

Programm

1. Halbjahr 2017

www.dmsg-koeln.de

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT ORTSVEREINIGUNG KÖLN UND UMGEBUNG e.V.

Spurwechsel – Gesichter der Multiplen Sklerose

Ein Foto-Text-Projekt der DMSG OV Köln

Spurwechsel = die Spur wechseln, einen Schritt zurück, einen halben wieder vor, aus dem Tritt kommen, ausscheren müssen, holprige Wege beschreiten. Lebensplan A wird zu Plan C. Betroffenen Menschen mit der Diagnose Multiple Sklerose ist der Begriff „Spurwechsel“ vertraut. Wir möchten Menschen mit MS vorstellen, die ihren Spurwechsel täglich meistern.

www.spurwechsel-ms.de

Einladung zur Ausstellungseröffnung mit Konzert am 22. Januar 2017 um 17:00 Uhr in der Auferstehungskirche, Görlinger Zentrum, Köln-Bocklemünd.

Konzert Andreas Lehmköster singt satirische und tragikomische Lieder von Georg Kreisler. Am Klavier begleitet von Axel Tillmann. Eintritt frei

Beratungsstelle Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Köln und Umgebung e.V.

Marie-Luise Esser
Rolshover Straße 7-9
51105 Köln
Tel 0221-6909954
Fax 0221-80288688
info@dmsg-koeln.de
www.dmsg-koeln.de

Unsere telefonischen Sprechzeiten

Di, Mi, Do 9:00-11:00 Uhr
Donnerstag 16:00-18:00 Uhr

Persönliche Beratungstermine nach Vereinbarung. Auch Hausbesuche sind möglich.

Betroffene beraten Betroffene

Therese Nickolai
Tel.: 02238-42735
E-Mail:
therese.nickolai@t-online.de

Gedächtnistraining

wöchentlich, donnerstags
9.3. bis 27.4.2017
15:00 bis 16:30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

In diesem Kurs trainieren Sie in angenehmer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck Ihre Merkfähigkeit und Denkflexibilität.

Die Techniken sind einfach und machen garantiert Spaß. Sie werden sich wundern, wie schnell Sie Fortschritte erzielen!

In der Praxis bedeutet Ganzheitlichkeit die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Einbezogen wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Funktionen des Gehirns.

Entspannungsübungen und Bewegungselemente sind Teil des Trainings.

Referentin Mechthilde Eischeid, Bundestrainerin GT e.V. **Ort** Ledo Gemeinschaftsraum · Reeser Str. 15 · 50735 Köln **Kosten** 24,00 Euro für DMSG-Mitglieder und Ledo-Bewohner | 36,00 Euro für Nichtmitglieder

Gewaltprävention

Dienstag 14.3.2017
10:00 bis 14:00 Uhr

Wie schütze ich mich vor gewalttätigen Angriffen? Seminar zur Gewaltprävention

Gewalt gegen Mitmenschen ist traurige Realität. Die Art und Weise, wie sie uns im Alltag begegnet, ist sehr unterschiedlich. Neben körperlicher Gewalt geht es auch um Missachtung, Ausgrenzung oder schwere Beleidigung. Die Frage ist: Wie kann man sich davor schützen?

Gemeinsam mit einem Vertreter der Kölner Polizei gehen wir beim Seminar zur Gewaltprävention folgenden Themen nach:

- Wie erkenne ich frühzeitig gewalttätige Situationen?
- Welche Möglichkeiten habe ich im Umgang mit Provokationen und aggressiven Personen?
- Welche Bedeutung hat die Körpersprache im Hinblick auf gewaltfreie Lösungen?
- Welche rechtlichen Hinweise zu den Themen Notwehr, Hausverbot, Durchsuchung u.ä. sowie zur Anzeigenerstattung sollte ich kennen?
- Welche techn. Hilfsmittel, z.B. „Pfefferspray“, gibt es und wie sind diese einzuschätzen?
- Gibt es weitere Angebote zu Kriminalprävention/zum Opferschutz?

Das Seminar wendet sich an alle MS-Erkrankten. Je nach Einschränkung werden wir versuchen, gemeinsam individuelle Lösungen zu finden. Auch praktische Übungen sind möglich. Um ausreichend Zeit zur Verfügung zu haben, haben wir uns für ein Halbtagesseminar entschieden.

Es handelt sich bei dem Seminar um ein spezielles Angebot der Polizei in Köln. Es ist nicht möglich, dass das Seminar am Wochenende stattfindet. Dieses wichtige Thema müsste daher einen Urlaubstag wert sein.

Referent André Tabert, Kriminalkommissar, Kriminalprävention/Opferschutz **Ort** Zentrum f. Frühbehandlung und Frühförderung e.V., Fortbildungszentrum · Rolshover Str. 7-9 · 51105 Köln **Kosten** 10,00 Euro für DMSG-Mitglieder | 15,00 Euro für Nichtmitglieder (incl. Getränke)

SAVE THE DATE

Welt MS Tag 2017

31.5.2017 ab ca. 18:00 Uhr
– Ausstellungseröffnung
„Spurwechsel- Gesichter der Multiple Sklerose“; Gastredner Dr. Henning Beck, Neurobiologe (angefragt)
VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 · 50667 Köln **Einladung folgt!**

Mit Behinderung ist zu rechnen **Un-Korrekte Cartoons von Phil Hubbe**

Phil Hubbe ist Cartoonist, Illustrator, Pressezeichner und hat seit zwanzig Jahren Multiple Sklerose. Seine Karriere als „Behindertenkarikaturist“ begann mit den Veröffentlichungen im Magazin Handicap. Obwohl politische Themen das eigentliche Zuhause des 39-jährigen Cartoonisten sind, liegen ihm Behinderten-Cartoons besonders am Herzen. Auf die ersten Veröffentlichungen gab es ein großes Echo. Phil Hubbe freut sich über das breite Interesse, er bringt zu Papier, was ihm wichtig ist, was ihn beschäftigt, sein Hobby zum Beruf zu machen. Die vielen positiven Rückmeldungen auf seine Cartoons bestärken ihn in der Hoffnung, dass die Schranke im Kopf vieler Menschen bald verschwindet: Es wird gelacht!

Ausstellungseröffnung mit Phil Hubbe: Mi., 1.2.2017, 19:00-19:45 Uhr Kath. Familienbildungsstätte, Anton-Heinen-Haus · Kirchstr. 1b · 50126 Bergheim

Recht

Donnerstag 16.3.2017
18:00 bis 20:00 Uhr

Pflegestärkungsgesetz – PSG II

Das System der Pflegeversicherung wird neu geordnet, z.B.: Neuer Pflegebegriff und neue Pflegegrade. Was heißt das konkret für MS-Erkrankte? Wie kann man die Leistungen der Pflegeversicherung sinnvoll nutzen?

Der Vortrag soll dabei helfen, die neue Situation aus der Sicht MS-Betroffener zu beurteilen. Es stellt sich auch die Frage, ob das PSG II der Pflegesituation MS-Erkrankter gerecht wird.

Referent Ralf Lobert, Jurist, DMSG Landesverband NRW **Ort** Zentrum f. Frühbehandlung und Frühförderung e.V., Fortbildungszentrum · Rolshover Str. 7-9 · 51105 Köln **Kosten** frei

Outdoor-Training

wöchentlich dienstags
18:30 bis 19:30 Uhr
4.4.2017 bis 26.9.2017

Mehr Gleichgewicht – weniger Fatigue

Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht führen für viele MS-Betroffene zu starken Beeinträchtigungen in ihrem Alltag. Mindestens ebenso belastend ist die Fatigue. Sie zeigt sich häufig in dauerhaften Erschöpfungszuständen, die die körperliche Leistungsfähigkeit erheblich beeinflussen, kann sich aber auch hinter Konzentrationsstörungen u.ä. verbergen. In beiden Fällen kann Bewegung sehr hilfreich sein. Als besonders günstig hat sich leichtes Ausdauer- und Gleichgewichtstraining im Freien herausgestellt. Unter Leitung einer erfahrenen Sporttrainerin bieten wir ein wöchentliches Draußen-Training (u.a. mit dem Sypobatraininggerät) an. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen wollen wir den Spaß an körperlicher Bewegung wieder fördern und bereits bestehende Einschränkungen verbessern.

Neben dem Sport sind die Teilnehmer eingeladen, ein computergestütztes Kognitionstraining zu absolvieren.

Es ist geplant, dass der Kurs von der Hochschule für Gesundheit in Bochum wissenschaftlich begleitet wird. Für alle Teilnehmer sollen dazu möglichst u.a. Eingangs- und Abschlussdiagnostiken durchgeführt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.dmsg-koeln.de.

Alle Teilnehmer müssen ohne Hilfsmittel gehfähig sein. So ist sichergestellt, dass das Trainingsprogramm angepasst ist.

Referentin Daniela Köslér, Physiotherapeutin und Diplomsporthwissenschaftlerin **Ort**

Sportamt Köln-Junkersdorf, Olympiaweg, Nord-Eingang des Rhein-Energie-Stadions

Kosten 20,00 Euro für DMSG-Mitglieder | 30,00 Euro für Nichtmitglieder (Schnuppermonat kostenfrei)

Angehörigenseminar

Donnerstag 6.4.2017
18:00 bis 20:00 Uhr

Leben mit MS – Nicht selbst erkrankt und doch betroffen

Auch für Angehörige stellen sich Fragen und Herausforderungen, die die Diagnose MS und der Krankheitsverlauf mit sich bringen können. Wohin mit Ängsten und Sorgen, wenn sich Partner, Familienangehörige und Freunde nicht gegenseitig belasten möchten? Dieses Seminar soll Anregungen geben, wie durch eine liebe- und respektvolle Kommunikation Sorgen und Ängste miteinander geteilt werden können, statt die Beziehungen noch mehr zu belasten.

Ansprechpartnerin Kathrin von der Heiden, Dipl. Psychologin, DMSG Landesverband NRW **Ort** AOK Rheinland Hamburg · Clarimedis-Haus · Domstr. 49-53 · 50668 Köln

Kosten frei

FantasieGestalten

14-tägig mittwochs
17:00 bis 19:00 Uhr
genauen Termin bitte
erfragen

Fantasie gestalten – FantasieGestalten

Wir treffen uns regelmäßig im Kontaktkreis mit Gleichgesinnten, um unserer Fantasie freien Lauf lassen. Wir zeichnen und malen und erfreuen uns an den erstaunlichen Ergebnissen unserer ganz eigenen Kunst. Angefangen haben wir vor zwei Jahren mit fantasievollen Gestalten nach Übungen von Carla Sonheim (Imaginary Creatures).

Inzwischen experimentieren wir selbstständig mit Formen, Farben und Medien und unterstützen uns gegenseitig mit neuen Ideen. Auch Gespräche zu aktuellen persönlichen Ereignissen haben in der Gruppe Platz. In erster Linie aber haben wir Spaß an und mit unserer neu entdeckten Kreativität.

Die Gruppe ist offen für alle, die sich auf einen spielerischen Umgang einlassen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Material ist nur in begrenztem Umfang vorhanden.

Kommen Sie vorbei.

Wir freuen uns auf Sie.

Referentin Jutta Maria Müller **Ort** Art of Life · Rolshover Str. 7-9 (4.Etage) · 51105 Köln

Kosten frei

Hörspielgruppe

Termine nach Absprache

Goldgräber

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen und Männern, die offen ist für ALLE - ob mit oder ohne Handicap

- die Theatertexte probiert
- persönliche Texte liest

und gemeinsam ins Tonstudio geht, um Hörspiele zu machen. Wir freuen uns auf alle – die Humor, Lust auf Spielen, Textlesen und Musik haben. **Nähere Informationen unter 0221-6909954.**

Regie Peter Rothin **Ort** Art of Life · Rolshover Str. 7-9 (4.Etage) · 51105 Köln

Rollstuhlsport mit Rollstuhlmobilitätstraining

14-tägig montags
12:00 bis 14:00 Uhr
Start 9.1.2017 10 Termine

Rolli-Sport macht Spaß und fördert Ausdauer und Beweglichkeit

Wir bieten ein sporttherapeutisches Sport- und Spielangebot an – in Verbindung im Umgang mit den eigenen oder projekteigenen Sportoder Aktivrollstühlen. Primäres Ziel ist es, neben der körperlichen Ertüchtigung, das positive Erleben im Umgang mit dem Rollstuhl – der spielerisch als Sportgerät eingesetzt wird.

Referentinnen Marlies Krusemark, Dipl. Sportlehrerin · Carina Emsermann, Sportwissenschaftlerin, B.A. **Ort** Gold-Kraemer-Stiftung · Tulpenweg 2-4 · 50226 Frechen

Kosten 50,00 Euro für DMSG-Mitglieder | 75,00 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen in der Beratungsstelle schriftlich an. Anmeldeschluss ist, soweit nicht anders angegeben, 14 Tage vor Kursbeginn. Ebenso erhalten Sie 14 Tage vor Kursbeginn eine Kursbestätigung bzw. eine Kursabsage. Die Teilnehmergebühren werden bei Kursbestätigung fällig.

Unsere Veranstaltungsorte sind barrierefrei!

Unsere Kontoverbindung

DMSG Ortsvereinigung Köln
IBAN DE61 3705 0299 0000 0602 31

Jung und MS?

Das Musikmagazin VISIONS, der Automobilhersteller Honda und die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft NRW engagieren sich gemeinsam in der Hilfe für junge Menschen mit MS.

www.visions.de/blinddate,
www.fumsnow.com

U 25 – Junge MS-Erkrankte in Köln tauschen sich aus! Bitte in Beratungsstelle nachfragen.
info@dmsg-koeln.de

Unsere

Kooperationspartner Die inklusiven Gruppen des Kölner Alpenverein

Integrative Wandergruppe
Auf barrierefreien Wegen genießen wir die Natur im Großraum Köln. Gemeinsam sind wir in Bewegung, machen Naturerfahrungen sowie ein Picknick und erleben vielleicht auch einen Hauch von Abenteuer. www.dav-koeln.de/cgi-bin/gr.cgi?iv Kontakt: svenja@jdav-koeln.de

Handicap-Klettergruppe

Wir sind begeisterte Kletterer und auf der Suche nach Erfolgserlebnissen. Neben der therapeutischen Wirkung des Kletterns haben wir viel Spaß beim Erleben in der Gruppe und beim Ausloten unserer Grenzen. www.dav-koeln.de/cgi-bin/gr.cgi?hk Kontakt: falko.nettekovon@dav-koeln.de



Deutscher Alpenverein
Sektion
Rheinland **Köln**

Unsere Kontaktkreise

Was ist eigentlich ein Kontaktkreis?

Warum sollte ich zu einem hingehen?

Was bringt mir das überhaupt?

Diese und weitere Fragen stellen sich MS-Erkrankte und viele Angehörige.

Kontaktkreise bieten u.a. einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit, Menschen mit ähnlichen Fragen und Problemen zu treffen. Hier können Sie alles fragen und bekommen Einblicke, wie andere mit der Diagnose und der Krankheit umgehen.

Versuchen Sie es!

Kommen Sie einfach dazu.

Sie finden uns u.a. in:

Sülz | Dellbrück | Müngersdorf | Innenstadt | Rodenkirchen | Nippes | Ehrenfeld | Pulheim | Bergheim | Frechen | Kerpen | Rösrath | und vielleicht auch bald in Ihrer Nähe?

Rufen Sie uns an!

Weitere Informationen auch unter: <http://www.dmsg-koeln.de/kontaktkreise.aspx>

Sie können sicher sein, auch Ihre Erfahrungen sind dabei für uns alle wichtig!

Unsere Kontaktkreise leben von einem offenen und respektvollen Miteinander.

Sie möchten gerne Mitglied in der DMSG werden?

Alle Informationen finden Sie hier:

<http://www.dmsg-nrw.de/index.php/mitgliedschaft.html>

oder rufen Sie uns an:

0 221 / 6 90 99 54