

Wissenswert – Praktisch – Kreativ: Online-Workshoptag **Samstag, 28. November 2020, 11.00 bis 18.00 Uhr** **Virtuell über das Modul webex**

11:00 Uhr **Begrüßung sowie Vorstellung des Programms**

11:15 Uhr **Kurzvortrag zum Thema Corona und Impfen für MSler*innen**

PD Dr. Kurt-Wolfram Sühs, Klinik für Neurologie der MHH

12:00 Uhr **Erste Workshoprunde in Kleingruppen**

Workshop 1 „MS und Sport“

Theorie und Praxisübungen

Dr. Stephanie Woschek (u.a. Initiatorin von Daily Spoks)

Workshop 2: „Musik: Stimme, Atmung und Bewegung“

Ein Workshop für Dich, Deine Stimme und Deinen Körper

Michael Helbing, Sänger, Sprech- und Stimmlehrer

Von 13 bis 14 Uhr individuelle Mittagspause oder quatschen in Kleingruppen

14:00 Uhr **Kurzvortrag zum Thema MS und Corona**

Prof. Thomas Skripuletz, Klinik für Neurologie der MHH

15:00 Uhr **Zweite Workshoprunde in Kleingruppen**

Workshop 3: „Die 4 Elemente mit Leichtigkeit und Farbenfreude erleben“

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

Gabriele Hübner, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Workshop 4: „Ich bin richtig, ich bin wichtig!“

In diesem Workshop soll es darum gehen, sich selbst besser einzuschätzen und die eigenen Bedürfnisse kennen zu lernen und bei Bedarf Grenzen setzen zu können

Anja Jung, FrauenNotRuf Hannover

Von 16 bis 16:30 Uhr individuelle Pause oder quatschen in Kleingruppen

16:30 Uhr **Kurzvortrag zum Thema „Job und MS – Gleichberechtigte Teilhabe“**

Strategien zur Erwerbsfähigkeit und Teilhabe am Berufsleben

Daniela Siemonsmeier, Juristin

Ab 17:30 Uhr gemeinsame Abschlussrunde

Die Veranstaltung wird gefördert durch

BARMER

Die Mitglieder der Jungen DMSG Niedersachsen laden Euch zum Austausch, Quatschen und Kennenlernen ein.



Informationen und Anmeldungen unter:

DMSG Niedersachsen e. V. ☎ **0511-703338** oder per mail: **info@dmsg-niedersachsen.de**