

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"/> 21-02-01
Neubetroffenenegruppe | <input type="radio"/> 21-02-10
MS: Störungen der Blasen- und Darmfunktion |
| <input type="radio"/> 21-02-02
Angehörigengruppe | <input type="radio"/> 21-02-11
Sitz-Qigong mit dem Großmeister Lee Hong Thay |
| <input type="radio"/> 21-02-03
Ein Tag im Tierpark Berlin | <input type="radio"/> 21-02-12
IntoDance – uns bewegt Kunst |
| <input type="radio"/> 21-02-04
Heilsame Wirkung der Klangschale | <input type="radio"/> 21-02-13
Iyengar Yoga |
| <input type="radio"/> 21-02-05
Trommel-Rhythmus-Workshop | <input type="radio"/> 21-02-14
Mit Taiji und Qigong gegen MS (Sommertermine) |
| <input type="radio"/> 21-02-06
Chor „Gut gestimmt“ | <input type="radio"/> 21-02-15
Mit Taiji und Qigong gegen MS (Herbsttermine) |
| <input type="radio"/> 21-02-07
Sekundäre Pflanzenstoffe – die großen Helfer unserer (Heil-)Pflanzen | <input type="radio"/> 21-02-16
MDK-Begutachtung |
| <input type="radio"/> 21-02-08
„Green eating“/„Clean eating“ oder einfach nur gesund essen ... | <input type="radio"/> 21-02-17
Nachbarschaftshilfe über die Pflegeversicherung abrechnen |
| <input type="radio"/> 21-02-09
Was, wenn die Basistherapie bei der MS versagt? Welche Alternativen gibt es? | <input type="radio"/> 21-02-18
Theaterprojekt – vom Improvisieren bis zum Stück |

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


- 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 | „Neubetroffenenegruppe“: © Robert Kneschke/Fotolia.com | „Angehörigengruppe“: © Phoenixpix/Fotolia.com | „Trommel-Workshop“: © Jürgen Rübig/Pixabay.com | „Sekundäre Pflanzenstoffe“: © silviarita/Pixabay.com | „Green eating“/„Clean eating“: © Shutterbug75/Pixabay.com | „Theaterprojekt“: © olga meier-sander/Pixelio.de

Tanzen und Bewegung (Fortsetzung)

Mit Taiji und Qigong gegen MS Nr.: 21-02-14
Nr.: 21-02-15

Sie haben wieder die Chance, 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 Taiji und Qigong zunutze macht. Mit dem Online-Kurs stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Referent:	Mirko Lorenz (zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT)/Präventions-Trainer)
Zielgruppe:	MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer/-innen)
Sommertermine, Nr.: 21-02-14:	6 Termine: jeweils am Mittwoch (14.07., 21.07., 04.08., 11.08., 18.08. und 25.08.2021) Kurs im Sitzen: 17:30 – 18:15 Uhr/ Kurs im Stehen: 18:30 – 19:30 Uhr
Herbsttermine, Nr.: 21-02-15:	6 Termine: jeweils am Donnerstag (14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11. und 18.11.2021) Kurs im Sitzen: 17:00 – 17:45 Uhr/ Kurs im Stehen: 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Online (via Zoom) Hinweis: Bei Interesse ist eine Teilnahme mit begrenzter Teilnehmeranzahl live und direkt vor Ort im DMSG-Garten möglich!
Teilnahmekosten:	36,00 € für 6 Termine inkl. einer Übungs-DVD oder einem professionellen Übungsvideo
Anmeldungen:	Unbedingt erforderlich bis 14.06.2021 (Sommertermine) und bis 14.09.2021 (Herbsttermine) bei der DMSG (nach Eingang Ihrer Teilnahmegebühr erhalten Sie die Anmeldebestätigung)

Pflege und Recht

MDK-Begutachtung Nr.: 21-02-16

Die Veranstaltung erklärt, wie die MDK-Begutachtung abläuft und worauf bei der Vorbereitung und für eine realistische Beurteilung geachtet werden muss.

Referentin:	Claudia Polster (Dipl.-Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin, Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termin:	Montag, den 13.09.2021, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Nachbarschaftshilfe über die Pflegeversicherung abrechnen Nr.: 21-02-17



Menschen in jedem Pflegegrad haben den Anspruch auf einen Entlastungsbeitrag von monatlich 125 €. Seit Kurzem kann man diesen Betrag auch für private Helfende einsetzen. Diese Veranstaltung möchte Sie zu den Bedingungen und Voraussetzungen dazu informieren.

Referentin:	Johanna Thalheim (Sozialarbeiterin/-pädagogin, Pflegestützpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termin:	Montag, den 25.10.2021, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kunst

Theaterprojekt – vom Improvisieren bis zum Stück Nr.: 21-02-18



Neues wagen, eine andere Identität annehmen, improvisieren! 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!

Wir starten ganz gemütlich, entdecken unsere Spiellust und schulen unsere Spielfertigkeiten. Wir erarbeiten innerhalb des Kurses gemeinsam ein (digitales) Theaterstück, das auf unseren eigenen Ideen aufbaut. Ob die MS dabei eine Rolle spielt? Wer weiß.

Referentin:	Katarzyna Kowalska (Theaterpädagogin)
Zielgruppe:	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
Termin:	10 Termine: jeweils am Donnerstag (02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10. und 04.11.2021) von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 02.08.2021 bei der DMSG

KOMPASS

Ihr MS-Wegweiser für Berlin

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2021

www.dmsg-berlin.de

Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe

Neubetroffenengruppe Nr.: 21-02-01



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

Angehörigengruppe Nr.: 21-02-02



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 (<i>Sozialarbeiterin</i>)
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

Ausflug

Ein Tag im Tierpark Berlin Nr.: 21-02-03

Verbringen Sie mit uns einen Tag im Berliner Tierpark. Auf barrierefreien und kindgerechten Führungen durch den Tierpark Berlin mit Blick hinter die Kulissen können Sie dem Alltag entfliehen und gemeinsam unvergessliche Momente erleben. In 90 Minuten führen Sie erfahrene Guides durch den Tierpark zu ausgewählten Stationen der tierischen Bewohner. Der gezielte Einsatz von Exponaten und auch eine exklusive Tierbegegnung zum Ende jeder Führung machen den Tag zu einem besonderen Erlebnis. Nach der Führung wollen wir beim gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Patagona den Tag ausklingen lassen.

Begleitet durch:	Karin May (<i>DMSC-Geschäftsführerin</i>)
Zielgruppe:	DMSC-Mitglieder (mind. 1 DMSC-Mitglied pro Familie)
Termin:	Samstag, den 18.09.2021, von 10:30 Uhr bis ca. 15:30 Uhr
Ort:	Tierpark, Eingang Bärenschau fenster Am Tierpark 39, 10319 Berlin
Teilnahmekosten:	5,00 € je Erwachsenen/Kinder frei Im Preis inbegriffen: Eintritt, Führung und Mittagsimbiss
Anmeldungen:	Unbedingt erforderlich bis 18.08.2021 bei der DMSG

Musik und Entspannung

Heilsame Wirkung der Klangschale Nr.: 21-02-04

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 Wohlfühl 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 (<i>Entspannungstrainerin</i>)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termine:	8 Termine: jeweils am Mittwoch (06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11. und 24.11.21) jeweils von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort:	DMSC-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder 40,00 €, geringverdienende Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €
Anmeldungen:	Unbedingt erforderlich bis 06.09.2021 bei der DMSG

Trommel-Rhythmus-Workshop (ganzjährig) Nr.: 21-02-05



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

Referent:	Jochen Horvath (<i>Trommel-Rhythmuslehrer</i>)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termine:	5 Termine: jeweils am Samstag (14.08., 11.09., 09.10., 06.11., und 04.12.2021) jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort:	DMSC-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.: 21-02-06



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 (<i>Sängerin/Gesangspädagogin</i>)
Zielgruppe:	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

Welt MS Tag 2021

„Stay Connected. Wir bleiben in Verbindung.“ Das Motto zum diesjährigen Welt MS Tag am 30. Mai 2021 ist Programm. Deshalb wird die DMSG Berlin zusammen mit anderen Landesverbänden in der letzten Maiwoche ein buntes digitales Programm mit vielen Gelegenheiten zum Austausch anbieten. Über die einzelnen Veranstaltungen und Aktionen informieren wir Sie auf unserer Website sowie unserem Facebook- und Instagram-Kanal.

Naturheilkunde und Gesundheit

Sekundäre Pflanzenstoffe – die großen Helfer unserer (Heil-)Pflanzen Nr.: 21-02-07



Lange Zeit hat man sie völlig übersehen, heute entdeckt man immer neue Stoffe und fantastische Eigenschaften dieser bioaktiven Substanzen. Bitter-, Scharf- und Farbstoffe können vielen Erkrankungen vorbeugen, hilfreich in der begleitenden Therapie eingesetzt werden oder sogar unsere Gene beeinflussen. Freuen Sie sich auf ein spannendes Thema und viele neue Erkenntnisse, die Sie leicht im Alltag umsetzen können.

Referentin:	Antje Schwan (<i>Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin</i>)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termin:	Mittwoch, den 06.10.2021, von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 06.09.2021 bei der DMSG

„Green eating“ / „Clean eating“ oder einfach nur gesund essen ... Nr.: 21-02-08



Schlägt man die Zeitungen auf, dann hört man von vegan, Paleo-Diäten, Low Carb, Raw Food und Clean eating – manchmal weiß man schon gar nicht mehr, was ist denn noch normal oder gesund? Was ist aus der soliden Vollwertkost geworden, die jahrelang als das Nonplusultra galt?

An diesem Abend möchte ich die Grundlagen einer gesunden, vollwertigen Ernährung mit all ihren Vorzügen in Erinnerung rufen und die Möglichkeiten gluten- und tiereweißfreier Vollwertkost vorstellen.

Referentin:	Antje Schwan (<i>Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin</i>)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termin:	Mittwoch, den 01.12.2021, von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 01.11.2021 bei der DMSG

Medizinische Vorträge

Was, wenn die Basistherapie bei der MS versagt? Welche Alternativen gibt es? Nr.: 21-02-09

Referent:	Priv.-Doz. Dr. Karl Baum (<i>Hennigsdorf</i>)
Zielgruppe:	MS-Betroffene
Termin:	Donnerstag, den 29.07.2021, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online (via Zoom)
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

MS: Störungen der Blasen- und Darmfunktion Nr.: 21-02-10

Referent:	Priv.-Doz. Dr. Karl Baum (<i>Hennigsdorf</i>)
Zielgruppe:	MS-Betroffene
Termin:	Donnerstag, den 25.11.2021, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Adresse wird rechtzeitig bekanntgegeben. Ist keine Präsenzveranstaltung möglich, findet der Vortrag online (via Zoom) statt.
Teilnahmekosten:	Keine
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Tanzen und Bewegung

Sitz-Qigong mit dem Großmeister Lee Hong Thay Nr.: 21-02-11

Qigong 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 Qigong fördern den freien Fluss des Chi und unterstützen so die Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Referent:	Lee Hong Thay (<i>Großmeister</i>)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termine:	6 Termine: jeweils am Montag (06.09., 27.09., 04.10., 25.10., 01.11. und 22.11.2021) jeweils von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Ort:	DMSC-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder 40,00 €, geringverdienende Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €
Anmeldung:	Unbedingt erforderlich bis 06.08.2021 bei der DMSG

IntoDance – uns bewegt Kunst Nr.: 21-01-12

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.

Begleitet durch:	Soraya Bruno/Stephanie Greenwald (<i>Tänzerinnen vom Staatsballett Berlin</i>), Miriam Flick (<i>Pantomime und Tänzerin</i>)
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

Iyengar Yoga Nr.: 21-02-13

... 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 Jeweils Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
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).