# MS-Gruppe Alzenau

## Virtuelles Treffen der Abendgruppe

## 11. Mai 2020

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

# Was gibt‘s Neues?

- Praktisch alle kommenden Veranstaltungen sind abgesagt
  - Fachtagung, Festakt, DMSG-Seminare, MS-Basar etc.
  - Stattdessen Webinare, Youtube-Filme usw.:
    - Die DMSG hält zahlreiche multimediale Angebote bereit, wie zum Beispiel Webinare und Arzt-Sprechstunden. Die aktuellen Termine finden Sie wie immer auf der Homepage.
    - Besonders aufmerksam machen möchten wir auf das „17. Rummelsberger Multiple Sklerose-Symposion am 22. Mai“, das zum ersten Mal online durchgeführt wird.

# Was gibt‘s Neues? (2)

- Film- und Kinofans können bis zum 24. Mai am internationalen Dokumentarfilmfest teilnehmen. Zum ersten Mal findet das DOK.fest, das jeden Mai tausende von Zuschauern in die Münchner Kinos lockt, online statt. Hier die offizielle Filmfest-Webseite.

- Persönliche Tipps für Sport und Fitness
  - Gabi Fastner → z.B.
  - Daily SpoKS →
  - Youtube-Kanal der DMSG

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

# Gruppentreffen Mai 2020 der Abendgruppe Alzenau

https://www.dmsg-bayern.de/wir-helfen/ms-und-corona/bewegung/

- Wir helfen
  - Allg. Information MS
  - MS und Corona
    - Medizinische Infos
    - Allgemeine Infos
    - Bewegung
  - Beratungsstellen
  - Beratungsthemen
  - Selbsthilfe / (-gruppen)
  - Veranstaltungen
  - Forschung

## Bleiben Sie in Bewegung

Mit diesen Übungen bleiben Sie geistig und körperlich beweglich

Ganz besonders möchten wir Sie auf diese beiden Youtube Kanäle aufmerksam machen:

- Youtube-Kanal von SpoKS „Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multipler Sklerose"

  Dazu sagt das Team von SpoKs: *"Da unsere Möglichkeiten zum Sport für die nächsten Wochen stark eingeschränkt sein werden und viele von uns die Motivation eines Trainers und der Gruppe brauchen, haben wir uns überlegt, dass wir ein Sporttraining für Menschen mit MS ab sofort virtuell unterstützen möchten! Dr. Stephanie Woschek leitet die Übungen von zuhause aus an. Da es sich bei „Daily Spoks" um eine spontane Idee handelt, werden keine professionell aufbereiteten Videosequenzen gezeigt, sondern einfache Handyvideos verwendet. Auch werden einfache Haushaltsgegenstände verwendet, damit wirklich jeder zu Hause mitmachen kann."*

- Youtube-Kanal der DMSG

  Wir als DMSG sind für Sie da – zurzeit verstärkt auch mit neuen Angeboten und auf anderen Kanälen. Die verschiedenen Landesverbände und der Bundesverband nehmen gerade Video-Clips auf, um Ihnen Informationen, Mitmach-Videos und Clips, die Mutmachen, bereitzustellen. Schauen Sie rein!

Hier finden Sie gezielte Übungen für

- Kopf und Nacken
- den Fußaußenrand
- den Ellbogenstrecker
- Wade und Ferse
- den ganzen Körper

Link: https://www.dmsg-bayern.de/wir-helfen/ms-und-corona/bewegung/

# Webinare des DMSG LV NRW

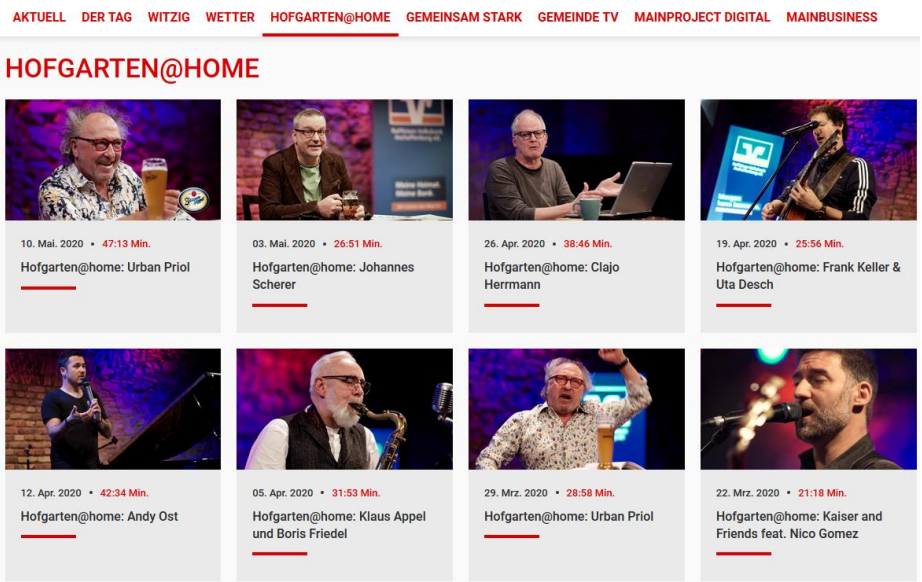
| Datum/Zeit | Veranstaltung |
|---|---|
| 06.05.2020 10:00 - 11:00 | Virtueller Kurs Feldenkrais - Kurs 1 |
| 07.05.2020 18:00 - 19:30 | Webinar MS und Arbeitsrecht |
| 08.05.2020 18:00 - 20:00 | Vorsorgevollmacht, Düsseldorf - ABGESAGT |
| 12.05.2020 18:00 - 20:00 | Webinar Finanzielle Vorsorge und private Absicherung - Teil 1: Private Absicherung |
| 26.05.2020 18:00 - 20:00 | Webinar Finanzielle Vorsorge und private Absicherung - Teil 2: Altersvorsorge |
| 02.06.2020 18:00 - 20:00 | Webinar Vorsorge treffen: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht |
| 05.06.2020 - 07.06.2020 16:00 - 12:00 | Feldenkrais, Frechen - ABGESAGT |
| 09.06.2020 17:00 - 18:00 | Virtueller Kurs Feldenkrais - Kurs 2 |
| 13.06.2020 10:00 - 15:00 | Rollstuhl- und Mobilitätstraining, Duisburg |
| 13.06.2020 11:00 - 14:00 | Treffen der Kontaktkreissprecher/innen im Bereich Ostwestfalen-Lippe, Bielefeld |

1 2 >

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

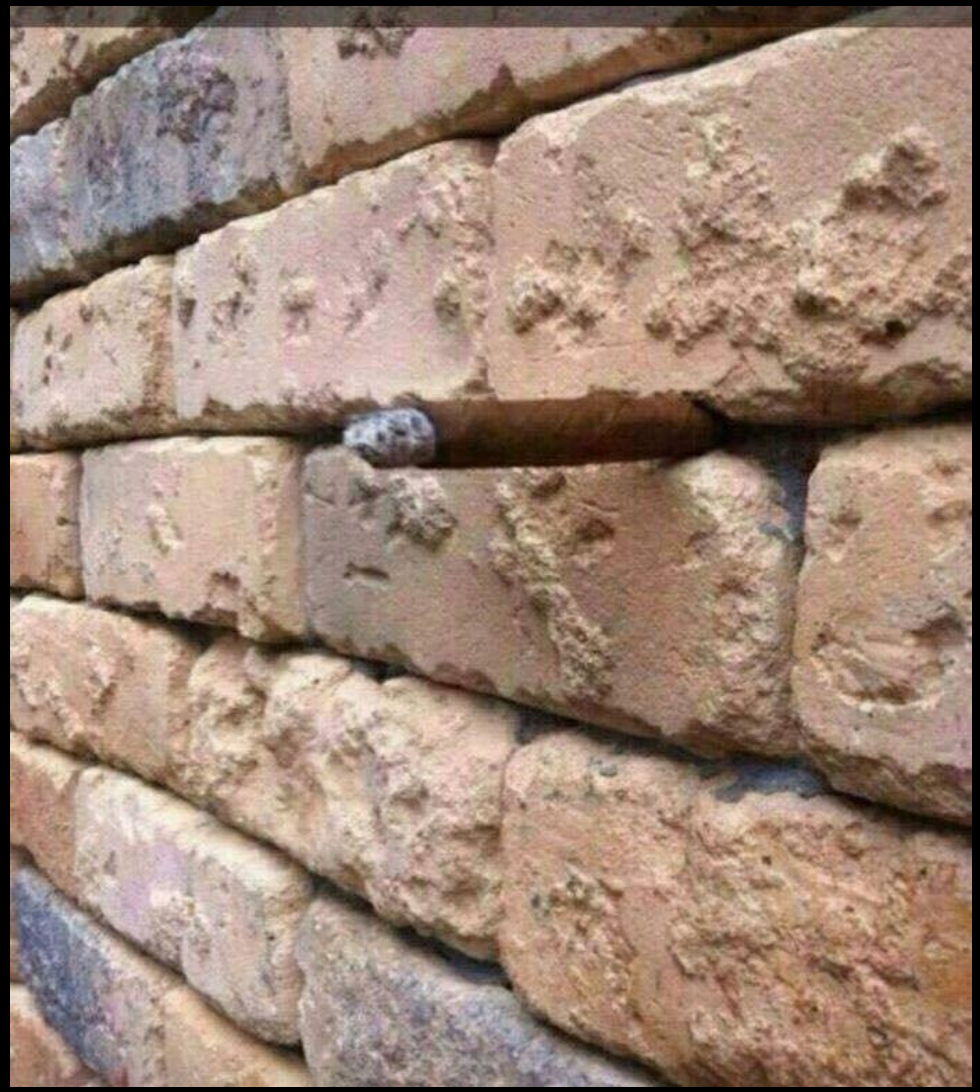
# Ein paar weitere persönliche Tipps:

- Wusstet ihr von „Hofgarten@home“?
  - www.primavera24.tv




- Tja, und dann …
  - rätseln wir doch lieber noch etwas!

Eine gewöhnliche Ziegelwand?



Eine gewöhnliche Ziegelwand?

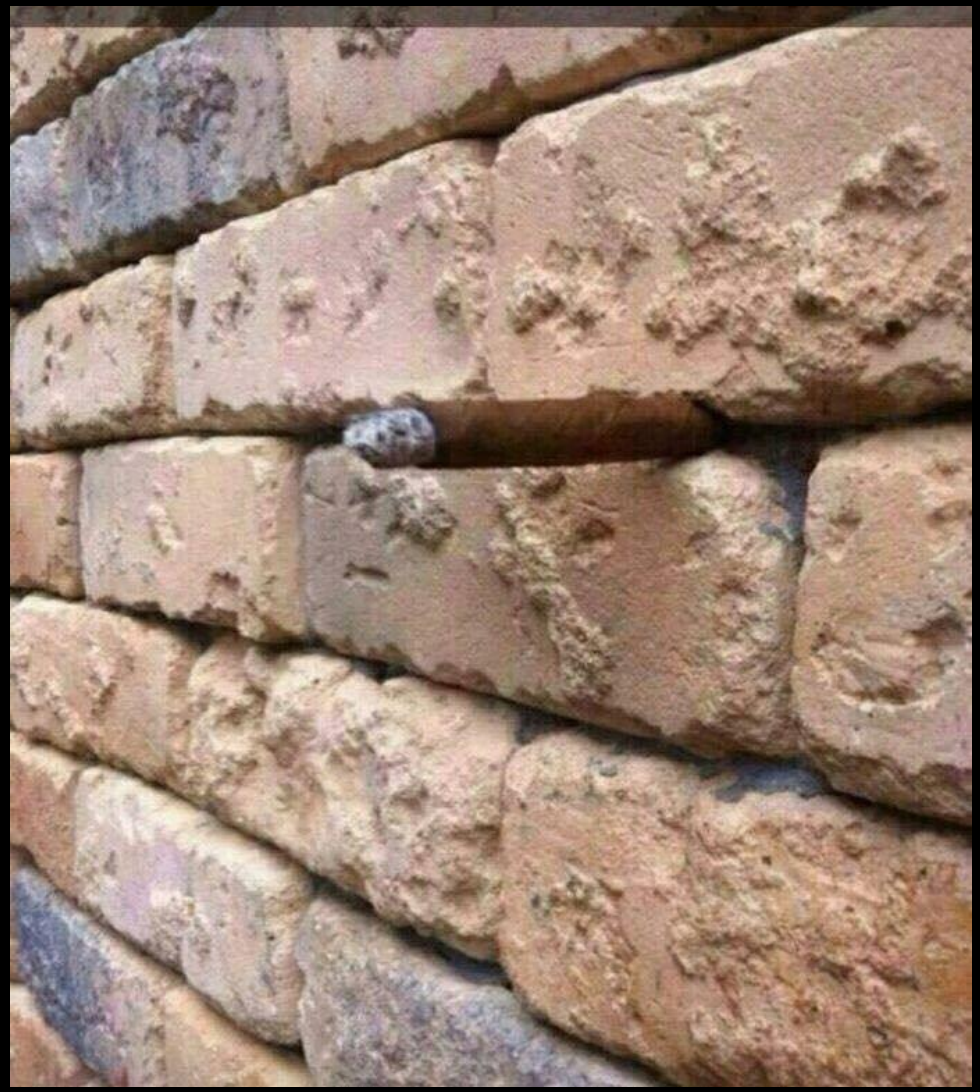
Und ist das ein Stein?

Eine gewöhnliche Ziegelwand?

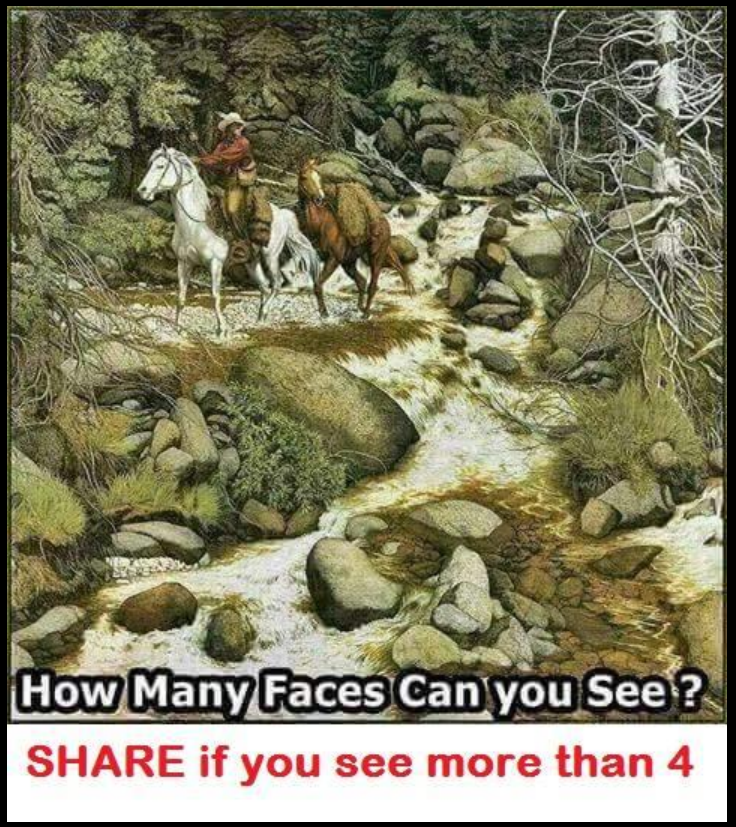
Und ist das ein Stein?

Nicht wirklich!

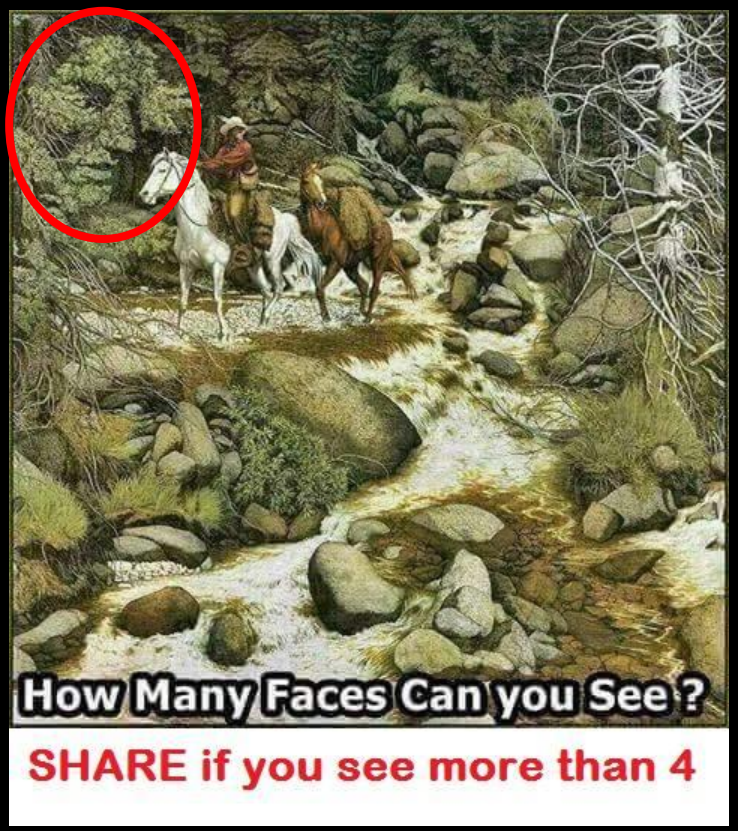
Sieht man doch sofort – oder?



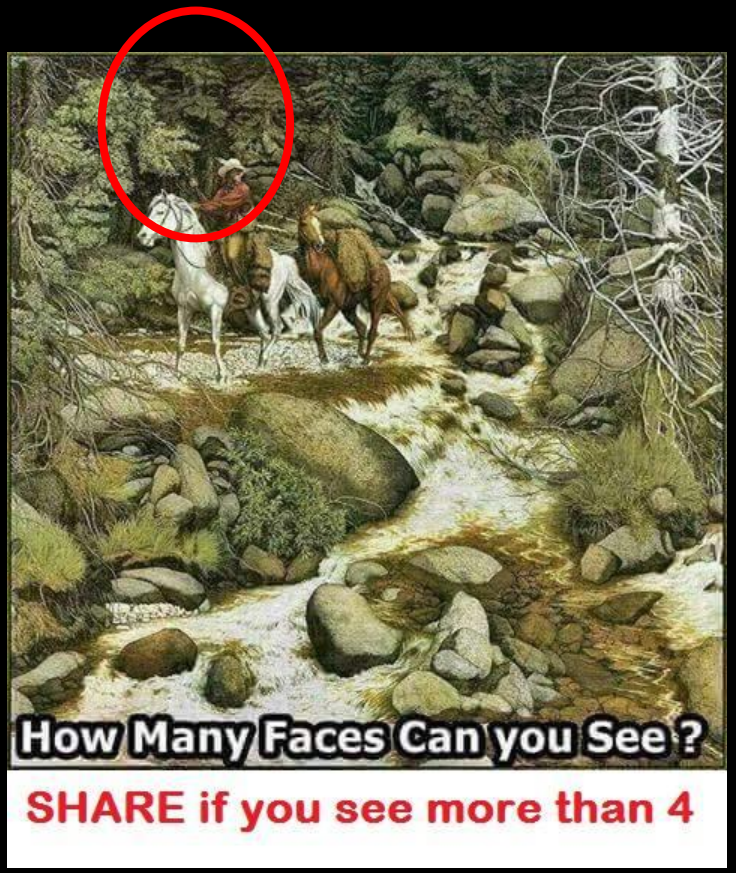
Gesichter im Wald: Wie viele siehst du?



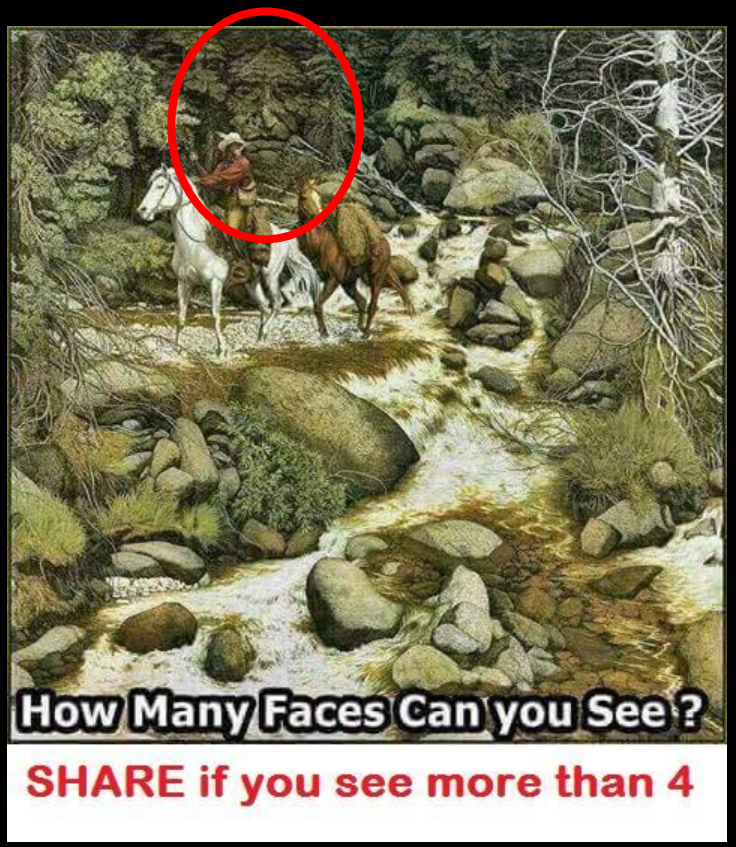
1 …



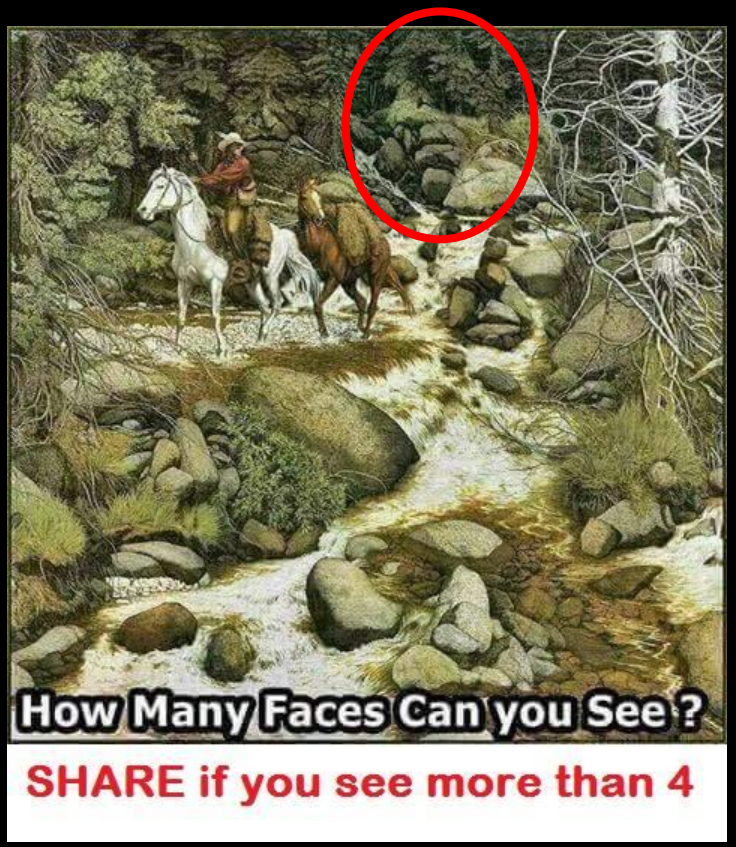
2 …



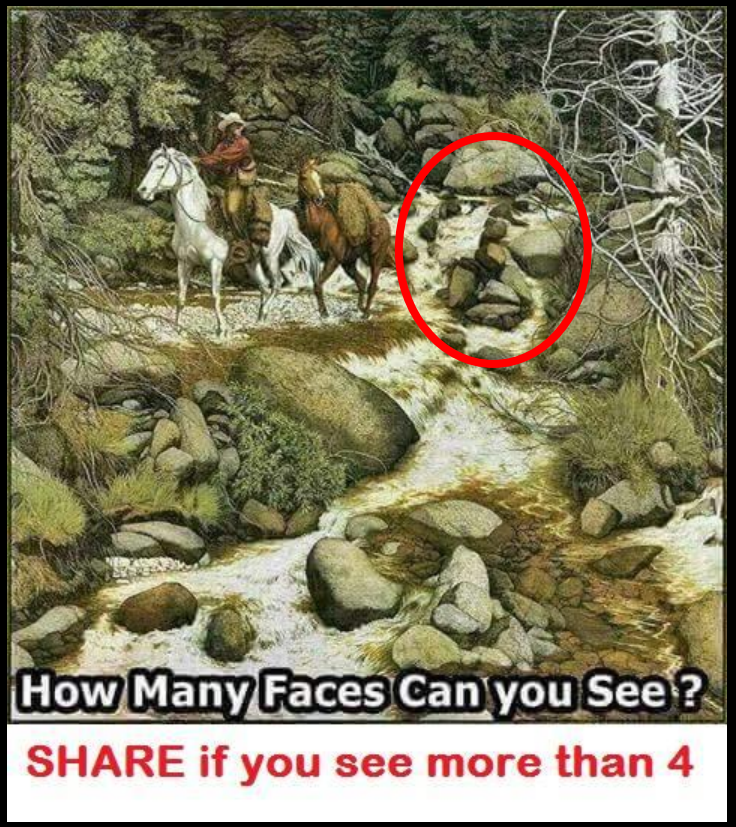
3 …



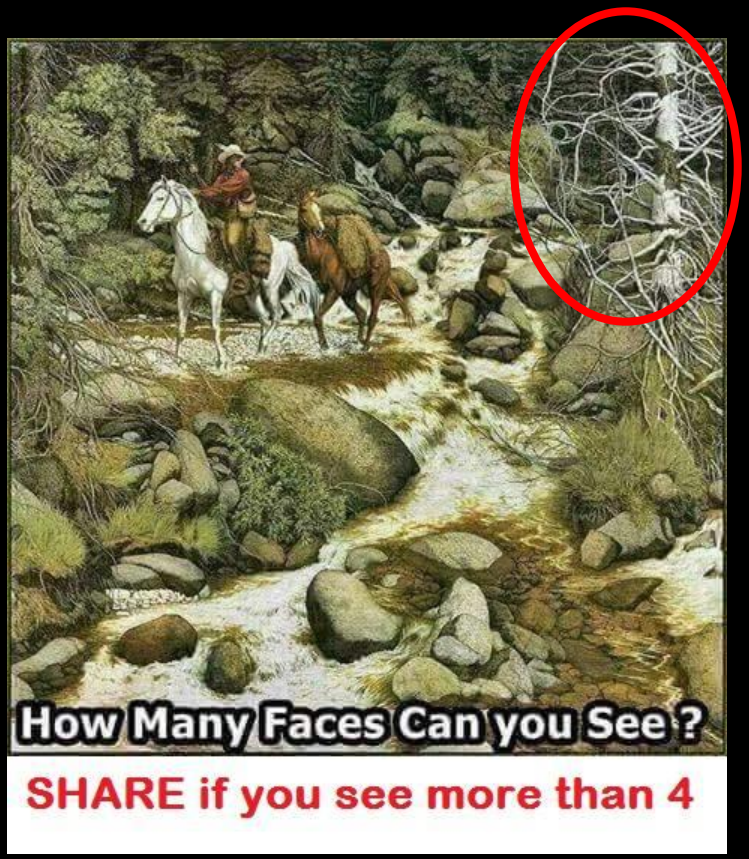
4 …



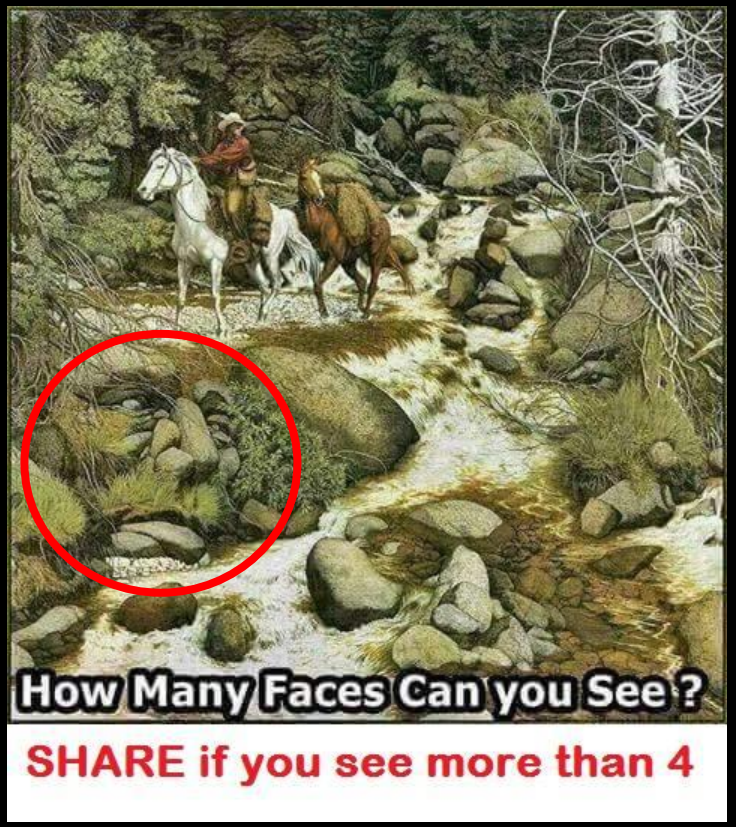
5 …



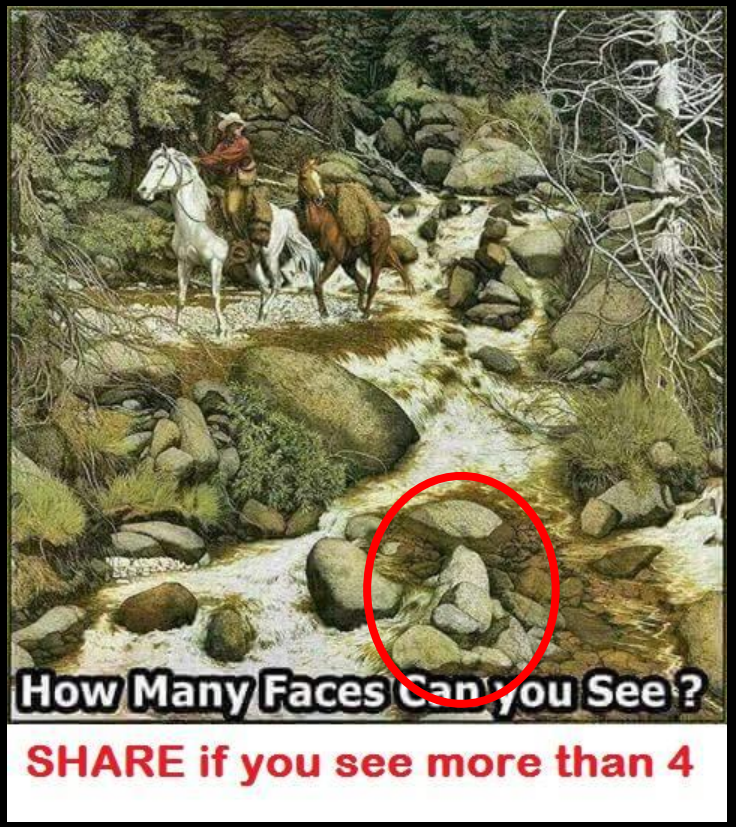
6 …



7 …



8 …

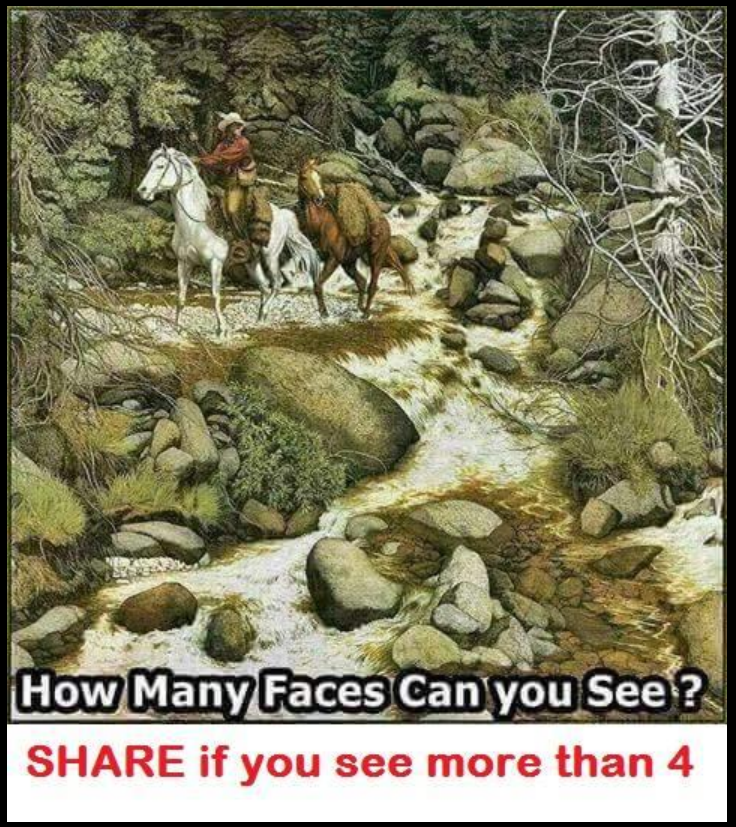


9 …

10 …

11

Hättest du das gedacht?



Eine Schale voller roter Erdbeeren ?

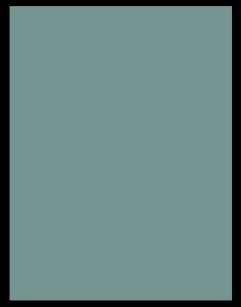
Eine Schale voller roter Erdbeeren ?

*Nicht wirklich – in diesem Bild ist <u>kein roter</u> Farbpixel !*

Eine Schale voller roter Erdbeeren ?

*Nicht wirklich – in diesem Bild ist <u>kein roter</u> Farbpixel !*

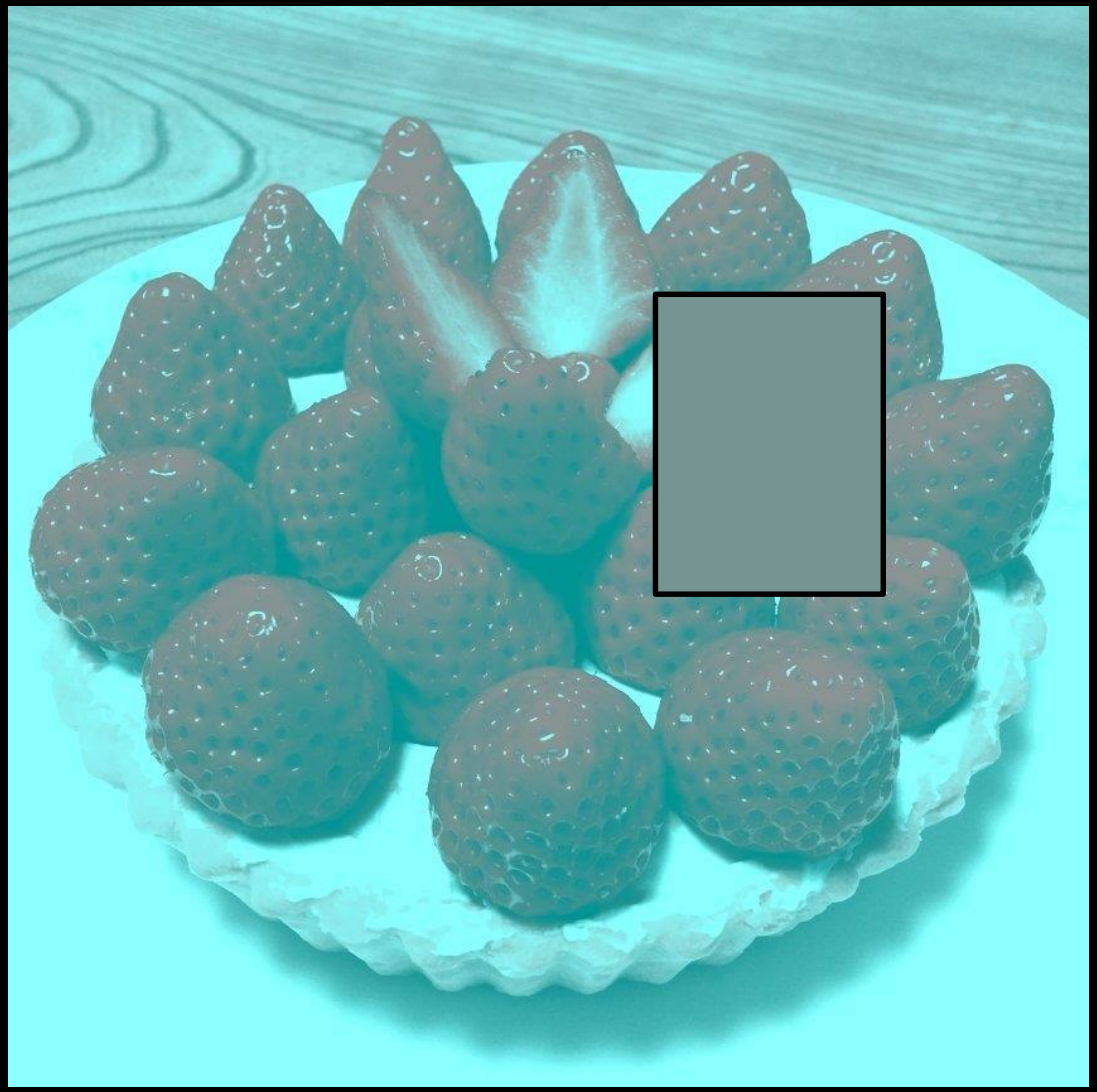
**Beweis:**



Eine Schale voller roter Erdbeeren ?

*Nicht wirklich – in diesem Bild ist <u>kein roter</u> Farbpixel !*

**Beweis:**



# Gruppentreffen Mai 2020 der Abendgruppe Alzenau