

Sport, Freizeit, Kunst

Trommel-Rhythmus-Workshop (ganzjährig)

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: 6 Termine: Jeweils am Samstag (12.01., 16.02., 16.03., 06.04., 18.05. und 01.06.2019)
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)

Kursnr. 19-01-11

Chor „Gut gestimmt“ (ganzjährig)

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: Jedermann

Termine: Jeweils Donnerstag
von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Ort: DMSG-Geschäftsstelle
Aachener Straße 16, 10713 Berlin

Teilnahmekosten: Mitglieder monatlich 5,00 €, Nichtmitglieder monatlich 10,00 €

Anmeldungen: Erforderlich bei der DMSG

Kursnr. 19-01-12

Line Dance Tanzkurs

MS-Linedancer suchen noch Mittänzer! Die begeisterten Hobby-Linedancer Petra und Peter Zurko begleiten seit Anfang 2017 eine Gruppe von MS-betroffenen Linedancern. Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Spaß an der Bewegung zur Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ist freies Stehen und Gehen Voraussetzung für die Teilnahme.

Referenten: Petra und Peter Zurko
(Hobby-Linedancer)

Zielgruppe: Jedermann

Termine: Offener Kurs
Jeden Mittwoch ab 15:30 Uhr

Ort: Begegnungs-Zentrum KIZ Marzahn
Murtzener Ring 15, 12681 Berlin

Teilnahmekosten: Kostenbeitrag pro Termin 2,00 € vor Ort

Anmeldungen: Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Kursnr. 19-01-13

IntoDance – Uns bewegt Kunst

IntoDance bietet regelmäßige Tanztrainings in einem künstlerisch-professionellen Umfeld für Menschen mit Multiple Sklerose an. Das Training richtet sich unter anderem an Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung kaum mehr mit Tanztrainings in Berührung kommen. Durch ein Team von ausgebildeten TänzerInnen und PerformerInnen werden die Teilnehmenden in den Tanz geführt um Schönheit, Feinfühligkeit und theatrale Aspekte von Tanz zu entdecken. Into-Dance wird vom Staatsballett Berlin unterstützt, indem den Teilnehmenden ermöglicht wird, in der professionellen Atmosphäre des Studios des Staatsballetts Berlin zu tanzen.

Referenten: 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: Deutsche Oper Berlin
Richard-Wagner-Straße 10, 10585 Berlin
Treffpunkt am Eingang in der Richard-Wagner-Straße

Teilnahmekosten: Pro Termin regulär: 12,00 €, 10-er Karte 100,00 €, Pro Termin ermäßigt: 7,00 €

Anmeldungen: intodanceberlin@gmail.com oder Mobil: 0175/566 38 23

Kursnr. 19-01-14

Lesung

„Und morgen Santiago“ – auf dem Jakobsweg zu mehr Zuversicht und Glück. Mit MS

600 Kilometer zu Fuß auf dem Jakobsweg? Mit Multipler Sklerose? „Warum nicht“, dachte sich die Autorin und Bloggerin Samira (www.chronisch-fabelhaft.de), und brach auf. In ihrem Buch nimmt Samira den Leser/die Leserin mit auf diese Reise – nicht nur über die grünen Berge Galiziens und an die wellenumtoste Küste Asturiens, sondern vor allem eine Reise zu sich selbst.

Referentin: Samira Mousa (Buchautorin)

Zielgruppe: Jedermann

Termine: Freitag, den 07.06.2019
von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr inkl. Pause

Ort: Werner-Bockelmann-Haus gGmbH
Bundesallee 48b-50, 10715 Berlin

Teilnahmekosten: Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 8,00 €

Anmeldungen: Unbedingt erforderlich bis 17.05.2019 bei der DMSG

Kursnr. 19-01-15

Ausflug

Kanoutour im Oderbruch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen

Starten Sie nach einer kurzen Einweisung in die Paddeltechnik vom Anleger der idyllisch gelegenen Kanustation in Quappendorf zu einer Kanoutour im Oderbruch. Werden Sie ein Teil der zauberhaften Natur in Märkisch-Oderland. Mit etwas Glück sehen Sie dabei Biberburgen und Eisvögel. Wir paddeln ganz entspannt stromabwärts auf der Alten Oder. Hinweis: Es ist eine behindertengerechte Kanustation und es wird Ihnen vom Rollstuhl ins Kanu geholfen. Die Dauer der Kanoutour richtet sich nach der körperlichen Möglichkeit der Teilnehmenden. Alle Teilnehmenden sind mit Schwimmwesten ausgestattet.

Kurze Erklärung der Tour: Start um 08:00 Uhr von der DMSG-Geschäftsstelle mit einem rollstuhlgerechten Bus und Ankunft in Quappendorf gegen 10:30 Uhr. Anschließend gibt es vor Ort einen Imbiss mit Kaffee, frisch gebackenem Kuchen und kleinen Häppchen. Gegen 11:00 Uhr beginnt die Kanoutour für 2 bis 3 Stunden. Nach der Tour gibt es als Stärkung ein Picknick. Ab 15:30 Uhr beginnt die Rückfahrt und die Ankunft bei der DMSG-Geschäftsstelle wird gegen 18:00 Uhr sein. Bitte planen Sie rechtzeitig Ihren Sonderfahrtdienst ein!

Referentin: Christine Busch (Reiseleiterin)

Zielgruppe: Mitglieder der DMSG mit Angehörigen und Freunden

Termine: Samstag, den 04.05.2019
von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Abfahrt Reisebus: DMSG-Geschäftsstelle
Aachener Straße 16, 10713 Berlin

Teilnahmekosten: Pro Person inkl. Busfahrt, Imbiss und Kanufahrt: Regulär: 80,00 €/Ermäßigt: 60,00 €

Anmeldungen: Unbedingt erforderlich bis zum 15.02.2019 bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursnr. 19-01-16

Informationsveranstaltungen

Persönliche Assistenz und Persönliches Budget

Persönliche Assistenz ist selbstbestimmte Unterstützung in allen Lebenslagen. Das persönliche Budget ist eine Leistungsform, die es Menschen mit Behinderung erlaubt ihre eigene Versorgung zu planen und umzusetzen, indem ihnen selbst die notwendigen Gelder zur Verfügung gestellt werden. Persönliche Assistenz wird vor allem in folgenden Lebensbereichen genutzt:

- Assistenz in der eigenen Wohnung (pflegerische Versorgung in Form von Grundpflege und/oder Intensivpflege, sowie Hilfe bei der Hauswirtschaft und Begleitung zu Arzt- und Behördengängen)
- Begleitung in der Freizeit
- Arbeits-, Schul- und Studienassistenz
- Elternassistenz (Unterstützung für Eltern mit Behinderung bei der Betreuung der eigenen Kinder)

Die Beantragung als auch die Umsetzung von persönlicher Assistenz insbesondere im persönlichen Budget ist leider noch immer mit vielen Hürden verbunden. Einerseits fehlt aufgrund der seltenen Anträge das Wissen bei den Leistungsträgern, andererseits gibt es für Assistenznehmer nur wenige Informationen. Das wollen wir ändern.

Referenten: Reto Gericke/
Ronny Giermann (Assistenzberater)

Zielgruppe: Jedermann

Termine: Mittwoch, den 27.03.2019
von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: DMSG-Geschäftsstelle
Aachener Straße 16, 10713 Berlin

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldungen: Unbedingt erforderlich bis 06.03.2019 bei der DMSG

Kursnr. 19-01-17

Info-Abend: RECHT: Patientenverfügung, Vertragsrecht und mehr

So sehr sich Patienten dieser Tage eine ausgezeichnete Notfallmedizin wünschen: Wenn keine Besserung des Gesundheitszustandes mehr zu erwarten ist, dann kann zwar die Apparatemedizin den Körper noch am Leben halten, doch dem Wunsch des Kranken entspricht diese Behandlung oft nicht. Doch wie legt man seinen Wunsch als Patient so fest, dass er rechtsgültig ist?

Referent: Dr. Gunnar Ch. Bartmann
(Rechtsanwalt)

Zielgruppe: Jedermann

Termine: Montag, den 04.03.2019
von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr inkl. Pause

Ort: DMSG-Geschäftsstelle
Aachener Str. 16, 10713 Berlin

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldungen: Unbedingt erforderlich bis 11.02.2019 bei der DMSG

Kursnr. 19-01-18

Extra
Programmheft

Veranstaltungen

1. Halbjahr 2019

Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe

Neubetroffenenegruppe



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*)
 Kursnr. 19-01-01
 Zielgruppe: MS-Betroffene
 Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
 Ort: DMSG-Geschäftsstelle
 Aachener Straße 16, 10713 Berlin
 Teilnahmekosten: Keine
 Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG

Angehörigengruppe



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: Kerstin Neumann (*Diplom Reha-Psychologin*)
 Kursnr. 19-01-02
 Zielgruppe: Angehörige und Freunde MS-Betroffener
 Termine: Jeden 2. Montag im Monat von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
 Ort: DMSG-Geschäftsstelle
 Aachener Straße 16, 10713 Berlin
 Teilnahmekosten: Keine
 Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG

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
 Fax: 030/312 66 04 oder
 E-Mail: info@dmsg-berlin.de

„Sich besser fühlen“ Angebote zur Gesundheitsförderung

Iyengar Yoga



... ist ein klassischer indischer Weg der Vereinigung des Menschen mit sich selbst. Der Kurs ist speziell auf MS-Betroffene zugeschnitten. Die korrekte Körperausrichtung in den Yogahaltungen und Atemübungen bilden die Grundlage. Die Verwendung von Hilfsmitteln ermöglicht jedem Einzelnen, die korrekte Ausrichtung in den Yogahaltungen zu finden. Ziel ist es Ungleichgewichte und Blockaden sichtbar werden zu lassen, schwache Beine zu stärken und steife wieder beweglich zu machen.

Referent: Martín Nuñez
 Kursnr. 19-01-03
 Zielgruppe: MS-Betroffene/
 Geh- und Stehfähigkeit erforderlich,
 daher nicht für Rollstuhlfahrer/-innen
 und Rollatornutzer/-innen geeignet!
Offener Kurs
 Termine: 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: Telefonisch direkt beim Iyengar Yoga Institut
 Telefon: 030/28 59 97 89
 Telefonzeiten: Di./Mi./Do. von 15:00 Uhr
 bis 19:00 Uhr,
 Sa. von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Namaste! Yoga für Rollstuhlfahrer



Man muss nicht perfekt oder akrobatisch sein, um Yoga-ziele zu erreichen. Wichtig ist es, den Kontakt zu sich selbst zu finden, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt zu erleben und genauso anzunehmen, wie es im Moment ist. Zentraler Punkt der Yogastunde ist es zu kommunizieren, Vertrauen aufzubauen und Ängste zu bewältigen. Die Wirkung ist groß und führt zur Verbesserung der Atmung, Stärkung der Muskulatur, verbesserter Konzentration und Körperhaltung u. v. m.

Referentin: Gundula Lehmann (*staatl. anerkannte Yogaübungsleiterin, selbst MS-Betroffene im Rollstuhl*)
 Kursnr. 19-01-04
 Zielgruppe: MS-betroffene Rollstuhlfahrer oder MS-Betroffene mit eingeschränkter Geh- und Stehfähigkeit
 Termine: 6 Termine: Jeweils den 2. Montag im Monat (14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05. und 03.06.2019)
 Ort: jeweils von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
 DMSG-Geschäftsstelle
 Aachener Straße 16, 10713 Berlin
 Teilnahmekosten: Mitglieder 55,00 €, geringverdienende Mitglieder 45,00 €, Nichtmitglieder 65,00 €
 Anmeldung: Unbedingt erforderlich bis 17.12.2018 bei der DMSG

Sitz – Qi Gong mit dem Großmeister Lee Hong Thay



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. Der freie Fluss des Chi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

- Sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung
- Sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen
- unterstützen Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist

Referent: Lee Hong Thay (*Großmeister*)
 Kursnr. 19-01-05
 Zielgruppe: Jedermann
 Termine: 6 Termine: Jeweils den 1. und 4. Montag im Monat (04.02., 25.02., 04.03., 25.03., 01.04. und 15.04.2019)
 Ort: jeweils von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
 DMSG-Geschäftsstelle
 Aachener Straße 16, 10713 Berlin
 Teilnahmekosten: Mitglieder 40,00 €, geringverdienende Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €
 Anmeldung: Unbedingt erforderlich bis 14.01.2019 bei der DMSG

Medizinisches

„Spastik und Lähmungen bei MS“
 (Referent: Priv.-Doz. Dr. Karl Baum, Klinik Hennigsdorf)
 „Naturheilmittel und MS“
 (Referentin: Dr. med. Daniela Liebscher, Immanuel Krankenhaus Berlin)

Referenten: Priv.-Doz. Dr. K. Baum/
 Dr. med. Daniela Liebscher
 Kursnr. 19-01-06
 Zielgruppe: MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
 Termine: Donnerstag, den 14.03.2019 von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr
 Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e. V.
 Mariendorfer Damm 159/161 a, 12107 Berlin
 Teilnahmekosten: Keine
 Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

BILDNACHWEIS

Titel: © zerebralkimilana/Fotolia.com | „Neubetroffenenegruppe“: © Robert Kneschke/Fotolia.com | „Angehörigengruppe“: © Phoenixpix/Fotolia.com | „Namaste!“: © Vitaly Krivosheev/Fotolia.com | „Sitz-Qi Gong“: © Lee Hong Thay | „Sekundäre Pflanzenstoffe“: © pasja1000/Pixabay.com | „Darmgesundheit“: © Dash/Fotolia.com | „Atemtherapie“: © Bo & Lill/Pixelio.de | „Trommel-Workshop“: © Gaby Stein/Pixelio.de | „IntoDance“: © Paulo Sovari | „Und morgen Santiago“: © Samira Mousa | „Kanutour“: © boygostockphoto/Fotolia.com | „Persönl. Assistenz“: © rawpixel/Pixabay.com

„MRT bei MS: Möglichkeiten und Grenzen in der Verlaufsbeurteilung und in der Diagnostik“

(Referent: Priv.-Doz. Dr. Karl Baum, Klinik Hennigsdorf)
 „Schlafstörungen bei MS“
 (Referent: Prof. Dr. med. Friedemann Paul, Charité)

Referenten: Priv.-Doz. Dr. K. Baum/
 Prof. Dr. med. F. Paul
 Kursnr. 19-01-07
 Zielgruppe: MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
 Termine: Donnerstag, den 23.05.2019 von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr
 Ort: Evangelisches Seniorenheim Albestraße Albestraße 31, 12159 Berlin
 Teilnahmekosten: Keine
 Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Naturheilkunde und Gesundheit

Sekundäre Pflanzenstoffe – die großen Helfer der (Heil-)Pflanzen



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 super spannendes Thema und viele neue Erkenntnisse, die Sie leicht im Alltag umsetzen können.

Referentin: Antje Schwan (*Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin*)
 Kursnr. 19-01-08
 Zielgruppe: Jedermann
 Termine: Mittwoch, den 06.03.2019 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
 Ort: DMSG-Geschäftsstelle
 Aachener Straße 16, 10713 Berlin
 Teilnahmekosten: Mitglieder 10,00 €, geringverdienende Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 15,00 €
 Anmeldung: Unbedingt erforderlich bis 13.02.2019 bei der DMSG

Bitte beachten Sie auch die regelmäßig aktualisierten Hinweise zu Veranstaltungen rund um die MS auf der Homepage: www.dmsg-berlin.de und besuchen Sie uns auch gerne auf Facebook.

Darmgesundheit



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, welche Rolle sie bei chronischen

Erkrankungen spielen, wie wir sie pflegen und was wir unserer Verdauung Gutes tun können, darum geht an diesem Abend. Tipps und Beispiele aus der Phytotherapie, Nahrungsergänzung und Ernährung für den alltäglichen Einsatz.

Referentin: Antje Schwan (*Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin*)
 Kursnr. 19-01-09
 Zielgruppe: Jedermann
 Termine: Mittwoch, den 05.06.2019 von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
 Ort: DMSG-Geschäftsstelle
 Aachener Straße 16, 10713 Berlin
 Teilnahmekosten: Mitglieder 10,00 €, geringverdienende Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 15,00 €
 Anmeldung: Unbedingt erforderlich bis 15.05.2019 bei der DMSG

MS-Informationsveranstaltungen der MS-Patientenakademie der Klinik Hennigsdorf (Anerkanntes MS-Schwerpunktzentrum)

Ort: Klinik Hennigsdorf
 Konferenzraum „Stechlin“, behindertengerechter Zugang,
 Marwitzer Straße 91, 16761 Hennigsdorf
 Teilnahmekosten: Keine
 Anmeldung: Nicht erforderlich

**Donnerstag, 28.03.2019 von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr und am
 Donnerstag, 04.04.2019 von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr**

Thema: MRT: Möglichkeiten und Grenzen in der Diagnostik und Verlaufsbeurteilung der MS
Referent: Priv.-Doz. Dr. med. K. Baum, Chefarzt der Neurologischen Abteilung und Leiter des Anerkannten MS-Schwerpunktzentrums der Klinik Hennigsdorf

Thema: Beeinflusst die Ernährung den Verlauf der MS?
Referent: Priv.-Doz. Dr. med. J.-M. Dörr, Oberarzt des Ambulanten MS-Zentrums der Klinik Hennigsdorf

Anmeldung

Name: _____ Ich bin Rollstuhlfahrer/-in

Vorname: _____ Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung

Mitgliedsnummer: _____ Ich komme mit Begleitung

Kursnummer: _____

Straße/PLZ Ort: _____

Tel./Handy: _____