

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Straße/Hsnr: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel./Handy: \_\_\_\_\_

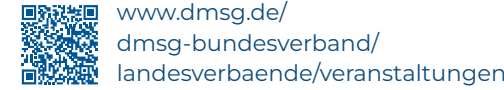
- Ich bin Rollstuhlfahrer/-in
- Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung
- Ich komme mit Begleitung

Diese Veranstaltungen möchte ich verbindlich besuchen:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> <b>22-01-01</b><br>Neubetroffenenengruppe  | <input type="radio"/> <b>22-01-09</b><br>Gedächtnisstörungen bei MS                                    |
| <input type="radio"/> <b>22-01-02</b><br>Angehörigengruppe   | <input type="radio"/> <b>22-01-10</b><br>IntoDance – uns bewegt Kunst                                  |
| <input type="radio"/> <b>22-01-03</b><br>Sitz-Qi-Gong mit dem Großmeister Lee Hong Thay                            | <input type="radio"/> <b>22-01-11</b><br>Theaterworkshop   |
| <input type="radio"/> <b>22-01-04</b><br>Trommel-Rhythmus-Workshop   | <input type="radio"/> <b>22-01-12</b><br>Theaterprojekt bei der DMSG – vom Improvisieren bis zum Stück |
| <input type="radio"/> <b>22-01-05</b><br>Chor „Gut gestimmt“   | <input type="radio"/> <b>22-01-13</b><br>GdB / Gleichstellung / Verschlimmerungsantrag                 |
| <input type="radio"/> <b>22-01-06</b><br>Detox im Alltag – sinnvoll oder nur ein Modetrend?                        | <input type="radio"/> <b>22-01-14</b><br>Teilhabestärkungsgesetz                                       |
| <input type="radio"/> <b>22-01-07</b><br>Darmgesundheit – wie wir unsere „kleinen Mitbewohner“ unterstützen können | <input type="radio"/> <b>22-01-15</b><br>Schwangerschaft und Multiple Sklerose                         |
| <input type="radio"/> <b>22-01-08</b><br>Schmerzen und Sensibilitätsstörungen bei MS                               | <input type="radio"/> <b>22-01-16</b><br>Ausbildung, Studium und Beruf mit MS                          |

## 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:



## Information

- Füllen Sie den links stehenden Abschnitt mit allen erforderlichen Informationen aus. Sollten Sie eine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie uns die Informationen und die Kursnummern der Veranstaltungen, an denen Sie teilnehmen möchten, auch gern direkt mailen.
- Kreuzen Sie die gewünschten Kurse an
- Geben Sie an, ob Sie Rollstuhlfahrer/-in sind, mit Begleitperson kommen und eine Teilnahmebescheinigung benötigen.
- Scannen/fotografieren Sie den Abschnitt oder schneiden Sie ihn aus
- Senden Sie den ausgeschnittenen Abschnitt/den Scan/das Foto an die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten

### Coronavirus

Alle Vor-Ort-Veranstaltungen sind aufgrund möglicher Beschränkungen durch das neuartige 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.**

**Geben Sie bitte bei Anmeldungen zu Online-Veranstaltungen immer Ihre E-Mail-Adresse 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 | „Sitz-Qi-Gong“: © Lee Hong Thay | „Trommel-Workshop“: © Jürgen Rübiger/Pixabay.com | „Detox im Alltag“: © marijana/Pixabay.com | „Darmgesundheit ...“: © silviarita/Pixabay.com | „IntoDance“: © Cultural Design | „Schwangerschaft und MS“: © Bgmfotografia/Pixabay.com

## Pflege und Recht

### GdB / Gleichstellung / Verschlimmerungsantrag Nr.: 22-01-13

In diesem Online-Seminar erfahren Sie:

- Was ist der Grad der Behinderung (GdB)? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie beantrage ich den GdB?
- Wie stärkt ein Antrag auf Gleichstellung meine berufliche Sicherheit?
- Wann ist es Zeit für einen Verschlimmerungsantrag?

Mit Teilnahme an diesem Seminar lernen Sie wichtige Begriffe und Voraussetzungen für die Ausstellung eines Behindertenausweises kennen.

<b>Referentin:</b>	Kerstin Neumann <i>(Diplom-Rehabilitationspsychologin)</i>
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 26.04.2022 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

### Teilhabestärkungsgesetz Nr.: 22-01-14

Vortrag zum Teilhabestärkungsgesetz und seinen entsprechenden Teilbereichen wie:

- Assistenzhundegesetz
- Gewaltschutz (neu § 37a SGB IX)
- Digitale Gesundheitsanwendungen in der Rehabilitation
- Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Das zum 1. Januar 2022 in Kraft tretende Teilhabestärkungsgesetz ist ein bunter Blumenstrauß voller Neuerungen für Menschen mit Behinderung. Von dem neugeregelten Gewaltschutz bis zum lang ersehnten und geforderten Assistenzhundegesetz. Was genau die Änderungen dem Einzelnen bringen und wie sie das Leben erleichtern, soll in dem Onlineseminar ausführlich dargestellt und mit den Teilnehmenden diskutiert werden.

<b>Referent:</b>	Stephan Neumann <i>(Schwerbehindertenvertreter im öffentlichen Dienst)</i>
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 15.02.2022 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

## Familie und Arbeit

### Schwangerschaft und Multiple Sklerose Nr.: 22-01-15



Viele neue Erkenntnisse zu Schwangerschaft und Multiple Sklerose können Frauen mit MS und Kinderwunsch Sicherheit und Zuversicht geben. Eine Schwangerschaft wirkt sich auf den Verlauf der MS keineswegs negativ aus und ebenso wenig die MS auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Schwangerschaft und Geburt verlaufen wie bei gesunden Frauen. Günstig ist es, die Schwangerschaft in einer stabilen Phase der Erkrankung zu planen. Mit Hilfe der heute zur Verfügung stehenden Immuntherapien ist die Schubaktivität gut kontrollierbar und bei der Wahl der Immuntherapie wird man eine mögliche Schwangerschaft berücksichtigen. Hilfreich sind ein stabiles Netzwerk nach der Geburt und die sozialmedizinische Beratung der DMSG. Austausch mit anderen Frauen in dieser Situation bietet die Internetplattform MS Connect.

<b>Referentin:</b>	Prof. Dr. med. Judith Haas <i>(Fachärztin für Neurologie, Bundesvorsitzende der DMSG)</i>
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 20.01.2022 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

### Ausbildung, Studium und Beruf mit MS Nr.: 22-01-16

Wie viel Karriere ist möglich mit MS? Autorin Nele Handwerker gibt Einblicke in die verschiedenen Etappen ihres Arbeitslebens und erzählt, wie lebenslanges Lernen stetig neue Optionen eröffnet.

Nele Handwerker hat einen Beruf gelernt und ausgeübt, anschließend studiert und in Chicago gelebt. Nach 13 Jahren in einer internationalen Firma entschied sie sich für die Vollzeit-Selbstständigkeit. „Ich arbeite viel, habe aber stets genug Zeit für meine Familie. Durch ständige Weiterbildung und Freude am Umsetzen, ergibt sich der erfolgreiche Weg fast automatisch.“

<b>Referentin:</b>	Nele Handwerker <i>(Autorin, Bloggerin, Podcasterin)</i>
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 08.02.2022 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

# KOMPASS

Ihr MS-Wegweiser für Berlin

## Veranstaltungen 1. Halbjahr 2022

www.dmsg-berlin.de

## Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe

### Neubetroffenengruppe Nr.: 22-01-01



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.

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

### Angehörigengruppe Nr.: 22-01-02



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 Teilnehmenden.

<b>Begleitet durch:</b>	Kerstin Neumann (Diplom-Rehabilitationspsychologin)
<b>Zielgruppe:</b>	Angehörige und Freunde MS-Betroffener
<b>Termine:</b>	Jeden 3. Montag im Monat von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

## Musik und Entspannung

### Sitz-Qi-Gong mit dem Großmeister Lee Hong Thay Nr.: 22-01-03



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.

<b>Referent:</b>	Lee Hong Thay (Großmeister)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	6 Termine: jeweils am Montag (07.03., 28.03., 04.04., 25.04., 02.05. und 30.05.2022) von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
<b>Ort:</b>	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 40,00 €, geringverdienende Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bis 14.02.2022 bei der DMSG

### Trommel-Rhythmus-Workshop (ganzjährig) Nr.: 22-01-04



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

<b>Referent:</b>	Jochen Horvath (Trommel-Rhythmuslehrer)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	6 Termine: jeweils am Samstag (15.01., 12.02., 12.03., 09.04., 21.05. und 18.06.2022) von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder pro Termin 12,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 22,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

### Chor „Gut gestimmt“ (ganzjährig) Nr.: 22-01-05



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.

<b>Referentin:</b>	Susanne Bohrmann-Fortuzzi (Sängerin/Gesangspädagogin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	Jeweils Donnerstag von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder monatlich 5,00 €, Nichtmitglieder monatlich 10,00 €
<b>Anmeldungen:</b>	Erforderlich bei der DMSG

## Naturheilkunde und Gesundheit

### Detox im Alltag – sinnvoll oder nur ein Modetrend? Nr.: 22-01-06



Pünktlich im Frühjahr und im Herbst liest man in allen Zeitschriften etwas zum Thema Detox. Was bedeutet das eigentlich? Ist „Detoxing“ überhaupt sinnvoll und wenn ja, warum und wie? Ein super spannendes Thema!

<b>Referentin:</b>	Antje Schwan (Gesundheitstrainerin / Heilpraktikerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 23.03.2022 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bis 02.03.2022 bei der DMSG

### Darmgesundheit – wie wir unsere „kleinen Mitbewohner“ unterstützen können Nr.: 22-01-07



Der menschliche Körper besteht aus 80 bis 100 Billionen Zellen – eine Zahl, die man sich kaum vorstellen kann. Unsere Darmflora jedoch besteht aus noch zehnmal mehr Bakterien!

Was unsere „Mitbewohner“ für unsere Gesundheit bedeuten, wie wir sie pflegen und was wir unserer Verdauung Gutes tun können, darum geht es an diesem Abend.

<b>Referentin:</b>	Antje Schwan (Gesundheitstrainerin / Heilpraktikerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 22.06.2022 von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

## Medizinische Vorträge

### Schmerzen und Sensibilitätsstörungen bei MS Nr.: 22-01-08

<b>Referent:</b>	Priv.-Doz. Dr. Baum (Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 03.02.2022 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

### Gedächtnisstörungen bei MS Nr.: 22-01-09

<b>Referent:</b>	Priv.-Doz. Dr. Baum (Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 23.06.2022 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldungen:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

### MS-Informationsveranstaltung der MS-Patientenakademie der Klinik Hennigsdorf (Anerkanntes MS-Schwerpunktzentrum)

<b>Ort:</b>	Klinik Hennigsdorf, Konferenzraum „Stechlin“, behindertengerechter Zugang, Marwitzer Straße 91, 16761 Hennigsdorf
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Nicht erforderlich <b>Donnerstag, den 24.03.2022 von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr</b>
<b>Thema:</b>	<b>Wird auf unserer Website unter Veranstaltungen bekanntgegeben, sobald es feststeht.</b>
<b>Referent:</b>	Priv.-Doz. Dr. med. J.-M. Dörr (Oberarzt des Ambulanten MS-Zentrums der Klinik Hennigsdorf)

## Tanzen und Bewegung

### IntoDance – uns bewegt Kunst Nr.: 22-01-10



IntoDance ist eine offene, inklusive Tanzgruppe unter Anleitung von Tanzvermittlerinnen und Tanzvermittlern mit professionellem Hintergrund (unter anderem Staatsballett Berlin). Alle sind willkommen! Unsere Leidenschaft ist tanzen – mit welchen Bewegungseinschränkungen auch immer. Unter professioneller Anleitung finden wir unseren tänzerischen Ausdruck und schöpfen individuelle Bewegungsideen ganz natürlich aus der Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. IntoDance bringt uns in Bewegung – über das Training hinaus.

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

## Kunst

### Theaterworkshop Nr.: 22-01-11

Ein Workshop für alle, die das digitale Theaterspiel kennenlernen möchten. Zweieinhalb Stunden mit Spaß, Spiel und Improvisation. Wir probieren unterschiedliche Theaterübungen aus und entwickeln unsere Lust am Spiel. Am Ende könnte eine kleine Szene entstehen. Die Übungen sind im Stehen und im Sitzen möglich und eignen sich gut auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Referentin:</b>	Katarzyna Kowalska (Theaterpädagogin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Samstag, den 26.02.2022 von 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b> (möglichst mit Computer oder Tablet für ein optimales Mitmach-Erlebnis)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

### Theaterprojekt bei der DMSG – vom Improvisieren bis zum Stück Nr.: 22-01-12

Neues wagen, eine andere Identität annehmen, improvisieren – die Möglichkeiten im Theaterspiel sind unbegrenzt! Unter Anleitung einer Theaterpädagogin werden unterschiedliche Elemente des Theaterspiels ausprobiert – vom Impro-Theater über Pantomime und Bewegung bis hin zur klassischen Rollenarbeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – was zählt, ist die Freude am Spiel! Die Übungen sind im Stehen und im Sitzen möglich und eignen sich gut auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Wir starten ganz gemütlich, entdecken unsere Spiellust und schulen unsere Spielfertigkeiten (Ausdruck, Stimme etc.) Wir entwickeln innerhalb des Kurses gemeinsam ein (digitales) Theaterstück, das auf unseren eigenen Ideen aufbaut. Möglich wäre zudem das Erarbeiten eines kurzen Stückes für den kommenden Welt-MS-Tag 2022.

<b>Referentin:</b>	Katarzyna Kowalska (Theaterpädagogin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	9 Termine: jeweils am Donnerstag (31.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05.) von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b> (möglichst mit Computer oder Tablet für ein optimales Mitmach-Erlebnis)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 20,00 €, geringverdienende Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 30,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bis 10.03.2022 bei der DMSG