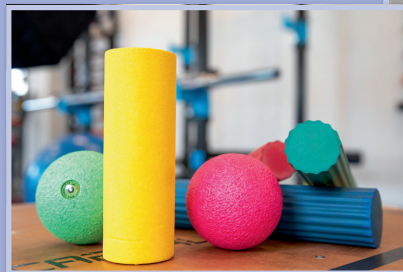


Seminarplan 2024



- **Gesundheitsförderung**
- **Informationsveranstaltungen**
- **Freizeiten und Ausflüge**

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

INHALT

| | |
|--|----|
| <i>Begrüßung</i> | 3 |
| <i>Seminarübersicht Schleswig-Holstein</i> | 4 |
| <i>Seminarübersicht Hamburg</i> | 8 |
| <i>Seminarübersicht Bremen</i> | 18 |
| <i>Seminarübersicht Niedersachsen</i> | 24 |
| <i>Allgemeine Seminarübersicht</i> | 25 |
| <i>Seminarübersicht Mecklenburg-Vorpommern</i> | 42 |
| <i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i> | 50 |
| <i>Beilage: Anmeldeformular 2024</i> | |

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

Redaktion Susanne Hoeck, Daniela Listing, Anja Grau, Sonja Weiss, Heike Glüsing

Grundgestaltung Susanne Adamek, www.adamek-design.de

Bildnachweis Titel: links oben: Heike Günther, links unten: LV Hamburg bzw. privat;
alle weiteren LV Niedersachsen bzw. privat;

S. 3 (2. v. oben) © M. Bustamante, alle weiteren privat

Auflage 8.775 | **Gesamtherstellung** Goldschmidt GmbH, Werlte und Schwerin,
www.goldschmidt-druck.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vorfriede ist ja, wie wir alle wissen, eine besondere Freude. So dürfen wir Ihnen mit diesem gemeinsamen Seminarplan im Norden ankündigen, auf welche Vielfalt an Angeboten der fünf norddeutschen DMSG-Landesverbände Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen Sie zugreifen können. In diesem Heft finden Sie alle Seminare der fünf Bundesländer, für die Sie sich im Jahr 2024 anmelden können. Die Anmeldung ist immer an den für Sie zuständigen Landesverband zu richten und wird an den veranstaltenden Landesverband weitergeleitet.

Am Donnerstag, den 30. Mai 2024, findet der 16. Welt-MS-Tag statt. Hinweise auf die DMSG-Veranstaltungen in Ihrer Region finden Sie bei Ihrem DMSG-Landesverband und in der lokalen Presse. **Es gelten die abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen.** Die Rechnungsstellung erfolgt durch den ausführenden Landesverband.

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

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

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

DMSG-Empfehlungen zur Durchführung von Präsenzseminaren

Wir hoffen auch für das Jahr 2024, möglichst viele Seminare wie geplant in Präsenz durchführen zu können. Sollte es bei Seminaren zu Einschränkungen (z.B. infolge von Infektionskrankheiten) kommen, werden wir die Teilnehmer*innen rechtzeitig informieren.

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



Ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung



Andreas Heitmann
Geschäftsführer
LV Schleswig-Holstein e.V.



Andrea Holz
Geschäftsführerin
LV Hamburg e.V.



Sabine Behrens
Geschäftsführerin
LV Niedersachsen e.V.



Team
LV Bremen e.V.



Ramona Hempel
Geschäftsführerin
LV Mecklenburg-Vorpommern e.V.

**DMSG LANDESVERBAND
SCHLESWIG-HOLSTEIN e.V.**

Weitere Seminare als Online-Angebote werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.

PräventionKurs **01****Neuroathletik
– Grundkurs**

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

Termine

5. Februar 2024
12. Februar 2024
19. Februar 2024
26. Februar 2024
jeweils 17–18 Uhr

Leitung Lucas Schütz,
Gesundheitsmanager M.A.,
Sporttherapeut

Ort online

Teilnahmebeitrag

€ 12,- Mitglieder
€ 16,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 22. Januar 2024

Kurs **02****Neuroathletik
– für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in diesem und letztem Jahr den Grundkurs Neuroathletik mitgemacht haben.

Auf den Grundlagen des Grundkurses aufbauende Übungen verhelfen zu weiteren neuen Erkenntnissen und zu einem neuen Spaßfaktor an Bewegung und Koordination.

Termine

4. März 2024
6. März 2024
11. März 2024
13. März 2024
18. März 2024
20. März 2024
25. März 2024
27. März 2024
jeweils 17–18 Uhr

Leitung Lucas Schütz,
Gesundheitsmanager M.A.,
Sporttherapeut,

Ort online

Teilnahmebeitrag

€ 20,- Mitglieder
€ 25,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 15. Februar 2024

Kurs **03****Rollstuhltraining
für Einzelpersonen**

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

Termin 23. März 2024

10–15 Uhr

Leitung Marcus Kolls und Shamal Ismail, Reha- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein

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

Teilnahmebeitrag

€ 25,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 1. März 2024

Kurs **04****Auffrischkurs
Rollstuhltraining
für Einzelpersonen
(Fortgeschrittene)**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des 1. Kurses in diesem und im letzten Jahr. Konnten die erlernten Übungen im Alltag umgesetzt werden? Gibt es Schwierigkeiten mit Übungen?

Die beiden Trainer stehen auch hier für eine Auffrischung und Vertiefung der einzelnen Übungen zur Verfügung.

__ **Termin** 1. Juni 2024

10–15 Uhr

Leitung Marcus Kolls und Shamal Ismail, Reha- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein

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

Teilnahmebeitrag

€ 25,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 1. Mai 2024

Kurs **05****65. Rollstuhltraining
für Paare**

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

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

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

__ **Termin** 6.–8. September 2024

Anreise 13.00 Uhr,

Treffen 13.30 Uhr Lobby

Leitung Kathrin und Marcus

Matthusen, Christina und

Christoph Borowiak

Ort Ostseebad Damp / Ostsee Resort

Teilnahmebeitrag

€ 135,- Mitglieder/Begleitperson,

€ 160,- Nichtmitglieder/Begleitperson

(Beitrag pro Person, Unterbringung in Doppelzimmern, mit Verpflegung)

Anzahl Teilnehmende 16 (8 Paare)

Anmeldeschluss 9. August 2024

Kurs **06****Schnupperkurs
„Klettern**

Klettern als Ergänzung zu den allgemein bekannten Reha-Sportarten, gerade bei Multipler Sklerose! Klettern stärkt das Gleichgewicht, erhöht Arm- und Beinkraft, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Arm-/Beinkoordination und die Rumpfstabilität und gibt neues Selbstbewusstsein. Ausdrücklich auch für Betroffene mit Handicaps.

__ **Termin** 28. September 2024

11–14 Uhr

Leitung 2 Trainer

des Deutschen Alpenvereins

Ort Deutscher Alpenverein,

Strohredder 17, 24149 Kiel

Teilnahmebeitrag

€ 12,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 15. September 2024

Alltagsbewältigung

Kurs **07**

Feldenkrais

Unter dem Motto „Bewusstheit durch Bewegung“ erleben sich die Teilnehmenden dieses Seminars in ihrem ganz eigenen Bewegungsverhalten und sind daher in der Lage, bewusst Anderes, möglicherweise Leichteres kennenzulernen. Der Bezug auf wesentliche Alltagsfunktionen steht dabei im Mittelpunkt des Seminars.

Hier erfahren Sie mit professioneller Anleitung, wie Sie zu mehr Sicherheit und Stabilität kommen, nehmen ein inneres Sortiertsein wahr und bekommen Anregungen, welche zu mehr Langmut mit sich selbst führen können. Dabei geht es nicht um das WAS eines Ziels, sondern darum, dem „WIE bewege ich mich als ganzer Mensch“ freundliche Beachtung zu schenken. Wir gehen hierbei der Frage auf den Grund, wie Atmen, Schauen und Gleichgewicht eigentlich zusammenhängen. Die persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Potenzial, aber auch den eigenen Grenzen ist für keinen Menschen leicht, für MS-Betroffene ist sie lebenswichtig.

Der Kurs findet überwiegend auf Mat-ten liegend statt. Es können aber auch

Bewegungen im Sitzen – auch im Rollstuhl – ausgeführt werden. Bitte bringen Sie sich eine Matte mit.

Termin 2. März 2024
10.30–16.30 Uhr

Leitung Cornelia Behrens,
Feldenkrais-Lehrerin

Ort Der Paritätische SH,
Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnahmebeitrag

€ 20,- Mitglieder

€ 25,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 15. Februar 2024

Kurs **08**

Sexualität und MS

Multiple Sklerose kann die Sexualität von Patientinnen und Patienten direkt und indirekt beeinflussen. Leider ist und bleibt dies ein Tabuthema. Dr. Heibel wird in seinem Vortrag auf die Ursachen sexueller Störungen eingehen sowie auf deren Linderung oder Behebung.

Termin 18. April 2024, 16–17 Uhr

Leitung Dr. med. Markus Heibel MBA,
Neurologe, Ärztlicher Direktor und
Chefarzt der Sauerlandklinik Hachen

Ort online

Teilnahmebeitrag kostenlos

Anzahl Teilnehmende 20–25

Anmeldeschluss 20.03.2024

Informationen und Schulungen

Kurs **09**

Ehrenamtscoaching

Ehrenamtliches Engagement z.B. als Gruppenleitung, kann herausfordernd sein. In diesem Seminar geht es um Kommunikation, Organisation und Leitung einer Gruppe sowie um den Umgang mit Emotionen und mit den eigenen Kräften. Zudem ist ausreichend Raum für den Austausch zu aktuellen Themen und zum Netzwerken. Nach Abschluss des Coachings werden die Absolvent*innen durch die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle in Kiel unterstützt und bei der Ausübung ihres ehrenamtlichen Engagements kontinuierlich beraten.

Termine

24. Februar 2024

23. März 2024

08. Juni 2024

13. Juli 2024

Leitung Dr. Claudia Bielfeldt,
Mediatorin und zertifizierte Trainerin
für Kommunikation und Konflikte
sowie langjährige ehrenamtliche
Leitungserfahrung

Ort Der Paritätische SH,
Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 8 – 12

Anmeldeschluss 31. Januar 2023

Kurs 10

Patientenverfügung

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, nicht mehr äußern zu können, welche medizinischen Behandlungen erwünscht sind oder abgelehnt werden. Mit einer Patientenverfügung können Sie für einen solchen Fall vorsorgen. Schriftlich legen Sie darin fest, ob und wie Sie in bestimmten Situationen behandelt werden möchten. In diesem Onlinevortrag werden die wichtigsten Punkte der Patientenverfügung besprochen und der Referent steht auch für Fragen zur Verfügung.

__**Termin** 23. April 2024, 17–18.30 Uhr

Leitung Moritz Pfannkuch,
Rechtsanwalt

Ort online

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 20

Anmeldeschluss 8. April 2024

Kurs 11

Familie und MS

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose betrifft immer die ganze Familie. Wie bewältigen Kinder und Jugendliche eine chronische Erkrankung eines Elternteils? Wieviel

müssen sie über die MS wissen? Wie können Eltern über die Erkrankung mit ihren Kindern sprechen? Das Seminar beschäftigt sich mit Krankheitsbewältigung in der Familie und in der Partnerschaft, Vorteilen von offener Kommunikation sowie Faktoren, die die familiäre Resilienz stärken. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit und Raum für individuelle Fragen und Anliegen.

__**Termin** 27. April 2024, 10–12.45 Uhr

Leitung Julia Fock, Psychotherapeutin (Systemische Psychotherapie)

Ort online

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 30. März 2024

Kurs 12

Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorgevollmacht ist ein wichtiges Dokument für den Fall, dass jemand ganz Bestimmtes sich um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern soll. Wer hier nicht vorsorgt, riskiert, dass stattdessen eine fremde Betreuungsperson vom Gericht bestellt wird. Der Referent stellt sich Ihren Fragen und wird zuvor einen Einblick in die Vorsorgevollmacht geben.

__**Termin** 30. April 2024, 17–18.30 Uhr

Leitung Moritz Pfannkuch,
Rechtsanwalt

Ort online

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 20

Anmeldeschluss 08. April 2024

Kurs 13

Angehörigenseminar

Ein verlängertes Wochenende bietet Raum, um die Seele baumeln zu lassen und die Nase in den Wind zu stecken. Bei einem professionell angeleiteten Austausch mit anderen Angehörigen MS-Erkrankter werden die eigene Resilienz und Selbstfürsorge sowie Gespräche, Erfahrungen und Tipps im Mittelpunkt stehen. Dabei sollen der Spaß und die Auszeit an der Nordsee nicht zu kurz kommen.

__**Termin** 13.–15. September 2024

Leitung Dr. Claudia Bielfeldt,
Mediatorin und zertifizierte Trainerin für Resilienz

Ort Erholungszentrum Büsum,
Möwenweg 14, 25761 Büsum

Teilnahmebeitrag

€ 125,- Angehöriger eines Mitglieds

€ 160,- Angehöriger eines Nichtmitglieds

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 22. August 2024

**DMSG LANDESVERBAND
HAMBURG e.V.**

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

KrankheitsbewältigungKurs **14****Angebot für Neubetroffene**

Diese Seminare richten sich an Neu- und Geringbetroffene (EDSS kleiner als 3,5). Teilnehmende haben die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Der Gehalt des Informationsaustausches unter Gleichbetroffenen wird von den Teilnehmenden in der Regel als sehr wertvoll empfunden.

Mögliche Themen der Veranstaltung:

- *Bewältigung der Diagnose und Erhalt der Lebensqualität*
- *Umgang mit Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld*
- *Verbesserte Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)*
- *Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit*
- *Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen*
- *Psychoedukation / Kommunikation zur Krankheit*
- *Schulung zum Thema der Akzeptanz*
- *Umgang mit kognitiven Veränderungen sowie Erarbeitung von Kompensationsstrategien*

Dieses Angebot ist kostenfrei und gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.

Eintägiges Neubetroffenen-Seminar:
__Termin

Samstag, 9. März 2024 oder
Samstag, 9. November 2024
jeweils von 10–16 Uhr
(mit kleinem Mittagsimbiss)

Leitung Ulrich Simon, Dipl. Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut – Verhaltenstherapie, Klinischer Neuropsychologe

Viertägiges-Neubetroffenen-Seminar:
__Termine viermal donnerstags

20. Juni 2024
27. Juni 2024
4. Juli 2024
11. Juli 2024

jeweils von 18–19.30 Uhr

Leitung Jennifer Nabel M.Sc.
Psychologie / Neuropsychologie

Die Teilnahme ist nur an einem der drei Seminare möglich.

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

Teilnahmebeitrag entfällt
Anzahl Teilnehmende jeweils 10
Der Anmeldeschluss liegt jeweils vier Wochen vor dem Seminar.

Kurs **15****Wie sage ich es meinem Kind? Elternschaft zwischen Alltag und Aufklärung**

Eine chronische Erkrankung wie die MS betrifft nicht nur die oder den Erkrankten selbst, sondern auch das soziale und familiäre Umfeld. Als Mutter oder Vater mit MS haben Sie sich sicher schon einmal gefragt, wann der richtige Zeitpunkt ist, das eigene Kind über die MS aufzuklären. Oder Sie fragen sich, wie es gelingen kann, nicht an die eigenen Grenzen zu stoßen und trotzdem zufrieden in der eigenen Elternrolle zu bleiben. Lassen Sie uns in diesem Seminar gemeinsam diskutieren und austauschen, wie wir unsere Kinder am Besten aufklären. Und wie wir unseren Alltag mit Kindern und MS noch besser meistern.

Dieses Seminar richtet sich vor allem an MS-betroffene Mütter und Väter mit Kindern bis 12 Jahre.

Termin Samstag, 4. Mai 2024,
10 bis ca. 14 Uhr (mit Pausen)

Leitung Melanie Boldt ist Sozialpädagogin und Mama mit MS

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

Anzahl Teilnehmende 7–10

Teilnahmebeitrag € 15,-

Anmeldeschluss 5. April 2024

Entspannung, Sport und TanzKurs **16****Tanz und Bewegung**

Tanz und Bewegung sollen vor allem Freude machen und Gelegenheit bieten, mit anderen Betroffenen die eigene Bewegungsfähigkeit in der geschützten Gruppe zu erleben. Tanz und Bewegung eröffnen die Möglichkeit, sich über den Körper und die Atmung zu spüren, die eigene Beweglichkeit zu erhalten sowie den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Alltagsbewegungen zu verbessern. In dem Kurs werden Methoden der Tanz- und Bewegungstherapie, Improvisation allein oder in der Gruppe genutzt, um mit Freude den eigenen Körper zu spüren und innere Prozesse erlebbar zu machen. In diesem Kurs brauchen Sie auch keinen Tanzpartner. Zum Abschluss einer Bewegungseinheit kann durch angeleitete Entspannungsübungen im Sitzen oder Liegen, Erlebtes vertieft und reflektiert werden. In diesem viertägigen Kurs werden Übungen und Anregungen zur Bewegung und Improvisation den körperlichen Bedingungen der Teilnehmenden angepasst, so dass sie ggf. auch im Sitzen ausgeführt werden können. Der Kurs ist also auch für Rollstuhlfahrende und Menschen mit Gehbeeinträchtigungen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

Termine jeweils donnerstags

4. April 2024

11. April 2024

18. April 2024

25. April 2024

jeweils von 18 bis 19.30 Uhr

Leitung Antonia Arboleda-Hahnemann, Dipl.-Psychologin & Tanztherapeutin

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

(barrierefrei zugänglich)

Teilnahmebeitrag € 40,-

Anzahl Teilnehmende 7–12

Anmeldeschluss 22. Februar 2024

Kurs **17****Sturzprophylaxe für Menschen mit MS**

Wussten Sie, dass Sie mit geeigneten Aufklärungs- und Bewegungsprogrammen Ihr Sturzrisiko um bis zu 50% verringern können? Hierbei geht es nicht nur um die Reduzierung der Sturzrisikofaktoren, sondern auch um die Stärkung individueller Gesundheitsressourcen sowie die positive Beeinflussung Ihres Krankheitsverlaufes. Eine gezielte Sturzprophylaxe kann Ihnen dabei helfen, Ihr Sturzrisiko zu minimieren und Ihnen die Angst vor dem Stürzen zu nehmen. Dieser Kurs

richtet sich an selbständig lebende, sportlich aktive sowie inaktive MS-Betroffene, die unter Gleichgewichtsproblemen leiden, häufiger ins Stolpern geraten und dabei evtl. sogar zu Sturz kommen oder die einfach nur Angst davor haben, hinzufallen.

Neben der theoretischen Wissensvermittlung zu Ursachen und Folgen von Stürzen und deren Vermeidung, erwartet Sie in diesem Kurs auch eine Vielzahl von Übungen, die im Sitzen, Stehen oder Gehen durchgeführt werden.

Willkommen sind ausdrücklich auch mobilitätseingeschränkte Teilnehmende, die sich selbständig mit Rollator oder Gehstock fortbewegen können.

Bitte mitbringen:
Sportschuhe
Bequeme Kleidung
Gymnastikmatte
1 Handtuch (Größe ca. 50x100 cm)

Termin Samstag, 20. April 2024
10–12.30 Uhr
(inkl. Pause)

Leitung Saskia Holtz hat ein Sportstudium abgeschlossen und ist ausgebildete Sporttherapeutin mit den Schwerpunkten Orthopädie, Rheumatologie, Traumatologie, Neurologie sowie medizinische Trainingstherapie. Sie verfügt über langjährige Praxiserfahrungen in verschiedenen Kliniken

und Therapieeinrichtungen in Nord- und Süddeutschland.

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

Teilnahmebeitrag € 25,-

Anzahl Teilnehmende 6–12

Anmeldeschluss 8. März 2024

Kurs **18**

Schnupperkurs Bogenschießen (auch im Sitzen möglich)

Bogenschießen ist mehr als Zielen und Loslassen: Der Sport mit Pfeil und Bogen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Die aufrechte Haltung stabilisiert den Rumpf und stärkt die Schultermuskulatur. Außerdem werden Gleichgewichtssinn und Balance trainiert und die Hand-Augen-Koordination geschult. Bogenschießen ist eine ruhige Sportart und hat für so manchen Schützen sogar etwas Meditatives. Geeignet ist der Sport für fast jeden, da er sowohl im Stehen aber auch im Sitzen ausgeführt werden kann. Bei Bedarf kann in diesem Schnupperkurs auch assistiert werden. Es wird der Schussablauf des traditionellen Bogenschießens – das bedeutet ohne Zielhilfen, mit leicht ausziehbaren Bögen und auf kurzer Distanz – geübt. Der Treffererfolg stellt sich schnell ein. Anschließend wird je nach Möglichkeiten die Distanz erhöht.

Da die Gastronomie im Schützenhaus geschlossen sein wird, bitte eigene Getränke und evtl. Snacks mitbringen. Die Kleidung sollte am Oberkörper möglichst eng anliegen und lange Haare sollten bitte zu einem Zopf gebunden werden.

Termin Freitag, 26. April 2024
von 15–18 Uhr

Leitung Elke Riecken hat selbst MS und ist Übungsleiterin für Traditionelles Bogenschießen, Übungsleiterin für Kinder und Jugendliche im Verein und hat Erfahrung mit Schützen mit Handicap

Ort Halstenbeker Schützenhaus (barrierefrei), am Schützenplatz 24, 25469 Halstenbek
(Die S-Bahnstation Halstenbek ist in 5 Minuten fußläufig erreichbar.)

Teilnahmebeitrag € 10,-

(Der Betrag ist vor Ort zu zahlen.)

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 29. März 2024

Kurs **19****Schnupperkurs Yoga**
(Auch auf dem Stuhl = Sitzyoga)

Dieser Schnupperkurs ist ein Angebot für alle: Sowohl für Menschen, die ihre Übungen auf der Matte durchführen, aber auch für all diejenigen, die infolge ihrer Erkrankung einen Transfer auf die Yogamatte nicht mehr ausführen können oder wollen. Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsgedanken können Körper, Geist und Seele auf neue Weise erlebt werden. Im Kurs lernen Sie einfache Körperübungen (Asanas) kennen, die Sie auch alle im Sitzen ausführen können. Durch einen bewussten Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen Sie, Ihren Gemütszustand positiv zu beeinflussen und Ihren Geist zu fokussieren. Alle Übungen sind so angelegt, dass sie zu Hause allein fortgeführt werden können und Ihnen somit die Kraft und Bewusstheit für den Alltag schenken.

Dieses Angebot ist geeignet für:

- Anfänger und Fortgeschrittene
- In der Bewegung eingeschränkte Menschen
- Menschen im Rollstuhl

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen und eine Yogamatte und warme Socken einzupacken.

__ **Termin** Samstag, 1. Juni 2024
11 bis 13 Uhr

Leitung Felicia Ewe, praktiziert Yoga seit 18 Jahren, Yogaausbildung in Indien, ausgebildet in der Körpertherapie (Talmi-Methode)

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

(barrierefrei zugänglich)

Teilnahmebeitrag € 20,-
(Der Betrag ist vor Ort an die Seminarleiterin zu zahlen.)

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 3. Mai 2024

Kurs **20****Hippotherapie**

Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Therapieform auf dem Pferd. Dank einer großzügigen Stiftung können wir wieder stark vergünstigt Hippotherapie bei unserem Kooperationspartner in Öjendorf anbieten.

Es stehen neben einem für neue Interessierte verbindlichen Probetermin unterschiedliche Blöcke á 12 Einheiten zur Auswahl. Die Therapieeinheiten finden i.d.R. mittwochs statt, ein weiterer Wochentag ist noch in Klärung. In Ausnahmefällen können auch Samstagstermine (fest für den gesamten Block) vereinbart werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Wunsch-Block und mögliche Alternativen an.

Wichtig:

Voraussetzung für die Teilnahme an der Hippotherapie ist u.a. ein Körpergewicht von maximal 80 kg sowie eine ausreichend stabile Rumpfmuskulatur für eigenständiges Sitzen. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass die An- und Abreise grundsätzlich eigenverantwortlich organisiert werden muss. Stark mobilitätseingeschränkte Mitglieder können nach Absprache und Verfügbarkeit unseren Fahrdienst nutzen.

Dieses Seminar-Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.

__ Termine

Probetermin: 27. Februar
oder 13. März 2024

Wochentags 2 Blöcke mit Beginn
Anfang April und Ende August 2024

Samstags 3 Blöcke mit Beginn
Anfang April, Ende Juni und
Ende September 2024

Zeit vormittags jeweils ca. 20 Minuten

Ort Centrum für Therapeutisches
Reiten, Heegenredder 34,
22117 Hamburg

Leitung Heidi Eichhorn

Teilnahmebetrag
Einkommensabhängig
pro Einheit € 3 bis € 25

Anzahl Teilnehmende
je Block voraussichtlich 12
(davon 2 samstags)

Anmeldeschluss 13. Januar 2024

Kurs **21****Rollstuhltraining**

Nur wer seinen Rollstuhl als Hilfsmittel annimmt und das Rollstuhlfahren sicher beherrscht, kommt mobil durch den Alltag und auch durch Feiertage und Urlaub. Deshalb bietet die DMSG in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) dieses Rollstuhl-mobilitätstraining an. Dieses Seminar richtet sich an alle, die erst seit Kurzem auf den Rollstuhl angewiesen sind und den Umgang erlernen wollen, aber auch an Personen, die schon geübter mit dem Rolli umgehen und ihre Fahrfertigkeiten ausbauen wollen.

Unter anderem wird das Befahren unterschiedlicher Untergründe (Kopfsteinpflaster, Bordsteinkanten etc.) geübt. Menschen, die in Zukunft vielleicht einen Rollstuhl nutzen möchten oder müssen, werden in diesem Seminar sensibel und kompetent an den Umgang mit dem Hilfsmittel Rollstuhl herangeführt. Auch Angehörige und andere Unterstützer*innen dürfen sich angesprochen fühlen für das Erlernen gesundheitsbewusster und angemessener Hilfestellungen.

Für praktische Informationen zur adäquaten Rollstuhlanpassung sowie für Hinweise zur Kostenübernahme wird ebenfalls Raum in diesem Seminar sein. Für Teilnehmende ohne Rollstuhl/Angehörige etc. gibt es die Möglichkeit zum Ausprobieren der vom DRS mitgebrachten unterschiedlichen Rollstühle. Freuen Sie sich auf eine Menge Input und Spaß mit den beiden erfahrenen DRS-Referentinnen, die selbst langjährige, zufriedene und selbstständige Rollstuhlnutzerinnen sind.

Inhaltliche Rückfragen bitte direkt an die Seminarleitung:
v-klein@web.de

__ Termin

Samstag, 15. Juni 2024

von 9– ca. 16 Uhr

(inkl. Pausen und kleinem Imbiss)

Leitung Verena Klein,

Dipl. Soz.-Päd./Sozialmanagerin,

Lehrkraft und Dozentin,

Fachreferentin Inklusion/Mobilität

Co-Referentin Dorothee Vieth,

Übungsleiterin für Reha-Sport,

Neurologie

Ort wird noch bekannt gegeben

Teilnahmebeitrag € 50,-

Anzahl Teilnehmende 10–12

Anmeldeschluss 3. Mai 2024

Kurs **22****Resilienz – Die eigene Kraft finden und nutzen**

Der Begriff Resilienz taucht seit einigen Jahren immer wieder an den verschiedensten Stellen auf, sowohl im wirtschaftlichen als auch im gesundheitlichen Kontext. Vielleicht fragen Sie sich: Was soll das und woher kommt das? Könnte mir das vielleicht helfen? – Ja, es kann sehr hilfreich sein, gerade im Leben mit MS, die eigenen Kräfte wieder zu finden und zu nutzen. Von klein auf begegnen uns Herausforderungen und Probleme, die wir mal besser und mal weniger gut bewältigen. Manchmal „stecken“ wir es ganz leicht weg, manchmal etwas schwerer. Woher kommt das? Wir alle haben im Laufe der Jahre viele verschiedene Möglichkeiten gelernt, mit Situationen umzugehen und auch wunderbare Erfahrungen gemacht. In dem Seminar geht es darum, diesen reichen Fundus, dieses große eigene Wissen, diesen Schatz der Unterstützung, den jeder von uns in sich trägt, wieder zu bergen. Mit dem Bewusstsein unserer verborgenen Kräfte, Talente und Fähigkeiten gelingt es uns, viele Stresssituationen und das Leben mit MS leichter zu tragen.

Termin

Samstag, 29. Juni und
Sonntag, 30. Juni 2024
Samstag von 10–18 Uhr,
Sonntag von 10–16 Uhr

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

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

Teilnahmebeitrag € 140,-
(inklusive Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension; das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden)

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss 29. März 2024

SCHULUNG FÜR EHRENAMTLICHE

Kurs **23**

Austausch und Supervision für unsere Selbsthilfegruppen

Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Hamburg.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen möchten zuerst Teil einer Gemeinschaft mit gemeinsamen Zielen sein. Das zentrale Thema dabei ist die gegenseitige Unterstützung beim Leben mit MS. Was das konkret und praktisch heißt, darüber gibt es sehr unterschiedliche Ideen.

- *Wie bekommt man ein lebendiges Gruppenleben hin?*
- *Wie fördert man es, dass sich die Arbeit und Belastung auf mehrere Schultern verteilt?*
- *Was tut man, wenn 's nicht „rund“ läuft?*
- *Werkzeuge zur Reflexion: Wie gelingt es, die Themen der Gruppe auf den Tisch zu bringen?*

Wir bieten Ihnen in diesem Seminar die Möglichkeit des Austausches und inhaltlichen Input. Besondere Gesprächssituationen innerhalb Ihrer SHG, problematische Entwicklungen oder Fragestellungen können hier besprochen werden. Sie können Ideen und Anregungen von anderen Gruppen und Mitgliedern aufnehmen und gemeinsam neue Wege entwickeln.

Sie werden begleitet und unterstützt von Katja Rieffel, Diplom-Pädagogin der DMSG Landesverband Hamburg, die über jahrelange Erfahrung im Bereich von Selbsthilfegruppen verfügt. Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich auch neu gegründete und jüngere Selbsthilfegruppen und deren Leitungen ansprechen. Bitte zögern Sie nicht, sich anzumelden. Sollten Sie konkrete Fragen zu diesem Seminar haben, wenden Sie sich bitte an Katja Rieffel.

Eingeladen sind (zukünftige) Gruppensprecher*innen und/oder Stellvertreter*innen oder ein anderes von der ganzen Gruppe bestimmtes Gruppenmitglied. Es sollten möglichst viele Gruppen vertreten sein, um einen vielfältigen Austausch zu ermöglichen, darum werden Anmeldungen aus unterschiedlichen Gruppen vorrangig berücksichtigt.



Termin

Samstag, 21. September und
Sonntag, 22. September 2024
Samstag von 10–18 Uhr,
Sonntag von 10–16 Uhr
(inklusive Übernachtung im
Einzelzimmer und Vollpension)

Leitung Katja Rieffel,
Sozialpädagogin der DMSG Hamburg

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

Anzahl Teilnehmende 12

Anmeldeschluss 9. August 2024

Teilnahmebeitrag entfällt,
dank der freundlichen Unterstützung
der Technikerkrankenkasse

Gedächtnistraining

Kurs **24**

Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining

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

Inhalte

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

Termin

Samstag, 23. November 2024 11–
14.30 Uhr

Leitung Tamara Schiele,
lizenzierte Gedächtnistrainerin, Fach-
therapeutin für Hirnleistungstraining

Ort Online

Teilnahmebeitrag € 25,-

Anzahl Teilnehmende mind. 6

Anmeldeschluss 11. Oktober 2024

Ernährung

Kurs **25**

Ernährung bei Multipler Sklerose

Der Workshop beschäftigt sich mit verschiedenen Fragestellungen rund um das Thema MS und Ernährung. Multiple Sklerose hat viele Gesichter, weshalb die Verbesserung des Wohlbefindens der Betroffenen oberstes Ziel ist.

Im ganzheitlichen Ansatz helfen dabei eine gesunde, antientzündliche Ernährung. Wie nun eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit MS aussehen kann, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und

den Stoffwechsel sowie den Säure-Basen-Haushalt optimieren, welche Rolle die Darmgesundheit spielt und wie man entsprechende Empfehlungen einfach im Alltag umsetzen kann, wird praxisnah vermittelt. Alltagstaugliche Tipps und Tricks sorgen für Klarheit und motivieren die Teilnehmenden ohne den „mahnden Zeigefinger“.

Methoden

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

__Termin

Samstag, 27. April 2024

11 bis ca. 14 Uhr

Leitung Merrit Arndt, zertifizierte Oecotrophologin/DGE und seit etwa 10 Jahren in der Ernährungsberatung tätig. Mit dem Thema MS ist sie aus persönlichen Gründen seit mehr als 7 Jahren intensiv beschäftigt.

Ort Online

Teilnahmebeitrag € 20,-

Anzahl Teilnehmende 25

Anmeldeschluss 15. März 2024

Logopädie

Kurs **26**

Sprechen, Essen und die Welt der Wahrnehmung

Dieses Seminar soll ein kleiner Einstieg in die Welt der Logopädie und der eigenen Wahrnehmung werden. Denn: Je besser ich (die Welt und) mich wahrnehme, umso besser kann ich mich in ihr bewegen, sprechen und essen. Die meisten Therapieinhalte bei neurogenen Erkrankungen zielen darauf ab, aktiver, präziser und stärker zu werden. Wahrnehmungsübungen werden eher als „passives“ Beiprodukt erlebt. In diesen 1,5 Stunden wollen wir uns gezielt auf die Suche nach unserer Wahrnehmung für Berührung und Bewegung machen. Wie können wir unsere Sinne schärfen und das ausdrücken, was wir im Körper fühlen? Ein erhöhtes Bewusstsein erleichtert nämlich auch die Kontrolle von Sprech- und Essbewegungen. Außerdem planen wir viel Zeit ein, um Fragen rund um die Logopädie bei MS und die Behandlungsmöglichkeiten zu klären.

__Termin

Freitag, 15. März 2024

15–16.30 Uhr

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

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

Teilnahmebeitrag € 10,-

Anzahl Teilnehmende 4–12

Anmeldeschluss 23. Februar 2024

Ausflüge und Reisen

Kurs **27**

Segelfreizeit in der dänischen Südsee Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft

Eine herausfordernde Woche Segeln auf einem 39-Meter-Traditionssegelschiff in der dänischen Südsee mit einer erfahrenen 3-4-köpfigen Stammcrew.

Die geplanten Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitsegelnden entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. An Bord wird jede Hand gebraucht, um die anfallenden Arbeiten zu erledigen: Segel setzen, Küche, Aufräumen und vieles mehr.

Aber Baden im Meer, Landgänge und gesellige Stunden gehören ebenso dazu wie die Arbeit an Bord. Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen. Die Unterbringung erfolgt in gemischten Mehrbettkajüten.

Die Stammcrew sowie die Mitreisenden können keine Unterstützung übernehmen. Bitte bedenken Sie dies bei Ihrer Anmeldung!

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

Teilnahmevoraussetzungen

- *Sie sind in der Lage, sich selbständig und sicher an Bord und an Land zu bewegen und benötigen keine pflegerische Hilfe.*
- *Sie benötigen Unterstützung, um sich sicher an Bord und an Land zu bewegen und melden sich zusammen mit einer Begleitperson zur Segelfreizeit an.*

Bei Fragen sprechen Sie uns bitte gerne an.

Informationen zum Schiff usw. unter:

www.mignon-segelschiffahrt.de

Termin Samstag, 18. Mai 2024 bis Samstag, 25. Mai 2024

Leitung

Verein MIGNON Segelschiffahrt e.V.

Abfahrt/Ankunft Museumshafen Kappeln

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

Teilnahmebeitrag voraussichtlich € 350,- (p. P. inkl. Vollverpflegung)

Anzahl Teilnehmende 15

Anmeldeschluss 1. März 2024

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

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

Kurs **28****Sportwoche in Rheinsberg**

Im Herbst können alle, die sich für Bewegung begeistern, eine sportliche Woche im barrierefreien Seehotel Rheinsberg genießen. Die Seehalle, multifunktionale Sporthalle, Schwimmbad mit Lifter und Rutsche, barrierefreie Sauna, Kegelbahn, Tischtennis, all dieses und vieles mehr können Sie unmittelbar am Ufer des Grienericksees, 80 km von Berlin entfernt, genießen. Täglich erwartet Sie ein vielseitiges Angebot mit Sport, Spiel und Entspannung, das sich insbesondere an den Möglichkeiten der Menschen im Rollstuhl orientiert. Das Erlebnis und der Austausch in der Gruppe sind wichtige Bestandteile der Sportwoche. Zusätzlich können Besichtigungen, Konzerte, Fahrradtouren und eine Schifffahrt auf eigene Kosten durchgeführt werden.

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

Termin 29. September bis 6. Oktober 2024

Ort Seehotel Rheinsberg,
Donnersmarckweg 1,
16831 Rheinsberg

Teilnahmebeitrag voraussichtlich
EZ (p.P. inkl. Halbpension) € 550
DZ (p.P. inkl. Halbpension) € 500

Anzahl Teilnehmende 28
Anmeldeschluss 4. März 2024

Da das Hotel die Preise kurzfristig abermals deutlich erhöht hat und verschiedene Förderungen zum Redaktionsschluss noch nicht feststanden, kann sich die Beitragshöhe noch verändern. Für dieses Seminarangebot gelten von den allgemeinen Teilnahmebedingungen abweichende Rücktrittsfristen und Konditionen, über die wir Sie rechtzeitig/gesondert zusammen mit der Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung informieren. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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

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

Die Kurtaxe in Höhe von z.Z. € 1,60 pro Tag/Person muss selbst im Hotel entrichtet werden. Ebenso müssen zusätzliche Kosten für z.B. Garagenstellplatz und den Inhalt der Minibar selbst getragen werden.

Wir danken dem Förderkreis der DMSG Hamburg e.V., der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung und der Hedwig und Hakon Carlsson MS-Stiftung für die freundliche Unterstützung!

Kurs **29****Ein Tag bei Hagenbeck!**
Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern

Für Tier- und Meereswelten-Fans bietet die DMSG in diesem Jahr wieder einen Familien-Ausflug in den Tierpark Hagenbeck an. Einen Tag lang können Sie mit Partner*in und Ihren Kindern (0 bis 18 Jahre) die Giraffen, Elefanten und Erdmännchen im Tierpark und auch Krokodile, Schlangen und Fische im Tropenaquarium besuchen. Für die Neugierigen unter den Kids gibt es eine abenteuerliche Rallye, in der viele spannende Fragen beantwortet werden können. Abrunden möchte die DMSG die Expedition ins Tierreich mit einem Eis für alle! Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

Termin Montag, 22. Juli 2024

Treffen 10 Uhr vor dem Tierpark

Leitung Katja Rieffel und Nadja Philipp, Sozialpädagoginnen der DMSG Hamburg

Ort Tierpark Hagenbeck, Hamburg

Teilnahmebeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung durch den Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.

Anzahl Teilnehmende 10–30

Anmeldeschluss 7. Juni 2024

DMSG LANDESVERBAND BREMEN e.V.

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

Gesundheitsförderung

Kurs **30**

Schnuppertag in der Hippotherapie in Kooperation mit der DMSG Niedersachsen

„Glück ist, was Angst vertreibt und inneren Frieden schafft.“ (Albert Einstein)

Die Hippotherapie ist Physiotherapie auf einem dafür ausgebildeten Pferd. Besonders bei Erkrankungen des Nervensystems ist die Therapieform zu empfehlen. Unter anderem hat es Wirkung auf die Schmerzreduzierung von Muskeln und Gelenken. Es fördert den Muskelaufbau und reguliert verspannte oder kontrakte Muskelpartien.

Wir wollen anregende Zeit auf dem Pferdehof „Freigefühl“ verbringen. Nach einem Ankommen auf dem Hof, erfahren wir von Frau Metscher wie und warum Hippotherapie funktioniert, was genau im Körper passiert und was ein Pferd zum Therapiepferd macht. Im Anschluss ergibt sich für einige TeilnehmerInnen die Möglichkeit des praktischen Ausprobierens. Anfahrt und Verpflegung bitte eigenständig planen (*Die DMSG kann bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich sein*).

Teilnahmevoraussetzungen:

Um das Pferd zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 80 Kg.

Das Umsetzen auf das Pferd ist auch bei Mobilitätseinschränkungen oder aus dem Rollstuhl möglich.

Eine flexible Hose, ein Fahrradhelm und festes Schuhwerk (keine Gummistiefel) sind empfohlen.

Vorerfahrungen mit Pferden oder Reitererfahrungen sind nicht erforderlich.

___ Termin

Samstag, 14. September 2024,
11–14 Uhr

Leitung Michelle Metscher, Physiotherapeutin, Hippotherapeutin

Ort Pferdehof „Freigefühl“,
Altendammer Str. 5,
27711 Osterholz-Scharmbeck
Bremen

Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder,
€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 6 Plätze mit der Möglichkeit des Ausprobierens, zusätzlich 4 Plätze für Interessierte.

Anmeldeschluss 14. August 2024

Informationsveranstaltungen

Kurs **31**

Pflegebedürftig – was nun? in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe

Pflegebedürftigkeit kommt oft akut und ohne Ankündigung, meist haben wir uns vorher damit nicht beschäftigt. Die Betroffenen und deren Angehörige stehen dann meist vor einem Berg mit nötigen Organisationen und Informationen. Was ist Pflegebedürftigkeit? Wie kommt es zu einem Pflegegrad? Was gibt es für Leistungen von der Pflegeversicherung?

Dieser Vortrag vermittelt die grundsätzlichen Informationen zur Pflegeversicherung.

___ Termin Donnerstag, 14. März 2024
17–18.30 Uhr

Leitung Frau Tabea Feix, Mitarbeiterin
Pflegestützpunkt Bremen-Vahr

Ort MS-Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 25

Anmeldeschluss 28. Februar 2024

Kurs **32**

Pflegeversicherung für „Fortgeschrittene“ in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe

Die Pflegeversicherung ist so umfangreich, dass viele Leistungen erst nach Monaten oder Jahren erfahren oder verstanden werden. Oft sind diese „Nebenschauplätze“ der Pflegeversicherung aber wichtig für eine dauerhafte und gut versorgte Pflegesituation. Themen wie Verhinderungspflege, Umwandlung von Sachleistungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige werden hier spezieller vorgestellt und beleuchtet. Dieser Vortrag ist mit Grundkenntnissen in der Pflegeversicherung besser verständlich, aber keine Voraussetzung.

Termin

Donnerstag, 24. Oktober 2024
17–18.30 Uhr

Leitung Frau Tabea Feix, Mitarbeiterin Pflegestützpunkt Bremen-Vahr

Ort MS-Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 25

Anmeldeschluss 10. Oktober 2024

Kurs **33**

Vortrag: Fatigue – Ein Symptom, viele Facetten und die Frage: Wie kann ich mit Fatigue gut leben?

Multiple Sklerose (MS) als Erkrankung des zentralen Nervensystems, wirkt sich in vielfältiger Weise und bei jedem anders aus. Fatigue ist dabei, das Symptom, welches MS Patienten oftmals am meisten beeinträchtigt. Sie kann sich als körperliche, starke Erschöpfung und als verminderte kognitive Leistungsfähigkeit zeigen. Im Alltag bedeutet dies für Betroffene, häufig eine Einbuße an Lebensqualität. Zudem ist Fatigue ein nahezu unsichtbares Symptom, welches für andere Menschen schwer nachzuvollziehen ist.

Herr Dr. Honig ist Neurologe in Bremerhaven, Mitglied des Medizinischen Beirates der DMSG Landesverband Bremen e.V. und Programmbeirat der NEURO in Bremen. Er wird sich in seinem Vortrag mit Fragen befassen wie: Was ist Fatigue? Welche Ursachen gibt es? Wie lässt sich die Fatigue günstig beeinflussen? Zudem wird er kurz über den aktuellen Stand der MS-Therapie und MS-Forschung berichten. Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Dr. Honig für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

Termin Freitag, 8. November 2024
17–18 Uhr

Leitung Herr Dr. med. Holger Honig, Facharzt für Neurologie in Bremerhaven

Ort MS-Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende 40

Anmeldeschluss 25. Oktober 2024

MS-Aktionswoche des Landesverbandes Niedersachsen

27. Mai bis 1. Juni 2024

Weitere Infos auf Seite 32

Projekt



Musik für die Seele

Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen in Kooperation mit dem Landesverband Niedersachsen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte.

Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit. Viele kleine Ziele, die zu einem großen Ziel hinführen: Die Erschließung der rehabilitativen Wirkung von Musik!

Wir freuen uns sehr, dass die Hertie Stiftung mit der Initiative mitMiSsion dieses Projekt „Musik für Körper und Seele“ von November 2022 bis Oktober 2025 für drei Jahre fördert!

Das erste Jahr ist nun erfolgreich ins Land gezogen. **Auf diesem Wege ein riesengroßes Dankeschön an die Hertie Stiftung für die Unterstützung unseres Projektes!**

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das Jahr 2024. Wir freuen uns, für den Chor und die Schnupperstunden am Klavier DozentInnen gefunden zu haben, so dass diese nun an den Start gehen können. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

Kurs **34**

Fortsetzung der offenen musiktherapeutischen Gruppe

Frau Julia Rettig trifft sich einmal im Monat jeweils am Samstagvormittag mit Ihnen, um gemeinsam Musik zu machen und in den Austausch zu kommen. Es sind keine musikalische Vorbildung oder Notenkenntnisse erforderlich. Wir wollen mit einfach spielbaren Instrumenten Ausdruck für innere Prozesse finden, Kontakt in der Gruppe erleben und kleine musikalische Spiele spielen oder auch mal eine

Entspannungsmusik genießen. Wir bestimmen in der Gruppe gemeinsam, wohin die Reise geht.

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

Frau Julia Rettig wird die Gruppe leiten und freut sich bereits auf das gemeinsame Spiel.

Dies ist ein offenes Angebot und die Termine können auch einzeln gebucht und besucht werden. Wir bitten lediglich um rechtzeitige An- und Abmeldung.

Termine

16. Dezember 2023

13. Januar 2024 und

17. Februar 2024

jeweils von 10.30–11.30 Uhr

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

Ort MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende maximal 6

Anmeldeschluss

jeweils eine Woche vorab

Kurs **35**

Gründung Chorgruppe

Wir freuen uns sehr... Die Finanzierung steht und eine zukünftige Chorleitung ist gefunden! Es kann losgehen in das Abenteuer: Wir gründen einen Chor!!!

Nun ist jede/r eingeladen, der/die Spaß am Singen hat und sich wöchentlich gemeinsam in einer Gruppe einbringen möchte.

Jede/r bringt erst einmal nur sich selbst und eine Menge Spaß am Singen mit. Die Gruppe wird gemeinsam wachsen, denn alle stehen am Anfang. Die Freude an der Entstehung einer Gruppe und am eigenen Singen stehen hierbei immer im Vordergrund, der Rest entsteht und wächst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r kann kommen – mit und ohne Erfahrungen.

__Termine wöchentlich montags ab dem 16. Januar 2024
18–19.30 Uhr

Leitung Katharina Casper, Sängerin und Musikstudentin auf Lehramt

Ort MS-Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende
maximal 25-30

Anmeldeschluss 10. Januar 2024
Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich!

Kurs **36**

Konzert: Faszination Stern- himmel – Astrofotografie und Klavierkonzert

Der Bremer Physiker und Künstler Hanns Selig sowie die Pianistin und Komponistin Dagmar Krug nehmen uns mit auf eine zauberhafte Reise in den Sternenhimmel. Herr Selig erlaubt uns einzigartige fotografische Einblicke in das unendliche Universum. Hierbei werden Himmelsobjekte und kosmische Phänomene präsentiert und erklärt, welche der Fotograf selbst aufgenommen hat. Die musikalische Begleitung durch Dagmar Krug am Piano erzeugt durch ihre poetische Klaviermusik eine ganz besondere atmosphärische Stimmung. Es werden sowohl neoklassische Eigenkompositionen als auch einige beliebte Klavierstücke erklingen. Ein audiovisueller Augen- und Ohrenschaus!

Wir freuen uns, Sie zu dieser besonderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

__Termin
Samstag, 03. Februar 2024
um 16 Uhr

Leitung Hanns Selig, Physiker und Künstler Dagmar Krug, Pianistin und Komponistin

Ort MS Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 3,- Mitglieder

€ 5,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 29. Januar 2024

Kurs **37**

Schnupperstunden: Das Klavier spielen und erleben

Die Schnupperstunden am Klavier können beginnen. Der passende Klavierpädagoge ist gefunden, die finanziellen Mittel über die Hertie Stiftung gesichert. Ab Februar 2024 geben wir Ihnen die Möglichkeit, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Sauer entscheiden Sie, wie die 30 Minuten gestaltet werden. Wichtig ist eine ungezwungene und angenehme Atmosphäre. Neben der positiven Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung, trägt das Klavierspiel auch zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Angesprochen fühlen dürfen sich alle, die schon immer Klavier spielen lernen wollten, aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in Ihrem Heim hatten. Vielleicht haben Sie sich auch nicht getraut? Oder nutzen Sie diese



Gelegenheit, Ihre Klavierkenntnisse aufzufrischen oder Ihr Klavierspiel zu verbessern. Ganz egal, es ist nie zu spät!

Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb unserer Öffnungszeiten das Klavier zum Üben zu nutzen.

__Termine wöchentlich donnerstags ab dem 8. Februar 2024

Jeweils 30 Minuten zwischen 11–13.30 Uhr

(jede/r TeilnehmerIn bekommt eine feste Zeit), je nach Anmeldezahl variiert die Dauer des Angebotes für den Einzelnen (monatsweise)

Leitung Hanno Sauer, Klavierpädagogin

Simone Bücking, Projektleitung

Ort MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 5,- Mitglieder pro Monat

€ 8,- Nichtmitglieder pro Monat

Anzahl Teilnehmende

4 TeilnehmerInnen pro Durchgang

Anmeldeschluss 25. Januar 2024

Kurs **38**

Workshop: Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren

In Kooperation mit der DMSG LV Niedersachsen e.V.



In diesem Workshop werden Sie von Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainee, mit auf eine Reise durch die Welt der Entspannungsverfahren genommen. Neben einem kurzen Einblick in die theoretische Bedeutung von Entspannung und Stressmanagement mit der Diagnose Multiple Sklerose, widmen wir uns den vielfältigen Möglichkeiten von Entspannungsverfahren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Ressourcen und wie wir diese nutzen können.

Zusätzlich werden im Rahmen des Projektes „Musik für Seele und Körper“, begleitend zu den relevanten Entspannungsverfahren, wie Atemübungen, Meditationen, Fantasiereisen und

vielen mehr, „heilsame“ Klänge und Musikstücke angewendet. Welche Kriterien müssen erfüllt sein, um „heilsam“ zu sein? Was sind diese Alpha-Wellen?

Am Ende dieses Workshops hat dann jede*r Teilnehmer*in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig in seinem Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf ein Kissen, dicke Socken und einen Snack zur Stärkung.

__Termin

Samstag, den 21. September 2024
11–15 Uhr

Leitung Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainee

Ort Hannover, Bürgerschule Stadtteilzentrum Nordstadt, Tanzsaal, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, 30167 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 5,- Mitglieder

€ 10,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss

bis 02.09.2024 unter info@dmsg-niedersachsen.de

Kurs **39****Workshop:
Die Trommel und ich – im
gemeinsamen Trommeln
sich selbst erfahren**

Eintauchen in ein gemeinsames Trommeln. Sich vom Rhythmus getragen fühlen. Mit Freude und Leichtigkeit Musik gestalten. Auf spielerische Weise die musikalischen Möglichkeiten erweitern. Kreativ werden und Selbstwirksamkeit erfahren.

Das Trommeln hilft, Ressourcen neu zu entdecken oder zu erinnern. Im Gespräch darüber wird uns bewusst, was uns gut tut. So können wir diese Kraftquellen auch im Alltag nutzen, um schwierige Phasen besser zu durchleben. Die Erfahrungen im musikalischen Miteinander sind dabei großartige Anker.

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

__**Termin** 2. November 2024
10–13 Uhr

Leitung Frau Petra Kleinecke,
Musiktherapeutin

Ort MS-Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag

€ 3,- Mitglieder

€ 5,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende 10

Anmeldeschluss 21. Oktober 2024

Kurs **40****Adventskaffee mit
einem Konzert der
Gruppe „Kortjan“**

Der erste Adventssonntag steht auch in diesem Jahr wieder ganz im Zeichen der „Musik für Seele und Körper“. Wir freuen uns Sie an diesem Nachmittag mit einem Konzert der Gruppe „Kortjan“ verwöhnen zu dürfen.

Am Sonntag, den 1. Dezember 2024 starten wir um 15 Uhr mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffee und Kuchen. Hier haben Sie ausreichend Zeit zum Klönen und Genießen. Im Anschluss ab 16 Uhr nimmt uns die Gruppe Kortjan mit auf eine musikalische Reise. Hierbei wird es bunt und abwechslungsreich. Geboten werden neue und alte Lieder, bekannte und

unbekannte Melodien in deutscher, englischer und gerne auch mal in plattdeutscher Sprache. Typisch weihnachtliche Lieder werden gespielt mit viel Gefühl, Humor und Augenzwinkern.

Wir freuen uns auf Sie!

__**Termin** Sonntag, 1. Dezember 2024
um 15 Uhr

Leitung Gruppe Kortjan
Sonja Weiss, Hanne Pries und
Simone Bücking, Mitarbeiterinnen
Sozialdienst

Ort MS Beratungsstelle,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anmeldeschluss 4. November 2024

In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung



DMSG LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

Online-Angebote

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

Gesundheitsförderung

Kurs **41**

Training mit Musik!

Wir trainieren Kraft, Konzentration und Koordination mit Hilfe kleiner Alltagsgegenstände und der Musik. Wenn Sie Spaß an der Bewegung zu Musik haben, gerne lachen, sind Sie hier genau richtig. Lassen Sie sich überraschen, wie kurzweilig diese ganz besondere Form von Training ist. Und vor allem ist es überhaupt nicht langweilig, sondern bereitet ganz viel Freude. In der zweiten Hälfte des Unterrichts gibt es – bei Interesse speziell ein Angebot für Teilnehmende mit Roll-

toeren: Nämlich eine Anleitung zum Gebrauch der schönsten Stützräder des Alltags, u.a. den Umgang Laufen, Drehen und Sitzen. Lassen Sie sich überraschen, was es da alles zu wissen gibt.

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

Termin Samstag, 24. Februar 2024
10.30–12.30 Uhr

Leitung Nicole Jakob, ausgebildete Trainerin für Rehasport, Prävention und ADTV-Tanzlehrerin IHK

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

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 20,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. Februar 2024

Kurs **42**

Antientzündlich genießen bei MS

Ausgewogene Ernährung und Freude am Essen – passt das zusammen?

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmenden zu Beginn theoretische Grundlagen und praktische Ernäh-

rungstipps, wie eine abwechslungsreiche antientzündliche Kost aussehen kann. Welche Lebensmittel sollten eine Hauptrolle in unserem Ernährungsplan spielen und wie sieht so ein optimaler Speiseplan am Tag aus? Wir sprechen darüber, warum es uns häufig so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien entwickelt werden können. Anschließend bereiten wir gemeinsam eine köstliche Mahlzeit zu und genießen diese in gemütlicher Runde. Dabei legen wir Wert auf den Erfahrungsaustausch und besprechen Ihre ganz persönlichen Fragen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Reha-Zentrum Oldenburg statt.

Termin Samstag, 24. Februar 2024,
10–14 Uhr

Leitung Dr. Elke Strangmann,
Abteilungsleiterin Ernährungstherapie, Reha-Zentrum Oldenburg

Ort Rehazentrum Oldenburg,
Brandenburger Straße 31,
26133 Oldenburg

Teilnahmebeitrag

€ 35,- für Mitglieder

€ 45,- für Nichtmitglieder

(incl. Lebensmittelumlage)

Anzahl Teilnehmende max.12

Anmeldeschluss 2. Februar 2024

Allgemeine Übersicht aller Kurse

zum Herausnehmen

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Kurs 01

Neuroathletik – Grundkurs
Februar / online

Kurs 02

Neuroathletik – für Fortgeschrittene
März / online

Kurs 03

Rollstuhltraining für Einzelpersonen
März / Kiel-Gaarden

Kurs 04

Auffrischkurs Rollstuhltraining für Einzelpersonen (Fortgeschrittene)
Juni / Kiel-Gaarden

Kurs 05

65. Rollstuhltraining für Paare
September / Ostseebad Damp

Kurs 06

Schnupperkurs „Klettern“
September / Kiel

Kurs 07

Feldenkrais
März / Kiel

Kurs 08

Sexualität und MS
April / online

Kurs 09

Ehrenamtscoaching
Februar / März / Juni / Juli
Kiel

Kurs 10

Patientenverfügung
April / online

Kurs 11

Familie und MS
April / online

Kurs 12

Vorsorgevollmacht
April / online

Kurs 13

Angehörigenseminar
September / Büsum

HAMBURG

Kurs 14

Angebot für Neubetroffene
März / Juni / Juli / November
Hamburg

Kurs 15

Wie sage ich es meinem Kind? Elternschaft zwischen Alltag und Aufklärung
Mai / Hamburg

Kurs 16

Tanz und Bewegung
April / Hamburg

Kurs 17

Sturzprophylaxe für Menschen mit MS
April / Hamburg

Kurs 18

Schnupperkurs Bogenschießen
(auch im Sitzen möglich)
April / Halstenbek

Kurs 19

Schnupperkurs Yoga
(Auch auf dem Stuhl = Sitzyoga)
Juni / Hamburg

Kurs 20

Hippotherapie
mehrere Termine, siehe S. 11 / Hamburg

Kurs 21

Rollstuhltraining
Juni / Hamburg

Kurs 22

Resilienz – Die eigene Kraft finden und nutzen
Juni / Hamburg-Blankenese



Kurs 23**Austausch und Supervision für unsere Selbsthilfegruppen**September /
Hamburg-BlankeneseKurs 24**Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining**

November / online

Kurs 25**Ernährung bei Multipler Sklerose**

April / online

Kurs 26**Sprechen, Essen und die Welt der Wahrnehmung**

März / Hamburg

Kurs 27**Segelfreizeit in der dänischen Südsee**Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft
Mai / KappelnKurs 28**Sportwoche in Rheinsberg**

September / Rheinsberg

Kurs 29**Ein Tag bei Hagenbeck! Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern**

Juli / Hamburg

BREMEN

Kurs 30**Schnuppertag in der Hippotherapie**in Kooperation mit der DMSG Niedersachsen
September /
Osterholz-ScharmbeckKurs 31**Pflegebedürftig – was nun?**in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe
März / BremenKurs 32**Pflegeversicherung für „Fortgeschrittene“**in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe
Oktober / BremenKurs 33**Fatigue – Ein Symptom, viele Facetten und die Frage: Wie kann ich mit Fatigue gut leben?**

November / Bremen

Kurs 34**Fortsetzung der offenen musiktherapeutischen Gruppe**mehrere Termine,
siehe S. 20 /
BremenKurs 35**Gründung Chorgruppe**
ab Januar / BremenKurs 36**Konzert: Faszination Sternenhimmel – Astrofotografie und Klavierkonzert**

Februar / Bremen

Kurs 37**Schnupperstunden: Das Klavier spielen und erleben**

ab Februar / Bremen

Kurs 38**Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren**

September / Hannover

Kurs 39**Die Trommel und ich – im gemeinsamen Trommeln sich selbst erfahren**

November / Bremen

Kurs 40**Adventskaffee mit einem Konzert der Gruppe „Kortjan“**

Dezember / Bremen

NIEDERSACHSEN

Kurs 41**Training mit Musik!**

Februar / Braunschweig

Kurs 42**Antientzündlich genießen bei MS**

Februar / Oldenburg

Kurs 43**Mehr Energie und Lebensfreude mit Achtsamkeitsmeditation**Ein Workshop für Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Ruhe
März /
Apensen bei BuxtehudeKurs 44**Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe?!**April /
Hannover-BothfeldKurs 45**Feldenkrais für Menschen mit MS**Selbstfürsorge durch Bewegung
April /
Osterholz-ScharmbeckKurs 46**Tango – mit Freude zur Musik bewegen Ein Tango Argentino Einsteigerkurs**

April / Hannover

Kurs 47**Lieblingsrezepte – gemeinsam Kochen und Genießen**

Alltagstaugliches und vor allem Leckeres!
April / Lüneburg

Kurs 48**Mentales Aktivierungs Training – MAT**

Kognitive Fähigkeiten stärken
Mai / Hannover

Kurs 49**Schnuppertag in der Hippotherapie**

in Kooperation mit der DMSG Bremen
September / Osterholz-Scharmbeck

Kurs 50**Waldbaden...**

... eintauchen in die Kraftquelle der Natur!
September / Bad Iburg

Kurs 51**Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren**

September / Hannover

Kurs 52**„Schnupperkurs“ Therapeutisches Klettern**

September / Hannover

Kurs 53**Yoga und Meditation**

Mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse
Oktober / Braunschweig

Kurs 54**Mentales Aktivierungs Training - MAT**

Kognitive Fähigkeiten stärken
Oktober / Osterholz-Scharmbeck

Kurs 55**Feldenkrais für Menschen mit MS**

Selbstfürsorge durch Bewegung
November / Hannover

Kurs 56**„Werkzeugkoffer gegen Stress“**

Lebe dein Leben (mit MS) auf deine Art
Januar / Hannover

Kurs 54**Frische Fische – Ich wollte ich wär' unten im Meer... Malen für die Seele**

April / Oldenburg

Kurs 58**„Hinfallen, aufstehen, Staub abschütteln, weitergehen!“**

März / Celle

Kurs 59**Meine Stärken stärken – mit Positiver Psychologie gestärkt durch den Alltag**

März / Verden

Kurs 60**Einfach sicher online**

April / Hannover

Kurs 61**Tagesseminar der „Jungen DMSG“ „Wissenswertes, Praktisches und Inspirationen für Deinen Alltag und Beruf!“**

November / Hannover

Kurs 62**Schluckbeschwerden und Sprechstörungen**

Dezember / Hannover

Kurs 63**Mit Multipler Sklerose im Berufsalltag**

Arbeitsplatz erhalten – frühes Ausscheiden aus dem Beruf vermeiden
November / Hannover

Kurs 64**„Auszeit, Austausch, Ausprobieren“**

Oktober / Wochenende in Bad Bevensen

Kurs 65**Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen Führung und Motivation**

in Gruppen und Teams
Juni / Papenburg

Kurs 66**Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen Welche Themen bestimmen Gruppenabend?**

November / Bad Bevensen

Kurs 67**Ferien für MS-Erkrankte und Angehörige auf der ostfriesischen Insel Wangerooge**

April / Wangerooge

Kurs 68**Radtour 2024 nach Arendsee-Altmark**

August + September / Arendsee

**MECKLENBURG
-VORPOMMERN**

Kurs 69**„Rehabilitation und geeigneter Sport bei MS“ – Dr. med. S. Höthker**

Januar / online



ALLGEMEINE ÜBERSICHT

Kurs 70

Den richtigen Gang einlegen – Ganganalyse, Physiotherapie und Ernährungsberatung

Januar / Schwerin

Kurs 71

Seminartag für ganzheitliches Wohlbefinden: Physiotherapie, Ergotherapie, Kosmetik und Ernährung im Fokus

Februar / Schwerin

Kurs 72

Mobile Ganganalyse Gruppenangebot

März / Waren-Müritz

Kurs 73

Indoor Klettern – Baltic Rocks

März / Schwerin

Kurs 74

Seminar zum Thema Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

April / Schwerin

Kurs 75

Mobile Ganganalyse Gruppenangebot

April / Waren-Müritz

Kurs 76

Mitten im Leben mit MS

April / Kirch Jesar

Kurs 77

Überblick und Praxis Entspannungstechniken

Gruppenangebot
April / Waren-Müritz

Kurs 78

Mobilitätstraining mit Parkour, Ernährungsberatung und Ganganalyse in Stralsund

Mai / Stralsund

Kurs 79

Fahrradtour zum Welt MS-Tag

Mai / Rostock

Kurs 80

Hippotherapie

Juni / Schwaan

Kurs 81

Mit Pfeil und Bogen – Bogenschießen zum Ausprobieren

Juni / Schwerin

Kurs 82

Inklusionstag

Juni /
im IGA-Park Rostock

Kurs 83

Alles was Recht ist mit RAin Marianne Moldenhauer

Juni / Greifswald

Kurs 84

Segeltörn mit dem Schoner „Atalanta“

Juli / Wismar

Kurs 85

3. aiR Festival Rostock 2024 „Inklusion und Lebensfreude“

August / diverse Orte
in und um Rostock

Kurs 86

Mobilitätstraining im Wildpark Güstrow

September / Güstrow

Kurs 87

MS-Bewegungstage

September / Boltenhagen

Kurs 88

Törn mit dem Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“

September / Ueckermünde

Kurs 89

Seminartag rund um die Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege bei MS u.v.m.

Oktober / Greifswald

Kurs 90

Fortbildung für ehrenamtliche Gruppenleiter*innen und Berater*innen

November / Banzkow

Kurs **43**

Mehr Energie und Lebensfreude mit Achtsamkeitsmeditation

Ein Workshop für Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Ruhe

In diesem Seminar wird sanftes Yoga und Meditation in einer kraftvollen Kombination zusammengeführt. Haben Körper und Geist während der stärkenden Auflade Übungen zu Beginn zur Harmonie gefunden, kann die Meditation im Anschluss zu tiefer Entspannung verhelfen – selbstbeobachtend – ohne zu bewerten.

Eine geführte Meditation verhilft, die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten.

Wir üben, bewusster mit uns selbst umzugehen und gemeinsames Mantra-Singen unterstützt, uns wieder mit unserem Herzen zu verbinden.

Die Übungen werden auf dem Stuhl ausgeführt.

Hinweis: Das Seminar ist auch für Rollifahrer*innen geeignet.

Termin Samstag, 16. März 2024
10–14 Uhr

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

Ort Ev. Gemeindehaus,
Beckdorfer Straße 2,
21641 Apensen bei Buxtehude
Teilnahmebeitrag
€ 30,- für Mitglieder
€ 40,- für Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende max. 10
Anmeldeschluss 1. März 2024

Kurs **44**

Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe?!

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

Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird es in der Bodenarbeit in die Körperspannung, in Rollbewegungen und in Stützbewegungen gehen. Wer es ermöglichen kann, geht in eine Übungsform im Kniestand, wo zunächst die Fallschule und dazu die passenden Kontrollbewegungen erlernt werden.

Zum Abschluss kommt für die frei beweglichen Teilnehmenden das Angebot zum Rollen und Fallen, das Erlern

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

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

Termin Sonntag, 7. April 2024
11–14 Uhr Praxis auf der Matte,
danach gemeinsamer Ausklang bei Kaffee und Kuchen in der Vereinsgaststätte

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

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

Teilnahmebeitrag
€ 25,- für Mitglieder
€ 35,- für Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende max. 25
Anmeldeschluss 20. März 2024



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TuS Bothfeld statt.

Kurs **45**

Feldenkrais für Menschen mit MS Selbstfürsorge durch Bewegung

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die nach ganzheitlichen Ansätzen suchen, um ihre Beweglichkeit und Koordination und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Mit der sanften Feldenkrais-Methode gelingt, das Körpergefühl zu vertiefen und die Qualität von Bewegungen zu verändern. Die Koordination der Handlungen verbessert sich und so werden Bewegungen leichter und einfacher – gerade auch im Alltag.

Mit langsamen Abläufen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden, entstehen neue Bewegungsmuster, die zu mehr Mobilität führen können. Im respektvollen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst wächst auch das Vertrauen in den eigenen Körper und in seine Fähigkeiten. Fast spielerisch und leicht lässt sich Neues entdecken. Feldenkrais wirkt auch auf den Muskeltonus und so entsteht Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden.

Seminarziele:

- Erlernen von sanften Bewegungssequenzen, die die Körperwahrnehmung verbessern und die Beweglichkeit steigern.
- Verbesserung der Koordination, um das Vertrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten zu stärken.
- Reduzierung von Muskelverspannungen und möglicherweise auch Schmerzen durch bewusstes Erkunden von Bewegungsalternativen.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Feldenkrais-Methode
- Angeleitete Feldenkraislektionen im Liegen und Sitzen für eine gesteigerte Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln
- Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Selbstfürsorge
- Geführte Wahrnehmungsübungen, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

Entdecken Sie die Feldenkrais als Methode der Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge für mehr Beweglichkeit.

Hinweis: Die Teilnehmenden müssen sich selbständig hinlegen können.

Termin Samstag, 13. April 2024
11–15 Uhr

Leitung Christine Borchers, Feldenkraislehrerin / Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz
Ort Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Teilnahmebeitrag
€ 30,- für Mitglieder
€ 40,- für Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende max. 12
Anmeldeschluss 22. März 2024

Kurs **46**

Tango – mit Freude zur Musik bewegen Ein Tango Argentino Einsteigerkurs

Dieses Einsteiger-Workshop richtet sich an Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Im Vordergrund steht die Bewegung, dass sich Zeit nehmen für die Musik, die Bewegungsabläufe und für mein gegenüber. Tango Argentino macht Spaß und es ist keine Vorerfahrung notwendig. Wir starten nach dem Aufwärmen u.a. mit Gleichgewichtsübungen und am Ende dieses Kurses wird jede/r einzelne Grundschriffe erlernt haben. Entdecken Sie Tango Argentino und die positive Wirkung auf Körper und Geist!

Hinweis: Einzelanmeldungen sind möglich, getanzt wird immer paarweise und auch mit leichten Geheinschränkungen (z.B. mit Orthese) ist eine Teilnahme möglich.

__Termin Samstag, 27. April 2024
11–14 Uhr

Leitung Dagmar Knoche-Hentschel,
Dipl. Pädagogin/Tanz- und Bewegungstherapeutin

Ort Tanzsaal (2. OG) der Bürgerschule (Stadtteilzentrum Nordstadt),
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2,
30167 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. März 2024

Kurs **47**

Lieblingsrezepte – gemeinsam Kochen und Genießen

Alltagstaugliches und
vor allem Leckeres!

Wir laden Sie sehr herzlich zu einem gemeinsamen Schlemmer-Kochkurs ein, bei dem wir in gemütlicher und lockerer Atmosphäre sehr leckere und vor allem einfache, alltagstaugliche und saisonale Rezepte ausprobieren. Ob mit oder ohne Kochkenntnisse, es ist für jeden etwas dabei. Anschließend genießen wir die gezauberten Gerichte und Getränke. Dabei ist genügend Zeit zum Plaudern und Klönen. Ergänzend werden thematisch im Zusammenhang Ernährung & Multiple Sklerose Schwerpunkte gesetzt, wie

z.B. Darmgesundheit, Verdauungsförderung/-regulierung, antientzündliche Ernährung, etc. und vor allem „Aktuelles“. Wir besprechen auch sehr gerne individuelle Fragen der Teilnehmenden.

__Termin

Samstag, 13. April 2024
von 10.30–14.30 Uhr

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin

Ort Stadtteil- und Gemeindehaus
der Ev.-Luth. Paulus Gemeinde,
Neuhauser Str. 3, 21339 Lüneburg

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 22. März 2024

Kurs **48**

Mentales Aktivierungs Training - MAT Kognitive Fähigkeiten stärken

Fähigkeiten, die mit Aufmerksamkeit, Konzentration, Planen, Merken und Erinnern zu tun haben, helfen uns, die privaten und beruflichen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen und sind bedeutsam für unsere Lebensqualität. Gezieltes Gehirntraining kombiniert mit gesunden Verhaltensweisen schafft bestmögliche Voraussetzungen, um diese Fähigkeiten zu

stärken und Leistungseinbußen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten entgegenzuwirken. Mentales AktivierungsTraining – MAT ist hier besonders effizient, es wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt und trägt in nur kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden bei.

Dieses Kursangebot richtet sich an MS-Betroffene und Begleitpersonen. Sie erlernen spielerisch die praktische Anwendung einfacher durchzuführender Maßnahmen und sind nach dieser Kurseinheit in der Lage erste mentale Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

__Termin Samstag, 4. Mai 2024
10.30–14.30 Uhr

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

Ort Seniorenbegegnungsstätte,
Bördestr. 29 A,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Teilnahmezahl 12 max.

Anmeldeschluss 5. April 2024

Kurs **49**

Schnuppertag in der Hippotherapie in Kooperation mit der DMSG Bremen

„Glück ist, was Angst vertreibt und inneren Frieden schafft.“ (Albert Einstein)

Die Hippotherapie ist Physiotherapie auf einem dafür ausgebildeten Pferd. Besonders bei Erkrankungen des Nervensystems ist die Therapieform zu empfehlen. Unter anderem hat es Wirkung auf die Schmerzreduzierung von Muskeln und Gelenken. Es fördert den Muskelaufbau und reguliert verspannte oder kontrakte Muskelpartien. Wir wollen anregende Zeit auf dem

Pferdehof „Freigefühl“ verbringen. Nach einem Ankommen auf dem Hof, erfahren wir von Frau Metscher wie und warum Hippotherapie funktioniert, was genau im Körper passiert und was ein Pferd zum Therapiepferd macht. Im Anschluss ergibt sich für einige TeilnehmerInnen die Möglichkeit des praktischen Ausprobierens. Anfahrt und Verpflegung bitte eigenständig planen (*Die DMSG kann bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich sein*).

Teilnahmevoraussetzungen:

Um das Pferd zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 80 Kg. Das Umsetzen auf das Pferd ist auch bei Mobilitätseinschränkungen oder aus dem Rollstuhl möglich.

Eine flexible Hose, ein Fahrradhelm und festes Schuhwerk (keine Gummistiefel) sind empfohlen.

Vorerfahrungen mit Pferden oder Reiterfahrungen sind nicht erforderlich.

__Termin

Samstag, 14. September 2024, 11–14 Uhr

Leitung Michelle Metscher, Physiotherapeutin, Hippotherapeutin

Ort Pferdehof „Freigefühl“, Altendammer Str. 5, 27711 Osterholz-Scharmbeck Bremen

Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder,

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende

6 Plätze mit der Möglichkeit des Ausprobierens, zusätzlich 4 Plätze für Interessierte.

Anmeldeschluss 14. August 2024

MS-AKTIONSWOCHE DES LANDESVERBANDES NIEDERSACHSEN

Montag, den 27. Mai
bis Samstag,
den 1. Juni 2024

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

Auskünfte zu der MS-Aktionswoche erhalten Sie direkt über unsere Beratungsstellen in Braunschweig, Hannover, Oldenburg und Winsen (Luhe) oder online auf der Website www.dmsg-niedersachsen.de.

Kurs **50**

Waldbaden...

... eintauchen in die Kraftquelle der Natur!

Den Blick schärfen für das, was man eigentlich zu kennen scheint, um dann zu sagen, so habe ich es noch nie gesehen. Den Wald und die Natur als Kraftort nutzen, um Resilienz und Ressourcen aufzubauen. Nachweislich hat schon ein 30minütiger Aufenthalt

im Wald eine positive Wirkung auf uns Menschen und:

- Stärkt das Immunsystem
- Senkt den Blutdruck
- Reduziert Stresshormone
- Verbessert den Schlaf
- Verbessert das Konzentrationsvermögen.

Ziel ist es, den Menschen die Natur, den Einstieg in die Entschleunigung und eine bestimmte Form von Achtsamkeit näher zu bringen und sie für das Waldbaden zu begeistern.

Die Voraussetzungen fürs Waldbaden:

- Dem Wetter angemessene Kleidung
- Offenheit und Neugierde
- Kein Handy

Die Urkraft des Waldes mit allen Sinnen genießen und aus einer ganz anderen Perspektive kennenlernen, auch für Menschen im Rollstuhl möglich.

__Termin

Freitag, 20. September 2024
15–17 Uhr

Leitung Team Baumwipfelpfad

Ort Baumwipfelpfad Bad Iburg,
Philipp-Sigismund-Allee,
49186 Bad Iburg

Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder
€ 25,- für Nichtmitglieder

Teilnahmezahl

max 20 (in zwei Gruppen)

Anmeldeschluss 1. September 2024

Kurs **51**

Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren

In diesem Workshop werden Sie von Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainee, mit auf eine Reise durch die Welt der Entspannungsverfahren genommen. Neben einem kurzen Einblick in die theoretische Bedeutung von Entspannung und Stressmanagement mit der Diagnose Multiple Sklerose, widmen wir uns den vielfältigen Möglichkeiten von Entspannungsverfahren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Ressourcen und wie wir diese nutzen können.

Zusätzlich werden im Rahmen des Projektes „Musik für Seele und Körper“, begleitend zu den relevanten Entspannungsverfahren, wie Atemübungen, Meditationen, Fantasiereisen und vielen mehr, „heilsame“ Klänge und Musikstücke angewendet. Welche Kriterien müssen erfüllt sein, um „heilsam“ zu sein? Was sind diese Alpha-Wellen?

Am Ende dieses Workshops hat dann jede*r Teilnehmer*in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig in seinem Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

__Termin Samstag, 21. September
11–15 Uhr

Leitung Simone Bücking,
Entspannungspädagogin und
Stressmanagement-Trainee

Ort Tanzsaal (2. OG) der Bürger-
schule (Stadtteilzentrum Nordstadt),
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2,
30167 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 5,- für Mitglieder
€ 10,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 2. September 2024

*Der Workshop wird gefördert durch
das GHS-Projekt „Musik für die Seele“
– Kooperationsprojekt mit der DMSG
Bremen*



Kurs **52**

„Schnupperkurs“ Therapeutisches Klettern in Hannover

Klettern verbessert die Motorik bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Bereits risikofreies Klettern in Bodennähe an der Kletterwand ist sehr motivierend und aktivierend.



Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Möglichkeiten beim Therapeutischen Klettern probieren die Teilnehmenden kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Ergotherapeuten an der Kletterwand aus. Dabei können MS-Betroffene neue Wege beschreiten und Grenzen austesten – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten.

In Kooperation mit der Praxis „Ergotherapie in Hannover“ bietet die DMSG Niedersachsen einen Kletternachmittag zum Schnuppern für Interessierte an.

__Termin

Samstag, 28. September 2024

11– 15 Uhr

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

Ort Ergotherapie in Hannover, Neue-Land-Str. 7, 30655 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss

1. September 2023

Kurs 53

Yoga und Meditation Mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse

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

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

__Termin

Samstag, 19. Oktober 2024

10.30–13 Uhr

Leitung Viola Bellon, Yogalehrerin BDY

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

Teilnahmebeitrag

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 8

Anmeldeschluss 4. Oktober 2024

Kurs 54

Mentales Aktivierungs Training - MAT Kognitive Fähigkeiten stärken

Fähigkeiten, die mit Aufmerksamkeit, Konzentration, Planen, Merken und Erinnern zu tun haben, helfen uns, die privaten und beruflichen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen und sind bedeutsam für unsere Lebensqualität. Gezieltes Gehirntraining kombiniert mit gesunden Verhaltensweisen schafft bestmögliche Voraussetzungen, um diese Fähigkeiten zu stärken und Leistungseinbußen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten entgegenzuwirken. Mentales Aktivierungs Training – MAT ist hier besonders effizient, es wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt und trägt in nur kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden bei. Dieses Kursangebot richtet sich an MS-Betroffene und Begleitpersonen. Sie erlernen spielerisch die praktische Anwendung einfacher durchzuführender Maßnahmen und sind nach dieser Kurseinheit in der Lage erste mentale Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

__Termin

Samstag, 26. Oktober 2024

10:30–14:30 Uhr

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

Ort Stadtteilzentrum KroKuS
(Raum H.2.02), Thie 6,
30539 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Teilnahmezahl 12 max.

Anmeldeschluss 5. Oktober 2024

Kurs **55**

Feldenkrais für Menschen mit MS Selbstfürsorge durch Bewegung

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die nach ganzheitlichen Ansätzen suchen, um ihre Beweglichkeit und Koordination und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Mit der sanften Feldenkrais-Methode gelingt, das Körpergefühl zu vertiefen und die Qualität von Bewegungen zu verändern. Die Koordination der Handlungen verbessert sich und so werden Bewegungen leichter und einfacher – gerade auch im Alltag.

Mit langsamen Abläufen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden, entstehen neue Bewegungsmuster, die zu mehr Mobilität führen können. Im respektvollen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst wächst auch das Vertrauen in den eigenen Körper und in seine Fähigkeiten. Fast spielerisch und leicht lässt sich Neues entdecken. Fel-

denkrais wirkt auch auf den Muskeltonus und so entsteht Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden.

Seminarziele:

- Erlernen von sanften Bewegungssequenzen, die die Körperwahrnehmung verbessern und die Beweglichkeit steigern.
- Verbesserung der Koordination, um das Vertrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten zu stärken.
- Reduzierung von Muskelverspannungen und möglicherweise auch Schmerzen durch bewusstes Erkunden von Bewegungsalternativen.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Feldenkrais-Methode
- Angeleitete Feldenkraislektionen im Liegen und Sitzen für eine gesteigerte Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln
- Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Selbstfürsorge
- Geführte Wahrnehmungsübungen, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

Entdecken Sie die Feldenkrais als Methode der Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge für mehr Beweglichkeit.

Hinweis: Die Teilnehmenden müssen sich selbständig hinlegen können.

Termin

Samstag, 9. November 2024
11–15 Uhr

Leitung Christine Borchers, Feldenkraislehrerin / Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz

Ort Arena der Sportkita, Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 15. Oktober 2024

MS Bewältigung

Kurs **56**

„Werkzeugkoffer gegen Stress“

Lebe dein Leben (mit MS) auf deine Art

Lernen Sie meinen Ideenpool an Kurzzeitübungen kennen, um Stress auf eine für sich selbst gute Weise durch gezielte Auszeiten regulieren zu können.

Ein Seminar für Alle, die Wege aus ihrem stressigen Alltag suchen und gerne auch mal etwas Neues ausprobieren möchten: Theoretisches, Praktisches und Kreatives zum Umgang mit dem eigenen Stress.



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

__Termin Samstag, 20. Januar 2024
10–16 Uhr

Leitung Heiko Brockmann,
Stressmanagementtrainer

Ort Stadtteilzentrum KroKuS
(Raum H.2.02), Thie 6,
30539 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 14

Anmeldeschluss 12. Januar 2024

Kurs **57**

Frische Fische – Ich wollte ich wär' unten im Meer... Malen für die Seele

Mit den Gedanken abtauchen, allen Sorgen und dem Alltag davonschwimmen. Die Seele baumeln lassen, während wir uns ganz dem kreativen Prozess des Malens hingeben.

Wir tauchen ein in die bunte Welt der Farben, lassen die Fantasie fließen. In diesem Seminar kann jeder seine individuelle Kreativität zum Ausdruck bringen und so aktiv zu seiner Krankheitsbewältigung beitragen.

Nur Mut! So ein buntes Fische-Bild zu malen sieht schwieriger aus als es ist. Hilke Büsing leitet Schritt für Schritt die Teilnehmenden zum fertigen Kunstwerk, gibt Hilfestellung, grenzt aber nicht den eigenen Ausdruck ein, sodass jeder ein gelungenes Bild mit nach Hause nehmen kann. Wer weiß, vielleicht fühlen Sie sich hinterher auch wie ein Fisch im Wasser.

__Termin Samstag, 20. April 2024
14–17 Uhr

Leitung Hilke Büsing, Künstlerin

Ort Haus des Paritätischen,
Ziegelhofstraße 125-127,
26121 Oldenburg

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 28. März 2024

Kurs **58**

„Hinfallen, aufstehen, Staub abschütteln, weitergehen!“

Was so einfach klingt, erscheint uns selber oftmals nur als Wunschdenken. In neuen Lebenssituationen, bei Veränderungen, aber auch in ständig wiederkehrenden Situationen („wie im Hamsterrad“) zeigen sich Gefühle von Kontrollverlust, Verunsicherung, Über-

lastung oder Hilflosigkeit. Wie aber können wir selbstsicher und gelassen darauf reagieren? Welche besonderen Ressourcen haben wir bereits in uns, was hat uns im Leben getragen und wie können wir daraus weitere Kraft schöpfen?

Dieses Seminar will Ihnen **Methoden zur Unterstützung** vermitteln, u. a. aus den Bereichen Achtsamkeit, Wertschätzung, Vorstellungskraft. Übungen helfen dabei, widerstandsfähiger gegen die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zu werden:

- *Die persönlichen Ressourcen (wieder-)entdecken und stärken*
- *Die eigenen Denkmuster und das eigene Verhalten erkennen und reflektieren*
- *Neue Handlungsmöglichkeiten erkennen*
- *Den Blick auf die positiven Dinge richten*
- *Vermeintlich unlösbare Situationen meistern und gestärkt daraus hervorgehen*

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

__Termine

Samstag, 2. März und
Samstag, 9. März 2024
jeweils 10:30–14:30 Uhr

Leitung Toke Kallweit,
Trainer für Kommunikation und
Ressourcenarbeit

Ort Orthopädie- und Rehathechnik
Rulitschka, Wasastraße 3,
29229 Celle

Teilnahmebeitrag

€ 40,- für Mitglieder

€ 50,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 15. Februar 2024

Kurs **59**

Meine Stärken stärken – mit Positiver Psychologie gestärkt durch den Alltag

Wie können wir trotz gesundheitlicher Einschränkungen einen Weg finden, in guter Verbindung mit den positiven Aspekten des Lebens zu kommen und zu bleiben? Ein breites Feld bietet hier die Positive Psychologie! Diese ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens, von der Schwächen- und Defizitorientierung hin zur Stärken- und Ressourcenaktivierung. Die eigene Persönlichkeit und die eigenen Stärken werden erkannt und auf verschiedensten Bereichen gefördert.

Und genau dies ist der richtige Ansatz bei einer chronischen Erkrankung, wie der Multiplen Sklerose. In diesem Workshop wenden wir unseren Blick auf die positiven Dinge, auf unsere

Stärken und auf unsere Ressourcen. Denn es gibt trotz aller Belastungen, Schwierigkeiten und Hindernisse so unendlich viel Potenzial für ein erfülltes Leben, Arbeiten und Lieben.

Neben einem kurzen Einblick in die Theorie und einer persönlichen Bestandsaufnahme widmen wir uns den vielfältigen Übungsmöglichkeiten für ein aufblühendes Leben auf allen Ebenen.

Am Ende dieses Workshops hat dann jede*r Teilnehmer*in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig in seinem Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

Termin Samstag, 9. März 2024

11–15:30 Uhr

Leitung Simone Bücking,
Entspannungspädagogin und
Stressmanagement-Trainerin

Ort Altes Schulhaus Dauelsen,
Schulstraße, 27283 Verden (Aller)

Teilnahmebeitrag

€ 35,- für Mitglieder

€ 45,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 20. Februar 2024

Kurs **60**

Einfach sicher online

Das Internet ist für alle da! Der Zugang und die Nutzung zu digitalen und sozialen Medien bietet viele Chancen. Es macht Spaß, ermöglicht Austausch, Vernetzung und soziale Teilhabe für jeden von uns. Klingt super, oder?

Es gibt aber auch Schattenseiten – Cybermobbing, Hatespeech, Cybergrooming. All diese Begriffe begegnen uns immer häufiger – und tatsächlich sind genau von dieser Form der Gewalt vor allem Frauen betroffen. Daher scheint es notwendig, eine Sensibilisierung für digitale Gewalt, die zugrundeliegenden Strukturen sowie mögliche Konsequenzen für Betroffene zu entwickeln.

Dazu gehören aufmerksames und achtsames Hinsehen und Hinhören, aber auch eine Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens. Darauf aufbauend gilt es, eine sinnvolle Begleitung im pädagogischen Alltag zu entwickeln, den Erwerb digitaler Kompetenzen umzusetzen und präventive Maßnahmen zu gestalten.



__Termin Samstag, 20. April 2024
11–16 Uhr

Leitung Helena Behrens,
Diplom Sozialpädagogin (FH),
Sexualpädagogin (isp)

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum
H.2.02), Thie 6, 30539 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende

max. 10, nur für Frauen!

Anmeldeschluss 29. März 2024



*Die Veranstaltung findet
in Kooperation mit dem
Frauennotruf bei sexuali-
sierter Gewalt statt.*

Kurs **61**

Tagesseminar der „Jungen DMSG“

**„Wissenswertes, Praktisches
und Inspirationen für
Deinen Alltag und Beruf!“**

An diesem Tag erwarten Dich viele unterschiedliche Workshops mit qualifizierten Experten, medizinische Fachvorträge von MS spezialisierten Neurologen und spannende Gespräche mit anderen MS Erkrankten. Themen der Workshops sind zum Beispiel Wissenswertes für Deinen Job, Ernährung, Bewegung, aber auch ein Musikworkshop.

Gerne schicken wir Dir das ausführliche Programm zu, melde Dich unter:
info@dmsg-niedersachsen.de
oder schau unter:
www.dmsg-niedersachsen.de

In den Pausen bleibt auch genug Zeit für Eure Gespräche untereinander.

__Termin Samstag, 16. November
11– ca. 18 Uhr

Leitung Anja Grau, DMSG Nieder-
sachsen

Ort Stadtteilzentrum KroKuS,
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 50,- für Nichtmitglieder

(inkl. Verpflegung und Materialien)

Teilnahmezahl max. 20

(Alter unter 40 Jahre)

Anmeldeschluss 15. Oktober



Kurs **62**

**Schluckbeschwerden
und Sprechstörungen**

Schluckbeschwerden und Sprechstörungen können Symptome bei Multipler Sklerose sein. Mit verschiedenen Therapieoptionen können die Atmung, die Stimme, das Sprechen und das

Schlucken bei MS ganzheitlich behandelt und Sie somit unterstützt werden, wieder optimal an der Gesellschaft teilzuhaben und Ihre kommunikativen Mittel effizient zu nutzen.

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

__Termin

Samstag, 7. Dezember 2024
11–15 Uhr

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

Ort Stimmkontor Hannover,
Bödekerstr. 90, 30161 Hannover

Teilnahmebeitrag

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss

2. November 2024

Kurs **63****Mit Multipler Sklerose
im Berufsalltag****Arbeitsplatz erhalten – frühes Aus-
scheiden aus dem Beruf vermeiden**

Berufstätigkeit sichert Existenz, schafft Bestätigung und Lebensinhalte. Mit einem frühen Ausscheiden aus dem Beruf geht das verloren. Nicht immer muss die einzige Option die Berentung sein. Der Workshop will Alternativen aufzeigen und erarbeiten. Begleitet werden die Tage wie immer durch Übungen und Tipps, wie dem Stress im Alltag am besten zu begegnen ist.

Termin Freitag, 1. November 2024
ab 16 Uhr bis Sonntag, 3. November
2024 bis 14 Uhr

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

Ort Stephansstift, Kirchröder Str. 44,
30625 Hannover

Teilnahmebetrag

€ 70,- Mitglieder

€ 90,- Nichtmitglieder

incl. Übernachtung und Verpflegung

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 30. Oktober 2024



Die Veranstaltung wird gefördert durch
den DRV Bund.

Kurs **64****„Auszeit, Austausch,
Ausprobieren“****Wochenende in Bad Bevensen**

MS-Erkrankte stehen oft vor besonderen Herausforderungen – über zwei Drittel der MS-Erkrankten sind Frauen. Wir wollen an diesem Wochenende gemeinsam uns darüber austauschen, wie Sie selbst für Ihr Wohlbefinden sorgen können und richten dabei den Blick auf das, was Sie brauchen, sich wünschen und umsetzen möchten.

Was hilft Ihnen in welchen Situationen, um mit notwendigen Entscheidungen, der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen und neuen Erkenntnissen umzugehen. Der angeleitete Austausch wird durch kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ergänzt.

Wichtig ist an diesem Wochenende, dass unsere Akkus aufgeladen werden: **Erkunden** der wunderschönen Gegend, **entspannen** und **Zeit** haben zum Genießen und Verwöhnen. So kehren wir mit neuen Impulsen und Kräften gestärkt in den Alltag zurück.

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

Abends können die (barrierefreie) Sauna und/oder das Dampfbad kostenlos genutzt werden, auch von Teilnehmerinnen mit Rollstuhl oder Rollator. Spezialrollstühle stellt das Haus dafür bereit.

Termin Freitag, 25. Oktober ab
17 Uhr bis Sonntag, 27. Oktober 2024
bis 14 Uhr

Leitung Anja Grau,
Gesundheitscoach
(DMSG Niedersachsen)

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

Teilnahmebeitrag

€ 90,- für Mitglieder

€ 130,- für Nichtmitglieder

(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss

20. September 2024

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen

Kurs **65**

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

Um sich in unterschiedlichen Gruppen, wie z.B. Selbsthilfegruppen, gegenseitig gut unterstützen und bereichern zu können, ist es wichtig, in der Gruppe eine wertschätzende Kommunikation zu pflegen. Als Leiter*in einer Gruppe stehe ich vor der Herausforderung, eine angemessene Kommunikationskultur zu fördern. Darüber hinaus sollte ich „in Führung“ gehen und die Gruppenmitglieder zur aktiven Mitarbeit und eigenen Beiträgen motivieren.

Wir werden uns in diesem Seminar mit Möglichkeiten der Führung und Motivation in der Gruppe auseinandersetzen und Möglichkeiten vorstellen, meine Rolle als Gruppenleiter*in in diesem Sinne aktiv zu gestalten.

Termin Freitag, 14. Juni ab 17 Uhr bis Sonntag, 16. Juni 2024 bis 14 Uhr

Leitung Mitarbeiter/in der Bildungsstätte

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

Teilnahmebeitrag Eigenanteil € 110,- mit Übernachtung, Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.

Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 25. Mai 2023

Kurs **66**

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen Welche Themen bestimmen Gruppenabende?

Wie gestalte ich das Gruppenleben – biete ich weitere Angebote für meine Gruppenabende an?

Biete ich gemeinsame Events an? Reisen oder Vorträge? Nehmen wir gemeinsam regelmäßig an Sportangeboten teil?

Was bedeuten das alles für meine Motivation als Gruppenleiter*in, wie setze ich Schwerpunkte, ohne mich zu sehr belasten und vor allem, ohne

die persönlichen Kontakte und den wichtigen Gruppenaustausch zu vernachlässigen und den unterschiedlichen Bedürfnissen der einzelnen Mitglieder gerecht zu werden. Auch über diese Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende austauschen und nach einem Input über die eigenen Erfahrungen diskutieren.

Termin Freitag, 15. November ab 17 Uhr bis Sonntag, 17. November 2024 bis 14 Uhr

Leitung Anja Grau,

DMSG Niedersachsen

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

Teilnahmebeitrag Eigenanteil € 110,- mit Übernachtung, Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.

Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 1. Oktober 2024

Freizeiten/Ausflüge/Reisen

Kurs **67**

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

„Seele baumeln lassen, entspannen und neue Kraft tanken auf der östlichsten der ostfriesischen Inseln – der schönen Insel Wangerooge, mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer.“

Meer, Brandung und Seeluft sind eine unerschöpfliche Energiequelle und versprechen eine Ferienwoche voller Erholung. Das Ferienangebot richtet sich an Menschen, die ganz allein nicht mehr Urlaub machen wollen bzw. können, aber auf Ferien am Meer nicht verzichten möchten.

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

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

__Termin

Dienstag, 9. April bis
Dienstag, 16. April 2024

Leitung N.N.

Ort Gästehaus Germania,
Strandpromenade 33,
26486 Wangerooge

Teilnahmezahl max. 13

Teilnahmebeitrag Eigenanteil
€ 390,- pro Person

(inkl. Unterkunft, Fahrtkosten,
Kurtaxe, Vollpension)

Anmeldeschluss 1. März 2024

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

Kurs **68**

Radtour 2024 nach Arendsee-Altmark

Die Radreise der DMSG führt 2024 ins Seehaus-Altmark am Arendsee. Der Arendsee ist eine schöne Gegend in der Altmark in Sachsen-Anhalt.

Wir werden ab dem Seehaus in die Pedale treten und auf den Radwegen durch die schöne Gegend radeln. Gebucht ist das „Seehaus Altmark“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

Voraussetzung für die Teilnahme:

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

Hier handelt es sich um eine Radgruppenreise, für persönliche Unternehmungen steht ein freier Tag zur Verfügung.

__Termin

Freitag, 30. August bis
Freitag, 6. September 2024

Leitung Gustav Kuhn und
Wolfgang Leichter

Ort Integrationsdorf Arendsee,
Harper Weg 3, 39619 Arendsee

Teilnahmebeitrag
€ 350,- Doppelzimmer / pro Pers.
€ 400,- Einzelzimmer / pro Pers.

inkl. barrierefreier Unterkunft,
Halbpension (Abendessen mit
einem warmen Part) und
Rahmenprogramm

Anzahl Teilnehmende max. 22

Anmeldeschluss 15. März 2024

Werker Stiftung

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

DMSG LANDESVERBAND MECKLENBURG- VORPOMMERN e.V.

Noch in Planung befindliche (Online-) Seminare

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

1. Symposium des MS-Zentrums
Greifswald für MS-Betroffene
und Angehörige

Termin wird noch bekannt
gegeben

Veranstaltungsort Greifswald

Januar

Kurs 69

Online Vortrag „Rehabilitation und geeigneter Sport bei MS“ – Dr. med. S. Höthker

Rehabilitation und passende Sport- arten bei MS im Fokus.

Der Vortrag gibt Einblick in das Thema
Rehabilitation (Möglichkeiten, Schwer-
punkte etc.) sowie ganzheitliche An-
sätze zur Gesundheits- und Mobilitäts-
förderung durch Sport bei MS sowie
Erkenntnisse für ein aktives Leben.

Termin Montag, 15. Januar 2024
16–17 Uhr

Ort online

Link [https://eu02web.zoom-x.de/j/
68793386033](https://eu02web.zoom-x.de/j/68793386033)

Referent Dr. med. Stefan Höthker,
Chefarzt Neurologie und Ärztlicher
Direktor, Facharzt für Neurologie,
VAMED Rehaklinik Ahrenshoop,
ärztlicher Beirat Landesverband

Teilnahmebeitrag kostenfrei

Anzahl Teilnehmende max. 30

Anmeldeschluss 11. Januar 2024

Kurs 70

Den richtigen Gang einlegen – Ganganalyse, Physiotherapie und Ernährungsberatung

Durch Bild- und Videoaufnahmen wird
das Gangbild analysiert und mit dem
Teilnehmer besprochen. Simulierte All-
tagssituationen werden durch manu-
elle Techniken unterstützt. Hilfsmittel
und physiotherapeutische Ansätze
werden besprochen. Zur Abrundung
des Seminars besteht die Möglichkeit,
an einer Ernährungsberatung durch
die Ecolea Berufsschule teilzunehmen.

Termin Samstag, 27. Januar 2024
10–16 Uhr (Termine werden
nach Anmeldung vergeben!)

Ort Neuroorthopädisches Zentrum
für Physiotherapie Schwerin
Pappelgrund 9, 19055 Schwerin

Referenten Martin Seifert,
Physiotherapeut,
Andreas Albath, Physiotherapeut,
MSc Neuroorthopädie
Bert Geißler, Orthopädietechniker
Team der Diätassistentenschüler
der ecolea / Private Berufliche Schule
Schwerin

Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 16

Anmeldeschluss 10. Januar 2024

Februar

Kurs **71**

Seminartag für ganzheitliches Wohlbefinden: Physiotherapie, Ergotherapie, Kosmetik und Ernährung im Fokus

Die Ecoela Berufsschule bietet ein ganzheitliches Programm mit Vorträgen und praxisnaher Umsetzung an. Ob Kochen, physiotherapeutische Übungen für den Alltag, kognitives Training oder eine kleine Kosmetikbehandlung stehen hier u.a. zur Auswahl.

Termin Dienstag, 20. Februar 2024
10–14 Uhr

Ort ecolea / Private Berufliche Schule
Lankower Straße 9–11,
19057 Schwerin

Referenten Team der ecolea /
Private Berufliche Schule
Schwerin

Teilnahmebeitrag

€ 15,- Mitglieder

€ 25,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 15

Anmeldeschluss 20. Januar 2024

März

Kurs **72**

Mobile Ganganalyse Gruppenangebot Neubrandenburg + Waren

Die Gruppen Neubrandenburg und Waren (Müritz) haben die Referenten Martin Seifert und Andreas Albath zu sich eingeladen für eine mobile Ganganalyse.

Mittels Videoaufzeichnungen des eigenen Gangbildes kann das Gangbild analysiert und anschließend zusammen mit dem Physiotherapeuten ausgewertet werden.

Termin Samstag, 2. März 2024
10–15 Uhr

Ort WWG Treff Warener Wohnungsgenossenschaft eG
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 10,
17192 Waren-Müritz

Referenten Martin Seifert,
Physiotherapeut,
Andreas Albath, Physiotherapeut,
MSc Neuroorthopädie

Teilnahmebeitrag

€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 2. Februar 2024

Kurs **73**

Indoor Klettern – Baltic Rocks

In diesem Schnupperkurs können Sie die positiven Auswirkungen des Kletterns auf Körper und Psyche erleben. Es stärkt die Muskeln, verbessert die Koordination und fördert das Selbstbewusstsein. Mithilfe eines Beamers werden praktikable Routen an die interaktive Wand projiziert.

Termin Dienstag, 12. März 2024
11–12.30 Uhr

Ort Baltic Rocks

Bornhövedstraße 95, 19055 Schwerin

Referenten Daniel Lampe

Teilnahmebeitrag

€ 12,- Mitglieder

€ 16,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 12. Februar 2024

April

Kurs **74**

Seminar zum Thema Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

Zusammen fördern Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung die persönliche Sicherheit, das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, potenziell gefährliche Situationen zu bewältigen, ohne Gewalt anzuwenden, soweit dies möglich ist. Diese Konzepte werden hier besprochen und in praktischer Anwendung vermittelt, damit die Teilnehmer einen Einblick erhalten, wie sie die notwendigen Fertigkeiten und Kenntnisse bekommen, um sich selbst und andere zu schützen.

Termin Mittwoch, 3. April 2024
11–15 Uhr

Ort ecolea / Private Berufliche Schule
Lankower Straße 9–11,
19057 Schwerin

Referenten Thomas Möller

Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 15

Anmeldeschluss 3. März 2024

Kurs **75**

Mobile Ganganalyse Gruppenangebot Neubrandenburg + Waren

Die Gruppen Neubrandenburg und Waren (Müritz) haben die Referenten Martin Seifert und Andreas Albath zu sich eingeladen für eine mobile Ganganalyse.

Mittels Videoaufzeichnungen des eigenen Gangbildes kann das Gangbild analysiert und anschließend zusammen mit dem Physiotherapeuten ausgewertet werden.

Termin Samstag, 20. April 2024
10–15 Uhr

Ort WWG Treff Warener Wohnungsgenossenschaft eG
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 10,
17192 Waren-Müritz

Referenten Martin Seifert,
Physiotherapeut
Andreas Albath, Physiotherapeut,
MSc Neuroorthopädie

Teilnahmebeitrag

€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 20. März 2024

Kurs **76**

Mitten im Leben mit MS

Partnerschaft, Familie, Job, eigene Wünsche und Bedürfnisse... und „by the way“ noch MS. Dieses Wochenende richtet sich an jüngere Mitglieder und jene „mittleren Lebensalters“ und bietet Raum für Erfahrungsaustausch, Vorträge, Bewegung und zahlreiche Aktivitäten in der Natur.

Hinweis: Beitrag pro Person, hier stehen nur Doppelzimmer zur Verfügung!

Termin Freitag, 26. April
bis Sonntag, 28. April 2024

Ort Ferienresort Texas MV
Texas 1, 19230 Kirch Jesar

Referenten Angela Breda und
weitere

Teilnahmebeitrag

€ 210,- Mitglieder

€ 300,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12

Anmeldeschluss 10. März 2024

Kurs **77****Überblick und Praxis
Entspannungstechniken
Gruppenangebot
Waren-Müritz**

Dieses Seminar bietet eine ganzheitliche Einführung in verschiedene Entspannungstechniken. Es kombiniert theoretische Konzepte mit praktischen Übungen und fördert das Verständnis sowie die Anwendung von bewährten Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung, wie z.B. Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit und Meditation.

__ **Termin** Montag, 29. April 2024
13–16 Uhr

Ort DRK, Weinbergstr. 19 a
17192 Waren-Müritz

Referenten Bärbel Krohn,
Präventionstrainerin und
Heilpraktikerin

Teilnahmebeitrag
€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)
€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 29. März 2024

MaiKurs **78****Mobilitätstraining
mit Parkour,
Ernährungsberatung
und Ganganalyse
in Stralsund**

Dieses Seminar bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung der Mobilität und Gesundheit, indem es praktische Übungen, Ernährungstipps, Analysen und innovative Technologie miteinander verbindet. Es ist eine wertvolle Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu steigern und ein gesünderes, aktiveres Leben zu führen.

__ **Termin** Donnerstag, 23. Mai 2024
11–15 Uhr

Ort Rehaform GmbH & Co. KG
Am Kronhalsgraben 28
18437 Stralsund

Referenten: Mitarbeiter*innen
des Sanitätshauses Rehaform

Teilnahmebeitrag
€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)
€ 10,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 14

Anmeldeschluss 23. April 2024

Kurs **79****Fahrradtour zum
Welt MS-Tag**

Wir wollen mit Euch eine schöne Tour in Rostock entlang der Warnow machen. Nebenbei einen Plausch halten, die Seele baumeln lassen und anschließend bei Kaffee und Kuchen den Welt-MS-Tag ein wenig feiern. Hierzu sind dann auch alle Nicht-Fahrradfahrer eingeladen.

Hinweis: Da sich dieses Seminar noch in der Planung befindet, würden wir uns freuen, wenn sich Interessenten vorab bei uns melden. Ideen gibt es reichlich, Mitarbeit ist erwünscht.

__ **Termin** Donnerstag, 30. Mai 2024
11–15 Uhr

Ort Rostock

Referenten Steffen Strehlow und
DMSG-Team

Teilnahmebeitrag
wird noch bekanntgegeben

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss bei Interesse
bitte Anmeldung an die Projektleitung
Frau Glüsing bis 15. April 2024
(gluesing@dmsg-mv.de)

Juni

Kurs **80****Hippotherapie in Schwaan**

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

__**Termin** Donnerstag, 6. Juni 2024

14:30–16:30 Uhr

Ort Fachklinik WaldeckDr.-Friedrich-Dittmann-Weg 1
18258 Schwaan**Referenten** Susanne Behrend,
Hippotherapeutin**Teilnahmebeitrag:**

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 7**Anmeldeschluss** 6. Mai 2024Kurs **81****Mit Pfeil und Bogen – Bogenschießen zum Ausprobieren**

Entdecke die faszinierende Welt des Bogenschießens, eine Aktivität, die sowohl Körper als auch Geist anspricht. Unter fachkundiger Anleitung kann das Bogenschießen ausprobiert werden. Konzentration und Körperspannung stehen im Fokus.

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

__**Termin** Freitag, 14. Juni 2024

15–18 Uhr

Ort Schweriner Schützenzunft
Krösnitz 44

19061 Schwerin

Referent Frank Westphal**Teilnahmebeitrag:**

€ 10,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 12**Anmeldeschluss** 14. Mai 2024Kurs **82****Inklusionstag im IGA-Park Rostock**

Am Inklusionstag im IGA-Park Rostock bietet sich die Möglichkeit, sich aktiv für Inklusion einzusetzen und gemeinsam an einer inklusiven Zukunft zu arbeiten. Mit unserem eigenen Informationsstand bieten wir Einblicke in unsere Arbeit mit MS-Betroffenen. Dieser Tag fördert das Verständnis und die Akzeptanz von Vielfalt. Besucher können Informationen, Ressourcen und Inspiration sammeln, um Inklusion in ihrem eigenen Leben und Umfeld zu fördern.

Hinweis: Tickets müssen eigenständig erworben werden, sofern Eintritt erhoben wird.

__**Termin** Samstag, 15. Juni 2024

11–18 Uhr

Ort Museumspark Rostock GmbH

IGA Park

Schmarl-Dorf 40

18106 Rostock

Teilnahmebeitrag entfällt**Anzahl Teilnehmende** unbegrenzt**Anmeldeschluss** entfällt

Kurs **83****Alles was Recht ist mit RAIN Marianne Moldenhauer**

Ein Vortrag mit und von Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer, selbst an MS erkrankt, über rechtliche Aspekte rund um die MS-Erkrankung, Behinderung, Beruf und Erwerbsminderung.

Termin Samstag, 22. Juni 2024
10–13 Uhr

Ort Haus der Begegnung
Trelleborger Straße 37
17493 Greifswald

Referent Rechtsanwältin
Marianne Moldenhauer

Teilnahmebeitrag:

€ 10,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 50

Anmeldeschluss 22. Mai 2024

JuliKurs **84****Segeltörn mit dem Schoner „Atalanta“**

Erleben Sie eine unvergessliche Segelreise auf dem historischen Schoner „Atalanta“. Genießen Sie die Freiheit des Ozeans, den Wind in den Segeln und die malerische Küstenlandschaft, während Sie an Bord dieses wunderschönen Schiffes Kaffee und Kuchen genießen.

Termin Mittwoch, 3. Juli 2024
15–19 Uhr

Ort Förderverein Schoner
„ATALANTA“ e.V.
Holzdamm 1
23966 Wismar

Referent Team des Fördervereines
Schoner „ATALANTA“ e.V.

Teilnahmebeitrag

€ 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 45

Anmeldeschluss 3. Juni 2024

AugustKurs **85****3. aiR Festival Rostock 2024 „Inklusion und Lebensfreude“**

Der Verein „All inklusiv Rostock e.V.“ ist der erste Verein für eine ALLIANZ der Inklusion in Deutschland. Dieses außergewöhnliche Wochenende steht im Zeichen der Begegnung, Kommunikation und Vernetzung. Beginnend auf dem Universitätsplatz am Freitag mit dem „Dorf der Inklusion“ mit diversen Vorträgen, Seminaren, Lesungen, Zeichnen, Tanzen, Gesang, Garten und Kunst, Samstag ist der Tag der Aktivitäten, „Laufen für seelische Gesundheit“, Theater, Tanzen, Lachen, Disco... Am Sonntag endet das Festival in Lütten Klein im Warnow Park mit vielen Ständen, Bühnen und Musik u.v.m.

Hinweis: Tickets müssen eigenständig erworben werden, sofern Eintritt erhoben wird.

Termin Freitag, 30. August
bis Sonntag, 1. September 2024

Ort Universitätsplatz (Freitag),
diverse Orte (Samstag), Warnow Park
in Lütten Klein (Sonntag)

Teilnahmebeitrag entfällt

Anzahl Teilnehmende unbegrenzt

Anmeldeschluss entfällt

September

Kurs **86**

Mobilitätstraining im Wildpark Güstrow

Im Umweltpark Güstrow bieten wir die Möglichkeit diverse Rollator- und Rollstuhlmodelle (mechanisch bzw. elektrisch betrieben) sowie E-Scooter Probe zu fahren oder ein Mobilitätstraining vor Ort durchzuführen. Verschiedene Wege, kleine Anstiege und unterschiedliche Untergründe bieten ähnliche Herausforderungen wie im Alltag.

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

__Termin

Mittwoch, 4. September 2024,
11–15 Uhr

Ort Wildpark Güstrow
Verbindungschaussee 12
18273 Güstrow

Referenten Mitarbeiter*innen des Sanitätshauses Kowsky, Physiotherapeut des Neuroorthopädischen Zentrums (NOZ)

Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 30

Anmeldeschluss 4. August 2024

Kurs **87**

MS-Bewegungstage in Boltenhagen

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

Hinweis: Beitrag pro Person, hier stehen nur Doppelzimmer zur Verfügung.

__Termin Freitag, 20. September bis Sonntag, 22. September 2024

Ort Hotel „Aura“ Ostseeperlen
Strandpromenade 53
23946 Boltenhagen

Referenten Martin Seifert, Physiotherapeut
Andreas Albath, Physiotherapeut, MSc Neuroorthopädie
Ulrike Hagemeister, Drums Alive® -Trainer
Mareen Orlowski, Yoga-Lehrerin u.a.

Teilnahmebeitrag

€ 185,- Mitglieder
€ 340,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 30

Kurs **88**

Anmeldeschluss 1. August 2024 Törn mit dem Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“

Der Törn mit dem „Wappen von Ueckermünde“ ermöglicht es den Teilnehmern, die Freude am Segeln zu entdecken und Barrieren zu überwinden. Dieses Seminar schafft Bewusstsein für Inklusion und ermöglicht Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, ihre Grenzen zu erweitern und ihre Selbstständigkeit zu stärken. Mit Kaffee und Kuchen lassen wir es uns gut gehen.

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

__Termin

Mittwoch, 25. September 2024
12–17 Uhr

Ort ZERUM /Rolli Segeln
Kamigstraße 26
17373 Ueckermünde

Referent Team des Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“

Teilnahmebeitrag

€ 25,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 10

Anmeldeschluss 25. August 2024

Oktober

Kurs **89**

Seminartag rund um die Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege bei MS u.v.m.

Die Berufsfachschule bietet ein informatives Programm mit Vorträgen und praxisnaher Umsetzung an. Es ist eine wertvolle Gelegenheit für alle Teilnehmer, aktuelle Herausforderungen in der Physiotherapie und Ergotherapie zu erörtern und in diesen Bereichen ihr Wissen zu erweitern, praktische Fertigkeiten zu entwickeln und sich mit Betroffenen und Angehörigen auszutauschen.

__Termin

Mittwoch, 16. Oktober 2024
10–15 Uhr

Ort Berufsfachschule Greifswald GmbH, Pappelallee 1
17489 Greifswald

Referenten Team der Berufsfachschule Greifswald GmbH

Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

Anzahl Teilnehmende max. 25

Anmeldeschluss

16. September 2024

November

Kurs **90**

Fortbildung für ehrenamtliche Gruppenleiter*innen und Berater*innen

*Ein Seminar für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des DMSG LV M-V e.V., als Möglichkeit für Erfahrungsaustausch und Fortbildung.*

Folgende Themen sind geplant:

- Neues aus dem Landesverband
- Beantragung Pauschalförderung
- Problemlösungen aus der Gruppendynamik heraus
- Strategien zur Gruppendynamik
- Ressourcengewinnung für einen selbst / Selbstfürsorge

__Termin

Dienstag, 5. November 2024
bis Donnerstag, 7. November 2024

Ort Trend Hotel, Plater Straße 1,
19079 Banzkow

Anmeldeschluss 30. August 2024

Allgemeine Geschäftsbedingungen 2024

Liebe Mitglieder,

wir sind bestrebt, für Sie, aber auch für Angehörige und Außenstehende, die mit von der Krankheit Multiple Sklerose betroffen sind, ein informatives und kreatives Programm an Seminaren, Kursen, Tagesveranstaltungen und anderen Aktivitäten zu bieten. Damit gehen wir verbindliche finanzielle Verpflichtungen z.B. gegenüber Referent*innen und Seminarhäusern ein, die wir auch bei geringer Teilnehmendenzahl oder Absage der Veranstaltung einhalten müssen. Da wir uns überwiegend über Spenden, freiwillige Zuschüsse und Mitgliedsbeiträge finanzieren – denn öffentliche Mittel fließen bekanntlich immer spärlicher – ist unser finanzieller Rahmen eng begrenzt.

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

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

2. Die Seminargebühr wird grundsätzlich 14 Tage nach Zustellung der Rechnung oder Einladung durch Überweisung fällig. Sollten Sie die Seminargebühr nicht rechtzeitig überweisen, verlieren Sie den Anspruch auf Ihren Seminarplatz. Dieser wird an die*den nächste*n Teilnehmende*n auf der Warteliste vergeben.

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

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

Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

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

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

Vergaberichtlinien

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

1. Teilnehmende, die im Vorjahr auf der Warteliste für diese Veranstaltung geblieben sind

2. Teilnehmende, die sich erstmalig zu dieser Veranstaltung anmelden

3. Teilnehmende, die diese Veranstaltung bereits im Vorjahr besucht haben

Darüber hinaus behalten wir uns die Möglichkeit vor, besondere Lebenssituationen einzelner Mitglieder zu berücksichtigen. Damit soll eine möglichst große Chancengleichheit bei der Teilnahme erzielt werden.

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

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

Unsere Seminare werden in der Regel von zertifizierten Kursleiter*innen geleitet, die häufig auch von Krankenkassen anerkannt sind. Teilnahme-kosten werden somit zum Teil bezuschusst. Teilnehmende sollten sich mit ihrer Krankenkasse vor Beginn der Veranstaltung in Verbindung setzen und eine Bezuschussung abklären. Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhalten Sie über die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesverbandes, der die Veranstaltung organisiert.

Datenschutz

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

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der jeweilige DMSG-Landesverband, bei dem Sie sich anmelden. Die von Ihnen auf dem Anmeldeformular gemachten Angaben sind erforderlich für die Begründung und Durchführung des Vertrags über Ihre Seminar- teilnahme sowie zu deren Abrechnung (Art. 6 Abs.1 Buchstabe b DS-GVO). Zu organisatorischen Zwecken geben wir die Namen und Buchungs-

wünsche der Teilnehmenden an die Seminarleiter*innen weiter. Im Falle einer gewünschten Übernachtung teilen wir dem Tagungshaus den Übernachtungszeitraum sowie Ihre Wünsche hinsichtlich Art und Ausstattung des Zimmers und ggf. Angaben zur Ernährung mit. Sonstige Übermittlungen Ihrer Daten an Dritte im Inland oder Ausland finden nicht statt.

Ihre Anmeldedaten bewahren wir sechs Jahre, Rechnungsdaten entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ordnungsgemäßer Buchhaltung zehn Jahre auf, bevor sie gelöscht werden. Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre von uns gespeicherten Daten bzw. deren Übertragbarkeit sowie auf deren Berichtigung oder Löschung bzw. Einschränkung ihrer Verarbeitung. Für Fragen oder Bitten zu unserem Umgang mit Ihren Daten steht Ihnen der jeweilige DMSG-Landesverband jederzeit gern mit Rat und Tat zur Verfügung.

Die Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft und auf dem Anmeldebogen.

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

Schleswig-Holstein

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

Hamburg

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

Niedersachsen

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover
www.lfd.niedersachsen.de

Bremen

Die Landesbeauftragte für Daten- schutz und Informationsfreiheit der Freien Hansestadt Bremen
Arndtstraße 1, 27570 Bremerhaven
www.datenschutz.bremen.de

Mecklenburg-Vorpommern

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

Ihr DMSG-Team

Seminarplan 2024



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

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

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

Landesverband Hamburg e.V.

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

Landesverband Niedersachsen e.V.

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

Landesverband Bremen e.V.

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

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

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

