



MS-KONTAKT

Dezember 2022

von MS-Betroffenen
für MS-Betroffene

 ■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Bremen e.V.

Impressum

Herausgeber:

DMSG-Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13
28359 Bremen
Telefon 0421/326619
Telefax 0421/324092
www.dmsg-bremen.de

Bankverbindung:

Dt. Multiple Sklerose LV Bremen
Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

Schirmherr:

Willi Lemke

Ehrenamtlicher Vorstand

1. Vorsitzender:

Peter Henckel

2. Vorsitzender:

N.N.

Schatzmeister:

Lutz Rudolph

weitere

Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange

Carmen Mazur

Rosemarie Kovač

Ulf Blohm

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Cordula Gätjens

Katrin Stuhr

Peter Einig

Maike Schmidt

Matthias Rast

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung jeglicher Art, bedürfen der Zustimmung der Redaktion. Für die Veröffentlichung von Fotos bitten wir aus drucktechnischen Gründen um die Zusendung von digitalen Aufnahmen oder um das Original-Foto (zurück).

Die Redaktion verzichtet aus Gründen der besseren Lesbarkeit und einfacher Textfassung auf die geschlechterspezifische Schreibweise.

Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 / 32 66 19

redaktion@dmsg-bremen.de

Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 118) ist der 30.04.2023. Schicken Sie bitte Ihren Artikel bzw. Beitrag an die Redaktion vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint 2023 halbjährlich

Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 14 Barrierefreies Wohnen
- 17 was sonst noch
- 19 Rätselecke
- 21 Schwarzes Brett
- 24 Seminare / Veranstaltungen – 1. Halbjahr 2023
- 30 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,
@Harryarts

Liebe Mitglieder, liebe Angehörige, liebe Leserinnen und liebe Leser,

schon wieder ist ein halbes Jahr vergangen und wir hatten belebte Monate, in denen wir nach den Jahren sehr strenger Corona-Regeln endlich mit weniger Auflagen handeln konnten und wieder Kontaktgruppenleitersitzungen und eine Mitgliederversammlung in Präsenz machen durften.

In der Geschäftsstelle gab es einige Veränderungen. Es wurden neue Mitglieder in den Vorstand gewählt, weil sich verdiente Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Wahl stellten. Diese wurden dann mit viel Dank gebührend verabschiedet.

Auch hatten wir in diesem Jahr bereits wieder einen Mitarbeiterinnenwechsel. Auch jetzt suchen wir eine Verstärkung im Bereich Sozialarbeit. Aber dazu alles etwas ausführlicher auf den nächsten Seiten.

Am 24. September fand die NEURO-Tagung in den Bremer Messehallen statt, die von unserem Vorstandsmitglied Kurt Bange mit organisiert wurde. Dafür danken wir ihm recht herzlich.

Wir hatten wieder einen schönen Stand, aber es war schwierig, den Stand zu besetzen.

Für die kurzfristige Bereitschaft, den Stand zu besetzen, danken wir sehr herzlich Giesela Böckling, Doris Frej und Cordula Gätjens.

Der LV Niedersachsen war zum ersten Mal mit am Stand der DMSG LV Bremen/Bremerhaven und wurde von Anja Grau vertreten.

Die Veranstaltung war mit 797 Personen sehr gut besucht. Der Cartoonist Phil Hubbe besuchte uns an unserem Stand, was uns alle sehr gefreut hatte.



Der Stand der DMSG auf der NEURO 2022 mit Mitgliedern der DMSG Bremen und Niedersachsen sowie Phil Hubbe.

„Die Vorträge waren sehr interessant und wir sehen, dass auch die Forschung, Wissenschaft und Medizin voranschreitet, sodass wir weiterhin auf eine noch bessere Behandlung unserer Krankheit hoffen dürfen.“

Wir wünschen Ihnen allen ein besinnliches und frohes Weihnachtsfest, verbunden mit den besten Wünschen für eine stabile Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Alles Gute wünschen Ihnen in diesem Sinne alle Vorstandsmitglieder für das kommende Neue Jahr 2023.

Der Vorstand



Neues aus der Geschäftsstelle

Nun zu unserem Standort in der Brucknerstraße in Horn-Lehe:

Unser 1. Vorsitzender, Jürgen-Peter Henckel führte durch die Mitgliederversammlung, auf der u. a. verdiente Vorstandsmitglieder verabschiedet und neue Vorstandsmitglieder gewählt wurden. Die langjährigen Vorstandsmitglieder Günter Lochner, Angelika Güttner und Claudia Elges-Meyer stellten sich nicht mehr zur Wahl.

Sie haben sich alle sehr um unseren Verein verdient gemacht und wir verabschiedeten sie mit einem kleinen Präsent und einem großen Dankeschön, verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft.

Unser Vorstandsmitglied Kurt Bange wurde bestätigt. Neu gewählt wurden Lutz Rudolph als Schatzmeister, Rosemarie Kovač, Carmen Mazur und Ulf Blohm, der uns bereits auch schon beim Bundesverband vertritt.

Wir wünschen allen gutes Gelingen bei der Vereinsleitung!

Auch haben wir seit Mai dieses Jahres eine neue Mitarbeiterin, die neben unserer Sozialarbeiterin Sonja Weiss jetzt die administrativen Verwaltungstätigkeiten übernommen hat: Katja Menz hat sich bisher hervorragend eingearbeitet und wir sind froh, sie jetzt bei uns zu haben und freuen uns auf eine langjährige Zusammenarbeit.



Sonja Weiss



Katja Menz

Leider mussten wir unsere überaus beliebte Sozialarbeiterin, Simone Bücking, Ende August gehen lassen. Sie hat sich beruflich umorientiert und ist jetzt an einem neuen Wirkungskreis tätig.

Aus diesem Grund konnten wir unsere langjährige Mitarbeiterin Hanna Stöwer aus ihrem wohlverdienten Ruhestand wieder aktivieren. Sie erklärte sich sofort und gerne bereit, uns stundenweise über die arbeitsreichen Monate zu unterstützen. Sie half bis Ende Oktober mit. Auch ihr gebührt ein herzliches Dankeschön, denn wir wissen, dass dies nicht selbstverständlich war.



Hanna Stöwer

Die Vorstellungsgespräche für die Stellenausschreibung Sozialarbeiter (m/w/d) laufen. Wir sind zuversichtlich, dass wir kurzfristig eine gute Verstärkung für unser nettes Team finden.

Trotzdem bleibt uns Frau Bücking regelmäßig als Projektleiterin für das neue Projekt „Musik für Körper und Seele“ für drei weitere Jahre erhalten.

Dafür haben wir von der Hertie-Stiftung Fördermittel erhalten und Frau Bücking hat sich bereit erklärt an unserem Standort dieses Herzens-Projekt weiter zu begleiten. Darüber sind wir sehr froh! Wir danken ihr darüber hinaus für ihren bisherigen unermüdlichen Einsatz, sie wird uns in der Sozialarbeit fehlen.

Carmen Mazur



Simone Bücking

Projektförderungszusage der Hertie Stiftung Initiative mitMiSSion für „Musik für Körper und Seele“



Musik für die Seele

Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen in Kooperation mit dem Landesverband Niedersachsen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte. Es war uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit. Parallel möchten wir der pandemiebedingten verarmten Begegnungskultur und den damit verbundenen Rückzugstendenzen (und anderer psychosozialen Folgeerscheinungen) der Corona Pandemie entgegenwirken. Hierbei sollten die inklusiven Strukturen im Stadtteil ausgebaut werden. Viele kleine Ziele, die zu einem großen Ziel hinführen:

Die Erschließung der rehabilitativen Wirkung von Musik!



Wir freuen uns nun sehr, dass die Hertie Stiftung mit der Initiative mitMiSSion dieses Projekt „Musik für Körper und Seele“ nun ab November 2022 für drei Jahre fördert!

Dies gibt allen Beteiligten den Spielraum, angedachte Ziele umzusetzen und entsprechende Veranstaltungen und Inhalte zu planen und durchzuführen.

Auf diesem Wege ein riesengroßes Dankeschön an die Hertie Stiftung für die Auswahl unseres Projektantrages!



Im Nordländer Seminarplan, im Veranstaltungsteil der Verbandszeitschrift MS Kontakt sowie auf unserer Homepage (www.dmsg-bremen.de) finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das Jahr 2023 und im Anschluss für die folgenden zwei Jahre. Angedacht ist weiterhin die Gründung eines Chors und eines Musik-Cafés. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

Mit freundlicher Unterstützung von:



Simone Bücking

Genau SIE suchen wir: neue Mitmacher und Mitmacherinnen

Uns alle bewegt immer noch die politische Situation in der Ukraine mit ihren vielen Flüchtlingen, die unser aller Unterstützung brauchen. Der Vorstand hat darüber nachgedacht, wie man auch die MS-Erkrankten unter diesen Flüchtlingen unterstützen könnte und wir würden auch denen gerne Beratungen anbieten. Wir suchen auf diesem Wege „**Mitmacher*innen**“, die uns z. B. beim Dolmetschen unterstützen können und damit diesen Erkrankten helfen und unseren Verein insgesamt unterstützen.

So melden wir uns heute bei Ihnen in eigener Sache und möchten Sie alle noch einmal aufrütteln, um **mitzuhelfen!** Sie sind alle wertvolle Mitglieder und können uns oder sogar mit Ihrer Familie aktiv unterstützen.

Auch wollen wir hiermit noch einmal **ALLE** aufrufen, sich insgesamt mehr in unserem Verein einzubringen. Wer hat Zeit und Lust, sich mit uns gemeinsam dem Thema **MS** zu widmen und sich bei uns zu beteiligen? **JEDER** ist willkommen: viele sind nicht mehr so mobil, können aber durchaus auch zu Hause vom Schreibtisch aus gute Ideen entwickeln und damit unseren Verein voranbringen.

Nur ein Beispiel wäre auch unsere Redaktion dieser **MS-Kontakt**, die glücklich wäre, wenn sich weitere Schriftsteller finden, die sich beteiligen, kleine Artikel verfassen oder auch richtig redaktionell unterstützen.

Wir haben viele Ideen, für die wir aber auch **Unterstützer*innen** brauchen und sicher gibt es noch mehr Ideen! Wir sagen jetzt: her damit! Melden Sie sich und teilen Sie uns gerne Ihre Ideen mit, seien Sie kreativ und lassen Sie uns das kommende Jahr so schwungvoll beginnen. Gemeinsam können wir dann vielleicht sogar ein neues Projekt starten, an dem dann viele andere auch ihren Spaß haben werden.

Derzeit haben wir weit über 500 Mitglieder, aber nur ganz wenige sind in unseren Selbsthilfegruppen engagiert.

Auch hier sagen wir: kommen Sie und **MACHEN SIE MIT**, schauen Sie einfach mal zum Schnuppern vorbei. Es wird Ihnen sicher gefallen. **Gemeinsam** mit der **MS** leben und sich gegenseitig stützen, das gelingt in unseren Selbsthilfegruppen, die gerne weitere Mitglieder aufnehmen. In einer Selbsthilfegruppe engagiert zu sein bedeutet, ein engmaschiges Netz zu haben, das einen in schwierigen Zeiten auffängt. Die Gruppen und Termine sind am Ende der MS-Kontakt aufgeführt. Scheuen Sie sich nicht, den Kontakt aufzunehmen!

Für viele gilt der Slogan „**Mach's Selbst**“: Denn auch wenn wir unsere Medikamente brauchen, so haben wir immer noch Energie und geben nie auf. Wir brauchen Abwechslung, die wir in unserem Verein in Zukunft noch mehr anbieten wollen.

Auch darf in diesem Zusammenhang gerne Kritik geübt werden: was fehlt Ihnen noch, was können wir besser oder intensiver machen, **wir brauchen dafür SIE mit Ihren Ideen**. Das heißt, wir wollen unseren Verein noch attraktiver machen, für unsere Mitglieder, aber auch interessanter für ganz Neue, die uns erst kennenlernen wollen und sich dann richtig und gut angesprochen fühlen.

Deshalb blicken wir auch dieses Mal wieder hoffnungsvoll in die Zukunft und freuen uns auf **Ihre Unterstützung** mit **frischen Ideen**. Also melden Sie sich gerne telefonisch, besser noch per Email in unserer Geschäftsstelle nach unserem Motto:

Mutig Sein und mitmachen!

Carmen Mazur

Protokoll

der ordentlichen Mitgliederversammlung der DMSG, Landesverband Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
am 29.06.2022 in den Räumen der Carl und Grete Schröder Stiftung

Beginn:	17.00 Uhr
Leitung der Sitzung:	Herr Jürgen-Peter Henckel
Protokollführung:	Frau Katja Menz
Anwesend waren:	20 Mitglieder des Landesverbandes
Darunter vom Vorstand:	Herr Jürgen-Peter Henckel, Herr Kurt Bange, Frau Angelika Güttner, Frau Claudia Elges-Meyer
Entschuldigt:	Herr Günther Lochner, Frau Claudia Zetzmann

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht über:
 - Jahresabschluss 2020/2021
 - Wirtschaftsplan 2022
 - finanzielle Gesamtlage
4. Bericht der Rechnungsprüfer 2020/2021
5. Entlastung des Vorstandes
6. Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2021/2022
7. Mitgliederbeitragerhöhung von 36,00 € jährlich auf 48,00 € jährlich
8. Wahl des Schatzmeisters (Herr Block ist ausgeschieden)
 - Wahl des 2. Vorsitzenden (Herr Lochner scheidet aus gesundheitlichen Gründen aus)
 - Wahl eines Vorstandsmitgliedes (Frau Claudia Elges-Meyer scheidet aus)
 - Wahl eines Vorstandsmitgliedes (Frau Angelika Güttner scheidet aus)
 - Wahl eines Vorstandsmitgliedes (Frau Claudia Zetzmann scheidet aus)
9. Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung
10. Verschiedenes

Zu Top 1 Begrüßung

Herr Henckel stellt die satzungsgemäße Einberufung fest. Die Einberufung ist fristgerecht unter Bekanntgabe der Tagesordnung erfolgt.

Herr Henckel fragt, ob Einwände gegen die Tagesordnung erhoben werden. Dieses ist nicht der Fall und die Tagesordnung gilt als genehmigt.

Gemäß Satzung ist die Mitgliederversammlung beschlussfähig.

Zu Top 2 Bericht des Vorstandes

Herr Henckel stellt die neuen Mitarbeiterinnen, Frau Weiss und Frau Menz, vor und heißt sie willkommen.

Die letzte Mitgliederversammlung hat 2019 stattgefunden. In den Jahren 2020 und 2021 war aufgrund der Corona-Pandemie keine Versammlung möglich. Die satzungsgemäßen Aufgaben, wie zum Beispiel Beratungen konnten jedoch weiterhin durchgeführt werden.

Frau Rogmann hat die DMSG im Oktober 2021 auf eigenen Wunsch verlassen. Frau Elges-Meyer hat seit dem Weggang von Frau Rogmann die Arbeit in der Verwaltung bis zum Eintreffen der neuen Mitarbeiterin, Frau Menz, ehrenamtlich übernommen.

Herr Block ist als Schatzmeister zurückgetreten.

Das Land Bremen hat im Berichtszeitraum wie auch vorher schon die DMSG nicht mehr bezuschusst.

Dadurch fehlen jährlich ca. 58.000 €, die aus Erbschaften und anderen Zuwendungen ausgeglichen werden müssen.

Aus dem Solidaritätsfonds des Bundesverbandes hat der LV Bremen 8.000 € für 2020 und 9.000 € für 2021 erhalten.

Für das Projekt „Musik für Körper und Seele“ erhält die DMSG einen Zuschuss der Hertie-Stiftung in Höhe von 54.400 € über drei Jahre.

Die Mitgliedsbeiträge konnten für 2022 noch nicht eingezogen werden, weil es Probleme mit dem Online-Banking bei der OLB gibt.

Nach dem Ausscheiden von Frau Rogmann haben wir die Fa. Datac AG, Herrn Lutz Rudolph, mit unserer Buchhaltung beauftragt. Herr Henckel erwähnt nochmals die gute Personalentwicklung im Verein. Herr Henckel fragt in die Runde, ob es Ergänzungen oder Fragen zu seinem Bericht gibt. Dies ist nicht der Fall. Herr Henckel übergibt das Wort an Herrn Rudolph.

Zu Top 3 Bericht des Schatzmeisters bzw. Herrn Rudolph (der im Verlauf der Versammlung zum Schatzmeister gewählt wurde)

Herr Rudolph ist über Video zugeschaltet. Er stellt sich vor und erklärt, dass er gerne Schatzmeister der DMSG werden würde. Er erläutert kurz die Einnahmen und Ausgaben der vergangenen Jahre und den Wirtschaftsplan für 2022. Es wäre sinnvoll, Fördermittel zu beantragen. Da es keine Fragen zu den Einnahmen und Ausgaben gibt, übergibt er das Wort an die Rechnungsprüfer.

Zu Top 4 Bericht der Rechnungsprüfer

Frau Maike Schmidt und Herr Thomas Meyer haben den Haushalt von 2020 und 2021 geprüft und haben keine Unregelmäßigkeiten festgestellt. Frau Kovač beantragt die Entlastung des Vorstandes.

Zu Top 5 Entlastung des Vorstandes

Dem Vorstand wird einstimmig die Entlastung erteilt.

Zu Top 6 Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2022

Der Haushalt wurde im Vorstand besprochen und genehmigt. Herr Henckel und Herr Bange berichten über die Wirtschaftslage des Vereins. Es müssen dringend Projektmittel akquiriert werden. Sie erklären, dass die Zahlen schon in TOP 3 von Herrn Rudolph besprochen wurden und bitten um Zustimmung. Der Wirtschaftsplan 2022 wird einstimmig angenommen.

Zu Top 7 Mitgliederbeitragssteigerung von 36,00 € jährlich auf 48,00 € jährlich

Herr Bange berichtet.

Die DMSG Landesverband Bremen e.V. hat 529 Mitglieder.

Seit 2011 hat es keine Erhöhung des Beitragssatzes gegeben. Ein Beitrag in Höhe von 48,00 € liegt im Bereich der anderen Landesverbände.

Von der Schröder Stiftung erhält die DMSG unregelmäßig Zuschüsse. Für 2021 gab es keine.

Die Gemeinnützige-Hertie-Stiftung kürzt die Zuschüsse jährlich. Von der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport, dem Magistrat Bremerhaven und von den Krankenkassen gibt es schon seit Jahren keine Unterstützung mehr. Dadurch hat die DMSG ca. 56.250 € weniger Einnahmen pro Jahr. Von den Mitgliedsbeiträgen bekommt der Bundesverband 8,00 € pro Mitglied. Herr Blohm stellt die Frage, ob zuerst das Geld von Erbschaften ausgegeben werden kann. Die Erbschaften an die Stiftung verbleiben jedoch dort und können für den Verein nicht verwendet werden.

Es könnten evtl. Gelder von großen Firmen wie z.B. Arcelor Mittal akquiriert werden. Hier will der Vorstand eine Netzwerkarbeit planen.

Durch eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge würden 6.000 € mehr zur Verfügung stehen.

Andere Vereine haben höhere Beiträge.

Es wird nun abgestimmt, ob der Mitgliedsbeitrag erhöht wird.

Die Erhöhung des Mitgliedsbeitrages auf € 48,00 p.a. wird einstimmig angenommen.

Zu Top 8 Wahl des Schatzmeisters und Vorstandsmitgliedern

Herr Rudolph stellt sich als Schatzmeister zur Verfügung. Niemand hat Vorschläge zu einer anderen Person für dieses Amt.

Die Abstimmung erfolgt per Handzeichen.

Herr Rudolph wird einstimmig gewählt und nimmt die Wahl an. Herr Rudolph wird einstimmig in die Entlastung des Vorstandes mit einbezogen.

Herr Lochner scheidet aus gesundheitlichen Gründen als 2. Vorsitzender aus. Er ist aus gesundheitlichen Gründen nicht anwesend.

Frau Zetzmann ist nicht anwesend.

Frau Carmen Mazur stellt sich vor. Sie leitet eine Selbsthilfegruppe in Bremen Nord.

Sie möchte gerne Mitglied des Vorstandes sein.

Frau Rosemarie Kovač stellt sich vor.

Sie ist Co-Landesvorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Selbst Aktiv – Menschen mit Behinderungen in der SPD – Landesorganisation Bremen, Beisitzerin im Kreisvorstand und Ortsverband Bremen Süd im SoVD-Kreisverband Bremen

Sie möchte gerne Mitglied des Vorstandes sein.

Herr Ulf Blohm stellt sich vor. Er ist Gruppensprecher in Bremerhaven.

Er möchte gerne Mitglied des Vorstandes sein.

Frau Mazur wird einstimmig in den Vorstand gewählt und nimmt die Wahl an.

Frau Kovač wird einstimmig in den Vorstand gewählt und nimmt die Wahl an.

Herr Blohm wird einstimmig in den Vorstand gewählt und nimmt die Wahl an.

Herr Henckel bedankt sich bei Frau Elges-Meyer und Frau Güttner für die geleistete Vorstandsarbeit der vergangenen Jahre.

Zu Top 9 Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung

Frau Maike Schmidt und Herr Thomas Meyer stellen sich wieder zur Wahl als Rechnungsprüfer. Die Abstimmung erfolgt einstimmig. Frau Schmidt und Herr Meyer nehmen die Wahl an.

Zu Top 10 Verschiedenes

Herr Henckel berichtet über Verschiedenes.

Herr Malte Halim erhielt 2021 in Berlin die Silbernadel für seine ehrenamtliche Tätigkeit.

Die MS-Kontakt gibt es seit 1987, somit ist sie 35 Jahre alt.

Für die Redaktionsgruppe soll eine Feier stattfinden.

Herr Hans Tönjes ist am 30.01.22 verstorben. Statt Blumen etc. hat die Familie um Spenden an die DMSG gebeten. Es sind 1.890 € zusammengekommen.

Frau Marlies Gätjen ist am 17.02.2022 verstorben.

Herr Henckel möchte aus privaten Gründen nach dem Ende seiner Amtszeit im November 2022 nicht für eine weitere Amtszeit kandidieren.

Herr Blohm trägt das Anliegen aus Bremerhaven vor, dass die Mitglieder um eine Onlineveranstaltung der Mitgliederversammlung bzw. um die Möglichkeit der Briefwahl bitten. Der Vorstand wird prüfen, ob die Satzung dahingehend angepasst werden kann. Herr Bange berichtet noch von der Neuro 2022, die am 24.09.22 in Bremen stattfinden wird.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen, Herr Henckel schließt die Versammlung um 18.20 Uhr.

Bremen, den 29.06.2022

Gez. Katja Menz
Protokollführung

gez. Lutz Rudolph
Schatzmeister

gez. Jürgen-Peter Henckel
1. Vorsitzender

Pressemitteilung CONGRESS BREMEN

Neurologische Erkrankungen im Fokus

Knapp 800 Teilnehmende kamen zur Tagung NEURO in Bremen

Montag, 26. September 2022 · Multiple Sklerose (MS), Parkinson und Demenz standen im Fokus der Tagung NEURO am vergangenen Samstag, 24. September, im Congress Centrum Bremen. Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause fand die Veranstaltung, die sich gleichermaßen an Fach- und Privatbesuchende richtet, erstmals wieder in Präsenz statt.

Die Resonanz war groß: Mit 797 Teilnehmenden verzeichneten die Organisator:innen ein Besucherplus im Vergleich zur letzten Veranstaltung vor Corona (2019: 771).

„Wir sind sehr glücklich über diesen gelungenen Neustart“, sagt Projektleiterin Susan Haus von CONGRESS BREMEN. „Die Kernzielgruppe der NEURO ist gleichzeitig eine Risikogruppe, weshalb wir im Vorfeld schwer abschätzen konnten, wie viele Besuchende sich tatsächlich auf den Weg zu uns machen würden.“ Die positive Resonanz zeige, wie wichtig der persönliche Austausch für die Teilnehmenden sei und welchen Stellenwert die Tagung für die Region habe.

Die NEURO ist Nordwestdeutschlands größte Fortbildungs- und Informationsveranstaltung im Themenfeld neurologischer Erkrankungen. Sie richtet sich an Betroffene und Angehörige, Mediziner:innen, Therapeut:innen und Pflegende und bietet Austausch, Fortbildung und Beratung. 21 Referierende hielten ihre Vorträge größtenteils zweifach – für Kolleg:innen auf Fachniveau und für Laien verständlich. 44 Stände von ausstellenden Firmen und Organisationen rundeten das Angebot ab. Erstmals gab es eine Ausstellung, in der Cartoonist Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, seine humoristischen Zeichnungen zum Umgang mit der Krankheit präsentierte.

Der Termin für die kommende Tagung NEURO im Congress Centrum Bremen steht bereits fest: Samstag, 23. September 2023.

Mehr Informationen unter: www.neuro-bremen.de

Kurzer Erlebnisbericht eines Bewegungsangebotes auf der Neuro 2022

Das Angebot „Fit mit Karate“ galt vor allem den Parkinson-Erkrankten. Der gesundheitliche Vorteil dieser Sportart liegt z. B. in der Schulung von bestimmten Bewegungen, der Übung diese schnell durchzuführen und dem Training der Koordinationsfähigkeit. Daher ist Karate auch für andere Menschen mit neurologischen Erkrankungen besonders geeignet.

Die Mitmachstunde begann mit ein paar Bewegungs- und Koordinationsübungen im Sitzen. Im Stehen wurden die Teilnehmenden (ca. 10 Personen) zum Nachmachen animiert. Gelehrt wurden Grundbewegungen des Karates, wie

den geraden Fauststoß nach vorn („Zuki“) und den Fußtritt nach vorn (Mae-Geri‘). Auch konnte die Schlagkraft an Pratzen, die Herr Hillebrandt (Gesundheitstrainer, Karatelehrer) für jede Person bereithielt, geübt werden.

Die kleine Kostprobe machte mir deutlich: Karate fordert mich gleichzeitig geistig und körperlich. So wurde mir die ganzheitlich gesundheitsfördernde Wirkung deutlich.

In Bremerhaven ist der Karateker beruflich tätig, für Bremen fehlt bisher ein speziell auf neurologisch Erkrankte ausgerichteter Karatekurs.

C.G.

Wohlfühltag für den Darm

Bericht über den Kurs Wellness: Ein Tag für mich ...

Anders als beim Wellnessstag 2019 standen diesmal beim gemeinsamen Wellness-Frühstück die Nahrungsmittel nicht nur in der Mitte der Tischflächen, sondern auch im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

Eine liebevoll bereitete, leckere Frühstück-Vielfalt lockte und konnte nach einführenden Worten von Frau Bücking und Frau Kaufhold – Ernährungsberaterin, Yoga-Lehrerin und Reiki-Trainerin – verspeist werden.

Im Anschluss erhielten wir von Frau Kaufhold genauere Kenntnis über diese Nahrungsmittel und warum diese besonders gut für uns sind.

Als Aperitif wurde jedem ein Glas Wasser gereicht, damit der Darm seine Tätigkeit beginnen konnte. Empfohlen wurde der Verzehr von frischem Obst zu Beginn jeder Mahlzeit, damit die bei der Verdauung entstehenden Gase den Darm zügig durchwandern können.

Die angebotenen Teigwaren enthielten Vollkorn. Auf Backwerk aus hellem Mehl sollte generell verzichtet werden.

Es wurde hervorgehoben, möglichst Produkte mit tierischen Fetten zu umgehen. Die darin enthaltenen langkettigen Fette sind entzündungsfördernd und somit nicht gesund, vor allem auch für den Darm, unserem zweiten

Gehirn. Stattdessen sollten Brotaufstriche aus fettarmen Milchprodukten und Hülsenfrüchten mit passiertem Gemüse, bevorzugt werden. Selbstverständlich haben bei dem Frühstück auch frisches Gemüse, wie Gurke, Tomaten und Kresse nicht gefehlt. Als letzten Gang gab es eine leckere gesunde Nascherei. Das Rezept dazu ist in diesem Heft in der Rubrik ‚Rezept‘ zu finden.

Nach einer Pause öffnete Frau Heike König – psychotherapeutische Heilpraktikerin – ihre Schatztruhe. Wir konnten zusehen wie sie gesunde Gerichte aus Wildkräutern ‚aus dem Garten von Mutter Natur‘ mithilfe ihrer multifunktionalen Küchenmaschine zubereitete und ihrem umfassenden Wissen lauschen. Immer wieder wurden Kostproben der essbaren Wildkräuter gereicht, z.B. von Spitzwegerich, Löwenzahn, stinkender Storchschnabel, Giersch, Brennnessel und Johanniskraut. Mehrere Smoothies konnten gekostet werden und zum Abschluss gab es einen Wildkräutersalat auf Melone.

Schon der erste Wellness-Tag hatte mir sehr gefallen, der diesjährige hat für mich gesunde Spuren hinterlassen.

C.G.



Lili Marlen – Das Leben der Lale Andersen

Am 8. Oktober 2022 fand die schon für den 23. April geplante Veranstaltung mit Mezzosopranistin Stefanie Golisch im Haus der Carl und Grete Schröder Stiftung statt.

Frau Golisch sang bekannte Lale Anderson Lieder und erzählte zwischendurch aus deren bewegtem Leben. Dabei begleitete sie sich beim Singen auf dem Akkordeon oder Klavier. Ab und zu jedoch spielte sie während des Singens gleichzeitig mit einer Hand an jedem Instrument. Genial! Besonders faszinierend war es für mich, die Originalfassung von ‚Lili Marlen‘ zu hören. Denn dies war ein gefühlsvolles,

sogenanntes Kunstlied. Während des zweiten Weltkriegs, wurde es – mit dem bekannten marschähnlichen Rhythmus – zu einem international (!) geliebten Lied.

Die emotional bewegende Veranstaltung fand im Rahmen des Projekts ‚Musik für die Seele‘ statt. Auf weitere musikalische Aufführungen und Veranstaltungen dürfen wir gespannt sein.

C.G.



Radtour Bad Bevensen 2022

Der Landesverband Niedersachsen hat uns die Teilnahme zu einer Radtour vom 24.09.22 -30.09.22 durch die Lüneburger Heide ermöglicht. Organisiert wurde die Tour ehrenamtlich vor Ort durch zwei Mitglieder der DMSG Niedersachsen. Die Unterbringung erfolgte im behindertengerechten Heide-Hotel Bad Bevensen. Es ist gut, dass das Hotel bei Bedarf viele Hilfsmittel zur Verfügung stellen kann. Vom Hotel aus starteten wir unsere schönen Tagestouren, die auch immer mit einer abwechslungsreichen Einkehr verbunden waren. Pausen zwischendurch sind ja immer gut.

Wir haben mit unseren unterschiedlichen Arten von Fahrrädern in der Gruppe die Lüneburger Heide erkundet und kulturelle Information erhalten. Die Distanzen der Touren waren unterschiedlich. Abends hat jeder für sich entschieden,

wie er den Abend ausklingen lässt. In der Gruppe oder für sich. Einfach jeder, wie er mag.

Damit wir das Lachen nicht verlernen, wurde zum Lach-Yoga eingeladen. Die Dame hat uns vermittelt, die Dinge, die vielleicht manchmal nicht so angenehm sind, wegzulächeln. Übung ist alles und lachen ist ja auch gesund für den Körper.

Durch Corona konnten leider einige Mitfahrer nicht bis zum Ende dabei sein und mussten vorzeitig abreisen. Das war natürlich sehr schade.

Es war für uns eine schöne Zeit mit Menschen zusammen zu sein, die auch wie wir den Spaß und die Natur mögen. Gerne wieder.

Thomas & Claudia



Wochenendseminar für Angehörige in SH

Vom 09.09. - 11.09.2022 haben wir uns zu einem Wochenendseminar für Angehörige eines MS-Erkrankten getroffen. Der Landesverband Schleswig- Holstein hat dieses Seminar angeboten. Mit dem Zug in Richtung Westerland ging es los in das schöne Wetter.

Wir waren dort eine bunt zusammengewürfelte Gruppe und hatten gemeinsam ein informatives und schönes Wochenende auf Sylt.

Wenn nur nicht die Mücken gewesen wären!

Angelika und Claudia



Barrierefreies Wohnen

Am 16. Februar 2022 referierte Frau Austermann-Frenz von der Beratungsstelle kom.fort über das Thema barrierefreies Wohnen. Es ist ein Thema, was uns alle angeht.

Kurz zur Ausgangslage:

- In Deutschland gibt es derzeit 40,5 Millionen Wohnungen, aber nur ein Bruchteil davon ist alters- und behindertengerecht eingerichtet
- In den nächsten sieben Jahren fehlen ca. drei Millionen barrierefreie Wohnungen
- Im Land Bremen leben momentan ca. 22.000 Pflegebedürftige

=> 70 % davon werden zu Hause gepflegt, 30 % leben in Pflegeeinrichtungen

Es ist deshalb wichtig, a) neue Häuser und Wohnungen zu bauen und b) den bestehenden Wohnraum den Erfordernissen alter und behinderter Menschen anzupassen. Eine Wohnung muss ihren Bedürfnissen entsprechen. Hier gilt es, sich beraten zu lassen, frühzeitig die Möglichkeiten der Anpassung zu erkennen und rechtzeitig zu handeln. Ziel ist es, möglichst lange zu Hause wohnen bleiben zu können. Menschen mit körperlicher Behinderung benötigen im eigenen Heim genügend Platz, um sich durch die Räume bewegen zu können. Hierbei ist Barrierefreiheit unerlässlich. Die einzelnen Zimmer müssen behindertengerecht gebaut sein, um dem Bewohner den Alltag zu erleichtern.

Was bedeutet Barrierefreiheit?

Barrierefreies Wohnen bedeutet, dass Menschen mit körperlichen Behinderungen ohne fremde Hilfe ihre Wohnräume nutzen können. Die Barrierefreiheit bezeichnet also eine einfache Zugänglichkeit der Immobilie sowie der einzelnen Räume. Den Bewohnern soll die Möglichkeit geschaffen werden, ihren Alltag normal weiterzuleben und ihren Bedürfnissen möglichst problemlos nachzugehen.

Wie können Wohnungen barrierefrei eingerichtet werden?

Folgende Aspekte sind bei barrierefreien beziehungsweise behindertengerechten Wohnungen unbedingt zu berücksichtigen:

1. Eine Erdgeschosswohnung ist ideal.

Um den Alltag weitestgehend zu erleichtern, ist eine Erdgeschosswohnung für Rollstuhlfahrer optimal. Wird eine Etagenwohnung bewohnt, sollte ein großzügiger Aufzug vorhanden sein.

2. Bewegungsflächen sollten 150 x 150 Zentimeter groß sein.

Dank dieser Größe lassen sich Rollstuhl und Rollator problemlos in den jeweiligen Räumen bewegen. Darüber hinaus sollten die Bodenbeläge rutschhemmend sein.

3. Durchgänge müssen mindestens 90 Zentimeter breit sein.

Sind Durchgänge schmaler, passt ein Rollstuhl nicht durch. Auch sollten die Türen 205 Zentimeter hoch sein. Griffe und Drücker müssen in einer Höhe von 85 Zentimetern angebracht werden.

4. Stufen sollten mit Rampen versehen werden.

Selbst kleine Stufen gelten für Rollstuhlfahrer als Problem. Deshalb sollten an Treppen Rampen angebracht werden.

5. Kabel sollten weitestgehend vermieden werden.

Soweit möglich, sollten schnurlose Geräte wie Laptops und schnurlose Telefone verwendet werden. Sind Kabel dennoch nötig, sollten Kabelschächte angebracht werden.

6. Die Verriegelung von Fenstern sollte bei maximal 105 Zentimetern Höhe angebracht sein.

In dieser Höhe können auch Rollstuhlfahrer die Fenster problemlos öffnen und schließen. Ist dies nicht möglich, sollten automatische Schließsysteme eingebaut werden.



7. Das Bad:

Für Badezimmerschränke gilt, dass diese in greifbarer Höhe angebracht werden. Auch hier eignen sich höhenverstellbare Möbel, um die Schränke an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Zudem lässt sich der Stauraum auf diese Weise optimal ausnutzen.

Worauf ist außerdem zu achten?

- bodengleiche Dusche, WC Sitzhöhe, Austausch von Leitungen, neue Technik und Selbständigkeit
- Daran denken: Bewegungsflächen, erreichbare Ablagen, Sicherheitsausstattung nachrüstbar
- Waschplatz im Sitzen mit Spiegel
- Rutschfester Bodenbelag, auch in der Dusche
- Leichtgängige Armaturen, Thermostat
- Einsatz von Hilfsmitteln

Das WC ist in einer Höhe von 46 bis 48 Zentimeter anzubringen. Rollstuhlfahrer können bei dieser Höhe einfacher vom Rollstuhl zum WC wechseln. Eine barrierefreie Toilette besitzt außerdem eine Halterung neben dem WC, an welcher sich der Bewohner abstützen kann.

8. Das Schlafzimmer:

Die Freiflächen sind auf die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Ideal ist eine Bewegungsfläche von mindestens 120 Zentimetern vor dem Bett und mindestens 90 Zentimetern vor den Kleiderschränken sowie Kommoden. Die Oberkante des Betts sollte bei Rollstuhlfahrern maximal 55 Zentimeter hoch sein – zudem sollte das Möbelstück über eine Aufrichthilfe verfügen. Optimal ist auch, wenn sich ein Lichtschalter vom Bett aus erreichen lässt. Ein befahrbarer Kleiderschrank ist ideal, ausklappbare Kleiderstangen können den Alltag ebenfalls erleichtern.

9. Die Küche:

Die Ausstattung der Küche sollte an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Insbesondere bei Rollstuhlnutzern ist die Höhe der Arbeitsbereiche und Elektrogeräte entscheidend – hierfür müssen in der Regel individuell angefertigte Möbel verwendet werden. Im Idealfall werden höhenverstellbare Einrichtungsgegenstände eingebaut, die sich per Knopfdruck absenken oder hochfahren lassen.

Worauf ist zu achten?

- Arbeitsplatz zum Sitzen
- sichere und leicht bedienbare Armaturen
- Höherstellen von Küchengeräten, z.B. Backofen, Kühlschrank, Spülmaschine
- Einbau von leicht gängigen Schüben
- Ausreichende, gute Beleuchtung
- Genügend Steckdosen im Arbeitsbereich
- rutschhemmender Bodenbelag

10. Das Wohnzimmer

Das Wohnzimmer sollte in barrierefreien sowie behindertengerechten Wohnungen eine möglichst große Freifläche aufweisen, damit sich Rollstühle problemlos durchfahren lassen. Ideal sind Schrankwände sowie Regalsysteme, die sich unterfahren lassen und gegebenenfalls höhenverstellbar sind. Auch eignen sich beispielsweise Sessel, deren Sitzfläche nach vorne geklappt werden kann – dies erleichtert das Aufstehen.



11. Sonstiges

Das Haus, die Wohnung kann zudem mit zahlreichen Haltegriffen und einem Treppenlifter oder einem (beidseitigen) Handlauf an der Treppe und zur Terrasse/zum Balkon ausgestattet werden.

Vermeidung von Treppen. Einbau einer (mobilen) Rampe im Zugang zum Haustüreingang plus Handlauf.



Wann lohnen sich Umbaumaßnahmen?

In Mietwohnungen dürfen Umbaumaßnahmen nur mit der Zustimmung des Vermieters umgesetzt werden. Dieser ist verpflichtet, den Maßnahmen zuzustimmen, wenn diese dringend notwendig sind. Wohnungs- oder Hauseigentümer haben hingegen in der Regel freie Gestaltungsmöglichkeiten.

Möglich ist ein Umbau nur in solchen Wohnungen mit einer großzügigen Grundfläche. Denn bei Rollstuhlfahrern müssen die Bewegungsflächen von 150 x 150 Zentimetern in jedem Fall gegeben sein. Barrierefrei umgebaut werden kann schon in jungen Jahren – regionale Förderprogramme sowie Fördermittel der KfW helfen bei der Finanzierung.

Welche Förderung bzw. Hilfen bei der Finanzierung gibt es?

- Krankenkassen: Beantragung von Hilfsmitteln über Rezept

- Zuschuss der Pflegekasse für die Verbesserung des Wohnumfeldes bei Pflegebedürftigkeit (maximal 4.000 €)
- Amt für Soziale Dienste (Eingliederungshilfe)
- kommunale Mittel (Förderprogramme, Stiftungen)
- Wohnungsbaugesellschaften, Vermieter
- Kreditanstalt für Wiederaufbau (das Förderprogramm wurde im März 2022 bis auf Weiteres eingestellt)

Die Lebensphasen eines Menschen ändern sich. Wir werden alle älter, einige werden krank und wieder andere haben mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen. Wichtig ist jetzt zu erkennen, dass sich unsere Lebenssituation verändert hat, und wir handeln müssen. Wir müssen unser Wohnumfeld neuen Bedürfnissen und neuen Erfordernissen anpassen.

Der Vortrag gab einen Einblick darüber wie ein Haus oder eine Wohnung barrierefrei eingerichtet werden kann. Allein auch schon kleinere Veränderungen und Umbaumaßnahmen in den eigenen vier Wänden können für mehr Bewegungsfreiheit, Sicherheit und Wohnkomfort sorgen. Pflege in der vertrauten Umgebung wird möglich!

Hier ist die Zusammenarbeit mit unabhängigen Fachleuten wichtig. Sie haben die Erfahrung, bringen viele Ideen mit und sind eine große Hilfe.

Die Beratungsstelle kom.fort, Landwehrstr. 44 in 28217 Bremen berät für ein barrierefreies Bauen und Wohnen. kom.fort ist ein gemeinnütziger Verein für Verbraucherberatung und ist unabhängig.

Hier die Öffnungszeiten:

Di: 10 bis 13 Uhr

Mi: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 17 Uhr

Do: 10 bis 13 Uhr

Es wird um eine vorherige Terminabsprache gebeten!

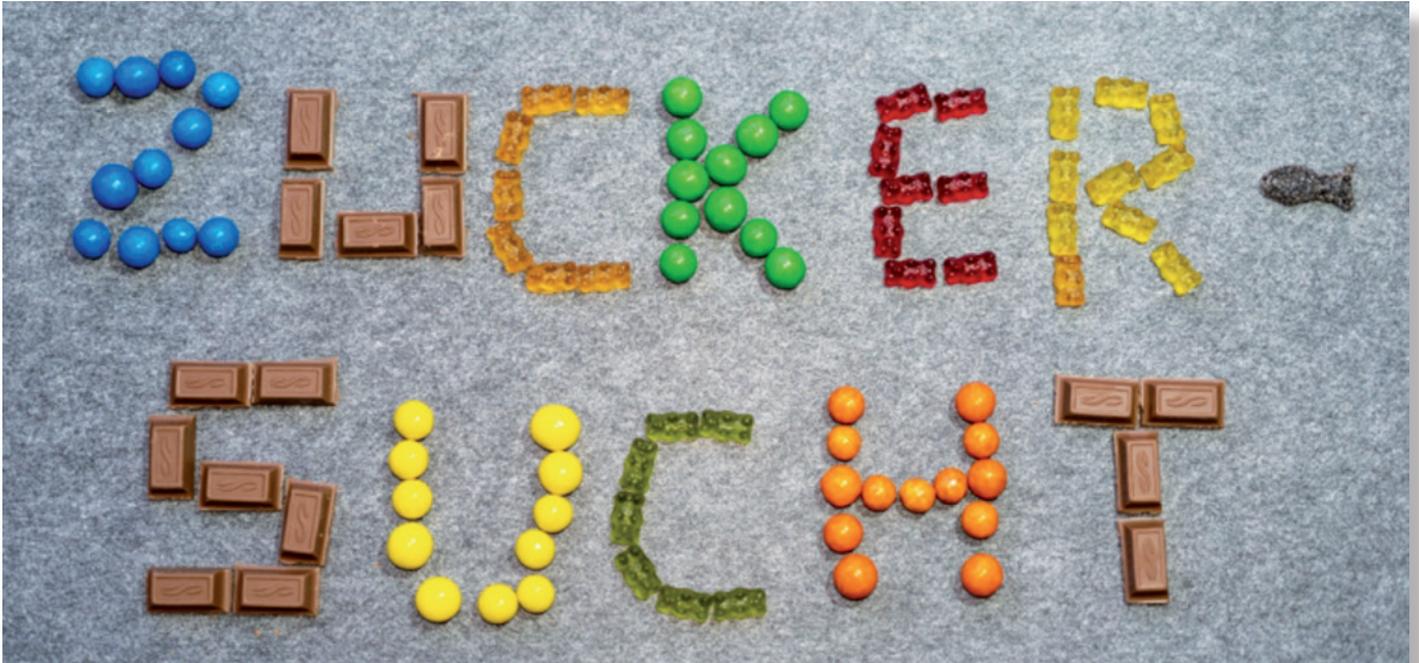
Telefon: (04 21) 79 01 10.

Homepage: www.kom-fort.de

E-Mail: info@kom.fort.de

kom.fort wird von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport und dem Senator für Umwelt, Bau und Verkehr unterstützt und ist die regionale Ansprechstelle der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung. Wir bedanken uns bei Frau Austermann-Frenz für den Vortrag und die vielen Informationen.

Matthias Rast



oder

Wie kann ich mich vom süßen Laster befreien

Schon immer war Süßkram von mir heiß geliebt, kann mich daran satt essen. Nach einem mehrgängigen Menü geht eigentlich nichts mehr rein – außer Nachspeise, aber bitte gern eine große Portion!

Ja, ich weiß, dass tut mir üb-ber-haupt nicht gut. Bonbons, Kekse, Süßspeisen, Kuchen, Torten und Schokolade. Nur in Maßen nicht in Massen bzw. am besten gar nicht. Aber – es ist sooo lecker!

Industriell produzierter Zucker schädigt den Körper in vielfältiger Weise. So ist es seit Jahrzehnten vielerorts zu hören, zu sehen und zu lesen. Von dieser Aussage bin ich fest überzeugt. Doch trotz wiederholter ernstgemeinter Anläufe mich von diesem Laster zu befreien, werde ich stets wieder rückfällig. Eine Sucht! Und die Lebensmittelindustrie tut einiges, damit an dem Industriezucker-Suchtstoff kleben geblieben wird.

Ich habe den Eindruck, in unseren Kreisen gehöre ich mit dem Zuckerkonsum nicht zu einer Minderheit, sondern im Gegenteil, sehr viele mögen gern Süßes essen, sind dem auch häufig nicht abgeneigt.

Das wiederum wirft in mir die Frage auf: Hat unsere unerwünschte Gemeinsamkeit etwas mit unserem Zuckerkonsum zu tun?

Der Stimme der Medien folgend gibt es höchstwahrscheinlich einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und entzündlichen Prozessen im Körper bzw. Autoimmunerkrankungen. Das bedeutet also: Möglichst wenig Zucker essen. Wenn es nicht ohne Zucker geht, dann wären da ja noch Alternativen (s. Rezept in diesem Heft). Dinge die von Natur aus süß schmecken. Natürlicher Zucker, wie in Obst einigen Gemüsesorten und Nüssen soll zumindest nicht so schädlich sein wie die künstlich hergestellten Zucker. So etwas esse ich auch gerne. Meist sind diese gesunden Varianten leider recht kostspielig.

Und dann soll es noch den Trick geben, mit Bitterem die Heißhungerattacken abzuwehren. Das habe ich noch nicht ausprobiert, weiß auch nicht, wie das funktionieren soll. Wenn ich Bitteres esse, wie z.B. Chicorée, habe ich danach trotzdem Lust auf was Süßes. Vielleicht ist es die Dosierung? Bittere Topfen nehmen wie ein Medikament?

Am Schönsten wäre es, den süßen Verlockungen stets die kalte Schulter zeigen zu können. Aber wie komme und bleibe ich auf diesem Weg?

Deshalb bin ich gespannt auf die Veranstaltung „Zwischen EssLust und EssFrust ...“ am 11.03.2023.

C.G.

Energiekugeln

Hier das Rezept von einer leckeren Nascherei, entdeckt auf dem Wellness-Tag der DMSG Bremen im Juni dieses Jahres.

Grundbestandteile sind Datteln und Walnüsse, im Verhältnis 1/3 zu 2/3. Für das Gelingen ist ein Zerkleinerer das einzig zwingend Notwendige.

Zutaten:

z.B. ca. 150 g entkernte Datteln

z.B. ca. 300 g Walnusskerne

für den Schokoladengeschmack:

2 gehäufte EL Kakaopulver (ungesüßt)

oder in der Weihnachtszeit ca. 1 TL Zimt

Entkernte Datteln und Walnusskerne in einer Küchenmaschine oder Pürierstab fein mahlen bzw. pürieren.

In einer Schüssel die fein gemahlene Datteln und Walnüsse – und nach Belieben weitere Zutaten – gleichmäßig vermischen.

Aus der Masse mit den Händen kleine Kugeln mit einem Durchmesser von ca. 1,5 cm formen.

Kugeln im Kühlschrank kühlen. Sie sind dort mehrere Tage haltbar.

C.G.



Augen auf beim Rätselspaß. In diesem Bilderrätsel müssen Sie zwei Fotos von der Wasserburg am Bodensee vergleichen. In dem zweiten haben sich 10 Fehler eingeschlichen.



Bilderrätsel



Taktik – Matt in 2 Zügen



1. Weiß am Zug



4. Schwarz am Zug



2. Weiß am Zug



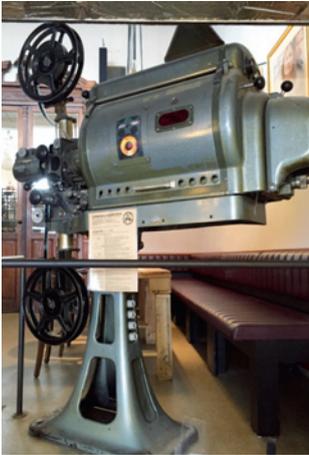
5. Schwarz am Zug



3. Weiß am Zug



6. Schwarz am Zug



Kinoprogramm 1.Halbjahr 2023

Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

15.01.23 Die Vermessung der Welt

19.02.23 Der älteste Schüler der Welt

19.03.23 Kleine graue Wolke

16.04.23 Harry & Sally

21.05.23 Schlussmacher

18.06.23 Kon Tiki

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter: mhalim@web.de

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

Humor ist, wenn ...

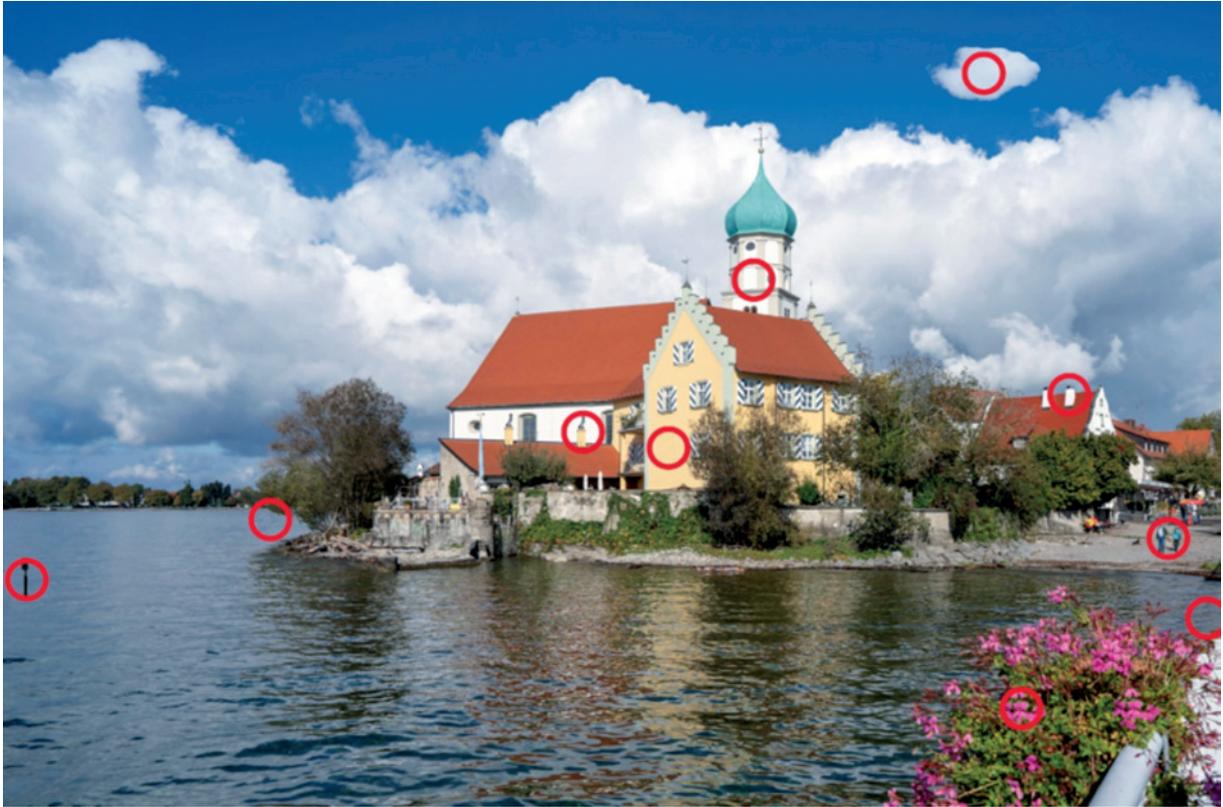
Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter [@hubbe-cartoons.de](https://www.instagram.com/hubbe-cartoons.de). Diesen Cartoon fanden wir in dem Buch „Das Leben des Rainer“, Behinderte Cartoons 3. Auch für 2023 gibt es wieder einen Kalender: „Handi-caps 2023“.



Auf der Neuro 2022 in Bremen hatte die Redaktion die Gelegenheit, Phil Hubbe persönlich kennen zu lernen. Auf Initiative von Kurt Bange hielt Phil Hubbe nicht nur einen humorvollen, zum Teil auch nachdenklich stimmenden Vortrag mit seinem persönlichen und beruflichen Werdegang, sondern präsentierte eine kleine Auswahl seiner Cartoons im Foyer. Phil Hubbe besuchte auch den Stand der DMSG. Ganz wichtig war uns, persönlich „Danke“ zu sagen für die vielen Cartoons, die in unserer Mitgliederzeitschrift abgedruckt werden durften.

PE

Rätselaufösungen



Bilderrätsel- Auflösung



Lösung der Schachaufgaben „Taktik - Matt in 2 Zügen“

1. Der weiße Angriff scheint abgeschlagen, aber Weiß nutzt das Röntgenmotiv und gewinnt durch 1.Df8+ Txf8 2. Txf8#
2. Schwarz droht Matt auf h2, aber Weiß kann einen Mattangriff vorweisen, der allerdings viel schwerer zu sehen ist. Df8+ lenkt den König in eine Stellung, in welcher der Springer beide Ausgänge kontrolliert. Und so wird das Grundreihenmatt 1. - Kxf8 [- Kh7 2.Dg7#] 2.Td8# möglich.
3. Die schwarzen Figuren stehen so passiv, dass Weiß sich in Ruhe für den Mattangriff aufstellen kann. Nach 1.Dh5, z.B. 1 - exd4 oder einem beliebigen anderen Zug, gewinnt /2.Df7#. Die Enge der schwarzen Stellung wird vor allem durch die beiden Springer auf der 7. Reihe verursacht. In aller Regel gehört wenigstens ein Springer auf die 6. (3.) Reihe, von wo er aufs Zentrum wirkt und solche „Engstellungen“ wie hier gar nicht erst aufkommen lässt.
4. Die weiße Dame beschützt den König vor den Türmen und ihrer Gegenspielerin, aber sie allein kann nicht alles kontrollieren und so kommt das Ende über die Grundreihe: 1. - Dd1+/e1+ 2. Kb2 [Dc1 Dxc1#] 2. - Db1#
5. Mit Unterstützung des Turmes, der die d-Linie absperrt, und des nicht einmal besonders weit vorgerückten f-Bauern gelingt der Dame das Matt. 1. - Dg4+ 2.Ke3 De4#
6. Die Dame ist gefesselt und alles scheint verloren, aber im Alleingang rettet der Turm die Situation: 1. - Td1+ 2.Kg2 Tg1#. Die gefesselte Dame trägt durch die Kontrolle der Felder f3 und h3 entscheidend zum Matt bei. Beachte: eine Figur mag zwar zugunfähig sein, ist aber deswegen noch lange nicht wirkungslos!

Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2023

Gesundheitsförderung

Seminar: Zwischen EssLust und EssFrust - Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmer*innen zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Neben ergänzenden Geschmacks- und Genussübungen wollen wir uns auch der Frage widmen, warum es uns häufig so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien gegen alltägliche Stolperfallen jede*r entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

Kaffee, Tee und Kaltgetränke sind inklusive. Bei Bedarf bitte selbst für eine kleine Mittagsverpflegung sorgen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der DMSG Landesverband Niedersachsen e.V. statt.

Termin:	Samstag, 11. März 2023 von 11:00 – 15:00 Uhr
Leitung:	Dr. Petra Goergens, Dipl. - Oecotrophologin, Ernährungstherapeutin
Ort:	DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag:	€ 30,- Mitglieder / € 40,- Nichtmitglieder
Teilnehmer*innenzahl:	12
Anmeldeschluss:	24. Februar 2023

Ernährung bei MS – Fit in den Frühling und gesund durch den Herbst

Fit in den Frühling

Endlich steht der Frühling vor der Tür, die langen Wintermonate sind vorbei und man hat dieses „Alles auf Anfang“ Gefühl. In diesem Workshop gibt es Tipps und Anregungen, um seinen Körper optimal auf den Frühling vorzubereiten, um gesund und ohne diese lästige Frühjahrsmüdigkeit in die neue Jahreszeit zu starten.

Themen werden u.a. sein:

- der Säure-Basen Haushalt
- sanft entschlacken durch Ernährung
- was ist eigentlich Basenfasten
- ist eine Darmsanierung sinnvoll
- erste Wildkräuter
- Bewegung und Achtsamkeit

Gesund durch den Herbst

Die Tage werden kürzer, es ist morgens neblig und kühl. Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm auch oft Erkältungen und Infekte.

Wie kommt man möglichst gesund und ohne Herbstblues durch die dunkle Jahreszeit? Darum geht es in dieser Veranstaltung, in der u.a. folgende Themen besprochen werden:

- das Immunsystem stärken
- was tut dem Darm jetzt gut
- welche Nahrungsergänzungsmittel sind jetzt sinnvoll
- Stressmanagement
- kleine Wohlfühlrituale

Bei dieser Veranstaltungskombination geht es darum, zu erfahren wie man einzelne Empfehlungen möglichst einfach in den Alltag integrieren kann.

Neben einem interaktiven Vortrag, gehört zu diesem Angebot eine gemeinsame Kochveranstaltung in der einfache, basische Gerichte zubereitet werden.

Termine:	Mittwoch, 15. Februar / 13. September 2023 von 18:00 – 19.30 Samstag, 18. Februar / 16. September 2023 von 10:00 – 12.30
Leitung:	Stephanie Kaufhold, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Yoga Lehrerin und Reiki Therapeutin
Ort:	DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag:	€ 30,- Mitglieder / € 40,- Nichtmitglieder
Teilnehmer*innenzahl:	8
Anmeldeschluss:	31. Januar 2023

Workshop: Heilkräuter vor Ort

Der Hoftag bietet die Möglichkeit Heilkräuter in freier Natur kennenzulernen, zur Ruhe zu kommen und zu probieren. Viele verschiedene Wildpflanzen werden vorgestellt und zu leckerer Rohkost verarbeitet. Zudem wird beschrieben, wie durch den Verzehr der Heilkräuter die verschiedensten Symptome der MS gelindert werden können. Lassen Sie sich mitreißen in die Welt der Kräuter!

Termin:	Samstag, 17. Juni 2023 von 11:00 – 14:00 Uhr
Leitung:	Heike König, Psychotherapeutische Heilpraktikerin
Ort:	Benser Weg 1, 28857 Syke
Teilnehmer*innenbeitrag:	€ 20,- Mitglieder / € 30,- Nichtmitglieder
Teilnehmer*innenzahl:	10
Anmeldeschluss:	15. Mai 2023

Die An- und Abreise wird von der DMSG Beratungsstelle übernommen und organisiert. Nähere Informationen folgen nach der Anmeldung.

Informationsveranstaltungen

Gesprächskreis zum Thema „Selbstbestimmtes Sterben“

An diesem Abend wollen wir uns in entspannter Atmosphäre dem Thema des selbstbestimmten Sterbens nähern. Der Gesprächskreis soll die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, zu diskutieren und die Selbstbestimmung zu stärken.

„In der hospizlich/palliativen Beratung und Begleitung erfahren wir immer häufiger, dass Menschen in ihrer schweren Erkrankung über einen freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit nachdenken und diese Vorgehensweise für sie eine Option ist. Auch das Thema „Assistierter Suizid“ soll an diesem Abend angesprochen werden.

Über die Gesetzeslage und die eigene Haltung möchten wir gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen.“

Termin:	Mittwoch, 19. April 2023 von 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung:	Christian Woiwode, Koordinator Hospiz Horn e.V.
Ort:	DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag:	€ 5,- Mitglieder / € 10,- Nichtmitglieder
Teilnehmer*innenzahl:	10
Anmeldeschluss:	5. April 2023

IRMA – Messe in Bremen

Die IRMA ist eine Messe für Menschen mit Behinderung, Rollstuhlfahrer, Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige. Sie bietet den Menschen in Norddeutschland alles, was einem das Leben mit Einschränkung erleichtern und die Selbstständigkeit steigern kann.

Innovative Produkte und Dienstleistungen von über 130 Ausstellern aus Deutschland und der Welt warten hier auf Sie.

Termin: 01. bis 03. Juni 2023
Ort: Messe Bremen, Halle 7, Findorffstraße 101, 28215 Bremen

Informationen zu den Eintrittskarten und der Anmeldung entnehmen Sie bitte ab dem Frühjahr 2023 unserer Homepage

Achtsamkeit und Entspannung

Workshop: Theoretische und praktische Einführung in die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode. Sie beruht auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems.

Sie besteht aus einer Vielzahl von Bewegungen, die neue Denkansätze körperlich vermitteln. Festgefahrene Gewohnheiten und Schmerzen können aufgelöst werden. Die Koordination des Körpers im Zusammenspiel mit körperlicher Selbstwahrnehmung wird geschult. Die Methode zielt langfristige Veränderungen an, die auf der spontanen neuromuskulären Reorganisation des Organismus beruhen.

In diesem Workshop begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise mit uns selbst, in der wir die Zusammenhänge zwischen unserem Denken und Fühlen, bewusst ausgeführten Bewegungen und den Auswirkungen auf unseren Körper neu erfahren. Die natürliche Lernfähigkeit unseres Gehirns wird aktiviert (Neuroplastizität) und die Selbstregulation unseres Nervensystems unterstützt.

Wir erleben eine größere Beweglichkeit, Flexibilität und Balance mit uns selbst. Festgefahrene Gewohnheiten werden uns bewusst, Schmerzen beginnen sich zu regulieren.

So wird es möglich, uns selbst und unserem Umfeld mit mehr Freude und Gelassenheit zu begegnen.

Termin: Samstag, 25. Februar 2023 von 10:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Sibylla Klein, Feldenkrais Practitioner, Meditationslehrerin, Tanzpädagogin und Choreographin
Ort: DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag: € 15,- Mitglieder / € 20,- Nichtmitglieder
Teilnehmer*innenzahl: 12
Anmeldeschluss: 10. Februar 2023

Geselligkeit

Eltern (MS Erkrankte) – Kind – Treffen

Liebe Eltern, Sie sind herzlich eingeladen, sich in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen miteinander auszutauschen. Für die kleinen Gäste steht Spielzeug bereit und bei gutem Wetter ist das Treffen auch auf dem nahegelegenen Spielplatz möglich. Wir freuen uns auf eine fröhliche Runde und die eine oder andere Chance Kontakte zu knüpfen. Die Treffen sind offen gestaltet, um Anmeldung wird dennoch gebeten.

Bei Interesse, Fragen oder Anregungen, rufen Sie uns gerne an. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

Termin:	vierteljährlich ab März 2023 Donnerstagnachmittag von 16:00 – 17.30
Leitung:	Sonja Weiss, Pädagogin der DMSG Bremen
Ort:	MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag:	Wir freuen uns über eine Kuchenspende! Bitte vorab Kontakt aufnehmen.
Anmeldeschluss:	Mitte Februar 2023

Projekt



Musik für
die Seele

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen des integrativen Gesamtprojektes für das erste Halbjahr 2023. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

Schnupperstunden/Unterricht am Klavier

Sie wollten schon immer Klavier spielen lernen, hatten aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in Ihrem Heim oder haben sich einfach nicht getraut? Sie möchten Ihre Klavierkenntnisse auffrischen oder Ihr Klavierspiel verbessern? Es ist nie zu spät!

Mit dem Angebot von Herrn Dehning (Klavierpädagoge und Pianist aus Worpswede) möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Dehning entscheiden Sie, wie die 30 Minuten gestaltet werden. Wichtig ist eine ungezwungene und angenehme Atmosphäre. Neben der positiven Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung, trägt das Klavierspiel auch zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb der Woche das Klavier zum Üben zu nutzen!

Rufen Sie uns bei Fragen oder Wünschen gerne vorab an und wir schauen gemeinsam, was für Sie ganz individuell möglich ist.

Termin:	in Planung ab 2023
Ort:	MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag:	wird noch bekannt gegeben
Teilnehmer*innen:	4
Anmeldeschluss:	bei Interesse bitte Anmeldungen an die Projektleitung Frau Bücking (buecking@dmsg-bremen.de)

Musiktherapeutischer Kurs: „Improvisation ist alles!“

In diesem Workshop wollen wir an 6 wöchentlichen Terminen gemeinsam Musik machen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Wir wollen mit einfach spielbaren Instrumenten Ausdruck für innere Prozesse finden, Kontakt in der Gruppe erleben und kleine musikalische Spiele spielen oder auch mal eine Entspannungsmusik genießen. Wir bestimmen in der Gruppe gemeinsam wohin die Reise geht.

Frau Julia Rettig (Dipl. Musiktherapeutin und Vorsitzende von BIM – Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.) wird die Gruppe leiten und freut sich bereits auf das gemeinsame Spiel. Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der Multiplen Sklerose, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

Termine:	18.03.23 + 25.03.23 + 01.04.23 08.04.23 + 15.04.23 + 22.04.23 jeweils von 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung:	Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG) und stellvertretende Vorsitzende von BIM – Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.)
Ort:	MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnehmer*innenbeitrag:	€ 10,- Mitglieder / € 15,- Nichtmitglieder
Teilnehmer*innen:	6
Anmeldeschluss:	1. März 2023, nur als gesamter Block buchbar!

Online-Vortrag: Musiktherapie bei Multipler Sklerose – Ein Live-Webinar mit Jenni Kuhlmann

Musiktherapie ist eine anerkannte Form der Kunsttherapie, in welcher Musik gezielt zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit eingesetzt wird. Hierbei kommt ein großes Spektrum an musikalischen und auch verbalen Interventionen zum Einsatz, welche, individuell auf die Klientin/den Klienten abgestimmt, eingesetzt werden, sowohl bei der Behandlung von psychiatrisch-seelischen, als auch körperlichen Erkrankungen. Auch bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) kann Musiktherapie positive Auswirkungen z.B. auf die Stimmungslage, Schlafqualität und die Lebensqualität im Allgemeinen haben. Dieser Vortrag zielt darauf ab, Menschen mit MS und anderen Interessierten diese Therapieform etwas näher zu bringen, sowie falls zu dem Zeitpunkt vorhanden, erste Ergebnisse unserer aktuellen klinischen Forschungsstudie zu Musiktherapie bei MS aus Basel vorzustellen.

In diesem Live-Webinar kommt u. a. folgendes zur Sprache:

Was kann man unter Musiktherapie verstehen?

Was für Wirkungen von Musiktherapie sind bei Multipler Sklerose bekannt?

Was sagt die aktuelle Forschung zu Musiktherapie?

Es wird auch die Möglichkeit geben, der Dozentin Fragen zu stellen.

Termin:	Mittwoch, 31.05.2023 von 18:00 – 19:15 Uhr
Leitung:	Jenni Kuhlmann, Ärztin / Neurologin Musiktherapeutin
Ort:	Online-Vortrag
Teilnehmer*innenbeitrag:	kostenfrei

Anmeldung über webinar@dmsg-bremen.de bis zum 29. Mai 2023

*Preise für Mitglieder/Nichtmitglieder

Alle Termine sind einzeln buchbar

Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

Bitte benutzen Sie unser Anmeldeformular, welches Sie auf unserer Website vorfinden und ausdrucken können. Bitte beachten Sie auch unsere Anmeldefristen. Auch nach Anmeldeschluss ist Ihre Anfrage für uns von Bedeutung, um freigewordene Plätze an Nachrücker-Innen vergeben zu können.

Rücktrittsregelung

Wird die Teilnahme an einem Seminar/Kurs kurzfristig (weniger als 4 Wochen vorher) abgesagt und kann der Platz nicht anderweitig vergeben werden, so ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten. Bei plötzlicher Krankheit (Nachweispflicht) wird keine Ausfallgebühr erhoben.

Wir danken der Gemeinnützigen Hertie Stiftung und der Carl und Grete Schröder Stiftung sowie den Krankenkassen für ihre Unterstützung!

Anmeldungen richten Sie bitte an:

DMSG Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
Tel: 0421 - 32 66 19
Fax: 0421 - 32 40 92
E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de

Veranstaltungen in Bremerhaven

Beratungsstelle Bremerhaven
Dürerstraße 27
27570 Bremerhaven
Tel: 0471 - 8 06 16 92
E-Mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19		
Bunte Mischung	Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner*in: Uwe Schlönvoigt Maika Schmidt	Tel: 378 06 13 Tel: 0151 / 1575 19 39
Angehörigengruppe	Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen Treffen viermal im Jahr Ansprechpartner*in: Claudia Elges-Meyer	Tel: 276 80 00
Kunterbunt	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner*in: Brigitte Eggers Dr. Pia Marks	Tel: 4 09 85 73 Tel: 2 44 93 37
Junge Gruppe	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils zweiter Sonntag im Monat um 14:00 Uhr Ansprechpartner*in: Pascal Höptner Nancy Schikore	Tel: 0172 / 424 34 47 Tel: 0160 / 180 07 24
Die Realisten	Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner*in: Gisela Böckling Malte Halim	Tel: 34 99 319 Tel: 57 84 925
Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26		
Falstaff	Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnizplatz jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner*in: Günther Lochner Marianne Lassack	Tel: 0 42 02 / 7 50 01 Tel: 0173 / 99 666 08
Bremen-Huchting – Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50		
M*iteinander S*tark	Gesprächskreis, Informationen Bremen-Huchting – Roland Center, in einem Café, 28259 Bremen jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr Ansprechpartner*in: Sabine Burmeister	Tel.. 0160 / 99 41 31 00

Bremen-Oslebshausen – Schnackbar, Oslebshauser Landstraße 18, 28239 Bremen

Hoffnungsvolle Alternativen

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten
 Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12.30 Uhr
 Ansprechpartner*in: Katrin Willimzig Tel.: 6 43 65 80
 Daniela Rickels Tel.: 6 88 79 84

Bremen-Nord – Gemeindehaus der ev. Luth. Christophorusgemeinde Aumund Fähr, Menkestr. 15, 28755 Bremen

Gruppe Bremen Nord

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr
 Ansprechpartner*in: Carmen Mazur Tel: 2 47 66
 Marion Flathmann Tel: 65 68 29

Bremen-Nord – Haus Blumenkamp-Anna-Stiegler, 28759 Bremen, Billungstr. 21

Im Fluss

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch
 jeweils letzter Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr
 Ansprechpartner*in: Angelika Rossa Tel: 0170 / 2 66 78 86

Bremerhaven – MS-Beratungsstelle, Dürerstr. 29

Treffpunkt MS

Gruppe für MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde
 jeden zweiten Freitag im Monat um 16:00 Uhr
 im Treffpunkt der Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1
 Ansprechpartner/in: Christa Kürschner-Busch Tel: 0471 / 3 09 34 88
 Brunhilde Noe Tel: 0 47 49 / 89 20
 für Angehörige: z. Zt. unter Tel: 0471 / 3 09 78 29

Mut zur MS

jeden zweiten Montag im Monat um 18:00 Uhr
 im Treffpunkt der Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1
 Ansprechpartner*in: Ulf Blohm Tel: 0471 / 50 40 40 64
 Beanca Schlude Tel: 04743 / 3 73 47 47

**Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch
 Kontakt zum/zur Ansprechpartner/in in oder der Beratungsstelle in Bremen
 bzw. Bremerhaven auf.**

DMSG Geschäfts- und Beratungsstelle Bremen

Brucknerstraße 13
28359 Bremen
Telefon: 0421 326619
Telefax: 0421 324092
e-mail : dmsg-bremen@dmsg.de
www.dmsg-bremen.de

Mo. bis Mi. 9.00 – 12.00 Uhr,
Do. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

DMSG Beratungsstelle Bremerhaven

Selbsthilfe-Bremerhaven-Topf e.V.
Dürerstraße 27
27570 Bremerhaven
Telefon: 0471 / 806 16 92
e-mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Mo. 16.00 – 18.00 Uhr
Do. 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Juristische Informationen

Henning Wessels
Fachanwalt für Familien-Sozialrecht

Mo., Di., Do. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mi. und Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Arbeit des Landesverbandes Bremen e.V. wird durch Zuschüsse der Hertie-Stiftung, Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.



Unterstützen Sie die Arbeit der DMSG durch Ihre Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 48,00 EURO) oder durch Ihre Spende. Sie helfen den MS-Erkrankten, Hilfestellung bei der Bewältigung ihrer noch nicht heilbaren Krankheit und dem damit verbundenen Schicksal zu geben. Zugesagte Spenden bitten wir auf das Konto

Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

zu überweisen. Sie erhalten gerne eine Spendenbescheinigung. Das Finanzamt hat dem Landesverband Bremen e.V. die Gemeinnützigkeit zuerkannt.

Vorsitzender des Landesverbandes:
Peter Henckel

Bundesbeirat MS-Erkrankter:
Ulf Blohm

Medizinischer/Ärztlicher Beirat:
Prof. Dr. med. Andreas Kastrup



Bremen e.V.