



# MS Intern

TERMINE · NACHRICHTEN · MITTEILUNGEN



**Welt-MS-Tag  
Münster 2017**

**MS und Kinder-  
wunsch**

**Skulptur Projekte  
Münster 2017**



Fotos: Falkenreich, Florian Adler, Rüdiger Wölk



## Liebe Mitglieder,

wie immer ist auch die heutige Ausgabe unserer MS-Intern primär dazu bestimmt, Ihnen einen Überblick über unsere Arbeit, unsere Projekte und die in 2017 anstehenden Veranstaltungen und Termine zu geben. Im jetzigen Vorwort möchten wir aber zusätzlich auf einige Aspekte aufmerksam machen, die für die Zukunft unserer DMSG Ortsvereinigung Münster und Umgebung von Bedeutung sind.

Am 09. November 2016 fand die nach unseren Statuten alle zwei Jahre fällige Mitgliederversammlung statt. Leider war die Beteiligung sehr schwach, es waren nur 21 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

In dieser Versammlung wurden die Entscheidungen der Mitglieder des Geschäftsführenden Vorstands Herr Dr. Geßmann, Frau Schwarze und Herr Horstmann bekanntgegeben, dass sie nach langjähriger Vorstandsarbeit – besonders von Frau Schwarze und Herrn Horstmann - für die nächste Wahlperiode ab 2018 nicht mehr zur Verfügung stehen würden. Diese persönlichen Entscheidungen sind vor allem im Sinne einer absolut notwendigen Verjüngung des Vorstandes getroffen worden. Deshalb muss schon jetzt nach geeigneten Nachfolgern gesucht werden. Bitte melden Sie sich mit Vorschlägen hierfür oder geben Sie Ihre Kandidatur bekannt!

Aber auch personelle strukturelle Veränderungen in der Beratungsstelle könnten erforderlich werden, da Frau Boomgaarden als Leiterin der Beratungsstelle Ende 2019 nach immerhin 30 Jahren im Dienst unserer Gesellschaft in den Ruhestand tritt.

Bitte informieren Sie sich hierüber – auch über die finanzielle Situation unserer Gesellschaft- genauer an Hand des Protokolls der Mitgliederversammlung, das Ihnen in der Beratungsstelle zur Verfügung steht. Trotz der anstehenden Veränderungen sind wir überzeugt, dass die Arbeit unserer Gesellschaft in gleichem Umfang und in gleichbleibender Qualität auch in Zukunft fortgeführt werden kann.

Da unsere Gesellschaft ohne ehrenamtliches Engagement und ohne materielle Zuwendungen nicht bestehen könnte, möchten wir allen, die uns im letzten Jahr unterstützt haben, ganz herzlich danken.

Wir hoffen, dass das für dieses Jahr angebotene Programm Ihren Wünschen und Vorstellungen entspricht.

Herzliche Grüße



Dr. W. Geßmann



U. Boomgaarden

## Welt-MS-Tag 2017: „Gut leben mit MS“

Am letzten Mittwoch im Mai findet jährlich der Welt-MS-Tag statt.

Weltweit ruft dieser besondere Tag zur Solidarität mit den 2,5 Millionen MS-Erkrankten auf, will Aufmerksamkeit und Verständnis für die Belange MS-Erkrankter wecken. Das Jahr 2017 steht dabei im Zeichen des Themas „Lebensqualität“.

Am 20.5.2017 findet die Auftaktveranstaltung zum Welt-MS-Tag in Kooperation mit der DMSG-Stiftung NRW hier in Münster statt.

Neben Frau Dr. Sabine Schipper und Herrn Dr. Dieter Pöhlau vom DMSG Landesverband NRW, werden Herr Prof. Dr. Wiendl von der Universitätsklinik Münster und Herr Dr. Kusch vom Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster referieren.

Wir möchten Sie ganz herzlich dazu einladen!

**Termin:** 20.5.2017  
**Zeit:** 16:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr  
**Ort:** Stadthalle Hiltrup,  
 Westfalenstraße 197,  
 48165 Münster



Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

**Anmeldung: ja!**  
**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13**  
**48147 Münster**

☎ 0251 / 232313

✉ [birgit.niemann@ms-muenster.de](mailto:birgit.niemann@ms-muenster.de)

### Programm am 20.5.2017:

#### Begrüßung:

Frau Dr. Sabine Schipper  
 Vorstand der DMSG Ortsvereinigung Münster u. Umgebung e.V.

#### Vorträge:

##### „Zum aktuellen Stand Wissenschaft“

Prof. Dr. Heinz Wiendl

##### „MS und Schmerz“

Dr. Wolfgang Kusch

##### „Partnerschaft und Sexualität“

Dr. Dieter Pöhlau/ Dr. Sabine Schipper

Moderation: Frau Dr. Schipper

Anschließend besteht bei einem kleinen Imbiss die Möglichkeit sich auszutauschen.



(v. lks.o.n.re.u. Frau Dr. Schipper, Herr Prof. Dr. Wiendl, Herr Dr. Pöhlau, Herr Dr. Kusch)

## Multiple Sklerose und Kinderwunsch

Der Wunsch nach Kindern und einer Familie tritt meistens irgendwann im jungen Erwachsenenalter auf. Hat einer der beiden Partner zu diesem Zeitpunkt bereits die Diagnose Multiple Sklerose, so tauchen in der Regel zusätzliche Fragen auf:

- Muss ich als Mann oder Frau bestimmte Medikamente bereits vor der Zeugung absetzen, wenn ja, welche sind das?
- Schützt die Schwangerschaft die werdende Mutter vor Schüben?
- Darf und soll ich stillen?
- Soll ich nach der Entbindung möglichst schnell meine medikamentöse Therapie fortsetzen etc.?
- Wie hoch ist das Risiko, dass mein Kind ebenfalls an MS erkrankt?

Es ist sinnvoll, diese und andere Fragen vor Beginn der Schwangerschaft zu klären, um die anschließende schöne Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit gelassen angehen und genießen zu können.

Frau Dr. Hellwig vom St. Josef und St. Elisabeth Hospital in Bochum ist deutschlandweit die Spezialistin zum Thema MS und Kinderwunsch.



Sie hat im Jahr 2006 das Schwangerschaftsregister initiiert.

Seitdem sammeln sie und ihr Team Daten von Schwangerschaften, Geburten und Kleinkindentwicklung in Bezug zur MS.

Inzwischen werden pro Jahr ungefähr 250 Schwangerschaften in dem Register begleitet und dokumentiert, sodass sie heute auf aussagefähiges Datenmaterial zurückgreift.



Wir konnten Frau Dr. Hellwig gewinnen, diese wichtigen Erfahrungen und Informationen an interessierte Männer und Frauen / potentielle Väter und Mütter aus Münster und dem Münsterland weiterzugeben.

Anschließend steht ausreichend Zeit zur Verfügung, Ihre ganz persönlichen Fragen zu stellen und sich bei Bedarf auch untereinander auszutauschen.

**Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist aber erforderlich.**

**Termin: 05.07.2017**

**Zeit: 19:00 Uhr**

**Ort: Fachhochschule Münster  
Fachbereich Pflege und Gesundheit  
Johann-Krane-Weg 21  
Raum D21-201, 2. Etage  
48149 Münster**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ ulla.boomgarden@ms-muenster.de**

## Multiple Sklerose und Ernährung



Das Thema Essen und Ernährung ist zurzeit in aller Munde. Durch die Medien erhalten wir tagtäglich neue Informationen, was gesund und was ungesund ist, was wir essen sollen und was auf keinen Fall. Sicher ist unumstritten, dass viele unserer Mitmenschen zu übergewichtig sind und aus gesundheitlichen Gründen "abspecken" sollten. Der Zusammenhang von Übergewicht und Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und einige Skeletterkrankungen ist uns allen bekannt wissenschaftlich nachgewiesen.

Aber wie sieht es aus bei entzündlichen Erkrankungen wie bei Multiple Sklerose oder auch Rheuma? Welchen Stellenwert nimmt hier die Ernährung ein und vor allem, was sollen wir essen?

In der Vergangenheit gab es auch für Multiple Sklerose Erkrankte immer wieder Tipps und Ratschläge. Die Rede war von Rohkost, Fischölkapseln als Nahrungsergänzung, Verzicht auf Milchprodukte, Fleisch, Zucker, Diäten wie Evers Diät, aktuell von vielen empfohlen die Paleo Diät oder eine ketogene Ernährung.

Welche Rolle spielen die Fette bei Entzündungsprozessen im Körper?

Können wir die bei MS häufig vorkommende Fatigue oder auch Schmerzen durch unsere Ernährung beeinflussen?

Was ist dran am „Du bist was Du isst“, wie sehr wirkt Ernährung auf unseren Körper ein und wie genau funktionieren diese Prozesse, wie wirkungsvoll sind sie? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Die Ernährung zählt zu den Umwelt/Lebensweltfaktoren, die wir relativ schnell verändern können, da wir direkten Einfluss nehmen können. Es erfordert allerdings Kenntnisse, Einsichten und auch etwas Disziplin – aber lohnt sich der ganze Aufwand auch bei MS?

Diesen Fragen wollen nun intensiver nachgehen.

Wir fangen an mit einer Auftaktveranstaltung

**Multiple Sklerose und Ernährung** Weitere Veranstaltungen zu spezielleren Themen sind vorgesehen.

Referent: **Dr. med. Carsten Schriek**, Hausärztlich-Internistisches Arztzentrum im Kreuzviertel mit den Praxisschwerpunkten u. a. Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Diabetologie, Ernährungsmedizin

**Termin: 03.05.2017**

**Zeit: 18:00 Uhr**

**Ort: Seminarraum der Beratungsstelle, Maximilianstraße 13, 48147 Münster**



**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ ulla.boomgarden@ms-muenster.de**

## Rollstuhl-Mobilitätstraining

Unter dem Motto „sicher mobil“ bieten wir wieder ein Rollstuhl-Mobilitätstraining an. Die Leitung liegt auch in diesem



Jahr in den bewährten Händen von **Axel Görgens** (li.) (Diplom Sportlehrer, Referent beim Deutschen Rollstuhlsportverband und Trainer in der

Rollstuhlsportabteilung der TG Neuss).

Ziel ist es, Menschen durch Bewegungsangebote zu mehr Mobilität zu verhelfen und Tipps und Tricks im Umgang mit Hilfsmitteln zu vermitteln.

Dazu gehört das Training mit dem Rollstuhl bzw. seine Handhabung und Übung im alltäglichen Gebrauch.



Die absoluten Basics in der Nutzung des Rollstuhls wie z.B. Ankippen des Rollis auf die Hinteräder, Überwinden von Bordsteinkanten, Steigungen auf- und abwärts u.v.m.

Weitere Inhalte des Seminars werden sein:

- Bedeutsame Aspekte der Rollstuhlversorgung: Rollstuhlanpassung und Informationen zu Hilfsmitteln

- Mobilitätstraining:

Hilfsmittelschulung, Techniken des Rollstuhlfahrens, praxisorientierte Teststrecken, Tipps und Tricks im Umgang mit Hilfsmitteln.

**Termin: 13.05.2017**

**Zeit: 10:30 Uhr - 15:00 Uhr**

**Ort: Begegnungszentrum Meerwiese Aula,  
An der Meerwiese 25, 48157 Münster**

**Teilnahmegebühr: 10 €**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Coping für Neubetroffene und junge Erkrankte



MS 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? Wie kann den Belastungen eine Art Gegengewicht entgegen-

gestellt werden werden, das besser hilft die Herausforderungen zu stemmen? Was kann der Erkrankte dabei selbst tun, um sich eine gute Lebensqualität zu erhalten? Mit diesen und ähnlichen Fragen zur Krankheitsbewältigung beschäftigt sich diese Veranstaltung.

Referentin: Kathrin von der Heiden, Dipl.-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, Mitarbeiterin beim Sozialdienst der Landesgeschäftsstelle NRW der DMSG.

Wir freuen uns sehr, dass wir auch in diesem Jahr Frau von der Heiden als Referentin gewinnen konnten. Die Copingseminare sind inhaltsgleich und werden im Frühjahr und im Herbst angeboten. Sie bauen nicht aufeinander auf!

**Termin 1: Samstag, 18.03.2017**

**Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr**

**Termin 2: Samstag, 07.10.2017**

**Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr**

**Ort: jeweils der Seminarraum der DMSG Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, 48147 Münster**

**Teilnahmegebühr: jeweils 5 €**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ ulla.boomgarden@ms-muenster.de**

## Männer und MS

Männer erkranken deutlich seltener an Multipler Sklerose, das ist auf jeden Fall zunächst grundsätzlich für Männer eine gute Nachricht.

Allerdings hat das sicherlich auch zur Folge, dass MS erkrankte Männer in den Selbsthilfegruppen deutlich weniger präsent sind und ihre genderspezifischen Anliegen schnell zu kurz kommen.

Leider kann unsere Beratungsstelle bisher auch noch keine genderspezifische Einzelberatung für MS erkrankte Männer durch einen entsprechend qualifizierten Mann vorhalten.

Um diesem Mangel zunächst zu begegnen, bieten wir erstmalig eine Veranstaltung ausschließlich für Män-



ner an. Wir konnten Dr. Drasko Brokovic, Chefarzt und Leiter der Klinik für Urologie, Onkologische Urologie und Neuro-Urologie des Herz-Jesu Krankenhauses Münster für eine kurze Einführung verbunden mit einem kurzen Vortrag zum Thema gewinnen.

Es ist ausdrücklich gewünscht, dass die Teilnehmer die weitere inhaltliche Ausrichtung des Abends bestimmen. Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Termin: 28.03.2017**

**Zeit: 19:00 Uhr**

**Ort: Seminarraum unserer Beratungsstelle, Maximilianstraße 13, 48147 Münster**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Naturkosmetik- ganz einfach selbst gemacht



Naturkosmetik ist in aller Munde – besser gesagt in vielen Gesichtern. Die Motive, natürliche Kosmetik zu verwenden, sind vielseitig. Einigen geht es um eine tierversuchsfreie Herstellung der Produkte. Andere wiederum möchten auf schädliche Inhaltsstoffe verzichten bzw. haben so das Gefühl, die Zutaten selbst mitbestimmen zu können.

Wir freuen uns sehr, dass wir mit Karin Stolze eine Kennerin der Materie in unserer Mitte haben. Während unseres Workshops werden wir mit ihrer Hilfe ein Duschgel und eine entsprechende Körperlotion - beides kaltgerührt - herstellen.

Neben der Kosmetikherstellung steht uns Karin gern mit Rat und Tat für entsprechende Alltagstipps zur Verfügung. Wer mag, bekommt sicher noch ein paar Rezepte von ihr und auf Wunsch können wir diese Reihe gern erweitern.

Die entsprechenden Zutaten und Flakons werden gestellt. Da wir über die Mittagszeit gehen, denkt bitte an etwas Verpflegung.

**Termin: 01.04.2017**

**Zeit: 11:00 Uhr - 14:00 Uhr**

**Ort: DMSG-OV Münster, Seminarraum,  
Maximilianstr. 13, 48147 Münster**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

# 22.6.2017

## Tagesausflug zur Landesgartenschau in Bad Lippspringe



Auf einer Fläche von 33 Hektar bieten der Kaiser-Karls-Park und Kurwald in Bad Lippspringe vom 12. April bis 15. Oktober den Besucherinnen und Besuchern ihre floralen Attraktionen.

Blumenschauen und Themengärten sind die zentrale Attraktion auf dem Gelände, das mit dem Kaiser-Karls-Park und den Arminiuspark in zwei Teile gegliedert ist. Über eine 900 Meter lange Flaniermeile durch die Fußgängerzone der Innenstadt sind beide Parks miteinander verbunden.



Zu den Besonderheiten der diesjährigen Landesgartenschau in Bad Lippspringes zählt u.a. die direkte Verbindung zwischen Innenstadt und Kurwald, die ein bislang einmaliges Szenario für die Landesgartenschau darstellt.

Neben der besonderen Kulisse des Kurwaldes können sich die Besucher der LGS in Bad Lippspringe auf eine außergewöhnliche Interpretation der klassischen Zutaten einer Gartenschau freuen. Im Kurpark, auf zahlreichen Lichtungen im Kurwald und im Arminiuspark warten im Jahr 2017 wahre Blütenexplosionen auf die Gäste.

### Programmablauf

08:30 Uhr Treffpunkt Bushaltestelle Kanal-/Ecke Maximilianstraße in Münster

09:00 Uhr Abfahrt nach Bad Lippspringe  
ca. 11:00 Uhr Ankunft in Bad Lippspringe

11:45 Uhr Führung durch den Kaiser-Karls-Park (ca.1,5 Std)

ab ca. 13:30 Uhr steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Ob Mittagsimbiss, Picknick im Park oder Bummel durch die Innenstadt. Wir empfehlen den Besuch des angrenzenden Arminiuspark mit einzuplanen! (Stadt-/Parkplan gibt es während der Fahrt).

16:30 Uhr Treffpunkt zur Abfahrt:  
Eingang Kaiser-Karls Park

17:00 Uhr pünktliche Abfahrt nach Münster!

ca.19:00 Uhr Ankunft in Münster

Die Verpflegung erfolgt in Eigenregie! Bitte versorgen Sie sich ausreichend mit Essen und Trinken (besonders für die lange Busfahrt!)

Preis: 10,00 € für Mitglieder  
(erforderliche Begleitpersonen reisen kostenlos)

**Für Fragen oder weitere Informationen steht Ihnen gern das Team der Beratungsstelle zur Verfügung.**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr.13  
48147 Münster, ☎ 0251 / 232313  
✉ [birgit.niemann@ms-muenster.de](mailto:birgit.niemann@ms-muenster.de)**



## SKULPTUR Projekte Münster 2017

Zum nunmehr fünften Mal nach 1977 ist Münster Treffpunkt der zeitgenössischen, internationalen Kunstszene und präsentiert Kunst im öffentlichen Raum. Die Künstler, die nach Münster eingeladen werden, sollen für einen selbst gewählten Ort innerhalb der Stadt eine Skulptur entwerfen. Im Vordergrund standen und stehen die Auseinandersetzung mit den historischen, kulturellen, sozialen oder topografischen Begebenheiten der Stadt und allgemein der Beziehung von Kunst und Öffentlichkeit in einer Art Versuchslabor. Die Skulpturen-Projekte sind nach der documenta in Kassel eine der bedeutendsten Präsentationen von Gegenwartskunst im internationalen Rahmen in Deutschland. Viele namhafte Künstler haben im Laufe der Jahre ihre Werke dauerhaft im Stadtbild hinterlassen.



Katharina Fritsch, Gelbe Madonna, 1987

Interessant ist übrigens auch das Verhältnis der Münsteraner zu ihrer Kunstausstellung, welches sich über die Jahre stark gewandelt hat. So empfanden viele Bürger die Arbeiten als Schandfleck in der historischen Stadt. Teilweise ging dies so weit, dass die Künstler nur unter Polizeischutz arbeiten konnten. 1977 und 1987 gab es außerdem gezielten Vandalismus gegen Skulpturen. So wurde 1977 versucht, die *Giant Pool Balls* in den Aasee zu rollen, 1987 wurde eine zitronengelbe Madonnenfigur mehrmals aus der Innenstadt „verschleppt“.

Die negative Einstellung von 1977 änderte sich bis zur nächsten Ausstellung zehn Jahre später nur unwesentlich, besonders umstrittene Projekte wie *Trunk* waren auch nicht hilfreich bei der Bildung einer positiven Meinung.



Aber bereits im Laufe der Ausstellung wandelte sich das Klima, als die Presse sehr positiv über die Ausstellung berichtete und Vergleiche zur documenta zog. Im Übrigen war auch der finanzielle Aspekt wichtig: die Ausstellung zog viele Touristen an, die der Wirtschaft in Münster auch einiges an Geld zufließen ließen.



Claes Oldenburg, Giant Pool Balls, 1977

Für das Team um den Leiter Kasper König stehen dieses Jahr vor allem die Erfahrungen von Körper, Zeit und Raum in Zeiten zunehmender Digitalisierung im Mittelpunkt. Sämtliche Projekte verteilen sich in einem weitläufigen Radius über die Stadt. Etwa 30 neue künstlerische Positionen zwischen klassischer Bildhauerei und performativer Kunst werden vom 10. Juni bis zum 1. Oktober 2017 in Münster zu sehen sein.

Eine fachkundige Führung über einen Teil der Ausstellung findet in zwei Gruppen statt.

**Termin: 30.08.2017**

**Zeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Treffpunkt: Innenstadt, genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13**

**48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Smartphone und Tablet für Menschen mit Handicap

Ein normales Smartphone ist ein vielseitiges Hilfsmittel, das Personen mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen im Alltag unterstützen kann.

Ein Smartphone hilft in Kontakt zu bleiben. Mit Hilfe von Sprachsteuerung können Menschen mit visuellen oder motorischen Einschränkungen Anrufe tätigen, SMS verschicken, E-Mails diktieren und Antworten vorlesen lassen.



Ein Smartphone hilft bei der Organisation und Bewältigung des Alltags. Kalenderführung, Erinnerungen, Aufgabenlisten, Notizen, Adressen und Telefonnummern immer zur Hand.

Ein Smartphone kann dabei unterstützen Termine rechtzeitig wahrzunehmen und den Überblick zu behalten. Davon profitieren vor allem Personen mit kognitiven Störungen, aber auch Menschen die Schwierigkeiten haben mit Papier und Stift umzugehen.

Ein Smartphone hilft informiert zu bleiben. Auf Smartphones kann die Schrift vergrößert oder angezeigter Text vorgelesen werden. So können Menschen mit Seheinschränkungen oder Konzentrationsschwierigkeiten Inhalte aus Büchern, Tageszeitungen oder Internetseiten lesen.

Unser Workshop soll Menschen, die auf Grund von körperlichen oder kognitiven Einschränkungen Probleme haben ein Smartphone zu verwenden, befähigen mit den entsprechenden Hilfsmitteln und besonderen Herangehensweisen, die Vorteile eines Smartphones und der digitalen Welt für sich zu nutzen.

Es werden die individuell benötigten Hilfsmittel zur Umsetzung des Inhalts verwendet. Am Ende jedes Termins besteht die Möglichkeit sich persönlich beraten zu lassen und individuell benötigte Einstellungen vorzunehmen.

### Das Programm:

**Basiswissen:** Mit Struktur zu einem sicheren Umgang und einem soliden Grundlagenwissen.

- Welche Bedienungshilfen sind für mich wichtig?
- Wo finde ich was? Sperrbildschirm, Startseite, Menü, Benachrichtigungsleiste.
- Überblick über wichtige Einstellungen: Töne, Anzeige, Sicherheit und Konten.
- Verbindungen verstehen und steuern: W-LAN, mobile Daten, Roaming, GPS, Bluetooth, NFC
- Fotos aufnehmen, bearbeiten und drucken.

**In Kontakt bleiben:** Ihr Smartphone ist ein Kommunikationswunderwerk: Noch nie hatten Sie so vielfältige Möglichkeiten, um mit den Menschen Ihrer Wahl in Kontakt zu bleiben. Lernen Sie diese sicher anzuwenden und sich im Alltag zunutze zu machen.

- Telefonieren und SMS schreiben mit der Sprachsteuerung
- E-Mail einrichten und Texte diktieren
- Anhänge, Fotos, Kontakte und Standort verschicken

**Allzeit organisiert:** Termine, Notizen, Listen und Erinnerungen. Ihr Smartphone ist mehr als nur ein digitaler Notizzettel: Lassen Sie sich bei der Organisation Ihres Alltags durch die vielen praktischen Möglichkeiten unterstützen.

- Fotonotizen statt Abschrift von Öffnungszeiten, Adressen, Telefonnummern
- Notizen schnell diktieren anstatt zu tippen
- Wiederverwendbare Listen erstellen: Einkaufs-, Aufgaben- oder Checklisten für Reisen immer wieder verwenden.
- Kalender führen: Alle Termine immer auf einem Blick.
- Erinnerungen: Zeit, Ort, regelmäßige Wiederholungen
- Skizzen und Handschrift

**Die richtigen Apps finden:** Finden Sie Apps, die Sie weiter unterstützen und eine körperliche oder kognitive Einschränkung ausgleichen. Bsp. Lupen-App, Taschenlampe, Busfahrplan, Navigation, Farberkennung, usw..

**Der Workshop findet an drei Vormittagen statt.**

**Smartphone und/oder Tablet bitte mitbringen.**

**Die Geräte können leider nicht gestellt werden!**

**Termine: 13.9., 20.9., 4.10.2017**

**Zeit: 10:00 Uhr – 13:00 Uhr (inkl. „Sprechstunde“)**

**Teilnahmegebühr: 15 €**

**Anmeldung: ja**

**Ort: Seminarraum der DMSG Ortsver. Münster**

**Maximilianstraße 13, 48147 Münster**

**Tel.: 0251-232313, birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Unsere Promenade - ein Spaziergang in drei Teilen

Thema der diesjährigen und damit letzten Führung über unsere Promenade, ist der Bereich vom Schloss zum Buddenturm.

Am ehemaligen Neutor wurden anstelle des mittelalterlichen Stadttores 1778 zwei klassizistische Torhäuser errichtet. Der Promenadenweg führt weiter in östlicher Richtung vorbei an einer alten Linde aus der ersten Generation der Promenadenbäume zum sogenannten Wasserbären.



Die Kreuzschanze ist das einzige Befestigungswerk, das im vollen Umfang erhalten blieb. Zwei kleinere Teiche sind noch als Reste des äußeren Wassergrabens erkennbar. Deutlich heben sich zwei Hügel aus dem Gelände hervor, auf denen ursprünglich Kanonen aufgestellt waren. Mehrere Solitärbäume wie Platanen, Buchen und Kastanien stammen noch aus dem 19. Jahrhundert.

Viel Geschichtsträchtiges, spannende Hintergründe zu Trümmerlok, Lazarettbunker und Kreuzviertel und andere Merkwürdigkeiten erzählt uns auch dieses Jahr wieder der Historiker und Stadt-Reisen Mitarbeiter Timm Richter.

**Termin: 04.09.2017**

**Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr**

**Ort: Promenade**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Treffpunkt: Promenade, Höhe Schloss**

**Anmeldung: ja**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Lazy Sunday Afternoon



Vorhang auf zum „faulen Sonntag Nachmittag“: unserer neuen Kino-Alternative zum MS- Sonntagscafé.

Unser kleines „Programmkinos“ startet 2017 und wird an jedem 3. Sonntag im Monat für Filmfans geöffnet. Dann verwandelt sich unser Souterrainraum in einen gemütlichen, barrierefreien „Kinosaal“.

Gezeigt werden Filme meist neueren Datums. Ob Komödie, Drama oder Literatur. Bereits jetzt können Sie das Programm des gesamten Jahres der beiliegenden Filmliste entnehmen.



Der Eintritt ist natürlich frei!

Knabberereien können gern mitgebracht werden, Eiskonfekt und gekühlte Getränke stehen zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

Wir freuen uns sehr, dass wir diese Idee jetzt endlich realisieren konnten. Dank eines tollen Teams, das sich ehrenamtlich, mit viel Know-How und Engagement um die Durchführung kümmert.

**Eine kurze Anmeldung erleichtert uns die Planung!**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ info@ms-muenster.de**

## Barrierefreies Raumangebot

Im vergangenen Jahr haben wir unseren eigenen Seminarraum im Souterrain der Beratungsstelle eingerichtet und bezogen.

Der Raum ist geeignet für Seminare, Treffen, Sitzungen, Geburtstags- oder Familienfeiern uvm.. Er kann für eine geringe Gebühr von unseren Vereinsmitgliedern gemietet werden.



Infos: Barrierefrei, Aufzug, Gruppengröße bis zu 20 Personen, Tageslicht durch große Fenster, 2016 renoviert, neu eingerichtet, hochwertige Ausstattung, Fernseher (Bildschirmdiagonale ca.165 cm, Anschluss u.a. USB, HDMI), Musikanlage, Küchenzeile mit Kühlschrank inkl. Gefrierfach, Backofen und Spülmaschine, Geschirr, großes barrierefreies WC.

Die Preise für die Raumnutzung und freie Termine können gern in der Beratungsstelle angefragt werden.

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Gärtnern im barrierefreien Schrebergarten

Gärtnern ist für Jede/n möglich. Allein die Lust draußen, an der frischen Luft zu sein, und die Freude an Pflanzen sind wichtig. JEDER Garten wird an die Bedürfnisse desjenigen, der ihn bestellen möchte, angepasst.

Hochbeete in unterschiedlichen Ausführungen ermöglichen das Arbeiten im Stehen und im Sitzen. Und sie sind sogar für Rollifahrer/innen unterfahrbar. Auf dem Erdboden herumkrabbeln muss niemand mehr, der das nicht möchte. Körperlich beeinträchtigte GärtnerInnen können mit angepasstem Werkzeug die Erde im Beet, im Kastenbeet oder im Hochbeet bestellen. Sitzmöglichkeiten wird es ausreichend geben. Für genug Ruheplätze im Schatten wird gesorgt sein. Bewässern werden wir intelligent, also kraftsparend. Rasen mähen muss nur, wer das ausdrücklich möchte – ebenso wie Hecken schneiden. Aber die Pflege der (Hoch) Beete bleibt uns nicht erspart. Das aktive Genießen durchs Nichtarbeiten soll dabei nicht zu kurz kommen.

Claudia Löchte, Gartentherapeutin (Studium in Wien) und MS-Betroffene. Sie hat viele Jahre als Gartentherapeutin mit körperlich und geistig stark beeinträchtigten SeniorInnen gearbeitet.

Wer Interesse hat dieses Projekt mit zu gestalten und zu entwickeln, ist herzlich zu einem ersten Treffen eingeladen.



**Termin für einen ersten Austausch: 8.3.2017**

**Zeit: 10:30 Uhr**

**Ort: Foyer der Beratungsstelle der DMSG,  
Maximilianstraße 13, 48147 Münster**

**Zwecks besserer Planung bitten wir herzlich um  
eine Anmeldung unter Tel.: 0251-232313  
oder info@ms-muenster.de**

# kulinarische DER KUBUS

Der große Erfolg aus dem letzten Jahr hat uns angespornt und wir freuen uns, dass unser „leckeres Spendenprojekt“ in die zweite Runde geht!

Treffen auch Sie sich dieses Jahr mit Ihren Freunden, Nachbarn und Verwandten zu einem schönen Nachmittag oder Abend.

Sie stellen etwas Kulinarisches auf den Tisch sei es Kaffee und Kuchen am Nachmittag, Bier oder Wein mit Knabberereien am Abend bei einem spannenden Fußballspiel oder eröffnen die Grillsaison mit ein paar betörend duftenden Würstchen!



Ihre Gäste bringen gute Laune mit sowie ein paar Euro (statt eines Blümchens) für Ihren bereitgestellten Spendenwürfel zugunsten der DMSG.

Ihre Spende kommt den vielfältigen Aufgaben und Veranstaltungen für MS-Betroffene und Begleitungen zugute. Mehr zu unseren Veranstaltungen lesen Sie in dieser MS-Intern.

Einige Gastgeber aus der ersten „Kubus-Runde“ in 2016 kamen mit ihren Spendeneinnahmen persönlich in die Beratungsstelle und zeigten uns ihre Fotos. Ob zwei Besucherinnen oder 22, ob Frauen für Männer kulinarisch tätig werden oder umgekehrt, alles ist möglich und alles hat seinen Charme.



Auf jeden Fall hatten die „kulinarischen Gastgeber“ der ersten Runde Freude an der Sache und wollen 2017 zu einem weiteren „Kubus-Treffen“ einladen!

Laden auch Sie dieses Jahr Ihre Freunde zu einem Kubus-Treffen ein?

Unsere Vorschläge für Ihr „Kubus-Treffen 2017“:

Erdbeerkuchen anhimmeln  
&  
Bohnenkaffee schlämmen

Erdnüsse knabbern  
&  
Bierchen schlürfen

Eisbergsalat picken  
&  
BBQ in Currysauce tunken

Einfach hinsetzen  
&  
Bottleparty machen

Ein Jubiläum feiern  
&  
mit Brombeermuffins krümmeln

In Erinnerungen schwelgen  
&  
Mit Brause auf die Zukunft anstoßen

Oder, oder, oder...

Wir wünschen viele interessante und schöne Begegnungen!

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

#### Lese- und Gesprächskreis:

Jeden 3. Dienstag im Monat,  
15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kontakt: DMSG Beratungsstelle

☎ 0251 / 232313

**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

#### Wii-Spielegruppe:

jeder 2. u. 4. Freitag im Monat

18:30 Uhr – 20:30 Uhr

Termine bitte telefonisch erfragen unter

☎ 0251/232313

#### MS Sonntags-Café

**Achtung neue Termine: 7.5., 11.6., 6.8., 3.9.2017**

Zeit: 15:00 bis 17:00 Uhr im (Winter)garten der  
DMSG Beratungsstelle, Maximilianstraße 13, Münster

#### Sommerfest

01. Juli 2017 ab 15:30 Uhr

DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, Münster

#### Jahrestreffen Kontaktkreissprecher/innen

17.10.2017 ab 10:30 Uhr

#### .....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: 09.02.17, 17.02.17, 03.03.17, 17.03.17,  
07.04.17, 28.04.17, 05.05.17, 19.05.17, 02.06.17,  
16.06.17, 07.07.17, 01.09.17, 15.09.17, 06.10.17,  
20.10.17, 10.11.17, 24.11.17, 01.12.17, 15.12.17

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

Kursleitung: Amit Schürmann

Kostenloses Schnuppertraining, nach erfolgter An-  
meldung 40 € pro Jahr Eigenanteil.

Anmeldung über:

☎ 0251 / 232313

✉ [birgit.niemann@ms-muenster.de](mailto:birgit.niemann@ms-muenster.de)

#### Treffpunkt ASS: Atmen-Stimme-Singen

Die ASS-Gruppe freut sich auf neue TeilnehmerIn-  
nen, die den Gesang bereichern. Chorerfahrung und  
Notenkenntnisse sind keine Bedingung. Es geht nicht  
um Leistung, sondern eher um den Wunsch etwas  
Gutes für Körper und Seele zu tun.

#### Die Termine in 2017:

**16.02., 16.03., 20.04., 18.05., 8.06., 20.07.,  
21.09., 19.10., 16.11.,**

Wir singen in der Aula der ESG, Breul 43, Münster

Zeit: jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Kostenloses Schnuppersingen, Eigenanteil 40 €/Jahr

Anmeldung über:

☎ 0251 / 232313

✉ [birgit.niemann@ms-muenster.de](mailto:birgit.niemann@ms-muenster.de)

#### MS LiteraturPlus

am 10.04.2017, 19:00 Uhr- 21:00 Uhr

Bürgerhalle der Bezirksregierung

#### MS -Montagskonzert

13.11.2017, 19:00 Uhr- 21:00 Uhr, Rathausfestsaal

#### WELT-MS Tag am 31.05.2017, 11:00 - ca 15:00 Uhr

Waffelbackaktion im Herz-Jesu-Krankenhaus, MS

#### Adventfeier

09.12.2017 15:30 -17:30 Uhr

Pfarrzentrum St. Josef – MS-Kinderhaus,

Kristiansandstr. 50, 48159 Münster

#### Tanzen mit Handicap

Nähere Infos: FABI Münster, Paul-Gerhardt-Haus,

Tel.: 0251-481678-0

## Wichtige Hinweise

... zu den nachfolgenden Veranstaltungen

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.

Die Zahlung sollte spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. 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:

**Vereinigte Volksbank Münster eG**

**IBAN: DE49 4016 0050 0011 4008 00**

**BIC: GENODEM1MSC**

Barzahlung in der Beratungsstelle ist natürlich weiterhin möglich.

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

Ferner weisen wir darauf hin, dass bei Veranstaltungen der DMSG-Landes- und Ortsverbände Foto- und Filmaufnahmen 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/-innen der Geschäftsstelle in Münster.

**Wir danken der AOK NordWest, die durch Ihre krankenkassenindividuelle Projektförderung den Druck und Versand dieser Ausgabe ermöglicht hat.**

## Spuren im Gehirn

MS-Betroffene (aus Münster) schreiben



Es ist vollbracht! Ende Oktober erschien unser Buch, auf das die Autorinnen und Autoren stolz und glücklich blicken (die Hälfte der ersten Auflage ist bereits vergriffen). Es hat einige Redaktionssitzungen und Arbeitstitel gebraucht, bis der endgültige Rahmen gesteckt war. Dank soll an dieser Stelle an die DMSG Münster, an private Förderer und die Barmer GEK für ihre finanzielle Projektförderung gehen, sowie an Elisabeth Klempnauer, die mit ihrem Schreibseminar viel Kreativität in Bewegung brachte.

Der Erlös kommt komplett der DMSG Münster zugute!

Verkauf durch die Beratungsstelle der MS-Gesellschaft Münster

Preis: € 7,50

E-Mail: [birgit.niemann@ms-muenster.de](mailto:birgit.niemann@ms-muenster.de)

Telefon: 02 51 / 23 23 13

Maximilianstr.13

48147 Münster

**Termine und aktuelle Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.ms-muenster.de](http://www.ms-muenster.de)**

**Impressum:** MS-Intern (erscheint 1x im Jahr)

Herausgeber: DMSG Ortsvereinigung Münster und Umgebung e.V., Maximilianstr. 13, 48147 Münster

Telefon: 0251 - 23 23 13, E-Mail: [info@ms-muenster.de](mailto:info@ms-muenster.de), Internet:

[www.ms-muenster.de](http://www.ms-muenster.de)

Redaktion der MS-Intern (ViSdP),

Beiträge dieser Ausgabe: Red. der MS-Intern. Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser allein die Verantwortung.

**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“,  
Dirkes Allee 4, Havixbeck  
KK-Sprecherin: Kathrin Lülff  
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:  
Gabriela Pansegrau Tel.: 02558 / 986678,  
Ulla Boomgaarden, Tel.: 0251 / 232313

**Münster:****KK Münster-Kinderhaus und KK-Mitte:**

Jeden 2. Dienstag im Monat,  
15:00 - 17:30 Uhr Bürgerzentrum Kinderhaus  
Idenbrockplatz 8, Münster  
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 für junge Neubetroffene:**

Jeden 1. Dienstag im Monat  
18:30 - 20:00 Uhr  
KK-Sprecherin: Ulla Boomgaarden  
Tel.: 0251 / 232313

**KK V - VIII:**

Treffen 2017: Mi. 08. 03 / 07. 06./ 06. 09. / 06. 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“:**

Termine 2017: 22.03./ 26.04./ 28.06. (Eiscafé Laza-  
retti)/ 25.10., jeweils 17:00-18:30 Uhr  
13.12 Weihnachtsessen, 18:00 Uhr  
KK-Sprecherin: Ulla Boomgaarden  
Tel.: 0251 / 232313

**KK für Angehörige:**

Ansprechpartner: Dr. Thomas Bade  
bei Interesse erhalten Sie nähere Infos über die Be-  
ratungsstelle d. DMSG Münster: Tel.: 0251 / 232313

**Virtueller Kontaktkreis:**

Jeden 2. Mittwoch im Monat 16:00 - 17:00 Uhr  
KK-Sprecherin: Maria Eifrig  
Tel.: 02501 / 276812