



MS-KONTAKT

Juni 2024 / Ausgabe 120

von MS-Betroffenen
für MS-Betroffene

dmsg ■ 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:

Jürgen-Peter Henckel

2. Vorsitzender:

N.N.

Schatzmeister:

Herbert Temmes

weitere

Vorstandsmitglieder:

Carmen Mazur

Rosemarie Kovač

Claudia Elges-Meyer

Ulf Blohm

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Cordula Gätjens

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 Originalfoto.

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

Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 326619

redaktion@dmsg-bremen.de

Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 121) ist der 31.10.2024. Bitte schicken Sie Ihren Artikel bzw. Beitrag vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint halbjährlich

Inhalt

03 Grußwort

04 Aus dem Landesverband

Carl-und-Grete-Schröder-Stiftung

Spendenaufruf

BerTA

DMSG Mitglied im Landesteilhabebeirat

Gruppensprecherseminar Bad Bederkesa

Schnupperstunden am Klavier

Faszination Sternenhimmel

Trommelworkshop

Adventskaffee

Sportwoche Rheinsberg

13 Was sonst noch

Gehwegparken und Barrierefreiheit

Notfalleinstellungen am Smartphone

Hausnotruf

Rezept: Reis mit Paprika

Schachaufgaben

Original und Fälschung

18 Schwarzes Brett

Cartoon

Kinoprogramm

Freie Plätze im Chor!!!

Trigenimusneuralgie

Info zur Neuro 2024

Achtung!

20 Seminare und Veranstaltungen

25 Lösungen

26 Gruppentreffen

Quelle Fotos:

© privat der Redaktion zur Verfügung gestellt,

© Maike Schmidt,

Adobe Stock - stock.adobe.com

Liebe Mitglieder und Angehörige, liebe Leserinnen und Leser,

wir sind mit großer Zuversicht und Motivation ins neue Jahr gestartet. Das Land Bremen hat für unseren Verein rückwirkend für 2023 und für das laufende Jahr 2024 die beantragten Gelder unter Auflagen bewilligt.

Dies ist ein Erfolg, auf den wir als Vorstand und als gesamte Vereinsgemeinschaft stolz sein können.

Dass unsere Anträge bewilligt wurden, zeigt uns, dass unsere Arbeit und unser Einsatz geschätzt und anerkannt werden. Dieser Sachverhalt sorgt für einen stabileren Haushalt unseres Vereins und gibt uns die Sicherheit, dass wir unsere unterstützenden Angebote für unsere Mitglieder dieses Jahr fortführen können.

Diese Förderung ist für uns von großer Bedeutung, da sie eine wichtige finanzielle Grundlage für unsere Arbeit bildet. Allerdings sind damit auch strenge Auflagen für unseren Haushalt verbunden. Die Einhaltung dieser Auflagen ist von entscheidender Bedeutung, um mögliche Rückzahlungen bewilligter Gelder zu vermeiden. Als Vorstand tragen wir eine große Verantwortung dafür, dass die finanziellen Mittel verantwortungsvoll und zweckgebunden eingesetzt werden.

Leider gab es weitere Herausforderungen, denen wir uns stellen mussten. Aufgrund der schwierigen finanziellen Situation unseres Vereins, war es uns leider nicht möglich, Frau Pries nach der Probezeit eine Festanstellung anzubieten. Dies war eine schwierige Entscheidung, die uns als Vorstand nicht leichtgefallen ist. Wir sind uns bewusst, dass dies für Frau Pries eine Enttäuschung ist und bedauern zutiefst, dass wir ihr keine langfristige Perspektive bieten konnten. Dennoch möchten wir betonen, dass wir

weiterhin alles daransetzen werden, um unser Team zu stärken und zu qualifizieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Unterstützung durch den Landesverband Niedersachsen. Die Übernahme der Beratungsanfragen durch den Landesverband Niedersachsen ist für uns von großem Wert.

Die enge Zusammenarbeit mit dem Landesverband stärkt unsere Vernetzung und trägt dazu bei, dass wir als Verein noch besser in der Lage sind, die Bedürfnisse unserer Mitglieder zu erfüllen.

Wir sind dankbar für diese Hilfe.

Für unser Haus haben wir Ralf Schierenbeck als neuen Hausmeister gefunden.

Trotz aller Herausforderungen und Rückschläge, die wir in den ersten Monaten des neuen Jahres erlebt haben, möchten wir voller Zuversicht und Optimismus in die Zukunft blicken und sind mit Leidenschaft bei der Vorstandsarbeit dabei.

Wir sind fest davon überzeugt, dass wir als Verein gemeinsam alle kommenden Herausforderungen meistern werden und unsere gemeinsamen Ziele erreichen können.

Wir freuen uns auf euer Engagement und die Zusammenarbeit im Verein und bedanken uns dafür herzlichst.

Mit motiviert lieben Grüßen,

der Vorstand



Die Carl-und-Grete-Schröder-Stiftung Haus der DMSG-Landesverband Bremen e.V.

Das Ehepaar Schröder und ihr letzter Wille



Carl und Grete Schröder aus Bremen waren ein kinderloses Ehepaar, das mit einem kleinen Brothandel durch Fleiß, Umsicht und sparsame Lebensführung ein beachtliches Kapital erwirtschaftet und erhalten hat. Sie waren stets bereit, anderen zu helfen.



Es war ihr Wunsch, dass mit diesem Nachlasskapital etwas Bleibendes geschaffen wird, das denen dienen soll, die durch gesundheitliche Schäden in ihrer normalen Lebensführung beeinträchtigt sind. Das Nachlasskapital sollte als Grundlage für den Erwerb einer Immobilie in Bremen verwendet werden, die behindertengerecht für Rollstuhlfahrer ausgestattet ist und für Zusammenkünfte der Selbsthilfegruppen/Gruppen Verwendung findet.

Herr Kehlenbeck, damaliges Vorstandsmitglied der DMSG LV Bremen e.V. und Testamentsvollstrecker, kannte die Familie Schröder seit ca. 30 Jahren durch seine Berufszeit bei einer Bank in Bremen.

Nach dem Tod des zuletzt Verstorbenen hatte die Familie Schröder in ihrem Testament als letzten Willen festgelegt, dass ihr Vermögen an den Landesverband Bremen der DMSG fallen soll. Die Absicht von Herrn Kehlenbeck als Testamentsvollstrecker war es, das gesamte Nachlassvermögen, damals ca. 1,5 Mio. DM, als verselbstständigte Vermögensmasse in eine rechtsfähige Stiftung mit der Maßgabe einzubringen, dass der Nutzen und der Ertrag – soweit letzterer nicht für den Erhalt des Vermögenswerts benötigt wird – ausschließlich dem Landesverband Bremen der DMSG für die Dauer seines Bestehens verbleibt.

Mit dieser Entscheidung konnte er sicherstellen, dass dem Willen der Erblasser auf Dauer entsprochen wird. Das Vermögen ist damit nicht dem möglicherweise wechselnden Willen der Vereinsmitglieder des Landesverbandes unterworfen.

Die Stiftung wurde im März 2000 durch den Vorstand des LV Bremen beschlossen und in der Mitgliederversammlung am 17.05.2000 bekannt gegeben.

Die Stiftung und ihre Satzung wurden am 28.04.2000, gemäß § 80 des Bürgerlichen Gesetzbuches i.V. mit § 4 des Bremischen Stiftungsgesetzes genehmigt.

Der Umzug der DMSG-Geschäftsstelle LV Bremen e.V. von Bremen Fedelhöfen 44 in die Brucknerstraße 13 fand im September 2002 statt.

Kurt Bange

Spendenaufruf

Wir möchten weiterhin gerne zu Spenden animieren, um damit die etwas kleiner gewordenen Lücken in unserem Haushalt für das Jahr 2024 zu schließen.

Wir möchten uns ebenfalls für die nach unserem letzten Spendenaufruf eingegangenen Spenden herzlich bedanken. Diese Spenden helfen uns sehr.

Dankeschön!

Durch die Zusage der beantragten Gelder des Bremer Senats und der Bremer Krankenkassen, war uns eine große Last von den Schultern genommen worden. Allerdings sind die Gelder etwas geringer ausgefallen, als sie beantragt

wurden. Wir haben weiterhin die Aufgabe die allgemein gestiegenen Kosten zu begleichen und für einen hoffentlich ausgeglichenen Haushalt in diesem Jahr zu sorgen.

Spenden Sie und helfen Sie uns, damit diese Aufgabe gelingt!

Wir sind ebenso für jeden Betrag sehr dankbar und stellen darüber auch gerne Spendenbescheinigungen aus (siehe QR-Code). Zugesagte Spenden bitte auf das unten angegebene Konto überweisen.

Im Voraus möchten wir uns herzlich für Ihre Spenden bedanken.

Der Vorstand

**DMSG Landesverband Bremen e.V.
Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00**



BerTA

Beratung für die Teilhabe im Alter

Wir konnten im März zu unserem Selbsthilfegruppentreffen „Mut zur MS“ Frau Schneider vom Magistrat Bremerhaven einladen. Sie ist die Fachkraft für die Beratung für Teilhabe im Alter (BerTA).

Frau Schneider ist eine erfahrene Beraterin, die sich darauf spezialisiert hat, Menschen ab 55 Jahren bei der Teilhabe im Alter zu unterstützen. Ihr Aufgabenbereich umfasst die Beratung über bestehende Angebote, die den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen sowie die Benennung von Unterstützungsmöglichkeiten, die ihre Lebenssituation verbessern können.

Ein besonderes Augenmerk legt Frau Schneider auf präventive Hausbesuche für Personen ab 70 Jahren. Durch diese Besuche können frühzeitig Bedürfnisse erkannt und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden, um die Selbstständigkeit und Lebensqualität der Senioren zu erhalten und zu verbessern.

Sie vermittelt gerne Informationen über verschiedene Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, Gesundheitsförderung, Nachbarschaftshilfe und freiwilliges soziales Engagement für Senioren. Die soziale Teilhabe wird gestärkt und einsame oder verarmte Senioren können sich von ihr helfen lassen.

Frau Schneider ist stets bereit, den ersten Kontakt zu relevanten Angeboten herzustellen. Sei es der Betreuungsverein Bremerhaven und deren Abteilung für ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB), die Betreuungsbehörde, Seniorentreffpunkte im Stadtteil oder der Pflegestützpunkt - ihr Ziel ist es, älteren Menschen die Tür zu Möglichkeiten zu öffnen, die ihnen helfen, ihre Lebenssituation zu verbessern.

Ältere Menschen und von Behinderungen betroffene Menschen können mit diesem Angebot so lang wie möglich selbstbestimmt leben und sich im Alter wohler fühlen.

Ulf Blohm

BerTA gibt es ebenfalls in der Stadt Bremen:

https://vahreport.de/images/pdf_2023/BerTa_Flyer_23_09_28.pdf



Seit Dezember 2023 ist die DMSG Landesverband Bremen Mitglied im Landesteilhabebeirat

Mit Verabschiedung des Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) im Land Bremen Ende 2014, hat der Senat der Freien Hansestadt Bremen ebenfalls die Einrichtung des Landesteilhabebeirats beschlossen. Gemäß Senatsbeschluss soll der Landesteilhabebeirat unter anderem die Umsetzung der im Landesaktionsplan genannten Maßnahmen begleiten.

2006 hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen ein Übereinkommen über die Rechte der Menschen mit Behinderungen verabschiedet, das dann im Jahr 2008 in Kraft trat. Das Ganze nennt sich UN-Behindertenrechtskonvention oder kurz UN-BRK. Deutschland hat diese Menschenrechte 2009 ratifiziert und muss diese ins deutsche Recht, unter Mitwirkung der Länder und Kommunen, übertragen.

Im Land Bremen begleitet der Landesteilhabebeirat, im Interesse der Menschen mit Behinderungen und unter der Führung des Landesbehindertenbeauftragten, diese Umsetzung.

Der Landesaktionsplan zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Bremen ist ein vom Senat der Freien Hansestadt Bremen im Dezember 2014 beschlossener

Plan, der 197 Maßnahmen umfasst. Dieser Plan wird regelmäßig vom Teilhabebeirat überprüft und war Gegenstand einer Evaluierung durch die Monitoring-Stelle UN-BRK im Jahr 2019. Die Fortschreibung des Plans begann im Jahr 2020 mit der Entwicklung neuer Maßnahmenvorschläge in Arbeitsgruppen, die allen Interessierten offenstanden.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. ist 1952/53 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet worden und steht auf den vier Säulen Fachgesellschaft, Dienstleister, Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung.

Der DMSG Landesverband Bremen e. V. ist die regionale Interessenvertretung der Menschen mit Multiple Sklerose und ist – aufgrund des Verbandsstatus – stimmberechtigtes Mitglied im Landesteilhabebeirat. Und wir finden es wichtig, dass wir uns auch dort bestmöglich einbringen, denn das Motto der Behindertenbewegung: „Nichts über uns ohne uns“ ist auch unsere Maxime. Nur wenn wir uns einmischen und sichtbar sind, können wir mitgestalten.

In diesem Sinne grüßt Sie/euch

Rosemarie Kovač



<https://www.teilhabebeirat.bremen.de>



Gruppensprecherseminar Bad Bederkesa 2023



*Stehend von links: Maike (Bunte Mischung), Marion (Gruppe Bremen Nord), Claudia (Angehörigengruppe), Andrea Göritz (Referentin), Brigitte (Kunterbunt). Sitzend von links: Malte (Die Realisten), Uwe (Bunte Mischung), Carmen (Gruppe Bremen Nord), Marianne (Falstaff), Ulf (Mut zur MS), Sabine (M*iteinander S*tark)*



Musik für
Seele & Körper

Schnupperstunden: Das Klavier spielen und erleben

Natürlich beginnt dieser kleine Text mit dem Satz „Ich wollte schon immer mal Klavierunterricht nehmen“. Mit diesem Schnupperkurs bot sich die ideale Gelegenheit.



Der Kurs musste mehrfach verschoben werden. Als es dann los ging, war ich im Vorhinein nervös, ob ich ohne wirkliche Notenkenntnisse richtig war in diesem Kurs.

Die telefonische Nachfrage bei Frau Bücking, dass tatsächlich keine Vorkenntnisse nötig seien, beruhigte mich. In der ersten Unterrichtseinheit hat der Klavierlehrer Johannes (Hanno) Sauer mit seiner sympathischen und positiven Art alle Bedenken aufgelöst.

Es macht mir unglaublich viel Spaß, am Klavier zu sitzen. Ja, es ist phasenweise auch anstrengend, aber auf eine schöne und mich persönlich glücklich machende Art und Weise. Nicht vergleichbar mit sonstigen kognitiven Übungen. Für mich ein großartiger Kurs mit Spaß und kognitiven Benefit.

Gabi Wöltjen-Hartmann

Faszination Sternenhimmel Astrofotografie und Klavierkonzert



Am 3. Februar 2024 waren der Bremer Physiker und Künstler Hans Selig sowie die Pianistin und Komponistin Dagmar Krug bei uns in der DMSG Bremen zu Gast. Herr Selig erlaubte uns einzigartige fotografische Einblicke in das unendliche Universum. In seiner Diashow präsentierte er uns Himmelsobjekte wie den Mond, galaktische Nebel und ferne Galaxien. Die Diashow wurde von Frau Krug auf dem Klavier begleitet.

Der Vortrag war in mehrere Teile unterteilt. Vor jedem Teil machte Herr Selig Erläuterungen zu den Himmelsobjekten und zur Technik wie die Fotos entstanden sind.

Alle Fotos hat er selbst im heimischen, bremischen Garten aufgenommen. Faszinierend fand ich, dass dieses überhaupt möglich ist. Ich hätte erwartet, dass man große Brennweiten bzw. Teleskope benötigt, um derartige Bilder aufzunehmen. Dem ist aber nicht so. Mit Brennweiten bis 500 mm sind solche Aufnahmen schon möglich. Nur eine Nachführung ist Pflicht. Durch die langen Belichtungszeiten und die Erdrotation werden sonst punktförmige Sterne in Striche gezogen. Außerdem muss man wissen, wo sich die Objekte am Himmel befinden. Und da kannte sich Herr Selig als Astrophysiker im Ruhestand natürlich bestens aus.

Im ersten Teil wurden uns Aufnahmen vom Mond gezeigt. Und ich weiß jetzt, warum meine eigenen Aufnahmen nicht immer so scharf sind, wie die Aufnahmen von Herrn Selig. Die Atmosphäre der Erde flimmert und man muss das richtige Wetter erwischen, um scharfe Aufnahmen zu bekommen.

Im zweiten Teil ging es um galaktische Nebel. Diese sind durch den Sucher der Kamera oder mit dem Teleskop erstmal nicht sichtbar. Die entsprechenden Stellen am Himmel müssen über längere Zeit (Stunden) mehrfach mit verschiedenen Filtern aufgenommen werden. Die eigentliche Schönheit erkennt man erst beim Zusammensetzen der Aufnahmen am PC. Wobei mit künstlerischer Freiheit die Nebel eingefärbt werden.

In dritten Teil sprach Herr Selig dann noch über ferne Galaxien und zeigt auch dazu einige Bilder und weitere galaktische Nebel.

Die Diashow wurde auf dem Klavier musikalisch von Dagmar Krug begleitet. Wobei Frau Krug viele eigene Kompositionen sowie bekannte Musikstücke spielte. Am Ende der Veranstaltung durften die Zuhörer abstimmen, welches Stück sie noch einmal hören wollten. Die Wahl fiel zur Freude von Frau Krug auf eine Eigenkomposition.

Maika Schmidt



Oben: Herr Selig mit seiner Foto-Ausrüstung (Mehrere Teleskope, Digitalkamera, Stative mit Nachführung im Werte eine Kleinwagens)

Rechts: Frau Krug am Klavier



Workshop: Die Trommel und ich



Am 4. November 2023 fand der Trommelworkshop bei der Musiktherapeutin Petra Kleinecke in unserer Beratungsstelle in der Brucknerstraße statt. Frau Kleinecke führte spielerisch durch diesen Workshop.

Übrigens gibt es auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit, an einem Trommelworkshop teilzunehmen (siehe Seite 24). Es folgen ein paar Aufnahmen vom Workshop.





Adventskaffee mit Musikalischer Lesung „Frau Holle“

Am 1. Adventssonntag 2023 fand ein besonderes Adventskaffee statt. Gestartet wurde mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken und viel Zeit zum Klönen. Anschließend begann eine musikalische Lesung voller Märchen, Musik und Gesang mit Michael Helbing und Dominic Richter vom Stimmkontor in Hannover. Natürlich wird es auch in diesen Jahr wieder ein Adventskaffee geben (siehe Seite 24).



Sportwoche in Rheinsberg



Wir waren in Rheinsberg, eine Stadt im Landkreis Ostprignitz Ruppin Brandenburg. Die Ausschreibung hieß Sportwoche. Das hat mich als MS-Erkrankten erst zögern lassen, mich dort anzumelden. Ich tat es aber doch und bin mit meiner Frau in das schön gelegene Seehotel Rheinsberg gefahren. Ein sehr gutes barrierefreies Hotel. Ausstattung der Zimmer, Essen, Schwimmbad, alles war klasse. Ich konnte mich gut mit Rollator und Rollstuhl im Haus fortbewegen.

Beim Thai Chi und Yoga an den Vormittagen wurde auf alle Bedürfnisse in der Gruppe gut eingegangen. Jeder hat das getan, was der Körper zuließ und was einem gut tat.

Ein Gruppenmitglied (Elke) brachte Utensilien von zu Hause mit, um Bogenschießen für uns alle anzubieten. Das nutzten wir in der im Hotel vorhandenen Sporthalle. Elke hat das mit einer einfühlsamen Art toll herübergebracht. Somit konnte ich vom Rollstuhl aus auf die Scheibe zielen.

Die Abende konnte, wer noch wollte, in geselliger Runde verbringen. Es gab eine Kegelbahn, die vom Rollstuhl aus benutzt werden konnte. Wo hat man das schon.

Es war für uns eine schöne, abwechslungsreiche Woche. Viele Eindrücke sowie Personen aus anderen Landesverbänden, die man kennengelernt hat. Da jeder in der Gruppe das machen konnte was er kann, war kein sportlicher Druck vorhanden. Genug Ruhezeiten hatte ich auch, weil ich diese brauche.

Das angrenzende Schloss Rheinsberg mit einem Park war nicht weit von unserem Hotel entfernt. Mit meinem mitgenommenen Dreirad, hatte ich noch die Möglichkeit, die Gegend zu erkunden. Gerne werde ich wieder nach Rheinsberg fahren.

Thomas & Claudia



Gehwegparken und Barrierefreiheit

Das aufgesetzte Parken (ein Auto steht halb auf der Straße und halb auf dem Gehweg) ist schon seit einigen Jahren ein Streitthema in vielen Städten - so auch in Bremen. Es beschäftigt Politiker, Straßenverkehrsbehörden, Verwaltungsgerichte und Anwohner. Der WESER-KURIER berichtete darüber. Es betrifft aber auch uns, es betrifft gehbehinderte Menschen. Eigentlich ist die Straßenverkehrsordnung (StVO) an diesem Punkt eindeutig. Wo das aufgesetzte Parken nicht explizit erlaubt ist, ist es verboten. Das Oberverwaltungsgericht Bremen hat aber den Behörden einen Ermessungsspielraum eingeräumt. Der Parkraum ist sehr knapp und deshalb wird dieses Parkverhalten von der öffentlichen Hand geduldet - noch!



Ich möchte an dieser Stelle keine politische Diskussion entfachen, sondern möchte meine persönlichen Erfahrungen in diesem Zusammenhang schildern. Kurz zur Ausgangslage: Ich bin stark gehbehindert, gehe am Rollator und bin auch mit dem Rollstuhl unterwegs. Jetzt zur Situation: Auf der linken Seite des Gehweges stehen aufgesetzt Autos, auf der rechten Seite stehen Häuser mit einem Garten-

zaun davor. Hieran werden gerne Fahrräder angekettet. Es kommt auch regelmäßig vor, dass Mülltonnen auf dem Bürgersteig stehen und den Weg zusätzlich einengen. Es ist dann ein Hindernislauf und kostet auch mal Nerven.

Es kam auch schon mal vor, dass ich die Straßenseite wechseln musste, weil nichts mehr ging. Das ist auch wieder nicht so einfach, weil ich zunächst eine Lücke im fließenden Verkehr finden muss. Erschwerend kommt hinzu, dass es längst nicht immer eine Fußgängerampel in der Nähe gibt. Ich bin dann gezwungen, mich zwischen parkenden Autos durchzumogeln und kann erst dann die Straße queren. Oder nicht abgesetzte Bordsteine zwingen mich als gehbehinderten Menschen einen zusätzlichen Umweg in Kauf zu nehmen. Das sind nur einige Tücken des Alltags. Die Liste ließe sich noch beliebig weiter fortsetzen ...

Das Bundesverwaltungsgericht in Leipzig wird voraussichtlich noch in diesem Jahr über das aufgesetzte Parken entscheiden. Dieses Urteil wird für Klarheit und Verlässlichkeit sorgen. Die Stadt Bremen setzt das bestehende Gesetz bereits in einem Pilotprojekt und in ausgewählten Straßen um und wird hier das aufgesetzte Parken nicht weiter dulden.

Wir warten jetzt auf den Urteilsspruch aus Leipzig.

Matthias Rast

Notfalleinstellung am Smartphone

Nach einer persönlichen Umfrage in meiner Umgebung stellte sich heraus, dass kaum jemand die Notfalleinstellungen im Smartphone benutzt oder sogar kennt.

Diese Notfalleinstellungen ermöglichen z.B. Rettungssanitätern oder Ärzten schnell wichtige Informationen zu erhalten, ohne dass das Telefon entsperrt werden muss.

Bei jedem Smartphone gibt es in den Einstellungen diese Möglichkeit. Dann muss nur vor dem Entsperren einfach

auf ‚Notruf‘ gedrückt werden. Dort gibt es dann ein kleines rotes Herzchen (oder ein anderes Symbol). In meinem Fall sieht man dort meinen Namen, Notfallkontakte meine Medikation, Allergien, Blutgruppe und weitere besondere medizinische Hinweise.

Der Eintrag gibt so viel Sicherheit und darauf sollte niemand verzichten!

Brigitte Himmelstoß



Hilfeseite für Apple



Hilfeseite für Android

Hausnotrufsystem

Hilfe per Knopfdruck!

Meine Frau und ich – wir sind beide an MS erkrankt - leben zusammen mit unseren beiden Katzen in einer behindertengerechten 60 m² großen Wohnung. Soweit so gut.

Sylvia fuhr eines Tages für wenige Tage zu einer befreundeten Familie nach Berlin. Ich, Matthias, war alleine zu Hause. Eines Abends fühlte ich mich nicht gut. Ich war unsicher auf den Beinen, ließ während eines Telefongesprächs den Hörer aus der Hand fallen, dachte mir aber noch nichts dabei. Kurz nachdem das Gespräch beendet war, fiel ich zu allem Überfluss auch noch vom Küchenstuhl, lag auf dem Boden und schaffte es nicht mehr, wieder aufzustehen. Jetzt dämmerte es mir. Ich hatte – mal wieder – eine erhöhte Körpertemperatur. Geht die Temperatur auf 38° zu, kann ich kaum noch gehen. Ich war in diesem Moment hilflos, kam nicht mehr an das Telefon heran, der Medikamentenkoffer (er liegt im Schlafzimmer) war für mich unerreikbaar. So konnte ich weder Fieber messen, noch ein temperatursenkendes Medikament einnehmen. Es war inzwischen Mitternacht geworden. Jetzt ging es mir etwas besser. Ich robbte ins Schlafzimmer, maß die Temperatur (sie lag bei 37,8 °), nahm eine Tablette und schnell wurde wieder vieles besser. Das war uns eine Lehre: Wir kümmern uns zeitnah um ein so genanntes Hausnotrufsystem.



Basisstation



Notfallknopf fürs
Hangelenk

Hier einige Informationen dazu: Die Hilfe per Knopfdruck gibt es je nach Anwendung und Bedarf in vielen verschiedenen Varianten:

Basistarif:

1. Bereitstellung und Installation eines Hausnotgerätes
 2. Bereitstellung eines Notklingelkopfes
 3. 24-Stunden-Erreichbarkeit der Hausnotrufzentrale
 4. Bearbeitung aller eingehenden Notrufe.
 5. Weiterleitung von Informationen an Angehörige, Nachbarn, Freunde oder Pflegedienste
- => Der Basistarif ist für Notsituationen im häuslichen Umfeld gedacht.

Komforttarif:

Hier können Zusatzleistungen wie Sturzmelder oder mobile Notrufe für „draußen“ hinzugebucht werden.

Ein Hausnotrufsystem fällt bei den Pflegekassen unter die Rubrik Pflegehilfsmittel. Die Kosten hierfür werden unter bestimmten Bedingungen übernommen:

1. Eine anerkannte Pflegebedürftigkeit (mindestens Pflegegrad 1)
2. Allein oder überwiegend allein lebend
3. Aufgrund der aktuellen gesundheitlichen Situation muss jederzeit mit einem Notfall gerechnet werden
4. Wenn man mit einer Person zusammenlebt, die selbst nicht in der Lage ist, Hilfe zu holen.

Wie läuft eine Notfallsituation ab? Der hilfebedürftige Mensch drückt den Notklingelknopf (gibt es als Armband oder als Kette), anschließend wird eine Sprechverbindung zwischen Notrufzentrale und Patient über das integrierte Mikrofon und den Lautsprecher im Notrufgerät hergestellt. Je nach Hilfebedarf werden Rettungsdienst oder andere Notdienste, Angehörige etc. benachrichtigt.

Die Kostenübernahme durch die Pflegekasse bezieht sich in der Regel auf die Basisleistung.

Wir hatten uns für den Basistarif entschieden. Es geht in unserem Fall darum, dass ich abgesichert bin, wenn ich mal alleine zu Hause bin, oder wenn Sylvia eine Notfallsituation nicht alleine bewältigen kann. Das gab es auch schon ...

Wir haben bei unserem Hilfsdienst Haus- und Wohnungsschlüssel hinterlegt, hatten über die Einnahme von Medikamenten informiert und vereinbart, dass im Falle eines Falles ein Rettungsdienst ins Haus kommt. Die Kosten betragen 54 € monatlich. Die Pflegekasse übernimmt hiervon 50 Prozent, die andere Hälfte, also 27 € monatlich, zahlen wir.

Der Notklingelknopf ist eine gute Sache und hilft, in Notsituationen rasche Hilfe zu bekommen. Ich hatte auch schon dreimal versehentlich den Notklingelknopf gedrückt, aber das ist nicht schlimm. Das teilt man dann der (anrufenden) Notrufzentrale mit und dann ist das erledigt. Ich werte das als Test, dass dieses System auch funktioniert. Ja, es funktioniert und das muss auch so sein.

Matthias Rast

Schnellgericht

Reis mit Paprika

Dieses Gericht koche ich mir seit vielen Jahren immer mal wieder, weil es schnell und unkompliziert zu machen ist, mir gut schmeckt sowie satt macht, ohne schwer im Magen zu liegen. Und: Es ist selbst gekocht!

Die Speise kann nach Belieben verändert und mit zusätzlichen Gewürzen (Curry oder Oregano, Majoran, Thymian, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie) oder anderem Gemüse wie z.B. Möhren, Erbsen, verfeinert werden.



Zutaten

1 Tasse Basmatireis
1 Paprika (ich bevorzuge rote Paprika)
etwas Salz
etwas Pfeffer
Gewürze (nach Belieben)

Anleitung

Die Paprika waschen und in maximal 1 cm² große Stücke schneiden.

Den Reis in einen kleinen Topf geben und kaltes Wasser dazugeben. Topf vorsichtig schwenken, um den Reis zu spülen. Wasser langsam abgießen, sodass keine Reiskörner verloren gehen.

Zwei Tassen Wasser zum Reis geben. Salz, Pfeffer, eventuell weitere Gewürze dazugeben, kurz umrühren.

Die geschnittene Paprika auf den Reis geben, nicht umrühren.

Den Reis bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Topf geschlossen halten!

Dann die Temperatur auf geringe Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Der Reis ist gar, wenn kein Wasser mehr im Topf zu sehen ist und die Körner aufgequollen sind. Würde der Reis zu stark bzw. zu lange erhitzt werden = ‚verköcht‘, wären die Enden des Reiskorns gespalten.

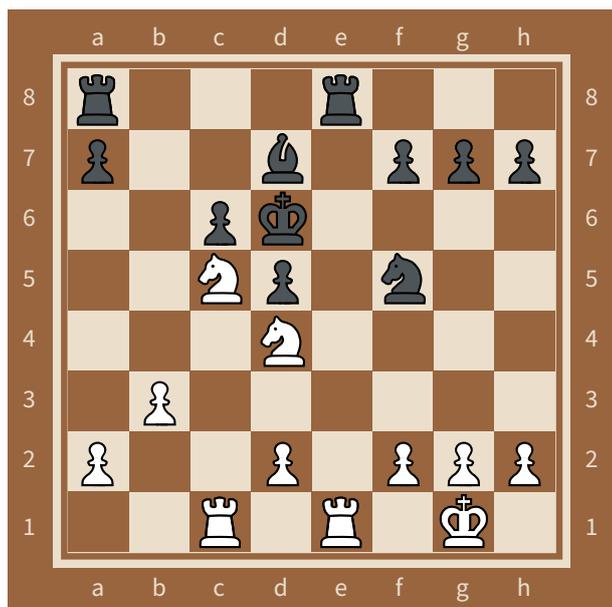


Schachaufgaben



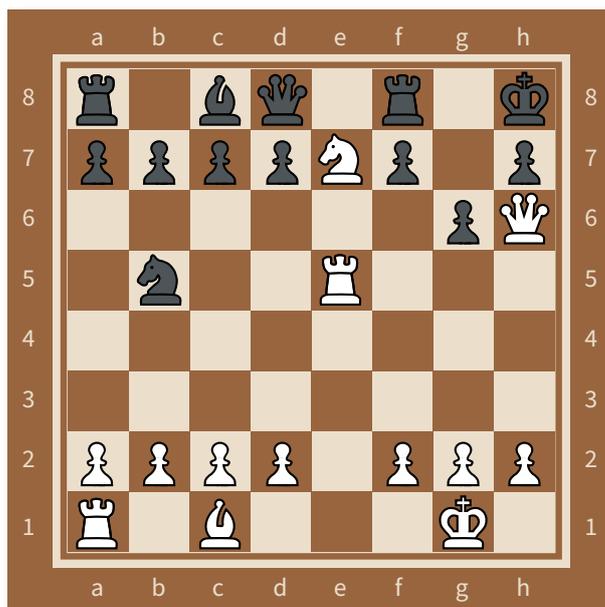
Aufgabe 1:

Weiß am Zug setzt in zwei Zügen matt.



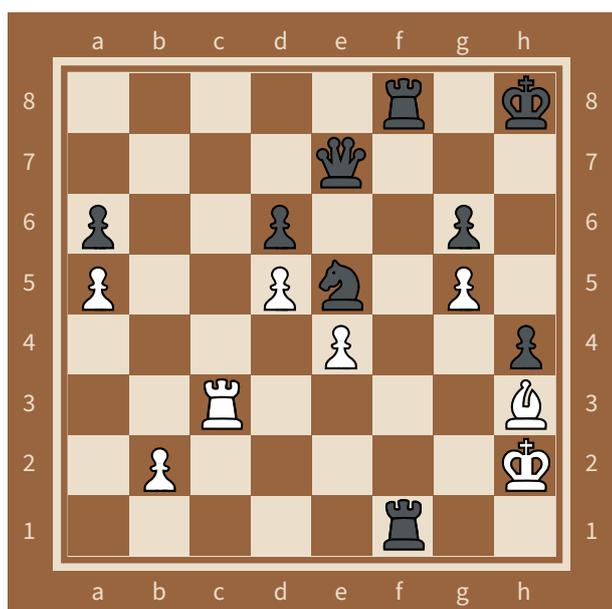
Aufgabe 2:

Weiß am Zug setzt in zwei Zügen matt.



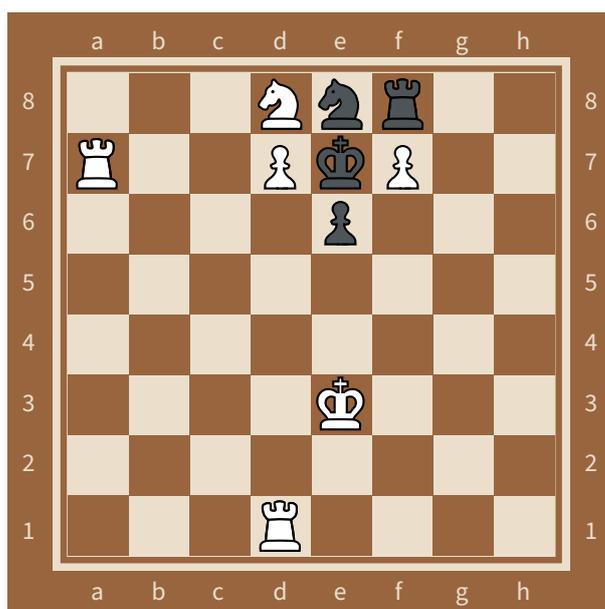
Aufgabe 3:

Schwarz am Zug setzt in drei Zügen matt.



Aufgabe 4:

Weiß am Zug setzt in einem Zug matt.



Original und Fälschung



Finden Sie 10 Fehler im unteren Bild!

Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Am 1. März wurde die Buchpräsentation des Jubiläumsbands „Vorsicht, Stufe!“ im Moritzhof Magdeburg gefeiert. Es war ein Abend mit vielen spannenden Gästen, lieben Freunden und treuen Fans, die mit Phil Hubbe 20 Jahre Behinderte Cartoons gefeiert haben.

Mehr zum Nachlesen unter <https://www.hubbe-cartoons.de>



Kinop



Es gibt noch fr
von 18:00-19:3
Schnupperstun
11:00 u
Weitere Info
Wir freu

Info zu

In diesem Jahr wird c
stattfinden. Der Progra

Programm 2. Halbjahr 2024



Wie immer sonntags um 16:00 Uhr in der Brucknerstraße 13:

16.06.24	Willkommen bei den Sch´tis
21.07.24	Lion - Der lange Weg nach Hause
18.08.24	Marie Curie
15.09.24	GANDHI
20.10.24	Der Name der Rose
17.11.24	Am Sonntag bist Du tot

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter mhalim@web.de.
Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben.

 Musik für
Seele & Körper

FREIE PLÄTZE!!!

Freie Plätze in der **Chorgruppe** (immer montags
18:30 Uhr) ab sofort und einen freien Platz bei den
Stunden am Klavier (immer donnerstags zwischen
10:00 und 13:30 Uhr) ab dem 8. August 2024.
Informationen finden Sie im Veranstaltungsteil.
Kontaktieren Sie uns auf weitere Musikbegeisterte ...

NEURO 2024

Die NEURO in der Messe Bremen nicht
auslassen! Am Freitag legt eine kreative Pause ein.

Kurt Bange

Trigeminusneuralgie


Ausgebremst, wenn das Leben aus den Fugen gerät.
Wer ist noch betroffen von diesem gemeinen Gesichtsschmerz?

Wir, 2 MS-Ierinnen, hätten Interesse am Austausch mit anderen Leidenden.

Erstkontakt gerne per E-Mail: birilig.nord@gmx.de

Achtung!

Übergriff in Rollstuhllenkung

In der Bremer Bahnhofsvorstadt kann es passieren, dass jemand aus Schierschandudel einem E-Stuhlnutzer in die Lenkung greift, einfach so aus Spaß - so wie bei mir.

Vorsicht, wer sich da aufhält! Sowieso ist es eine Gegend, in der man auf sich und die Wertsachen tüchtig aufpassen sollte!

Brigitte Himmelstoß

Gesundheitsförderung

Schnuppertag in der Hippotherapie

In Kooperation mit der **DMSG LV Niedersachsen e.V.**



„Glück ist, was Angst vertreibt und inneren Frieden schafft.“ (Albert Einstein)

Die Hippotherapie ist Physiotherapie auf einem dafür ausgebildeten Pferd. Besonders bei Erkrankungen des Nervensystems ist die Therapieform zu empfehlen. Unter anderem hat es Wirkung auf die Schmerzreduzierung von Muskeln und Gelenken. Es fördert den Muskelaufbau und reguliert verspannte oder kontrakte Muskelpartien.

Wir wollen anregende Zeit auf dem Pferdehof „Freigefühl“ verbringen. Nach einem Ankommen auf dem Hof, erfahren wir von Frau Metscher wie und warum Hippotherapie funktioniert, was genau im Körper passiert und was ein Pferd zum Therapiepferd macht. Im Anschluss ergibt sich für einige TeilnehmerInnen die Möglichkeit des praktischen Ausprobierens. Anfahrt und Verpflegung bitte eigenständig planen. Die DMSG kann bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich sein.

Teilnahmevoraussetzungen:

Um das Pferd zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 80 Kg.

Das Umsetzen auf das Pferd ist auch bei Mobilitätseinschränkungen oder aus dem Rollstuhl möglich.

Eine flexible Hose, ein Fahrradhelm und festes Schuhwerk (keine Gummistiefel) sind empfohlen.

Vorerfahrungen mit Pferden oder Reiterfahrten sind nicht erforderlich.

Termin:	Samstag, 14. September 2024, von 11 - 14 Uhr
Leitung:	Michelle Metscher, Physiotherapeutin, Hippotherapeutin
Ort:	Pferdehof „Freigefühl“, Altendammer Str. 5, 27711 Osterholz-Scharmbeck Bremen
Teilnahmebeitrag:	20 € Mitglieder, 30 € Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende:	6 Plätze mit der Möglichkeit des Ausprobierens, zusätzlich 4 Plätze für Interessierte.
Anmeldeschluss:	14. August 2024

Informationsveranstaltungen

Pflegeversicherung für „Fortgeschrittene“

in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe

Die Pflegeversicherung ist so umfangreich, dass viele Leistungen erst nach Monaten oder Jahren erfahren oder verstanden werden. Oft sind diese „Nebenschauplätze“ der Pflegeversicherung aber wichtig für eine dauerhafte und gut versorgte Pflegesituation. Themen wie Verhinderungspflege, Umwandlung von Sachleistungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige werden hier spezieller vorgestellt und beleuchtet.

Dieser Vortrag ist mit Grundkenntnissen in der Pflegeversicherung besser verständlich, aber keine Voraussetzung.

Termin:	Donnerstag, 24. Oktober 2024, 17:00 bis 18:30 Uhr
Leitung:	Frau Tabea Feix, Mitarbeiterin Pflegestützpunkt Bremen-Vahr
Ort:	MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag:	kostenfrei
Anzahl Teilnehmende:	25
Anmeldeschluss:	10. Oktober 2024

Fatigue – Ein Symptom, viele Facetten und die Frage: Wie kann ich mit Fatigue gut leben?

Multiple Sklerose (MS) als Erkrankung des zentralen Nervensystems, wirkt sich in vielfältiger Weise und bei jedem anders aus. Fatigue ist dabei, das Symptom, welches MS Patienten oftmals am meisten beeinträchtigt. Sie kann sich als körperliche, starke Erschöpfung und als verminderte kognitive Leistungsfähigkeit zeigen. Im Alltag bedeutet dies für Betroffene, häufig eine Einbuße an Lebensqualität. Zudem ist Fatigue ein nahezu unsichtbares Symptom, welches für andere Menschen schwer nachzuvollziehen ist.

Herr Dr. Honig ist Neurologe in Bremerhaven, Mitglied des Medizinischen Beirates der DMSG Landesverband Bremen e.V. und Programmbeirat der NEURO in Bremen. Er wird sich in seinem Vortrag mit Fragen befassen wie: Was ist Fatigue? Welche Ursachen gibt es? Wie lässt sich die Fatigue günstig beeinflussen? Zudem wird er kurz über den aktuellen Stand der MS-Therapie und MS-Forschung berichten. Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Dr. Honig für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

Termin:	Freitag, 8. November 2024 von 17 – 18 Uhr
Leitung:	Herr Dr. med. Holger Honig, Facharzt für Neurologie in Bremerhaven
Ort:	MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag:	kostenfrei
Anzahl Teilnehmende:	40
Anmeldeschluss:	25. Oktober 2024

Projekt



Musik für Seele & Körper

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 ist 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. Viele kleine Ziele, die zu einem großen Ziel hinführen: Die Erschließung der rehabilitativen Wirkung von Musik!

Wir freuen uns sehr, dass die Hertie Stiftung mit der Initiative mitMiSsion dieses Projekt „Musik für Körper und Seele“ von November 2022 bis Oktober 2025 für drei Jahre fördert! Die ersten eineinhalb Jahre sind nun erfolgreich ins Land gezogen. Auf diesem Wege ein riesengroßes Dankeschön an die Hertie Stiftung für die Unterstützung unseres Projektes!

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das 2. Halbjahr 2024. Der Chor und die Schnupperstunden am Klavier konnten starten. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben sowie bei weiteren Fragen, Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

Schnupperstunden: Das Klavier spielen und erleben

Auch die Schnupperstunden haben bereits begonnen. Wir haben jedoch noch einen freien Platz ab dem 8. August 2024. Wir geben Ihnen hier die Möglichkeit, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Sauer 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.

Angesprochen fühlen dürfen sich alle, die schon immer Klavier spielen lernen wollten, aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in Ihrem Heim hatten. Vielleicht haben Sie sich auch nicht getraut? Oder nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Klavierkenntnisse aufzufrischen oder Ihr Klavierspiel zu verbessern. Ganz egal, es ist nie zu spät!

Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb unserer Öffnungszeiten das Klavier zum Üben zu nutzen.

Termin:	wöchentlich am Donnerstag ab dem 08. August 2024 Jeweils 30 Minuten zwischen 11:00 – 13:30 Uhr (jede/r TeilnehmerIn bekommt eine feste Zeit), je nach Anmeldezahl variiert die Dauer des Angebotes für den Einzelnen (monatlich)
Leitung:	Hanno Sauer, Klavierpädagoge Simone Bücking, Projektleitung
Ort:	MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag:	5 € Mitglieder pro Monat 8 € Nichtmitglieder pro Monat
Anzahl Teilnehmende:	4 TeilnehmerInnen pro Durchgang
Anmeldeschluss:	bis zum 25. Juli 2024

Chorgruppe

Wir freuen uns sehr ... Die Chorgruppe ist Anfang des Jahres gestartet.

Und das Gute: Wir haben noch ein paar freie Restplätze. Weiterhin ist jede/r eingeladen, der/die Spaß am Singen hat und sich wöchentlich gemeinsam in einer Gruppe einbringen möchte.

Jede/r bringt erst einmal nur sich selbst und eine Menge Spaß am Singen mit. Die Gruppe wird gemeinsam wachsen, denn alle stehen am Anfang. Die Freude an der Entstehung einer Gruppe und am eigenen Singen stehen hierbei immer im Vordergrund, der Rest entsteht und wächst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r kann kommen – mit und ohne Erfahrungen.

Termin:	wöchentlich montags von 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung:	Katharina Casper, Sängerin und Musikstudentin auf Lehramt
Ort:	MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag:	kostenfrei
Anzahl Teilnehmende:	maximal 25 - 30
Anmeldeschluss:	bei Interesse bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle aufnehmen

Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren

In Kooperation mit der **DMSG LV Niedersachsen e.V.**



In diesem Workshop werden Sie von Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin, mit auf eine Reise durch die Welt der Entspannungsverfahren genommen. Neben einem kurzen Einblick in die theoretische Bedeutung von Entspannung und Stressmanagement mit der Diagnose Multiple Sklerose, widmen wir uns den vielfältigen Möglichkeiten von Entspannungsverfahren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Ressourcen und wie wir diese nutzen können.

Zusätzlich werden im Rahmen des Projektes „Musik für Seele und Körper“, begleitend zu den relevanten Entspannungsverfahren, wie Atemübungen, Meditationen, Fantasiereisen und vielen mehr, „heilsame“ Klänge und Musikstücke angewendet. Welche Kriterien müssen erfüllt sein, um „heilsam“ zu sein? Was sind diese Alphawellen?

Am Ende dieses Workshops hat dann jede/r Teilnehmer/in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig im Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf ein Kissen, dicke Socken und einen Snack zur Stärkung.

Termin:	Samstag, den 21. September 2024 von 11 - 15 Uhr
Leitung:	Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin
Ort:	Hannover, Bürgerschule Stadtteilzentrum Nordstadt, Tanzsaal, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, 30167 Hannover
Teilnahmebeitrag:	5 € Mitglieder 10 € Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende:	maximal 12
Anmeldeschluss:	bis zum 2. September 2024 unter info@dmsg-niedersachsen.de

Seminare und Veranstaltungen

Die Trommel und ich - im gemeinsamen Trommeln sich selbst erfahren

Sich vom Rhythmus getragen fühlen. Die eigene Kraft spüren und ausdrücken. Gemeinsam Musik gestalten oder auch ganz frei spielen.

Wo geht es lang? Was möchte ich und was nicht? Die Trommel zeigt es uns. Im Austausch darüber entsteht Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse. Dieses hilft, im Alltag besser für sich zu sorgen. Die Erfahrungen im musikalischen Miteinander sind dabei großartige Anker.

Die Musiktherapeutin Petra Kleinecke führt sie spielerisch und zugewandt durch diesen Workshop. Musizierphasen und Gespräche wechseln sich ab. Leichtigkeit und Tiefsinn ergänzen sich dabei auf wunderbare Weise. Durch das Trommeln verbinden sich beide Gehirnhälften. Dies wirkt aktivierend, emotional ausgleichend und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Alle Menschen können mit Ihren Möglichkeiten teilnehmen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termin:	Samstag, 2. November 2024 von 10 - 13 Uhr
Leitung:	Frau Petra Kleinecke, Musiktherapeutin
Ort:	MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag:	3 € Mitglieder 5 € Nichtmitglieder
Anzahl Teilnehmende:	10
Anmeldeschluss:	21. Oktober 2024

Adventskaffee mit einem Konzert der Gruppe „Kortja“

Der erste Adventssonntag steht auch in diesem Jahr wieder ganz im Zeichen der „Musik für Seele und Körper“. Wir freuen uns Sie an diesem Nachmittag mit einem Konzert der Gruppe „Kortjan“ verwöhnen zu dürfen.

Am Sonntag, den 1. Dezember 2024 starten wir um 15 Uhr mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffee und Kuchen. Hier haben Sie ausreichend Zeit zum Klönen und Genießen. Im Anschluss ab 16 Uhr nimmt uns die Gruppe Kortjan mit auf eine musikalische Reise. Hierbei wird es bunt und abwechslungsreich. Geboten werden neue und alte Lieder, bekannte und unbekannte Melodien in deutscher, englischer und gerne auch mal in plattdeutscher Sprache. Typisch weihnachtliche Lieder werden gespickt mit viel Gefühl, Humor und Augenzwinkern.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin:	Sonntag, 1. Dezember 2024 um 15 Uhr
Leitung:	Gruppe Kortjan Simone Bücking, Mitarbeiterinnen Sozialdienst
Ort:	MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag:	kostenfrei
Anzahl Teilnehmende:	beliebig
Anmeldeschluss:	4. November 2024

In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung von



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 Bremer Krankenkassen für ihre Unterstützung!

Anmeldungen richten Sie bitte an:

DMSG Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
Tel.: 0421 326619
Fax: 0421 324092
E-Mail: info@dmsg-bremen.de



Anmeldeformular

Lösungen

Aufgabe 1:

1. Sb5+ cxb5 2. Sb7#

Aufgabe 2:

1. Th5 gxh5 2. Df6#

Aufgabe 3:

1. ...Sg4+ 2. Lxg4 T8f2+ 3. Kh3 Th1#

Aufgabe 4:

1. dxe8S#



Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr. 13, Tel.: 326619

Bunte Mischung

Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener
Jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartner*in: Uwe Schlönvoigt Tel.: 3780613
Maika Schmidt Mobil: 0151 15751939

Angehörigengruppe

Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen
Treffen viermal im Jahr
Ansprechpartnerinnen: Claudia Elges-Meyer Tel.: 2768000
Angelika Güttner Tel.: 6492651 oder
Mobil: 0151 51881577

Kunterbunt

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
Jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Brigitte Eggers Tel.: 52403008
Dr. Pia Marks Tel.: 2449337

Junge Gruppe

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
Jeweils dritten Samstag im Monat
Ansprechpartner*in: Pascal Höptner Mobil: 0172 4243447
Nancy Schikore Mobil: 0160 8720226

Die Realisten

Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde
Jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartner*in: Sylvia Rast Tel.: 9582914
Malte Halim Tel.: 5784925

Bremen-Neustadt, 28119 Bremen, Schulstraße 26

Falstaff

Im Theater-Café in der Shakespeare Company
Erfahrungsaustausch und Gespräche in netter Runde bei leckerem Essen
Jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Marianne Lassack Mobil: 0173 9966608 oder
Tel.: 51841440

Bremen-Huchting – Kleines Gemeindezentrum der Ev. St. Georgs-Gemeinde, Kirchhuchtinger Landstr. 24, 28259 Bremen

M*iteinander S*tark

Erfahrungsaustausch, Gespräche und Informationen.
Am ersten Samstag im Monat um 11:00 Uhr.
Gute Parkmöglichkeiten und auch mit dem Bus gut zu erreichen, nur eine Haltestelle vom
Roland-Center entfernt.
Ansprechpartnerinnen: Sabine Burmeister Mobil: 0160 99413100
Susanne Dethloff Mobil: 0176 99992418

**Bremen-Oslebshausen – Schnackbar,
28239 Bremen, Oslebshauer Landstraße 18**

**Hoffnungsvolle
Alternativen**

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten
Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12:30 Uhr

Ansprechpartner*in: Ulrich Berkhan Tel.: 0162 2951089
Kirstin Bösche-Storch Tel.: 0152 56760422

**Bremen-Aumund/Fähr - Gemeindehaus der ev. Luth. Christophorusgemeinde,
28755 Bremen, Menkestr. 15**

**Gruppe Bremen
Nord**

Gesprächskreis
Jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Carmen Mazur Tel.: 624766
Marion Flathmann Tel.: 656829

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

Im Fluss

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch
Jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Da die Gruppe zurzeit keine/n Ansprechpartner*in hat, wenden sie sich bei Interesse bitte vor dem ersten Besuch zwingend an die Beratungsstelle der DMSG in der Brucknerstraße
Tel.: 326619

**Bremerhaven – Albert-Schweitzer-Wohnstätten,
27568 Bremerhaven, Fährstr. 1**

Treffpunkt MS

Gruppe für MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde
Jeden zweiten Freitag im Monat um 16:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Christa Kürschner-Busch Tel.: 0471 3093488
Brunhilde Noe Tel.: 04749 8920
für Angehörige: Kurt Bange Tel.: 0471 3097829

Mut zur MS

Jeden zweiten Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Ulf Blohm Tel.: 0471 50404064
Beanca Schlude Tel.: 04743 3734747

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

DMSG Geschäfts- und Beratungsstelle Bremen

Brucknerstraße 13
28359 Bremen
Telefon: 0421 326619
Telefax: 0421 324092
E-Mail : info@dmsg-bremen.de
www.dmsg-bremen.de

Mo. bis Mi. 9:00 – 12:00 Uhr
Do. 9:00 – 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung



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:
Jürgen-Peter Henckel

Bundesbeirat MS-Erkrankter:
Ulf Blohm

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