

Name: _____

Vorname: _____

Mitgliedsnummer: _____

Straße/Hsnr: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel./Handy: _____

- Ich bin Rollstuhlfahrer/-in
- Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung
- Ich komme mit Begleitung

Diese Veranstaltungen möchte ich verbindlich besuchen:

- 21-01-01**
Neubetroffenenengruppe
- 21-01-02**
Angehörigengruppe
- 21-01-03**
Heilsame Wirkung der Klangschale
- 21-01-04**
Trommel-Rhythmus-Workshop (ganzjährig)
- 21-01-05**
Chor „Gut gestimmt“ (ganzjährig)
- 21-01-06**
Zucker – lebenswichtig oder schädlich? Fakten über das „Weiße Gift“
- 21-01-07**
Gestresst und deprimiert? Schnelle Hilfen für den Alltag
- 21-01-08**
Corona-Impfung und MS
- 21-01-09**
Fingolimod, Siponimod und Ozanimod in der Behandlung der schubförmigen und sekundär progredienten MS
- 21-01-10**
Multiple Sklerose? Keine Angst!
- 21-01-11**
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- 21-01-12**
Mit Tai Chi und Qi Gong gegen MS
- 21-01-13**
Sitz-Qi-Gong mit dem Großmeister Lee Hong Thay
- 21-01-14**
IntoDance – uns bewegt Kunst
- 21-01-15**
Hippotherapie in Theorie und Praxis
- 21-01-16**
Iyengar Yoga

Online-Veranstaltungen

Bitte beachten Sie auch die zahlreichen Online-Veranstaltungen, die der Bundesverband und die Landesverbände der DMSG zu den verschiedensten Themen anbieten. Die aktuelle Übersicht finden Sie hier:



www.dmsg.de/
dmsg-bundesverband/
landesverbaende/veranstaltungen

Information

1. Füllen Sie den links stehenden Abschnitt mit allen erforderlichen Informationen aus
2. Kreuzen Sie die gewünschten Kurse an
3. Geben Sie an, ob Sie Rollstuhlfahrer/-in sind, mit Begleitperson kommen und eine Teilnahmebescheinigung benötigen.
4. Scannen/fotografieren Sie den Abschnitt oder schneiden Sie ihn aus
5. Senden Sie den ausgeschnittenen Abschnitt/den Scan/das Foto an die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten

Coronavirus

Alle Vor-Ort-Veranstaltungen sind aufgrund möglicher Beschränkungen durch den neuartigen Coronavirus unter Vorbehalt geplant. Erkundigen Sie sich daher bitte regelmäßig auf unserer Homepage, ob Ihre Veranstaltung stattfindet.

Um unser Sekretariat zu entlasten, senden Sie Ihre Anmeldung nach Möglichkeit per Post, Fax oder E-Mail an:

DMSG Landesverband Berlin e. V.
Aachener Straße 16
10713 Berlin

030 / 312 66 04

veranstaltungen@dmsg-berlin.de

Bildnachweis

Titel: © WavebreakmediaMicro/stock.adobe.com | „Neubetroffenenengruppe“: © Robert Kneschke/Fotolia.com | „Angehörigengruppe“: © Phoenixpix/Fotolia.com | „Klangschale“: © Emma Codd/Pixabay.com | „Trommel-Workshop“: © Jürgen Rübiger/Pixabay.com | „Zucker“: © goranmx/Pixabay.com | „Lesung“: © Nele Handwerker | „Tai Chi und Qi Gong“: © Mirko Lorenz | „Sitz-Qi Gong“: © Lee Hong Thay | „Hippotherapie“: © JacLou/Pixabay.com

Tanzen und Bewegung (Fortsetzung)

Sitz-Qi-Gong mit dem Großmeister Lee Hong Thay Nr.: 21-01-13

Qi Gong ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch Chi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Die Bewegungen des Qi Gong fördern den freien Fluss des Chi und unterstützen so die Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Referent:	Lee Hong Thay (Großmeister)
Zielgruppe:	Jedermann
Termine:	6 Termine: jeweils am Montag (12.04., 26.04., 03.05., 17.05., 07.06. und 21.06.2021) jeweils von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Ort:	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder 40,00 €, geringverdienende Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 01.04.2021 bei der DMSG

IntoDance – uns bewegt Kunst Nr.: 21-01-14

IntoDance ist eine offene, inklusive Tanzgruppe unter Anleitung von Tanzvermittler/-innen mit professionellem Hintergrund (unter anderem Staatsballett Berlin). Jede/-r ist willkommen – mit welchen Bewegungseinschränkungen auch immer. Unter professioneller Anleitung finden wir unseren tänzerischen Ausdruck und schöpfen individuelle Bewegungsideen ganz natürlich aus der Musik. So befreien wir uns von Blockaden, finden achtsam zur Bewegungsenergie und erleben miteinander im Tanz das Kommunizieren unserer Körper.

Referentinnen:	Soraya Bruno/Stephanie Greenwald (Professionelle Tänzerinnen vom Staatsballett Berlin)
Zielgruppe:	MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer/-innen), Angehörige und Freunde
Termine:	Offener Kurs Jeden Samstag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Pro Termin regulär 12,00 €, 10-er-Karte 100,00 €, Pro Termin ermäßigt 7,00 €
Anmeldungen:	Per E-Mail: intodanceberlin@gmail.com; oder mobil: 0175 / 566 38 23

Hippotherapie in Theorie und Praxis Nr.: 21-01-15

Die Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Behandlungsmaßnahme auf neurophysiologischer Grundlage. Die Einzigartigkeit der Hippotherapie besteht darin, dass das Pferd in der Gangart Schritt dreidimensionale Schwingimpulse auf den Patienten überträgt, die ein gangtypisches Rumpfttraining initiieren und physiologische Bewegungsmuster übertragen. Wir stellen an unserem Infonachmittag die Hippotherapie in Theorie und Praxis näher vor und ermöglichen einen Erstkontakt zu unseren Therapiepferden.

Referentin:	Christina Krämer (Bereichsleiterin Therapeutisches Reiten, RBO – Mensch und Pferd gemeinnützige GmbH)
Zielgruppe:	Jedermann
Termin:	Dienstag, den 20.04.2021 von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort:	Inklusives Pferdesport- und Reittherapiezentrum Berlin Karlshorst, Treskowallee 161, 10318 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder 10,00 €, geringverdienende Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 15,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 01.04.2021 bei der DMSG

Iyengar Yoga Nr.: 21-01-16

... ist ein klassischer indischer Weg der Vereinigung des Menschen mit sich selbst. Der Kurs ist speziell auf MS-Betroffene zugeschnitten.

Referent:	Martín Nuñez
Zielgruppe:	MS-Betroffene (Geh- und Stehfähigkeit erforderlich, daher nicht für Rollstuhlfahrer/-innen und Rollatornutzer/-innen geeignet!)
Termine:	Offener Kurs
Ort:	Iyengar Yoga Institut, Torstr. 126, 10119 Berlin, HH. 3. OG, Zugang nicht barrierefrei
Teilnahmekosten:	Pro Termin 15,00 €, 10-er-Karte 130,00 €
Anmeldung:	Per E-Mail: martin.nunez@web.de; oder über die Startseite: www.iyengar-yoga-berlin.de. Sie können sich vorab telefonisch informieren: Telefon: 030 / 28 59 97 89 (Telefonzeiten: Di./Mi./Do. von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Sa. von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr).

KOMPASS

Ihr MS-Wegweiser für Berlin

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2021

Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe

Neubetroffenengruppe Nr.: 21-01-01



Sie haben die Diagnose MS erhalten? Was nun? Am Anfang steht man vor vielen Fragen. Man ist verunsichert über Behandlungsmethoden oder bei der Medikamentenauswahl. In der offenen Gruppe wird Neubetroffenen die Möglichkeit gegeben, sich ausführlich zu informieren und sich gegenseitig auszutauschen, zu diskutieren oder auch mit anderen Menschen mit MS in Kontakt zu treten.

Begleitet durch:	Norbert Künneke (Diplom-Psychologe, selbst MS-Betroffener)
Zielgruppe:	MS-Betroffene
Termine:	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Ort:	Telefonkonferenz (nach vorheriger Anmeldung)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Angehörigengruppe Nr.: 21-01-02



Ziel ist es, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Sprechen Sie aus, wobei Sie sich besonders belastet fühlen und Hilfe wünschen. Der Alltag als Angehörige/-r soll nicht dazu im Widerspruch stehen, sich abzugrenzen, entlastet zu werden oder festgefahrene Rollenverteilungen zu prüfen. Wir möchten, dass Sie dem Alltag und der Zukunft mit Ihren Lieben realistisch und optimistisch begegnen können. Die Inhalte der Treffen richten sich nach den Themen der Teilnehmer/-innen.

Begleitet durch:	Kathrin Hackmann (Sozialarbeiterin)
Zielgruppe:	Angehörige und Freunde MS-Betroffener
Termine:	Jeden 3. Montag im Monat von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort:	Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Musik und Entspannung

Heilsame Wirkung der Klangschale Nr.: 21-01-03



Bei der Klangschalenmeditation konzentrieren Sie sich ganz auf den Klang der Schalen und lauschen den Tönen und Klängen. Auf diese Weise wird die Gedankenflut gestoppt, der Geist erfrischt und seelisches wie körperliches Wohlbefühl erreicht. Durch die Anwendung der Klangschalen kommen Sie zu einer tiefen Entspannung. Um die Heilkraft der Klänge zu entdecken, ist es nötig, sich selbst ein bisschen besser kennen zu lernen und zu wissen, was Ihnen wirklich gefällt.

Referentin:	Vera Rozgova-Schmitt (Entspannungstrainerin)
Zielgruppe:	Jedermann
Termine:	8 Termine: jeweils am Mittwoch (07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06.2021) jeweils von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort:	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder 40,00 €, geringverdienende Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €
Anmeldungen:	Unbedingt erforderlich bis 15.03.2021 bei der DMSG

Trommel-Rhythmus-Workshop (ganzjährig) Nr.: 21-01-04



Trommeln auf großen afrikanischen Trommeln, Rhythmus auf Alltagsmaterialien, Körperklänge erfahren, Rhythmusstücke nur für die Stimme lernen – hier ist alles dabei.

Referent:	Jochen Horvath (Trommel-Rhythmuslehrer)
Zielgruppe:	Jedermann
Termine:	5 Termine: jeweils am Samstag (17.04., 08.05., 22.05., 05.06. und 09.06.2021) jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort:	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder pro Termin 12,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 22,00 €
Anmeldung:	Erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Chor „Gut gestimmt“ (ganzjährig) Nr.: 21-01-05



Mit Atem- und leichten Stimmübungen wärmen wir die Stimme auf. Wir singen Lieder und leichte Chorliteratur aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Es zählt die Lust und Freude am Singen.

Referentin:	Susanne Bohrmann-Fortuzzi (Sängerin / Gesangspädagogin)
Zielgruppe:	Nur für Mitglieder DMSG Berlin
Termine:	Jeweils Donnerstag von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Mitglieder monatlich 5,00 €, Nichtmitglieder monatlich 10,00 €
Anmeldungen:	Erforderlich bei der DMSG

Naturheilkunde und Gesundheit

Zucker – lebenswichtig oder schädlich? Fakten über das „Weiße Gift“ Nr.: 21-01-06



Alle wissen, dass Zucker „eigentlich“ nicht so gut ist, trotzdem finden wir ihn in fast jedem Lebensmittel. Viele lieben ihn im Kaffee, als Schokolade oder Kuchen. Was stimmt denn nun in Bezug auf Zucker? Ist er wirklich so gefährlich? Gibt es guten und schlechten Zucker? Was soll ich im Alltag benutzen? Ein spannender Abend zu einem großen Thema.

Referentin:	Antje Schwan (Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin)
Zielgruppe:	Jedermann
Termin:	Mittwoch, den 24.03.2021 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort:	Online (via Webex)
Teilnahmekosten:	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 10.02.2021 bei der DMSG

Gestresst und deprimiert? Schnelle Hilfen für den Alltag. Nr.: 21-01-07

Gerade als chronisch kranker Mensch kommt man schnell in überfordernde Situationen oder ist seinen Stimmungen stärker ausgeliefert, als einem lieb ist. An diesem Abend werden verschiedene Maßnahmen vorgestellt, wie man schlechten Stimmungen vorbeugen kann. Wir packen einen persönlichen „Notfallkoffer“ für graue Tage.

Referentin:	Antje Schwan (Gesundheitstrainerin / Heilpraktikerin)
Zielgruppe:	Jedermann
Termin:	Mittwoch, den 02.06.2021 von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Webex)
Teilnahmekosten:	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 12.05.2021 bei der DMSG

Medizinische Vorträge

Corona-Impfung und MS Nr.: 21-01-08

Referent:	Priv.-Doz. Dr. Karl Baum (Klinik Hennigsdorf)
Zielgruppe:	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
Termin:	Donnerstag, 28.01.2021 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Webex)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Fingolimod, Siponimod und Ozanimod in der Behandlung der schubförmigen und sekundär progredienten MS Nr.: 21-01-09

Referent:	Priv.-Doz. Dr. Karl Baum (Klinik Hennigsdorf)
Zielgruppe:	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
Termin:	Donnerstag, den 20.05.2021 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Webex)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldungen:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Lesung

Multiple Sklerose? Keine Angst! Nr.: 21-01-10



Eigentlich wollte sie nur einen Ausflug nach Düsseldorf machen, doch schon vor der Fahrt merkt Nele, dass sie schlecht sieht. Es folgt ein kurzer Krankenhausaufenthalt und eine Cortisonbehandlung, aber erst ein Jahr später wird die Diagnose gestellt: Multiple Sklerose.

Nele ist geschockt. Im Netz findet sie nur traumatische Berichte, die von einer Zukunft im Rollstuhl, Einsamkeit und einem unglücklichen Leben erzählen. Doch die junge Frau will sich nicht unterkriegen lassen. Sie begreift die Krankheit als Chance, ihr Leben ganz bewusst zu genießen, reist ins Ausland, macht Karriere und verwirklicht sich selbst. Mit diesem Erfahrungsbericht möchte sie zeigen, dass MS nicht das Ende bedeutet, sondern ein Anfang sein kann. Er soll Mut machen und zeigen, wie sanft die Krankheit mit passender Basistherapie und Lebensweise verlaufen kann.

Referentin:	Nele Handwerker (Autorin)
Zielgruppe:	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
Termin:	Mittwoch, den 27.01.2021 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Webex)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Recht

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Nr.: 21-01-11



Der Vortrag klärt folgende Fragen: Wozu brauche ich eine Vorsorgevollmacht, wozu eine Patientenverfügung? (oder: Wozu brauche ich was?)

Referentin:	Petra Fock (Sozialarbeiterin/-pädagogin, Leiterin des Pflegestützpunktes Charlottenburg-Wilmersdorf)
Zielgruppe:	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
Termin:	Donnerstag, den 21.01.2021 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Webex)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Tanzen und Bewegung

Mit Tai Chi und Qi Gong gegen MS Nr.: 21-01-12



Ab dem 10.02.2021 haben Sie die Chance, ganz bequem von zu Hause aus, in einem Online-Kurs etwas für Ihre Gesundheit zu tun – und zwar mit Keep Moving, einem Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehren

Tai Chi und Qi Gong zunutze macht. Mit dem Online-Kurs stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Für ein effektives Training, das auch wirklich Spaß macht, stehen Ihnen zwei separate Kurse (ein Kurs im Sitzen, ein Kurs im Stehen) mit jeweils sechs Terminen und maximal 15 Teilnehmenden zur Auswahl.

O-Töne von Teilnehmenden: „Die Beine gingen etwas leichter!“, „Die Übungen sind gut und entspannend. Auch helfen mir gerade die Dehnungsübungen bei meiner Spastik!“.

Referent:	Mirko Lorenz (zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qi-gong (DDQT)/Präventions-Trainer)
Zielgruppe:	MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer/-innen)
Termine:	Kurs im Sitzen: 6 Termine, ab 10.02.2021, immer mittwochs, 17:00 – 17:45 Uhr; Kurs im Stehen: 6 Termine, ab 10.02.2021, immer mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	36,00 € für 6 Termine inkl. einer Übungs-DVD oder einem professionellen Übungsvideo
Anmeldungen:	Unbedingt erforderlich bis 10.01.2021 bei der DMSG (nach Eingang Ihrer Teilnahmegebühr erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Training)