



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

SEMINAR PLAN 2019



***Insgesamt 61 Veranstaltungen
von Kiel bis Hannover
warten im Jahr 2019 auf Sie!***



INHALT

Begrüßung 3

Allgemeine Seminarübersicht 4

Seminarübersicht Schleswig-Holstein 6

Seminarübersicht Hamburg 16

Seminarübersicht Niedersachsen 30

Allgemeine Geschäftsbedingungen 60

Beilage: Anmeldeformular

Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihnen noch mehr Vielfalt zu bieten und die Ressourcen zu bündeln, haben sich die DMSG-Landesverbände Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen in ihrer Seminararbeit zusammengeschlossen. In diesem Heft finden Sie alle Seminare der drei Bundesländer für das Jahr 2019, zu denen Sie sich anmelden können. Ihre Anmeldung ist immer an den für Sie zuständigen Landesverband zu richten und wird dann an den anbietenden Landesverband weitergeleitet.

Am Mittwoch, dem 29. Mai 2019, findet der 11. Welt MS Tag statt. Hinweise auf die DMSG-Veranstaltungen in Ihrer Region finden Sie bei Ihrem DMSG-Landesverband und in der lokalen Presse.

Es gelten die abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Rechnungsstellung erfolgt durch den ausführenden Landesverband.

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



Sabine Behrens
Geschäftsführerin
LV Niedersachsen



Andreas Heitmann
Geschäftsführer
LV Schleswig-Holstein



Andrea Holz
Geschäftsführerin
LV Hamburg

Schleswig-Holstein

**MS-Forum
Schleswig-Holstein**
„Multiple Sklerose:
Die Zukunft gestalten“
11. Mai 2019

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

KursNr 2
Feldenkrais oder
„Wie suche ich
nach neuen,
leichteren Wegen?“
Kappeln

KursNr 3
Ressourcen
entdecken
und stärken
Kappeln

KursNr 4
Unsichtbar
betroffen: Wie
kommuniziere ich
meine Grenzen?
Neumünster

KursNr 5
Angst und
Angstbewältigung
Kiel

KursNr 6
Infoveranstaltungen
für Neu-Erkrankte
und ihre Partner
und Angehörigen
Kiel, Flensburg,
Kaltenkirchen, Rendsburg

KursNr 7
Vortrag:
Cannabis und MS
Neumünster

KursNr 8
Austausch
und Weiterbildung
ehrenamtlicher
MitarbeiterInnen
– Supervision
Kiel

KursNr 9
Betroffene beraten
Betroffene –
Tutorenausbildung
DMSG
Kiel

KursNr 10
Familienfreizeit
auf dem
Mars-Skipper-Hof
Kotzenbüll

KursNr 11
Segelwochenende
auf der Ostsee
Ostsee

Hamburg

**18. Hamburger
MS Forum**
25. Mai 2019

KursNr 12
Angebot für
Neubetroffene
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

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

KursNr 14
Die eigenen
Kraftquellen stärken
Hamburg-Rissen

KursNr 15
Bouldern:
Klettern ohne Seil
Hamburg-Altona

KursNr 16
Stand Up Paddling
Hamburg-Eppendorf

KursNr 17
Mit innerer
Widerstandskraft
und Lebensmut
den Alltag
mit MS meistern
Hamburg-Rissen

KursNr 18
Qigong – So fühle ich
mich leicht und lebendig
Hamburg-Rissen

KursNr 19
Kreativer Tanz
und **Tanztherapie**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 20
Selbsthypnose:
Viel mehr als
nur Entspannung!
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 21
Segelfreizeit
Dänische Südsee

KursNr 22
Ein Tag bei Hagenbeck!
Aktionstag
für MS-Betroffene
mit Kindern
Tierpark Hagenbeck

KursNr 23
Sportwoche
in Rheinsberg
Rheinsberg

KursNr 24
Supervision
für Ehrenamtliche
im Besuchsdienst
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 25
Rollstuhltraining
und **Mobilitäts-
förderung für**
Betroffene
und Helfer
Hamburg-Boberg

Niedersachsen

**Einladung zu unserer
MS Aktionswoche
des LV Niedersachsen**
1. - 7. Juni 2019

KursNr 26
**Therapeutisches
Reiten**
Binnen

KursNr 27
**Therapeutisches
Klettern**
Hannover

KursNr 28
**Therapeutisches
Klettern**
Lüneburg

KursNr 29
**„Mit dem Kanu
unterwegs“**
Hannover

KursNr 30
**Ganzheitliches
Gedächtnistraining**
Uelzen

KursNr 31
**Mehr Energie und
Lebensfreude
mit Achtsamkeits-
meditationen**
Apsen bei Buxtehude

KursNr 32
**Mentales
Aktivierungs-Training**
Winsen / Luhe

KursNr 33
Hippotherapie
Garstedt

KursNr 34
„Wer rastet, der rostet“
Cuxhaven

KursNr 35
**Ernährung, Bewegung,
Mobilität und
eine Prise Humor**
Lüneburg

KursNr 36
Ayurveda & MS
Buchholz i. d. Nordheide

KursNr 37
Gymnastik fürs Köpfchen
Cloppenburg

KursNr 38
Lachyoga
Oldenburg

KursNr 39
**Sportorientierte
Kompaktschulung**
Hannover

KursNr 40
**Heilsame Hände
– Die Seidenübungen**
Bad Bevensen

KursNr 41
**Kochen, Genießen
und Ernährungsthemen
vertiefen**
Hannover

KursNr 42
Bogenschießen
Hannover

KursNr 43
Tai Chi Workshop
Hannover

KursNr 44
**Singen, Rhythmik
und Sprechen bei MS**
Hannover

KursNr 45
Yoga ganz individuell
Braunschweig

KursNr 46
Feldenkrais
Braunschweig

KursNr 47
**Zusammenhänge
zwischen Psyche
und MS-Verlauf?**
Göttingen

KursNr 48
Wen-Do
Hannover

KursNr 49
**Ich bin richtig
– Ich bin wichtig!**
Hannover

KursNr 50
**„Der / die mit
dem Rolli tanzt“**
Osnabrück

KursNr 51
**Freie Bildgestaltung
mit Acrylfarben**
Hannover

KursNr 52
Collage – „It 's me!“
Rodenkirchen

KursNr 53
**Sich mal alles
von der Seele malen**
Braunschweig

KursNr 54
**Multiple Sklerose
im Berufsalltag**
Hannover

KursNr 55
**Treffen der Jungen DMSG
„Selbsterfahrung 4.0“**
Hannover

KursNr 56
**Vitamin R für ein
gestärktes seelisches
Immunsystem**
Hannover

KursNr 57
**Wochenende für An-
gehörige an der Elbe**
Krummendeich

KursNr 58
**Seminar für Kontakt-
gruppenleiterInnen**
Papenburg

KursNr 59
**Seminar für Kontakt-
gruppenleiterInnen**
Bad Bevensen

KursNr 60
**Ferien
auf Wangerooog**
Wangerooog

KursNr 61
**Radtour 2019
an die Ostsee**
Ostsee



Schleswig-Holstein

Gesundheitsförderung

KursNr 1

61. Rollstuhlfahrertraining – Aktiv leben im Rollstuhl

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

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

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

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

Unser Erfolgsseminar, das „Rolli-training“, findet in diesem Jahr zum 61. Mal statt und wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

Leitung Kathrin und Marcus Matthusen, Christina Krones und Christoph Borowiak

Termin Freitag, 6. September 12 Uhr bis
Sonntag, 8. September 13 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag

€ 100,- Mitglieder / Begleitperson

€ 130,- Nichtmitglieder / Begleitperson
(Beitrag pro Person, Unterbringung in Doppelzimmern)

Teilnehmerzahl 8 - 14

Anmeldeschluss 12. Juli 2019

KursNr 2

Feldenkrais oder „Wie suche ich nach neuen, leichteren Wegen?“

Moshe Feldenkrais entwickelte zwei Formen der Arbeit- „Bewusstheit durch Bewegung“ als Gruppenarbeit und „Funktionale Integration“ als Einzelarbeit. Beide Formen ermöglichen das Spüren und Entdecken der eignen, gewohnheitsmäßigen Bewegungsmuster und führen über einen Lernprozess zu der Fähigkeit, weniger aufwendige Alternativen zu finden.

Bewegungsübungen nach der Feldenkrais-Methode machen auch behinderten Menschen wenig Schwierigkeiten, weil sie behutsam und ohne Anstrengungen ausgeführt werden. Durch die mühelose Bewegung kann die Fähigkeit zum Spüren und Wahrnehmen wieder neu geschult und erlebt werden. Sie trägt deshalb sinnvoll zur Verbesserung der Bewegungsabläufe, der Grob- und Feinmotorik, somit auch des Gleichgewichtes und zum Abbau von Verspannungen und Fehlhaltungen bei. Das macht nicht nur den Körper beweglicher, das wirkt auch fördernd auf das Nervensystem und führt zu einem beweglicheren Geist und reicheren Seelenleben. Lassen Sie es uns an diesem Wochenende ausprobieren!

Referentin Ute Hoops,
Ergotherapeutin, Feldenkrais-Therapeutin
und Reittherapeutin,
Körperpsychotherapeutin i. A.

Termin Freitag, 6. September 17 Uhr bis
Sonntag, 8. September 13 Uhr

Ort Jugendherberge Kappeln,
Eckernförder Straße 2, 24376 Kappeln

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8 - 10

Anmeldeschluss 5. Juli 2019



MS-Bewältigung

KursNr 3

Ressourcen entdecken und stärken

*„Man kann einen Menschen nichts lehren.
Man kann ihm nur helfen, es in sich
selbst zu entdecken.“ Galileo Galilei*

Dieses Seminarwochenende bietet die Möglichkeit, eine begleitete Auszeit vom Alltag zu nehmen und die eigenen Ressourcen (wieder oder neu) zu entdecken. Viele Menschen wissen gar nicht, wie viele Ressourcen sie haben. Wir werden uns mit den Säulen der Identität beschäftigen, die uns im Leben stützen und tragen sollen. Bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung sind Teile dieser Säulen bereits geschwächt – daher ist es wichtig, seine eigenen Ressourcen zu kennen, sich neue zu erschließen und diese auch zu nutzen. Dazu werden wir verschiedene kreative Techniken anwenden, wie beispielsweise malen und LandArt, kreative Gestaltung in der Natur. Zusätzlich werden wir uns mit dem Thema „Resilienz“ beschäftigen und welche Faktoren unsere Resilienz beeinflussen. Wir werden die Säulen der Resilienz kennenlernen, sie einzeln betrachten und zu einem ganzheitlichen Bild zusammenfügen.

Das Seminar bietet viel Raum für Selbsterfahrung und richtet sich an Menschen, die Freude am kreativen Gestalten haben und einfach neugierig sind.

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

Termin Freitag, 28. Juni, 15 Uhr, bis
Sonntag, 30. Juni 2019, 13 Uhr

Ort Jugendherberge Kappeln,
Eckernförder Straße 2, 24376 Kappeln

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8 - 10

Anmeldeschluss 26. April 2019

KursNr 4

Unsichtbar betroffen: Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

Zur MS gehören häufig sichtbare Behinderungen, aber es gibt auch zahlreiche unsichtbare Symptome, die einen einschränken können. Hinzu kommt, dass man von seinen Mitmenschen als gesund angesehen wird und oftmals auf Unverständnis stößt, wenn man nicht so funktioniert, wie es von einem erwartet wird. Aus diesem Dilemma können ganz unterschiedliche Fragestellungen erwachsen:

- ▶ Wie kommuniziere ich meine Grenzen ohne als Drückeberger oder Faulenzer gesehen zu werden?
- ▶ Wie kann ich zu meinen Grenzen stehen, ohne viel erklären zu müssen?
- ▶ Wie stelle ich mich nach außen dar und welches Bild habe ich selbst von mir?
- ▶ Wie finde ich beruflich oder privat meinen eigenen Weg mit der Erkrankung?

Um meinen Mitmenschen meine Bedürfnisse klar signalisieren zu können, muss ich mir im ersten Schritt meiner eigenen unterschiedlichen Gefühle bewusst werden. Dipl.-Psychologin Karen Nofze stellt hierzu das Modell des Inneren Teams vor, das das Durcheinander und Gegeneinander verschiedener innerer Anteile thematisiert und helfen will, damit klarzukommen und aus dem zerstrittenen Haufen ein wirkliches Team zu machen.

Nach einer Einführung in das Modell leitet Frau Nofze die Gruppe an, ihre jeweils ganz eigene Lösung in der Selbstanwendung dieses Ansatzes zu erfinden. Aufgrund des Themas richtet sich dieses Seminar an MS-Betroffene mit ausschließlich nicht sichtbaren Einschränkungen.

Referentin Karen Nofze,
Dipl.-Psychologin, Schulz von Thun
Institut für Kommunikation

Termin Samstag, 14. September 2019
10 - 15 Uhr

Ort „Kiek in!“,
Tagungs- und Begegnungszentrum,
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8 - 12

Anmeldeschluss 30. August 2019

KursNr 5

Angst und Angstbewältigung

Alle chronischen Erkrankungen machen Angst, das gilt insbesondere für MS. Zunächst die Diagnose und dann der Krankheitsverlauf verändern das Leben und nehmen manchmal jede Sicherheit. Angst und damit verbunden Unruhe, Reizbarkeit, Erschöpfung sind häufig die Folge. Die Psychotherapeuten Niewisch und Dr. Gross arbeiten seit vielen Jahren in diesem Feld neurologischer Erkrankungen. In der Veranstaltung werden die Konflikte und Ängste von MS-Patienten sehr konkret besprochen und Lösungsansätze präsentiert.

Referent Dipl. Psych. Till Niewisch,
Dr. Phil., Dipl. Psych. Rüdiger Gross
Therapeutische Praxis
am Rothenbaum, Hamburg

Termin Samstag, 13. April 2019
10 - 13 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8 - 12

Anmeldeschluss 29. März 2019

Informationsveranstaltungen

KursNr 6

Infoveranstaltungen für Neu-Erkrankte und ihre Partner und Angehörigen

Neu an MS Erkrankte sind mit vielen offenen Fragen konfrontiert: Fragen zur Prognose der Erkrankung, zu hilfreichen Medikamenten und Therapien und zur Bewältigung der Erkrankung. Hier möchte die Veranstaltung versuchen, Antworten zu geben.

Es wird über das Krankheitsbild informiert, Einzelheiten über die Ursachen, das Auftreten, den Verlauf, die Symptome, die Diagnose und mögliche Therapieformen werden vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt wird beim Thema Krankheitsbewältigung liegen. Wo gibt es Probleme und welche Lösungsstrategien stehen zur Verfügung? Im dritten Teil geht es dann um die Rechte MS-Erkrankter. Es werden die Themen Beruf, Schwerbehindertenausweis, Erwerbsfähigkeit, Rente und Rehabilitation angesprochen. Inhalte werden sich vor allem auch an den Fragen der Teilnehmer/-innen orientieren.



► **Kiel**

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

Flensburg

Leitung Dr. Rüdiger Körber,
Oberarzt Neurologische Klinik,
Diakonissenkrankenhaus Flensburg
Dr. Ute Kruse, Fachärztin für Neurologie
und Neurochirurgie, Flensburg
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Ort Diakonissenkrankenhaus Flensburg,
Neurologische Klinik,
Knuthstraße 1, 24939 Flensburg

Kaltenkirchen

Leitung Matthias Freidel, Neurologe
aus Kaltenkirchen und Vorsitzender
des Ärztl. Beirates der DMSG, LV S.-H. e.V.
Frauke Ulrich, Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin der DMSG-Geschäftsstelle
Ort „Tausendfüßler“
Kinder- und Familiengarten e.V.,
Schützenstraße 45, 24568 Kaltenkirchen

Rendsburg

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

Termine für alle Seminare

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

Teilnehmerzahl jeweils 10-30

Teilnehmerbeiträge entfallen

KursNr 7

Vortrag: Cannabis und MS

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

Diese Fragen haben schon länger beschäftigt und sind natürlich seit dem 10.03.2017 durch die per Gesetz legalisierte Verordnungsmöglichkeit durch den Arzt noch interessanter und wichtiger geworden. Neben der sachlichen Beantwortung der Fragen wird sich sicher eine lebhafte Diskussion um diese Facette der MS Behandlung ergeben.

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

Termin Samstag, 15. Juni 2019,
11 - 13 Uhr

Ort „Kiek in!“, Tagungs- und
Begegnungszentrum,
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

Teilnehmerbeitrag € 5,- Mitglieder
€ 10,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 10 - 30

Anmeldeschluss 31. Mai 2019

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen

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

KursNr 8

Austausch und Weiterbildung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen Supervision

Bei ehrenamtlichem Engagement kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen oder Momenten, in denen man sich den Austausch mit anderen wünscht.

Damit die Freude am Helfen nicht zur Last wird, ist es wichtig, das eigene Handeln immer wieder zu überdenken und kritisch zu beleuchten. Der Austausch bietet die Gelegenheit, Beispiele aus der ehrenamtlichen Arbeit einzubringen und gemeinsam mit anderen eine Lösung zu erarbeiten, Informationen zu bekommen und Neues zu lernen, Ideen und Anregungen für Gruppenarbeit zu finden über den Austausch mit anderen Gruppenleitern, sich als HelferIn bzw. HelferIn der Helferrolle wohl zu fühlen und eigene Erfahrungen weiterzugeben. ▶▶▶

- **Leitung** Detlef Wolff, Diplom-Pädagoge,
Paar- und Familienberater
Termin Samstag, 7. September 2019,
10 - 14 Uhr
Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein,
Zum Brook 4, 24143 Kiel
Teilnehmerbeitrag entfällt
Teilnehmerzahl 7 - 14
Anmeldeschluss 30. August 2019

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

KursNr 9

Betroffene beraten **Betroffene** **Tutorenausbildung DMSG**

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

Eine Seminarreihe von sieben Veranstaltungen bietet Ihnen Gelegenheit, sich Ihrer eigenen Wünsche und Fähigkeiten, aber auch der Grenzen einer möglichen Mitarbeit bewusst zu werden. Die Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Situation und der Einsatz Ihrer persönlichen Stärken werden wichtige Bestandteile sein.

Die Seminare zielen darauf hin, Sie zu befähigen, mit Ihren individuellen Fähigkeiten an dem Angebot der DMSG aktiv mitzuwirken. Nicht nur Gruppenarbeit, sondern auch Öffentlichkeitsarbeit, Einzelberatung von Betroffenen, Familienunterstützung oder auch ganz andere Bereiche sind dabei denkbar.

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

Termine jeweils samstags 10-14 Uhr

Schnuppertag 30. März 2019

Modul 1: 4. Mai 2019

Modul 2: 15. Juni 2019

Modul 3: 29. Juni 2019

Modul 4: 17. August 2019

Modul 5: 28. September 2019

Modul 6: 26. Oktober 2019

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

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7-12

Anmeldeschluss 15. März 2019

Freizeiten und Ausflüge

KursNr 10

Familienfreizeit auf dem Mars-Skipper-Hof

Die DMSG Schleswig-Holstein bietet wieder eine Familienfreizeit auf dem „Mars-Skipper-Hof für die Sinne“ in Kotzenbüll zum Erholen und Wohlfühlen an. Teilnehmern können Mitglieder mit ihren Familien aus Hamburg, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein mit Kindern im Alter von 5-13 Jahren.

Ziel der Freizeit ist es, Ihnen gemeinsam mit Ihren Kindern eine Woche lang einen sowohl entspannten als auch erlebnisreichen Urlaub zu ermöglichen. Rund um den inmitten der einzigartigen Naturlandschaft der Halbinsel Eiderstedt gelegenen „Mars-Skipper-Hof“ ist durch ehrenamtliches Engagement ein tolles Angebot entstanden. Das Erfahrungsfeld zur Sinnes- und Wahrnehmungsschulung in Kombination mit barrierefreien Beherbergungsräumen steht Gruppen aller Art zur Verfügung. Neben kuscheligen Zimmern und vollwertiger Ernährung (auch Überempfindlichkeiten können berücksichtigt werden) warten auf die kleinen und großen Teilnehmer ein Erlebnisgelände mit vielen Stationen zum Probieren, Erfahren, Bauen und Ausruhen.

Das gesamte Gelände ist barrierefrei mit dem Rollstuhl zu nutzen. Ausflüge u. a. zum Strand nach St. Peter-Ording stehen ebenso auf dem Programm wie Erkundungstouren auf dem riesigen Gelände sowie Zeit für Ruhe, Erholung, Entspannung und Gespräche.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schnell anmelden! Es stehen nur 24 Plätze zur Verfügung (die überwiegende Zahl der Zimmer ist rollstuhlgeeignet)!

Leitung 2 studentische BetreuerInnen

Termin Freitag, 5. Juli bis
Freitag, 12. Juli 2019

Ort Mars-Skipper-Hof,
Ein Garten für die Sinne e.V.,
Gardinger Chaussee 3, 25832 Kotzenbüll
Teilnehmerbeitrag € 80,- Erwachsene,
€ 20,- Kinder

Teilnehmerzahl 24

Anmeldeschluss 24. Mai 2019

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

KursNr 11

Segelwochenende auf der Ostsee

Im Land zwischen den Meeren gibt es viele Wassersportmöglichkeiten direkt vor der Tür. Dazu gehört Segeln – Segeln bedeutet Teamarbeit, Selbsterfahrung und eine Menge Spaß auf dem Wasser.

Auf dem Traditionssegelschiff „ZUVERSICHT“ haben MS-Erkrankte ab 18 Jahren (gerne auch mit Partnern/Angehörigen) wieder für drei Tage die Möglichkeit, die Ostsee zu erkunden und das Arbeiten und Leben auf dem Schoner unter vollen Segeln zu genießen und auszuprobieren. 15 Kojen für Mitsegler verteilen sich auf Salon und zwei Vorschiffskajüten. Unter Deck finden sich außerdem eine Waschegelegenheit, zwei Toiletten und eine gut eingerichtete Kombüse, in der selbst gekocht wird. Die Crew des Schiffes besteht aus Leuten, die diese Touren in ihrer Freizeit machen.

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei und es müssen steile Niedergänge überwunden werden, um unter Deck zu gelangen und es ist sehr eng – bitte berücksichtigen Sie dies vor Ihrer Anmeldung.

Die „ZUVERSICHT“ hat ihren Heimathafen in Kiel / Germaniahafen. Hin- und Rückfahrt müssen selbst organisiert werden. (Übernachtungsmöglichkeit in der nahegelegenen Jugendherberge)
Informationen zum Schiff unter:
www.jugendsegeln.de

Termin Freitag, 17. Mai, 9 Uhr bis
Sonntag, 19. Mai 2019,
ca. 17 Uhr

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

Teilnehmerzahl 10-15

Anmeldeschluss 12. April 2019





Hamburg

Krankheitsbewältigung

KursNr 12

Angebot für Neubetroffene

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

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

Das Gruppenprogramm richtet sich dabei ausschließlich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen bis zu einem EDSS von 3,5. Angehörige sind von

der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme an dem Gruppenprogramm haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennen zu lernen und sich auszutauschen. Je nach Themenschwerpunkt der Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund.

Leitung Dipl.-Psychologin Juliane Otto, Dipl.-Psychologe Thorsten Schütze, langjährige Tätigkeit als Klinische Neuropsychologen in der stationären neurologischen Rehabilitation mit Tätigkeitsschwerpunkt in der Betreuung einer MS-Station für Geringbetroffene

Termin 5 Termine, jeweils am Donnerstag von 19-20.30 Uhr, Frühjahr und Herbst 2019, die genauen Termine werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.

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

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

Teilnehmerzahl 12-14

KursNr 13

Unsichtbar betroffen: Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

Zur MS gehören häufig sichtbare Behinderungen, aber es gibt auch zahlreiche unsichtbare Symptome, die einen einschränken können. Hinzu kommt, dass man von seinen Mitmenschen als gesund eingestuft wird und häufig auf Unverständnis stößt, wenn man nicht so funktioniert, wie es von einem erwartet wird.

- ▶ Wie kommuniziere ich meine Grenzen ohne als Drückeberger oder Faulenzer gesehen zu werden?
- ▶ Wie kann ich zu meinen Grenzen stehen, ohne viel erklären zu müssen?
- ▶ Wie stelle ich mich nach außen dar, welches Bild habe ich selbst von mir?
- ▶ Wie finde ich meinen eigenen Weg?

Um meinen Mitmenschen meine Bedürfnisse klar zu signalisieren, muss ich mir zunächst in meinem Inneren meiner unterschiedlichen Gefühle bewusst werden. Dem wollen wir mit Hilfe des „Inneren Teams“ und unter Anleitung von Dipl.-Psychologin Karen Nofze auf die Spur kommen.

Aufgrund des Themas richtet sich dieses Seminar an MS-Betroffene mit ausschließlich nicht sichtbaren Einschränkungen.

Leitung Dipl.-Psychologin Karen Nofze, Schulz von Thun Institut für Kommunikation

Termin Samstag, 17. August 2019
von 11-16 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 60,-

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 5. Juli 2019



KursNr 14

Die eigenen Kraftquellen stärken

Sich selbst helfen bei MS ist möglich und das Allerwichtigste! Drei eigene starke Kraftquellen stehen zur Verfügung:

1. Liebevolle Beziehung zu sich selbst
2. Ganzheitliches salutogenetisches (Salutogenese = Wissenschaft von der Entstehen und Erhaltung von Gesundheit) Verständnis von Gesundheit und Krankheit
3. Sinnvolles Üben ganzheitlicher Methoden

Das Seminar zeigt, wie man die Energien dieser drei fundamentalen Kraftquellen vereint, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sein Immunsystem zu harmonisieren. Mit vielen einfachen Übungen aus asiatischen und westlichen Achtsamkeitsmethoden lernen Sie, sich selbst noch inniger und herzlicher zu lieben, Ihre MS lebensbejahend zu verstehen und zu leben und Ihr „Ja-zum-Leben“ durch liebevolles und achtsames Üben mit Körper, Geist und Seele immer wieder zu nähren.

Das Wochenende wird sehr erholsam und nachhaltig. Die Übungen orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer und sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Leitung Uwe Wagner, Physiotherapeut und Lehrer für Yoga, Tai Chi, Qigong, Entspannung und Meditation. Uwe Wagner ist MS-Betroffener und lebt seit 1993 symptomfrei.

Termin Samstag, 19. Oktober bis Sonntag, 20. Oktober 2019

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

Teilnehmerbeitrag € 100,- (inklusive Übernachtung und Vollpension)

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 6. September 2019



KursNr 15

Bouldern: Klettern ohne Seil

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

Das Bouldern fördert Aspekte wie

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

sowie die Stärkung und Verbesserung durch sportmotorische Elemente wie

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

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

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

Leitung FLASHH Boulder spot
(www.flashh.de)

Termin Sonntag, 22. September 2019
von 11-13 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 9,50 pro Person
inkl. Eintritt und Schuhe

Teilnehmerzahl 6 - 12

Anmeldeschluss Freitag, 9. August 2019

KursNr 16

Stand Up Paddling
Anfängerkurs
für junge Menschen mit MS

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

Leitung SUP Club Alster
(www.supclubs.de)

Termin Freitag, 21. Juni 2019
von 18-20 Uhr

(18 Uhr Eintreffen und Umziehen,
18.30 Uhr Start)

Ort Isekai 13, Ecke Heilwigstraße
Hamburg-Eppendorf

Teilnehmerbeitrag € 20,- inkl. Equipment

Teilnehmerzahl 7-10

Anmeldeschluss Freitag, 17. Mai 2019

KursNr 17

Schätze heben,
statt Fehler suchen!
Mit innerer Widerstands-
kraft und Lebensmut
den Alltag mit MS meistern
Tagesseminar für junge
MS-Erkrankte mit Partnern,
Geschwistern oder
Freunden

Auch wenn wir es bei einer chronischen Erkrankung wie der MS mitunter vergessen: Wir alle haben einen reichen Schatz an Widerstandskräften und gesunden Anteilen in uns, die wir gezielt aktivieren können. In diesem Seminar nehmen wir uns ein paar Stunden Zeit für uns und dafür, unser „inneres Stehaufmännchen“ und unsere ganz persönlichen Kraftquellen ausfindig zu machen und „Techniken“ zu finden, wie wir diese im Alltag aktivieren können. Das kann uns und unseren Partnern, Geschwistern oder Freunden helfen, den mitunter schwierigen und kräfteaubenden Alltag besser, optimistischer und selbstaktiver zu bewältigen. Im Seminar geht es im Wesentlichen um Fragen wie:

- ▶ Was tut uns gut?
- ▶ Was möchten wir gerne besser verstehen?



- ▶ ▶ Wie können wir unsere Bedürfnisse mitteilen?
- ▶ Wie können wir gut und klar kommunizieren?
- ▶ Wie finde ich als Angehöriger eine gute Balance zwischen Hilfe und Selbstfürsorge?
- ▶ Wie können wir unsere Gedanken in eine positivere Richtung lenken?
- ▶ Was ist für uns sinnvoll und was nicht?

Im Seminar tauschen wir uns darüber aus, machen verschiedene Übungen zur Selbstreflexion und erkunden und aktivieren unsere individuellen Stärken für alltagstaugliche alternative Handlungs- und Sichtweisen. Das alles lockern wir auf durch kleine Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Ein Tagesseminar für alle, die trotz MS auch gesund sein und chronisch gut leben wollen!

Leitung Sabine Grosch,

Gesundheits- und Lebensmutcoach,
Resilienztrainerin und Journalistin

Termin Samstag, 7. September 2019
von 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr (mit Pause)

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

Teilnehmerbeitrag € 70,-
(inkl. Mittagessen und Kaffee) pro Person
Es können Partner, Geschwister oder
Freunde als Teilnehmer mit angemeldet
werden.

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Mittwoch, 24. Juli 2019

Sport, Entspannung, Tanz

KursNr 18

Qigong – So fühle ich mich leicht und lebendig

Qigong ist ein Sammelbegriff für Übungen, mit denen wir unsere Gesundheit fördern, die Lebensenergie (Qi) pflegen und vermehren. Sie sprechen gleichermaßen Körper, Geist und Seele an. Ursprünglich aus China kommend, entdecken immer mehr Menschen, wie wohltuend diese „ganzheitliche“ Methode ist. Sie sorgt für Ausgleich, indem sie uns Ruhe schenkt, wenn wir gestresst sind und vitalisiert, wenn wir geschwächt und müde sind. Sie hilft uns zu spüren, was wir brauchen.

Qigong ist ein leicht erlernbarer Weg, gut für sich selbst zu sorgen: sanft und freundlich in der Selbstwahrnehmung, ohne Anstrengung und Leistungsdruck. Mit weichen Bewegungen oder nur still sitzend oder liegend harmonisieren wir Atem und Bewegung, Körper und Geist – und entdecken in uns neue Kraftquellen.



- **Leitung** Dietlind Zimmermann,
Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan
und Qigong
Termin Samstag, 4. Mai bis
Sonntag, 5. Mai 2019
Ort Elsa-Brändström-Haus,
Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen
Teilnehmerbeitrag € 100,-
(inklusive Übernachtung und Vollpension)
Teilnehmerzahl 12
Anmeldeschluss Freitag, 1. März 2019
-

KursNr 19

Kreativer Tanz und Tanztherapie Tanz, freie Bewegung & Entspannung

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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

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

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

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

- Leitung** Antonia Arboleda-Hahnemann,
Dipl.-Psychologin & Tanztherapeutin
Termine Dienstag, 28. Mai,
4. Juni, 18. Juni, 25. Juni 2019
jeweils 17-18.30 Uhr
Ort Geschäftsstelle der DMSG,
Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag € 40,-
Teilnehmerzahl 8
Anmeldeschluss Dienstag, 16. April 2019
-

KursNr 20

Selbsthypnose: Viel mehr als nur Entspannung!

Generell dient die Selbsthypnose zur tiefen Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens. Wir haben mit ihr ein Werkzeug an der Hand, mit dem wir ganz nach unseren Wünschen und selbstbestimmt positive Veränderungen im Unbewussten herbeiführen können. Wir können die Selbsthypnose aber nicht nur einsetzen, um Gewohnheiten zu verändern (am populärsten sind wahrscheinlich „Rauchen“ und „Abnehmen“), sondern auch zum gezielten Stressabbau. Für uns MSler ist beispielsweise die positive Beeinflussung von Schmerzen und Müdigkeit und die Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit wohl mit am interessantesten. Mir ist es wichtig, dass Sie in diesem Seminar möglichst viele eigene Erfahrungen sammeln, dass Sie erleben, wie einfach und schnell man diese Technik erlernen und anwenden kann.

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

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

Bitte bequeme, kuschelige Kleidung und Socken mitbringen sowie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen für Teilnehmer, die die Übungen liegend machen können und möchten. Bitte auch an einen Block und Stift für Notizen denken.

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

Termin Samstag, 15. Juni und
Sonntag, 16. Juni 2019
von 11-16 Uhr

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

Teilnehmerbeitrag € 60,-

Teilnehmerzahl 10

Anmeldeschluss Freitag, 26. April 2019

► Freizeiten/Ausflüge

KursNr 21

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

Eine Woche Segeln auf einem 39-Meter-Traditionssegelschiff in der dänischen Südsee mit einer Stammcrew von 3 - 4 erfahrenen Seglern. Die geplanten Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitseglerinnen und Mitsegler entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. Die Gruppe trifft sich im Frühjahr, um den Törn zu planen.

Gefähige Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen. Bitte sprechen Sie uns mit der Abgabe Ihrer Anmeldung an! Empfehlenswert ist es, sich das Schiff vorher einmal anzusehen. Hierzu werden feste Termine vereinbart.

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen. Bitte bedenken Sie dies bei Ihrer Anmeldung! Hin- und Rückfahrt sind bitte selbst zu organisieren!

Informationen zum Schiff usw. unter:

www.mignon-segelschiffahrt.de

Leitung Verein MIGNON
Segelschiffahrt e.V.

Termin Samstag, 8. Juni bis
Samstag, 15. Juni 2019
(über Pfingsten)

Teilnehmerbeitrag € 200,-

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

Teilnehmerzahl 15 - 18

Anmeldeschluss Freitag, 1. März 2019

KursNr 22

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

Für Tier- und Meereswelten-Fans bietet die DMSG auch in diesem Jahr wieder einen Ausflug in den Tierpark Hagenbeck an. Einen Tag lang können Sie mit Ihrem Partner und Ihren Kindern die Giraffen, Elefanten und Erdmännchen im Tierpark und auch die Krokodile, Schlangen und Fische im Tropenaquarium besuchen. Für die Neugierigen unter den Kids gibt es eine abenteuerliche Rallye, in der viele spannende Fragen zu den Tieren und ihren Lebensweisen beantwortet werden können.

Abrunden möchte die DMSG die Expedition ins Tierreich mit einem Eis für alle! Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

Der Aktionstag für Eltern und ihre Kinder wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Leitung Nadja Philipp und Johannes Wiggers,
Sozialpädagogen der DMSG Hamburg

Termin Montag, 8. Juli 2019

Treffen 10 Uhr vor dem Tierpark

Ort Tierpark Hagenbeck, Hamburg

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

Teilnehmerzahl 10-30

Anmeldeschluss Montag, 27. Mai 2019



KursNr 23

Sportwoche in Rheinsberg

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

Die Seehalle, multifunktionale Sporthalle, Schwimmbad mit Lifter und Rutsche, barrierefreie Sauna, Kegelbahn, Tischtennis, all dieses und vieles mehr können Sie unmittelbar am Ufer des Grienericksees, 80 km von Berlin entfernt, genießen. Täglich erwarten Sie 2 bis 6 Stunden Seminarprogramm mit Sport, Spiel und Entspannung, das sich insbesondere an den Möglichkeiten der Rollstuhlfahrer orientiert. Das Erlebnis in der Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil der Sportwoche. Zusätzlich können Besichtigungen, Konzerte, Fahrradtouren und Schifffahrten auf eigene Kosten durchgeführt werden.

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

Das Vorbereitungstreffen findet am Sonntag, den 18. August 2019 statt. Dort werden unter anderem auch mögliche Mitfahrgelegenheiten besprochen.

Termin Sonntag, 29. September bis Sonntag, 6. Oktober 2019

Ort Seehotel Rheinsberg, Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg

Teilnehmerbeitrag € 335,-

(inkl. Halbpension)

Begleitpersonen € 235,-

(inkl. Halbpension)

Hinweis: Begleitpersonen können erst ab Pflegegrad III mit angemeldet werden!

Die Kurtaxe in Höhe von z. Zt. € 1,50 pro Tag/Person muss selbst im Hotel entrichtet werden.

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

Teilnehmerzahl 30

Anmeldeschluss Freitag, 1. März 2019

KursNr 24

Supervision für Ehrenamtliche im Besuchsdienst

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

Die Supervision bietet die Möglichkeit,

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

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

Termin Terminvergabe erfolgt
nach persönlicher Absprache
mit den Ehrenamtlichen

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

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 12



Ambulante Rehabilitation

KursNr 25

Rollstuhltraining und Mobilitätsförderung für Betroffene und Helfer – „sicher mobil“

Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Betroffene, die schon mit einem Rollstuhl versorgt sind, als auch an Betroffene, die noch nicht oder noch nicht ständig auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Willkommen sind auch Professionelle, Familienangehörige und alle, die den Betroffenen im Alltag unterstützen.

Das Ziel der Kampagne ist die Förderung der sicheren Mobilität von Rollstuhlnutzern. Gerade für Menschen, die ganz oder teilweise auf einen Rollstuhl angewiesen sind, ist Mobilität in unserer Gesellschaft die Voraussetzung für die Teilhabe am beruflichen und am gesellschaftlichen Leben. Das Seminar wird inhaltlich an die Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Die Kampagne umfasst die folgenden wählbaren Inhalte:

- ▶ Anleitung zum gesundheitsbewussten Helfen und Assistieren wie Heben, Tragen und Transfers
- ▶ Bedeutsame Aspekte zur Rollstuhlversorgung / Wie bekomme ich den Rollstuhl, der zu mir passt
- ▶ Rollstuhlfahrtraining mit praxisorientierten Teststrecken (ggf. Rollstuhlparcours)
- ▶ Das Training ist auch mit E-Rollstuhl möglich

„sicher mobil“ ist die gemeinsame Präventionskampagne der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege und des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes.

Leitung

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.

Termin Samstag, 14. September 2019
von 10-15 Uhr (mit Pause)

Ort Sporthalle

des Unfallkrankenhauses Boberg

Teilnehmerbeitrag € 30,-

Einige Krankenkassen bezuschussen dieses Training, fragen Sie gern bei Ihrer Krankenkasse nach.

Teilnehmerzahl 10

Anmeldeschluss Freitag, 2. August 2019

Notizen



Niedersachsen

Gesundheitsförderung

KursNr 26

Therapeutisches Reiten „Schnupperkurs“

**Ergotherapeutische Behandlung
mit dem Pferd | Deutsches Kuratorium
für Therapeutisches Reiten e.V.**

Pferde für Körper, Geist und Seele.

Bei der Ergotherapeutischen Behandlung mit dem Pferd werden Behandlungen auf der Grundlage des sensomotorisch perceptiven, motorisch funktionellen und psychisch funktionellen Ansatzes unter Einbeziehung des Mediums Pferd durchgeführt. Besonders durch den Bewegungsdialo, das Beziehungsangebot und den unmittelbaren Erfahrungsraum profitieren nicht nur MS Erkrankte in ihrer Handlungsfähigkeit und Lebensqualität.

Neben einer kurzen Einführung zu den Wirkweisen und Inhalten des Therapeutischen Reitens sollen die Teilnehmer intensive praktische Einblicke in das Therapeutische Reiten erhalten. Jedem Teilnehmer wird es ermöglicht am und auf dem Pferd mit der Therapeutin und in Unterstützung einer Pferdeführerin (Physiotherapeutin) seinen individuellen Bedürfnissen entsprechend Erfahrungen zu sammeln.

Auch gibt es die Möglichkeit gegen einen kleinen Unkostenbeitrag Mittagessen, Getränke und Kaffee und Kuchen in „pferdischer“ Atmosphäre zu genießen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes. Genügend Rumpfstabilität zum freien Sitzen auf dem Pferd ist notwendig. Das Umsetzen auf das Pferd ist über eine Rampe auch bei Mobilitätseinschränkungen möglich. Um die Pferde zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 100 kg. Es ist eine Reithalle vorhanden, so dass wir wetterunabhängig sind. Jedoch bitte entsprechend der Temperaturen und bequem kleiden.

Leitung Bea-Narnina Berthold,
Ergotherapeutin B.Sc., Trainerin C EWU,
DKThR Ergotherapeutische Behandlung
mit dem Pferd

Termin Sonntag, 19. Mai 2019
11 - 17 Uhr

Ort Horse & Soul,
Friedhofsweg 3, 31619 Binnen

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

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 19. April 2019

KursNr 27

Therapeutisches Klettern „Schnupperkurs“ in Hannover

Klettern verbessert die Motorik bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Bereits risikofreies Klettern in Bodennähe an der Kletterwand ist sehr motivierend und aktivierend. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Möglichkeiten beim Therapeutischen Klettern probieren die Teilnehmer/innen kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Ergotherapeuten an der Kletterwand aus. Dabei können MS-Erkrankte neue Wege beschreiten, Grenzen ausprobieren – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten. In Kooperation mit der Praxis „Ergotherapie in Hannover“ bietet die DMSG Niedersachsen einen Kletternachmittag zum Schnuppern für Interessierte an.

Wichtiger Hinweis:

Sportbekleidung mitbringen!

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

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

Termin Samstag, 30. März 2019, 11 - 15 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder, incl. Getränke
Bitte Pausenproviand mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 15. März 2019

KursNr 28

Therapeutisches Klettern „Schnupperkurs“ in Lüneburg

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

In den Pausen und im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich im KraftWerk Bistro zu stärken und untereinander auszutauschen. Getränke und Pausenproviand dürfen aber auch mitgebracht werden!

Wichtiger Hinweis:

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

- **Leitung** Lars Brömer,
Ergotherapeut und Klettertrainer
Ort KraftWerk Lüneburg, Pulverweg 6,
Gewerbehof, 21337 Lüneburg
Termin Samstag, 2. März 2019
11.30 – ca. 14.30 Uhr
Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder, Incl. Eintritt,
Klettergurt, und Sicherungsgerät,
sowie die Betreuung durch 2 Trainer
Teilnehmerzahl 6 max.
Anmeldeschluss 15. Februar 2019
-

KursNr 29

„Mit dem Kanu unterwegs“ **Ein Paddelvergnügen** **für MS-Erkrankte** **und Familienangehörige**

Ein Angebot für Interessierte
aus der Region Hannover

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

An diesem Nachmittag besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit die aktiven MS-Mitglieder der Kanugruppe kennenzulernen und natürlich nehmen sie noch gerne interessierte in ihre „Mitte“ auf!

Leitung Antje Steuer,
Physiotherapeutin sowie Trainerin
für Kanu-Rennsport
Termin Montag, 17. Juni 2019
16 – 18 Uhr

Die Veranstaltung dauert ca. 1,5 Std. und findet auch bei kühlem bzw. feuchtem Wetter statt.

Ort Kanuclub Limmer e.V.,
Stockhardtweg 3, 30453 Hannover
Teilnehmerbeitrag € 5,- pro Person,
der Betrag ist vor Ort zu zahlen!
Teilnehmerzahl 10 max.
Anmeldeschluss 31. Mai 2019

KursNr 30

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kopf Fit – Mach mit!

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt dabei Körper, Geist und Seele. Es fördert die Sprachfähigkeit und soziale Kompetenz in der Gruppe und führt zur Steigerung der Aufnahmebereitschaft und Lernfähigkeit des Gehirns. Zu den Trainingszielen zählen z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung sowie Fantasie und Kreativität. Ganzheitliches Gedächtnistraining wird von Menschen jeder Altersgruppe sehr geschätzt und ist auch für Rollifahrer und Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung durchführbar. Alles was man dazu braucht, ist ein wenig Zeit und Freude am Üben. Zusammen mit Freunden und in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Probieren Sie es aus!

Leitung Silke Lahme, Zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin
Ort Ev. Gemeindehaus, St. Johannis, Hagenskamp 4, 29545 Uelzen

Termin Samstag, 30. März 2019, 10 - 14 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke

Anmeldeschluss 15. März 2019

KursNr 31

Mehr Energie und Lebensfreude mit Achtsam- keitsmeditationen Ein Seminar für Gelassen- heit, Selbstfürsorge und innere Ruhe

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

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

Das Seminar ist auch für Rollifahrer geeignet. Die Übungen können im Sitzen oder liegend ausgeführt werden. ▶▶▶

- **Wichtiger Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung tragen, Hausschuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mitbringen. Das Seminar richtet sich an die Teilnehmer von 2018 und an Neueinsteiger.

Leitung Claudia Otte,
Achtsamkeitspraxis- und Yogalehrerin
(BYV), Weiterbildung in Yoga
bei Multiple Sklerose

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

Termin Samstag, 19. Oktober 2019
10-14 Uhr

Teilnehmerzahl 10 max.

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

Anmeldeschluss 30. September 2019

KursNr 32

Mentales Aktivierungs- Training (MAT) *Geistige Leistungsfähigkeit stärken*

Mentales AktivierungsTraining (MAT) ist eine fundierte und praxiserprobte Methode, die gezielt die kognitiven Grundfunktionen trainiert und wie ein Warm Up und Konditionstraining für den Kopf wirkt. Als geistiger Fitmacher erhöht MAT die Leistungsbereitschaft des Gehirns in kurzer Zeit und trägt zu mehr Wohlbefinden bei.

Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs die praktische Anwendung der speziellen, einfach durchzuführenden MAT-Übungen kennen. Spielerisch und mit einer guten Portion Spaß können wir mit Mentaler Aktivierung – in jedem Alter – unseren Geist fit halten. Potentiale werden geweckt und können besser genutzt werden, um die alltäglichen Anforderungen in Beruf und Alltag souverän zu meistern. 10 Minuten Training täglich reichen aus. Wichtig ist dabei, das Gehirn richtig zu aktivieren, ohne es zu überfordern. Regelmäßiges Training verbessert Konzentration, Aufmerksamkeit, Denkschnelligkeit, Merkfähigkeit und Wortfindung. Nach dieser Kurseinheit sind die Teilnehmer in der Lage erste Übungen effektiv in ihren Alltag zu integrieren. ►►►



- **Leitung** Petra Michaelis, Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining e.V.
Ort Seniorentreff, Mühlenstraße 2, 21423 Winsen (Luhe), Mehrgenerationenhaus Godenstedter Straße 61, 27404 Zeven
Termin Samstag, 23. März 2019
9.30 - 13.30 Uhr in Winsen
Samstag, 9. November 2019
11-15 Uhr in Zeven

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 8. März 2019 für Winsen
25. Oktober 2019 für Zeven

KursNr 33

Hippotherapie – Ausprobieren und die Wirkung spüren

Wir laden Sie herzlich ein, bei diesem Tagesseminar die Wirkung der Hippotherapie auszuprobieren. Die Hippotherapie ist eine Behandlung auf neurophysiologischer Grundlage mit Hilfe des Pferdes. Über die Schulung des Rumpfes im Sitzen und gangtypischer Vorwärtsbewegungen werden Haltungsreaktionen geübt. Balance und Gleichgewicht werden

durch feinste Koordinationsübungen trainiert. Das bedeutet Training der Muskulatur sowie die Ausschöpfung der möglichen Gelenkfunktionen. Neben einer theoretischen Einführung in die Materie „Hippotherapie“ können die Teilnehmer ausprobieren, wie sich die Therapie auf dem Pferderücken „anfühlt“.

Mitzubringen sind: Bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung

Teilnehmervoraussetzungen: Genügend Rumpfstabilität zum Sitzen auf dem Pferd wird vorausgesetzt, ebenso eine gewisse Steh- und Gehfähigkeit. Max. Körpergewicht: 100 kg. Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes.

Wichtiger Hinweis: Eine Aufstiegshilfe für Rollifahrer ist vorhanden (kein Lift). Die Reithalle und die Toiletten sind barrierearm, nicht barrierefrei.

Leitung Angelika Baumgärtner, Krankengymnastin und Hippotherapeutin, Heilpraktikerin für Physiotherapie

Ort Reithalle,
Ringstraße 4, 21441 Garstedt

Termin Sonntag, 18. August 2019
10.30 - 14.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 max.

Teilnehmerbeitrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 2. August 2019

KursNr 34

**„Wer rastet, der rostet“
Beweglichkeit trainieren,
Feinmotorik schulen,
Kraft erhalten,
Verspannungen lösen**

In diesem Seminar werden Bewegungsübungen im Sitzen und feinmotorische Übungen angeleitet. Aber auch die Entspannung im Schulter- und Nackenbereich soll nicht zu kurz kommen. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte (z.B. Therabänder) und auch Materialien, die jeder im Haushalt hat. Ziel ist es, mit kleinen Maßnahmen die Beweglichkeit zu fördern, die Feinmotorik zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Um dauerhafte Erfolge zu erzielen, lassen sich viele Übungen auch zu Hause in den Alltag integrieren.

Das Seminar ist für Frauen und Männer jeden Alters ebenso wie für Rollifahrer geeignet. Und auch der Spaß in der Gruppe soll nicht zu kurz kommen.

Wichtiger Hinweis:

Bequeme Kleidung tragen.

Leitung Katrin Tietjen, Übungsleiterin Rehabilitation (Orthopädie), Übungsleiterin Prävention (Stressbewältigung und Entspannung)

Ort Emmaus-Gemeindezentrum, Regerstraße 41, 27474 Cuxhaven

Termin Samstag, 21. September 2019
10.30 - 14 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

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

Anmeldeschluss 6. September 2019

KursNr 35

**Ernährung, Bewegung,
Mobilität und
eine Prise Humor ...**

**... bieten wir in diesem
abwechslungsreichen, interaktiven
und kurzweiligen Seminar an.**

In den drei Kurzvorträgen (je 15-20 Minuten) erhalten die Teilnehmer allgemeine Informationen, in den beiden Workshop-Runden wird das Wissen vertieft und auf individuelle Fragen eingegangen. Die Sportworkshops laden zum Bewegen und Auflockern ein. Ausreichend Pausen sind berücksichtigt. ▶▶▶

- Und schließlich erfahren die Teilnehmer ein besonderes Abschluss-thema:
„Humor ist, wenn man lachend trotzt. Werkzeuge für mehr Lebensfreude.“

Kurzvorträge:

- 1. Ernährung:**
Aktuelles aus der MS Forschung
- 2. Bewegung:**
Möglichkeiten und Chancen bei MS
- 3. Mobilität:**
Verordnungsfähigkeit von Hilfsmitteln
– Was steht mir zu?

Die Workshops werden 2 x parallel angeboten – Dauer je 30 Minuten

- 1. Ernährung:**
Aktuelles zum Thema „Darmgesundheit“ und welche Lebensmittel sich positiv auswirken können. Es werden entsprechende Lebensmittel und Ernährungsempfehlungen vorgestellt.
- 2. Bewegung:**
MS Sport – ausgewählte Übungen (Einer der Workshops wird speziell für Teilnehmer mit Hilfsmitteln angeboten)
- 3. Mobilität:**
Aktuelle Versorgungsmöglichkeiten – von der Bandage bis zur funktionellen Elektrostimulation.

Humor: Ein humorvoller Abschluss rundet das Seminarangebot ab.

Wichtiger Hinweis: Die Teilnehmer können an max. 2 von 3 Workshops teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung 2 aus 3 Themenfeldern angeben (Ernährung, Bewegung, Mobilität).

Referenten / Workshopleiter

Ernährung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin

Bewegung Bernd Lischewski,
Dipl. Sportwissenschaftler Prävention/
Rehabilitation, MTV-Treibbund Lüneburg

Mobilität Dennis Helbig,
Orthopädietechniker und
Bandagistenmeister, Reha OT

Humor Jan-Rüdiger Vogler,
Humor- und Improvisationstrainer,
Kommunikationswissenschaftler

Moderation Waltraut Heus,
Dipl. Sozialpädagogin,
DMSG Beratungsstelle Winsen/Lüneburg

Ort Gesundheitszentrum
An der Roten Bleiche 1,
21335 Lüneburg (Reha OT)

Termin Samstag, 26. Oktober 2019
10.30 bis 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl 30 max.

Teilnehmerbeitrag

€ 30,- Mitglieder / € 40,- Paare
€ 40,- Nichtmitglieder / € 50,- Paare
Incl. Mittagsimbiss, Warm- und
Kaltgetränke, Kekse und Obst

Anmeldeschluss 11. Oktober 2019

KursNr 36

Ayurveda & MS

In diesem Seminar laden wir Sie ein, zum Einklang mit sich und der Natur zu finden. Ayurveda ist die „Wissenschaft vom Leben“ und vermittelt unter anderem eine gesunde Lebensführung und Ernährung. In dem Seminar geht es um das Verstehen von Zusammenhängen und Abläufen in der Natur, also auch denen des Menschen, sowohl im körperlichen als auch im geistigen Lebensprozess. Die gemeinsamen Stunden geben einen ersten Einblick in das Wissen des Ayurveda. Dies geschieht zum einen in Vortrags-Form und zum anderen in praktischen und spielerischen Übungen mit verschiedenen Nahrungsmitteln und ihren Effekten auf den eigenen Körper.

Der Tag wird begleitet durch Erfahrungsberichte von Sabine Marina (bekannt aus dem Film „Kleine graue Wolke“), im Hinblick auf die Umstellung ihres Alltags auf eine ayurvedische Lebensweise, mit für sie nachhaltig positiven Effekten auf ihre MS-Erkrankung und weit darüber hinaus.

Hinweis: Gerne bequeme Kleidung tragen und Hausschuhe mitbringen

Leitung Michael Rohrschneider, Heilpraktiker für Ayurveda Medizin
Heike Wilkens, Ayurveda-Therapeutin
Begleitet von: Sabine Marina, Regisseurin von „Kleine graue Wolke“

Ort Praxis Michael Rohrschneider, Lohbergenweg 1b, 21244 Buchholz/Nordheide, Ortsteil Holm-Seppensen

Termin Samstag, 13. April 2019, 11 - 16 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 45,- Mitglieder € 55,- Nichtmitglieder

Incl. Getränken und frisch zubereitetem ayurvedischen Mittagsgesicht

Anmeldeschluss 22. März 2019

KursNr 37

Seminar Gymnastik fürs Köpfchen

Das Gehirn ist ein Muskel, der trainiert werden möchte, um fit zu sein und zu bleiben. Verschiedene Übungen sprechen unterschiedliche Bereiche unseres Gehirns an. Ganzheitliches Gedächtnistraining wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Durch die Vielfalt an Übungen werden die unterschiedlichen Hirnleistungen wie die Konzentrationsfähigkeit, die Merkfähigkeit, das Strukturieren, die Wortfindung, das Logische Denken, die Fantasie und die Kreativität gefördert und miteinander verknüpft. ▶▶▶

- ▶ Sie werden unter anderem Tricks kennen lernen, wie Sie beim Einkaufen ohne Einkaufszettel an alles denken und wie Sie sich leichter Namen merken können. Die Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und sind sehr hilfreich im täglichen Leben. Ferner wird der Nachmittag Koordinations- und Atemübungen beinhalten. Koordinationsübungen verknüpfen die Gedächtnishälften und Atemübungen versorgen den gesamten Körper mit Sauerstoff. Spaß und Freude sind eine sehr gute Grundlage für das Denken, denn wenn die Synapsen entspannt sind, kann das Gehirn besser und leichter arbeiten.

Das Seminar richtet sich an Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Seien Sie mit dabei und trainieren Sie nicht nur Ihr Köpfchen.

Leitung Cornelia Böke, ausgebildete Gedächtnistrainerin, Yogalehrerin und Übungsleiterin aus Bad Zwischenahn

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

Termin Samstag, 23. Februar 2019
14-17 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee / Tee,

Pausenproviand bitte mitbringen!

Anmeldeschluss 31. Januar 2019

KursNr 38

Seminar Lachyoga „Heute schon gelacht?“

Nichts ist so ansteckend wie das Lachen. Aber gibt es im Alltag genügend Anlässe zum Lachen? Um dies zu ändern, laden wir Sie zu einem Lachyoga-Nachmittag ein. Beim Lachyoga kann durch leichte Atem-, Dehn- und Bewegungsübungen die Stimmung aufgehellt und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Glückshormone werden freigesetzt, Spannungen abgebaut, Körper und Geist können regenerieren und Lebensfreude ist fühlbar.

Durch regelmäßiges Üben können sich der Schlaf verbessern und Schmerzen verringert werden. Wichtig ist hierbei auch das Entspannen und das Wohlfühlen. Der Entwickler des Lachyoga, Dr. Madan Kataria sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Wichtiger Hinweis: Bitte eine Decke, kleines Kissen und Getränke mitbringen und bequeme Kleidung einplanen.

Leitung Uwe Purnima Breitkopf, Dipl.-Psychologin u. Lachyogaübungsleiter (BYVG)

Ort PFL Oldenburg, Seminarraum 5, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg

Termin Samstag, 27. April 2019, 14-17 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder, incl. Kaffee / Tee

Anmeldeschluss 31. März 2019

KursNr 39

SpOKS – Sportorientierte Kompaktschulung unter wissenschaftlicher Begleitung

***Das Angebot richtet sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes
Niedersachsen!***

Sport gilt nachweislich als positive Maßnahme in der Therapie von MS. Regelmäßiges Training führt bei MS zu positiven Effekten im Hinblick auf neurobiologische Prozesse, körperliche Leistungsfähigkeit und die Erhöhung der Lebensqualität. Bei dieser Kompaktschulung werden an zwei Wochenenden und einem Abschlusstermin theoretische Hintergründe und praktische Übungen zu Sport bei MS vermittelt.

Inhalte und Ziele der Schulung:

- ▶ Bedeutung von Sport für MS
- ▶ Trainingsformen, eigene Trainingsgestaltung und Zielsetzung
- ▶ Geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- ▶ Anleitung zum selbstständigen Bewerten, Planen und Durchführen des eigenen Trainings und verschiedener Trainingsmaßnahmen

Teilnahmevoraussetzung ist eine gewisse Steh- und Gehfähigkeit. Partner dürfen gerne mit teilnehmen.

Leitung Dr. Stephanie Woschek und Philipp Wagner,
Hochschule Fresenius, Idstein

Termine Schulung in Hannover

Samstag, 23. Februar, 10 - ca. 17 Uhr

Sonntag, 24. Februar, 10 - ca. 13 Uhr

Samstag, 23. März, 10 - ca. 17 Uhr

Sonntag, 24. März, 10 - ca. 13 Uhr

Auswertungsmessung

Samstag, 18. Mai, 10 - ca. 14 Uhr

Ort Sportkindergarten Bothfeld,
Prinz Albrecht Ring 2, 30657 Hannover

Teilnehmerzahl 10 - 12 MS-Erkrankte
8 - 10 Begleiter/-innen

Teilnehmerbeitrag € 60,- Mitglieder
Incl. Material und Verpflegung für die
Schulung.

Anmeldeschluss 5. Februar 2019

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

KursNr 40

Heilsame Hände – Die Seidenübungen

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

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

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

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

Leitung Uwe Wagner,
Entspannungs- und Meditationslehrer,
Physiotherapeut

Ort Gästehaus Bad Bevensen,
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Termin Sonntag, 16. Juni 2019
11 - 17 Uhr

Teilnehmerzahl 10 max.

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder

Incl. Mineralwasser, Kaffee/Tee

Es besteht die Möglichkeit, über Mittag im Gästehaus einen Imbiss einzunehmen.

Anmeldeschluss 30. April 2019



KursNr 41

Kochen, Genießen und Ernährungsthemen vertiefen

In gemütlicher und lockerer Atmosphäre bereiten wir kleine, sehr leckere und vor allem einfache Rezepte zu, die wir gemeinsam genießen werden. Im Anschluss daran werden wir aktuelle Themen wie „Darmgesundheit“ und „körpereigenes Schutzsystem“ genauer unter die Lupe nehmen und ernährungsrelevante und lebensmittelbezogene Fragestellungen und Einflussmöglichkeiten besprechen. Es bleibt zudem auch Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch. Ein Handout mit den Rezepten und Fachinformationen ist inklusive.

Bitte mitbringen: Kochschürze und für eventuelle Reste auch Vorratsdosen!

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin

Ort Evangelische Familienbildungsstätte
(Küche), Archivstraße 3, 30169 Hannover

Termin Samstag, 28. September 2019
11 - ca.15 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 35,- Mitglieder
€ 45,- Nichtmitglieder

Incl. Verkostung, Kaffee und Getränke

Anmeldeschluss 31. August 2019

KursNr 42

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

Anspannung – Schuss – Treffer – Entspannung, das steckt hinter dem traditionellen intuitiven Bogenschießen ohne Visier! Gemeinsam wollen wir an diesem Tag auf der Sportanlage testen, was individuell möglich ist. Bogenschießen ist ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung, beansprucht die gesamte Muskulatur. Intuitives Bogenschießen fördert Geist und Seele und trägt zu einem inneren Gleichgewicht bei. Das Fokussieren auf das Ziel erfordert Ruhe, Koordination sowie Konzentration. Der Bogensport setzt weder eine bestimmte Körperstatur noch ein Alter voraus, auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können dieser Sportart nachgehen und das Glücksgefühl genießen, wenn der Pfeil trifft. Der Kopf wird dabei frei, das alles passiert an der frischen Luft mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter!

Hinweis: Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen und ausprobieren, auch gerne im Sitzen. Entsprechende Hilfestellungen und Tipps werden geleistet.



- ▶ Die Sportanlage ist nicht komplett barrierefrei (Toiletten leider nicht).

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

Dieter Gondro, Spartenleiter,
ÜSTRA-Sportgemeinschaft

Ort TuS Bothfeld 04 e.V.,
Bezirkssportanlage,
Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover

Termin Samstag, 25. Mai 2019
von 11 - 15.30 Uhr
(incl. kleiner Grillüberraschung)

Teilnehmerzahl 12 max.

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

Anmeldeschluss 10. Mai 2019

Veranstaltung findet
in Kooperation mit
dem TuS Bothfeld statt.



KursNr 43

Tai Chi Workshop

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

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

Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! **Alle Übungen können im Sitzen (auch im Rollstuhl) ausgeübt werden.** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken o.ä. mitbringen.

Leitung Heide Lubatschowski,
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

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

Termin Sonntag, 29. September 2019
11 - 15 Uhr

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Getränke und Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 31. August 2019

KursNr 44

Gemeinsam Klangvoll – Voice of your Body Singen, Rhythmik und Sprechen bei MS

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

Der Kurs „Gemeinsam Klangvoll – Voice of your Body“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper als Instrument einsetzen können. Im Fokus stehen Lieder und Songs aus verschiedenen Kulturkreisen und Bodypercussion. Gerade für MS-Erkrankte ist die Stimme ein Instrument von besonderer Bedeutung. Die Erfahrung zeigt, dass Stimmfunktion, Sprechtechnik, Lautstärke, aber auch das Schlucken und die Konzentration sich durch Singen optimieren lassen.

Im Workshop spielt Notenlehre und der Stand Ihrer Erfahrung im Musizieren keine Rolle. Jeder ist willkommen, um an seiner Stimme zu arbeiten! Auch Teilnehmer aus dem letzten Jahr sind wieder herzlich eingeladen, denn die Inhalte sind vollkommen neu.

Inhalte des Workshops:

- ▶ Singen in der Gruppe mit Liedern aus verschiedenen Teilen der Erde
- ▶ Atemtechniken für Stimme und Sprechen
- ▶ eine klangvolle, hörbare Stimme entwickeln
- ▶ Entspannungstechniken für die Stimme
- ▶ Singen und Sprechgesang in der Gruppe
- ▶ Bodypercussion
- ▶ Körperarbeit

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

Ort Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36, 30165 Hannover

Termin Samstag, 14. September 2019
11 - ca. 15 Uhr

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Getränke, Pausenproviant
bitte mitbringen!

Anmeldeschluss 15. August 2019

Die Veranstaltung wird durch private Spender unterstützt!

KursNr 45

Zeit für mich. Yoga ganz individuell

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

Leitung Viola Bellon, Yogalehrerin BDY

Termin Samstag, 18. Mai 2019
10.30 - 13.30 Uhr

Ort DMSG Beratungsstelle Braunschweig,
Juliusstraße 2, 38118 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviand bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 19. April 2019

KursNr 46

Feldenkrais

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

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

Die Feldenkrais-Lektionen finden überwiegend am Boden statt, können aber auch im Sitzen ausgeführt werden.

Wichtiger Hinweis: Bitte bei der Anmeldung mit angeben, wenn nicht auf der Matte geübt werden kann!

Bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen. ▶▶▶

- **Leitung** Kathleen Wolf,
Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin,
Feldenkrais-Lehrerin
Termin Samstag, 9. März 2019, 11 - 14 Uhr
Ort Praxis „Sport & Therapie“,
Hildesheimer Straße 27,
38114 Braunschweig
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!
Teilnehmerzahl 8 max.
Anmeldeschluss 22. Februar 2019
-

KursNr 47

Zusammenhänge zwischen Psyche und MS-Verlauf? *Stand der Forschung und Schnupperübungen*

Kennen Sie das? Manchmal zeigen sich MS-Symptome stärker, in anderen Situationen vergisst man sie fast. Zufall? Oder können Stress und Emotionen Krankheitsverläufe beeinflussen?

Eine junge Wissenschaft beschäftigt sich mit solchen Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem: die Psycho-Neuro-Immunologie, kurz „PNI“. Der Workshop bringt MS-Erkrankte und Angehörige auf den Stand der Forschung und bietet Schnupperübungen.

Im Laufe des Tages probieren wir beispielhaft Techniken aus, wie sie in der PNI angewendet werden. Ein Schwerpunkt machen dabei Selbsthypnose und Meditation aus. Ergänzend kann ein freiwilliger Austausch in entspannter Atmosphäre stattfinden. Haben Sie Fragen zum Thema? Möchten Sie eigene Erfahrungen berichten?

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

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

Termin Samstag, 2. März 2019
11 - 17.30 Uhr

Ort Re hazentrum Junge, 2. OG,
Sprangerweg 3, 37075 Göttingen
Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Incl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!
Teilnehmerzahl 15 max.
Anmeldeschluss 15. Februar 2019

KursNr 48

Wen-Do Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Wer kennt das nicht: Angst, in der Straßebahn angepöbelt zu werden, sich abends nicht mehr allein auf die Straße zu trauen, sich bei „kleinen“, alltäglichen Grenzüberschreitungen ohnmächtig zu fühlen, aber auch Gedanken wie „Selbstverteidigung ist doch was für junge Frauen ..., ich kann mich doch körperlich nicht (mehr) wehren ...“

Selbstverteidigung ist keine Frage des Alters oder der Fitness, sondern eher eine Frage der Entscheidung ...

Inhalte des Wen-Do Kurses sind u.a.:

- ▶ Training von Selbstbehauptungsstrategien
- ▶ Selbstverteidigungstechniken
- ▶ Wahrnehmungsübungen
- ▶ Atem- und Stimmtraining
- ▶ Rollenspiele und Entspannungsübungen

Wir sollten nicht aufhören zu lernen, denn je mehr Möglichkeiten wir im Kopf haben, desto mehr stehen sie uns im Notfall zur Verfügung. **Und: Sich wehren können gibt ein gutes Gefühl!**

Der Kurs ist für Rollifahrerinnen geeignet – die Übungen und Techniken orientieren sich an den individuellen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen. Teilnehmerinnen aus den Vorjahren können gerne erneut teilnehmen, um sich das Erlernte zurückzurufen und sich über das Erlebte auszutauschen.

Leitung Ira Morgan, Wen-Do Trainerin

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

Termin Samstag, 26. Oktober und Sonntag, 27. Oktober 2019

jeweils von 11 - 16 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 15,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Heiß- und Kaltgetränke stehen zur Verfügung

Teilnehmerinnenzahl 10 max.

Anmeldeschluss 30. September 2019

Die Veranstaltung wird extern gefördert.

KursNr 49

Ich bin richtig – Ich bin wichtig! ***Angebot für Frauen***

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 fällt es mir so schwer, an mich selbst zu glauben? Wieso mache ich so wenig für mich selbst? Wo kommen die ganzen Selbstzweifel her?

Fragen, denen wir im Workshop nachgehen werden:

- ▶ Was macht mich aus?
- ▶ Was sind eigentlich Gefühle?
- ▶ Darf ich meine Bedürfnisse durchsetzen?
- ▶ Was hat mich geprägt?
- ▶ Wann und wie und wo kann ich um Unterstützung bitten?

Und viele andere Fragen mehr ...!

Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen. Die eigene Gefühlswahrnehmung zu sensibilisieren. Grenzverletzungen zu erkennen und sich abzugrenzen. Wir wollen Mut, Kraft und Freude durch Übungen aktivieren.

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrerinnen geeignet!

Leitung Helena Behrens,

Diplom Sozialpädagogin FH,
Sexualpädagogin (isp)

Ort Kulturtreff Hainholz

Voltmerstraße 36, 30165 Hannover

Termin Samstag, 15. Juni 2019

11 – 15.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 15,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Heiß- und Kaltgetränke stehen zur Verfügung

Teilnehmerinnenzahl 10 max.

Anmeldeschluss 15. Mai 2019

Die Veranstaltung wird extern gefördert.

KursNr 50

„Der/die mit dem Rolli tanzt“ – für Fußies und Rollies

Zur Musik sich bewegen und die Freude am Rhythmus erleben und genießen – ob Standard oder Lateinamerikanischer Tanz: Tanzen ist Lebensfreude, auch mit MS. Tanzen lockert den gesamten Körper, kräftigt die Muskulatur und fördert die Koordinationsfähigkeit. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit!

Leitung Andrea Bellony,
Sonderpädagogin, seit 11 Jahren
begeisterte Rollstuhltänzerin,
Niedersächsische Behindertensportlerin
des Jahres 2010 im Rollstuhltanz
Hannah Schwarz,
Lehrerin für Mathematik und Physik,
seit 10 Jahren aktives Mitglied
der „t-Roller“, Tänzerin, Choreographin.

Ort VHS Osnabrück,
Bergstraße 8, 49076 Osnabrück

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Osnabrück statt. Anmeldung für die Workshops paarweise oder einzeln möglich!

Termine

Workshop 1 Standard

Samstag, 16. März 2019, 10-13 Uhr

Workshop 2 Latein

Samstag, 16. März, 14-17 Uhr

Die Workshops sind einzeln buchbar!

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder/Paare
€ 20,- Einzelperson

Teilnehmerzahl 10 max. Paare

Anmeldeschluss 9. März 2019

Anmeldungen bitte direkt an
MS Kontaktgruppe Stadt
und Landkreis Osnabrück e.V.
Tel. 0541- 801499,
info@ms-kontaktgruppe.de



KursNr 51

Bunt macht fröhlich – Freie Bildgestaltung mit Acrylfarben

Nach einer kurzen Einführung zu Material und Techniken sind der Kreativität der Teilnehmer dieses Schnupper-Workshops keine Grenzen gesetzt. Es können u.a. verschiedene Techniken des Farbauftrags ohne Pinsel ausprobiert werden.

Frau Dr. Sue-Horn (selbst MS-Erkrankte) freut sich darauf, der Gruppe die Unbeschwertheit freien Experimentierens nahe zu bringen und ihre durch Fortbildungen erweiterten Erfahrungen weiterzugeben.

Anfänger und Erfahrene sind gleichermaßen willkommen. Einschränkungen in der Feinmotorik sind keine Hinderungsgründe. Lassen Sie sich von der Begeisterung der Seminarleiterin anstecken und tauchen Sie ein in einen kreativen Tag, an dem die entspannte Atmosphäre im Vordergrund steht.

Pausen und Austauschmöglichkeiten werden nicht zu kurz kommen.

Leitung Dr. Ingrid Sue-Horn, autodidaktisch erworbene Kenntnisse durch Teilnahme an zahlreichen Seminaren

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

Termin Samstag, 16. März 2019
11 - 15 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

Incl. Materialkosten und

Heiß-/Kaltgetränke,

Pausenproviand bitte mitbringen.

Teilnehmerinnenzahl 8 max.

Anmeldeschluss 25. Februar 2019

KursNr 52

Collage – „It's me!“

Ein großes Blatt Papier, Farben, Ausgeschnittenes und ganz viel ICH. In diesem Workshop wollen wir ein Bild über uns selbst gestalten.

Ein Bild über sich selbst zu erstellen, ist eine gute Möglichkeit, dem täglichen Erwartungsdruck einmal zu entfliehen und zu sich zu kommen. Schon vor dem Workshop können die Teilnehmer sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Zeitschriften verschnippeln, Fotos, Stoffe, Texte sammeln, immer mit dem Gefühl: „Was spricht mich an? Was berührt mich? Was fällt mir zu?“ Jeder Teilnehmer wird staunen, was das Arbeiten in einem auslöst. „Vielleicht entdeckst Du neue Seiten von Dir und bekommst neuen Schwung!“ Was bei dieser Reise auf jeden Fall im Gepäck sein sollte: Offenheit und Neugierde, sich selbst kennen zu lernen ...

Es wird kein handwerkliches oder gestalterisches Können vorausgesetzt. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Mitzubringen sind Gesammeltes, Fotos usw., Pinsel (soweit vorhanden), kleines Gefäß für Wasser. Bei allem anderen steht die Dozentin gern als „Geburtshelferin“ zur Verfügung!

Leitung Hilke Büsing,
Künstlerin aus Jade

Ort Ev. luth. Kirchengemeinde
Rodenkirchen, Schulstraße 5,
26935 Rodenkirchen (Wesermarsch)

Termin Mittwoch, 23. Oktober 2019
14 - 17 Uhr

Teilnehmerbeitrag € 20,- Mitglieder
€ 25,- Nichtmitglieder
Incl. Kaffee /Tee

Teilnehmerinnenzahl 12 max.

Anmeldeschluss 27. September 2019



KursNr 53

Sich mal alles von der Seele malen

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

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Leitung Anja Seidenkranz,
Kunsttherapeutin

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

Termin Samstag, 31. August 2019
11 - 15 Uhr

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

Teilnehmerinnenzahl 10 max.

Anmeldeschluss 31. Juli 2019

KursNr 54

Multiple Sklerose im Berufsalltag

Chronisch krank und trotzdem berufstätig sein und auch bleiben

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

Themenschwerpunkte des Wochenendseminars sind:

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

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

- **Leitung** Daniela Siemonsmeier,
Juristin Porta Westfalica
Sabine Behrens, DMSG Geschäftsstelle
Ort Stephansstift,
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover
Termin Freitag, 18. Oktober
bis Sonntag, 20. Oktober 2019
Beginn Freitag 17 Uhr
Ende Sonntag ca. 14 Uhr
Teilnehmerbeitrag € 70,- Mitglieder
€ 90,- Nichtmitglieder
Incl. Übernachtung und Verpflegung
Teilnehmerzahl 12 max.
Anmeldeschluss 31. August 2019

Die Veranstaltung wird
gefördert durch den DRV Bund.



KursNr 55

„Selbsterfahrung 4.0“ Treffen der Jungen DMSG

6. April 2019:
**Ein Tag mit viel Kreativität
und Austausch**

An diesem Seminartag erlebst Du drei Workshops, in denen Du Dich „ausleben“ kannst. Oftmals reichen Worte nicht aus, um sich auszudrücken. Sich künstlerisch zu betätigen, hilft Euch, dem inneren Erleben nach der Diagnose MS oder nach einem schwierigen Gespräch eine Form zu geben. Genau hier setzen unsere Workshops „Musik“, „Malerei“ und „Theater“ an! In den Workshops bleibt immer genug Zeit für den Austausch, die Gespräche und natürlich die Freude an dem gemeinsamen Ausprobieren.

Du weißt nicht, ob malen, musizieren oder Theater spielen etwas für Dich ist? Probiere es aus und wechsele gerne nach dem Mittag den Workshop.

Die Mittagspause verbringen wir gemeinsam bei einem Imbiss und in der offenen Abschlussrunde gibt es ein kleines Resümee, evtl. mit kurzen visuellen Eindrücken aus den Workshops – auch das hängt von Euch ab, denn es ist Euer Tag. ►►►

► **Workshop 1: Theater**

„Sich mal anders ausprobieren“

Impro Theaterspiele: „Ich und die Anderen“ – Spiel, Spaß und Selbsterfahrung

Leitung Anja Seidenkranz,
Kunst- und Theatertherapeutin

Workshop 2: Musik

„Stimme, Atmung und Bewegung“

Ein Workshop für Dich, Deine Stimme und Deinen Körper. Erhalte einen Einblick in Deine stimmlichen Möglichkeiten und lass mal so richtig alles raus was in Dir ist.

Leitung Michael Helbing,
Sänger, Motivationstrainer, staatl. gepr.
Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

Workshop 3: Malerei

„Farbenfreude und Leichtigkeit erleben“

Freude an Farbe, Form und Ausdruck erleben – Malerisch sich selbst entdecken

Leitung Gabriele Hübner,
Künstlerin und Kunsttherapeutin

Ort Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6,
30539 Hannover (Atelier + Räume 201-203)

Termin Samstag, 6. April 2019
10.30 - 19.30 Uhr

Teilnehmerzahl 40 max. (Alter unter 40 Jahre)

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder,

Incl. Verpflegung und Materialien

Anmeldeschluss 15. März 2019

Die Veranstaltung wird gefördert durch:

BARMER

KursNr 56

Vitamin R (Resilienz) für ein gestärktes seelisches Immunsystem Ein Training für Angehörige einer/eines MS Erkrankten

Lernen Sie, als Angehörige(r), in diesem Basis-Training die lösungsorientierte Lebensstrategie Resilienz kennen. Unser Leben wird immer wieder von Veränderungen oder belastenden Lebenssituationen durchzogen. Daran lässt sich kaum etwas ändern. Wie wir mit diesen Situationen umgehen, das liegt allerdings in der Hand jedes Einzelnen. Gleich, wie ausgeprägt Ihre Resilienz im Moment ist, Sie können sie jederzeit erlernen, stärken oder ausbauen!

Darauf können Sie sich an den beiden Tagen freuen:

- Kennenlernen der 7 Resilienz-Aspekte und ihr Zusammenspiel
- Den eigenen Ressourcen auf die Spur kommen
- Eingefahrene Denkmuster wahrnehmen und Chancen sehen, etwas zum Positiven zu verändern
- Entdecken, dass resilient sein eine innere Haltung ist
- Herausfinden, mit welchen Möglichkeiten Sie Ihr Leben positiv beeinflussen



- ▶ ▶ Erleben einer kurzweiligen und abwechslungsreichen Seminarzeit: theoretische Inputs, gegenseitiger Austausch, Reflexion, Gruppenarbeit, Impulse und praktische Übungen zum Mitnehmen

Leitung Karin Linde,

Resilienz Coach & Trainerin

Ort Stephansstift,

Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover

Termin Samstag, 9. Februar bis

Sonntag, 10. Februar 2019

Teilnehmerbeitrag € 50,- Mitglieder

€ 90,- Nichtmitglieder

Ohne Übernachtung, für auswärtige

Teilnehmer ist eine Übernachtung im Stephansstift auf Anfrage möglich!

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 25. Januar 2019

KursNr 57

Sei mutich du selbst! ***Wochenende für*** ***Angehörige an der Elbe***

Mutig sich drei Tage frei machen von Verantwortung, Umsorgen und Entscheiden. Zeit haben für und mit sich selbst.

„In welchen Situationen hören Sie zu selten auf Ihre innere Stimme? Wo ist ein mutiger Schritt gefragt – und eine Barriere steht im Weg?“ Auf diese und andere Fragen finden wir gemeinsam an diesem Wochenende Antworten. Mutig werden wir uns mit Impulsen und kleinen Übungen bewusst, wie wir unser Selbstwertgefühl für bestimmte Situationen stärken. Wir laden unsere Akkus auf: Erkunden die wunderschöne Gegend, entspannen und haben Zeit, genießen und lassen uns verwöhnen! So können wir mit neuen Impulsen und Kräften gestärkt (und mutig) in den Alltag zurückkehren.

Wichtig: Bitte warme Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung Karin Linde, Resilienz Coach

Anja Grau, insea-Gesundheitscoach

Ort Seminarhaus Pegasus,

Außendeich 2, 21732 Krummendeich

Termin Freitag, 13. September bis

Sonntag, 15. September 2019

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder

€ 120,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 30. Juli 2019

Die Veranstaltungen für Angehörige werden von der Werner und Annelly Schmidt Stiftung gefördert!

Informationsveranstaltungen

**Einladung zu unserer
MS Aktionswoche
des Landesverbandes
Niedersachsen
vom 1. bis 7. Juni 2019**

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

*In welchen Orten Fachvorträge und
Patientenforen stattfinden werden, wird
unseren Mitgliedern im 1. Quartal 2019
per Flyer mit der Beitragsrechnung bzw.
Information zugeschickt!*

*Auskünfte zu der MS Aktionswoche und
den jeweiligen Gesprächsreihen für
MS-Neubetroffene erhalten Sie aber auch
direkt über unsere Beratungsstellen in
Braunschweig, Hannover, Oldenburg und
Winsen.*



Schulungen für
ehrenamtliche Mitarbeiter

*Diese Seminare richten sich
ausschließlich an Mitglieder des
Landesverbandes Niedersachsen.*

KursNr 58

**Seminar für Kontakt-
gruppenleiterInnen
und solche,
die es werden wollen
– Viele Köpfe – viele Ideen –
lebendiges Gruppenleben
ist Team-Arbeit**

Für ein lebendiges Gruppenleben braucht es eine abwechslungsreiche Programmgestaltung, die möglichst viele anspricht und an der sich möglichst viele beteiligen. Dazu braucht es gute Ideen und eine Atmosphäre, in der sich viele etwas zutrauen, sich zum Engagement ermutigt fühlen. Wir wollen in diesem Seminar wesentliche Aspekte gelingender Gruppen- und Teamarbeit erarbeiten, die zum einen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken und zum anderen ein lebendiges Gruppenleben befördern. Dabei wird es sowohl darum gehen, die Prozesse und Dynamiken in Gruppen zu „verstehen“, als auch darum, Methoden aufzuzeigen, die konkrete Gruppenarbeit lebendig(er) zu gestalten. ▶▶▶

- ▶ Abends wird auf Wunsch noch eine Entspannungseinheit angeboten und im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Austausch und gemütlichen Beisammensein in kleinen oder auch größeren Gruppen in der schönen Atmosphäre der Historischen Bildungsstätte.

Leitung Dr. Thomas Südbeck,
Leiter der Bildungsstätte und Pädagoge

Ort Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB),

Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

Termin Freitag, 22. Februar bis

Sonntag, 24. Februar 2019

Anreise Freitag bis 17 Uhr

Abreise Sonntag ca. 14 Uhr

nach dem Mittagessen

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

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil

€ 90,- mit Übernachtung

€ 45,- ohne Übernachtung

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

Anmeldeschluss 15. Januar 2019

KursNr 59

Seminar für KontaktgruppenleiterInnen Niederlage – verloren – verletzt, blamiert?

Niederlagen in Leitungsfunktion brauchen eine besondere und freundliche Aufmerksamkeit, damit sie nicht ins Abseits führen. Schöner ist es, diese Situation als Ausgangspunkt für eine positive Entwicklung zu Nehmen. Wir haben die Wahl – Zitrone oder Limonade! Anwendung finden neben Methoden von Information, Selbsterfahrung und Supervision, Methoden des Psychodramas und der systemischen Arbeit.

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

Ort Gästehaus Bad Bevensen,
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Termin Freitag, 27. September bis

Sonntag, 29. September 2019 ?

Anreise Freitag bis 17 Uhr

Abreise Sonntag ca. 14 Uhr

nach dem Mittagessen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil

€ 90,- mit Übernachtung

€ 45,- ohne Übernachtung

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

Anmeldeschluss 15. Juni 2019

KursNr 60

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

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

Das Gästehaus „Germania“, geprägt durch seine familiäre Wohlfühlatmosphäre, liegt direkt an der Strandpromenade, kurze Wege führen zum Zentrum und den Kur- einrichtungen. Es verfügt über ausreichend barrierefreie Zimmer aber das Haus ist nicht komplett barrierefrei!

Einzelne gemeinsame Aktivitäten innerhalb der Woche sind möglich – für eigene Unternehmungen gibt es genügend Freiraum!

Leitung Julia Rückert,
Studentin Soziale Arbeit
Maike-Lena Tholen,
Studentin Soziale Arbeit

Termin Samstag 23. März bis
Samstag 30. März 2019

Ort Gästehaus Germania,
Strandpromenade 33,
26486 Wangerooge

Teilnehmerzahl 13 max.

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

Anmeldeschluss 15. oder 22. Februar 2019

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

KursNr 61

Radtour 2019 an die Ostsee

Die Radreise der DMSG führt 2019 nach Hohwacht an die Ostsee. Klima, Luft und Ostseewasser sorgen für heilkräftigen Schwung. Mit diesem Schwung werden wir ab Hohwacht in die Pedale treten und die Radwege durch die Holsteinische Schweiz radeln. Gebucht ist ein einfaches, behindertengerechtes Hotel „Das Bunte Kamel“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Jeder Teilnehmer muss selbstständig auf sein Fahrrad, Dreirad oder Tandem aufsteigen und fahren können, sowie kurze Wege zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl zurücklegen können. Es werden maximal 35 km am Tag geradelt, mit höchstens 15 km/h und regelmäßige Pausen werden eingelegt.

Leitung Wolfgang Leichter

Termin Samstag, 31. August bis
Samstag 7. September 2019

Ort Hotel „Das Bunte Kamel“,
An den Tannen 14, 24321 Hohwacht

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag

€ 320,- Doppelzimmer/pro Pers.

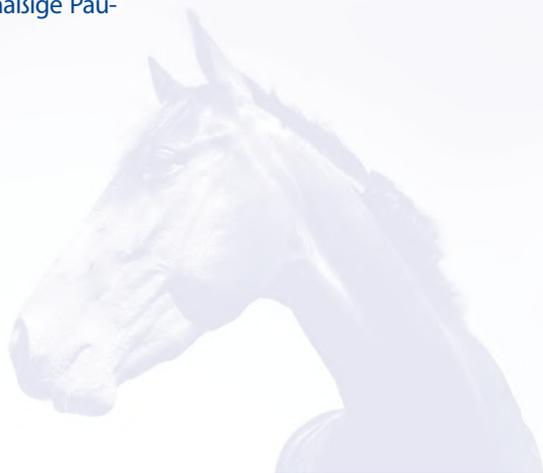
€ 380,- Einzelzimmer/pro Pers.

Incl. barrierefreier Unterkunft,
Halbpension (warmes Abendessen)
und Rahmenprogramm,
Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.

Vorbereitungstreffen Ende Mai 2019,
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben!

Anmeldeschluss 15. April 2019

Wir danken der Werker-Stiftung für Ihre
freundliche Unterstützung!



Liebe Mitglieder,

wir sind bestrebt, für Sie, aber auch für Angehörige und Außenstehende, die mit von der Krankheit Multiple Sklerose betroffen sind, ein informatives und kreatives Programm an Seminaren, Kursen, Tagesveranstaltungen und anderen Aktivitäten zu bieten. Damit gehen wir verbindliche finanzielle Verpflichtungen z. B. gegenüber Referenten und Seminarhäusern ein, die wir auch bei geringer Teilnehmerzahl oder Absage der Veranstaltung einhalten müssen.

Da wir uns überwiegend über Spenden, freiwillige Zuschüsse und Mitgliedsbeiträge finanzieren – denn öffentliche Mittel fließen bekanntlich immer spärlicher – ist unser finanzieller Rahmen eng begrenzt.

Damit eine erfolgreiche Durchführung der Veranstaltung für Sie und uns gewährleistet ist, legen wir folgende **Richtlinien für Anmeldungen** fest:

1. Die Anmeldung für jede Veranstaltung bedarf der schriftlichen Form und gilt damit als verbindliche Zusage.

2. Die Seminargebühr wird grundsätzlich 14 Tage nach Zustellung der Rechnung oder Einladung mit Überweisungsträger fällig. Sollten Sie die Seminargebühr nicht rechtzeitig überweisen, verlieren Sie den Anspruch auf Ihren Seminarplatz. Dieser wird an den nächsten Teilnehmer auf der Warteliste vergeben.

3. Sollten Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, so müssen wir 30 % der Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen, es sei denn, Sie können einen Ersatz stellen. Bei Abmeldung ab 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung müssen wir die volle Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen.

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

Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

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

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



Vergaberichtlinien

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

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

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

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

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

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

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

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





► **Datenschutz**

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

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

Ihre Anmeldedaten bewahren wir sechs Jahre, Rechnungsdaten entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ordnungsgemäßer Buchhaltung zehn Jahre auf, bevor sie gelöscht werden.

Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre von uns gespeicherten Daten bzw. deren Übertragbarkeit sowie auf deren Berichtigung oder Löschung bzw. Einschränkung

ihrer Verarbeitung. Für Fragen oder Bitten zu unserem Umgang mit Ihren Daten steht Ihnen der jeweilige DMSG Landesverband jederzeit gern mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft und auf dem Anmeldebogen.

Sollten Sie trotz des Dialogs mit uns der Meinung sein, ein DMSG Landesverband gehe mit Ihren Daten nicht gesetzeskonform oder vereinbarungsgemäß um, haben Sie das Recht zur Beschwerde bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde.

Schleswig-Holstein:

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

Hamburg:

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

Niedersachsen:

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

Ihr DMSG-Team

IMPRESSUM

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

Redaktion Stefanie Bethge, Gilda Ritter, Frauke Ulrich

Gestaltung Susanne Adamek, Hamburg
www.adamek-design.de

Bildnachweis Titel: ©Stauke - Fotolia.com
©Syda Productions - stock.adobe.com
©Contrastwerkstatt - stock.adobe.com
©Anke Thomass - stock.adobe.com
Innen: ©Mauricio Bustamente (S.3)
©Hans Snoek - pixelio.de
©Felix Horstmann - Fotolia.com
©spacejunkie - photocase.com
©a-kom - Fotolia.com

Auflage 7.600

Druck SCHOTTdruck Kiel

SEMINAR PLAN 2019



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

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

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

Landesverband Hamburg e.V.

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Tel 040/422 44 33
Fax 040/422 44 40
E-Mail: info@dmsg-hamburg.de
Internet: www.dmsg-hamburg.de

Landesverband Niedersachsen e.V.

Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover
Tel 0511/70 33 38
Fax 0511/70 89 81
E-Mail: info@dmsg-niedersachsen.de
Internet: www.dmsg-niedersachsen.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

