

Informier Dich
QR-Code scannen



Auf dem Jugendportal der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft werden Fragen zur Multiplen Sklerose beantwortet. Super Infos, klar erklärt, mit vielen Beispielen und Filmen. Dort könnt ihr Euch richtig informieren und sogar mitmachen.

trotzms



Infos hier
QR-Code
scannen



Mit dem trotz ms SERVICE werden für den Alltag mit MS viele verschiedene Hilfestellungen angeboten, wenn man vor kleinen oder großen Herausforderungen steht oder nach Informationen sucht. Was von Nutzen ist, entscheidet man selbst. TROTZms will das Leben mit MS erleichtern und unterstützen.

Unsere Gesprächskreise auf einen Blick	
Gesprächskreis & Ansprechpartner	Wann/wo
Haren & Meppen Marianne Grüter Margret Niehaus	Beratungsstelle Haren Nikolausweg 12 Termin erfragen ab 15:00 Uhr
Rhede Linda Agnesmeyer	Gemeindezentrum Anker, Kold'n Hauk, Rhede Letzter Freitag im Monat
Lingen Hanni Mönnich	Ort erfragen jeden letzten Freitag im Monat ab 15:00 Uhr
Papenburg Leni Kohnen	St. Josef, Vosseberg Grader Weg 66 1. Donnerstag im Monat 15:00 bis 18:00 Uhr
Twist	z. Zt. vakant
Haselünne/ Herzlake Susanne Rathgeber	Kulturnahnhof Herzlake Bahnhofstr. 39 Termin nach Verein- barung über Gruppe
Werlte	z. Zt. vakant

Die Kontaktdaten der Ansprechpartner
bitte in der Beratungsstelle
Tel.: 05932-5444 erfragen

Zeit für Schönheit

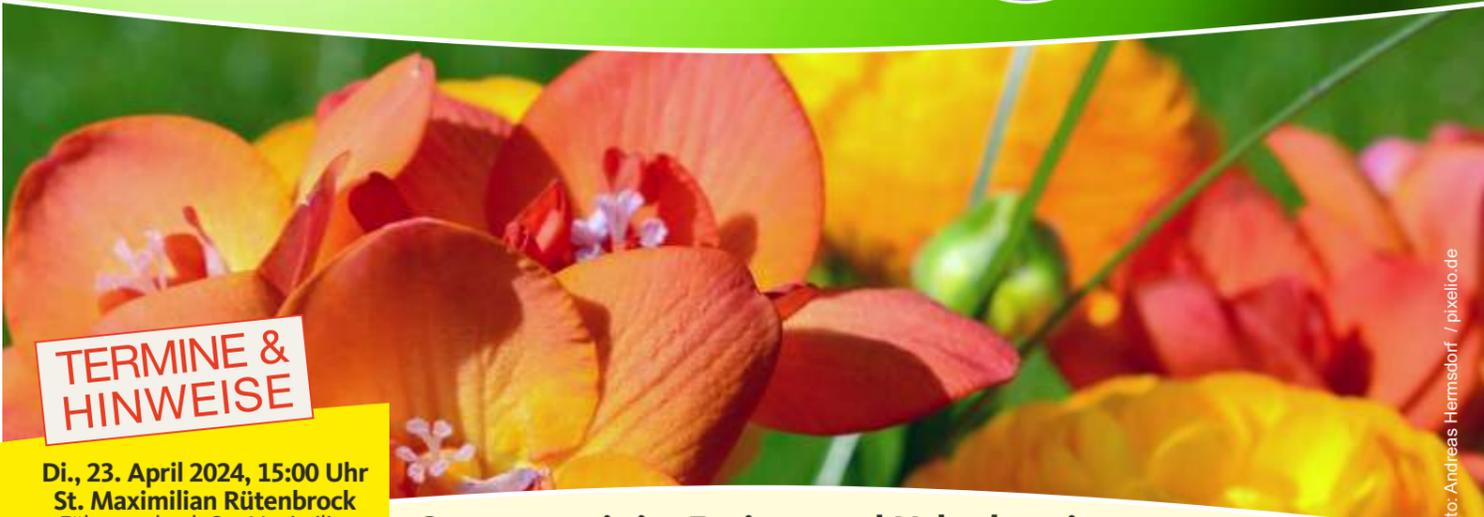
- Gesichtsbehandlungen
- Aknebehandlung
- Masken Spezialbehandlungen
- Körperbehandlungen
- Spezial- und Wellness-Treatments
- Make-up
- Permanent Make-up
- Maniküre
- Sugaring – Die sanfte Haarentfernung
- Spray Tanning – Bräune 100% UV frei
- Beauty Angel – Sanftes Licht für schöne Haut

Jetzt buchen
MicroNeedling
Medical Beauty

Lassen Sie sich verwöhnen

JEAN D'ARCEL BEAUTYLounge Petra van Boven · Nordstraße 35 · 49733 Haren
Tel.: 0 59 32/739 99 58 · www.jda-beautylounge.com/vanboven
Öffnungszeiten: Mo. - Do: 9:00 - 12:00 Uhr · Di.: 17:00 - 19:00 Uhr
Behandlungstermine jederzeit nach Vereinbarung

- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Emsland e. V.



TERMINE & HINWEISE

Di., 23. April 2024, 15:00 Uhr
St. Maximilian Rütenbrock
Führung durch St. Maximilian
Maximilianstr., Haren-Rütenbrock
mit Kaffeetrinken im Pfarrheim
Treffen: Eingang Kirche
- Anmeldung erforderlich -

Do. 16. Mai 2024, 18:00 Uhr
Lachyoga
mit **Annette Hilmes (HPP)**
DMSG Geschäftsstelle
- Anmeldung erforderlich -

30. Mai 2024, 18:00 Uhr
WELT MS-TAG
Fortsetzung der Inforeihe
Depression und Angst bei Krankheit
mit Dr. med. Gregory Hecht
DMSG Geschäftsstelle
- Anmeldung erforderlich -

Sa., 15. Juni 2024, 11:30 Uhr
Trad. Spargelesen
Restaurant/Hotel
„Knotenpunkt“
Hemsener Str. 21,
49716 Meppen - Hemsen
- Anmeldung erforderlich -

Sa. 3. August 2024, 11:00 Uhr
Sommerfest für alle Mitglieder
mit ihren Familien und Freunden
- Anmeldung erforderlich -

in Planung
Familientag mit MS
betroffenen Kindern
siehe Seite 3
- Anmeldung erforderlich -

Alle Anmeldungen
☎ 05932-5444
✉ info@dmsg-emsland.de

Sommerzeit ist Ferien- und Urlaubszeit, aber, geht das mit Multipler Sklerose?

Reisen mit Multipler Sklerose: Ist das für mich noch möglich? Diese Frage stellen sich viele Menschen nach der Diagnose Multiple Sklerose (MS). **Doch, keine Sorgen:** Urlaub trotz MS ist machbar! Ob im Hotel, in einer Ferienwohnung oder im Zelt – es hängt natürlich von Ihren individuellen Plänen, Ihrem gewünschten Urlaubsziel und Ihrem aktuellen Gesundheitszustand ab. Eine gut durchdachte Reisevorbereitung ist das A und O für einen gelungenen Urlaub. Hier sind einige wichtige Stichpunkte:

Impfstatus prüfen: Wenn Sie fremde Kulturen erkunden möchten und Europa verlassen, sollten Sie sich die Impfempfehlungen des jeweiligen Landes ansehen. Halten Sie Ihren Impfstatus aktuell, um gut vorbereitet zu sein.

Sonderfall Lebendimpfung (Gelbfieber): Lebendimpfstoffe werden für MS-Betroffene nicht empfohlen, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen, die auf das Immunsystem wirken. Entscheiden Sie sich für Reiseziele, die keine Gelbfieberimpfung erfordern.

Mobilität und Unterstützung: Je nach Reiseziel sollten Sie sich erkundigen, wie Sie mobil bleiben können. Die Bahn und Flughäfen bieten spezielle Services für Reisende mit MS, die beim Aus-, Ein- und Umstieg sowie bei der Bereitstellung von Hilfsmitteln helfen.

Reiseanbieter für barrierefreie Reisen: Wenn Sie mehr Sicherheit wünschen oder Unterstützung benötigen, können Sie sich an Reiseanbieter wenden, die sich auf barrierefreie Reisen spezialisiert haben. Die Aktion Multiple Sklerose Erkrankter Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. bietet eine Übersicht solcher Anbieter im Internet (www.amsel.de).

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse: Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über mögliche Bedenken und planen Sie Ihren Urlaub entsprechend. Ob Baden an sonnigen Stränden, Campingurlaub oder das Entdecken ferner Länder – auch mit MS können Sie sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Weitere Infos über die QR-Codes.

Wir wünschen schöne und erholsame Ferien



NEU! NEU! NEU! NEU!

Wir haben neue Servicezeiten:
Wir sind ab sofort erreichbar:
Dienstags, 8:00- bis 13:00 Uhr
und 15:00- bis 18:00 Uhr
Donnerstags, 15:30- bis 17:30 Uhr.
E-mail: info@dmsg-emsland.de



30. Mai, Welt MS-Tag

Vortrag „Depression und Angst (bei Krankheit)“

Jeden Tag steht für mindestens 41 Menschen in Deutschland nach der Diagnose Multiple Sklerose (MS) die Zeit still. Circa 280.000 Menschen leben hierzulande mit der immer noch unheilbaren Krankheit. Viele Erkrankte sind zunächst geschockt, sehen sich wohl schon im Rollstuhl und versuchen, die MS zu verdrängen. Doch manche stellen sich der Herausforderung. Sie suchen sich Unterstützung und beginnen eine Behandlung. Ihr Resümee heute: „Aufgeben ist keine Option!“ Daraus leitet sich das diesjährige Motto des Welt-MS-Tags ab: „Diagnose MS: Mit MUT und STÄRKE LEBEN lernen“

Wir sind froh dass wir zu diesem Tag Dr. med. Gregory M. Hecht gewinnen konnten. Er spricht zum Thema „Depression und Angst (bei Krankheit)“.

Dr. Hecht ist ein erfahrener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an den Niels-Stensen-Kliniken in Haselünne. Zusätzlich zu seiner psychiatrischen Tätigkeit ist er auch Facharzt für Neurologie. Seine Expertise umfasst u. a. die Behandlung von Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Gesundheitsproblemen.



Foto: Archiv Dr. Gregory M. Hecht

Termin: Do., 30. Mai 2024, 18:00 Uhr. Ort: DMSG-Emsland, Geschäftsstelle Nikolausweg 12, 49733 Haren. **Kosten: - keine -, Anmeldungen erbeten bis . 27. Mai 2024, Tel. 05932-5444 oder E-Mail info@dmsg-emsland.de**



Foto: Archiv Annette Hilmes

Lach in die Welt - und die Welt lacht zurück

Wussten Sie, dass Kinder 400 mal am Tag lachen, Erwachsene hingegen nur 15 mal. Was ist da passiert, so man doch sagt, dass Lachen gesund ist. Ist unser Alltag so trist, dass wir das Lachen verlernt haben? Ändern Sie dies und besuchen Sie ein Lachyoga-Seminar!

Lachyoga ist ein Konzept, mit dem jeder Mensch ohne Grund lachen kann - ohne Humor, Witz oder Comedy. Lachen wird schnell zu einem echten und ansteckenden Lachen nur durch Augenkontakt und kindliche Verspieltheit.

Durch die Kombination von Atemübungen aus dem Yoga mit verschiedenen Lachübungen gelangt mehr Sauerstoff in den Körper und das Gehirn und wir fühlen uns energievoller und gesünder. Wissenschaftlich wurde bewiesen, dass 20 Minuten Lachen ausreichen, um den vollen physiologischen Nutzen zu erzielen.

Annette Hilmes, Jahrgang '56, begann vor ca. 20 Jahren eine berufliche Neuorientierung. Die Hauswirtschaftsmeisterin auf dem familieneigenen landw. Betrieb widmete sich intensiver dem Thema Ernährung und Gesundheit. Inspiriert durch Kur- und Rehaerfahrungen schloss sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP) ab. Weiterhin absolvierte sie erfolgreich Aus- und Weiterbildungen zur Kinesiologin, Fastenleiterin, Lebens- und Gesundheitsberaterin, Reiki-Meisterin, Entspannungstrainerin, Gedächtnistrainerin und zur Lachyoga-Leiterin.

Termin: Do., 16. Mai 2024, 18:00 Uhr in unserer Geschäftsstelle Nikolausweg 12, 49733 Haren. **Kosten: -5,00 €- Anmeldungen erbeten bis . 10. Mai 2024, Tel. 05932-5444 oder E-Mail info@dmsg-emsland.de**

Mit MS in der Schule – mit Selbstvertrauen und den eigenen Zielen treu bleiben

Ein neuer Leitfaden für Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräfte und Teilhabeassistenten.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. (DMSG) hat mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine neue Broschüre aufgelegt, die sofort kostenfrei im DMSG-Shop erworben werden kann (<https://www.dmsg.de/service/shop/>). Sie gibt Auskunft über Möglichkeiten und Hilfen, den einmal eingeschlagenen Bildungsweg auch mit der Diagnose MS weiter verfolgen zu können. Diese herausfordernde Situation ist häufig die wichtigste Frage junger Erkrankter und ihrer Bezugspersonen. Zu erfahren, dass die Diagnose nicht alles in Frage stellt, ist zudem ein sehr wesentlicher Faktor für die Krankheitsverarbeitung.

Schulische Nachteilsausgleiche, Teilhabeassistenten und nützliche Hilfsmittel können helfen, die symptombedingten Hürden zu bewältigen. Eine chronische und bislang noch unheilbare Erkrankung wie MS ist eine große Herausforderung für die psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Deshalb widmet sich die Broschüre auch der Frage, wie Jugendliche, ihren Platz unter ihren Altersgenossen auch mit der Erkrankung und ihren schubweise auftretenden Symptomen finden können. Man findet dort auch Anregungen wie betroffene Schülerinnen und Schüler mit der Frage umgehen können, wie offen sie mit ihrer Diagnose umgehen können. Sie werden ermutigt, sich selbst zu vertrauen und ihren eigenen Zielen treu zu bleiben.



Foto: Trotz MS

Am Beispiel einer im Alter von 15 Jahren an MS erkrankten jungen Frau erhalten junge MS-Erkrankte einen Einblick darin, welche Hürden zu bewältigen sind, aber auch bewältigt werden können.



HÖB Papenburg 2024 -

Eigene Kräfte stärken - Ein Wochenende für MS Betroffene

Das fast traditionelle Seminar in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte Papenburg ist schon für viele MS Betroffene ein Highlight geworden. In diesem Jahr findet es am Wochenende vom Fr., 18.- bis 20. Oktober 2024 (Fr. 15:30 bis So.16:00 Uhr) statt. Der Kostenanteil musste erhöht werden und beträgt jetzt 50,00 € pro Person. Informationen zum diesjährigen Programm werden rechtzeitig auf unserer Homepage „www.dmsg-emsland.de“ bekannt gegeben.



Kirchenführung in St. Maximilian Rütenbrock

Die katholische Pfarrkirche St. Maximilian im Harener Ortsteil Rütenbrock strahlt wg. ihrer Größe und ihrem über 50 m hohen Turm weit in die Region hinaus. Namenspatron war der von der sogenannten kath. Aufklärung geprägte Fürstbischof von Münster, Maximilian Friedrich, unter dem die Kolonialisierung der Emsländischen Moore maßgeblich begann. Sie ist das Gotteshaus der ehemals selbständigen Gemeinden Rütenbrock, Lindloh und Schwartenberg, die zusammen das Kirchspiel Rütenbrock bilden und deren Geschichte bis ins 18. Jahrhundert zurückreicht, als sie als Moorkolonien gegründet wurden. Die Küsterin und Kirchenführerin Frau Margret Gerdes-Terborg wird durch die Geschichte der Kirche führen und dabei auch einige interessante Devotionalien zeigen.

Termin: 23. April 2024, 15:00 Uhr. Nach der Führung besteht Gelegenheit zu Kaffee und Kuchen im nahen Pfarrheim. **Anmeldungen erbeten bis 19. April 2024, Tel. 05932-5444 oder E-Mail info@dmsg-emsland.de**



Foto: Arnold Terborg

Familientag mit MS betroffenen Kindern



Foto: Archiv Ferienzentrum Schloss Dankern

Wir planen einen Abenteuertag im Freizeitpark Schloss Dankern speziell für Familien mit MS-betroffenen Kindern.

Der Ferienpark Schloss Dankern im Emsland ist ein wahres Paradies für Abenteuerlustige und Familien. Hier gibt es eine Fülle von Aktivitäten und Erlebnissen, die diesen Tag zu etwas Besonderem machen. Egal bei welchem Wetter: Im Ferienpark und im Spassbad Topas gibt es Spiel, Spaß und Abenteuer für die ganze Familie.

Diesen Tag planen wir für die Herbstferien. Wenn Sie Interesse an einem Abenteuertag haben, teilen Sie uns das bitte unkompliziert mit: **Telefonisch zu unseren Geschäftszeiten unter 05932-5444 oder einfach per E-Mail info@dmsg-emsland.de**

Informationen zum Freizeitpark Schloss Dankern unter <https://schloss-dankern.de/freizeitpark/>

Traditionelles Spargelessen

Auch in diesem Jahr laden wir unsere Mitglieder, Verwandte und Freunde zum traditionellen Spargelessen ein.



Bild: Bettina Stolze / pixelio.de

Es findet statt: **Samstag, 15. Juni 2023 um 11:30 Uhr, Hotel/Restaurant „Knotenpunkt“, Hemsener Str. 21, 49716 Meppen - Hemsen**

Für das Essen bitten wir um eine **Zuzahlung von 35,00 € pro Person.**

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Zahlung des Betrages bis spätestens **7. Juni 2024** auf unser Konto **Sparkasse Emsland, IBAN: De02 2665 0001 0000 0280 01.**

Verwendungszweck: „Spargelessen 24“, Name, Vorname und Ort.

Es wird höchste Zeit für's



Für Mitglieder, deren Familien & Freunde

3. August 2024, ab 11 Uhr auf dem Gelände der Geschäftsstelle in Haren (Nikolausweg 12)

Für Leckeres vom Grill sorgen wir, wir freuen uns aber über mitgebrachte Salate, Brot oder Dips. Kostenbeitrag: Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 5,- € Anmeldungen erbeten bis 27. Juli 2024

Fadenrollen	Halogene	sportlich	meeres-tüchtig	Himmels-richtung	Amts-kleidung des Richters	Karten-spiel
Agenten-fähigkeit	Blutzucker-hormon		Fabel-gestalt	Vorfüh-rung		
				Ausflug zu Pferde	Wäsch-stück	
Bindewort zu dieser Zeit		reaktions-träge			Pflanzen-kunde	
		Berufs-sportler	Wand-schmuck		In der Nähe	
		Börsen-ansturm		U-Bahn	Abschlags zahlung	
Währung			gehacktes Fleisch			US Bundes-staat
Lange-welle				Regelwerk		
				Boots-sportler		
alter Begriff für Großvater	funktions-fähig				Handlung	hilfreicher Zuspruch
	großes Gebäude				schräge Stütze	
		Ankunfts-zeit		Behörden-stelle		
		Liebhaber		Abitur		
Haupt-stadt der Fidschi Inseln	Krabbe				Fürwort	
	ehemalig				falscher Pfad	
		Zeitungs-spalte				kühles Getränk
		Stadt in Japan				
Pferde-sportart			Geschöpf			Röman Stephen King
Fahrbahn			Großstadt bahn			Dessert
				voluminös		
				Personen		
abwärts				Der Oxford Krimi		Wort aus dem Kochbuch
...und Nacht				Konzern		
		englischer Vorname			Neben-produkt der Eibe	
		Grün-fläche			stören	
Bewohner der ehemalige DDR	Hinweis					Hühner-produkt
	Eiweiß-baustein					Grundsatz
		Einfräsung				Rotwild
		Stadt in der Schweiz				Stadt in Frankreich
Damen-wäsche-stück	Hirnstrom-bild		Gewebe			englisches Bier
	Kosewort Oma		Kräuter-getränk			
				Nervus vagus		
				Abkürzung rechts		
Gesichts-ausdruck				Abtrün-riger		
Vorsilbe						
		kehren				Bruce ...