MS Intern

TERMINE · NACHRICHTEN · MITTEILUNGEN

Ausgabe Januar 2015

Führung: LWL-Museum

Achtung: Acht-samkeit

ArchitekTour: Münsters Bauten

Foto: E. Deiters-Keul

/DMSG.Muenster

Liebe Mitglieder,

die meisten von Ihnen wissen sicher bereits, dass auch wir von der Regenkatastrophe vom 28. Juli letzten Jahres nicht verschont geblieben sind.
Als Folge dieses Unwetters wurde der Kellerraum unserer Geschäftsstelle bis zur Decke überflutet.
Die dort gelagerten Gegenstände, die für unsere Arbeit unverzichtbar sind, wurden total vernichtet: Ältere Unterlagen und Akten, Büromaterial, Mittel für Öffentlichkeitsarbeit und Mobiliar und Geschirr für unsere Veranstaltungen.
Der Gesamtschaden betrug rund 18 000 Euro, was die wiederbeschaffbaren Materialien betrifft.

Und nun die gute Nachricht: Schon jetzt ist diese hohe Schadenssumme durch zweckgebundene Spenden ausgeglichen, was aber auch unserer intensiven Öffentlichkeitsarbeit zu verdanken ist. Den Hauptanteil hieran hat die Sparkasse Münsterland Ost beigetragen. Allen Spendern möchten wir ganz herzlich danken!
Besonders traurig ist aber der unwiederbringliche Verlust unseres Archivs mit Dokumenten und Erinnerungsstücken, die die Geschichte unserer Gesellschaft beinhalten. Vielleicht können auch Sie helfen, diese Lücke zumindest teilweise zu schließen. Falls Sie diesbezüglich in Ihren Unterlagen etwas finden, setzen Sie sich bitte mit unserer Beratungsstelle in Verbindung.

Trotz der Regenkatastrophe und der damit verbundenen Folgen für unsere Arbeitsabläufe können wir auf eine positive Bilanz unserer Arbeit im letzten Jahr zurückblicken. Alle geplanten Projekte konnten in vollem Umfang umgesetzt werden, was vor allem dem engagierten Einsatz des Teams unserer Beratungsstelle zu verdanken ist. Diesem und den ehrenamtlichen Unterstützern ein herzliches Dankeschön.

Wie in den vergangenen Jahren werden wir auch 2015 alle Anstrengungen für ein entsprechendes Spendenaufkommen zur Deckung unserer laufenden Kosten aufbieten müssen, damit wir unsere Arbeit in gleichem Umfang und in gleicher Qualität fortsetzen können. Bitte unterstützen sie uns hierbei!

Der Vorstand und das Team der Beratungsstelle wünschen Ihnen ein glückliches neues Jahr.

Dr. W. Geßmann **U. Boomgaarden**

Wichtige Hinweise

... zu den nachfolgenden Veranstaltungen

Anmeldungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist. Anmeldungen sind sowohl telefonisch, per Email, online über unsere Homepage oder natürlich gern persönlich in der Beratungsstelle möglich.

Für die Veranstaltungen, die eine Zuzahlung erfordern gilt zudem folgendes:

Nach erfolgtem Anmeldeeingang werden die gewünschten Plätze (je nach Verfügbarkeit) von uns reserviert.

Verbindlich wird die Anmeldung erst nach Zahlung der Teilnahmergebühr. Diese Zahlung sollte innerhalb von 21 Tagen erfolgen. Erst dann übersenden wir eine Teilnehmerkarte für die gewünschte Veranstaltung. Ansonsten verfallen die Reservierungen! Bei evtl. Verzögerungen, bitte kurz das Team der Beratungsstelle informieren!

Sollten die Teilnahmegebühren Ihre finanziellen Möglichkeiten überschreiten, scheuen Sie sich bitte nicht, Kontakt mit der Beratungsstelle aufzunehmen, um eine individuelle Lösung herbeizuführen.

Unsere Bankverbindung:

Volksbank Münster
IBAN DE 49 4016 0050 0011 4008 00
BIC GEN0DEM1MSC

Barzahlung in der Beratungsstelle ist natürlich weiterhin möglich (Kassenöffnungszeiten: Mo-Do 08.30 – 12.30 Uhr)!

Bitte beachten Sie, dass bei sämtlichen Veranstaltungen selbst für das leibliche Wohl gesorgt muss.

Ferner weisen wir darauf hin, dass bei Veranstaltungen der DMSG-Landes- und Ortsverbände, Fotos gemacht werden, um die Verbandsarbeit auch für die Öffentlichkeit zu dokumentieren. Sollten Sie nicht fotografiert werden wollen oder etwas gegen eine Abbildung in einer Verbandsveröffentlichung (MS-Kontakt, Internet, Geschäftsbericht, o ä.) haben, teilen Sie dies bitte dem jeweiligen Seminarverantwortlichen mit. Offene Fragen beantworten Ihnen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle in Münster.

Gut, besser, am besten - Drittes Back- und Snackbuch erhältlich

Auch 2014 fand jeweils an den ersten Sonntagen der Monate Mai bis September unser MS-Sonntagscafé statt. Sogar im Monat September konnte unser Café seine Tore öffnen, obwohl die Geschäftsstelle noch schwer unter den Folgen der Starkregen-Katastrophe vom Juli zu leiden hatte. Unser Dank gilt natürlich, wie immer, allen, die zum Gelingen beigetragen haben. Den fleißigen BäckerInnen und KöchInnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt, aber auch allen anderen Helferinnen und Helfern, die doch zum Teil unsichtbar blieben, aber wesentlich zum Gelingen unseres schon traditionellen Cafés beitrugen. Mit dem nunmehr dritten Back- und Snackbuch haben sich alle Beteiligten selbst übertroffen. Die Vielfalt der vorgestellten Köstlichkeiten fordert zum Nachahmen heraus. Eine Bereicherung für jede Rezeptsammlung.

Das Buch ist in der DMSG-Beratungsstelle in Münster für 5 € erhältlich, kann aber auch telefonisch unter **0251 / 232313** angefordert werden.

Termine MS-Café 2015: 03.05., 07.06.,05.07.,02.08., 06.09.

Bahnhofsmission mobil

Für mobilitätseingeschränkte Personen, die allein unterwegs sein wollen und sich auf Bahnreisen unsicher fühlen, bietet die Bahnhofsmission bundesweit Unterstützung nicht nur auf Bahnhöfen, sondern auch als Begleitung in Zügen der Regionalbahnen an. Besonders geschulte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen für diesen Service zur Verfügung. Und wenn es mal weiter weg gehen soll, kümmern sie sich darum, Ihre Reise mit den Bahnhofsmissionen abzustimmen. Bitte setzen Sie sich eine Woche vor Reisebeginn mit der örtlichen Bahnhofsmission in Verbindung, damit die passende Begleitung arrangiert werden kann.

Copingseminare

Auch dieses Jahr können wir wieder zwei Copingseminare unter der Leitung von Frau Dr. Sabine Schipper anbieten.

Was ist Coping oder warum ein solches Seminar besuchen? Coping bezeichnet in diesem Fall das Bewältigungsverhalten von Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen. Aufgabe des „Coping“ ist u.a.: Den Einfluss schädigender Umweltbedingungen zu reduzieren und die Aussicht auf Erholung zu verbessern, ein positives Selbstbild aufrecht zu erhalten, das emotionale Gleichgewicht zu sichern und befriedigende Beziehungen zu anderen Personen fortzusetzen und neu zu knüpfen.

Teil 2: Dieser Teil richtet sich an die Teilnehmer, die im vergangenen Herbst erstmals an einem Copingseminar teilgenommen haben.

Termin: Teil 2 (Folgeseminar):
14.03.2015
Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Foyer der Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, 48147 Münster

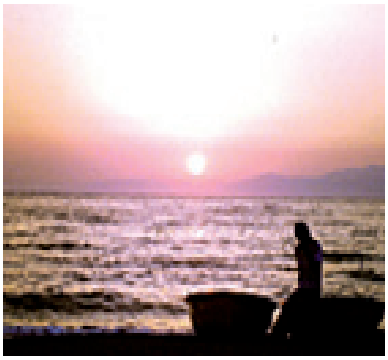
Teil 1: Zu diesem Teil im Herbst 2015 möchten wir besonders MS-Betroffene, bei denen erst seit kurzem MS diagnostiziert wurde, herzlich einladen.

Termin: Teil 1 (neues Seminar):
10.10.2015
Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Foyer der Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, 48147 Münster

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13
48147 Münster, ☎ 0251 / 232313
✉ birgit.niemann@ms-muenster.de

Teilnahmegebühr: jeweils 5 €

Vortrag: Achtsamkeit



Das Thema „Glück“ war letztes Jahr in aller Munde, und inwieweit jeder seines Glückes Schmied sein kann wurde, intensiv ausgelotet.
Ein faszinierendes neues Thema erobert derzeit die stressgeplagte und materialistische Öffentlichkeit. So entdeckt man hier eine fast schon unzeitgemäße Tugend, die nicht einfach in einem modischen Lifestyle aufgeht: Achtsamkeit

Ziel der Achtsamkeit ist es, sorgsam mit sich selbst und anderen umzugehen und Belastendes loszulassen. Ein wichtiges Thema gerade auch für Menschen mit chronischer Krankheit und Behinderung. Es geht darum, sich ganz auf den Moment einzulassen bzw. auf das, was wir spüren und wahrnehmen. In-Sich-ruhen, Verweilen, Innehalten und den konkreten Moment wahrnehmen sind wichtige Themen der Achtsamkeit. Stets sind wir hierzulande mit unseren Gedanken in Vergangenheit oder Zukunft verhaftet, Routine und Gewohnheit bestimmen unseren Alltag. Achtsamkeit hingegen bedeutet, den Moment ohne Wertung bewusst zu erleben.

Referentin: Kathrin von der Heiden
Ort: Bönninghausen Institut f. ganzheitliche Heilkunst , Maximilianstr. 15a, Münster
Termin: 03.06. 2015
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 €

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13
48147 Münster,
☎ 0251 / 232313
✉ birgit.niemann@ms-muenster.de

Besuch: WDR-Studio Münster

Aufgrund der starken Nachfrage in den letzten beiden Jahren bieten wir auch dieses Jahr wieder zwei

Besuche des WDR-Studios in Münster an. Zur Geschichte: Der Westdeutsche Rundfunk kommt ursprünglich aus Münster. Am 15. September 1924 wurde hier die „Westdeutsche Funkstunde AG“ („Wefag“) gegründet. Das Studio an der Mondstraße nahm im Mai 1970 seinen Dienst auf und ist mittlerweile in vollem Umfang in der digitalen Welt angekommen.
Die angebotene Führung beleuchtet die Geschichte des WDR in Münster, die tägliche redaktionelle Arbeit und technische Entwicklung vom regionalen Hörfunksender bis zur multimedialen Mediathek.

Die Führung dauert 2,5 Stunden und ist kostenfrei. Nach der Führung steht eine Redakteurin für weitere Informationen zur Verfügung. Kaffee wird gestellt, Kuchen ist im Angebot, muss aber selbst bezahlt werden.
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Ab Münster Hbf. mit der Linie 11 Richtung Tannenhof bis zur Haltestelle „Erikaweg/WDR“ (Fahrtzeit ca. 15 Minuten), von dort ca. 50 m zurückgehen zum WDR-Studio Münster.

Termin: **25. März und 16. September 2015**
Zeit: **13:00 - 16:00 Uhr**
Kosten: **keine Teilnahmegebühr**
Treffpunkt: **12:45 Uhr vor dem WDR-Studio Mondstraße 144, Münster**

Die Teilnehmerzahl ist stark begrenzt.
Die Platzvergabe erfolgt nach Anmeldeeingang.

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle
Maximilianstr. 13, 48147 Münster
☎ 0251 / 232313
birgit.niemann@ms-muenster.de

Führung: LWL-Museum für Kunst und Kultur

Seit Sommer 2014 ist der Neubau des Museums am Domplatz in Münster nach 5-jähriger Bauzeit (wieder) geöffnet. Der Neubau des Museums zeichnet sich durch die „Architektur der Höfe“ aus: Über eine Sequenz von vier Höfen – den Vorplatz an der Rothenburg, den offenen Patio, das innere Foyer mit gut 14 Metern Raumhöhe und den Vorhof am Domplatz – entsteht eine durchgehende Verbindung von Süden nach Norden.

Foto: E. Deiters-Keul

Die Sammlung reicht vom Mittelalter über Werke alter Meister und Klassiker der Moderne (v.a. August Macke und Josef Albers) bis hin zu Vertretern der Gegenwartskunst. Die Mittelalter-Sammlung stellt in Umfang und Qualität einen der Schwerpunkte des LWL-Museums dar. Sie bietet einen vielfältigen Querschnitt zu allen Gattungen mittelalterlichen Kunstschaffens: Tafelgemälde und Glasmalereien, Skulpturen und Reliefs aus Holz, Stein, Edelmetall und Elfenbein, liturgische Gerätschaften und Gewänder.
Daneben gibt es ein umfangreiches Münzkabinett, Veranstaltungen und Wechselausstellungen.

Die angebotene Führung beinhaltet einen Rundgang durch die Neupräsentation der Sammlung und dauert ca. 90 Minuten.

Das Museum ist barrierefrei.

Termin: 10. April 2015
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 €
Treffpunkt: 15:45 Uhr vor dem Eingang des LWL-Museums, Domplatz

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle
Maximilianstr. 13, 48147 Münster
☎ 0251 / 232313
birgit.niemann@ms-muenster.de

Stadtführung Architektur

In einer Stadt wie Münster, die ausgesprochen stolz ist auf ihre überkommene historische Bausubstanz (auch wenn die Innenstadt im 2. Weltkrieg zu 90% zerstört war) und ihr gewachsenes Stadtbild, haben einige moderne Bauten der letzten Jahrzehnte für kontroverse Diskussionen unter den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt gesorgt. Mittlerweile weitgehend integriert und akzeptiert sind das Stadttheater, die Stadtbücherei und die Diözesanbibliothek.

Inwiefern aber besteht eine Verbindung zwischen dem minimalistischen Bau der Diözesanbibliothek und der gotischen Überwasserkirche? Warum wurde ein Teil der Fassade des ehemaligen Romberger Adelshofes in das neue Stadttheater integriert? Worauf spielt die Form der neuen Stadtbücherei in Münsters Zentrum an?

Hören Sie während unserer 90-minütigen Architekturführung die Antworten auf diese und andere Fragen sowie alles Wissenswerte zu den teils preisgekrönten Bauten und ihren renommierten Architekten.

Termin: 27.08.2015
Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 €
Treffpunkt: ab 15:45 Uhr vor dem Rathaus, Prinzipalmarkt

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13
48147 Münster,
☎ **0251 / 232313**
✉ **birgit.niemann@ms-muenster.de**

Foto: „Muenster,Stadtbücherei9477“ von Rüdiger Wölk - photo taken by Rüdiger Wölk. Lizenziert unter Creative Commons Attribution-Share Alike 2.5

Unsere Promenade - ein Spaziergang in vier Teilen

Münsters grüner Gürtel umgibt die Altstadt auf einer Länge von ca. 4,5 Kilometern und war bis in die Mitte des 18. Jahrhunderts der Bereich der Stadtbefestigung. Ein Beleg für die beachtliche Größe des spätmittelalterlichen Münster. Die Befestigung der Stadt stammt aus dem frühen 13. Jahrhundert. Im Laufe der Zeit wurde sie der Entwicklung der Kriegstechnik angepasst. Nach dem Siebenjährigen Krieg, in dem Münster mehrfach von den Truppen der jeweiligen Kriegsgegner erobert wurde, begann der Rückbau der Befestigung. Ab 1770 entstand nach Plänen von Johann Conrad Schlaun eine Lindenallee, die die Innenstadt komplett umschließt und so entstand allmählich Münsters Promenade, wie wir sie heute kennen.

Fest steht auf jeden Fall: Die Münsteraner lieben ihren grünen Ring um die Altstadt, der so einmalig in Deutschland ist.

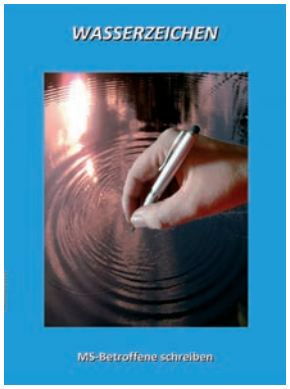
Statt-Reisen-Mitarbeiter Timm Richter stellt uns während des 90-minütigen Spaziergangs Münsters Promenade, ihre Geschichte und die anliegenden Bezirke vor. In vier Touren wird die „Fahrrad-Schnellstraße“ besichtigt und mit viel Wissens- und Staunenswertem versehen. Der erste Teil führt vom Servatiiplatz zum Kanonengraben, alle weiteren Teile folgen in den nächsten Jahren.

Termin: 21.05.2015
Beginn: 15:30 - 17:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 €
Treffpunkt: ab 15:15 Uhr Iduna-Hochhaus, Servatiiplatz

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13
48147 Münster,
☎ **0251 / 232313**

Buch-Projekt: MS-Betroffene schreiben

Unser Buch-Projekt nimmt allmählich Gestalt an und soll Ende 2015 erscheinen. Eine Sponsorin ist gefunden, ein Cover entworfen und die ersten Texte sind eingetroffen. Die Qualität der Texte ist sehr gut, die Quantität aber noch nicht ausreichend. Deswegen noch einmal der Aufruf an alle MS-Betroffene und Freunde bzw. Verwandte, die gerne schreiben: werft alle Hemmungen beiseite und macht mit! Wir sind alle keine Goethes, Bölls oder Bachmanns. Die Freude an der Sache ist entscheidend.



Die Texte werden nicht gekürzt oder anderweitig manipuliert. Wer will, kann anonym bleiben und die Themenwahl ist frei. Auch Gedichte sind willkommen. Wir behalten uns lediglich vor, politisch tendenziöse Inhalte zu verwerfen.
Natürlich werden Texte auf „SMS-Niveau“ (kurz, inhaltsleer und voller Abkürzungen) auch aussortiert.

Das Thema MS ist nicht zwingend, denn die vorgestellten Texte sollen vielmehr davon zeugen, dass alle Autorinnen und Autoren trotz Krankheit mitten im Leben stehen und es mit wachen Sinnen begleiten, beschreiben und gestalten. Es ist außerordentlich befriedigend und erfüllend, seine kreativen Fähigkeiten zu entdecken und Wertschätzung zu erfahren.

Kontakt und Information:

Marius Schmieda
Maximilianstr. 13
48147 Münster
☎ **0251 / 9284442**
marius.schmieda@ms-muenster.de

Seminar „Den Staub des Alltags von der Seele schreiben“

Auch dieses Jahr möchte uns Elisabeth Klempnauer mit ihrer behutsamen und begeisterungsfähigen Art zu selbstbewusstem und spielerischem Umgang mit der jeweils eigenen schöpferischen Phantasie im Gestalten von Texten verführen. „Der Weg ist das Ziel“ hat auch hier einmal mehr seinen wahren Kern! Achtsamkeit in der Begegnung mit sich und den Anderen, sowie Spaß an der Sache sind die prägenden Kennzeichen ihrer Seminarsitzungen. Wir freuen uns daher, dieses Veranstaltungs“kleinod“ noch einmal anbieten zu können!

Zur Person: Elisabeth Klempnauer, Leiterin für Literarische Werkstätten und Integrative Poesie-und Bibliotherapie (Zertifikat der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung, Fritz-Perls-Institut - EAG/FPI). Leiterin von persönlichkeitsbildenden Schreibwerkstätten DGPB®. Pädagogin und Diplom-Bibliothekarin. Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie (DGPB®).

Termine:
Kurs 1: 25.02.; 8.04.; 6.05.; 24.06. und 22.07. 2015
Kurs 2: 23.09.; 14.10.; 25.11.; 02.12.2015 und 27.01.2016
Zeit: mittwochs von 14:15 bis 16:30 Uhr
Ort: DMSG-Beratungsstelle im Foyer. Bitte mitbringen: Papier und Stift
Teilnahmegebühr pro Kurs: 20 € (zahlbar nach Anmeldung).

Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle
Maximilianstr. 13, 48147 Münster
☎ **0251 / 232313**
birgit.niemann@ms-muenster.de

Workshop „Autobiografisches Schreiben“

Elisabeth Klempnauer die Zweite. In diesem Workshop soll es darum gehen, unter fachkundiger Anleitung Impulse für das autobiografische Schreiben zu bekommen. Gerade die Diagnose einer zwar behandelbaren aber noch nicht heilbaren chronischen Erkrankung erfordert eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensentwurf, ggf. eine Neupositionierung.
Autobiografisches Schreiben kann helfen, einerseits Belastendes besser zu verarbeiten und auf der anderen Seite die Schätze im eigenen Leben zu bergen und fruchtbar zu machen.

„Je mehr ich zur Sprache komme,
desto mehr komme ich zur Welt“
Sloterdijk

Autobiografisches Schreiben ermöglicht einen Sinngebungsprozess, der vom wertschätzenden Austausch in einer Gruppe getragen wird. Nicht zuletzt das Erleben der Vielfalt von Lebensgeschichten- und entwürfen der anderen Teilnehmenden bringt neue Impulse für Schreiben und Leben.

Schreiben .....
schafft Klarheit und erlaubt Distanz
fördert Achtsamkeit und Bewusstheit.
lässt uns die eigene Geschichte verstehen
schärft die Sinne und lässt Sinn entstehen.
Schreiben lässt uns Schritte gehen.

Termine (2 Workshops): 30. 05.2015 / 26.09.2015
(Achtung: die Kurse bauen NICHT aufeinander auf)
Zeit: 10:30-15:30 Uhr
Teilnahmegebühr: jeweils 6 €
Teilnehmerzahl: max. 6 Personen
Ort: Foyer der Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, 48147 Münster
Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13
48147 Münster,
☎ 0251 / 232313
birgit.niemann@ms-muenster.de

Jahrestreffen der Kontaktkreissprecher/innen

Wir arbeiten in vielen Bereichen intensiv mit unserem Landesverband zusammen. So ist es uns wichtig, das unsere Kontaktkreissprecher und -sprecherinnen die Möglichkeit haben, sich mit anderen KK-SprecherInnen aus Nordrhein-Westfalen auszutauschen und weiterzubilden. Wir freuen uns, wenn Sie sich als Sprecherin bzw. Sprecher zum Jahrestreffen anmelden.

Dagmar Hinz

Folgender Ablauf ist geplant:
Am Vormittag (11:00-13:00 Uhr) sind zwei Vorträge mit anschließender Diskussion eingeplant: „Rechtliche Rahmenbedingungen für KK-Sprecher/innen“ sowie „Umgang mit Konflikten“.

Ass. iur. Ralf Lobert

Von 14:00 -16:00 Uhr sind Sie zum Ausausch über Themen, die Sie in Ihrer Leiterrolle bewegen, herzlich eingeladen.

Referentinnen:
Dagmar Hinz, Dipl.-Sozialpädagogin, DMSG-LV NRW e. V.
Ass. iur. Ralf Lobert, Jurist, DMSG-LV NRW e. V.
Beate Spieckermann, Pädagogin, DMSG-LV NRW e. V.

Teilnehmer: Kontaktkreissprecher/innen
Termin: 25.04.2015, 11:00 - 16:00 Uhr
Ort: Jahrhunderthaus, Alleestr. 80, 44793 Bochum
Transfer nach Bochum: wird von der DMSG Münster organisiert (Fahrtzeiten von ca. 1,5 Stunden einplanen.)
Anmeldung:
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13
48147 Münster,
☎ 0251 / 232313
birgit.niemann@ms-muenster.de

Am Geländer reifen Pfirsiche mit Streifen - Seminar „ASS“ (Atmen - Stimme - Singen)

… rot und weiß bemalt.

Als wir dieses schöne Herbstlied zum ersten Mal bei unserem monatlichen Chor-Treffen „Das ASS“ sangen, überkam mich eine kleine Sehnsucht nach Masuren. Meine Oma Berta, geboren 1891 in Ostpreußen, sang uns dieses schöne Herbstlied aus ihrer Kinderzeit manchmal vor. Dann stellte ich mir immer die bunten, herbstlichen Wälder und weiten Seen aus Omas Heimat vor. Ich selber kannte das Lied „Bunt sind schon die Wälder“ aus meine Schulzeit nicht und dachte deshalb, es sei in Ostpreußen besonders schön. Meine Oma lebt seit 33 Jahren nicht mehr, aber ich spüre die Verbindung zu meinen Wurzeln jedes Mal bei diesem Lied.

Wenn ich nun unsere Notensammlung durchblättere, die wir von unserer Leiterin Hiltrud Allhoff erhalten haben, singen wir außer deutschen Heimatliedern auch Melodien mit Ursprung aus dem ehemaligen Jugoslawien, aus Italien, England und den USA, wir haben schweizerisch gejodelt und kürzlich hat uns der Teilnehmer Adel „Bruder Jakob“ auf marokkanisch näher gebracht. Es ist somit für jeden Geschmack oder besser jedes Gehör etwas Passendes dabei.

Neulich durfte jeder Teilnehmer ein eingeübtes spanisches Lied solo singen! Das war lustig. Spielregel: Wer solo vorsingen wollte, behielt das von Hiltrud mitgebrachte, wärmende Fahrradsitzfell in den Händen und sang vor. Die anderen sollten zuhören und den Gesang wiederholen. Alle wollten solo singen, denn Roswitha setzte sich das Fell spontan auf ihr Haupt und legte los. Sie sah aus wie eine von den drei Musketieren. Wir mussten bei jedem nun folgenden Musketier erheblich lachen. So richtig schön klangen die Soli dann nicht, aber darauf kommt es beim „ASS“ nicht an, sondern auf die Freude und die Geselligkeit.
Möchtest Du bei uns mitsingen, um etwas zu Lernen und dabei Spaß zu haben?

Es sind noch Plätze beim **„ASS – Atmen – Stimme – Singen“** frei. Der Zuzahlungsbeitrag beträgt 40,-

Im Januar und Februar kannst Du gratis schnuppern.

Die zwölf Seminartermine sind donnerstags
29.01.2015* 19.02.2015* 19.03.2015
16.04.2015 21.05.2015 18.06.2015
30.07.2015 27.08.2015** 24.09.2015
22.10.2015 19.11.2015 10.12.2015
von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Aula der ESG neben dem Café Weltbühne, Breul 43, Münster. Die Aula und das Café sind barrierefrei. *Die beiden Termine im Januar und Februar sind Nachholtermine von 2014. ** Der Termin im August findet im Wintergarten der DMSG statt, da die Aula der ESG voraussichtlich wegen Semesterferien geschlossen ist.

Teilnehmerzahl: Mindestens 12, maximal 20 Personen

Zuzahlung bis 06.03.15 auf das Volksbank-Konto der DMSG. Pro Person insgesamt 40 EUR; Verwendungszweck: Das ASS + Name
Anmeldung unter **0251 232313** ist erforderlich!

Auf viele Anmeldungen freut sich:
Christina Badinski!

Buchverkauf zugunsten der DMSG

Ein Gedichtband von Frau Katherina Jakobs ist ab sofort erhältlich. Von jedem verkauftem Band: „Gedichte – mehr als nur Zeilen“, welches Sie über ihren Buch-Shop bestellen können, werden 7,50 €. an unsere Ortsvereinigung gespendet.
Bestellungen:
www.edition-buchshop.de

Warum Sonnenlicht Menschen mit Multipler Sklerose gut tut

Der Lichtmangel im Winter drückt nicht nur aufs Gemüt das fehlende Sonnenlicht belastet auch das Immunsystem und kann den Verlauf der Multiplen Sklerose (MS) negativ beeinflussen.Tatsächlich erkranken Menschen seltener an MS, wenn sie in Regionen mit starker Sonneneinstrahlung leben: Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler in der bislang größten internationalen Studie zu diesem Thema.

“Die Studie belegt mit ihrer umfangreichen und globalen Datenbasis eindrücklich den Zusammenhang zwischen Sonneneinstrahlung und den Krankheitsschüben bei Multipler Sklerose: Je höher die natürliche UV-Strahlung, desto geringer die Wahrscheinlichkeit der Schübe“, kommentiert Professor Dr. med. Heinz Wiendl von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, Direktor der Klinik für Allgemeine Neurologie in Münster, Vorstandsmitglied im Ärztlichen Beirat der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Bundesverband e.V. und Vize-Vorstand des Kompetenznetz Multiple Sklerose (KKNMS).

Je weiter vom Äquator entfernt, desto schlechter für MS-Patienten

Weltweit sind etwa 2 Millionen Menschen daran erkrankt. Bei der schubförmigen Form erleiden Patienten Phasen, in denen die Krankheit plötzlich schneller fortschreitet. Ein Ziel der Therapie ist es daher, die Schübe zu verhindern. Die Häufigkeit von Schüben ist aber nicht überall auf dem Globus gleich. Je weiter weg vom Äquator sie wohnen, desto schlechter für die MS-Patienten: Jeder Breitengrad weiter entfernt verstärkt die Krankheit durch den Lichtmangel im Winter. Denn mehr Sonnenlicht bewirkt, dass in der Haut mehr Vitamin D gebildet wird. Dem Vitamin wird eine positive Wirkung bei Autoimmunerkrankungen wie MS oder Schuppenflechte zugeschrieben.

Zudem treten im Frühjahr – nach dem langen Lichtentzug im Winter – MS-Schübe häufiger auf.

Was bewirkt eine Lichttherapie?

Bei der Schuppenflechte (Psoriasis) hat sich die Lichttherapie bereits etabliert. Noch weiß man nicht, ob UV-Licht therapeutisch auch bei Multipler Sklerose wirkt. Aber es werden derzeit mehrere Studien mit Vitamin D als Wirkstoff durchgeführt. „Die Wirkung des Lichts auf das Immunsystem geht aber deutlich über das hinaus, was wir mit einer erhöhten Vitamin-D-Produktion erklären können“, so Professor Heinz Wiendl.

UV-Licht beruhigt das Immunsystem

Wiendl und sein Team erforschen den Zusammenhang zwischen Licht und Multipler Sklerose am Universitätsklinikum in Münster und veröffentlichten dieses Jahr bereits eine wichtige Studie: Sie fanden im Blut von Patienten, die zuvor mit UV-B-Licht bestrahlt wurden, schon einen Tag später vermehrt bestimmte Zelltypen, die regulatorische T-Zellen und dendritische Zellen genannt werden. Diese Zelltypen halten das Immunsystem davon ab, sich selbst anzugreifen – verhindern also Autoimmunreaktionen. Die UV-B-Strahlung löst die Bildung von regulatorischen Zellen aus, die über das Blut bis zum Nervensystem wandern und dort ihre schützende Wirkung entfalten. Allerdings hält diese nur kurz: Wurde die Bestrahlung auch nur für wenige Tage unterbrochen, verschlechterten sich Blutwerte und Immunsystem wieder.

Jeder Breitengrad weiter Richtung Äquator verzögert einen MS-Schub um drei Tage. Die Ergebnisse aus Münster, die in Projekten des KKNMS und der DFG entstanden sind, wurden kürzlich in Annals of Neurology veröffentlicht, ebenso wie die aktuelle Arbeit des Australiers Dr. Tim Spelman vom Department of Neurology am Royal Melbourne Hospital.

Quelle: DMSG-Bundesverband, 12.11.2014, www.dmsg.de

.....Termine in der DMSG Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, 48147 Münster:

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

Internet-Café jeden 1. Montag + 3. Mittwoch im Monat, 15:30 Uhr – 17:45 Uhr
Veranstalter:
Club Frauen Computer Behinderung
www.muenster.org/f-c-b
☎ 0251 / 23 23 86
Getränke zum Selbstkostenpreis

.....in Münster
Offener Frühstückskreis für MS-Betroffene
Jeden 1. Donnerstag im Monat
10:00 Uhr – 12:00 Uhr
Wichtig: Anmeldung bis 12:00 Uhr am Tag davor!
Ort: „Café Weltbühne“, Breul 43,
48143 Münster (barrierefrei)
Kosten: Getränke ab 1,00 €
Frühstück: 2,50 € - 3,50 €
Ansprechpartnerin:
Elsbeth te Laar ☎ 02 51 / 7 13 09 80

Feldenkrais,
Ort: VHS am Aegidiimarkt, Gymnastikhalle 3N/4N
Termine: 09.01.15, 23.01.15, 06.02.15, 20.02.15, 06.03.15, 20.03.15, 17.04.15, 24.04.15, 08.05.15 22.05.15, 05.06.15, 19.06.15, 14.08.15, 28.08.15, 04.09.15, 18.09.15, 02.10.15,23.10.15, 06.11.15, 20.11.15, 04.12.15, 18.12.15
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
Kursleitung: Amit Schürmann
Kostenloses Schnuppertraining, nach erfolgter Anmeldung 40 € pro Jahr Eigenanteil.
Anmeldung über:
☎ **0251 / 232313**
✉ **birgit.niemann@ms-muenster.de**

Wii-Spielegruppe:
jeder 2. u. 4. Freitag im Monat
18:30 Uhr – 20:30 Uhr
Termine bitte telefonisch erfragen unter
☎ 0251/232313

Sommerfest
20. Juni 2015 ab 15:30 Uhr
DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, Münster

Adventsfeier
12.12.2015 15:30 -17:30 Uhr
Pfarrzentrum St. Josef – MS-Kinderhaus,
Kristiansandstr. 50, 48159 Münster

LiteraturPlus
am 27.04.2015

WELT-MS Tag ist am 27.05.2015

Weitere Termin, die im Laufe des Jahres entstehen, können Sie im Internet unter www.ms-muenster.de nachlesen.

Unser Programm gefällt auch Ihren Freunden?
Wir suchen noch freundliche, helfende Hände, die uns bei folgenden Aufgaben unterstützen:
Betreuung der Wii-Spielegruppe, Organisation des MS Sonntags-Cafés, Rollstuhlbegleiter für Tagesunternehmungen in Münster
Nähere Informationen geben Ihnen gern die MitarbeiterInnen der DMSG-Beratungsstelle.
Maximilianstraße 13, 48147 Münster,
☎ 0251/232313.

Greven:

KK Greven-Mitte: Jeden 1. Dienstag im Monat
18:00 - 20:00 Uhr: Kinderhaus der AWO
Gerburgisstr. 14, Greven
KK-Sprecher: Herbert Hielle
Tel. 02575 2370

Nottuln/Havixbeck:

KK Havixbeck I: Jeden 2. Montag im Monat
18:00 - 19:30 Uhr: "Haus der Begegnung" Dirkesallee 4, Havixbeck
KK-Sprecherin: Kathrin Lülf
Tel.: 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
Tel.: 02507 / 986810

KK Warendorf:

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

KK Horstmar/Laer/Altenberge/Nordwalde/Schöppingen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18:00 - 19:30 Uhr: Ev. Gemeindezentrum,
Am Bach 8, Laer
Ansprechpartner:
Gabriele Pansegrau Tel.: 02558 / 986678,
Ulla Boomgaarden, Tel.: 0251 / 232313

Münster:

KK Gievenbeck, Roxel, Mecklenbeck
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
16:00 – 17:30 Uhr Begegnungszentrum
La Vie, Dieckmannstr. 127, Münster-Gievenbeck
1. Etage, Beratungsraum
KK-Sprecherin: Christina Tahashi
Tel.: 0172 / 1700919

KK Münster-Kinderhaus und KK-Mitte:
Jeden 2. Dienstag im Monat,
15:00 - 17:30 Uhr Bürgerzentrum Kinderhaus
Idenbrockplatz 8
KK-Sprecherin: Marita Schlüter
Tel.: 0251 / 211179

KK-Treffen Beratungsstelle-Maximilianstr. 13:

KK "Junggebliebene":
Jeden 2. und 4. Montag im Monat,
18:00 - 20:00 Uhr
KK-Sprecher: Thomas Nienhaus
Tel.: 0251 / 20894617

KK V - VIII:
Treffen 2015: Mi. 04.03./ 03.06./ 02.09./02.12.
18:30 - 20:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Ulla Boomgaarden
Tel.: 0251 / 232313

KK Junge I:
Jeden 1. Donnerstag im Monat,
19:00 – 20:30 Uhr
KK-Sprecherin: Marija Krajina
Tel.: 0176 / 97451886

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

KK "Sympathische Gesichter":
Jeweils den 4. Mittwoch der geraden Monate,
Termine 2015: 25.02./ 22.04./ 24.06./
28.10./16.12 (Weihnachtsessen)
17:00-18:30 Uhr
KK-Sprecherin: Christina Badinski
Tel.: 02507 / 986810

KK für Angehörige:
Ansprechpartner: Dr. Thomas Bade
bei Interesse erhalten Sie nähere Infos über die Beratungsstelle d. DMSG Münster: Tel.: 0251 / 232313

Virtueller Kontaktkreis:
Jeden 2. Mittwoch im Monat ab. 16:00 Uhr
KK-Sprecherin: Maria Eifrig Tel.: 0201 / 276812