelltransplantation bei MS

Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 15

Woher kommt die MS? Eine evolutionäre Perspektive

Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 16

Neubetroffen! Welche MS-Therapien kommen für mich in Frage?

Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 17

Angebot für Neubetroffene

Geschäftsstelle Eppendorfer Weg

Kurs 18

Miteinander Stark – MS und Partnerschaft online

Kurs 19

Schnupperkurs „Klettern für Menschen mit MS“

Hamburg-Lokstedt

Kurs 20

MBSR – Die Kraft der Achtsamkeit

Hamburg-Blankenese

Kurs 21

Musik(-Therapie) verleiht Flügel

Hamburg-Blankenese

Kurs 22

Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining

online

Kurs 23

Ernährung bei Multipler Sklerose

online

ALLGEMEINE ÜBERSICHT

Kurs 24
**Atmen, Sprechen
 und Schlucken bei MS**
 Geschäftsstelle
 Eppendorfer Weg

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

Kurs 26
**Sportwoche
 in Rheinsberg**
 Rheinsberg

Kurs 27
**Ein Tag bei Hagenbeck!
 Aktionstag für
 MS-Betroffene mit
 Kindern**
 Hamburg-Lokstedt

BREMEN

Kurs 28
**Seminar: Zwischen
 EssLust und EssFrust**
 Bremen

Kurs 29
**Ernährung bei MS
 – Fit in den Frühling
 und gesund
 durch den Herbst**
 Bremen

Kurs 30
**Workshop:
 Heilkräuter vor Ort**
 Syke

Kurs 31
**Gesprächskreis zum
 Thema „Selbst-
 bestimmtes Sterben“**
 Bremen

Kurs 32
**Vortrag: Neues aus
 Klinik und Forschung**
 Bremen

Kurs 33
**Workshop:
 Theoretische und
 praktische Einführung
 in die Feldenkrais-
 Methode**
 Bremen

Kurs 34
**Workshop:
 Schreibwerkstatt –
 kreatives Schreiben**
 Bremen

Kurs 35
**Eltern (MS Erkrankte)
 – Kind – Treffen**
 Bremen

Kurs 36
**Schnupperstunden/
 Unterricht am Klavier**
 Bremen

Kurs 37
**Musiktherapeutischer
 Kurs: „Improvisation
 ist alles!“**
 Bremen

Kurs 38
**Workshop:
 Die Trommel und ich
 – im gemeinsamen
 Trommeln sich selbst
 erfahren**
 Bremen

Kurs 39
**Online-Vortrag:
 Musiktherapie
 bei Multipler Sklerose
 online**

Kurs 40
**Adventskaffee mit
 Musikalischer Lesung**
 Bremen

NIEDERSACHSEN

Kurs 41

Yoga auf dem Stuhl
– sammle neue
Energie für den Alltag
Cloppenburg

Kurs 42

**Therapeutisches
Klettern in Hannover**
Hannover

Kurs 43

**Wach auf – für einen
energiegeladenen Tag**
Apensen bei Buxtehude

Kurs 44

Yoga und MS
– Das perfekte Match!
Hannover

Kurs 45

Schnupperkurs Judo
– Sturzprophylaxe?!
Hannover

Kurs 46

**Die eigenen
Bewegungsmöglich-
keiten optimal nutzen:
Feldenkrais-Seminar**
Oldenburg

Kurs 47

**Kognitive Fähigkeiten
stärken – Mentales
AktivierungsTraining
MAT**
Uelzen

Kurs 48

Rehasport trifft Tanz!
Braunschweig

Kurs 49

Yoga und Meditation
– Mehr Achtsamkeit für
die eigenen Bedürfnisse
Braunschweig

Kurs 50

**Fatigue bei
Multipler Sklerose**
Winsen/Luhe

Kurs 51

**Schluckbeschwerden
und Sprechstörungen**
Hannover

Kurs 52

**Selbstbewusstsein
stärken, Selbstwert
(wieder-) gewinnen**
Celle

Kurs 53

Ich bin richtig
– ich bin wichtig!
Hannover

Kurs 54

Stress und Ernährung
– den Alltag
leichter gestalten
Celle

Kurs 55

**„Werkzeugkoffer gegen
Stress“ – Lebe dein Leben
(mit MS) auf deine Art**
Hannover

Kurs 56

**Auszeit, Austausch,
Ausprobieren: Wochen-
ende für Angehörige
in Papenburg**
Papenburg

Kurs 57

**Auszeit für Frauen:
... Schenk dir jeden Tag
ein paar Minuten
Achtsamkeit ...**
Bad Bevensen

Kurs 58

**Seminar für Kontakt-
gruppenleiter*innen**
– Führung und Moti-
vation in Gruppen und
Teams
Papenburg

Kurs 59

**Seminar für Kontakt-
gruppenleiter*innen**
– Digitalisierung als
**Chance und Herausfor-
derung**
Bad Bevensen

Kurs 60

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

Kurs 61

**Radtour 2023
nach Lingen / Ems**
Lingen/Ems



**MECKLENBURG
- VORPOMMERN**

Kurs 62

Yoga

Bad Doberan

Kurs 63

**Ganganalyse,
Funktionsanalyse und
Ernährungsberatung**

Schwerin

Kurs 64

**Gedächtnis
und Bewegung**

Waren

Kurs 65 + 66

Maltherapie

Wismar, Grimmen

Kurs 67

**Gesunde Leber
und Bewegung**

Güstrow

Kurs 68

Trauerbewältigung

Stralsund

Kurs 69

**Europäischer Protest-
tag zur Gleichstellung
von Menschen
mit Behinderung**

Rostock

Kurs 70

Maltherapie

Demmin

Kurs 71

**Aktivtag im Schweriner
Zoo mit Rollstuhl- und
Mobilitätstraining**

Schwerin

Kurs 72

Landesweiter MS-Tag

Parchim

Kurs 73

**„Mit dem Pfeil
ins Gelbe
– Bogenschießen
zum Ausprobieren“**

Schwerin

Kurs 74

Hippotherapie

Schwaan

Kurs 75

Maltherapie

Schwerin

Kurs 76

**„Aktivtage“
in Zinnowitz**

Zinnowitz

Kurs 77

**„Alle in einem Boot“
JMS-Treffen**

Boltenhagen

Kurs 78

Maltherapie

Rostock

Kurs 79

Hippotherapie

Rügen

Kurs 80

**Schreiben und
Dichten in kleiner
Form**

Wismar

Kurs 81

Maltherapie

Neustrelitz

Kurs 82

**Gesunde Leber
und Bewegung**

Demmin

Kurs 83

**Fortbildung für
ehrenamtliche
Gruppenleiter*innen
und Berater*innen**

Banzkow

ALLGEMEINE ÜBERSICHT

durch diesen Workshop. Musizierphasen und Gespräche wechseln sich ab. Leichtigkeit und Tiefsinn ergänzen sich dabei auf wunderbare Weise. Durch das Trommeln verbinden sich beide Gehirnhälften. Dies wirkt aktivierend, emotional ausgleichend und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Alle Menschen können mit Ihren Möglichkeiten teilnehmen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termin 4. November 2023
von 10–13 Uhr

Leitung Frau Petra Kleinecke,
Musiktherapeutin

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 3,- Mitglieder

€ 5,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 18. Oktober 2023

Kurs **39**

Online-Vortrag: Musiktherapie bei Multipler Sklerose – Ein Live-Webinar mit Jenni Kuhlmann

Musiktherapie ist eine anerkannte Form der Kunsttherapie, in welcher Musik gezielt zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit eingesetzt wird. Hierbei kommt ein großes Spektrum an musikalischen und auch verbalen Interventionen zum Einsatz, welche individuell auf die Klientin/den Klienten

abgestimmt, eingesetzt werden, sowohl bei der Behandlung von psychisch-seelischen, als auch körperlichen Erkrankungen. Auch bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) kann Musiktherapie positive Auswirkungen z. B. auf die Stimmungslage, Schlafqualität und die Lebensqualität im Allgemeinen haben. Dieser Vortrag zielt darauf ab, Menschen mit MS und anderen Interessierten diese Therapieform etwas näher zu bringen, sowie falls zu dem Zeitpunkt vorhanden, erste Ergebnisse unserer aktuellen klinischen Forschungsstudie zu Musiktherapie bei MS aus Basel vorzustellen.

In diesem Live-Webinar kommt u. A. Folgendes zur Sprache:

- Was kann man unter Musiktherapie verstehen?
- Was für Wirkungen von Musiktherapie sind bei Multipler Sklerose bekannt?
- Was sagt die aktuelle Forschung zu Musiktherapie?

Es wird auch die Möglichkeit geben, der Dozentin Fragen zu stellen.

Termin Mittwoch, 31. Mai 2023
von 18–19.15 Uhr

Leitung Jenni Kuhlmann, Ärztin/
Neurologin, Musiktherapeutin

Ort Online-Vortrag

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anmeldung über
webinar@dmsg-bremen.de
bis zum 29. Mai 2023

Kurs **40**

Adventskaffee mit Musikalischer Lesung „Frau Holle“ von und mit Michael Helbing und Dominic Richter

... Es schneit auf der Erde und Frau Holle zieht über das Land ... Komm mit in ein magisches Land und lass uns Marie helfen, dass sie den Weg zurück nach Hause finden kann. Doch was werden die Stiefmutter und die Stiefschwester sagen, wenn Marie wieder zurück ist? ...

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder zu einem besonderen Adventskaffee ein. Am 1. Adventssonntag, den 3.12.2023 um 15 Uhr starten wir mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen. Anschließend werden uns Michael Helbing und Dominic Richter vom Stimmkontor Hannover mit einer musikalischen Lesung voller Märchen, Musik und Gesang überraschen. Wir freuen uns auf Sie!

Termin Sonntag, 3. Dezember 2023
um 15 Uhr

Leitung Michael Helbing, Sprecher
und Sänger; Dominic Richter,
Sänger, Komponist und Pianist;
Sonja Weiss und Simone Bücking,
Dipl. Sozialpädagoginnen

Ort MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anmeldeschluss 15. November 2023

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).

Gesundheitsförderung

Kurs 41

Yoga auf dem Stuhl – sammle neue Energie für den Alltag

Auch bei eingeschränkter Beweglichkeit kannst du Yoga machen. Auf einem Stuhl sitzend werden die Übungen (Asanas) im ganz normalen (lockeren) Alltags-Outfit und ohne Matte ausgeführt. Denn Yoga passt sich dem Menschen an und nicht der Mensch dem Yoga.

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Verbindung“. Körper, Geist und Seele gehören zusammen und Yoga kann bewirken, dass du dich rundherum wohler fühlst, im Alltag gelassener wirst und dich besser konzentrieren kannst.

Yoga auf dem Stuhl lässt sich leicht in den (Büro)-alltag integrieren und ist fast überall möglich. Damit kannst du dir kurze, entspannende Pausen verschaffen. An diesem Nachmittag wechseln sich sanft dehnende und kräftigende Übungen mit Nachspür- und Entspannungsphasen ab.

___ **Termin** Samstag, 25. Februar
von 15 bis ca. 17 Uhr

Leitung Petra Kahlert,
Inside Yoga-Lehrerin

Ort Pilgerzentrum
in Bethen / Cloppenburg
An der Wallfahrtskirche 5
49661 Cloppenburg

Teilnahmebeitrag
€ 20,- für Mitglieder
€ 25,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10
Anmeldeschluss 1. Februar 2023

Kurs 42

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 Ergotherapeuten 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, 4. März
von 11 bis 15 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 25. Februar 2023

Kurs **43****Wach auf - für einen energiegeladenen Tag****Ayurvedische Tagesroutine
– leben im Einklang mit der Natur**

Ayurveda ist eine alte indische Wissenschaft und bedeutet „das Wissen vom Leben“. Nach der Gesundheitslehre des Ayurveda durchläuft der Körper einen besonderen Biorhythmus, in dem sich Phasen der Leichtigkeit, Produktivität und Ruhe abwechseln. In diesem Workshop erfahren wir, diese individuelle Bioenergie für uns zu nutzen, mit einigen Schritten eine Tagesroutine in unseren Alltag zu etablieren, die ganz natürlichen Bedürfnissen entspricht, die Sicherheit schafft, entspannt und für gute Laune sorgt.

Praktische Übungen, einfache Yoga- und Atemübungen runden den Vormittag ab. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

___ **Termin** Samstag, 18. März 2023
von 10 bis 14 Uhr

Leitung Claudia Otte,
zertifizierte Ayurveda Gesundheits-
und Ernährungsberaterin (BYVG),
Yogalehrerin (BYV)

Ort Ev. Gemeindehaus
Beckdorfer Straße 2
21641 Apensen bei Buxtehude
Teilnahmebeitrag
€ 25,- für Mitglieder
€ 30,- für Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende max. 10
Anmeldeschluss 3. März 2023

Kurs **44****Yoga und MS
– Das perfekte Match!**

Du kannst durch Hatha Yoga mehr Wohlbefinden erfahren und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, dich regenerieren und auftanken. Dein Nervensystem und deine Muskulatur können entspannen, deine Beweglichkeit und Flexibilität werden gefördert, dein Gleichgewicht und deine Tiefenmuskulatur gestärkt, damit du noch mehr in deine Kraft kommen kannst. Lerne dich noch besser und deine Grenzen wahrzunehmen, übe Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Eine wunderbare Methode zur Selbstregulation und für unser Gesundheitsmanagement.

Ich lasse meine eigene Erfahrung als MS-Erkrankte und seit rund 10 Jahren praktizierende Yogini in die Session mit einfließen und möchte mit euch dieses seit Jahrtausenden praktizierte und erprobte Wissen teilen.

Es werden auch Methoden aus dem traumasensiblen Yoga zum Tragen kommen. Im Anschluss an die Praxis wird es noch ein paar Hintergrund-Infos und Raum für Fragen und Austausch geben.

Hinweis: Bei diesem Angebot ist die Voraussetzung stehend, sitzend, liegend und ein paar Schritte gehend, teilnehmen zu können.

___ **Termin** Samstag, 25. März 2023
von 14 bis 17 Uhr

Leitung Julia Neuse,
Dipl. Sozialarbeiterin und
Yogalehrerin (BYV)

Ort Die Räumlichkeiten in Hannover werden bei Anmeldung mitgeteilt

Teilnahmebeitrag
€ 25,- für Mitglieder
€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12
Anmeldeschluss 2. März 2023

Zwischen EssLust und EssFrustr

Seminar mit Dr. Petra Goergens
am 11. März in Bremen,
in Kooperation mit der DMSG
Landesverband Bremen e.V.

Weitere Infos auf Seite 16

Kurs **45****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 Rummkugeln 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 Fallen, das Erlernen einfacher Gleichgewichtsübungen und die Hinführung zum Wurfprinzip. Wer neugierig geworden ist, wie das auch mit der eigenen körperlichen Einschränkung funktionieren kann oder wer schon immer mal Judo ausprobieren wollte, ist hier genau richtig.

Hinweis: Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen, auch gerne im Sitzen. Die Veranstaltung wird individuell den Möglichkeiten angepasst.

___ **Termin** Samstag, 15. April 2023
von 11 bis 14 Uhr Praxis auf der Matte, danach gemeinsamer Ausklang bei Kaffee und Kuchen in der Vereinsgaststätte

Leitung Wolfram Diester / Jutta Milzer, 5. Dan Judo, B-Lizenz Breitensport, DJB-Wertungsrichter Hannover-Bothfeld

Ort Große Halle der Gartenheimschule, Gartenheimstraße 2 30659 Hannover-Bothfeld

Teilnahmebeitrag

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 25

Anmeldeschluss 3. April 2023



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TuS Bothfeld statt.

Kurs **46****Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten optimal nutzen:
Feldenkrais-Seminar**

Dr. Moshè Feldenkrais (1904–1984), ein aus Weißrussland stammender Physiker, ist der Initiator und Namensgeber der Methode. Mit der Feldenkrais-Methode kann jeder lernen, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten (wieder) neu zu entdecken, um sich leichter zu bewegen.

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

Der Kurs findet überwiegend auf Matten liegend statt. Es ist aber auch möglich, die Bewegungen im Sitzen – auch im Rollstuhl – mitzumachen!

In den Pausen können die Teilnehmenden sich erfrischen.

___ **Termin** Samstag, 22. April 2023
von 15 bis 17 Uhr

Leitung Elke Augenstein, Feldenkrais-Lehrerin

Ort Rehasentrum Oldenburg
Brandenburger Straße 31
26133 Oldenburg

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 20,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 31. März 2023

Kurs **47****Kognitive Fähigkeiten stärken – Mentales Aktivierungstraining 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 Aktivierungstraining – 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 ent-

gegenzuwirken. Die fundierte Methode der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt. Die Teilnehmenden erlernen spielerisch die praktische Anwendung einfach durchzuführender MAT-Übungen, die nach dem Seminar in den Alltag integriert werden können.

___ **Termin** Samstag, 6. Mai 2023
von 10:30 bis 14:30 Uhr

Leitung Petra Michaelis,
MAT-Trainerin und Ratsmitglied der
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

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

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 21. April 2023

Kurs **48****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, 18. Februar 2023
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 10. Februar 2023

MS-AKTIONSWOCHE DES LANDESVERBANDES NIEDERSACHSEN

Montag, den 8. Mai
bis Samstag,
den 13. Mai 2023

Es findet ein buntes Programm aus Präsenz- und Onlineveranstaltungen statt. Dieses Angebot gilt für MS-Erkrankte, Angehörige und Interessierte.

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.

Kurs **49****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, 7. Oktober 2023,
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 20. September 2023

MS BewältigungKurs **50****Fatigue bei Multipler Sklerose
Energie- und
Stressmanagement**

Erschöpfung, Energiemangel, körperliche Minderbelastbarkeit, Konzentrationsmangel – Fatigue bei MS hat viele Gesichter. Es ist für viele Erkrankte ein sehr belastendes Symptom, das die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen kann, oft auch schon im Frühstadium der MS. Hinzu können auch psychische Symptome mit Stimmungsschwankungen bis hin zur depressiven Erkrankung treten. In diesem interaktiven Seminar beschäftigen wir uns mit den Themen Fatigue und Stress bei MS. Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten des Energie- und Stress-Managements kennen. Eingebettet in die Veranstaltung ist die Möglichkeit des persönlichen Erfahrungsaustausches.

Termin Samstag, 18. Februar 2023
von 10 bis 13 Uhr

Leitung Dr. Britta Quandt,
Fachärztin für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie
Ort Luhetreff – Haus der Vereine
Deichstraße 30, 21423 Winsen/Luhe

Teilnahmebeitrag
€ 20,- für Mitglieder
€ 30,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 6. Februar 2023

Kurs **51****Schluckbeschwerden
und Sprechstörungen**

Schluckbeschwerden und Sprechstörungen können Symptome bei Multipler Sklerose sein. Mit verschiedenen Therapieoptionen können die Atmung, die Stimme, das Sprechen und das Schlucken bei MS ganzheitlich behandelt und Sie somit unterstützt werden, wieder optimal an der Gesellschaft teilzuhaben und Ihre kommunikativen Mittel effizient zu nutzen.

In diesem Seminar informiert Michael Helbing, staatlich geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, über verschiedene Behandlungsfelder, wie Stimm- und Sprechtherapie für eine laute und belastbare Stimme, Therapie der Sprechatmung, Therapie der Sprache und Förderung des Spracherhaltes oder Schlucktherapie. Außerdem zeigt er unterschiedliche methodische Ansätze zur Behandlung auf, wie „Pacing – do a little less“ nach Michael Helbing, Schlafhorst-Andersen oder funktionelle Schlucktherapie.

___ **Termin** Samstag, 11. März 2023
von 11 bis 15 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 28. Februar 2023

Kurs **52**

Selbstbewusstsein stärken, Selbstwert (wieder-) gewinnen

Bisweilen ziehen uns die Widrigkeiten des Lebens den Boden unter unseren Füßen weg. In neuen Lebenssituationen oder bei wechselnden Herausforderungen zeigen sich Gefühle von Kontrollverlust, Verunsicherung, Überlastung oder Hilflosigkeit. Wie aber gewinnen wir unsere Sicherheit von innen heraus zurück? Welche besonderen Talente und Kraftquellen haben wir bereits in uns und wie können wir sie nutzen?

Sie lernen Methoden zur Unterstützung kennen, u. a. aus den Bereichen Achtsamkeit, Wertschätzung, Vorstellungskraft. Übungen helfen dabei, sich selbst sowie die alltäglichen Situationen aus neuen Blickwinkeln zu sehen und hierbei neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen:

- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Eingefahrene Denkmuster wahrnehmen und Chancen zur Änderung zum Positiven sehen
- Den persönlichen Ressourcen auf die Spur kommen und sie im Alltag aktivieren
- Die Gedanken in eine positive Richtung lenken

Hinweis: Das Seminar beinhaltet zwei Termine, um eine noch größere Nachhaltigkeit für alle Teilnehmenden zu erreichen.

___ **Termin** Samstag, 15. April
und Samstag, 22. April 2023
jeweils von 10:30 bis 14:30 Uhr

Leitung Toke Kallweit,
Trainer für Kommunikation
und Ressourcenarbeit

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

Teilnahmebeitrag

€ 40,- für Mitglieder

€ 50,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 2. April 2023

Kurs **53**

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, 6. Mai 2023
von 11 bis 16 Uhr
Leitung Sina Rimpö,
Sexualpädagogin (isp),
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnahmebeitrag
€ 30,- für Mitglieder
€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10,
nur für Frauen!

Anmeldeschluss 20. April 2023



*Die Veranstaltung findet
in Kooperation mit dem
Frauennotruf bei sexualisierter
Gewalt statt.*

Kurs **54**

Stress und Ernährung – den Alltag leichter gestalten

Ein langer Tag, viele Aufgaben, die noch erledigt werden müssen, oft müde und abgeschlagen sein, sich unwohl fühlen oder Kummer haben – STRESS. Da bleibt manches Mal keine Zeit oder keine Muße für gutes Essen und Trinken in angenehmer Atmosphäre.

Was bedeutet „Stress“, welches sind meine persönlichen Stressoren und was passiert dabei im Körper? In un-

serem Kombi-Seminar verbinden wir Theorie und Praxis: Lernen Sie gemeinsam – und im Sitzen möglich – Übungen aus dem Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung kennen. Die Atmung nimmt hier einen bedeutenden Stellenwert ein. Wir kombinieren diese Strategien mit physiologischen und ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen und zeigen auf, was akuter und chronischer Stress für unseren Körper und Geist bedeutet und schließlich, wie wir selbst mit unserem Ess- und Trinkverhalten unseren individuellen Stress verändern oder bestenfalls vorbeugen können. Es bleibt ausreichend Zeit zum Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

Termin

Samstag, 16. September 2023
von 14 bis 18 Uhr

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl.-Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin
Julia Neuse, Dipl. Sozialarbeiterin
und Yogalehrerin (BYV)
Ort Orthopädie- und
Rehatechnik Rulitschka
Wasastraße 3, 29229 Celle

Teilnahmebeitrag
€ 30,- für Mitglieder
€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 16
Anmeldeschluss 2. September 2023

Kurs **55**

„Werkzeugkoffer gegen Stress“ Lebe dein Leben (mit MS) auf deine Art

Lernen Sie meinen Ideenpool an Kurzzeitübungen kennen, um Stress auf eine für sich selbst gute Weise durch gezielte Auszeiten regulieren zu können. Ein Seminar für alle, die Wege aus ihrem stressigen Alltag suchen und gerne auch mal etwas Neues ausprobieren möchten: Theoretisches, Praktisches und Kreatives zum Umgang mit dem eigenen Stress.

Der Seminartag ist gleichermaßen für Fußies und Rollies geeignet. Sämtliche Übungen werden entsprechend der Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Termin Samstag, 7. Oktober 2023
von 10 bis 16 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 15. September 2023

Kurs **56****Auszeit, Austausch,
Ausprobieren:
Wochenende für
Angehörige in Papenburg**

MS-Erkrankte und ihre Angehörigen stehen oft vor besonderen Herausforderungen – wie wir als Angehörige mit Verantwortung, notwendigen Entscheidungen, Bewältigung von schwierigen Lebensumständen und neuen Erkenntnissen umgehen, das wollen wir gemeinsam unter Leitung von Anja Grau (DMSG Niedersachsen) erarbeiten. Wichtig ist an diesem Wochenende, dass unsere Akkus aufgeladen werden: Erkunden der wunderschönen Gegend, entspannen und Zeit haben zum Genießen und Verwöhnen. So kehren wir mit neuen Impulsen und Kräften gestärkt in den Alltag zurück.

Termin Freitag, 22. September bis Sonntag, 24. September 2023

Leitung Anja Grau, Gesundheitscoach (DMSG Niedersachsen)

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

Teilnahmebeitrag

€ 90,- Mitglieder

€ 120,- Nichtmitglieder

(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 31. Juli 2023

Die Veranstaltung für Angehörige wird von der Werner und Annely Schmidt Stiftung gefördert!

Kurs **57****Auszeit für Frauen:
... Schenk dir jeden Tag
ein paar Minuten
Achtsamkeit ...**

Was tut gut in einem immer hektischer werdenden Alltag? Was erdet uns und was kann helfen, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern?

Nicht immer lassen sich als belastend empfundene Bedingungen ändern, mit Achtsamkeitsübungen kann jedoch der Umgang damit eine Richtung nehmen, selbstbestimmt damit umzugehen. In diesem Seminar widmen wir uns der Frage, wie wir unsere Aufmerksamkeit auf die Ressourcen lenken können, aus denen wir Kraft schöpfen. Dazu begeben wir uns auch in der Natur auf eine innere Reise, auf dem direkt am Hotel gelegenen barrierefreien Rundweg.

Wichtiger Hinweis: Das Seminar richtet sich ausschließlich an MS-erkrankte Frauen. Es findet überwiegend drinnen, aber auch draußen statt.

Voraussetzung für die Teilnahme: Fußgängerinnen müssen eine stabile Geh- und Stehfähigkeit haben, Teilnehmerinnen mit Rollator müssen eine Wegstrecke von 300 m gut und ohne weitere Unterstützung zurücklegen können und Rollifahrerinnen müssen in der Lage sein, ihren Rollstuhl selbstständig fortzubewegen.

Termin

Freitag, 13. Oktober ab 16 Uhr bis Sonntag, 15. Oktober 2023 bis 14 Uhr

Leitung Waltraut Heus, Dipl. Sozialpädagogin, Anti-Stress-Trainerin (zertifiziert)

Ort Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei)

Alter Mühlenweg 7
29549 Bad Bevensen

Teilnahmebeitrag

€ 70,- für Mitglieder

€ 90,- für Nichtmitglieder

(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 31. Juli 2023

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

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen

Kurs **58**

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, 30. Juni ab 17 Uhr bis Sonntag, 2. Juli 2023 bis 14 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 bezuschusst. Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 25. Mai 2023

Kurs **59**

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Digitalisierung als Chance und Herausforderung

Die Digitalisierung, ihre Herausforderungen und Chancen sind auch im Rahmen der Selbsthilfearbeit ein wichtiges Thema. Wir werden in diesem Seminar über Möglichkeiten und Nutzen der digitalen Medien für die Selbsthilfearbeit mit Expert*innen diskutieren.

Was bedeuten die digitalen Medien für meine Motivation als Gruppenleiter*in, wie setze ich diese Medien professionell ein, ohne die persönlichen Kontakte zu vernachlässigen, sondern die persönlichen Begegnungen zu intensivieren? Auch über diese Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende austauschen.

___ **Termin**

Freitag, 3. November ab 17 Uhr bis

Sonntag, 5. November 2023 bis 14 Uhr

Leitung N. N.

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 1. Oktober 2023

Freizeiten / Ausflüge und Reisen

Kurs **60**

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

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

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

___ **Termin** Montag, 31. Juli bis Montag, 7. August 2023
Leitung Jacqueline Leistikow, Betreuungskraft + N.N.
Ort Jugendhaus „Klipper“ Jann-Berghaus-Straße 40 26548 Norderney
Teilnahmebeitrag € 50,- pro Person (incl. Unterkunft, Fährkosten, Kurtaxe, Vollpension und Rahmenprogramm)
Anzahl Teilnehmende max. 12 (Jugendliche aus MS-Familien 13 bis 18 Jahre)
Anmeldeschluss 30. Juni 2023

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

Kurs **61**

Radtour 2023 nach Lingen / Ems

Die Radreise der DMSG führt 2023 nach Lingen / Ems. Lingen ist eine schöne Stadt im Emsland. Wir werden ab Lingen in die Pedale treten und auf den Radwegen durch die schöne Gegend radeln. Gebucht ist das „Ludwig-Windhorst-Haus“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

Voraussetzung für die Teilnahme: Jeder Teilnehmende muss selbstständig auf sein Fahrrad, Tandem, Dreirad aufsteigen und fahren können und kleine Wege zu Fuß, mit Rollator oder im Rolli zurücklegen können. Es werden maximal 35-40 km am Tag geradelt, mit höchstens 15 km/h, und regelmäßige Pausen werden eingelegt.

___ **Termin** Dienstag, 15. August bis Montag, 21. August 2023
Leitung Gustav Kuhn und Wolfgang Leichter
Ort „Ludwig-Windhorst-Haus“ Gerhard-Kues-Straße 16 49808 Lingen / Ems
Teilnahmebeitrag € 350,- Doppelzimmer / pro Pers. € 400,- Einzelzimmer / pro Pers. inkl. barrierefreier Unterkunft, Halbpension (warmes Abendessen) und Rahmenprogramm Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.
Anzahl Teilnehmende max. 20
Anmeldeschluss 15. April 2023

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

DMSG LANDESVERBAND MECKLENBURG- VORPOMMERN e.V.

Noch in Planung befindliche
(Online-) Seminare mit
Themen wie:

- ALLES WAS RECHT IST
Rechtliche Aspekte rund
um Krankheit, Behinderung,
Beruf und Erwerbsminderung
- Sozialrecht
- Resilienz
- Supervision
- MS und Depression
- Tagesseminar für Angehörige
eines/einer MS-Erkrankten

Informationen hierzu erhalten
Sie per E-Mail oder auf unserer
Homepage www.dmsg-mv.de.

Kurs **62**

Yoga

Dieser Yoga-Schnupperkurs schafft Einblicke in das uralte Wissen aus Indien mit Übungen, die Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen und somit zur Gesundheit ganzheitlich beitragen können. Und auch hier werden Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bei den Körperübungen trainiert. Meditations- und Atemübungen tragen zur Entspannung bei.

___ **Termin** Dienstag, 24.01.2023

Zeit 14–16 Uhr

Veranstaltungsort

Severinstraße 16, 18209 Bad Doberan
Der Kursraum ist nur über einen
Treppenaufgang zu erreichen!!

Referentin

Mareen Orłowski, Yoga-Lehrerin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 23.12.2022

Kurs **63**

Ganganalyse, Funktionsanalyse und Ernährungsberatung

Dabei ist es uninteressant, ob die Grunderkrankung orthopädischen oder neurologischen Ursprungs ist. Im Rahmen des Behandlungsprozesses spielt die Ganganalyse durch Dokumentation

über Bild- und Videoaufnahmen eine zentrale Rolle. Bei der anschließenden Funktionsanalyse durch Physiotherapeuten des Neuroorthopädischen Zentrums werden Möglichkeiten der modernen Physiotherapie besprochen, sowie weiterführende Handlungs- und Trainingsempfehlungen gegeben. Auch eine Ernährungsberatung steht auf dem Programm.

Es erwarten Sie praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag. Eine individuelle Beratung im Anschluss ist möglich.

___ **Termin** Samstag, 11.02.2023

Zeit 10–16 Uhr

Veranstaltungsort

Neuroorthopädisches Zentrum
für Physiotherapie Schwerin
Pappelgrund 9, 19055 Schwerin

Referenten

Martin Seifert und sein NOZ Team
Andreas Albath, Bert Geißler,
Stolle Sanitätshaus

Team der Diätassistentenschüler
der ecolea | Private Berufliche Schule
Schwerin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 20,- €

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 11.01.2023

Kurs **64**

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, 27.02.2023

Zeit 13:30–15:30 Uhr

Veranstaltungsort DRK

Weinbergstraße 19a, 17192 Waren

Referentin

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

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 20,- €

Anzahl Teilnehmende max. 15

Anmeldeschluss 27.01.2023

Kurs **65**

Maltherapie

So manch Einer ist vielleicht überrascht, was in ihm steckt. In diesem Seminar kann man von unserer Malexpertin Christine Fiedler viele Anregungen und Tipps bekommen. Mit unterschiedlichen Materialien, die zur Verfügung gestellt werden, lässt man seiner individuellen Kreativität freien Lauf, staunt

über das Ergebnis und trägt so aktiv zur Krankheitsbewältigung bei. Was man mit Freude macht, wird auch gelingen.

___ **Termin** Dienstag, 07.03.2023

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

Anmeldeschluss 07.02.2023

Kurs **66**

Maltherapie

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

___ **Termin** Donnerstag, 23.03.2023

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort SOS-Kinderdorf

Otto-Krahmann-Straße 1
18507 Grimmen

Referentin Andrea Saß, Malexpertin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 23.02.2023

Kurs **67**

Gesunde Leber und Bewegung

Die Leber ist unser größtes, inneres Organ mit vielfältigen Aufgaben. So ist sie z. B. entscheidend am Stoffwechsel und an der Entgiftung unseres Körpers beteiligt. Das Seminar gibt uns interessante Informationen, wie wir dieses wichtige Organ schützen können. Zusätzlich fördert regelmäßige Bewegung auch Auf- und Abbauprozesse in unserem Organismus und steigert somit unser Wohlbefinden.

___ **Termin** Montag, 03.04.2023

Zeit 14–17 Uhr

Veranstaltungsort WGG „Südkurve“
Ringstraße 8, 18273 Güstrow

Referentin Bärbel Krohn, Präventions-
trainerin und Heilpraktikerin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende max. 15

Anmeldeschluss 03.03.2023

Kurs **68**

Trauerbewältigung

Trauer begegnet uns im Leben immer wieder. Der Verlust eines geliebten Menschen, Mitglieder aus unseren Gruppen lösen in uns dieses Gefühl aus. Aber auch die Verarbeitung und Akzeptanz einer schweren Erkrankung und der dazu gehörige Bewältigungsprozess ist



eine Form der Trauer. Dieses Seminar soll für dieses Thema sensibilisieren. Es soll helfen sich zu arrangieren und damit wieder eine neue Lebensqualität zu erlangen.

Termin Donnerstag, 20.04.2023

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort Rathaus Stralsund
Alter Markt, 18439 Stralsund

Referentin Martina Steinfurth,
ausgebildete Sozialpädagogin und
Mitbegründerin des Hospizdienstes
in Stralsund

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende 50

Anmeldeschluss 20.03.2023

Kurs **69**

Aktionstag 5. Mai Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Zusammen mit anderen Vereinen und Verbänden, sowie Bürgerinnen und Bürgern aus MV werden wir am 5. Mai auf die Wichtigkeit der Inklusion aufmerksam machen. Auf dem Rostocker Marktplatz protestieren wir gemeinsam für die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen, damit auch sie am gesellschaftlichen und öffentlichen Leben teilhaben können.

Termin Freitag, 05.05.2023

Geplant sind Aktionen von 11–15 Uhr
Näheres wird noch bekannt gegeben.

Veranstaltungsort Marktplatz

Neuer Markt, 18055 Rostock

Anzahl Teilnehmende unbegrenzt

Kurs **70**

Maltherapie

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

Termin Donnerstag, 25.05.2023

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort Bistro Sonnenseite
Am Markt 12, 17109 Demmin

Referentin Andrea Saß, Malexpertin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 25.04.2023

Kurs **71**

Aktivtag im Schweriner Zoo mit Rollstuhl- und Mobilitätstraining

Anlässlich des Welt MS-Tages planen wir einen Ausflug in den Schweriner Zoo mit der Möglichkeit diverse Rollator- und Rollstuhlmodelle, mechanisch bzw. elektrisch betrieben, sowie E-Scooter Probe zu fahren oder ein Mobilitätstraining vor Ort durchzuführen. Verschiedene Wege, kleine Anstiege und unterschiedliche Untergründe bieten ähnliche Herausforderungen wie im Alltag.

Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

Termin Dienstag, 30.05.2023

Zeit 11–15 Uhr

Veranstaltungsort

Zoologischer Garten Schwerin
An der Crivitzer Chaussee 1
19061 Schwerin

Referenten Mitarbeiter*innen
des Sanitätshauses Kowsky

Teilnahmebeitrag entfällt, dank
der freundlichen Unterstützung
des „Förderkreises zugunsten der
DMSG LV M-V e.V.“

Anzahl Teilnehmende max. 30

Anmeldeschluss 30.04.2023

Kurs **72****Landesweiter MS-Tag**

Im Rahmen unseres landesweiten MS-Tages planen wir wieder ein interessantes Programm mit Fachvorträgen zu aktuellen Themen, die durch vielfältige und praktische Workshops ergänzt werden. Das ausführliche Programm sowie der genaue Veranstaltungsort werden rechtzeitig über unsere Mitgliederzeitung, die Homepage und Facebook bekannt gegeben.

__ **Termin** Samstag, 10.06.2023

Zeit 11–16 Uhr

Veranstaltungsort Solitär II

Putlitzer Straße 25, 19370 Parchim

Teilnahmebeitrag Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende max. 100

Anmeldeschluss 10.05.2023

Kurs **73****„Mit dem Pfeil ins Gelbe – Bogenschießen zum Ausprobieren“**

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

__ **Termin** Freitag, 23.06.2023

Zeit 15 – 18 Uhr

Veranstaltungsort

Schweriner Schützenzunft
Krösnitz 44, 19061 Schwerin

Referent Frank Westphal

Teilnahmebeitrag Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende max. 15

Anmeldeschluss 23.05.2023

Kurs **74****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, 05.07.2023

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

Anmeldeschluss 05.06.2023

Kurs **75****Maltherapie**

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

__ **Termin** Donnerstag, 31.08.2023

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort

DMSG-Geschäftsstelle Schwerin
Kieler Straße 26 a, 19057 Schwerin

Referentin Andrea Saß, Malexpertin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende max. 6

Anmeldeschluss 30.07.2023

Kurs **76****„Aktivtage“ in Zinnowitz**

Aktivtage an der Ostsee mit theoretischen und praktischen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Unser Mecklenburg-Vorpommern ist ein schönes Land und so gilt dieses Wochenende als besondere Empfehlung für Betroffene und Angehörige, die informative und aktive Tage an der Ostsee erleben möchten.



__ **Termin** Freitag, 15.09. bis
Sonntag, 17.09.2023

Veranstaltungsort

Casa Familia GmbH
Dünenstraße 45, 17454 Zinnowitz

Teilnahmebeitrag

Mitglieder 170,- € + EZ Zuschlag
Nichtmitglieder 340,- € + EZ Zuschlag

Anzahl Teilnehmende max. 40

Anmeldeschluss 01.07.2023

Kurs **77**

**„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** Freitag, 29.09. bis
Sonntag, 01.10.2023

Veranstaltungsort

Hotel „Aura“ Ostseeperlen
Strandpromenade 53
23946 Boltenhagen

Referenten

Kay Lipinski, Diplom-Psychologe
Ulrike Hagemeister,

Drums Alive®-Trainerin

Dr. med. Matthias Grothe,
Oberarzt der Klinik und Poliklinik
für Neurologie der Universitäts-
medizin Greifswald

Mareen Orlowski, Yoga-Lehrerin

Teilnahmebeitrag

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

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 15.06.2023

Kurs **78**

Maltherapie

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

__ **Termin** Donnerstag, 28.09.2023

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort

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

Referentin Andrea Saß, Malexpertin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 28.08.2023

Kurs **79**

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** Donnerstag, 05.10.2023

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

Anmeldeschluss 05.09.2023

Kurs **80**

Schreiben und Dichten in kleiner Form

Wir werden uns über die Formen des Schreibens unterhalten. Wie und was soll ich aufschreiben, was ist interessant. Wie halte ich einen Gedanken fest, Situationen, die lustig, seltsam oder vielleicht sogar unheimlich sind. Auch ein kleines Gedicht ist oft schon ein Geschenk. Wie mache ich das? Wie kann man mit Wörtern spielen? Zwanglos reden, schreiben oder nur zuhören, ohne Erfolgsanspruch.

___ **Termin** Dienstag, 10.10.2023

Zeit 13–17 Uhr

Veranstaltungsort

Wismarer Werkstätten GmbH
Wendorfer Weg 3, 23966 Wismar

Referentin Christine Fiedler, Autorin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 10.09.2023

Kurs **81**

Maltherapie

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

___ **Termin** Donnerstag, 19.10.2023

Zeit 10–15 Uhr

Veranstaltungsort Kulturquartier
Schlossstraße 12/13, 17235 Neustrelitz

Referentin Andrea Saß, Malexpertin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 10,- €
Nichtmitglieder 25,- €

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 19.09.2023

Kurs **82**

Gesunde Leber und Bewegung

Die Leber ist unser größtes, inneres Organ mit vielfältigen Aufgaben. So ist sie z. B. entscheidend am Stoffwechsel und an der Entgiftung unseres Körpers beteiligt. Das Seminar gibt uns interessante Informationen, wie wir dieses wichtige Organ schützen können. Zusätzlich fördert regelmäßige Bewegung auch Auf- und Abbauprozesse in unserem Organismus und steigert somit unser Wohlbefinden.

___ **Termin** Montag, 06.11.2023

Zeit 14–17 Uhr

Veranstaltungsort Bistro Sonnenseite
Am Markt 12, 17109 Demmin

Referentin Bärbel Krohn, Präventionstrainerin und Heilpraktikerin

Teilnahmebeitrag Mitglieder 5,- €
Nichtmitglieder 15,- €

Anzahl Teilnehmende max. 15

Anmeldeschluss 06.10.2023

Kurs **83**

Fortbildung für ehrenamtliche Gruppenleiter*innen und Berater*innen

Dieses Seminar bietet allen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des DMSG LV M-V e.V. die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches und der Fortbildung.

Folgende Themen sind geplant:

- *Neues aus dem Landesverband*
- *Beantragung von Pauschalförderung*
- *Hilfsmittelversorgung*
- *Angemessene Kommunikation in der Gruppe*
- *Führung und Motivation in der Gruppe*
- *Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung des Gruppenlebens*

___ **Termin** Dienstag, 28.11.2023
bis Donnerstag, 30.11.2023

Veranstaltungsort Trend Hotel
Plater Straße 1, 19079 Banzkow

Teilnahmebeitrag DZ kostenfrei
für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
EZ auf Anfrage mit Zuschlag

Anmeldeschluss 20.10.2023

Allgemeine Geschäftsbedingungen 2023

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 Teilnehmendenzahl 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 Zusammenhang möchten wir vermerken, dass wir zusichern, sog. „Härtefälle“ besonders zu prüfen. Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

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

Wir rechnen mit Ihrem Verständnis für die Regelungen, denn nur bei verlässlichen Teilnehmendenzahlen 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. Teilnahme-kosten 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 Vertrags über Ihre Seminar- teilnahme 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 Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft und auf dem Anmeldebogen. Sollten Sie trotz des Dialogs mit uns der Meinung sein, ein DMSG- Landesverband gehe mit Ihren Daten nicht gesetzeskonform oder vereinbarungsgemäß um, haben Sie das Recht zur Beschwerde bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde.

Schleswig-Holstein

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

Hamburg

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

Niedersachsen

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

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

Seminarplan 2023



- 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 0385/3941139
E-Mail: ms@dmsg-mv.de
Internet: www.dmsg-mv.de

