



MS Intern

TERMINE · NACHRICHTEN · MITTEILUNGEN

1. Ausgabe 2012

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit dieser Ausgabe der MS-Intern informieren wir Sie über die bis zum Redaktionsschluss vorliegenden Termine und Angebote für das Jahr 2012. In der Hoffnung, dass das Programm wieder Ihr Interesse findet, bitten wir Sie herzlich, uns Ihre Ideen und Wünsche für Kurse, Feste und Veranstaltungen mitzuteilen. Wir versuchen immer gerne, Ihre Anregungen umzusetzen!

Gern berichte ich nun von erfreulichen Neuigkeiten in der Beratungsstelle:

Der neue Regierungspräsident der Bezirksregierung Münster Prof. Dr. Reinhard Klenke freut sich, als Schirmherr der DMSG Ortsvereinigung Münster die Tradition der Schirmherrschaft durch die Regierungspräsidenten fortzusetzen.

Nach vielen Anläufen ist es uns gelungen, einen Kostenträger für eine barrierefreie Küche in der Beratungsstelle zu finden. Die Stadt Münster wird den größten Teil der Küche aus der Gewinnausschüttung der Sparkasse Münsterland Ost übernehmen. Somit können zukünftig auch die Rollifahrer unabhängig und ohne fremde Hilfe in unserer Küche agieren.

Im Frühjahr 2009 haben wir bei Aktion Mensch einen Antrag auf Förderung für unser geplantes Projekt „MS Volunteers“ gestellt. Unsere Freude war groß, als uns kurz vor Weihnachten mitgeteilt wurde, dass Aktion Mensch dieses Projekt nun über drei Jahre fördern wird. Vermutlich können Sie sich unter „MS Volunteers“ noch nicht viel vorstellen. Kurz zusammengefasst kann man das Projekt folgendermaßen beschreiben:

Multiple Sklerose Betroffene, die krankheitsbedingt nicht mehr im Erwerbsleben stehen,

haben die Möglichkeit, sich bei uns ehrenamtlich für andere MS Betroffene zu engagieren.

Der Hintergrund für die Planung dieses Projektes war die Information von einigen MS-Betroffenen, dass die Umstellung ihres Lebens - weg von der Berufstätigkeit, hin zum Leben als Rentner - eine große Lücke schafft, die nicht so einfach zu füllen ist.

In der Regel suchen Menschen in einer solchen Situation nach einer ehrenamtlichen Betätigung. In der Praxis gestaltet es sich aber leider oft schwierig, eine Tätigkeit zu finden, die auf die Besonderheiten einer MS-Erkrankung Rücksicht nehmen kann. Die meisten Vereine, Betriebe, Institutionen etc. suchen Ehrenamtliche, die fit und gesund und noch möglichst leistungsfähig sind.

Genau das kann ein MS-Betroffener nicht durchgängig zusichern, ansonsten wäre er nicht vorzeitig berentet worden. Somit bleiben ihm viele Möglichkeiten verwehrt, seine verbliebenen Ressourcen sinnvoll einzubringen. Diese Lücke möchten wir mit unserem Projekt „MS Volunteers“ schließen.

Interessierte berentete MS-Betroffene können damit Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten bei uns - natürlich mit entsprechender Unterstützung und Weiterbildung - ehrenamtlich einbringen und für andere MS-Betroffene sinnvoll einsetzen.

Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit in diesem Projekt haben, so melden Sie sich bitte bei mir.

Ich wünsche Ihnen ein gutes und zufriedenes Jahr 2012.

Ulla Boomgaarden

Vorträge und Seminare

Copingseminar

Teil II und Teil I (für Neubetroffene)

Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr zwei Copingseminare anbieten zu können. Teil II richtet sich an die Teilnehmer, die im vergangenen Herbst erstmals an unserem Copingseminar teilgenommen haben.

Zum Teil I im Oktober möchten wir besonders MS-Betroffene, die noch nie an einem Copingseminar teilgenommen haben, und/ oder bei denen erst seit kurzem MS diagnostiziert wurde, herzlich einladen.

Was ist Coping oder warum ein solches Seminar besuchen?

Coping bezeichnet das Bewältigungsverhalten von Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen. Die Multiple Sklerose stellt für die Betroffenen eine große Herausforderung dar. Sie beeinflusst die individuelle Lebensplanung im beruflichen und privaten Bereich. Wie können diese Anforderungen und auch die psychischen Belastungen bewältigt werden? Was kann der Erkrankte selbst tun, um sich eine gute Lebensqualität zu erhalten?

Termin Sa. 10. März 2012 (Teil II)
Sa. 13. Oktober 2012 (Teil I)
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Beratungsstelle der MS-Gesellschaft
Maximilianstraße 13
48147 Münster
Anmeldeschluss: 6. März 2012 (T II)
9. Oktober 2012 (T I)

Die Teilnahme ist kostenlos. Selbstverpflegung!

Informationsveranstaltung zum Persönlichen Budget

Seit dem 15. April 2011 berät Herr Oliver Schneider von der Landesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE NRW zum „Persönlichen Budget“. Um mehr Mitglieder für dieses wichtige Instrument zu mehr Selbstbestimmung zu erreichen, laden wir Sie ganz herzlich zu unserer Informationsveranstaltung ein.

Im Wesentlichen geht es darum, den abstrakten Begriff „Persönliches Budget“ anhand praktischer Beispiele zu erklären und mit Leben zu füllen. Schwerpunkte liegen in der Nutzung des Persönlichen Budgets für die Bereiche

„Fahrdienste für Menschen mit Behinderung“ und „Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft“.

Erste Erfahrungen in der Beratungsstelle, inklusive der Arbeitsschwerpunkte, sowie Zuständigkeiten der infrage kommenden Leistungsträger werden anschaulich vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit im Rahmen einer offenen Diskussionsrunde Fragen zu stellen.

Termin: 23. Februar 2012
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Beratungsstelle der MS-Gesellschaft,
Maximilianstraße 13
48147 Münster
Anmeldeschluss: 15. Februar 2012

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ein Samstag für Kontaktkreissprecher

Wann: 21. April 2012 von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Wo: DMSG Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, Münster
Kosten: Als Dankeschön für Euer Engagement werden die Kosten für den Tag (Moderation, Mittagessen und Getränke) für alle KK-Sprecher und deren Vertreter von der DMSG übernommen.

Thema: **Stärkung und Motivation für die Zukunft der KK-Sprecher**

Wir möchten uns für Euer teilweise schon langjähriges ehrenamtliches Engagement als Kontaktkreissprecher bedanken und Euch einen schönen Tag mit ergiebigen Gesprächen anbieten. Für die Moderation konnten wir eine externe Trainerin gewinnen. Es kann über den Umgang mit schwierigen Situationen gesprochen und individuelle Lösungsansätze erarbeitet werden.

Wir würden uns über viele Anmeldungen freuen und wünschen Euch einen erfolgreichen Samstag in angenehmer Gesprächsatmosphäre. Anmeldung per Mail (info@ms-muenster.de) oder telefonisch (0251-232313) in der Beratungsstelle gewünscht - gerne ab sofort, möglichst bis 31.03.12

Vorträge und Seminare

3. Hiltruper Multiple Sklerose Tag

für Selbsthilfegruppen, Betroffene, Angehörige und Interessierte

Am **23. Mai 2012** lädt **Herr Chefarzt Dr. Kusch** zu dieser Informationsveranstaltung in das Hiltruper Herz-Jesu-Krankenhaus ein. Der aktuelle Stand der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten soll vermittelt und über die, in naher Zukunft zu erwartenden Behandlungsmöglichkeiten, informiert werden:

Wie MS festgestellt wird – Akt. Diagnosekriterien

Ref.: Dr. Michael Kros, Oberarzt Neurologie

Neue Standards bei der Prophylaxe der MS – Chancen und Probleme

Ref.: Dr. Wolfgang Kusch, Chefarzt Neurologie

Spastik und Gangstörung bei MS – Behandlungsmöglichkeiten

Ref.: Dr. Christoph Aufenberg, Oberarzt Neurologie und Alexander Geißler, Leiter Physiotherapie

MS-Medikamente am Horizont - Was in naher Zukunft zu erwarten ist.

Ref.: Dr. Andreas Niebuhr, Oberarzt Neurologie

Der Einsatz von Plasmapherese und Immunadsorpton bei MS

Ref. Dr. Clasen, Chefarzt Inn.ere Medizin und Nephrologie

Termin: Mittwoch, 23. Mai 2012

Zeit: 17.00 Uhr – 20.00 Uhr

**Ort: Herz-Jesu-Krankenhaus Hiltrup GmbH
Westfalenstr. 109, 48165 Münster**

Wichtig: Anmeldeschluss ist der 16. Mai 2012

Anmeldungen bitte telefonisch 0251 – 23 23 13 oder per Mail info@ms-muenster.de in der DMSG Beratungsstelle Münster.

Kurzinfo:

Barrierefreier Eingang bei Karstadt

Die Türen des Kaufhauses Karstadt lassen sich schwer öffnen und sind für Rollstuhlfahrer, Rollatoren oder Mütter mit Kinderwagen oft problematisch.

Es gibt aber einen – leider nicht ausgeschilderten - barrierefreien Eingang an der Stubengasse!

Seminar „Das ASS“ = bewusstes Atmen – Sprech- und Stimmbildung – Singen

Auch 2012 bieten wir ein Seminar für MS-Betroffene in Münster und Umgebung sowie Mitglieder des Fördervereins an, in dem die Stimme durch bewusstes Atmen, Sprech- und Stimmbildung sowie Singen im Mittelpunkt steht. Gesungen werden leicht eingängige teilweise mehrstimmige Lieder. Dadurch entsteht eine beschwingte Stimmung in der Gruppe und bei den einzelnen Teilnehmern, die auch über die Semiarzeit hinaus anhält.

Geeignet ist das Seminar besonders

für Menschen, die **rollstuhlabhängig** sind oder nicht mehr schnell gehen können. Im Seminar kann die Lunge trainiert werden.

für Menschen mit **Sprechproblemen**. Wir üben bewusst und spielerisch, die Sprache einzusetzen.

für Menschen, die oft **deprimiert oder allein zu Hause** sind. Neben den Lerninhalten wird auch viel gelacht.

Wer **Spaß am Singen** hat, ist außerdem besonders gefragt.

Die **10 Termine** verteilen sich auf einmal monatlich donnerstags (unterschiedlicher Rhythmus)

Do 08.03.; 26.04.; 24.05.; 28.06.; 12.07.; 23.08.; 27.09.; 25.10.; 22.11.; 20.12.

jeweils von **10.00 bis 12.00 Uhr** in der **Aula der ESG, Breul 43, Münster** (barrierefrei)

Zuzahlung bei Semiarbeginn im März **40,-- EUR**, Anmeldungen telefonisch erforderlich unter 0251-232313.

Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen.

Achtung:

Es sind nur noch wenige Plätze frei!

Münster und die „weite Welt“/ Ausflüge



Stadtbücherei

Führung am 6. 3. 2012

Unsere Stadtbücherei besticht nicht nur durch Ihre Architektur und einen üppigen Bücherbestand. Wir möchten Ihnen während eines geführten Rundgangs mit dem Schwerpunkt Handicap, Internetnutzung und Büchern auf Rädern die Medien näherbringen, die vielleicht noch nicht allen bekannt sind. Selbstverständlich wird das Prinzip der Ausleihe und die Kontenfernabfrage via Internet vorgestellt.

Termin: 6. März 2012, Zeit: 16.00 h -17.30 h
Treffpunkt: Stadtbücherei, Alter Steinweg 11
Anmeldeschluss: 28.2.2012
Teilnahme ist kostenlos

Botanischer Garten

Führung am 26. Juni 2012



Ein Sommernachmittag im Botanischen Garten im Herzen Münsters. Gartenstauden, Moore und Olivenbäume geben sich in der großzügigen Anlage ein Stelldichein. Während einer Führung lernen wir neben bekannten westfälischen Pflanzen auch die Flora des Mittelmeerraums kennen. Nach der Führung besteht die Möglichkeit noch ein wenig im Schlosspark zu spazieren oder im Schlossgarten einen Kaffee zu genießen.

Termin: 26. Juni 2012 Zeit: 15.00 h – 17.30 h
Treffpunkt: Rondell Botanischer Garten, Schlossgarten 3, Münster
Kosten: die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldeschluss: 20.6.2012

MS-Tage für Paare in Boltenhagen (Ostsee)

vom 3. bis 5. September 2012

Nicht nur die an MS erkrankten Menschen sind betroffen sondern auch deren Partnerinnen und Partner. Vermutlich haben Sie neben Verunsicherung und Sorge



um die gemeinsame Zukunft auch die Erfahrung gemacht, dass die Erkrankung der Partnerin / des Partners zur gemeinsamen Aufgabe werden und der Beziehung mehr Tiefe verleihen kann.

Dieser Kurs lädt dazu ein, gemeinsam mit anderen mit einer Spur von Abenteuerlust und Vorfreude Rüstzeug für den weiteren gemeinsamen Weg zu sammeln. Sie erhalten Gelegenheit, sich durch Gespräche und gemeinsames Tun der bereits im Alltag genutzten Kraftquellen bewusst zu werden, neue Ressourcen zu entdecken und Zukunftspläne zu schmieden.

Dies wird unterstützt durch Feldenkrais-Übungen, die von einer Feldenkrais-Pädagogin angeleitet werden.

Zeit: Montag, 03.09.2012, 10:00 Uhr
bis Mittwoch, 05.09.2012, 12:00 Uhr

Leitung: Hertha Vagts-Bade und Dr. med. Thomas Bade
langjährige ehrenamtliche Tätigkeit in der DMSG

Rollstuhlgerechte Unterkünfte (Ferienwohnung) und Seminarräume direkt am Meer im Ev. Familienferiendorf Boltenhagen

Kosten p. P.:

Unterkunft mit Halbpension: **66,00 €**

Teilnahmegebühr: **100,00 €**

Aufenthalt nach Absprache verlängerbar (33,00 € p.P./Tag)

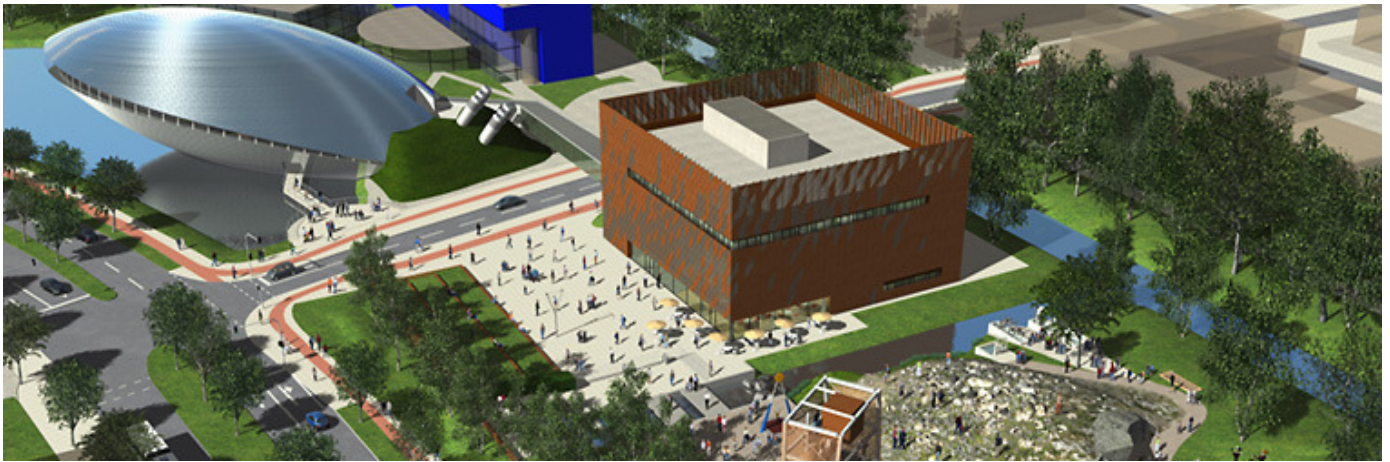
Nähere Auskünfte und Anmeldung:

Hertha Vagts-Bade und Dr. Thomas Bade

Tel.: 0251 / 217822 (Büro)

E-Mail: Dr.ThomasBade@t-online.de

Das „Universum“ in Bremen, Familienausflug am 5. Mai 2012



Im Science Center des Universum® Bremen gehen wir auf eine höchst spannende Expedition durch die Fantasielandschaften Mensch, Erde und Kosmos. Unterschiedliche wissenschaftliche Phänomene werden mit allen Sinnen erforscht: Wir spüren einen Gongschlag am ganzen Körper, spielen mit dem eigenen Gewicht auf einer Hebelwaage, ertasten in vollkommener Dunkelheit einen Raum, können unbekannte Gerüche riechen und selbst kreativ werden.

Über 250 Exponate und Experimentierstationen, Rauminszenierungen und Medieninstallationen laden ein, spielerisch die Welt zu erkunden. Kinder und Erwachsene, Freunde und Unbekannte kommen ins Gespräch und teilen ihre Erlebnisse miteinander. So wird Wissenschaft zu einem höchst intensiven, einprägsamen Erlebnis und bleibt nachhaltig in Erinnerung.

Mit dem EntdeckerPark öffnet sich das Universum® Bremen nach außen. Auf 5.000 m² zeigt sich ein Gelände mit wechselnden Perspektiven und Kontrasten. Dabei bilden verschiedene Exponate, landschaftsgestalterische Elemente und die Vegetation den Rahmen für eine wissenschaftliche Erlebnislandschaft. Das Thema des EntdeckerParks ist Bewegung. Bewegung ist das, was Leben ausmacht. Unser ganzes Leben erlernen und trainieren wir die Bewegungen unseres Körpers. Als Kind werden wir so mit unserem Körper vertraut, als Erwachsener wissen wir ihn bei Arbeit und Sport einzusetzen, im Alter versuchen wir unsere erlernten Bewegungen möglichst lange aktiv zu halten.

Da wir das Universum in eigener Regie erkunden, können wir jederzeit in einem der Cafés oder im Außenbereich rasten.

Zum Programmablauf:

Wir treffen uns am **5. 5. 2012 um 08.30 Uhr** an der Bushaltestelle Kanal-/ Ecke Maximilianstraße in Münster. **Abfahrt pünktlich um 09.00 Uhr!**

Nach ca. 2 ½ Stunden erreichen wir Bremen und das Universum. Hier erwartet uns eine informative, spannende Zeit. In Eigenregie können wir für ca. 5 Stunden das Museum mit den vielen Mitmachstationen und das Außengelände erkunden. Für den kleinen Hunger können in den Restaurants und Cafés des Museums entweder ein Imbiss oder auch eine größere Mahlzeit eingenommen werden.

Kleiner Tipp: Im Café Jonas darf auch Mitgebrachtes verzehrt werden!

Um 17.00 Uhr Abfahrt nach Münster

Ankunft gegen 19.30 Uhr. Die Fahrdienste können entsprechend zur Bushaltestelle (Kanal-/Maximilianstraße) geordert werden. Bitte sorgen Sie, wenn möglich, für eine Reisebegleitung, da wir ehrenamtliche Helfer nur begrenzt stellen können!

Preis: 10 € für Mitglieder und Familienangehörige (erforderliche Begleitpersonen reisen wie immer kostenlos)

Verpflegung erfolgt in Eigenregie! Bitte versorgen Sie sich ausreichend mit Essen **und** Trinken. **Anmeldeschluss: 20.4.2012**

Für Fragen oder weitere Informationen steht Ihnen gern das Team der Beratungsstelle zur Verfügung (Tel.: 0251 – 232313).

Sport und Gesundheit

Sport tut gut - und macht Spass

Bewegung ist gut für Körper und Seele. Regelmäßige Bewegung kann das Risiko für verschiedene Krankheiten senken, Depressionen lindern und das Immunsystem stärken. Menschen, die fit sind, fühlen sich besser und sind zufriedener als Sportmuffel. Bewegt sich ein Mensch zu wenig, fühlt er sich nicht nur schlapp und „unfit“, sondern hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2 Diabetes, Übergewicht, Krebs, Osteoporose oder andere chronische Krankheiten.

Bewegungsmangel - aufgrund der MS häufig gegeben - kann daher besonders bei MS-Betroffenen zu den oben aufgezählten Erkrankungen führen. Früher rieten Ärzte MS-Patienten häufig vom Sport ab. Der Grund war, dass Patienten von einer Verschlechterung der Beschwerden durch Sport berichteten – vermutlich weil ihre Körpertemperatur angestiegen war. Zum anderen vermuteten Mediziner, dass MS-Patienten „Energie sparen“, wenn sie keinen Sport trieben. So seien sie weniger müde und hätten mehr Kraft für den Alltag.

In den letzten Jahren wurde viel zum Thema MS und Sport geforscht und die Ergebnisse sind eindeutig: MS-Patienten profitieren von körperlicher Bewegung und somit von sportlicher Aktivität. Zusätzlich hat Sport häufig auch eine wichtige soziale Funktion und fördert Kontakte. Diese Erkenntnis möchten wir mit einem speziellen Sportangebot für unsere Mitglieder umsetzen.

In Kooperation mit dem Münsteraner Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie möchten wir in der **2. Jahreshälfte 2012 Rehabilitationssport für MS Betroffene anbieten**. Es wird ein einmal wöchentlich stattfindendes Gruppenangebot sein. **Voraussetzung für die Teilnahme ist eine entsprechende Rehaverordnung des behandelnden Arztes und die Zahlung eines mtl. Teilnehmerbeitrages von ca. 15,- €.**

Melden Sie sich bitte möglichst bis Ende März telefonisch in der Beratungsstelle, wenn Sie Interesse an diesem Sportangebot haben. Je nachdem, wie viel Personen sich hier melden und ihr Interesse äußern, können ggf. Gruppen für jüngere und ältere MS Betroffene oder auch eine Gruppe für Rollifahrer gebildet werden. Sie erreichen uns telefonisch vormittags von 08.30 h – 12.30 h. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Walzer, Rumba, Tango für Paare mit Handicap

Wenn Sie Freude am Tanzen haben, Ihr Partner / Ihre Partnerin aber durch MS in der Beweglichkeit eingeschränkt ist, so können Sie in dieser Gruppe unter Anleitung eines Tanztrainers zwanglos Ihrem Hobby nachgehen und Ihre Fähigkeiten ausbauen. Das macht nicht nur viel Spaß, sondern verbessert auch die Koordination und Beweglichkeit.

Die Teilnehmer der bereits bestehenden Gruppe sind in sehr unterschiedlichem Maße von MS betroffen. Es geht nicht um Leistung, sondern um Spaß am gemeinsamen Tanzen zusammen mit den gesunden PartnerInnen.

Der Tanztrainer betreut jedes Paar sehr individuell. Jeder kann sich, wann immer er das Bedürfnis hat, auf einem der um die Tanzfläche verteilten Stühle ausruhen.

Es hat sich eine nette Gruppe entwickelt, die sich über weitere TänzerInnen freuen würde.

Wir treffen uns

**donnerstags, 19:00 -20:00 Uhr, 14-tg.
im Johannes-Busch-Haus (CVJM-Heim),
Merschkamp 18.**

Veranstalterin ist die

Ev. Familienbildungsstätte.

**Kosten: 80,14 € pro Paar. Nach den
Osterferien beginnt ein neuer Kurs am
26. April 2012**

Kontakt und nähere Informationen:

Frau Hertha Vagts-Bade

Tel.: 0251 – 2100022.

Interesse?

Qi Gong, Yoga und Feldenkrais,

diese Kurse haben wir z.Zt. in unserem Programm. Yoga als jüngstes Mitglied unserer Bewegungsfamilie läuft noch bis Mai 2012. Feldenkrais und Qi Gong haben sich bereits fest etabliert. Gern würden wir die Kurse beibehalten bzw. erweitern, daher bitten wir Interessierte um kurze Rückmeldung in der Beratungsstelle (Tel. 0251 – 232313). Bei den drei Kursen fällt eine geringe Zuzahlung an.

Mobil in Münster/Termine

Busfahren in Münster

Trainingsangebot mit und ohne Rollstuhl

Im März werden wir in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Münster einen Nachmittag rund um das Busfahren anbieten. Wir werden an der Haltestelle Kanalstraße/Maximilianstraße um 14.00 Uhr mit dem Bus abgeholt und fahren zum Betriebshof der Stadtwerke. Nach einer einführenden Gesprächsrunde steht die Besichtigung des Betriebshofes auf dem Programm. Anschließend „trainieren“ wir das sichere Busfahren (Ein- und Ausstieg, Nutzung der Rampe und sichere Sitzplatzwahl). Gegen 18.00 Uhr werden wir wieder zur Kanalstraße gebracht.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung ab sofort telefonisch in der Beratungsstelle (Tel.: 0251 – 232313) oder per Mail dmsg@ms-muenster.de

Termin : 15. März 2012
Uhrzeit: 14.00 h – 18.00 h,
Treffpunkt: Bushaltestelle Kanalstr./Maximilianstr. (Stadtbackerei)

Neuigkeiten zum Rollstuhl-mobilitätstraining 2012!

In diesem Jahr werden wir kein Rollstuhltraining anbieten können. Die geplanten Inhalte, wie das Nutzen einer Rolltreppe für Rollstuhlfahrer wird gegenstandslos, da sich die Gesetzgebung (EN Norm EN115) dahin geändert hat, dass Rolltreppen von Rollstuhlfahrern bzw. Kinderwagen nicht mehr genutzt werden sollen. Entsprechende Maßnahmen sind in einigen Häusern schon vorgenommen worden (z.B. Münster Arkaden). **Alternative zum Mobilitätstraining: Sport tut gut s. S. 6!**

regelmäßige Termine in Münster:

Offener Frühstückskreis für MS-Betroffene

Jeden 1. Donnerstag im Monat
10:00 – 12:00 Uhr
Ort: „Café Weltbühne“, Breul 43, 48143 Münster
Wichtig! Anmeldung bis 12:00 Uhr am Mittwoch!
Ansprechpartnerin:
Elsbeth te Laar
☎ 7 13 09 80
Kosten: Getränke ab 1,00 €
Frühstück: 2,50 € - 3,50 €

Feldenkrais, Kursleitung: Amit Schürmann

14 täglich, freitags von 18.00 h bis 19.45 h
Ort: Überwasserschule, Katthagen 7,
neue Termine:
3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 27.4., 4.5., 25.5., 01.06.,
15.06., 06.07., 20.07., 10.08., 31.08., 07.09., 21.09.,
05.10., 26.10., 02.11., 16.11., 07.12., 21.12.,
Kostenloses Schnuppertraining, nach erfolgter
Anmeldung 30 € pro Jahr Eigenanteil.

Regelmäßige Termine in der Beratungsstelle in Münster:

Lesekreis:

Jeden 3. Dienstag im Monat,
15:00 -17:00 Uhr
Ansprechpartnerin:
Anne-Marie Hillenkamp
☎ 0251 / 22125

Wii-Spielegruppe:

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
18:30 – 20:30 Uhr
Ansprechpartnerin:
Inga Boomgaarden
☎ 0251 / 9 27 73 85

Doppelkopfgruppe:

jeden 3. Freitag im Monat
17:00 – 19:30 Uhr
Ansprechpartnerin:
Claudia Lê
☎ 0251 / 23 37 14

Internet-Cafe jeden 1. Montag +

3. Mittwoch im Monat,
15:30 – 17:45 Uhr
Veranstalter:
Club Frauen Computer
Behinderung
www.muenster.org/f-c-b
☎ 0251 / 23 23 86
Getränke zum Selbstkostenpreis.

-Regelmäßige Kontaktkreise -

Greven:

KK Greven I: Jeden 3. Mittwoch im Monat
16:00 - 18:00 Uhr: Voßkotten
KK-Sprecherin: Maria Hardebeck
☎ 02571 / 51616

KK Greven-Mitte: Jeden 1. Dienstag im Monat
18:00 - 20:00 Uhr: Kinderhaus der AWO
Gerburgisstr. 14
KK-Sprecherin: Ruth Zurheide
☎ 02575 / 2252

Nottuln/Havixbeck:

KK Havixbeck I: Jeden 2. Montag im Monat
18:00 - 19:30 Uhr: „Haus der Begegnung“
Dirkesallee 4, Havixbeck
KK-Sprecherin: Kathrin Lülff
☎ 02507 / 1245

KK „HaNo II“: Jeden 2. Dienstag im Monat
10:00 – 12:00 Uhr: „Café am Turm“
Tilbeck 2, Havixbeck
KK-Sprecherin: Christina Badinski
☎ 02507 / 986810

KK Warendorf:

Jeden 1. Dienstag im Monat
16:00 – 18:30 Uhr: Pfarrheim St. Josef /
Holtrupstr. 5, Warendorf
KK-Sprecherin: Frau Gerda Zumbusch
☎ 02586 / 1471

Münster

NEU: Gievenbeck, Roxel, Mecklenbeck
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
16.00 -17.30 Uhr
Begegnungszentrum La Vie, Dieckmannstr. 127,
1. Etage, Beratungsraum
KK-Sprecherin: Christina Tahashi
☎ 0172-1700919

Münster-Kinderhaus und KK-Mitte:

Jeden 2. Dienstag im Monat,
15:00-17:30 Uhr
Bürgerzentrum Kinderhaus, Idenbrockplatz 8
KK-Sprecherin: Gisela Vormann
☎ 0251/24423

KK-Treffen Beratungsstelle - Maximilianstr. 13:

Kontaktkreis „Junggebliebene“:
Jeden 2. und 4. Montag im Monat,
18:00 - 20:00 Uhr
KK-Sprecher: Thomas Nienhaus
☎ 0251 / 20894617

Kontaktkreis III:

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
KK-Sprecher: Michael Eßling
☎ 0251 / 231021

Kontaktkreis V - VIII:

Treffen in 2012: 07.03./ 06.06./ 05.09./05.12.
18:30 - 20:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Ulla Boomgaarden
☎ 0251 / 232313

Kontaktkreis Junge I:

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:30 - 21:00 Uhr
KK-Sprecherin: Marija Krajina
☎ 0178 / 5181749

Kontaktkreis Junge II:

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr
KK-Sprecherin: Sandra Wassenberg
☎ 0251 / 1627119

NEU: Kontaktkreis Neubetroffene:

jeden 3. Dienstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr
KK-Sprecherin: Ulla Boomgaarden
☎ 0251 / 232313

Kontaktkreis Mittelalter Plus:

Jeden 1. Montag im Monat, 18:15 – 19:45 Uhr
KK-Sprecherin: Claudia Lê
☎ 0251 / 233714

Kontaktkreis „Sympathische Gesichter“:

Jeweils den 4. Mittwoch der **geraden** Monate,
Termine: 22.2., 25.4., 27.6., 22.8., 24.10..
18:00 – 19:30 Uhr
KK-Sprecherin: Christina Badinski
☎ 02507 / 986810

Kontaktkreis für Angehörige

Jeden Monat , 19:30 – 21:00 Uhr,
Termine 02.03. + 20.04.2012
Ansprechpartner: Dr. Thomas Bade bei Interesse
Anmeldung über die Beratungsstelle Münster (☎ 0251 / 232313)

D M S G

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Ortsvereinigung für Münster und Umgebung e.V.