

dms g
hessen

2020

Jahresprogramm



Vorwort	4
Beratung und Betreuung	5
Unsere Beratungsstellen	5
Ehrenamtliche Beratung „Betroffene beraten Betroffene“	8
Information	9
Infovorträge	9
Patientenforum am Samstag, 6. Juni 2020	10
Junges Forum – Alles was Recht ist	11
Erfahrungsaustausch	12
Offene Treffs	12
MS und Familie	14
Frauenfrühstück	14
Frühstück für Angehörige	16
Shiatsu für Paare – Begegnung durch Berührung	17
Gesprächskreis für Angehörige	18
Bewegung und Fit im Alltag	19
Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster	19
Wassergymnastik in Frankfurt und Wetzlar	20
Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS	23
SpoKs – Refresherkurs	24
Rollstuhlmobilitätstraining	25
Rollstuhlmobilitätstraining in der Stadt	26
Klettern mit Handicap am Seil – Eine Heranführung	27
Kompaktkurs Klettern	28
Schnuppertag Klettern	29
Feldenkrais auf dem Pferd	30
Feldenkrais	31
Kettwiesel-Tour 2.0	32
Schnuppertag Bogenschießen	33
Umgang mit Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen	34
Gesundheit und Ernährung	35
Schüßler-Salze	35

Entspannung und Balance	36
Energie – Balance – Achtsamkeit	36
Tai Chi – Bewegung und Achtsamkeit	38
Auszeit und Entspannung	39
Haltung zeigen mit MS	40
Schnuppertag Lachyoga	41
Yoga	42
Welchen Platz hat meine MS in meinem Leben?	44
Schnuppertag Singen	45
Beweglicher Beckenboden	46
Achtsamkeit	47
8samkeit, Meditation und Lebensfreude	48
Kreativ dabei	49
Kreatives Malen in Frankfurt	49
Aquarellkurse	50
Hin und Weg	51
Mutter-Kind-Freizeit	51
U30 Camp – Meet´n Chill	52
Kinder- und Jugendfreizeit – Ab in den Wald	53
Sommerfreizeit an der Nordsee	54
Eutonie: Achtsamkeit – Beweglichkeit – Lebensfreude	56
Ehrensache	57
Lebendige Gruppenarbeit in MS-Gruppen und MS-Treffs	57
Sozial- und arbeitsrechtliche Aspekte der Multiple Sklerose	58
Fit im Ehrenamt – aktiv in der Gruppenleitung	59
Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen	60
Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen mit PartnerInnen	62
Neue Ausbildungsgruppen für „Gesprächsführung“	63
Datenschutz in MS-Gruppen und MS-Treffs	64
Anmeldebedingungen	66
Impressum	68
Mitgliedsantrag	69
Anmeldung	71

Liebe Mitglieder, sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen in unserem Jubiläumsjahr ein vielfältiges und erweitertes Jahresprogramm präsentieren zu können. Wiederum haben wir dafür Ihre Rückmeldungen ausgewertet und bedanken uns herzlich für Ihre Anregungen!

Wir sind weiterhin „sportlich“ im Angebot; die Kompaktschulung „MS und Sport“ finden Sie in Kassel und in Frankfurt. Viele Veranstaltungen sollen Ihrer Entspannung, Konzentration, Balance und Ihrem Selbstvertrauen dienen, so u. a. Tai Chi, Shiatsu und Klettern sowie der neue Kurs „Feldenkrais auf dem Pferd“, den wir – nach einem sehr positiven Pilotprojekt – neu aufgenommen haben.

Auch die Angehörigen und junge MS-Erkrankte haben wir im Blick: Seit Jahrzehnten trifft sich die Angehörigengruppe in Frankfurt, neue Angehörigengruppen gibt es bei einem Begleitseminar für die Betroffenenberater*innen und beim Frühstückstreff in Darmstadt.

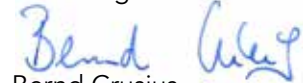
Mit einem Jungen Forum werden wir insbesondere über Rechtsfragen im Zusammenhang mit Beruf und Versicherungen aufklären. Unsere Freizeiten für MS-Erkrankte und Familien werden wieder Auszeiten vom Alltag bieten, um neue Kraft zu tanken für das tägliche Leben mit MS.

Und „last not least“: 2020 und 2021 gibt es zwei neue Ausbildungsgruppen „Gesprächsführung für Aktive in den MS Gruppen und Treffs“, um die Betroffenenberatung weiter zu stärken.

Nun haben Sie die Auswahl: Trainieren Sie mit uns Ihr Gedächtnis, entspannen Sie, sind Sie sportlich oder gönnen Sie sich eine Freizeit...

... und feiern Sie mit uns das 40jährige Bestehen!

Herzlich grüßen Sie



Bernd Crusius
Geschäftsführer



Monika Dettke
Leitung Soziale Dienste

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die unabhängige, persönliche Beratung im Einzelgespräch. Wir sind Ansprechpartner für Personen, die ihre Diagnose gerade erfahren haben, aber auch für Betroffene, die schon viele Jahre mit dieser Erkrankung und möglichen Behinderungen leben. Wir begleiten sie in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten. Wir sind aber auch Vertrauenspersonen, wenn es um berufliche, medizinisch-therapeutische oder pflegerische Fragestellungen und Probleme geht und bei Antragsstellungen behilflich. Zudem kooperieren wir mit Reha-Kliniken, Neurologen, Therapeuten, Behörden, Institutionen der Behindertenhilfe, gesundheitspolitischen Gremien und anderen Organisationen im Gesundheitswesen.



Unsere Beratungsstellen

■ Beratungs- und Betreuungsstelle DARMSTADT

Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
Telefon: (06151) 62 703-80
Fax: (06151) 62 703-85
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Betreuungsbezirk I

Stadt Darmstadt, Landkreis Darmstadt-Dieburg (West), Landkreis Groß-Gerau, Landkreis Main-Taunus, Landkreis Offenbach

Inke Reinhardt, Dipl.-Sozialarbeiterin
Tel.: (06151) 62 703-82
E-Mail: reinhardt@dmsg-hessen.de

Sprechzeit: Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Betreuungsbezirk II

Landkreis Bergstraße, Landkreis Darmstadt-Dieburg (Ost),
Landkreis Main-Taunus, Landkreis Offenbach, Odenwaldkreis

Eva Zepter, Gesundheitspädagogin
Tel. (06151) 62 703-83
E-Mail: zepter@dmsg-hessen.de

Sprechzeit: Dienstag, 9.00 - 11.00 Uhr

■ **Beratungs- und Betreuungsstelle FRANKFURT**

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt/M.

Telefon: (069) 40 58 98-0

Fax: (069) 40 58 98-47

E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de

Betreuungsbezirk I

Stadtgebiete Frankfurt, Gießen, Offenbach sowie Wetteraukreis

Doris Althofen, Dipl.-Sozialpädagogin
Tel.: (069) 40 58 98-37
E-Mail: althofen@dmsg-hessen.de

Sprechzeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Betreuungsbezirk II

Landkreise Gießen, Hochtaunus, Limburg-Weilburg, Main-Kinzig,
Rheingau-Taunus, Stadtgebiet und Stadtkreise Wiesbaden

Renate Schön, Dipl.-Sozialarbeiterin
Tel.: (069) 40 58 98-34
E-Mail: schoen@dmsg-hessen.de

Sprechzeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

■ **Beratungs- und Betreuungsstelle FULDA**

Gerloser Weg 20, 36039 Fulda

Telefon: (0661) 96 89 30-0

Fax: (0661) 96 89 30-23

E-Mail: fulda@dmsg-hessen.de

Betreuungsbezirk I

Stadt und Landkreis Fulda, Kreis Hersfeld-Rotenburg, Lahn-Dill-Kreis-Nord (nördlich von Aßlar, Wetzlar, Solms, Braunfels),
Vogelsbergkreis, Werra-Meißner-Kreis

Kerstin Springob, Dipl.-Sozialarbeiterin
Tel.: (0661) 96 89 30-14
E-Mail: springob@dmsg-hessen.de

Sprechzeit: Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Betreuungsbezirk II

Lahn-Dill-Kreis-Süd (Aßlar, Wetzlar, Solms, Braunfels und südlich davon),
Kreis Marburg-Biedenkopf, Schwalm-Eder-Kreis

Ingrun Bechen, Dipl.-Sozialarbeiterin
Tel.: (0661) 96 89 30-12
E-Mail: bechen@dmsg-hessen.de

Sprechzeit: Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Betreuungsbezirk III

Stadt und Landkreis Kassel,
Kreis Waldeck-Frankenberg

Ort: Atrium, Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel

Sonja Waschilowski, Dipl.-Sozialpädagogin
Tel.: (0561) 207 59-46
Fax: (0561) 207 59-47
E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de

Sprechzeiten: Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Ehrenamtliche Beratung „Betroffene beraten Betroffene“

■ KomMS-Wiesbaden

Pfitzerstr. 9, 65193 Wiesbaden
Tel.: (0611) 52 86 20
Fax: (0611) 204 89 65
E-Mail: komms-wi@dmsg-hessen.de

Renate Kühne: Montag von 10.00 - 12.00 Uhr
Martina Glass: Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr
Ulrike Krohn: Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr

Eine Übersicht über unser Projekt „Betroffene beraten Betroffene“ mit den Ansprechpersonen finden Sie auf unserer Homepage www.dmsg-hessen.de.

Unsere Mitgliederversammlung findet am 24.10.2020 in Kassel statt.

Mit ihren Informationsveranstaltungen möchte die DMSG Hessen MS-Kranken, ihren Partnern, Familien und anderen interessierten Menschen die Möglichkeit geben, sich über die Krankheit Multiple Sklerose gut informieren und austauschen zu können.

Auch in diesem Jahr finden wieder Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, wir möchten Sie jedoch um eine Spende bitten.



Infovorträge

■ Infoabend: „Darm und Ernährung“

Der Vortrag gibt einen Überblick wie und warum unser Verdauungssystem eine zentrale Rolle für Nerven und Muskeln spielt – insbesondere im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen.

Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine angepasste Ernährung und eine mikrobiologische Therapie unter anderem die Wirkung von Sport & Bewegung, aber auch Medikamenten verbessern kann.

Donnerstag, 26.03.2020
Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
18.00 - 19.30 Uhr
11.03.2020
Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Datum
Ort
Uhrzeit
Anmeldeschluss
Organisation



Patientenforum am Samstag, 6. Juni 2020

Regelmäßig veranstalten wir anlässlich des Welt-MS-Tages ein Patientenforum zu unterschiedlichen Themen.

Wir laden Sie herzlich ein für Samstag, 6. Juni 2020, von 10.00 - 13.30 Uhr in die Klosterberghalle-Dragonerbau, Schlosspark 7 in 63505 Langenselbold

zu folgenden Themen:

- Sozial- und arbeitsrechtliche Aspekte der MS
- Bewegung und Balance bei MS
- Typgerechte Ernährung bei MS

Organisation Monika Dettke
Anmeldung (069) 40 58 98-30
Anmeldeschluss 22.05.2020

Junges Forum – Alles was Recht ist

Tagesveranstaltung

Die Diagnose MS stellt die Betroffenen vor die unterschiedlichsten Fragen und Herausforderungen. Davon lassen sich viele gut bewältigen, andere sorgen eher für Verunsicherung. Besonders für junge Betroffene sind Fragen nach rechtlichen Aspekten in Ausbildung und Beruf aber auch zur finanziellen Absicherung, z.B. im Falle einer späteren Berufsunfähigkeit von großem Interesse. Im Dschungel der Versicherungen und Paragraphen fehlt oft der Überblick und das Wissen darüber, was trotz der Diagnose möglich und sinnvoll ist. Unser Infotag für junge Betroffene soll einen Einblick in dieses wichtige Thema geben und wird den Teilnehmern nach den Vorträgen noch Raum für Fragen bieten.

Samstag, 10.10.2020	Datum
10.00 - 16.00 Uhr	Uhrzeit
Saalbau Bornheim, Frankfurt	Ort
18.09.2020	Anmeldeschluss
Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59-46	Organisation

Erfahrungsaustausch



Offene Treffs

Der „Offene Treff“ in den Räumen der jeweiligen Beratungsstelle richtet sich an MS-Neubetroffene, die in entspannter Atmosphäre Begegnung, Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Neubetroffenen suchen.

Dabei orientiert sich das thematische Angebot an den Wünschen und den Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmer. Begleitet wird der „Offene Treff“ von einer Sozialarbeiterin oder einer ehrenamtlichen Beraterin aus unserem Projekt „Betroffene beraten Betroffene“.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, es entstehen Ihnen keine Kosten. Wir freuen uns auf Sie.

■ Offener Treff in Fulda

Beratungsstelle Fulda
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda

Datum 30.03. und 21.09.2020
Uhrzeit jeweils montags von 18.00 - 20.00 Uhr
Organisation Kerstin Springob, Telefon (0661) 96 89 300

■ Offener Treff in Darmstadt

Beratungsstelle Darmstadt
Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

Datum 29.01. / 26.02. / 25.03. / 29.04. / 24.06. / 29.07. / 26.08. / 30.09. / 28.10. / 25.11.2020
Uhrzeit jeweils mittwochs 18.00 - 20.00 Uhr
Organisation Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Erfahrungsaustausch

■ Offener Treff in Frankfurt

Beratungsstelle Frankfurt
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt

15.01. / 19.02. / 18.03. / 15.04. / 17.06. / 15.07. / 19.08. / 14.10. / 18.11. / 16.12.2020
jeweils mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr
Renate Schön, Telefon (069) 40 58 98-34

Datum
Uhrzeit
Organisation

■ Offener Treff in Kassel

Beratungsstelle Kassel
Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel

Mittwoch, 27.05.2019 (am Welt-MS-Tag)
18.00 - 20.00 Uhr
Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 20 75 946

Datum
Uhrzeit
Organisation

■ Offener Treff in Wiesbaden

KomMS Wiesbaden
Pfitznerstr. 9, 65193 Wiesbaden

12.02. / 11.03. / 08.04. / 13.05. / 10.06. / 08.07. / 09.09. / 14.10. / 09.12.2020
jeweils mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr
nur nach telefonischer Anmeldung
bei Renate Kühne, Tel. (0611) 26 12 16
und Tina Glass Tel. (06122) 53 05 22

Datum
Uhrzeit
Organisation

MS und Familie



Frauenfrühstück

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien. Das Frauenfrühstück soll Gelegenheit bieten, sich in lockerer Atmosphäre zu begegnen und sich über verschiedene Themen und Fragen auszutauschen, die sich aus der Situation, chronisch erkrankt zu sein, ergeben.

Mögliche Themen:

- Welche Veränderungen hat die MS für mich und/oder für meine Familie bewirkt?
- Wie hat sich die Veränderung konkret ausgewirkt?
- Was ist anders?
- Wie gehe/n ich/wir damit um?
- Gibt es andere Umgangsmöglichkeiten?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Datum	Mittwoch, 18.03.2020
Uhrzeit	10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Parkhotel Kolpinghaus Fulda, Kolpingstube, Goethestraße 13, 36043 Fulda
Anmeldeschluss	26.02.2020
Kennziffer	858 FD 01
Kosten	pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Kerstin Springob, Telefon (0661) 96 89 300

MS und Familie

Datum	Mittwoch, 04.11.2020
Uhrzeit	10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Parkhotel Kolpinghaus Fulda, Kolpingstube Goethestraße 13, 36043 Fulda
Anmeldeschluss	14.09.2020
Kennziffer	858 FD 04
Kosten	pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Kerstin Springob, Telefon (0661) 96 89 300

Datum	Donnerstag, 23.04.2020
Uhrzeit	10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Familienzentrum, Frankfurter Str. 1, Homberg/Ohm
Anmeldeschluss	25.03.2020
Kennziffer	858 FD 02
Kosten	pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Kerstin Springob, Telefon (0661) 96 89 300

Datum	Donnerstag, 22.10.2020
Uhrzeit	10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Familienzentrum, Frankfurter Str. 1, Homberg/Ohm
Anmeldeschluss	30.09.2020
Kennziffer	858 FD 03
Kosten	pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Kerstin Springob, Telefon (0661) 96 89 300

Frühstück für Angehörige

Der gesunde Partner/Angehörige/Freund ist auf eigene Weise betroffen von der MS-Diagnose. Bei einer Frühstücksrunde in unserer Beratungsstelle möchten wir einen Austausch anbieten.

- Was kann der Gesunde tun, um sich als Helfender nicht selbst zu überfordern?
- Wie kann ich helfen?
- Wie soll ich mich verhalten?

Sich auszutauschen kann auch bedeuten, neue Perspektiven kennenzulernen und neue Kraft zu schöpfen.

Datum	Samstag, 16.05.2020
Uhrzeit	10.00 - 14.00 Uhr
Ort	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss	16.04.2020
Kennziffer	858 D 01
Kosten	4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Shiatsu für Paare – Begegnung durch Berührung

Wochenendseminar für Paare

Shiatsu ist eine Massage zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Ihr Ursprung liegt in Japan, wo sie als zur Entspannung des Körpers und Förderung der Lebensenergie bekannt war. Übersetzt heißt Shiatsu auch „Fingerdruck“. Der Druck entspricht aber eher einem achtsamen Anlehnen, das den Bedürfnissen des Behandelten entspricht. Shiatsu wirkt ausgleichend, beruhigend und entspannend und regt Selbstheilungskräfte an. Die Wirkung kann vorbeugend sein, lindert aber auch oft konkrete Beschwerden.

An diesem Wochenende werden in Partnerübungen entspannende, praktische Möglichkeiten vermittelt. Neben dem sanften Druck üben wir auch, wie Dehnungen und Rotationen entspannen können. Im Vordergrund stehen Rücken und Schultern. Wir werden aber auch üben, den gesamten Körper zu erreichen.

Bitte bringen Sie zum Seminar eine wärmende Decke und ein Kissen mit.
Dieses Seminar richtet sich sowohl an neue Teilnehmer, wie an schon „Erfahrene“.
Neben den Seminarinhalten dient das Wochenende auch dem Austausch der Paare untereinander!

Freitag bis Sonntag, 18.-20.09.2020	Datum
Anreise bis 14.30 Uhr	Uhrzeit
Mainz	Ort
18.08.2020	Anmeldeschluss
853 F 11	Kennziffer
150,00 € pro Paar, 300,00 € wenn keiner der Partner Mitglied ist	Kosten
Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30	Organisation



MS und Familie

Gesprächskreis für Angehörige

Der gesunde Partner ist auf eigene Weise mit betroffen, wenn die Diagnose MS beim Partner, Angehörigen oder Freund gestellt wird. Oft weiß er nicht, wie er sich verhalten soll, WELCHE Hilfe er WIE anbieten kann. Was heißt diese Diagnose für die Perspektiven in der Partnerschaft, was löst sie an Ängsten oder ungeahnten Fähigkeiten aus? Was kann der Gesunde tun, um sich als Helfender nicht selbst zu überfordern? Menschen, die einen Kranken begleiten, haben oft ähnliche Themen und Probleme. Dies zu erkennen, kann entlastend sein. Sich auszutauschen und Kraft zu schöpfen, ist Ziel dieses Gesprächskreises.

Datum	22.01. / 26.02. / 25.03. / 29.04. / 27.05. / 24.06. / 30.09. / 28.10. / 25.11. / 09.12.2020
Uhrzeit	jeweils mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr
Ort	Beratungsstelle Frankfurt Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
Therapien	10 Einheiten
Anmeldeschluss	06.01.2020
Kennziffer	858 F 01
Kosten	75,00 € für Mitglieder, 150,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37

Bewegung und Fit im Alltag

Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

Viele MS-Betroffene erfahren ihre Bewegungsfähigkeit als mehr oder minder stark eingeschränkt. Selbst einfache Bewegungen und Handlungsabläufe sind nur unter vermehrter Kraftanstrengung möglich, sodass die eigene Leistungsfähigkeit als unzureichend wahrgenommen wird.

Widerstand, Druck, Auftrieb und Temperatur des Wassers sind die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Wassergymnastik, die positiv auf den Körper und seine Bewegungen wirkt. Wasser erleichtert die Bewegungen, trainiert die Muskeln, entlastet die Gelenke und erweitert deren Bewegungsausmaß, massiert die Haut und entspannt.



■ 1. Kurs

	ab 13.03.2020	Datum
	jeweils freitags von 16.00 - 17.00 Uhr	Uhrzeit
	Therma-Sol Spessart-Therme, Bad Soden-Salmünster	Ort
	10 Einheiten	Therapien
	20.02.2020	Anmeldeschluss
	850 F 07	Kennziffer
	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
	Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37	Organisation

■ 2. Kurs

	ab 04.09.2019	Datum
	jeweils freitags von 16.00 - 17.00 Uhr	Uhrzeit
	Therma-Sol Spessart-Therme, Bad Soden-Salmünster	Ort
	10 Einheiten	Therapien
	13.08.2020	Anmeldeschluss
	850 F 08	Kennziffer
	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
	Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37	Organisation

Bewegung und Fit im Alltag

Wassergymnastik in Frankfurt und Wetzlar

Wassergymnastik ist die ursprüngliche Form eines schonenden Trainings sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation. Die Gymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining, das durch die Reduzierung des eigenen Körpergewichts besonders schonend für Rücken und Gelenke ist. Die gesamte Muskulatur des Körpers wird gekräftigt und mobilisiert, Feinmotorik und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Durch die Auftriebskraft des Wassers können Menschen mit Bewegungs-einschränkungen und schon bestehenden Schädigungen des Bewegungsapparates ihr Bewegungsausmaß vergrößern. Die Gruppengymnastik findet unter fachkundiger Anleitung eines Sportpädagogen oder Physiotherapeuten statt.

Ort Frankfurt Rebstockbad

■ 1. Kurs

Datum ab 16.01.2020
Uhrzeit jeweils donnerstags, von 18.00 - 19.00 Uhr
Therapien 9 Einheiten
Anmeldeschluss 02.01.2020
Kennziffer 850 F 01
Kosten 45,00 € für Mitglieder, 90,00 € für Nichtmitglieder
Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37

■ 2. Kurs

Datum ab 26.03.2020
Uhrzeit jeweils donnerstags, von 18.00 - 19.00 Uhr
Therapien 10 Einheiten
Anmeldeschluss 08.03.2020
Kennziffer 850 F 02
Kosten 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37

Bewegung und Fit im Alltag

■ 3. Kurs

Datum ab 24.09.2020
Uhrzeit jeweils donnerstags, von 18.00 - 19.00 Uhr
Therapien 10 Einheiten
Anmeldeschluss 01.09.2020
Kennziffer 850 F 03
Kosten 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37



Bewegung und Fit im Alltag

Ort Schwimmschule Plitsch Platsch, Wetzlar

■ 1. Kurs

Datum ab 06.03.2020
Uhrzeit jeweils freitags von 13.45 - 14.45 Uhr
Therapien 10 Einheiten
Anmeldeschluss 13.02.2020
Kennziffer 850 F 04
Kosten 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37

■ 2. Kurs

Datum ab 29.05.2020
Uhrzeit jeweils freitags von 13.45 - 14.45 Uhr
Therapien 10 Einheiten
Anmeldeschluss 07.05.2020
Kennziffer 850 F 05
Kosten 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37

■ 3. Kurs

Datum ab 04.09.2019
Uhrzeit jeweils freitags von 13.45 - 14.45 Uhr
Therapien 10 Einheiten
Anmeldeschluss 13.08.2020
Kennziffer 850 F 06
Kosten 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37

Bewegung und Fit im Alltag

Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS

Auch im Jahr 2020 bieten wir wieder eine sportorientierte Kompaktschulung für verbesserte Bewegung an. Es ist mittlerweile erwiesen, dass regelmäßiges sportliches Training zu positiven Effekten bezogen auf neurobiologische Prozesse und körperliche Leistungsfähigkeit führt und damit auch die Lebensqualität erhöht. Aus Unsicherheit, welche Belastung ihnen gut tut und wie leistungsfähig der eigene Körper ist, scheuen sich viele MS-Kranke, Sport zu treiben. Deshalb sind Sie herzlich eingeladen, an dieser Kompaktschulung in Theorie und Praxis teilzunehmen – gerne auch mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner.. Beide Wochenendtermine sind verbindlich, denn das Training baut aufeinander auf.

■ Wochenendseminar in Kassel

Samstag bis Sonntag, 08.-09.02.2020 und Samstag bis Sonntag, 07.-08.03.2020
„Sensenstein“ bei Kassel
08.01.2020
853 F 08
Verpflegung mit Übernachtung für Mitglieder 100 €, für Nichtmitglieder 200 €; Verpflegung ohne Übernachtung für Mitglieder 50 €, für Nichtmitglieder 100 €
Dr. Stephanie Woschek, Telefon (069) 40 58 98-23

Datum
Ort
Anmeldeschluss
Kennziffer
Kosten
Organisation

■ Tagesveranstaltungen in Frankfurt

Samstag bis Sonntag, 01.-02.02.2020 und Samstag bis Sonntag, 29.02.- 01.03.2020
ZAR Frankfurt, Westerbachstr. 110, 65936 Frankfurt
08.01.2020
853 F 07
60 € f. Mitglieder, 120 € f. Nichtmitglieder (ohne Übernachtung)
Dr. Stephanie Woschek, Telefon (069) 40 58 98 23

Datum
Ort
Anmeldeschluss
Kennziffer
Kosten
Organisation

Bewegung und Fit im Alltag

Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS Refresherkurs

Tagesveranstaltung für ehemalige SpoKs-Teilnehmer/innen

Wie jedes Jahr gibt es auch 2020 das Angebot der DMSG Hessen, an einem SpoKs-Auffrischkurs teilzunehmen, um ehemaligen SpoKs-Teilnehmern/innen (und deren Angehörige/ Partner) neue Erkenntnisse, Erfahrungen sowie theoretische und praktische Inhalte zu Sport bei MS zu vermitteln. Neben der Auffrischung theoretischer und praktischer Schulungsinhalte möchten wir den Termin auch zum Erfahrungsaustausch und Wiedersehen aller ehemaligen SpoKs-Teilnehmer/innen nutzen.

Datum Samstag, 16.05.2020

Uhrzeit 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort „Sensenstein“ bei Kassel

Anmeldeschluss 07.05.2020

Kennziffer 853 F 06

Kosten 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder

Organisation Dr. Stephanie Woschek, Telefon (069) 40 58 98 23

Bewegung und Fit im Alltag

Rollstuhlmobilitätstraining

Tagesveranstaltungen

Ob ein MS-Patient sich mithilfe der eigenen Körperkraft oder im Elektrorollstuhl fortbewegt: Sicherheit ist wichtig und ein Rollstuhltraining sinnvoll – unabhängig davon, ob Sie schon länger im Rollstuhl sitzen, Ihren Rollstuhl erst vor kurzen bekommen haben oder in naher Zukunft ein Rollstuhl beantragen wollen. Im Rahmen unserer Veranstaltung sollen die Teilnehmer lernen, mit dem Rollstuhl umzugehen. Dazu erfolgt zunächst eine theoretische und praktische Einweisung in die Technik, Funktionsweise und Handhabung sowie die Grundlagen des sicheren Umgangs mit Hilfe einer Rollstuhlgebraucherschulung. Dabei bilden das Überwinden von Hindernissen und ein Sicherheitstraining die Praxisschwerpunkte. Auch Begleitpersonen lernen mit und müssen sich ebenfalls anmelden. Zu jeder Tagesveranstaltung bieten wir einen Folgekurs zur Auffrischung an.

Leihrollstühle stehen kostenlos für Teilnehmer und Begleitpersonen zur Verfügung.



10.00 - 16.00 Uhr
20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder
Doris Althofen Telefon (069) 40 58 98-37

Uhrzeit
Kosten
Organisation

Samstag, 21.03.2020 (Anfänger)
Jugendzentrum Ronneburg
Auf dem Weißen Berg, 63549 Ronneburg
17.02.2020
853 F 01

Datum
Ort
Anmeldeschluss
Kennziffer

Samstag, 25.04.2020 (Fortgeschritten)
Berufsförderungswerk Karben
Am Heroldsrain 1, 61184 Karben
27.03.2020
853 F 02

Datum
Ort
Anmeldeschluss
Kennziffer

Bewegung und Fit im Alltag

Datum Samstag, 26.09.2020 (Anfänger)
Ort Jugendzentrum Ronneburg
 Auf dem Weißen Berg, 63549 Ronneburg
Anmeldeschluss 10.08.2020
Kennziffer 853 F 03

Datum Samstag, 31.10.2020 (Fortgeschritten)
Ort Berufsförderungswerk Karben
 Am Heroldsrain 1, 61184 Karben
Anmeldeschluss 02.10.2020
Kennziffer 853 F 04

Rollstuhlmobilitätstraining in der Stadt

Unsere Tagesveranstaltung startet in Frankfurt an der Hauptwache. Hier beginnt für alle Teilnehmer das Alltagstraining vor Ort: Bordsteinkanten, tiefe Wasserrinnen, Kopfsteinpflaster und andere schwierige Untergründe, sollen trotz hoher, körperlicher und koordinativer Einschränkungen bewältigt und eingeübt werden.

Dann geht es weiter zu eine der zahlreichen Tiefgaragen, um zu lernen, wie schwere Brandschutztüren zu öffnen sind.

Der Abschluss des Tages bildet das Fahren auf einer Rolltreppe. Schon während des Kurses im Sommer 2019 zeigte sich, dass es unter fachkundiger An- und Begleitung auch die schaffen, die es sich zunächst nicht zutrauten.

Begleitpersonen dürfen selbst ausprobieren und erhalten Tipps und Hinweise wie sie unterstützen können.

Informationsaustausch und Hinweise zu den Themen Fahrtechniken, richtiges Sitzen, Positionieren und weiteren zahlreichen Tipps, gehören ebenso zum Tagesablauf, wie das Abstimmen der Inhalte mit dem Können und den Bedürfnissen der Teilnehmer/Innen.

Daher spielt die Art des Rollstuhls keine Rolle, egal ob es sich dabei um einen mit eigener Körperkraft oder elektrisch (außer Fahren auf der Rolltreppe) angetriebenen handelt.

Bewegung und Fit im Alltag

TeilnehmerInnen, die über Lauffähigkeiten verfügen (Rollator) können das Angebot auch ‚zu Fuß‘ nutzen, wenn auch nur zeitweise.

Ziel soll sein, dass jeder Betroffene etwas für sich in einem solchen Kurs erlernt und das wiederum führt zu neu gewonnener Selbstbestimmung, mehr Mobilität und größeren Freiräumen.

Samstag, 11.07.2020
 10.00 - 16.00 Uhr
 Café Hauptwache, An der Hauptwache 15, 60313 Frankfurt
 06.06.2020
 853 F 13
 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder
 Doris Althofen Telefon (069) 40 58 98-37

Datum
Uhrzeit
Ort
Anmeldeschluss
Kennziffer
Kosten
Organisation

Klettern mit Handicap am Seil – Eine Heranführung

„Wollten Sie immer schon mal buchstäblich die Wand hoch gehen?“ – Hier können Sie es! Wir begleiten und unterstützen Sie, damit Sie sicher neue Horizonte entdecken können – mit einem Handicap.

Vertrauen Sie unserer sportpraktischen Expertise mit neurologischen Erkrankungen (→www.neurowerkstatt.de & www.aktionspotentiale.de) und unserer langjährigen Erfahrung beim Klettern und mit Sicherungstechniken (ausgebildet vom Deutschen Alpenverein e.V.).

ab 12.03. / 23.04. / 14.05. / 18.06.2020
 jeweils donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr
 Kletterhalle, Lichtwiesenweg 15, 64287 Darmstadt
 12.02.2020
 853 D 03
 25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
 Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Datum
Uhrzeit
Ort
Anmeldeschluss
Kennziffer
Kosten
Organisation

Bewegung und Fit im Alltag

Kompaktkurs Klettern

Klettern verbessert die Motorik und das Gleichgewicht bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Dabei ist es so vielseitig, dass jeder MS-Kranke mit seinen spezifischen Symptomen an der Kletterwand individuell gefördert werden kann. Auch schwerer Betroffene, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können davon profitieren und durch regelmäßiges Üben ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern. Unterscheiden muss man zwischen Sportklettern, für das ein Kletterpartner erforderlich ist und bei dem man wegen der Höhe an einem Seil gesichert ist und Therapeutischem Klettern. Das Grundprinzip und auch die Nutzungsmöglichkeiten sind jedoch in beiden Fällen gleich.

Bei unserem Kompaktkurs „Klettern mit MS“ geht es hoch hinaus, denn Sie haben die Möglichkeit, sich am Seil gesichert an der großen Kletterwand auszuprobieren. Sie werden dabei von den qualifizierten Trainern des Kletterzentrums Nordhessen und einer Physiotherapeutin unterstützt. Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmer und auch schwerer Betroffene sind herzlich eingeladen, allerdings sollten die Beine noch bewegt werden können und noch etwas Kraft in den Armen vorhanden sein.

Hinweis für Rollstuhlfahrer: Die Halle ist mit dem Rollstuhl befahrbar, die Toiletten sind jedoch nicht behindertengerecht ausgebaut.

Datum	ab 21.03.2020
Uhrzeit	jeweils samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Kletterzentrum Nordhessen Johanna-Waescher-Str.4, 34131 Kassel
Einheiten	3 Einheiten
Anmeldeschluss	28.02.2020
Kennziffer	850 K 01
Kosten	40,00 € für Mitglieder, 80,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59-46

Bewegung und Fit im Alltag

Schnuppertag Klettern

Tagesveranstaltung

Gesichert mit Seil und Klettergurt können auch Menschen mit Handicap Wände erklimmen. In diesem 2-stündigen Kleingruppenworkshop bekommt jeder Teilnehmer mehrfach die Gelegenheit in der Kletterhalle sich und seine Fähigkeiten in der Senkrechten auszuprobieren und den schönen Klettersport kennenzulernen. Dabei werden Sie von einem Trainer mit langjähriger Klettererfahrung unterstützt. Dieser ist ausgebildeter Kletterbetreuer des Deutschen Alpenvereins e.V.



Donnerstag, 10.09.2020	Datum
18.00 bis 20.00 Uhr	Uhrzeit
Kletterhalle, Lichtwiesenweg 15, 64287 Darmstadt	Ort
10.08.2020	Anmeldeschluss
853 D 05	Kennziffer
20-30 € für Mitglieder, 40-60 € für Nichtmitglieder (je nach Teilnehmerzahl)	Kosten
Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82	Organisation

Bewegung und Fit im Alltag



Feldenkrais auf dem Pferd

Mit der Feldenkrais-Methode und dem Partner Pferd können Sie in der Natur Ihre Körperwahrnehmung durch Bewegung verbessern und eine neue Bewusstheit erfahren. Die natürlichen Bewegungen des Pferdes, die direkt auf unseren Körper übertragen werden, haben eine Tiefenwirkung. Die Lockerung angespannter Körperpartien kann damit erreicht werden. Durch leichte und angenehme Bewegungen wird Ihre Aufmerksamkeit geschult und ein Gefühl von Balance, Leichtigkeit und Freude kann entstehen.

Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Pferden sind nicht erforderlich. Sie brauchen lediglich bequeme Kleidung, feste Schuhe und eine Decke.

Datum	26.04. / 10.05. / 24.05.2020
Uhrzeit	jeweils sonntags von 10.00 - 13.00 Uhr
Ort	Hof Kattenbicke, Sachsenhäuser Str. 31, 34513 Waldeck
Anmeldeschluss	01.04.2020
Kennziffer	850 K 02
Kosten	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59-46

Bewegung und Fit im Alltag

Feldenkrais

Wochenendseminar

Die Wirkung der Feldenkrais-Methode beruht auf ihrem Einfluss auf das Wechselspiel zwischen Nervensystem, Skelett und Muskulatur und ist somit besonders gut für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie der Multiple Sklerose geeignet. Durch diese Bewegungsschulung werden Sie entdecken, dass Sie sich viel müheloser bewegen können, wenn Sie sich Ihrer Bewegungen bewusst werden. Durch aufmerksames Wahrnehmen ändern sich erlernte Haltungen und Bewegungsmuster; Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht verbessern sich. Mit Hilfe von angeleiteten, einfachen und leichten Bewegungsabläufen spüren Sie, wie jede einzelne Bewegung mit Ihrem ganzen Körper und Befinden zusammenhängt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Decke sowie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Samstag bis Sonntag, 19.-21.06.2020	Datum
Anreise bis 14.30 Uhr	Uhrzeit
Marburg	Ort
04.05.2020	Anmeldeschluss
853 K 04	Kennziffer
100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59-46	Organisation

Bewegung und Fit im Alltag



Kettwiesel-Tour 2.0

Tagesveranstaltungen

Auf der „Kettwiesel-Tour“ haben die Teilnehmer die Möglichkeit die Liegefahrräder kennenzulernen und direkt auszuprobieren. Die Räder verfügen über einen elektrischen Zusatzmotor, sind leicht, kippsicher und werden vor Fahrtantritt auf den jeweiligen Fahrer angepasst. Die „Kettwiesel-Tour 2.0“ führt mit nur geringer Steigung größtenteils auf dem Ederseebahn-Radweg rund 32 Kilometer von Korbach zur Sperrmauer am Edersee. Etwa in der Mitte der Strecke ist eine Mittagspause im Bahnhof Netze geplant, von dort geht es dann weiter bis zum Zielpunkt, der Talsperre am Edersee. Am Ende der Tour kann sich bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken über das Erlebte ausgetauscht, bevor die Teilnehmer von den Fahrzeugen der DMSG wieder zurück zum Startpunkt in Korbach gebracht werden. Die Kettwiesel-Tour wird von der DMSG begleitet, so dass die Teilnehmer an mehreren Punkten die Möglichkeit haben ihre Fahrt zu unterbrechen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit mehrere Räder aneinander zu montieren, damit garantiert niemand auf der Strecke bleibt. Die Kosten für die Verpflegung sind im Teilnehmerbeitrag nicht enthalten. Bitte beachten Sie für Ihre Planung, dass sich das Ende der Tour je nach Tempo der Gruppe und der benötigten Pausen verzögern könnte.

Uhrzeit 10.00 - 17.30 Uhr

Ort Start: Parkplatz Wildunger Landstraße, Korbach

Ziel: Staumauer Edersee

Anmeldeschluss 03.07.2020

Kosten 25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder

Organisation Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59-46

Datum Samstag, 25.07.2020

Kennziffer 853 K 01

Datum Sonntag, 26.07.2020

Kennziffer 853 K 02

Bewegung und Fit im Alltag

Schnuppertag Bogenschießen

Tagesveranstaltung

Bogenschießen kann sowohl die körperlichen als auch die kognitiven Fähigkeiten bei MS verbessern. Regelmäßiges Bogenschießen stärkt die Schulter-, Arm- und Nackenmuskeln, kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Bei unserem Schnuppertag „Bogenschießen“ haben die Teilnehmer die Gelegenheit die grundlegenden Techniken des Bogensports kennenzulernen. Dazu gehören ein stabiler Stand, die Haltung des Bogenarms und das Ziehen der Sehne. Ebenso wichtig sind Ruhe und Konzentration. Das Schießen ist sowohl im Stehen als auch im Sitzen möglich und somit auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Wir haben auf Hof Kattenbicke die Möglichkeit draußen oder in der Halle zu schießen und sind somit unabhängig vom Wetter. Für die Verpflegung ist selbst zu sorgen

Samstag, 05.09.2020

14.00 - 17.00 Uhr

Hof Kattenbicke, Sachsenhäuser Str. 31, 34513 Waldeck

10.08.2020

853 K 03

10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59-46

Datum

Uhrzeit

Ort

Anmeldeschluss

Kennziffer

Kosten

Organisation

Bewegung und Fit im Alltag

Hilfe, ich bin so schusselig – Workshop zum besseren Umgang mit Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen Wochenendseminar

Neben motorischen und sensiblen Reiz- und Ausfallerscheinungen bestimmen in vielen Fällen Einschränkungen von Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis den Alltag von MS-Kranken. Viele Betroffene erfahren – mal mehr, mal weniger – Konzentrationsprobleme, eine rasche Ermüdbarkeit oder dass sie das eine oder andere vergessen und sich nicht mehr an Namen erinnern können.

Diese Einschränkungen stellen MS-Betroffene vor große Probleme am Arbeitsplatz und im Alltag. Insbesondere Arbeiten mit einer hohen Anforderung an die Konzentration, die ein großes Maß an Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit voraussetzen, bringen die Betroffenen unter starken Leistungsdruck und Dauerstress. Eine solche Daueranspannung kann sich negativ auf den Krankheitsverlauf und die psychische Befindlichkeit auswirken.

Wir wollen MS-Betroffenen die Möglichkeit bieten, ihre Einschränkungen und Probleme anzusprechen, mit dem Ziel einer individuellen Hilfestellung im Alltag.

Datum Freitag bis Sonntag, 21.-23.08.2020

Uhrzeit Anreise bis 14.30 Uhr

Ort Bad Soden-Salmünster

Anmeldeschluss 10.07.2020

Kennziffer 853 D 11

Kosten 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Organisation Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Gesundheit und Ernährung

Schüßler-Salze Tagesveranstaltung

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) entwickelte die Biochemische Therapie auf der Grundlage seiner Kenntnisse der Homöopathie und seiner Forschungsergebnisse. Er fand heraus, dass es sich um 12 Salze handelt, die in einem gewissen Verhältnis im Körper vorhanden sein müssen, damit wir uns in einem körperlich und seelisch gesunden Zustand befinden.

Es wird eine kleine Einführung in die Art der Therapie geben und es werden einige praktische Beispiele für die Anwendung der Salze gezeigt.

Für allgemeine Fragen zu Symptomen der MS wird genügend Raum und Zeit sein.



Samstag, 26.09.2020

10.00 - 14.00 Uhr

Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

26.08.2020

853 D 07

10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Datum

Uhrzeit

Ort

Anmeldeschluss

Kennziffer

Kosten

Organisation

Entspannung und Balance

Energie – Balance – Achtsamkeit

Tagesveranstaltung

In der Tagesveranstaltung geht es um das Gleichgewicht der eigenen Energie: Was gibt uns Energie, und welche Faktoren rauben uns Energie im Alltag? Diese zentrale Frage wollen wir theoretisch und praktisch genauer betrachten.

Verschiedene Aspekte sind dabei wichtig: Wie lässt es sich gut mit der vorhandenen Energie haushalten und welche Möglichkeiten gibt es, um die eigenen Reserven aufzufüllen? Welchen Einfluss hat beispielsweise die Ernährung oder die Tageszeit auf die eigene Energiebalance? Ebenso hat unsere eigene, innere Haltung großen Einfluss auf unseren energetischen Zustand, denn nicht zuletzt sind die innere Einstellung und die eigene Sichtweise auf die Dinge ausschlaggebend.

Übungen aus der Praxis bilden den Schwerpunkt des Kurses. Wir werden Methoden vorstellen, um in das eigene, innere Gleichgewicht zu gelangen. Dazu gehören sowohl aktivierende als auch entspannende Übungen und kurze Meditationen. Zu den praktischen Übungen gibt es natürlich wieder Tipps und Tricks, die wir den Kursteilnehmern zur eigenen Anwendung im Alltag mitgeben werden.

Der Kurs findet in gemütlicher Atmosphäre in einem Yoga-Raum statt, in dem auch (je nach individueller Möglichkeit der Teilnehmer) Entspannungsübungen auf dem Boden eine Option sind.

Bitte mitbringen:

Wollsocken oder Gymnastikschuhe/Hausschuhe (der Raum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden); Matte/Decke/Kissen sind im Raum vorhanden, können aber gerne mitgebracht werden, wenn Sie lieber ihre eigenen benutzen wollen. Wir planen ein gemeinsames „Mittagspicknick“ und bitten darum, eine gesunde Kleinigkeit und etwas zum Trinken mitzubringen. Wasser und Tee gibt es vor Ort.

Entspannung und Balance

Samstag, 18.04.2020	Datum
10.00 - 16.00 Uhr	Uhrzeit
Bewegungsraum, Riedstr. 2, 64295 Darmstadt	Ort
18.03.2020	Anmeldeschluss
853 D 01	Kennziffer
20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82	Organisation



Entspannung und Balance

Tai Chi – Bewegung und Achtsamkeit

Wochenendseminar

Tai Chi ist eine Bewegungskunst aus China, die sich durch die fließenden, runden und weichen Bewegungen auszeichnet. In einer Studie der Klinik Hohe Warte in Bayreuth wird aufgezeigt, dass Tai Chi sich eignet „um Menschen mit MS an körperliche Aktivität heran zu führen“. Tai Chi zeichnet sich durch die vielfältige Wirkung auf Körper und Psyche aus:

- unterstützt die Balance, Beweglichkeit und allgemeine Gesundheit
- fördert eine aufrechte Haltung
- fördert eine gesunde Knie-, Hüft- und Rückenhaltung
- vermittelt den mühelosen Umgang mit Kräften und die erstaunliche Wirkung des Loslassens
- hilft beim Stressabbau und fördert die Entspannung

Das palliativ-regenerative Stressmanagementverfahren Tai Chi ist durch das darin enthaltene Achtsamkeitstraining und die langsamen Bewegungen sehr wirksam. Übungen können mit wenig Aufwand erlernt und gut selber zu Hause praktiziert werden.

Datum Freitag bis Sonntag, 06.-08.03.2020

Uhrzeit Anreise bis 14.30 Uhr

Ort Mainz

Anmeldeschluss 07.02.2020

Kennziffer 853 F 09

Kosten 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Organisation Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98 30

Entspannung und Balance

Auszeit und Entspannung

Wochenendseminar

An diesem Wochenende können Sie eine Auszeit vom Alltag nehmen, für sich und gemeinsam mit anderen Bewegung und Entspannung genießen.

Unabhängig von Ihren körperlichen Voraussetzungen und Bewegungsmöglichkeiten werden in kleinen Einheiten Übungen aus dem Tai Chi vermittelt, die Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Gleichgewicht stärken. Sie erleben bewegte Entspannung. In der Selbstmassage verwenden wir Elemente aus dem Shiatsu und erspüren die tiefe Wirksamkeit dieser sanften Berührung. Verspannungen können gelindert und neue wohltuende Wahrnehmungen entdeckt werden.

Bewegungseinheiten aus dem Qi Gong nutzen wir zur Stärkung von Organfunktionen wie Atmung oder Verdauung. Die Übungen werden auch auf die besonderen Bedarfe der Teilnehmenden abgestimmt und stressfrei mit viel Ruhe erlernt. Durch Wiederholungen werden die Einheiten, die Ihnen besonders guttun, so weit gefestigt, dass sie auch zuhause fortgesetzt werden können.

Freitag bis Sonntag, 24.-26.04.2020

Anreise bis 14.30 Uhr

Wiesbaden Naurod

20.03.2020

853 F 10

100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Renate Schön, Telefon (069) 40 58 98 34



Datum

Uhrzeit

Ort

Anmeldeschluss

Kennziffer

Kosten

Organisation

Entspannung und Balance



Haltung zeigen mit MS

Wochenendseminar

An diesem Wochenende geht es um die verschiedenen Aspekte von Haltung. Das Seminar besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Bewegung, Entspannung, Wissensvermittlung und Gesprächen. Viele Anregungen lassen sich direkt in den Alltag umsetzen.

MS wirkt auf alle Haltungsebenen. Betroffene erleben häufig Einschränkungen in der Körperhaltung, besonders im Stand. Die Nutzung von Stöcken, Rollator oder Rollstuhl macht es schwerer, Haltung zu zeigen. Das kann kompensiert werden durch bewusste Präsenz und Ausstrahlung, allerdings braucht es dazu eine starke innere Haltung. Das ist leicht gesagt... besonders zu Beginn, wenn das Leben durch die Diagnose komplett auf den Kopf gestellt wird. Erst nach und nach wird die MS in den Alltag integriert und es kann sich eine neue Lebenshaltung entwickeln. Diese neue Haltung wird beim Seminar gestärkt.

Bitte mitbringen:
dicke Socken, ein Kissen, eine Decke oder Matte.

Datum Freitag bis Sonntag, 8.-10.05.2020

Uhrzeit Anreise bis 14.30 Uhr

Ort INNdependence Hotel, Mainz

Anmeldeschluss 08.04.2020

Kennziffer 853 D 10

Kosten 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Organisation Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Entspannung und Balance

Schnuppertag Lachyoga

Tagesveranstaltung

Möchten Sie eine einzigartige Methode kennenlernen, nach der jeder ohne Grund lachen und damit mehr Freude im Leben erfahren kann? Mit Lachyoga können Sie auf entspannte Art etwas für Körper, Geist und Seele tun. Als Sofortmeditation hilft Lachyoga dabei, Sorgen loszulassen und auch in schwierigen Situationen eine positive Lebenseinstellung beizubehalten. Stress wird abgebaut, der Stoffwechsel angeregt und Schmerzen und andere unangenehme Symptome können gelindert oder als weniger belastend empfunden werden. Spielerisch, mit einfachen Mitteln wie Atem-, Lach- und Entspannungsübungen aktivieren Sie den gesamten Kreislauf und verbessern Ihre Stimmung.

Die Übungen können im Stehen oder Sitzen (auch im Rollstuhl) ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Donnerstag, 25.06.2020

17.30 - 19.30 Uhr

Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

25.05.2020

853 D 03

10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Datum

Uhrzeit

Ort

Anmeldeschluss

Kennziffer

Kosten

Organisation

Entspannung und Balance



Yoga

Yoga basiert auf einer ganzheitlichen Lehre aus Indien und zielt auf die Harmonisierung von Körper und Geist. Yoga wirkt dem Alltagsstress entgegen und stärkt auch das Immunsystem. Es unterstützt uns dabei, mit Ruhe und Ausgeglichenheit unserer Aufgaben zu meistern.

Die Angebote richten sich auch an MS-Betroffene, die körperlich eingeschränkt sind oder einen Rollstuhl nutzen. Die verschiedenen Übungen werden je nach individuellem Können auf dem Boden oder vom Stuhl aus praktiziert und an die Übenden angepasst. Die Teilnehmer, die die Übungen auf dem Boden durchführen möchten, sollten in der Lage sein, ohne Hilfe auf den Boden zu gelangen.

■ Yoga Wochenendseminar

Datum	Freitag bis Sonntag, 21.-23.08.2020
Uhrzeit	Anreise bis 14.30 Uhr
Ort	Bonifatiushaus Fulda, Neuenbergerstr. 3-5, 36041 Fulda
Anmeldeschluss	17.06.2020
Kennziffer	853 FD 01
Kosten	100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Kerstin Springob, (0661) 96 89 300

Entspannung und Balance

■ Yoga kennt kein Alter – Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs in Frankfurt

Alle diejenigen, die Yoga üben, gewinnen an Zufriedenheit. Während die Muskeln entspannen, wird der Geist frisch. Der 10-Wochenkurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten. Jeder ist herzlich willkommen. In diesem Kurs wechseln sich sanfte Yoga-Übungen, besonders für Rücken, Schulter und Nacken, mit kleinen Atemübungen ab. Auch werden Bewegungen und Haltungen für etwas mehr Beweglichkeit und Koordination geübt. Diese Art des gemeinsamen Üben stärkt die innere und äußere Balance. Jede Kurseinheit endet mit einer geführten finalen Entspannung. Für alle, die einen Stuhl bevorzugen, stellen wir diesen gerne zur Verfügung.

jeweils montags, von 17.00 bis 18.15 Uhr
Yogazentrum, Heidestraße 10, 60316 Frankfurt
Doris Althofen Telefon (069) 40 58 98 37

Uhrzeit
Ort
Organisation

ab 13.01.2020	Datum
8 Einheiten	Einheiten
20.12.2019	Anmeldeschluss
850 F 09	Kennziffer
40,00 € für Mitglieder, 80,00 € für Nichtmitglieder	Kosten

ab 29.06.2020	Datum
10 Einheiten	Einheiten
08.06.2020	Anmeldeschluss
850 F 10	Kennziffer
50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	Kosten

ab 12.10.2020	Datum
10 Einheiten	Einheiten
21.09.2020	Anmeldeschluss
850 F 11	Kennziffer
50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	Kosten

Entspannung und Balance

Welchen Platz hat meine MS in meinem Leben?

Tagesveranstaltungen

Auf diese Frage könnte es sehr viele Antworten geben, manchmal am Morgen eine andere als am Nachmittag.

Auch in den verschiedenen Lebens- oder Krankheitsphasen ändert sich der Raum, den die MS einnimmt.

An diesem Samstag soll es um den Platz der MS im Leben gehen. Dabei werden wir durch unsere eigenen Systeme reisen:

- Welchen Platz hat die MS im körperlichen Bereich?
- Welchen Platz im Bereich der Emotionen und der Stimmung?
- Welchen Platz hat sie, wenn es um Familie und Freunde geht?

Der Tag gibt Gelegenheit zum sehr persönlichen Austausch. Dabei werden wir uns den Antworten auf kreative und bunte Weise nähern, u. a. mit eigenem Gestalten, mit Symbolen und in Gruppenarbeit.

Dieser Tag ist so gestaltet, dass Bewegung, Austausch, Begegnung und Entspannungsphasen sich abwechseln. Die vielfältigen Erfahrungen werden hilfreiche Impulse für den Alltag vermitteln.

■ in Darmstadt

Datum	Samstag, 12.09.2020
Uhrzeit	10.00 - 16.00 Uhr
Ort	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss	12.08.2020
Kennziffer	853 D 06
Kosten	20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Entspannung und Balance

■ in Marburg

	Samstag, 19.09.2020	Datum
	10.00 - 17.00 Uhr	Uhrzeit
	Marburg	Ort
	25.08.2020	Anmeldeschluss
	853 F 05	Kennziffer
25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder		Kosten
Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30		Organisation

Schnuppertag Singen

Tagesveranstaltung

Sind Sie neugierig, Ihre Stimme zu entdecken? Erleben Sie die Freude beim gemeinsamen Singen. Singen kann Kraftquelle werden im Umgang mit den ständig wachsenden Herausforderungen des Lebens.

Die Gesangsübungen der „Schule der Stimmenthüllung“ machen die Regenerationskraft und Heilkraft des Klanges für Körper und Seele erfahrbar und stärken das Vertrauen in die eigene Stimme. Jede Stimme klingt schön, wenn ihr individueller Klang entdeckt und gepflegt wird. Es sind alle willkommen, die gerne singen.

	Samstag, 27.06.2020	Datum
	10.00 - 13.00 Uhr	Uhrzeit
	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt	Ort
	27.05.2020	Anmeldeschluss
	853 D 04	Kennziffer
10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder		Kosten
Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82		Organisation

Entspannung und Balance

Beweglicher Beckenboden

Ein Angebot für Männer und Frauen

Tagesveranstaltung

Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Das führt häufig zu einer Überlastung des Halte- und Bewegungsapparates und zu Beschwerden im Becken und unteren Rücken. Eine Erschlaffung oder eine zu starke Spannung der Beckenbodenmuskulatur sind Auslöser für Migräne, Kieferknirschen, Rückenschmerzen, sexuelle Probleme, häufiger Harndrang, Prostatavergrößerung, Menstruationsschmerz und Probleme im Darmbereich.

Hinzu kommt, dass chronische Erkrankungen, Asthma, hormonelle Veränderungen, schweres Heben, Schwangerschaft und Geburt den Beckenboden schwächen. In einer herzlichen und erfrischenden Atmosphäre erleben Sie die Beweglichkeit Ihres Beckens in Verbindung mit den Füßen, dem Brustkorb und dem Schultergürtel. Die Übungen aus der Eutonie richten sich nach den individuellen Möglichkeiten.

Datum	Samstag, 24.10.2020
Uhrzeit	10.00 - 14.00 Uhr
Ort	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss	24.09.2020
Kennziffer	853 D 08
Kosten	10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

Entspannung und Balance

Achtsamkeit

Tagesveranstaltung

Zeit für mich - im Einklang mit mir selbst
Wenn alles fließt, die Zeit vergessen ist und nur der Moment zählt - dann bin ich im „Flow“, ganz im Einklang mit mir selbst, achtsam in diesem Augenblick. Wie entstehen diese Momente, was kann ich dafür tun um es zu erleben? Was steht dem im Weg und wie kann ich diese Hindernisse überwinden?
Im Kurs wird es einen Erfahrungsaustausch geben, sowie einen praktischen, kreativen Teil, bei dem die Teilnehmer verschiedene Materialien zur Auswahl haben werden.



Samstag, 31.10.2020	Datum
10.00 - 14.00 Uhr	Uhrzeit
Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt	Ort
30.09.2020	Anmeldeschluss
853 D 09	Kennziffer
10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82	Organisation

Entspannung und Balance



8samkeit, Meditation und Lebensfreude

Eine Wochenendreise in das Haus der „8samkeit“

„Achtsamkeit“ ist in aller Munde und seit einigen Jahren sehr in Mode gekommen.

Auf dieser Wochenend-Abenteuerreise werden wir zahlreiche Übungen und Erfahrungsräume erforschen und dabei erleben, was Achtsamkeit für uns bedeutet. Bei den Praxisübungen richten wir den Blick neugierig nach innen, folgen inneren Bildern, beobachten den Atem, erkunden den Körper mit unserer freundlichen Aufmerksamkeit, bewegen uns behutsam und lauschen Musik. Dieses bunte Programm lässt uns das Gebäude der Achtsamkeit entdecken, in dem auch die Meditation eine „Etage“ ausmacht. Zudem gibt es ausreichend Raum für Austausch und vor allem auch für Humor und Spaß, sodass wir die Erfahrungen des Wochenendes mit Leichtigkeit in den eigenen Alltag übertragen können.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Datum	Freitag bis Sonntag, 13.-15.11.2020
Uhrzeit	Anreise bis 14.30 Uhr
Ort	Bad Salzhausen
Anmeldeschluss	16.10.2020
Kennziffer	853 F 12
Kosten	100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Kreativ dabei

Kreatives Malen in Frankfurt

In diesem Kurs gehen wir auf die Suche nach unseren schöpferischen Kräften und lassen diese durch das experimentelle Malen wieder sichtbar werden.

Wir wollen die kreativen Möglichkeiten entdecken, die in den Werkzeugen Pinsel, Spachtel und Schwamm und den Materialien wie Papier, Farbe und Wasser liegen. Wir wollen außerdem Farben erleben, Farbklänge und Formen finden, die der eigenen Wahrnehmung entsprechen, Freude an der Entstehung eines Bildes, Freude am Ausprobieren entdecken sowie Grundwissen über Farb- und Kompositionslehre in Theorie und Praxis erfahren. Kenntnisse im Malen sind nicht erforderlich.



■ 1. Kurs

	ab 05.03.2020	Datum
	jeweils donnerstags von 15.00 - 17.00 Uhr	Uhrzeit
	im VDK, Ostparkstraße 37, Frankfurt	Ort
	10 Einheiten	Therapien
	12.02.2020	Anmeldeschluss
	850 F 12	Kennziffer
	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
	Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37	Organisation

■ 2. Kurs

	ab 17.09.2020	Datum
	jeweils donnerstags von 15.00 - 17.00 Uhr	Uhrzeit
	im VDK, Ostparkstraße 37, Frankfurt	Ort
	10 Einheiten	Therapien
	26.08.2020	Anmeldeschluss
	850 F 12	Kennziffer
	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	Kosten
	Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37	Organisation

Kreativ dabei

Aquarellkurse

Mit „Stockmar-Aquarellfarben“ kann die „Nass in Nass-Technik“ erlernt werden. Sinn des Kurses ist die Freude am kreativen Gestalten und dem Umgang mit Farben.

Gemeinsam wollen wir die Möglichkeiten entdecken, die uns die Farben bieten. Schöne, zarte oder leuchtende Bilder werden dabei entstehen, die wir zum Ende des Kurses vielleicht in einer Ausstellung präsentieren können.

■ 1. Kurs

Datum	ab 03.03.2020
Uhrzeit	jeweils dienstags von 15.30 - 17.30 Uhr
Ort	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Therapien	5 Einheiten
Anmeldeschluss	02.02.2020
Kennziffer	850 D 01
Kosten	25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 703-80

■ 2. Kurs

Datum	ab 14.04.2020
Uhrzeit	jeweils dienstags von 15.30 - 17.30 Uhr
Ort	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Therapien	5 Einheiten
Anmeldeschluss	14.03.2020
Kennziffer	850 D 02
Kosten	25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
Organisation	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 703-80

Hin und Weg

Mutter-Kind-Freizeit

In den hessischen Osterferien wollen wir mit MS-betroffene Müttern und deren Kindern eine schul-, arbeits-, stress- und kochfreie Woche in Herbstein im Vogelsberg verbringen. Das heißt aber nicht, dass das kulinarische Wohl leiden wird, denn das Küchenteam vom Kolpinghaus wird uns, wie gewohnt, mit Vollpension verwöhnen. Wir sind in barrierefreien Bungalows untergebracht. Das Haus liegt am Waldrand, umgeben von Wiesen, Feldern und Wäldern. Es gibt direkt am Haus ein schön gestaltetes Außengelände, das viel Raum zum Spielen und Toben bietet. Das Freizeitprogramm hat für alle großen und kleinen Teilnehmer etwas im Angebot. Freiräume für eigene Gestaltung soll es natürlich auch geben. Wir wollen zusammen die Vulkan-Therme besuchen und einen Tagesausflug auf den Hoherodskopf machen.

Eine Auszeit für Mütter und Kinder, fernab vom Alltag und den damit verbundenen Verpflichtungen. Altersbegrenzung für die Kinder: 6 bis 14 Jahre

Sonntag bis Samstag, 12.-18.04.2020	Datum
Herbstein Kolping Feriendorf	Ort
28.02.2020	Anmeldeschluss
856 FD 01	Kennziffer
Mitglieder: 60,00 € für Mütter, 30,00 € für deren Kinder	Kosten
Nichtmitglieder: 120,00 € für Mütter, 60,00 € für deren Kinder	
Ingrun Bechen, Telefon (06631) 96 05-12	Organisation



U30 Camp – Meet'n Chill

Das U30 Camp 2020 für junge MS Betroffene zwischen 18 und 30 Jahren findet erneut in Kooperation der beiden DMSG-Landesverbänden Baden-Württemberg (AMSEL) und Hessen statt.

Die Reise führt wieder zum Bodensee, dieses Jahr allerdings zum ersten Mal auf die Insel Reichenau. Das Haus liegt direkt am See und bietet beste Voraussetzungen für eine gelungene Auszeit. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern, die Belegung bestimmen die TeilnehmerInnen vor Ort gemeinsam. Drei Tage lang habt Ihr dann die Gelegenheit, andere junge MS-Betroffene kennenzulernen, Euch auszutauschen und gepflegt die Seele baumeln zu lassen. Ihr könnt außerdem einen Freund oder eine Freundin mitbringen -und das kostenlos! Wir möchten Euch Raum für Eure Themen geben und Anregungen für den Austausch bieten. Für alle Eure Fragen rund um die MS stehen an einem Camp-Tag außerdem auskunftsfreudige Experten bereit.

Datum Freitag bis Sonntag, 26.-28.06.2020

Uhrzeit Anreise bis 14.30 Uhr

Ort Haus Insel Reichenau, Markusstraße 15, 78479 Reichenau

Anmeldeschluss 08.05.2020

Kennziffer 856 K 01

Kosten 50,00 € (Begleitpersonen sind frei)

Organisation Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 207 59 46

Kinder- und Jugendfreizeit – Ab in den Wald

Sommerfreizeit in Grävenwiesbach für Kinder und Jugendliche von 11 bis 14 Jahren

2020 bieten wir eine spannende und abenteuerreiche Freizeit in der Jugendherberge Grävenwiesbach im Taunus an. Es warten vielseitige Angebote auf euch: im angrenzenden Wald der Jugendherberge liegt ein Hochseilgarten, der zum Klettern genutzt werden kann. Bei einer GPS Rallye oder beim Umgang mit Karte und Kompass könnt ihr euren Orientierungssinn auf die Probe stellen. Beim intuitiven Bogenschießen kommt es auf Konzentration, Ruhe und Geschick an. Knifflige Aufgaben für euer Team sind die ideale Herausforderung, eure Kooperationsfähigkeit und euer Vertrauen ineinander sowie eure Cleverness unter Beweis zu stellen. Der ausgedehnte Wald in dem die Jugendherberge liegt bietet eine tolle Kulisse für spannende Geländespiele und für Walderkundungen. Auf dem nahe gelegenen Fußballplatz könnt ihr euch austoben, und im Jugendherbergs-Tipi gibt es eine Lagerfeuerstelle, an der ihr es euch abends gemütlich machen könnt. Hier könnt ihr auch grillen oder Stockbrot ins Feuer halten. Vielleicht übt ihr euch sogar mal darin, ein Feuer ohne moderne Hilfsmittel zu entzünden? Wenn das Wetter mal nicht ganz so gut mitspielt bietet das Tipi einen guten Unterschlupf - wird es allzu heiß, dann lockt das Schwimmbad.

Euch erwarten also Abenteuer, Natur und Erholung pur! Natürlich könnt Ihr mit eigenen Wünschen das Programm mitgestalten. Das Team von „Natur bewegt e.V.“ freut sich auf Euch!

Datum Montag bis Freitag, 13.-24.07.2020

Ort Jugendherberge Grävenwiesbach

Anmeldeschluss 20.03.2020

Kennziffer 856 F 01

Kosten 120,00 € für Kinder von Mitgliedern

240,00 € für Kinder von Nichtmitgliedern

Organisation Doris Althofen, Telefon (069) 40 58 98-37



Hin und Weg



Sommerfreizeit an der Nordsee

für Familien und Einzelreisende

Genießen Sie im Sommer den besonderen Reiz des Nationalparks Wattenmeer mit seinen dem Meer vorgelagerten Salzwiesen. Diese einmalige Landschaft lädt dazu ein, die Seele baumeln zu lassen und zur Ruhe zu kommen...

Das Ferienhotel Dünenhof liegt im Ortsteil Berensch (Cuxhaven), ist komplett barrierefrei und verfügt über 50 Zimmer mit Sat-TV, Telefon, Du/WC, die Zimmer sind mit Terrasse oder Balkon, in den rollstuhlgerechten Zimmern, sind teilweise erhöhte Betten und verstellbare Waschtische. Im Haus gibt es ein Schwimmbad mit Lifter, ebenso Sauna, Parkplätze, Kegelbahn, Minigolfanlage, Boulebahn, Sporthalle, Kinderspielplatz.

Nähere Infos erhalten Sie auch über: www.duenenhof.org

Eine Stadtführung in Bremen, das Auswandererhaus oder der Zoo am Meer in Bremerhaven, das Ringelnetz-Museum oder eine Wattwagenfahrt, sind einige Ideen für unser Ausflugsprogramm. Rollstuhlgerechte Strandzugänge sind in den Ortsteilen Duhnen, Gifhorn und Döse mit schönen Promenaden.

An einem Tag werden wir uns dem Thema „Bewegungs- und Entspannungstherapien“ mit Anregung, wie Sie diese zu Hause weiterführen können, beschäftigen.

Erholen Sie sich an der Nordsee, schauen Sie dem bunten Treiben am Hafen zu oder genießen Sie einfach nur die Natur... Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen auch mit diesem Angebot wieder Lust gemacht haben, sich anzumelden.

Unsere Freizeit soll auch die Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung fördern.

An- und Abreise nach Cuxhaven, Fahrdienst vor Ort, Unterkunft mit Halbpension und die Ausflugsmöglichkeiten sind im Teilnehmerbeitrag inbegriffen.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Bezuschussung.

Hin und Weg

Donnerstag bis Sonntag, 02.-12.07.2020
Cuxhaven, Nordsee
28.02.2020
856 F 02
650,00 € für Mitglieder, 950,00 € für Nichtmitglieder
Christine Fritsch, Telefon (069) 40 58 98 32

Datum

Ort

Anmeldeschluss

Kennziffer

Kosten

Organisation





Eutonie: Achtsamkeit – Beweglichkeit – Lebensfreude *Seminarfreizeit*

Was unterstützt mich in meinem Alltag – was tut mir gut? Neues entdecken! Themen wie: Bewegungsentwicklung, Tiefenentspannung, Persönlichkeit und Kreativität werden uns diese Woche begleiten. Wir erleben die Eutonie: Eine sanfte, ganzheitliche Methode der Körperarbeit, die das Körperbewusstsein, die Beweglichkeit, die Konzentration und die Aufmerksamkeit schult. Gerade im Bereich der Prävention und Rehabilitation hat sich die Eutonie bewährt, Beschwerden des Muskel- und Bewegungssystems, chronische Schmerzen sowie Störungen im neurologischen Bereich zu lindern. Neben Ihrer Offenheit neue Bewegungsmuster zu erfahren, werden weitere Elemente aus der Tiefenentspannung und ein Kreativworkshop angeboten. Zeit für Austausch, Wünsche, Lachen und Lebensfreude werden nicht zu kurz kommen.

Damit Ihre Erfahrungen auch in den Alltag hineinwirken können, bekommen Sie ein schriftlich ausgearbeitetes Skript inkl. Material mit nach Hause.

Datum Montag bis Freitag, 02.-06.11.2020

Uhrzeit Anreise bis 14.30 Uhr

Ort INNdependence Mainz

Anmeldeschluss 30.06.2020

Kennziffer 856 D 01

Kosten 250,00 € für Mitglieder, 400,00 € für Nichtmitglieder

Organisation Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

**Das Ehrenamt – immer kostenlos, nie umsonst.
Wir schulen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter regelmäßig.
In diesem Jahr bieten wir an:**



Lebendige Gruppenarbeit in MS-Gruppen und MS-Treffs *Wochenendseminar*

Manchmal läuft es nicht mehr so gut in der Gruppe, Pepp und Motivation sind raus und sehr viel Arbeit lastet auf sehr wenigen Schultern...

Die Verantwortlichen bekommen wenig Lob, dafür viel Kritik. Manch' eine Gruppenleitung oder ein Verantwortlicher für einen MS-Treff kommt da schon einmal ins Zweifeln: Hat meine Arbeit überhaupt noch Sinn? Wie kann es weitergehen?

An diesem Wochenende gibt es einen Austausch der Gruppen-Verantwortlichen untereinander sowie neue Ideen und andere Techniken in der Gruppenarbeit. Die Themen, die sich im Verlauf eines „Gruppen-Jahres“ angesammelt haben, können wir vertiefen, denn es gibt Zeit fürs Genauer-Hingucken und fürs Ausprobieren.

Freitag bis Sonntag, 14.-16.08.2020

Anreise bis 14.30 Uhr

Mainz

08.07.2020

840 F 01

Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Datum

Ort

Anmeldeschluss

Kennziffer

Kosten

Organisation

Ehrensache

Sozial- und arbeitsrechtliche Aspekte der Multiple Sklerose

Tagesseminare für Ehrenamtliche aus den MS-Gruppen, MS-Treffs und für BetroffenenberaterInnen

Da sich die Multiple Sklerose auf alle Lebensbereiche auswirkt, u. a. auf die Familie, den Beruf und das Wohnen, ergeben sich viele sozial- und arbeitsrechtliche Fragen.

In den Gruppen und in der Betroffenenberatung geht es nicht darum, sozialrechtliche Beratung zu machen sondern darum, einen Überblick zu bekommen, um so eine Wegweiserfunktion für Fragende auszuüben.

- Welche Unterstützung und Leistungen gibt es für MS-Kranke?
- Wo können welche Anträge gestellt werden?
- Was tun, wenn ein Antrag abgelehnt wird?
- Wie kann ich die „Behördensprache“ richtig verstehen?

Zur Information und zum Austausch laden wir ein:

Uhrzeit jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Organisation Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Datum 01.02.2020
Ort Butzbach
Kennziffer 840 F 02

Datum 04.04.2020
Ort Fulda
Kennziffer 840 F 03

Datum 09.05.2020
Ort Frankfurt
Kennziffer 840 F 04

Ehrensache

Fit im Ehrenamt – aktiv in der Gruppenleitung „Reflexion der Gruppenarbeit“

Tagesveranstaltungen

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch miteinander bieten wir die Möglichkeit zur Reflexion der Gruppenarbeit:
 Was kann ich tun, wenn der Gruppengeist erlahmt?
 Wie gehe ich mit unterschiedlichen Interessen und möglichen Konflikten in der Gruppe um?
 Welche Ideen gibt es zur lebendigen Gruppenarbeit?

Damit Gruppenleitungen und Aktive in den MS Treffs die Freude am Ehrenamt nicht verlieren und sich auch gegenseitig unterstützen können, laden wir in sechs Regionen in Hessen zur Moderation und fachlichen Unterstützung des Gruppenlebens ein:

jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
 Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30



Uhrzeit
Organisation

Samstag, 08.02.2020 **Datum**
 Langenselbold / für Frankfurt-Umland **Ort**
 840 F 05 **Kennziffer**

Samstag, 07.03.2020 **Datum**
 Butzbach / für Mittelhessen und für Osthessen **Ort**
 840 F 06 **Kennziffer**

Samstag, 14.03.2020 **Datum**
 Frankfurt **Ort**
 840 F 07 **Kennziffer**

Samstag, 22.08.2020 **Datum**
 Kellerwald / für Nordhessen **Ort**
 840 F 08 **Kennziffer**

Samstag, 17.10.2020 **Datum**
 Darmstadt / für Südhessen **Ort**
 840 F 09 **Kennziffer**

Datum Samstag, 14.11.2020
Ort Oberursel / für Taunus und Wiesbaden
Kennziffer 840 F 10

Datum Samstag, 21.11.2020
Ort Butzbach / für Mittelhessen und für Osthessen
Kennziffer 840 F 11

Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen

■ Gesprächsführung: „Einführendes, verstehendes Zuhören“

Unsere ausgebildeten BetroffenenberaterInnen sind gefragt als Ansprechpersonen für andere MS Kranke, manchmal auch in schwierigen Situationen.

Wie kann ich so zuhören, dass ich mich nicht überfordere und mein Gesprächspartner sich von mir angenommen, gehört und verstanden fühlt? Wie kann ich auch in komplizierteren Gesprächen konzentriert und nicht bewertend zuhören und meine Aufmerksamkeit ganz auf den anderen richten?

Zur Begleitung und Unterstützung der BetroffenenberaterInnen bieten wir Supervision und Praxisreflexion:

Anreise bis 14.30 Uhr
Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Datum Freitag bis Samstag, 28.-29.02.2020
Ort Frankfurt
Kennziffer 840 F 12

Datum Freitag bis Samstag, 30.-31.10.2020
Ort Marburg
Kennziffer 840 F 13

■ Gesprächsführung: „Einführendes, verstehendes Zuhören“ Seminar zur Vertiefung

Viele Betroffenenberater wünschen sich zwei Tage zur Praxisreflexion, um einige Themen vertiefen zu können. Deshalb bieten wir ein Wochenendseminar dazu an.

Freitag bis Sonntag, 03.-05.07.2020
Anreise bis 14.30 Uhr
Mainz
840 F 15
Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Datum
Uhrzeit
Ort
Kennziffer
Organisation



Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen mit PartnerInnen

Viele BetroffenenberaterInnen sind – neben unseren Seminaren – häufig im Kontakt miteinander, um persönliche und Beratungs-Themen zu besprechen.

Die MS-Erkrankung und auch das ehrenamtliche Engagement haben Auswirkungen auf die Partnerschaft. Deshalb ist der Wunsch entstanden, an einem Wochenende die Möglichkeit anzubieten, gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin teilzunehmen.

Bei diesem Seminar werden die BetroffenenberaterInnen fachlich begleitet und unterstützt während die Angehörigen in einer eigenen Gruppe ihre Themen miteinander austauschen und ein gemeinsames Freizeitangebot wahrnehmen können.

Angehörige, Betroffene und damit die Partnerschaft sollen bewusst und kreativ in den Blick genommen werden.

Es geht um das Glück der Lebensfülle und darum, im Kontakt mit anderen zu sein.

Das Wochenendseminar soll auch dazu dienen, Energie zu tanken im und für das Alltagsleben.

Wichtig:

Die Teilnahme der Angehörigen ist kein MUSS. Die Supervision für die Ehrenamtlichen findet – wie gewohnt – statt.

Datum	Freitag bis Sonntag, 06.-08.11.2020
Uhrzeit	Anreise bis 14.30 Uhr
Ort	Mainz
Kennziffer	840 F 14
Organisation	Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Neue Ausbildungsgruppen für „Gesprächsführung“ für Aktive in den MS-Gruppen und MS-Treffs

Aufgrund der sehr guten Nachfrage bieten wir in diesem Jahr zwei Ausbildungsgruppen an:

Aktive in den MS-Gruppen und MS-Treffs sind oftmals AnsprechpartnerInnen für MS-Kranke, denn die Krankheitsdiagnose bedeutet für die Betroffenen einen heftigen Einschnitt in das private und berufliche Leben.

Viele Betroffene suchen deshalb – vor allem in krankheitsintensiven Zeiten – den Austausch mit Gleichbetroffenen.

Um verstehend und aktiv zuhören zu können, bedarf es einiger Grundkenntnisse und Fähigkeiten. Deshalb bieten wir in 2020/21 wieder zwei Schulungen in „Gesprächsführung“ an.

Als Voraussetzung ist die Teilnahme am Einführungs-Seminar Ende Juni 2019 erwünscht!

■ Fulda

Freitag bis Sonntag, 27.-29.03.2020 und 25.-27.09.2020	Datum
Anreise bis 14.30 Uhr	Uhrzeit
840 F 16	Kennziffer
Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30	Organisation

■ Mainz

Freitag bis Sonntag, 14.-16.02.2020 und 27.-29.11.2020	Datum
Anreise bis 14.30 Uhr	Uhrzeit
840 F 21	Kennziffer
Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30	Organisation



Datenschutz in MS-Gruppen und MS-Treffs sowie in der Betroffenenberatung
Tagesveranstaltungen

Ist die neue Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) wirklich so ein „schwieriges Monstrum“?

Wir werden Ihnen Mut machen, die einfachen Grundsätze des Datenschutzes: Keine Datenerhebung ohne Einverständnis, Daten-Sparsamkeit sowie Zweckbestimmung der erhobenen Daten gut und sicher anwenden zu können. Im Zusammenhang mit der MS haben Sie stets mit gesundheitsbezogenen Daten zu tun. Dabei handelt es sich um sensible Daten, die dem besonderen Datenschutz unterliegen. Da, wo sich Gruppenmitglieder und MS-Betroffene im Gespräch geschützt fühlen, können sie uns vertrauen und sich öffnen. Für uns alle gilt es also, sehr behutsam mit persönlichen Daten umzugehen. Gleichwohl ist eine gewisse Datenerhebung für die Organisation des Gruppenlebens und zur Vernetzung miteinander unerlässlich.

Alle Veranstaltungen werden inhaltlich von unserem Datenschutzbeauftragten, Guy Walther, gestaltet.

Zu rechtlichen Informationen über den Datenschutz und zum Austausch untereinander laden wir ein.

Uhrzeit jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Organisation Monika Dettke, Telefon (069) 40 58 98-30

Datum Samstag, 25.01.2020
Ort Frankfurt
Kennziffer 840 F 17

Datum Samstag, 22.02.2020
Ort Darmstadt
Kennziffer 840 F 18

Samstag, 20.06.2020	Datum
Borken	Ort
840 F 19	Kennziffer
Samstag, 27.06.2020	Datum
Butzbach	Ort
840 F 20	Kennziffer



Seminare – Kurse – Gesprächskreise

- Die DMSG Hessen bietet zur Gesundheitsförderung und Rehabilitation von MS-Kranken und Angehörigen sowie zur Unterstützung von Pflegepersonen Seminare, Therapiekurse, Gesprächskreise und Tagesveranstaltungen an.
- Die Anmeldungen sind schriftlich mit Angabe der Kennziffer an den Landesverband zu richten.
- Die Anmeldungen sind verbindlich.
- Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss kann eine Erstattung der Teilnehmergebühr nur nach Vorlage eines ärztlichen Attestes, oder wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, erfolgen.
- Die Teilnahmegebühr für Wochenendseminare beinhaltet Kosten für Unterkunft, Verpflegung sowie den Seminarinhalt.
- Wir gewähren Beihilfen zur Kostenermäßigung oder -befreiung. Dazu wenden Sie sich bitte – unter Angabe Ihrer Einkommensverhältnisse – an die zuständige DMSG Hessen-Beratungsstelle.
- Einige KursleiterInnen sind bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, und es besteht dann für Sie ggf. die Möglichkeit, Seminargebühren für Prävention erstattet zu bekommen. Bitte sprechen Sie dafür direkt mit der Kursleitung.
- Die Teilnehmer müssen den Fahrdienst zum Veranstaltungsort selbst organisieren. Jedoch sind wir Gehbehinderten und Rollstuhlfahrern bei der Lösung des Fahrproblems behilflich, soweit in unserem Fahrdienst Plätze verfügbar sind. Für den Fahrdienst entrichten Sie bitte eine freiwillige Kostenbeteiligung.

Patientenforen – Infoveranstaltungen – Offene Treffs

- Auch im Jahr 2020 werden wir wieder zu unterschiedlichen Themen informieren. Die Teilnahme ist kostenfrei – wir bitten Sie jedoch um Spenden, damit wir unsere Kosten gering halten können.

Freizeiten

- Für die Freizeiten gelten die gleichen Anmeldebedingungen wie oben (s. Seminare – Kurse – Gesprächskreise). Die Teilnehmergebühren beinhalten Unterkunft, Verpflegung (wie angegeben), Betreuung sowie unseren Fahrdienst.
- Für die Teilnahme an Freizeiten gibt es Stiftungen, die finanzielle Beihilfen gewähren. Bitte wenden Sie sich an die zuständige DMSG Hessen-Beratungsstelle.

Ehrenamtsschulung

- Unser Angebot der Ehrenamtsschulung richtet sich an Aktive in den Gruppen, den MS Treffs und die BetroffenenberaterInnen. Voraussetzung für die kostenlose Teilnahme daran ist die Mitgliedschaft in der DMSG.
 - Auch hier sind die Anmeldungen schriftlich an den Landesverband zu richten. Für die Mitarbeiterschulungen entstehen unseren ehrenamtlichen Helfern keine Kosten.
 - Bei rechtzeitiger Anmeldung steht auch unser Fahrdienst für An- und Rückreise unentgeltlich zur Verfügung.
- Fragen beantwortet Ihnen gerne:
Monika Dettke
Telefon (069) 40 58 98-30
dettke@dmsg-hessen.de

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an:

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hessen e.V.
Postfach 60 04 47, 60334 Frankfurt am Main
Telefon (069) 40 58 98-0
Fax (069) 40 58 98-40
dmsg@dmsg-hessen.de**

Herausgeber

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Hessen e.V.
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt am Main

Telefon (069) 40 58 98-0, Telefax (069) 40 58 98-40
E-Mail: dmsg@dmsg-hessen.de
www.dmsg-hessen.de

Verantwortlich für den Inhalt: Monika Dettke

Fotonachweis

Titel © Kzenon, Adobe Stock	S.37 © contrastwerkstatt, fotolia
S.4 © Sophie Schüler	S.39 © Photographee, fotolia
S.5 © weseetheworld, fotolia	S.40 © DMSG Hessen
S.9 © DMSG Hessen	S.41 © Racle Fotodesign, fotolia
S.10 © DMSG Hessen	S.42 © DMSG Hessen
S.12 © felicity68, fotolia	S.47 © drubig Foto, fotolia
S.14 © Visions-AD, fotolia	S.48/49 © DMSG Hessen
S.17 © Fotos 593, fotolia	S.51 © DMSG Hessen
S.19 © Kzenon, Adobe Stock	S.53/54 © DMSG Hessen
S.21 © Norbert Kreienkamp	S.55 © pixabay
S.25 © DMSG Hessen	S.56 © DMSG Hessen
S.26 © pixabay	S.57 © Birgit Léona Krengel
S.29 © Jürgen Fälchle, fotolia	S.58 © DMSG Hessen
S.30 © DMSG Hessen	S.61 © Adam Gregor, Adobe Stock
S.32 © DMSG Hessen	S.64 © stockpics, Adobe Stock
S.35 © pixabay	S.65 © Claudia Paulussen, Ad Stock

Datenschutz

Die hier erhobenen personenbezogenen Daten werden zum Zwecke der Durchführung der Anmeldung zu den Veranstaltungen und dem Einzug der Kursgebühr bzw. einer Spende durch die DMSG Hessen verarbeitet.

Bitte unterschreiben und per Post schicken an:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hessen e.V.
Mitgliederverwaltung
Wittelsbacherallee 86
60385 Frankfurt

Beitrittserklärung:

Ich trete der DMSG Hessen **als Mitglied** bei, mit einem Jahresbeitrag von _____ EUR (mind. 48,00 EUR)

ODER

Ich trete der DMSG Hessen **als Angehöriger/Betreuer** bei, mit einem Jahresbeitrag von 12,00 EUR.
Die Hauptmitgliedschaft besteht bereits für meinen Angehörigen/die von mir betreute Person:

Vor- und Nachname des Hauptmitglieds

Ihre Daten:

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Art der Zahlung

Einzugsermächtigung Überweisung

Ich bin an MS erkrankt

Ja Nein

Ich wünsche die kostenfreie Zustellung der Mitgliederzeitschriften

Ja Nein

Sie können Ihren Antrag auf Mitgliedschaft innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt des Bestätigungsschreibens. Informationen zum Datenschutz finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Website www.dmsg-hessen.de, Hinweise zum Datenschutz für die Mitgliedschaft auf www.dmsg-hessen.de/spenden-und-helfen/mitgliedschaft/. Auf Wunsch senden wir Ihnen die Datenschutzhinweise für Mitglieder gerne zu.

SEPA-Lastschriftmandat für die Beitrittserklärung

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43ZZZ00000332875

Mandatsreferenz (wird nachgereicht):

Hiermit ermächtige ich die DMSG Landesverband Hessen e.V., den Mitgliedsbeitrag von jährlich _____ EUR (mind. 48,00 EUR) für das erste Jahr direkt bzw. jeweils zum 01.01. der Folgejahre durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DMSG Landesverband Hessen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

_____	_____
IBAN	Kontoinhaber (Vor- und Nachname)
_____	_____
Kreditinstitut (Name und BIC)	PLZ/Wohnort
_____	_____
Straße/Hausnummer	Datum/Unterschrift

Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kon-
toführenden Geldinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Hinweis: Sie können
innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des
belasteten Betrages verlangen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Titel _____ Kennziffer _____ Termin _____ 2020

Titel _____ Kennziffer _____ Termin _____ 2020

Titel _____ Kennziffer _____ Termin _____ 2020

Titel _____ Kennziffer _____ Termin _____ 2020

Meine Anschrift:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

E-Mail _____

DMSG-Mitglied: Ja Nein Rollstuhlfahrer: Ja Nein

Rollator: Ja Nein Ich bin auf einen Fahrdienst angewiesen: Ja Nein

Datum _____ Unterschrift _____

Spende:

Ich spende den Betrag von _____ Euro, um einem einkommensschwachen
DMSG-Mitglied die Teilnahme an einer Freizeit oder einem Seminar zu ermöglichen.
Meine Spende ist unabhängig von der Teilnahme an einer Veranstaltung.

Einzugsermächtigung

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43 ZZZ0 0000 3328 75

IBAN: D E ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Kreditinstitut _____, BIC _____ | ____

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum,
die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem
Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum _____ Unterschrift _____

Mit freundlicher Unterstützung von



Jahre
40
2020

***Selbsthilfe
in Bewegung!***