

PROGRAMM

I. HALBJAHR 2015 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch



MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

AUFBEWAHREN
NÄCHSTE AUSGABE FOLGT IM MAI 2015



Patricia Monin
Direktorin,
Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Multiple Sklerose (MS) verändert das Leben eines Menschen und dasjenige der Angehörigen und Nahestehenden radikal. Die entzündliche Erkrankung des Nervensystems kann schwere Beeinträchtigungen hervorrufen. Über 10'000 Menschen sind in der Schweiz von dieser chronischen und unheilbaren Krankheit betroffen, jeden Tag erhält eine Person die Diagnose MS.

Wollen Sie mehr über die verschiedenen Aspekte der Krankheit und das Leben mit MS erfahren? Wollen Sie sich austauschen, beobachten, Neues ausprobieren und andere Sichtweisen im Umgang mit der Krankheit kennen lernen?

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet Veranstaltungen an, die «Information & Wissen» vermitteln, neue Inputs für Ihre «Freizeit & Persönlichkeit» geben und Möglichkeiten für «Ferien & Entlastung» aufzeigen. Zudem erfahren Sie, wann «Weiterbildungen & Fachkongresse» stattfinden.

Im Programm des ersten Halbjahres 2015 finden Sie sowohl Veranstaltungen zu klassischen MS-Themen als auch viel Neues. Lassen Sie sich überraschen – das Angebot reicht von einem Drink am Feierabend bis hin zu Tagen mit Pinsel und Farbe.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Schmökern und Entdecken und freuen uns, Sie an einer unserer Veranstaltungen zu begrüßen.

Patricia Monin
Direktorin, Schweiz. MS-Gesellschaft



INHALT

INFORMATION & WISSEN

Aus der Forschung für die Praxis	6
Hilfsmittelausstellung Exma VISION	7
Kognitive Symptome	8
MS und Arbeit	9
Fokus Psychologie	11
Diagnose MS	11
MS-Behandlung heute	12
Spastik und Schmerzen	13
Eltern sein und MS	14

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Achtsamkeit	15
Qi Gong	16
Lachen ist gesund	16
Rund ums Reisen	18
Freies kreatives Gestalten	19
Ü30 Fyrabigdrink	20
Ausdrucksmalen	21
Gemeinsam stark	22

FERIEN & ENTLASTUNG

Ferien in Twann-Lamboing	23
MS-Gruppenaufenthalt	24

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

17 th State of the Art Symposium	25
Sicher unterwegs – Busfahrtraining	26
Theorie & Praxis I (Mobilisation)	27
Theorie & Praxis II (Körperpflege)	28
Benevol Schweiz	28
Auffrischkurs (Mobilisation)	29

Bewährt und aktuell	30
Ausblick	31
Romandie und Tessin	32
Zeit spenden	33
Bibliothek rund um MS	34

DATEN BIS JUNI 2015

07. Februar
07. März
14. März
28. März
18. April
09. Mai
30. Mai
13. bis 14. Juni
20. Juni

17. bis 18. Januar
ab 13. Februar
21. Februar
21. März
ab 10. April
ab 27. Mai
13. bis 14. Juni
27. bis 28. Juni

19. bis 26. April
ab April

24. Januar
07. März
09. März
11. April
ab Januar
04. Mai



Alle Veranstaltungen unter www.multiplesklerose.ch



Folge uns auf www.facebook.com/Schweiz.MSGesellschaft

AUS DER FORSCHUNG FÜR DIE PRAXIS



Fachpersonen aus Klinik und Forschung des Universitätsspitals Basel referieren für Sie über neue Erkenntnisse aus der MS-Forschung. Sie stellen Ihnen aktuelle Therapien sowie neue Entwicklungen in der Behandlung der Multiplen Sklerose vor. Zudem erhalten Sie Informationen über die Dienstleistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft. Besuchen Sie uns an unserem Infostand.

Zielgruppe

Termin

Ort

Referierende

MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte

Sa. 07. Februar 2015, 09.30 bis 13.30 Uhr

Basel (BS)

Universitätsspital Basel: Fachpersonen der MS-Sprechstunde und der MS-Forschungsgruppe
Schweiz. MS-Gesellschaft: Susanne Kägi, Bereichsleiterin
MS-Infozentrum; Nikki Jolley, Bereichsleiterin
IT & Entwicklung MS-Zentrum

Moderation

Kosten

Prof. Dr. Ludwig Kappos, Chefarzt Neurologische Klinik
und Poliklinik, Universitätsspital Basel

kostenlos

HILFSMITTELAUSSTELLUNG EXMA VISION

Körperliche Einschränkungen machen alltägliche Verrichtungen oft zu einem schwierigen Kraftakt. Mit dem richtigen Hilfsmittel gewinnen Sie mehr Zeit und Energie fürs Leben.

Die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte SAHB ist eine unabhängige Fachstelle für hindernisfreies Leben. Sie unterhält mit der Exma VISION eine permanente Ausstellung für Hilfsmittel zur Selbständigkeit, Mobilität und zu hindernisfreiem Wohnen.

Kommen Sie mit uns auf einen geführten Rundgang. Unter fachkundiger Beratung können Sie mehr als 600 Produkte ganz unverbindlich ausprobieren und vergleichen. Ein Besuch, der sich lohnt.

<u>Zielgruppe</u>	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
<u>Termin</u>	Sa. 07. März 2015, 13.30 bis 16.00 Uhr
<u>Ort</u>	Oensingen (SO)
<u>Referentin</u>	Fränzi Grossenbacher, Leiterin Ausstellung Exma VISION
<u>Moderation</u>	Mirjam Senn, Soziale Dienste MS-Zentrum
<u>Kosten</u>	CHF 20.00



KOGNITIVE SYMPTOME

Kognitive Symptome, wie es im Fachjargon heisst, sind bei Multipler Sklerose häufig. Sie äussern sich zum Beispiel in Form von Vergesslichkeit oder Konzentrationsstörungen. Kognitive Einschränkungen können das Leistungsvermögen Betroffener mindern, das Arbeits- und Alltagsleben sehr erschweren und generell verunsichern.

Zur Diagnostik und Behandlung werden neuropsychologische Methoden eingesetzt. An dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu Untersuchungsmethoden und lernen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten kennen. Fachpersonen aus der Praxis führen Sie durch diese Themen, geben Ihnen praktische Inputs und beantworten Ihre Fragen.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige
Termin	Sa. 14. März 2015, 09.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Zürich (ZH)
Referierende	Universitätsspital Zürich: Dr. phil. Sarah Broicher, Neuropsychologin; Dr. Olivia Geisseler, MSC, Neuropsychologin Luzerner Kantonsspital: Dr. phil. Tobias Pflugshaupt, Fachpsychologe für Neuropsychologie FSP
Moderation	Mirjam Trentini, Pflegeberatung MS-Zentrum
Kosten	CHF 80.00 (inkl. Verpflegung)



MS UND ARBEIT

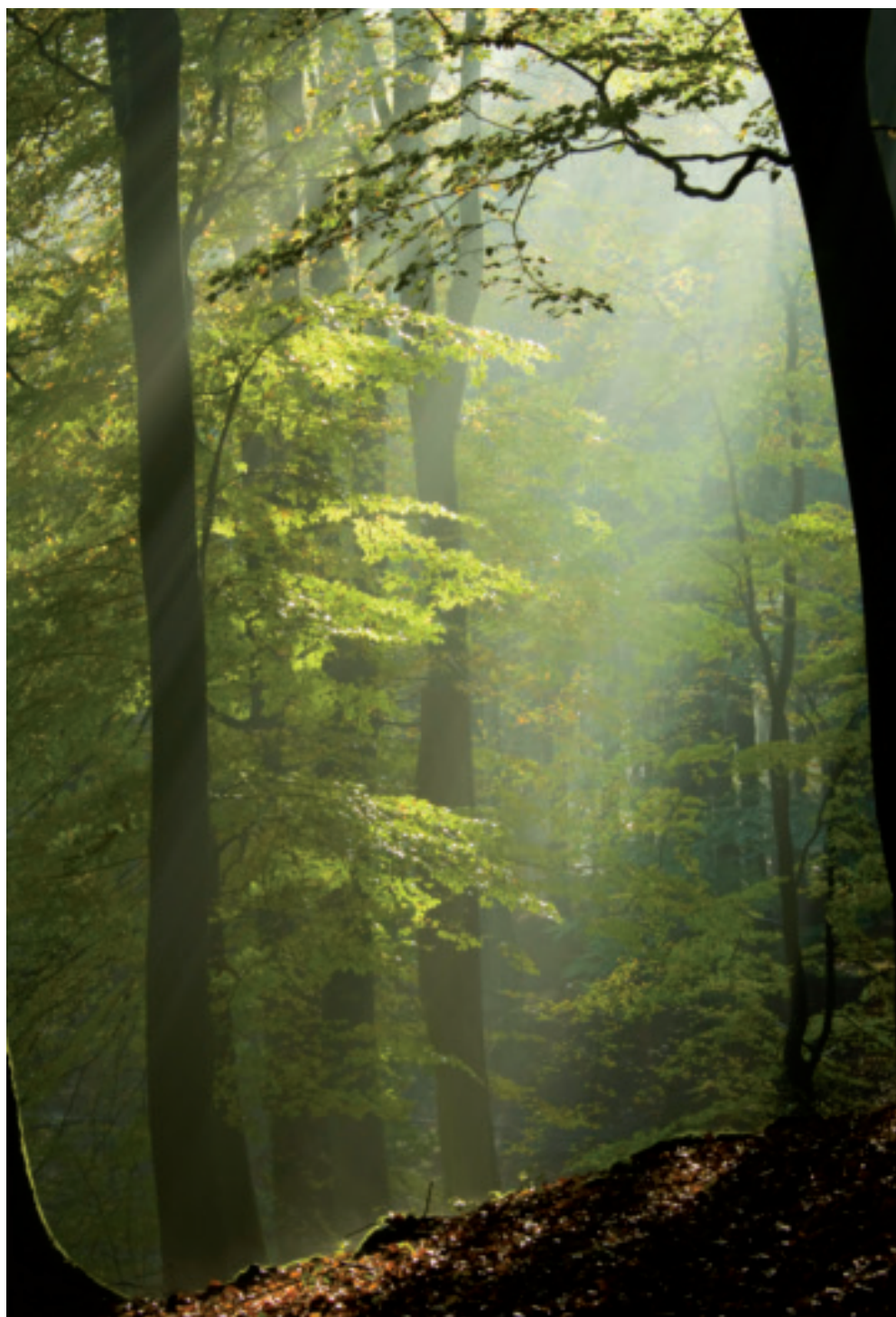


Die Diagnose MS wirft plötzlich Fragen zur persönlichen Arbeits- und Versicherungssituation auf:

Muss ich meinen Vorgesetzten über die Diagnose informieren? Was muss ich im Fall einer Arbeitszeitreduktion oder eines Stellenwechsels beachten? Wann soll ich mich bei der Invalidenversicherung anmelden? Habe ich Anspruch auf eine Umschulung?

An dieser Veranstaltung beantworten Fachpersonen der MS-Gesellschaft diese und andere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema MS und Arbeit. Zudem erhalten Sie eine Übersicht der Leistungen der Invalidenversicherung und weiterer Sozialversicherungen sowie der Lohnfortzahlung im Krankheitsfall.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 28. März 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	Zug (ZG)
Referierende	Soziale Dienste MS-Zentrum: Maya Mollet Staudenmann, dipl. Sozialarbeiterin FH und Sozialversicherungsfachfrau mit eidg. Fachausweis; Sandra Künzli, dipl. Sozialarbeiterin FH, CAS Sozialversicherungsrecht I und SVEB I
Kosten	CHF 20.00



FOKUS PSYCHOLOGIE

Die Multiple Sklerose bringt neben körperlichen Symptomen auch psychische Veränderungen mit sich. MS-Betroffene können Situationen und Phasen erleben, in denen alles zu viel wird und eine Überforderung droht. In solchen Momenten ist es wertvoll zu wissen, was einem hilft und guttut.

Dr. Sascha Marrakchi und Anja Imsand zeigen Ihnen auf, warum es zu schwierigen Gefühlen oder depressiven Stimmungen kommen kann und welche Hilfen es im Umgang damit gibt. Beispiele aus der Praxis und ausreichend Zeit für Fragen runden diese Informationsveranstaltung ab.

<u>Zielgruppe</u>	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
<u>Termin</u>	Sa. 18. April 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr
<u>Ort</u>	Olten (SO)
<u>Referierende</u>	Dr. Sascha Marrakchi, Psychotherapeut und Leitender Neuropsychologe, DE-Hamburg; lic. phil. Anja Imsand, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
<u>Moderation</u>	Judith Stierli, Soziale Dienste MS-Zentrum
<u>Kosten</u>	CHF 20.00

DIAGNOSE MS

Eine MS-Diagnose löst in den meisten Fällen Verunsicherung, Sorgen und Ängste aus. MS zu diagnostizieren braucht Zeit und die Untersuchungsergebnisse sind auch für Neurologen nicht immer leicht zu deuten. Die Zeit des Wartens geht einher mit Hoffen und Bangen. «Was kommt auf mich zu» und «Wie gehe ich damit um», können Fragen sein, die sich bei Betroffenen und Angehörigen aufdrängen.

Auf diese und andere Fragen geht der Neuropsychologe Prof. Dr. Pasquale Calabrese einfühlsam ein. Er zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie mit der Situation umgehen und den für Sie stimmigen Weg finden können.

<u>Zielgruppe</u>	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
<u>Termin</u>	Sa. 09. Mai 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr
<u>Ort</u>	Solothurn (SO)
<u>Referent</u>	Prof. Dr. Pasquale Calabrese, dipl. Psychologe, Psychologische Beratung, MS-Gesellschaft
<u>Moderation</u>	Eva Schrader, Pflegeberatung MS-Zentrum
<u>Kosten</u>	CHF 20.00

MS-BEHANDLUNG HEUTE



Sie sind von MS betroffen und möchten über die verschiedenen Behandlungsansätze der MS Bescheid wissen?

Erfahrene Fachärzte erläutern an dieser Veranstaltung die MS-Erkrankung. Sie zeigen Ihnen die Möglichkeiten und Grenzen sowie die Komplexität der Behandlung auf. Zudem erhalten Sie Informationen über Aspekte, die vor dem Therapieentscheid zu berücksichtigen sind. Informationen über ergänzende Therapien, veranschaulicht durch Praxisbeispiele, ergänzen den aufschlussreichen Vormittag. Im Programm ist genügend Zeit eingeplant, um individuelle Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Zielgruppe

Termin

Ort

Referierende

MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte

Sa. 30. Mai 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr

Luzern (LU)

Wissenschaftlicher Beirat MS-Gesellschaft:

Dr. Yvonne Spiess, Spezialärztin FMH, Zürich;

Dr. Max Wiederkehr, Facharzt FMH für Neurologie,
Hirslanden-Klinik St. Anna

Moderation

Kosten

Mirjam Trentini, Pflegeberatung MS-Infozentrum

CHF 20.00

SPASTIK UND SCHMERZEN

Die meisten MS-Betroffenen leiden vorübergehend oder dauerhaft unter Spastik und Schmerzen. Diese Beschwerden verändern das Alltagsleben und wirken sich einschränkend auf diverse Aktivitäten aus.

Eine frühzeitige Abklärung und gezielte Therapien ermöglichen es, ein aktives Leben zu führen und die Lebensqualität zu verbessern. In diesem Seminar erklären Ihnen Fachpersonen die Symptome und Behandlungsansätze umfassend. Zudem können Sie verschiedene Therapie-Massnahmen vor Ort ausprobieren.

Zielgruppe	MS-Betroffene
Termin	Sa. 13. Juni 2015 bis So. 14. Juni 2015
Ort	Crans-Montana (VS)
Leitung	Claude Vaney, Chefarzt Neurologie und Vizepräsident MS-Gesellschaft; Nina Forkel, Therapieleiterin Berner Klinik Montana und FPMS Therapeutin
Moderation	Susanne Kägi, Bereichsleiterin MS-Infozentrum
Kosten	CHF 200.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)



ELTERN SEIN UND MS

Wenn ein Elternteil an MS erkrankt, verändert sich das Familienleben. Was bedeutet es für ein Kind, mit einem MS-betroffenen Elternteil aufzuwachsen? Wie lässt sich der Alltag mit einem Kind organisieren? Wie meistern andere Familien ihren Alltag?

An dieser Veranstaltung thematisiert eine Fachfrau Fragen der Kindererziehung und zeigt Ihnen hilfreiche Strategien auf. Die Referentin erklärt, wie Kinder und MS-betroffene Eltern ihre Situation erleben und was es braucht, damit in der Familie trotz der MS niemand zu kurz kommt.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige, Interessierte
Termin	Sa. 20. Juni 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr
Ort	St. Gallen (SG)
Referentin	Priv. Doz. Dr. med. Barbara Steck, FMH Kinder- und Jugend- Psychiatrie und -Psychotherapie
Moderation	Pascale Gordon, Soziale Dienste MS-Zentrum
Kosten	CHF 20.00



ACHTSAMKEIT



Achtsamkeit bedeutet, auf bestimmte Art aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten. Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und unsere Körperempfindungen zunächst einfach wahrzunehmen, eröffnen sich neue Möglichkeiten des Handelns.

In geleiteten Achtsamkeitsmeditationen üben Sie, sich der Einzigartigkeit und Kostbarkeit Ihres Lebens (wieder) bewusst zu werden. Zudem wird auch zur Sprache kommen, wie Sie zu sich selbst stehen und mit Stress, Schmerzen sowie mit schwierigen Gefühlen umgehen.

Zielgruppe

MS-Betroffene

Termin

Sa. 17. Januar 2015 bis So. 18. Januar 2015

Ort

Warth (TG)

Leitung

Lic. phil. Susanna Püschel-Attinger,
Kursleiterin für Achtsamkeitstraining (MBSR)

Moderation

Maya Mollet Staudenmann, Soziale Dienste MS-Zentrum

Kosten

CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

QI GONG

Der Begriff «Qi Gong» setzt sich aus «Qi» und «Gong» zusammen. «Qi» steht für die Lebensenergie oder die Kraft, die das Leben bestimmt. «Gong» ist mit Fertigkeit oder Kultivierung zu übersetzen. So verstanden ist Qi Gong ein ganzheitliches Prinzip zur geistigen und körperlichen Gesunderhaltung. Die vielen, meist einfachen Übungen dienen der Regulierung des Qi-Flusses im Körper, fördern die innere Ruhe und Gelassenheit und gelten als hervorragende Gesundheitsvorsorge.

An diesen Abenden lernen Sie durch praktisches Üben die harmonischen und meditativen Bewegungsabläufe kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die Geschichte und Philosophie des Qi Gong. Nutzen Sie Qi Gong als Einstieg in ein entspanntes Wochenende.

Zielgruppe	MS-Betroffene
Termin	Fr. 13., 20., 27. Februar 2015, 06., 13. März 2015 jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Baden (AG)
Leitung	Sabine Gansler, Qi Gong Therapeutin
Moderation	Doris Hämmerling, Veranstaltungen MS-Zentrum
Kosten	CHF 100.00

LACHEN IST GESUND

Haben Sie heute schon gelacht? Lachen ist gesund, denn Lachen entspannt, baut Stress ab, aktiviert die Ressourcen, fördert die Gesundheit und Kreativität. Humor kann für einen wertvollen Perspektivenwechsel sorgen und unterstützt bei der Bewältigung von Lebenskrisen.

In diesem Humortraining erhalten Sie die Gelegenheit, Ihren eigenen Humor zu entdecken und zu entfalten. Sie lernen Techniken und Tricks, wie Sie im Alltag zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude finden. Wir freuen uns auf einen humorvollen Tag mit Ihnen.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige
Termin	Sa. 21. Februar 2015, 09.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Aarau (AG)
Leitung	Christian Hablützel, dipl. Humortrainer der Clown-Akademie TAMALA und dipl. körperzentrierter Psychologischer Berater IKP
Moderation	Judith Stierli, Soziale Dienste MS-Zentrum
Kosten	CHF 100.00 (inkl. Verpflegung)



RUND UMS REISEN



Haben Sie Bedenken mit dem Zug zu reisen? Oder würden Sie gerne trotz Handicap mit dem Flugzeug in die Ferien fliegen? Das tägliche Unterwegssein und das Reisen ist für Menschen mit MS oft eine echte Herausforderung. Dennoch ist MS kein Grund, ganz auf Mobilität zu verzichten.

An diesem Tag erhalten Sie umfassende Informationen über Dienstleistungen für Reisende mit Handicap sowie über Reisevorschriften. Sie erproben die Billettautomaten und Einstiegshilfen der SBB unter Anleitung selber und führen am Flughafen ein Check-in inklusive Pass- und Sicherheitskontrolle durch.

Erleben Sie einen praxisorientierten Tag im Hauptbahnhof und am Flughafen Zürich, damit Sie auch mit einem Handicap möglichst lange mobil bleiben können.

Zielgruppe

MS-Betroffene, Angehörige

Termin

Sa. 21. März 2015, 09.30 bis ca. 16.30 Uhr

Ort

Zürich (ZH)

Leitung

SBB: Fachpersonal Bahnhof & Service

Flughafen Zürich: Fachpersonal Visitor Services & Care port

Moderation

Ramon Aubert, Soziale Dienste MS-Zentrum

Kosten

CHF 40.00 (inkl. Verpflegung)

FREIES KREATIVES GESTALTEN

In jedem und jeder von uns schlummert Kreativität. Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie an drei Abenden mit freiem Gestalten Ihre kreative Seite.

Am ersten Abend lernen Sie die verschiedenen Naturmaterialien kennen. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden lassen Sie sich inspirieren, entwickeln eigene Ideen und erhalten Profi-Tipps für die kreative Umsetzung mit den ausgewählten Materialien.

In den weiterführenden Abenden setzen Sie diese Ideen unter Anleitung um. Unter Ihren Händen entstehen dekorative kleine oder grosse Kunstwerke sowie Gebrauchsgegenstände. Im Fokus stehen die Freude am kreativen Tun sowie das Ausprobieren und das Entdecken von Naturmaterialien.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige
Termin	Fr. 10., 17., 24. April 2015 jeweils 17.30 bis ca. 19.00 Uhr
Ort	St. Gallen (SG)
Leitung	Debora Böniger, Kunsttherapeutin und Sekundarlehrerin
Moderation	Lia Rusterholz, Veranstaltungen MS-Infozentrum
Kosten	CHF 60.00 (inkl. Material)



Ü30 FYRABIGDRINK

Möchten Sie zusammen mit Ihren Angehörigen und Gleichgesinnten den Feierabend in einer gemütlichen Runde bei einem Drink ausklingen lassen? Dann laden wir Sie herzlich zum «Ü30 Fyrabigdrink» ein!

Der «Fyrabigdrink» findet über einen Zeitraum von fünf Wochen jeweils am Mittwochabend statt. Er bietet Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre kennenzulernen und sich mit anderen auszutauschen. Eine Beraterin der MS-Gesellschaft steht der Fyrabig-Gruppe für Fragen und Gespräche gerne zur Verfügung.

Auf Ihr Wohl! Wir freuen uns auf einen Drink mit Ihnen.

<u>Zielgruppe</u>	MS-Betroffene Ü30, Angehörige
<u>Termin</u>	Mi. 27. Mai 2015, 03., 10., 17., 24. Juni 2015, jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr
<u>Ort</u>	Luzern (LU)
<u>Leitung</u>	Mirjam Senn, Master of Arts in Sozialarbeit, Soziale Dienste MS-Zentrum
<u>Kosten</u>	I. Abend kostenlos (ab dem 2. Abend Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden)



AUSDRUCKSMALEN



Ausdrucksmalen ist freies, intuitives Malen «aus dem Inneren heraus». Es wird kein Thema vorgegeben – das Malen beginnt mit einem grossen, weissen Blatt Papier. Dann folgen die Farben. Unter Anleitung werden sie mit Pinseln spielerisch auf das Papier aufgetragen. Es entstehen Formen, die abstrakt bleiben oder konkrete Gestalt annehmen. Was wichtig ist bleibt, was stört, kann übermalt werden. Alles ist erlaubt. Dem eigenen Ausdruck sind keine Grenzen gesetzt. Das eigene Tun und das innere Erleben stehen im Mittelpunkt.

Malen befreit. Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und Formen, erleben Sie Ihre Kreativität und entdecken Sie Ihren eigenen Ausdruck.

<u>Zielgruppe</u>	MS-Betroffene, Angehörige
<u>Termin</u>	Sa. 13. Juni 2015 bis So. 14. Juni 2015
<u>Ort</u>	Chur (GR)
<u>Leitung</u>	Debora Böniger, Kunsttherapeutin und Sekundarlehrerin
<u>Moderation</u>	Lia Rusterholz, Veranstaltungen MS-Infozentrum
<u>Kosten</u>	CHF 250.00 (inkl. Unterkunft, Verpflegung & Material)

GEMEINSAM STARK



Partnerinnen und Partner von Menschen mit MS sind ebenfalls betroffen. Paaren, die mit der Krankheit MS leben, stehen immer wieder vor neuen, herausfordernden Lebenssituationen. Diese Hürden sind einfacher zu bewältigen, wenn sich die Partner gegenseitig unterstützen und ihre individuellen Kräfte gemeinsam nützen.

In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihren Paar-Alltag und Sie können sich mit Gleichgesinnten austauschen. Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und finden Sie weitere gemeinsame Kraftquellen als Paar im Umgang mit MS.

Zielgruppe	MS-Betroffene, Angehörige
Termin	Sa. 27. Juni 2015 bis So. 28. Juni 2015
Ort	Filzbach (GL)
Leitung	lic. phil. Andrea Eisler, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und MS-zertifizierte Psychotherapeutin SBAP
Moderation	Susanne Kägi, Bereichsleiterin MS-Infozentrum
Kosten	CHF 500.00 pro Paar (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

FERIEN IN TWANN-LAMBOING



Fotograf: Ueli Wolf, Ligerz

Geniessen Sie Ihre Ferien oberhalb des Bielersees. Twannberg ist während einer Woche Ihr Ausgangspunkt für verschiedene Aktivitäten: Sie unternehmen zum Beispiel einen Ausflug nach Biel, vergnügen sich auf einer Schifffahrt und besichtigen die Twannbachschlucht.

Auch das Nichtstun kommt nicht zu kurz. Ihr Feriendomizil bietet Ihnen eine fantastische Aussicht auf den Bielersee, die St. Petersinsel und die Voralpen. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und erholen Sie sich am traumhaften Höhen-Sandstrand (Altiplage).

Ihr Feriendomizil ist für Rollstuhlfahrende ideal ausgestattet. Freiwillige begleiten die Ferienwoche und sind für Sie da, wenn Sie Hilfe benötigen. Für Ausflüge steht ein Rollstuhlbus zur Verfügung.

Zielgruppe	MS-Betroffene, die wenig Hilfe benötigen, mit oder ohne Partner bzw. Partnerin
Termin	So. 19. April 2015 bis So. 26. April 2015
Ort	Twann-Lamboing (BE)
Leitung	Esther Rusterholz und Priska Zogg, Freiwillige der MS-Gesellschaft
Kosten	Einzelpersonen ab CHF 850.00, Paare ab CHF 1'500.00 (inkl. Unterkunft & Halbpension)

MS-GRUPPENAUFENTHALT

Raus aus dem Alltag und wieder einmal ein Abenteuer erleben oder einfach die Seele baumeln lassen. In einem Gruppenaufenthalt der MS-Gesellschaft erleben schwer pflegebedürftige MS-Betroffene abwechslungsreiche Momente und erhalten neue Impulse für ihr Alltagsleben. Für kurze Zeit erleben sie eine Normalität, wie sie für andere Menschen selbstverständlich ist.

Die Gruppenaufenthalte richten sich in erster Linie an schwer pflegebedürftige MS-Betroffene, die zu Hause von ihren Angehörigen betreut und gepflegt werden. Dadurch erhalten auch Angehörige die Möglichkeit, Kraft zu tanken und etwas Abstand von der Alltagsroutine zu gewinnen. Eine solche Verschnaufpause erneuert grundlegende Ressourcen für beide Seiten.

Andererseits richtet sich ein MS-Gruppenaufenthalt auch an schwer pflegebedürftige MS-Betroffene, die in einer Institution leben. Für sie ist die Teilnahme an einem Gruppenaufenthalt eine wertvolle Abwechslung. Für eine kurze Zeit können sie ihren fremdbestimmten und durchstrukturierten Alltag hinter sich lassen.

Zielgruppe	schwer pflegebedürftige MS-Betroffene
Termin	jährlich von April bis Oktober
Dauer	zwei oder drei Wochen
Ort	Kliniken, Erholungszentren mit entsprechender Infrastruktur
Leitung, Betreuung	2 dipl. Pflegefachpersonen, 20 Freiwillige
Kosten	CHF 350.00 pro Aufenthaltswoche (inkl. Unterkunft, Verpflegung, Pflege & Betreuung). Falls die Übernahme des Beitrages nicht möglich ist, wenden Sie sich bitte an den Sozialen Dienst des MS-Zentrums.
Anmeldung	jeweils im November für das kommende Jahr mittels Aufnahmegesuch. Das Aufnahmegesuch können Sie telefonisch oder per E-Mail bestellen oder auf unserer Website herunterladen. Abgabefrist des Aufnahmegesuches ist der 09. Januar 2015 (Poststempel). Gesuche, die nach der Frist eintreffen, können wir nicht mehr berücksichtigen.
Info & Beratung	T 043 444 43 43, freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch

17TH STATE OF THE ART SYMPOSIUM

PD Dr. Myriam Schluep, Präsidentin des Wissenschaftlichen Beirats, lädt zum 17. State of the Art Symposium in Luzern ein. Dieser in der Schweiz einzigartige Kongress rund um Multiple Sklerose richtet sich an Fachpersonen aus dem Bereich MS. Das Programmkomitee hat wiederum spannende Themen zusammengestellt. Die Tagung zum Thema «Recent research developments: Key Tools to unmask MS» wird in Englisch gehalten.

Der Anlass wird unterstützt von: Bayer Health Care (Pharmaceuticals), Division der Bayer (Schweiz) AG; Biogen Idec Switzerland AG; Genzyme, a Sanofi Company; Merck Serono, Division von Merck (Schweiz) AG; Novartis Pharma Schweiz AG und TEVA Pharma AG.

Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie unter www.ms-state-of-the-art.ch

Zielgruppe	Fachpersonen aus dem Bereich MS
Termin	Sa. 24. Januar 2015, 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Luzern (LU)
Leitung	PD Dr. Myriam Schluep, Präsidentin des Wissenschaftlichen Beirats
Programmkomitee	Wissenschaftlicher Beirat, MS-Gesellschaft
Kosten	kostenlos (inkl. Verpflegung)



SICHER UNTERWEGS – BUSFAHRTRAINING



Ein mit Rollstühlen beladener Kleinbus stellt verschiedene Anforderungen an den Fahrer oder an die Fahrerin. Unter fachkundiger Leitung erhalten Sie in dieser praxisorientierten Weiterbildung wertvolle Tipps und Tricks zum Einladen, Ausladen und Sichern von Rollstühlen. In der Fahranleitung üben Sie insbesondere das Berg- und Talfahren, Bremsen und Ausweichen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich als Fahrer oder Fahrerin eines Rollstuhl-Kleinbusses engagieren möchten, sei dies in einem Gruppenaufenthalt der MS-Gesellschaft oder bei Ausflügen einer Regionalgruppe. Auch geübtere Fahrer erhalten Gelegenheit, ihre Fahrweise zu überprüfen und noch mehr Sicherheit zu gewinnen.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft
Termin	Sa. 07. März 2015, 08.45 bis 16.30 Uhr
Ort	Zürich (ZH)
Leitung	BTZ Stiftung Behinderten Transporte Zürich: Werner Mettler und Fernanda Ribeiro
Kosten	kostenlos

THEORIE & PRAXIS I

Grundlagen Mobilisation und Positionsunterstützung

Freiwillige und Angehörige, die Menschen mit MS bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten helfen, leisten körperliche Höchstleistung. Mit der gezielten Übung von Bewegungsabläufen können sie lernen, ihre Kräfte effektiver einzusetzen und zu verhindern, dass sie durch eine Überbelastung der eigenen Gesundheit schaden.

In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie den Bedarf für eine zweckmässige Mobilisations- und Positionsunterstützung einschätzen können. Zudem lernen Sie, wie Sie sicher und rückschonend Mobilisationsmassnahmen vornehmen können, sei dies inner- oder ausserhalb des Bettes oder beim Transfer zum oder vom Rollstuhl. Eine MS-betroffene Person stellt sich für praktische Übungen zur Verfügung.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft, Angehörige
Termin	Mo. 09. März 2015, 09.30 bis 17.15 Uhr
Ort	Männedorf (ZH)
Leitung	Regula Locher, Pflegefachperson und Kinaesthetics-Trainerin Stufe II, Gruppenaufenthalte MS-Zentrum; Angelika Bernet, Kinaesthetics-Trainerin Stufe II
Kosten	kostenlos



THEORIE & PRAXIS II

Körperpflege und Kleiden

Die Betreuung von Menschen mit MS schliesst pflegerische Tätigkeiten mit ein, die Bewegungskompetenz, Fachwissen und ein hohes Mass an Sensibilität erfordern.

In diesem Modul lernen Sie, MS-Betroffene sicher und kompetent in der Körperpflege und beim An- und Auskleiden zu unterstützen. Das erlernte theoretische Wissen wird in praktischen Pflegesituationen direkt geübt und umgesetzt. Zudem besprechen wir Themen wie Ausscheidung sowie der Umgang mit Schamgefühlen.

Der Lehrgang richtet sich einerseits an Personen, die sich zum ersten Mal in der Pflege engagieren, andererseits an Betreuende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

Zielgruppe	Freiwillige der MS-Gesellschaft, Angehörige
Termin	Sa. 11. April 2015, 09.30 bis 17.15 Uhr
Ort	Winterthur (ZH)
Leitung	Annemarie Waeber, Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen; Andrea Hodel, Pflegefachperson und Leiterin MS-Gruppenaufenthalte
Kosten	kostenlos

BENEVOL SCHWEIZ

Die Kooperation mit Benevol, der Dachorganisation der deutschschweizerischen Fachstelle für Freiwillige, ermöglicht eine Erweiterung des Weiterbildungsangebotes. Freiwillige der MS-Gesellschaft können sich für die im Internet unter www.benevol-jobs.ch regional ausgeschrieben Kurse anmelden. Bei Anmeldung über die MS-Gesellschaft werden die Kurskosten bis zu einem Betrag von CHF 150.00 übernommen.



AUFRISCHUNGSKURS



Mobilisation und Positionsunterstützung

Wer bewegungseingeschränkten Menschen hilft, benötigt Fachwissen, um sich selbst zu schonen. Je besser man die Bewegungsabläufe begreift und je häufiger man die praktischen Techniken übt, desto besser klappt es mit der Hilfestellung.

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 Mobilisations- und Positionsunterstützung einschätzen, wie Sie rückschonend Mobilisationsmassnahmen vornehmen und Sie vertiefen die Prinzipien der Kinaesthetics.

Zielgruppe

Freiwillige der MS-Gesellschaft

Voraussetzungen

Theorie & Praxis I oder Kinaesthetics Grundkurs oder Teilnahme an mind. drei MS-Gruppenaufenthalten Mo. 04. Mai 2015, 09.30 bis 17.15 Uhr

Termin

Ort

Walchwil (ZG)

Leitung

Regula Locher, Pflegefachperson und Kinaesthetics-Trainerin Stufe II, Gruppenaufenthalte MS-Zentrum; Angelika Bernet, Kinaesthetics-Trainerin Stufe II

Kosten

kostenlos

BEWÄHRT UND AKTUELL

Besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen, die während dem ganzen Jahr stattfinden.

MITTAGSTREFF

Am Mittagstisch können Sie sich mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen, neue Kontakte knüpfen, diskutieren, **lachen und zusammen Momente erleben**. Wir freuen uns auf Sie.

Zielgruppe	Neudiagnostizierte und leichter eingeschränkte MS-Betroffene
Termin	monatlich, 12.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Zürich (ZH)
Kosten	Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden
Info & Anmeldung	T 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

AUSTAUSCHTREFFEN ANGEHÖRIGE

Geleitet von einer Fachperson der MS-Gesellschaft können sich Angehörige in einer gemütlichen Runde bei Kaffee, Tee und Kuchen mit Gleichgesinnten austauschen, Erfahrungen besprechen, sich gegenseitig Kraft schenken und Informationen einholen.

Zielgruppe	Angehörige der Gäste in einem Gruppenaufenthalt (GA)
Termin	nach Anreise der Gäste in den GA, ab 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Restaurant in der Nähe des GAs
Kosten	kostenlos (inkl. Verpflegung)
Info & Anmeldung	T 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

BEWEGUNG UND SPORT

In den Bewegungs- und Sportstunden führen die Teilnehmenden unter Anleitung Übungen aus den Bereichen Sensomotorik, Stabilität, Koordination, Kraft und Ausdauer aus. Gemeinsam Bewegung und Sport erleben und aktiv bleiben. Sind Sie dabei?

Zielgruppe	leichter eingeschränkte MS-Betroffene
Termin	nähere Informationen unter www.multiplesklerose.ch/regionalgruppen
Orte	Bern, Ennetbaden, Luzern, Solothurn, Thun und Winterthur
Kosten	CHF 10.00 pro Abend
Info & Anmeldung	T 043 444 43 43, freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch

AUSBLICK

Dabei sein bringt's! Reservieren Sie sich schon jetzt folgende Termine:

WELT MS TAG

Termin _____ Mi. 27. Mai 2015

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Zielgruppe _____ Mitglieder der Schweiz. MS-Gesellschaft

Termin _____ Sa. 06. Juni 2015

Ort _____ Fribourg (FR)

KINDER CAMP

Zielgruppe _____ 6- bis 16-jährige Kinder aus MS-betroffenen Familien

Termin _____ So. 02. August 2015 bis Sa. 08. August 2015

Ort _____ Schönenberg (ZH)

UNTERWEGS IN DER NATUR

Zielgruppe _____ MS-Betroffene mit oder ohne Rollstuhl, Angehörige

Termine _____ Sa. 08. August 2015, Sa. 05. September 2015

Ort _____ Region Bodensee und Zürcher Oberland

FERIENWOCHE AM ZUGERSEE

Zielgruppe _____ MS-Betroffene, die wenig Hilfe benötigen, mit oder ohne Partner bzw. Partnerin

Termin _____ So. 23. August 2015 bis So. 30. August 2015

Ort _____ Walchwil (ZG)

FUN WEEKEND AB 16J

Zielgruppe _____ 16- bis 18-jährige Jugendliche aus MS-betroffenen Familien

Termin _____ Freitag- bis Sonntagabend, im Oktober 2015

Ort _____ Deutschschweiz

Sind Sie interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

T 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

ROMANDIE UND TESSIN



Haben Sie gewusst, dass wir in der gesamten Schweiz Veranstaltungen rund um MS durchführen? Auch unsere Standorte in Lausanne und Lugano bieten eine ganze Reihe interessanter und vielseitiger Veranstaltungen an. Überzeugen Sie sich selbst und stöbern Sie auf unserer Website unter: www.multiplesklerose.ch/de/unsere-angebote/veranstaltungen

Mehr Informationen zu den Veranstaltungen?

Die Veranstaltungs-Teams in der Romandie und im Tessin geben Ihnen gerne Auskunft.

SEP Société suisse
de la sclérose
en plaques

Centre romand SEP
Société suisse de la
sclérose en plaques
Rue du Simplon 3
1006 Lausanne
T 021 614 80 80, F 021 614 80 81
info@sclerose-en-plaques.ch

SM Società svizzera
sclerosi
multipla

Centro SM
Società svizzera
sclerosi multipla
Via S. Gottardo 50
6900 Lugano-Massagno
T 091 922 61 10, F 091 922 61 16
info@sclerosi-multipla.ch

ZEIT SPENDEN

Freiwilligenarbeit leisten

Sie möchten Ihre freie Zeit sinnvoll gestalten, sich dabei sozial engagieren und Ihre Erfahrungen einbringen? Dann ist ein freiwilliger Einsatz in einem Gruppenaufenthalt (GA) für schwer pflegebedürftige MS-Betroffene das Richtige für Sie. Im Vordergrund steht die persönliche Betreuung eines Menschen mit MS während 10 bis 14 Tagen. Sie schenken kostbare Zeit und werden mit unvergesslichen Begegnungen belohnt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne beantworten wir Ihre Fragen und informieren Sie ausführlicher. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

Info & Anmeldung: T 043 444 43 43, freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch

AUFENTHALTE

WOCHENTAGE

DATEN

Magliaso

- 1. Equipe
- 2. Equipe

Samstag bis Mittwoch
Mittwoch bis Samstag

04.04. bis 15.04.15
15.04. bis 25.04.15

Landschlacht

- 1. Equipe
- 2. Equip

Samstag bis Mittwoch
Mittwoch bis Freitag

09.05. bis 20.05.15
20.05. bis 29.05.15

Berlingen

GA für unter 50-jährige

Samstag bis Samstag

30.05. bis 13.06.15

Walchwil A

- 1. Equipe
- 2. Equipe

Samstag bis Mittwoch
Mittwoch bis Samstag

20.06. bis 01.07.15
01.07. bis 11.07.15

Walchwil B

- 1. Equipe
- 2. Equipe

Samstag bis Mittwoch
Mittwoch bis Samstag

11.07. bis 22.07.15
22.07. bis 01.08.15

Einsiedeln A

- 1. Equipe
- 2. Equipe

Samstag bis Mittwoch
Mittwoch bis Samstag

29.08. bis 09.09.15
09.09. bis 19.09.15

Einsiedeln B

- 1. Equipe
- 2. Equipe

Samstag bis Mittwoch
Mittwoch bis Samstag

19.09. bis 30.09.15
30.09. bis 10.10.15

BIBLIOTHEK RUND UM MS



Die Bibliothek im MS-Zentrum in Zürich deckt mit rund 1'000 Medien (Bücher, Fachartikel, Audio-CD, CD-Rom, DVD) ein breites Spektrum an medizinischen, psychologischen und sozialen Themen ab. Der Schwerpunkt liegt auf allgemein verständlichen Publikationen und Ratgebern. Es sind aber auch ausgewählte wissenschaftliche Werke vertreten.

Die Bibliothek steht allen Interessierten offen. Bei der ersten Ausleihe ist eine einmalige kostenlose Einschreibung erforderlich. Interessierte können sich via Bibliothekskatalog, telefonisch oder per E-Mail einschreiben. Die registrierten Benutzer können mit ihrer Benutzernummer und ihrem Passwort auf ihr Konto zugreifen.

Die Ausleihe ist kostenlos – auf Wunsch werden Ihnen die Titel per Post zugeschickt. Bitte beachten Sie die Benutzungsordnung.

Standort

Öffnungszeiten

Bibliothekskatalog

Kosten

Info & Beratung

MS-Zentrum, Josefstrasse 129, 8005 Zürich

Montag bis Freitag, 09.00 bis 17.00 Uhr

<http://netbiblio.multiplesklerose.ch>

Ausleihe & Versand kostenlos

Portokosten bei Rücksendung zulasten Benutzer

T 043 444 43 43, biblio@multiplesklerose.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



**Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft**