

Programm im 1. Halbjahr 2018

Veranstaltungen der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



damit es besser wird

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft



«Von einem Tag auf den anderen liessen mich meine Beine im Stich»

Multiple Sklerose kann jeden treffen und verläuft für jeden Betroffenen anders. Bei Rolf waren es plötzlich auftretende Lähmungen, die seine Lebensgeschichte mit MS anfangs prägten.

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt seit über 50 Jahren alle Menschen, die von MS betroffen sind. Helfen auch Sie uns dabei, Menschen mit MS mehr Lebensqualität zu ermöglichen: www.multiplesklerose.ch

damit es besser wird

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Als erste Adresse bei MS in der ganzen Schweiz hat es sich die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft zur Aufgabe gemacht, die über 10'000 Betroffenen und ihre Angehörigen mit Beratungs- und Dienstleistungen zu unterstützen.

Zum vielfältigen Angebot zählen auch Veranstaltungen. Die bewährte Einteilung in die Kategorien «Information & Wissen», «Freizeit & Persönlichkeit», «Ferien & Entlastung», «Weiterbildung & Fachkongresse» dient Ihnen im vorliegenden Programm als Orientierungshilfe. Möchten Sie sich über neue Behandlungsformen informieren, die Natur entdecken oder eine Führung in einem Kunstmuseum erleben? Gerne stellen wir Ihnen diese und viele weitere Veranstaltungen kurz vor. Lassen Sie sich inspirieren und melden Sie sich an – wir freuen uns auf Sie.

Patricia Monin

Direktorin, Schweiz. MS-Gesellschaft

Entdecken Sie unsere Veranstaltungen und finden Sie Ihr passendes Angebot

Informationen: 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

Alle Veranstaltungen unter www.multiplesklerose.ch

Folgen Sie uns auch auf facebook.com/Schweiz.MS-Gesellschaft

Bewahren Sie das Programm sorgsam auf. Die nächste Ausgabe folgt im Mai 2018.

Inhalt

Information & Wissen

		Seite
MS und Psyche	17. Februar	S.06
Aus der Forschung für die Praxis	03. März	S.07
Assistenzbeitrag der IV	17. März	S.08
Sexualität und MS	21. April	S.09
Komplementärtherapien	28. April	S.10
Neues zu Behandlung und Forschung in der MS	26. Mai	S.11
MS-Behandlung heute	23. Juni	S.12

Freizeit & Persönlichkeit

Achtsamkeit	10. bis 11. Februar	S.13
Begegnungslunch für Betroffene	ab Januar	S.15
Begegnungslunch für Angehörige	ab Januar	S.15
Kulturreihe - Kunstmuseen der Schweiz	ab 23. Februar	S.16
Rund ums Reisen ins Ausland	14. April	S.17
Rund um den Rollstuhl	05. Mai	S.18
Unterwegs in der Natur	30. Juni	S.19
Zumba für Menschen mit MS	fortlaufend	S.21
Bewegung & Sport	fortlaufend	S.21

Ferien & Entlastung

MS-Gruppenaufenthalt	ab April	S.22
Ferien am Zugersee	02. bis 09. Juni	S.23

Weiterbildung & Fachkongresse

Theorie & Praxis 1 (Mobilisation)	05. März und 18. Juni	S.25
Theorie & Praxis 2 (Pflagesituationen)	24. März und 07. April	S.25
Busfahrtraining Grundkurs	17. Februar	S.26
Busfahrtraining Auffrischung	21. April	S.26
Auffrischung Mobilisation	04. Juni	S.27
20 th State of the Art Symposium	27. Januar	S.28

Dein Einsatz zählt	S.29
Ausblick	S.30
Romandie und Tessin	S.31

MS und Psyche

Unsicherheit, Angst, Hoffnung, Trauer oder Wut: Viele MS-Betroffene befinden sich im Verlauf ihrer Erkrankung oft in einem Wechselbad der Gefühle. Diese schwankenden Emotionen und bestimmte MS-Symptome wirken sich belastend auf die Psyche aus und beeinträchtigen die Lebensqualität. An dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Eigenarten der MS zu psychischen Beeinträchtigungen führen können, welche körperlichen und sozialen Faktoren dabei eine Rolle spielen, wann eine Behandlung ratsam ist und welche Therapiemöglichkeiten in Betracht kommen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren, und die Fragen zu stellen, die Sie bewegen.



Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 17. Februar 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	Solothurn (SO)
Referent	Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Professor für Neurowissenschaften Universität Basel und Wissenschaftlicher Beirat MS-Gesellschaft
Kosten	Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.–

Aus der Forschung für die Praxis

Der MS-Informationstag «Aus der Forschung für die Praxis» findet jährlich statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Basel durchgeführt. Neurologen und Pflegeexperten berichten in einer allgemein verständlichen Sprache über aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung, stellen neue Therapien bzw. Behandlungen vor und beantworten Fragen. An dieser beliebten Veranstaltung sind Fachleute der MS-Gesellschaft mit einem Infostand vertreten. Bringen Sie sich auf den neusten Wissensstand und stellen Sie den Fachleuten Fragen, die Sie beschäftigen. Sie sind herzlich dazu eingeladen!

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 03. März 2018, 09.30 bis ca. 13.30 Uhr
Ort	Basel (BS)
Referierende	Universitätsspital Basel: Fachpersonen der MS-Spezialsprechstunde und der MS-Forschungsgruppe Schweiz. MS-Gesellschaft: Dr. Christoph Lotter, Departementsleiter Dienstleistungen, Mitglied der Geschäftsleitung
Moderation	Prof. Dr. Ludwig Kappos, Chefarzt Neurologische Klinik und Poliklinik, Universitätsspital Basel
Kosten	kostenlos



 **Universitätsspital
Basel**

«Aus der Forschung für die Praxis» wird in enger Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Basel durchgeführt.

Assistenzbeitrag der IV

Gut zu wissen: Menschen mit einer Behinderung können einen Assistenzbeitrag der IV zur Förderung eines selbstbestimmten Lebens erhalten. Mit dieser wichtigen Leistung können Erwachsene im Erwerbsalter, die Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung der IV haben, eine Assistenzperson engagieren, um zu Hause leben zu können. Wie kann ich einen Assistenzbeitrag beantragen und was gibt es dabei zu beachten? Lassen Sie sich an dieser Veranstaltung von Fachpersonen der MS-Gesellschaft über die Voraussetzungen und die wichtigsten Aspekte rund um den Assistenzbeitrag informieren.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 17. März 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	Winterthur (ZH)
Referierende	Sozialberatung MS-Gesellschaft: Maya Mollet Staudenmann, dipl. Sozialarbeiterin FH und Sozialversicherungsfachfrau mit eidg. Fachausweis; Pascale Gordon, dipl. Sozialarbeiterin FH und CAS Sozialversicherungen I
Kosten	Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.–



Sexualität und MS

Wie die meisten Menschen trauen sich auch MS-Betroffene kaum über sexuelle Störungen zu reden. Das ist schade, denn wenn man das Thema tabuisiert, werden die Probleme nur grösser. Wagen Sie den ersten Schritt und nehmen Sie an dieser Veranstaltung teil. Sie bildet einen sicheren und diskreten Rahmen, in dem Sie und Menschen mit ähnlichen Sorgen sich ohne Tabus an dieses wichtige Thema annähern können. Prof. Dr. Pasquale Calabrese informiert Sie offen und einfühlsam über die aktuellen Erkenntnisse zu den Ursachen und Erscheinungsformen von sexuellen Schwierigkeiten bei MS und spricht mit Ihnen über Behandlungsansätze und Bewältigungsstrategien.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 21. April 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	Basel (BS)
Referent	Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Professor für Neurowissenschaften Universität Basel und Wissenschaftlicher Beirat MS-Gesellschaft
Kosten	Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.–

Komplementärtherapien

Beim vielfältigen Angebot an komplementären Therapien den Durchblick zu behalten, ist schwierig. Deshalb stellen wir Ihnen an der Veranstaltung «Komplementärtherapien» jeweils verschiedene Behandlungsformen etwas näher vor. Machen Sie sich selber ein Bild und finden Sie heraus, welche Komplementärtherapie für Sie – auch als Ergänzung zur Schulmedizin – passend sein könnte. Im Fokus der aktuellen Veranstaltung steht die Tibetische Medizin. Der Referent, ein anerkannter Facharzt, erklärt Ihnen die Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode. Ergänzend wird Ihnen Dr. Feldhaus einen Überblick über weitere Therapieangebote aufzeigen. Selbstverständlich ist auch genügend Zeit eingeplant Ihre Fragen zu klären.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 28. April 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	Winterthur (ZH)
Referent	Dr. med. Simon Feldhaus, Paramed AG, Kompetenzzentrum für Gesundheitsmedizin
Kosten	Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.–

Neues zu Behandlung und Forschung in der MS



**UniversitätsSpital
Zürich**

«Neues zu Behandlung und Forschung in der MS» wird in enger Zusammenarbeit mit dem UniversitätsSpital Zürich durchgeführt.

Sie fragen sich, wie neue Erkenntnisse in der Multiplen Sklerose Forschung zu besserem Verständnis und neuen Behandlungen beitragen und sind am Austausch mit Fachpersonen interessiert? Dann können Sie von dieser Veranstaltung profitieren. Forscher und Ärzte des UniversitätsSpitals Zürich (USZ) berichten über die neuesten Entdeckungen in der MS-Forschung und an welchen MS-Themen sie aktuell arbeiten. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit Fachpersonen auszutauschen und Fragen zu stellen, die Sie bewegen. Die MS-Gesellschaft wird ebenfalls vor Ort sein und ihr vielseitiges Dienstleistungsangebot vorstellen. Wir freuen uns, Sie am USZ zu begrüßen.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 26. Mai 2018, 09.30 bis ca. 12.30 Uhr
Ort	Zürich (ZH)
Referierende	UniversitätsSpital Zürich: Fachpersonen der Forschungsgruppe, der MS-Ärzte und der MS-Pflegesprechstunde
Kosten	kostenlos

MS-Behandlung heute

Möchten Sie mehr über die Behandlungsmöglichkeiten und über die verschiedenen Therapieformen je nach Krankheitsverlauf erfahren? An dieser Veranstaltung vermitteln MS spezialisierte Fachpersonen grundlegende Informationen zu den aktuellen MS-Behandlungen. Anhand von Praxisbeispielen stellen sie auch ergänzende Therapien vor. Sie verschaffen Ihnen einen Überblick aus erster Hand. Nutzen Sie die Veranstaltung, um den Spezialisten Fragen zu stellen und auch von Ihren eigenen Erfahrungen zu berichten. Wir freuen uns auf Sie!

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 23. Juni 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	Luzern (LU)
Referierende	Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats MS-Gesellschaft: Dr. Max Wiederkehr, Neurologische Praxis Luzern; PD Dr. Christian Kamm, Leiter MS Zentrum, Luzerner Kantonsspital
Kosten	kostenlos





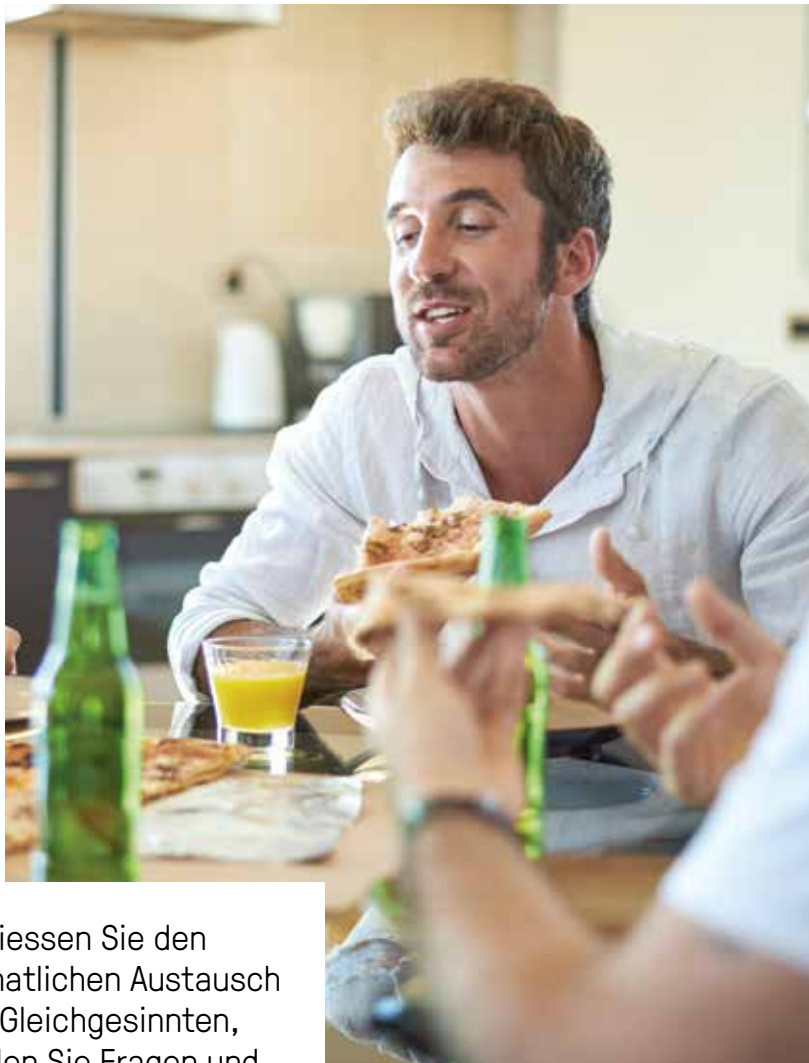
Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Ohne zu urteilen. Das Üben von Achtsamkeit kann uns die Einzigartigkeit und Kostbarkeit unseres Lebens (wieder) bewusst werden lassen – wie immer es sich uns gerade zeigt. In geleiteten Achtsamkeitsmeditationen, Bodyscan (Wahrnehmung des ganzen Körpers) und sanften Dehn- und Yogaübungen werden die Teilnehmer dieses Kurses darin unterstützt, sich der eigenen Gedanken, Gefühle sowie Körperempfindungen bewusst zu werden, so dass sich neue Möglichkeiten des Handelns eröffnen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Übungen werden auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt.

Zielgruppe	MS-Betroffene
Termin	Sa. 10. Februar 2018 bis So. 11. Februar 2018
Ort	Kappel am Albis (ZH)
Leitung	Lic. phil. Susanna Püschel-Attinger, Kursleiterin für Achtsamkeitstraining (MBSR)
Begleitung	Doris Marti, Sozialberatung MS-Gesellschaft
Kosten	Mitglieder CHF 230.–, Nichtmitglieder CHF 250.– (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Begegnungslunch

Austausch über Mittag.



Geniessen Sie den monatlichen Austausch mit Gleichgesinnten, stellen Sie Fragen und lachen Sie herzlich.

Für MS-Betroffene

Zusammen essen, geniessen, sich austauschen und zwischendurch auch herzlich lachen: Der Begegnungslunch ist so beliebt, weil er allen Teilnehmenden viel Freude schenkt. Wegen der grossen Nachfrage findet das Treffen in Zürich neu zweimal pro Monat statt – jeweils dienstags und mittwochs. Auch in Bern treffen sich die vorwiegend leichter eingeschränkten oder neudiagnostizierten MS-Betroffenen weiterhin monatlich an einem Dienstag zum gemeinsamen Lunch. Eine Fachperson der MS-Gesellschaft ist jeweils auch dabei. Sie beantwortet Fragen, unterstützt mit hilfreichen Informationen und nimmt am Gespräch teil. Melden Sie sich am besten gleich an und sind schon am nächsten Begegnungslunch mit dabei.

Zielgruppe	Neudiagnostizierte und leichter eingeschränkte MS-Betroffene
Begleitung	Mitarbeiter/in Pflege & Angehörigensupport oder Sozialberatung MS-Gesellschaft
Kosten	Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden
Termin	monatlich ab Januar 2018, Di. oder Mi., jeweils 12.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Zürich (ZH)
Termin	monatlich ab Januar 2018, Di., jeweils 12.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Bern (BE)

Für Angehörige

Es tut einfach gut, sich zwischendurch mit anderen Angehörigen von MS-Betroffenen zu unterhalten. Verbunden mit einem feinen Mittagessen wird der monatliche Begegnungslunch für Angehörige zum regelmässigen, wichtigen Austauschtreffen. Wenn Sie in dieser Runde Ihre Sorgen und Freuden ansprechen, wissen die anderen ganz genau, wovon Sie reden. Eine Fachperson der MS-Gesellschaft begleitet das Treffen, unterstützt und gibt Ihnen gerne Auskünfte. Wir freuen uns, Sie willkommen zu heissen.

Zielgruppe	Angehörige
Termin	monatlich ab Januar 2018, Di., jeweils 12.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Winterthur (ZH)
Begleitung	Mitarbeiter/in, Pflege & Angehörigensupport MS-Gesellschaft
Kosten	Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden



Kulturreihe – Kunstmuseen der Schweiz

Wenn Sie an Kunst interessiert sind, dann kommen Sie bei diesem neuen Angebot auf Ihre Kosten. Gleich in drei namhafte Kunsthäuser haben wir für MS-Betroffene mit oder ohne Begleitung private Gruppenführungen organisiert: im Kunsthaus Zürich, im Zentrum Paul Klee in Bern und in der Fondation Beyeler in Riehen. Beim rollstuhlgängigen Rundgang durch die jeweilige Sammlungen und/oder Ausstellung, erhalten Sie Hintergrundwissen zu den Künstlern, Werken und Epochen. Lassen Sie sich diese Highlights nicht entgehen und melden Sie sich am besten gleich für 1, 2 oder 3 Besuche an.

Zielgruppe	MS-Betroffene, mit oder ohne Begleitung
Leitung	Fachpersonen des Museums
Begleitung	Luana Pellegrini, Bereichsleiterin Kongress- & Veranstaltungsmanagement MS-Gesellschaft
Kosten	Pro Besuch: Mitglieder CHF 20.–, Nichtmitglieder CHF 30.–
Termin	Fr. 23. Februar 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort	Zürich (ZH)
Termin	Fr. 04. Mai 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort	Bern (BE)
Termin	Fr. 09. November 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort	Riehen (BS)

Rund ums Reisen ins Ausland

Auch mit Handicap sollten Sie nicht auf den Genuss des Reisens in fernere Länder verzichten müssen. Fremde Kulturen und neue Landschaftsbilder zu geniessen, das tut dem Menschen einfach gut. Referenten der MIS Schweiz (Mobility International Schweiz) und der SMSG (Schweiz. MS-Gesellschaft) schenken Ihnen bei dieser Veranstaltung hilfreiche Einblicke zu den wichtigen Themen rund um das Reisen ins Ausland. Sie hören zum Beispiel, worauf Sie bei einer Reiseplanung achten sollten. Natürlich erhalten Sie viele nützliche Tipps und vor allem auch allgemeine medizinische Reiseinfos. Nach dem Mittagessen besuchen wir gemeinsam zu Fuss den Flughafen Zürich. Dort tauchen Sie während einem spannendem Rundgang in die faszinierende Welt des Reisens ein. Ihrer Reiselust sind keine Grenzen mehr gesetzt!



Tauchen Sie ein in die spannende Welt des Reisens, mit oder ohne Handicap.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige
Termin	Sa. 14. April 2018, 09.30 bis 17.00 Uhr
Ort	Zürich-Flughafen (ZH)
Leitung	Mobility International Schweiz (MIS): Marcus Rocca Flughafen Zürich: Fachpersonal Visitor Services & Careport Schweiz. MS-Gesellschaft: Susanne Kägi, Bereichsleiterin Pflege & Angehörigensupport
Kosten	Mitglieder CHF 25.–, Nichtmitglieder CHF 40.– (inkl. Verpflegung)



Rund um den Rollstuhl

An diesen zwei Tagen lernen Sie, sich souverän im Rollstuhl zu bewegen. Wendig sein, sicher fahren und bequem sitzen. Sie üben beispielsweise, wie Sie den Rollstuhl so einstellen, dass Ihre Sitzhaltung ergonomisch stimmt. Zudem «erfahren» Sie die Möglichkeiten und Grenzen der Bewegung mit dem Rollstuhl und lernen, wie Sie typische Hindernisse mit Ihrem Rolli meistern. Die Erkenntnisse sind wertvoll für Ihre Sicherheit. Ein Wochenende für eine feinfühligte Einführung und ein Vertrautwerden mit dem Thema Rollstuhl. Das Gelernte können Sie zusammen üben und sofort umsetzen. Fachleute begleiten Sie kompetent und beantworten Ihre Fragen. Sie haben zudem Zeit und Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Zielgruppe	MS-Betroffene, mit oder ohne Begleitung
Termin	Sa. 05. Mai 2018 bis So. 06. Mai 2018
Ort	Interlaken (BE)
Leitung	Rollstuhlfachmann Hock'n Roll Bern
Begleitung	Sandra Künzli, Bereichsleiterin Sozialberatung MS-Gesellschaft
Kosten	Mitglieder CHF 230.–, Nichtmitglieder CHF 250.– (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Unterwegs in der Natur – Rigi Panoramaweg

Und wieder heisst es: Unterwegs in der Natur. Unser gemeinsames Ziel ist das Rigi Kaltbad. Der Ausflug eignet sich für unternehmungslustige MS-Betroffene, die gerne und gut zu Fuss unterwegs sind. Aber natürlich ist die Strecke auch für Swiss-Trac, Elektrorollstuhl und für Ihre Angehörigen geeignet. Bei Handrollstuhlfahrenden müsste sichergestellt sein, dass eine Begleitperson den Rolli schiebt. Es erwartet Sie eine wahrhaft abwechslungsreiche Route! Ein Höhepunkt ist die Strecke bis Rigi Kaltbad mit seiner Aussichtsplattform. Wir freuen uns auf Sie. Der Ausflug findet nur bei trockener Witterung statt.



Zielgruppe	MS-Betroffene (gute Fussgänger, Rollstuhlfahrende), Angehörige
Termin	Sa. 30. Juni 2018, 10.00 bis ca. 16.30 Uhr (Verschiebedatum: So. 01. Juli 2018)
Ort	Rigi Kaltbad (LU)
Leitung	MS-Regionalgruppe ZH Oberland: Esther Rusterholz und Ruedi Raduner
Kosten	Mitglieder CHF 25.–, Nichtmitglieder CHF 40.– (inkl. Verpflegung)

Bewegungskurse

Viel Spass ist garantiert



Bewegung tut
sowohl dem
Körper als auch
der Seele gut.

Zumba – mucho ritmo!

Wirbelnde Rhythmen und lebensfrohe Melodien hallen durch den Raum. Der Zumba Kurs für Menschen mit MS erfreut die Herzen vieler Teilnehmenden. Wenn Sie eine Mischung aus Tanz, Fitness und Entspannung suchen, sollten Sie diese Gelegenheit nicht verpassen. Erleben Sie unbeschwerte Bewegungen in diesem speziellen Zumba. Es ist ein Riesenspass, sich zu der mitreissenden lateinamerikanischen Musik zu bewegen. Das macht Sie nebenbei ganz schön fit und fördert die Koordination. Worauf warten Sie noch, machen Sie mit!

Zielgruppe	MS-Betroffene
Leitung	erfahrene Kursleitung der Migros Klubschule
Kosten	5 Lektionen: Mitglieder CHF 75.–, Nichtmitglieder CHF 100.–
Termin	fortlaufend, jeweils Mi., 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Basel (BS)
Termin	fortlaufend, jeweils Di., 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Zürich (ZH)

Bewegung und Sport

Bewegungs- und Sportstunden sind eine optimale Ergänzung zur Physiotherapie. Es warten auf Sie Übungen aus den Bereichen Sensomotorik, Stabilität, Koordination, (Rumpf-) Kraft und Ausdauer. Das Motto «Jeder wie er kann» steht dabei im Vordergrund. So werden die Grenzen jedes einzelnen respektiert und die erfahrenen Kursleiter gehen auf die einzelnen Teilnehmenden ein. Das Angebot richtet sich an MS-Betroffene, welche in der Lage sind, mindestens 20 bis 30 Minuten ohne Hilfsmittel zu gehen. Gemeinsam Bewegung und Sport erleben und aktiv bleiben. Sind Sie dabei?

Zielgruppe	MS-Betroffene, mit leichter Einschränkung
Termin	nähre Informationen unter www.mulitplesklerose.ch Rubrik: Unsere Angebote, Regionalgruppen
Orte	Bern (BE), Ennetbaden (AG), Luzern (LU), Solothurn (SO), Thun (BE) und Winterthur (ZH)
Kosten	Pro Abend: CHF 10.–

MS-Gruppenaufenthalt

Ist es Zeit für eine Abwechslung und neue Eindrücke? Für schwer pflegebedürftige MS-Betroffene sind solche Gelegenheiten rar und darum unschätzbar wertvoll. Zu diesem Zweck hat die MS-Gesellschaft die Gruppenaufenthalte (GA) ins Leben gerufen. Während zwei oder drei Wochen erleben Menschen mit MS eine abwechslungsreiche, unterhaltsame und zugleich erholsame Zeit. Ein wohltuender Ausgleich zur Alltagsroutine und eine Möglichkeit, für kurze Zeit den Hauch jener Normalität zu geniessen, die für andere Menschen so selbstverständlich ist. Auch pflegende Angehörige erfahren dadurch eine wichtige Entlastung, um Kraft zu tanken und etwas Abstand von ihren sowohl anspruchsvollen als auch anstrengenden Alltagspflichten zu erhalten – ein Gewinn für beide Seiten.

Anmelden können Sie sich im November für das kommende Jahr mittels Aufnahmege-such. Das Aufnahmege-such bestellen Sie telefonisch oder per E-Mail oder Sie downloaden dieses auf unserer Webseite. Abgabefrist ist der 12. Januar 2018 für die deutschsprachigen Aufenthalte und der 31. Mai 2018 für den französischspra-chigen Aufenthalt (Poststempel). Gesuche, die nach der Frist eintreffen, können nur berücksichtigt werden, wenn in einem GA ein Platz frei wird.

Information & Beratung: 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

Zielgruppe	schwer pflegebedürftige MS-Betroffene
Durchführung	7x jährlich an verschiedenen Orten in der Schweiz
Dauer	zwei oder drei Wochen, von April bis Oktober
Ort	Kliniken, Erholungszentren mit entsprechender Infrastruktur
Leitung, Betreuung	2 dipl. Pflegefachpersonen, 20 Freiwillige
Kosten	CHF 350.– pro Aufenthaltswoche (inkl. Unterkunft, Verpflegung, Pflege & Betreuung). Falls die Übernahme des Beitrages nicht möglich ist, wenden Sie sich bitte an die Sozialberatung der MS-Gesellschaft.

Ferien am Zugersee



*Verbringen Sie eine tolle Zeit,
gemeinsam mit anderen Betroffenen.*

Das am wunderschönen Zugersee gelegene Walchwil lädt zum Verweilen ein. Der Ausblick vom Zentrum Elisabeth auf die umliegenden Berge ist einfach atemberaubend. Allein schon deshalb ist die Ferienwoche in Walchwil so beliebt. Zudem erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Ausflügen, Aktivitäten und Themenabenden. Wie zum Beispiel ein Brätel-Abend oder eine Schifffahrt. Das Angebot richtet sich an MS-Betroffene mit oder ohne Begleitung, die wenig Unterstützung im Alltag benötigen. Möchten Sie in einer wunderschönen Gegend auftanken und gemeinsam mit anderen Betroffenen eine tolle Zeit verbringen? Dann melden Sie sich am besten schnell an – die Plätze sind erfahrungsgemäss rasch ausgebucht.

Zielgruppe	MS-Betroffene, die wenig Unterstützung benötigen, mit oder ohne Begleitung
Termin	Sa. 02. Juni 2018 bis Sa. 09. Juni 2018
Ort	Walchwil (ZG)
Leitung	Esther Rusterholz und Priska Zogg, Freiwillige der MS-Gesellschaft
Kosten	Mitglieder CHF 750.–, Nichtmitglieder CHF 850.– (inkl. Unterkunft & Halbpension)

Weiterbildung für Freiwillige

Erlangen Sie mehr Sicherheit und Fachkompetenz



benevol

Durch die Kooperation mit Benevol vergrössert sich das Weiterbildungsangebot. Freiwillige der MS-Gesellschaft können sich für die im Internet unter www.benevol-jobs.ch regional ausgeschrieben Kurse anmelden. Bei einer Anmeldung über die MS-Gesellschaft werden die Kurskosten bis zu einem Betrag von CHF 150.– übernommen.

Theorie & Praxis 1 und 2

Grundlagen Mobilisation & Positionsunterstützung

In diesem Modul lernen Sie den Bedarf für eine zweckmässige Mobilisation und Positionsunterstützung richtig einzuschätzen. Zudem erfahren Sie, wie Sie sicher und rückschonend Mobilisationsmassnahmen vornehmen können, sei dies im Bett oder ausserhalb des Bettes oder beim Transfer zum bzw. vom Rollstuhl. Eine MS-betroffene Person stellt sich zum praktischen Üben zur Verfügung. Der Grundlagenkurs wird in Walchwil (ZG) und Olten (SO) angeboten.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft, Angehörige
Termin 1	Mo. 05. März 2018, in Walchwil (ZG)
Termin 2	Mo. 18. Juni 2018, in Olten (SO)
Zeit	jeweils 09.30 bis 17.15 Uhr
Leitung	Kinaesthetics Trainerin Stufe II: Regula Locher MS-Gesellschaft und Angelika Bernet
Kosten	kostenlos

Sicher sein in Pflegesituationen

In diesem zweitägigen Modul lernen Sie, wie Sie MS-Betroffene in der Körperpflege sowie beim An- und Auskleiden unterstützen und wie Berührung als Teil der Beziehungspflege wirkt. Sie lernen die Ausscheidung zu beobachten und Veränderungen zu erkennen. Beim Thema Ernährung erfahren Sie, mit welchen Hilfsmitteln und Methoden sich MS-Betroffene beim Essen und Trinken die Selbständigkeit erhalten und wie Sie bei Schwierigkeiten Unterstützung anbieten.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft, Angehörige
Termin	Sa. 24. März 2018 und Sa. 07. April 2018, jeweils 09.30 bis 17.15 Uhr
Ort	Winterthur (ZH)
Leitung	Birgit Ströbele, Dozentin im Lehrgang PflegehelferIn SRK
Kosten	kostenlos

In Zusammenarbeit mit:

Schweizerisches Rotes Kreuz



Weitere Kurse

Busfahrtraining Grundkurs

Mit dem Busfahrtraining Grundkurs bereiten Sie sich optimal auf das Steuern eines Rollstuhl-Kleinbusses vor. Neu führen wir den Kurs zusammen mit dem TCS durch. Auf der Teststrecke in Hinwil üben Sie den Umgang mit den Behindertenfahrzeugen der MS-Gesellschaft und optimieren unter fachkundiger Leitung Ihre Fahrtechnik. Zudem erlernen Sie das Einladen, Ausladen und Sichern von Rollstühlen.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft
Voraussetzungen	gültiger Fahrausweis
Termin	Sa. 17. Februar 2018, 09.00 bis 17.15 Uhr
Ort	Hinwil (ZH)
Leitung	Fachperson des Touring Club Schweiz (TCS)
Kosten	kostenlos

Busfahrtraining Auffrischung

Für unsere Fahrerinnen oder Fahrer eines Rollstuhl-Kleinbusses in einem Gruppenaufenthalt, Ferienwoche der MS-Gesellschaft oder bei Ausflügen der Regionalgruppe führen wir zusammen mit dem TCS einen Auffrischkurs durch. Auf der Teststrecke in Hinwil wiederholen Sie verschiedene Fahrübungen und verbessern so Ihre Fahrtechnik. Zudem vertiefen Sie ihre Kenntnisse über das Einladen, Ausladen und Sichern von Rollstühlen.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft
Voraussetzungen	gültiger Fahrausweis, Busfahrtraining Grundkurs
Termin	Sa. 21. April 2018, 09.45 bis 18.00 Uhr
Ort	Hinwil (ZH)
Leitung	Fachperson des Touring Club Schweiz (TCS)
Kosten	kostenlos



Auffrischung Mobilisation und Positionsunterstützung

In diesem Kurs können Sie Ihr bereits vorhandenes Fachwissen zum Thema «Mobilisation und Positionsunterstützung von Menschen mit MS» auffrischen und vertiefen. Sie repetieren, wie Sie den Bedarf für eine zweckmässige Mobilisation und Positionsunterstützung einschätzen und diese rückenschonend umsetzen. Zudem vertiefen Sie die hilfreichen Prinzipien der Kinaesthetics.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft
Voraussetzung	Theorie & Praxis 1 oder Kinaesthetics Grundkurs oder Teilnahme an mind. drei MS-GA's
Termin	Mo. 04. Juni 2018, 09.30 bis 17.15 Uhr
Ort	Olten (SO)
Leitung	Angelika Bernet, Kinaesthetics Trainerin Stufe II
Kosten	kostenlos

20th State of the Art Symposium

Das State of the Art Symposium ist der bedeutendste MS-Fachkongress der Schweiz. Die 20. Ausgabe rund um das Thema «Experimentelle Therapien» wartet unter anderem mit einer Debatte unter führenden Experten zum Thema Stammzelltherapie auf. Als Auftakt zum Symposium findet am Vortag das traditionelle MS-Forschermeeting statt. Hier werden Projekte aus der Schweizer Forschungslandschaft vorgestellt, die von der Schweiz. MS-Gesellschaft gefördert wurden. Beide Anlässe werden in Englisch gehalten.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.ms-state-of-the-art.ch

Zielgruppe	Fachpersonen aus dem Bereich MS
Termine	MS-Forschermeeting; Fr. 26. Januar 2018 State of the Art Symposium; Sa. 27. Januar 2018
Ort	Luzern (LU)
Leitung	Prof. Dr. Britta Engelhardt, Präsidentin Wissenschaftlicher Beirat MS-Gesellschaft
Programmkomitee	Wissenschaftlicher Beirat MS-Gesellschaft
Kosten	kostenlos

Die Sponsoren haben keinen Einfluss auf den Inhalt der gesponserten Veranstaltung.
Das State of the Art Symposium wird unterstützt von:



Ihr Einsatz zählt

Planen Sie einen Teil Ihrer Freizeit mit einer sinnvollen und geschätzten Aktivität auszufüllen? Dann könnte Sie ein freiwilliger Einsatz in einem Gruppenaufenthalt (GA) für pflegebedürftige MS-Betroffene ansprechen. Für die MS-betroffenen Gäste sind die GA der MS-Gesellschaft ein Lichtblick in ihrem oft hürdenreichen Leben. Als Freiwillige oder Freiwilliger übernehmen Sie während 8 bis 14 Tagen die persönliche Betreuung eines Menschen mit MS. Sie gewinnen neue Freundschaften, erweitern Ihre Kompetenzen, erfahren viel Dankbarkeit und ermöglichen unbeschwerte Momente. Herzlichen Dank – auch im Namen der Betroffenen.

Losone		
1. Equipe	Samstag bis Mittwoch	28.04. – 09.05.2018
2. Equipe	Mittwoch bis Samstag	09.05. – 19.05.2018
Walchwil A		
1. Equipe	Samstag bis Samstag	09.06. – 16.06.2018
2. Equipe	Samstag bis Samstag	16.06. – 23.06.2018
Walchwil B		
1. Equipe	Samstag bis Mittwoch	23.06. – 04.07.2018
2. Equipe	Mittwoch bis Samstag	04.07. – 14.07.2018
Arosa		
1. Equipe	Samstag bis Samstag	25.08. – 01.09.2018
2. Equipe	Samstag bis Samstag	01.09. – 08.09.2018
Einsiedeln A		
1. Equipe	Samstag bis Mittwoch	15.09. – 26.09.2018
2. Equipe	Mittwoch bis Samstag	26.09. – 06.10.2018
Einsiedeln B		
1. Equipe	Samstag bis Samstag	06.10. – 13.10.2018
2. Equipe	Samstag bis Samstag	13.10. – 20.10.2018
Delémont		
Französischsprechend	Samstag bis Samstag	15.09. – 29.09.2018

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich ganz unverbindlich.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen und informieren Sie ausführlich. Wir freuen uns auf Sie.
043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

Ausblick

Diese Termine sind weitere Highlights des Jahres – die sollen Sie auf keinen Fall verpassen. Also: Unbedingt reservieren und besuchen – es lohnt sich!

World MS Day	
Termin	Mi. 30. Mai 2018
MS Spendenlauf Oberrieden	
Zielgruppe	«Läufer jeden Alters, Familien und Firmenteams laufen Kilometer für einen guten Zweck.»
Termin	So. 27. Mai 2018
Ort	Oberrieden (ZH)
Mitgliederversammlung	
Zielgruppe	Mitglieder der Schweiz. MS-Gesellschaft
Termin	Sa. 02. Juni 2018
Ort	Freiburg (FR)
MS-Kindercamp	
Zielgruppe	6- bis 16-jährige Kinder aus MS-betroffenen Familien
Termin	So. 22. Juli 2018 bis Sa. 28. Juli 2018
Ort	Schönenberg (ZH)
Ferien am Bodensee	
Zielgruppe	MS-Betroffene, die wenig Unterstützung benötigen, mit oder ohne Begleitung
Termin	Sa. 04. August 2018 bis Sa. 11. August 2018
Ort	Berlingen (TG)
Ferien in Davos	
Zielgruppe	MS-Betroffene, die wenig Unterstützung benötigen, mit oder ohne Begleitung
Termin	So. 16. September 2018 bis So. 23. September 2018
Ort	Davos (GR)

Sind Sie interessiert? Wir sind gerne für Sie da – 043 444 43 43
oder veranstaltungen@multiplesklerose.ch

Romandie und Tessin

Die Schweiz. MS-Gesellschaft ist in der ganzen Schweiz zu Hause: in der Deutschschweiz genauso wie dans la Romandie und nel Ticino. Deshalb stehen unsere Mitarbeitenden an unseren Standorten in Lausanne und Lugano sprachlich und fachlich allen MS-Betroffenen und ihren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. Aber nicht nur: Unsere Standorte in Lausanne und Lugano zeichnen sich auch durch vielseitige und interessante Veranstaltungen aus. Wollen Sie sich selbst davon überzeugen? Dann stöbern Sie auf unserer Webseite unter www.multiplesklerose.ch

SEP

**Société suisse
de la sclérose
en plaques**

Société suisse SEP
rue du Simplon 3
1006 Lausanne
T 021 614 80 80
F 021 614 80 81
formations@sclerose-en-plaques.ch

SM

**Società svizzera
sclerosi
multipla**

Società svizzera SM
via S. Gottardo 50
6900 Lugano-Massagno
T 091 922 61 10
F 091 922 61 16
manifestazioni@sclerosi-multipla.ch



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

T 043 444 43 43, F 043 444 43 44, PK 80-8274-9

info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch