

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser ersten MS Post des Jahres 2023 möchte ich – stellvertretend für den gesamten Vorstand und alle, die sich in unserer gemeinsamen Arbeit engagieren – Ihnen und Ihren Familien noch ein glückliches Neues Jahr mit vielen positiven Erlebnissen wünschen. Auch wenn das Jahr schon wieder weit fortgeschritten sein mag, bleibt dennoch unvergessen, wie beeindruckend das Letzte zu Ende ging:

Am 1. Adventssonntag, dem 27.11.2022, konnten wir das lang ersehnte, erstmals seit 2019 wieder stattfindende Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr in der wunderbaren Stadthalle im CCD mit über 740 Besuchern feiern. Der Oberbürgermeister erschien zum ersten Mal wieder seit 20 Jahren und beeindruckte uns mit einem sehr einfühlsamen Grußwort.

Bevor die jungen Musiker und Musikerinnen mit ihrem Konzert begannen, begrüßte mich die Geschäftsführerin, Frau Maria Kofidou, als Hausherrin und überreichte mir einen Briefumschlag mit folgenden Worten:

„In diesem Umschlag finden Sie eine Spende von mir und unserem Team für die DMSG, weil wir Ihre Arbeit bewundernswert finden und unterstützen möchten!“

Diese Geste, die ich in den 20 Jahren meiner Amtsführung noch niemals erlebt hatte, machte mir Gänsehaut. Außergewöhnlich, dass die Mitarbeiter des CCD nicht nur uns durch ihren Arbeitseinsatz am 1. Adventssonntag eine perfekte Veranstaltung ermöglichten, sondern auch unsere Arbeit anerkannten und mit ihrer Spende unterstützten.

Das Foto zeigt diesen besonderen Augenblick!

Frau Kofidou hatte ich gebeten, Ihrem Team im Namen unserer OV-Mitglieder einen herzlichen Dank zu übermitteln in der Gewissheit, dass diese Spende für einen unserer wichtigen Workshops genutzt wird.

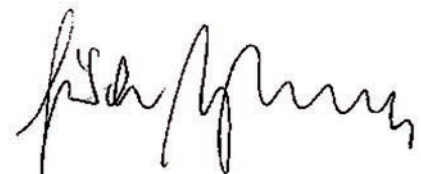
Auf den Seiten 08/09 finden Sie einige Fotos vom Benefizkonzert unter der Leitung von Oberstleutnant Professor Michael Euler, das nahtlos an Tradition und Stimmung der Konzerte in den vorangegangenen Jahren anknüpfen konnte.

Und für den 1. Advent dieses Jahres, den 03.12.2023, können Sie sich schon jetzt diesen Termin notieren und in Familie und Freundeskreis die Werbetrommel rühren, damit es uns gelingen möge, noch mehr als die bereits eindrucksvolle Zahl von 740 Besuchern in die Stadthalle zu locken.

Auch Oberbürgermeister Dr. Stefan Keller hat mir schon zugesagt, in diesem Jahr wieder sein Grußwort an uns zu richten.

Wir freuen uns auf Sie!!

Ihre
Gisa Berghof



Mariella von Klenck – ein Nachruf

„Man sollte aufhören, wenn die Leute es noch bedauern und nicht erst, wenn gesagt wird: Wann geht die Alte endlich!“

Das war – ihrer eigenen Schilderung zufolge – der Satz, mit dem sich Mariella von Klenck im Jahr 2003 von ihren Ämtern in den nationalen und internationalen Organisationen der Multiple Sklerose Organisationen verabschiedete.

Fast 25 Jahre lang hatte sie sich für MS Betroffene und ihre Familien engagiert.

Die Gründung des Landesverbandes 1980 ist ihrem Einsatz zu verdanken. Auch die internationale Vernetzung voranzutreiben und insbesondere ihre ehemalige Heimat, die Staaten des Baltikums, war ihr Anliegen, das sie erfolgreich umsetzen konnte.

Zahlreiche Auszeichnungen von gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen waren äußere Zeichen der Anerkennung ihrer Arbeit. Zunächst wurde Mariella von Klenck das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen, 2004 in besonderer Anerkennung ihres Lebenswerks das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse.

Von Anbeginn meiner ehrenamtlichen Tätigkeit 2002 begleitete mich Mariella von Klenck mit herzlichem Wohlwollen und konstruktiver Kritik. In immerwährender Dankbarkeit werden wir dieser außergewöhnlichen Persönlichkeit gedenken.

Es war ein bewegender Moment, als sich zu Beginn des ersten Benefizkonzertes seit langer Zeit am 27.11.2022 alle Besucher in der Stadthalle erhoben und ihrer gedachten – in Anwesenheit ihrer Tochter Annabel von Klenck!

Eine große Frau ist von uns gegangen – wir werden ihr stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Gisa Berghof

Irmgard Brauers – ein Nachruf

„Ich bin Euch nur ein Stück vorausgegangen, einen winzigen Schritt zurück ins Licht, aus dem ich gekommen bin!“

Diese Worte standen auf der Danksagung der Familie Josef Brauers nach der Beisetzung von Irmgard Brauers aus Wachtendonk.

Am 21. Oktober 2022 verstarb sie im Alter von 64 Jahren an den Folgen eines tragischen – kaum zu fassenden – Verkehrsunfalls.

Seit über 30 Jahren war sie an MS erkrankt, davon die letzten 20 Jahre im Rollstuhl. Trotz ihrer starken Einschränkungen war sie bemerkenswert in ihrer Aktivität.

Ungeachtet der frühen MS Diagnose begleitete sie Ihren Mann auf dessen beruflichem Weg nach Peking und Berlin, gemeinsam mit den beiden Töchtern. Nach ihrer Rückkehr ins Rheinland gründete sie eine Selbsthilfegruppe für junge Betroffene in Neuss und ließ sich daneben zur Betroffenenberaterin ausbilden.

An fast allen unseren Veranstaltungen nahm sie teil und gehörte unserer Gruppe Kunst und Kultur an. Es war eine Freude, Irmgard Brauers zu begegnen. Lebensfroh, kreativ und stets humorvoll strahlte sie ihr Gegenüber an.

Am 26. November 2022 – einen Tag vor unserem Benefizkonzert – haben wir sie in Wachtendonk mit einer großen Schar von Familienangehörigen und Freunden zu Grabe getragen.

Das nebenstehende Bild – gemalt von Irmgard Brauers noch im August 2022 – zeigt viel von der inneren Helligkeit und Fröhlichkeit, die ihre Persönlichkeit kennzeichneten, auch bei jeder persönlichen Begegnung. Die Anteilnahme aller Mitglieder der DMSG OV Düsseldorf – verbunden mit einem besonderen Dank – habe ich Josef Brauers und den beiden Töchtern übermittelt. Dieser Dank gilt dem Aufruf, zum Abschied von Irmgard Brauers als Zeichen der Verbundenheit zu Spenden für unsere Arbeit aufzurufen.

Wir werden ihr stets ein ehrendes Anerkennen bewahren und in unserer Arbeit ihren Geist und ihre Fröhlichkeit weitertragen!

Gisa Berghof

„Ich bleibe Teil vom Ganzen.“

gemalt von Irmgard Brauers im August 2022



Kunst und Kultur

Rückblick: Am Sonntag, 13. November 2022, genossen wir eine ebenso anspruchsvolle wie tolle Führung durch die **Mondrian-Ausstellung** im K20 Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen. Mondrians erst allmähliche, aber doch radikale Entwicklung zur Abstraktion wurde uns einfühlsam und nachvollziehbar vermittelt. Im Anschluss haben wir uns im Museumscafé Klee's gestärkt und ausgetauscht.

Na, erkennt Ihr ihn wieder? Auf Wunsch der Gruppe besuchten wir am Donnerstag, 15. Dezember 2022 den Karnevalswagenbauer **Jacques Tilly** in seinem Atelier am Steinberg.



Fotos: Anna Schlüter vom Fernsehbildschirm

Foto © Atelier Jacques Tilly



Draußen vor dem Atelier sammelten wir uns in knackiger Kälte. Heißer Kaffee und ein paar Plätzchen wärmten uns nicht nur innen, sondern hielten auch die Hände warm. Gut gelaunt empfing uns Jacques Tilly und erklärte uns die verschiedenen Arbeitsgänge wie z. B. das "Drahten". In der Halle standen gigantische Wagen der Düsseldorfer Vereine bereit, einige warteten noch auf den Anstrich. Die politischen Wagen, so Tilly, werden in ihren Themen ganz zum Schluss unter Hochdruck der letzten politischen Entwicklungen gefertigt. Die Resonanz auf seine Wagen, die er in der urigen Kantine auf großen Fotos vorführte, reicht bis in die Medien in Asien und Amerika.

Unglaublich, was diese einzelne Person Jacques Tilly auslöst und in Bewegung setzt! Sehr klar und entschieden kommentierte Jacques Tilly seine politische Haltung und die Anstandsgrenzen aller Karikatur. Es war spannend und einfach klasse!

Unser nächster Termin:

Ein Besuch der Ausstellung „**Mehr Licht**“ im Kunstpalast Düsseldorf! Im 19. Jahrhundert wandten sich die Maler verstärkt dem Flüchtigen zu: Wolken, Wind und Licht wollten sie mit schnell trocknenden Farben einfangen. Ich freue mich, dass der Wunsch, diese Ausstellung zu besuchen, wieder aus der Gruppe selbst kommt.



Caspar David Friedrich
(1774–1840)
Küstenlandschaft im Morgenlicht,
1816/18
Öl auf Leinwand, 22 x 31 cm
Die Lübecker Museen,
Museum Behnhaus Drägerhaus
© Die Lübecker Museen,
Museum Behnhaus Drägerhaus
Foto: Michael Haydn

Ein weiterer Termin ist draußen geplant

Lydia Hitzfeld, die einige von Euch beim Werkstattbesuch Jacques Tilly kennengelernt haben, ist bereit, mit uns illusionistische Kreidemalerei auf dem Asphalt im Uniklinikgelände zu realisieren. Ein Screenshot aus einem WhatsApp-Video zeigt, wie irritierend eine solche Malerei auf der Straße wirken kann. Wir können die Kreide an Bambusstöcken führen, so dass wir nicht unbedingt auf der Erde sitzen oder uns lange bücken müssen.

Alte Kleidung ist dennoch angesagt! Für ein Picknick mit Kaffee, Wasser und handlichem Kuchen wird gesorgt sein. Wer hat Lust dazu? Wer traut es sich zu? Ich freue mich auf Euch!



Termin: Freitag 05.05.2023 um 15:00 Uhr
Ort: Kunstpalast, Ehrenhof 4-5, 40479 Düsseldorf
Leitung: Anna Schlüter
Eintritt: 8,- €
Die Kosten für die Führung übernimmt die OV.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte melden Sie sich bis zum 28.04.2023 an.

Tel. 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Termin: Samstag 17.06.2023 ab 14:00 Uhr
Ort: Uniklinikgelände, Düsseldorf
Leitung: Lydia Hitzfeld

Teilnehmerzahl: Eine Gruppe von 4-6 Personen.
Dauer ca. 3 Std. Nach Anmeldung folgen weitere Informationen und ein Bestätigungsschreiben.

Bitte melden Sie sich bis zum 07.06.2023 an.

Tel. 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Regelmäßiger Online-Kurs „Entspannung genießen – neue Energie spüren“

Wussten Sie, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts bezeichnet?

Wenn die Entspannung fehlt, läuft unser Körper ständig auf Hochtouren. Passiert das über längere Zeit, kann es sein, dass Stresshormone nicht mehr komplett abgebaut werden. Das aber ist entscheidend, damit wir uns erholen und regenerieren können.

Entspannung ist wichtig – nicht nur in akuten Stressphasen.

Wie schön wäre es regelmäßig einen Moment der Ruhe und Entspannung genießen zu können. Eine kleine Auszeit vom Alltag, abschalten und ganz bei sich sein.

Doch wie können wir uns in den Ruhemodus bringen?

In unserem Entspannungskurs lernen wir verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Körper- und Phantasie Reisen und Meditation kennen und wenden diese unter der fachkundigen Leitung von Julia Rentsch (Sport- und Bewegungstherapeutin) gemeinsam an.

Das sehr positive Feedback der TeilnehmerInnen, die bei den bereits durchgeführten Entspannungskursen dabei waren, hat uns die Entscheidung leicht gemacht, ab Mai 2023 dieses Angebot jetzt regelmäßig für unsere Mitglieder (MS-Betroffene und auch Angehörige) zu ermöglichen.

Das ist wunderbar, denn nachgewiesener Weise haben Entspannungstechniken einen positiveren und nachhaltigeren Einfluss je öfter man sie macht.

Unser neuer Entspannungskurs ist fortlaufend, Sie können jederzeit einsteigen und dabei sein. Natürlich können Sie sich auch nur für einzelne Termine anmelden um dieses Angebot erstmal kennenzulernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, alles ist ganz entspannt.



Wir treffen uns alle 14 Tage montags um 19:00 Uhr virtuell über Zoom, sodass Sie einfach und bequem von zuhause aus dabei sein können.

Idealerweise entspannen wir im Liegen (z.B. auf einer Gymnastikmatte) und meditieren im Sitzen (z.B. auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl). Wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen, wenn für Sie eine andere Position angenehmer ist, so wählen Sie gern diese für sich aus.

Jeweils montags von 19:00 Uhr bis ca. 19:50 Uhr

08. Mai / 22. Mai 2023

05. Juni / 19. Juni 2023

03. Juli / 17. Juli / 31. Juli 2023

14. August / 28. August 2023

11. September / 25. September 2023

Leitung: Julia Rentsch

Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor Beginn des Kurses bzw. den einzelnen Terminen im OV-Beratungsbüro an.

Tel. 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Ideal ist eine Internetverbindung über einen PC / Laptop mit Webcam und Mikrofon oder ein Tablet. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden.

Der Online-Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie per E-Mail kurz vor dem Kurs.

Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

SOMMERFEST 2023

Wir laden Sie und Ihre Familien
ganz herzlich zu unserem diesjährigen Sommerfest ein:

Samstag, 08. Juli 2023
15:00 – 18:00 Uhr

Bei Kaffee, Kuchen, Tombola und Sonnenschein
freuen wir uns auf einen netten gemeinsamen Nachmittag!

Evangelische Kirchengemeinde Gerresheim (Gustav- Adolf-Kirche)
Heyestr. 95, 40625 Düsseldorf

Sie erreichen den Gemeindesaal über den Gemeindegarten, Eingang Hardenbergstr. 3



Bitte melden Sie sich bis zum 26. Juni 2023 in unserem OV-Beratungsbüro an.
Telefonisch unter 0211 / 34 34 75 oder per E-Mail unter info@dmsg-duesseldorf.de

Die **Haltestelle Hardenbergstraße** erreichen Sie mit der Stadtbahnlinie U73 oder mit dem Bus 737.
Von dort aus sind es ca. 300 Meter Fußweg bis zum Gemeindegarten, über welchen Sie den Gemeindesaal erreichen.

Parkmöglichkeiten finden Sie am besten in der Hardenbergstraße
und in den von dort aus abzweigenden Seitenstraßen.

Die Kosten für den **Fahrdienst** werden von der OV übernommen.
Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem
Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (Weßels), Tel: 0211 / 50 30 90

Workshops



MS – und mein Bild von mir als Frau

In diesem 2-teiligen Workshop möchte ich dich einladen, dich neugierig zu machen auf dich selbst: wer du bist und was du tust. Möchtest du hin und wieder aus deiner Haut heraus und spürst, dass dein Handeln nicht mit deinen Gedanken und Gefühlen übereinstimmt? Möchtest du deinen damit tief verankerten Glaubenssätzen und deinem eigenen Bild von Frau sein begegnen und selbstbestimmt zum Ausdruck bringen, also wählen können? Klarer werden über das eigene Frauenbild und die eigenen Ansprüche hinterfragen, aber auch Themen begegnen wie z.B. Autonomie, Selbstwert, Hingabe oder Verletzlichkeit sowie Stärke und deinem unverwechselbaren Fingerabdruck? Dann lass uns in der Gruppe gemeinsam Impulse setzen!

Termine: Freitag 19.05.2023 und 02.06.2023
jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr

Bitte melden Sie sich bis zum 10.05.2023 an.

Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen – ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung

Ohne Selbstfürsorge, Selbstliebe und Mitgefühl ist Achtsamkeit nicht lebbar. Achtsamkeit schafft Weite im eigenen Inneren, ist Bewusstheit im Augenblick und lebt von der Pause. Offen für das Leben sein, hier und jetzt, und sich aus dem Herzen heraus kreativ einbringen. Ganz in den Augenblick hinein entspannen und Einsichten für die eigene innere wohlthuende Reise entdecken.

Wenn wir langfristig unser Wohlergehen sichern wollen, müssen wir die Art und Weise verändern, wie unser Geist arbeitet: innehalten – wahrnehmen – erkennen – innehalten ... es ist hilfreicher sich einfach zutiefst wahrzunehmen, als auf Änderung zu drängen.

Termine: Freitag 16.06., 30.06., 08.09., 22.09.2023
jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr

Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden. Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor den einzelnen Terminen im OV-Beratungsbüro an.

Ort: Tagesambulanzzentrum (TAZ), Raum 0096,
Christophstr. 3, 40225 Düsseldorf

Leitung: Patricia Kronberg

Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Tel. 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Online-Workshops

Ganzheitliche und achtsame Bewegung /Aktivierung der Selbstheilungskräfte Für Einsteiger- und Wiederholer*innen

Es ist wieder soweit:

Ab Juni finden neue Workshops zu Faszientraining, sanfter Körperarbeit und Spiraldynamik statt.

In den ersten beiden Workshops lernst Du, wie Du:

- Dein Faszienkleid durch dehnen und rollen pflegen kannst,
- Deine Körperwahrnehmung verbesserst und
- mit sanften Impulsen Deinen Körper zur Selbstregulation anregst

**tania
eisentraut**
GESUND UND VITAL DURCH
BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Ideal ist eine Internetverbindung über einen PC/Laptop mit Webcam und Mikrofon oder ein Tablet. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden.

Die Online-Workshops finden über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink zum jeweiligen Termin erhalten Sie per E-Mail kurz vor dem Workshop.

Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.



1. Workshop (Online-Live):

„Elastische und entspannte Faszien – durch dehnen und rollen“

Wie gut wir unseren Alltag mit all seinen körperlichen Herausforderungen meistern, hängt unter anderem vom Zustand unseres „Faszienkleides“ ab: Bei guter Qualität ist unser Körper stark und flexibel zugleich.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit zwei zentralen Methoden des Faszientrainings – dem Dehnen und dem Rollen (Bälle, Rollen etc.). Durch diese Techniken entspannen sich die Faszien und werden wieder elastischer. Je nach individueller Ausprägung können MS-Betroffene mit Spastik hiervon besonders profitieren, weil die Neigung zu spastischen Zuständen und ihre Intensität häufig positiv beeinflusst werden können.

Gutes Faszientraining beinhaltet idealerweise auch das Training der Körperwahrnehmung. Denn: Unsere Faszien bilden ein komplexes System im Körper, das auf kleinste äußere (Bewegung, Stöße) und innere Reize (Stress) reagiert. Schon minimale Spannungsveränderungen in einem Faszienzug (z.B. durch Dehnung) führen zu Anpassungsreaktionen im gesamten Körper und zu einem veränderten Körpergefühl. Im Workshop geben wir diesem Aspekt ausreichend Raum, damit Du nachspüren kannst, wie sich die Übungen auf Dein „Faszienkleid“ auswirken.

Kurz & knapp:

Du erfährst in dem Workshop,

- was genau es mit diesen Faszien auf sich hat,
- wie sich Dein Faszienkleid anfühlt und
- worauf Du beim Dehnen & Rollen achten solltest,
- mit welchen Übungen zur Wahrnehmung, Dehnung und zum Ausrollen Du zum Ziel kommst.

Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o.ä., großes Handtuch (zum Zusammenrollen)
- Tennis- und/oder Igelball, kleine Faszienrolle oder Nudelholz o.ä.
- Gymnastikband (optional)
- Matte, Decke, evtl. kleines Kopfkissen



2. Workshop (Online-Live):

„Kleine Impulse – große Wirkung: eine Einladung für Deinen Körper zur Selbstregulation“

Unser Körper ist mit erstaunlichen Selbstheilungskräften ausgestattet. Ganz gleich, was im Leben passiert: er strebt immer nach Harmonie und Symmetrie – nach Gesundheit.

Sicherlich ist dies für die meisten Menschen ein Idealzustand. Dennoch: unabhängig vom jeweiligen gesundheitlichen Ausgangspunkt können wir unserem Körper mit sanften Impulsen ein Angebot machen und ihn in seinem Bestreben zur Selbstregulation unterstützen.

Oft reichen sanfte körperliche, energetische oder mentale Impulse als Erinnerungshilfe aus. Unser Körper nimmt diese meist dankend auf und versucht, seine ursprüngliche Balance wiederzuerlangen. Schon kleinste Impulse reichen aus, um eine Korrektur in der Beckenposition, den Beinen oder im Rumpf zu bewirken. Ein Beispiel: Bereits der Gedanke, dass sich Unter- und Oberschenkel voneinander entfernen, kann zu einer Korrektur der Kniestellung und Entspannung im gesamten Bein führen. Insgesamt wirkt sich dies positiv auf unsere Körpersymmetrie, unsere Standfestigkeit und unsere Bewegungsfähigkeit (Funktionalität) aus.

Diese Form der Körperarbeit ist nach außen kaum oder überhaupt nicht sichtbar – dafür umso wirkmächtiger. Allerdings müssen wir diesem Prozess ausreichend Raum geben. Manchmal benötigt unser Körper auch ein wenig Zeit oder einen Zwischenschritt, bis er den angebotenen Impuls umsetzen kann. Unser Körper verfügt über eine eigene Intelligenz bei seinen Selbstregulationsprozessen, die wir mit unserem Verstand nicht immer nachvollziehen können. Ganz sicher ist jedoch: Wer sich auf diesen Prozess einlässt und die Angebote an seinen Körper immer wieder erneuert, wird in aller Regel reich belohnt.

Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und vor allem im Liegen ausgeführt.

Kurz & knapp:

Du erfährst in dem Workshop,

- was mit kleinen Impulsen gemeint ist,
- wie sich die Impulse in ihrer Wirkung zeigen können,
- wie wichtig eine gute Körperwahrnehmung ist

Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o.ä., Matte, Decke, kleines Kopfkissen oder ein Handtuch, das Du nach Bedarf falten kannst

Termin: Samstag 17.06.2023 von 10:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Tanja Eisentraut, M.A.

Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 07.06.2023 an.

Tel.: 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Termin: Samstag 09.09.2023 von 10:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Tanja Eisentraut, M.A.

Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 30.08.2023 an.

Tel.: 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Endlich wieder nach 2 Jahren!
Am 1. Advent 2022

Benefizkonzert

in der Düsseldorfer Stadthalle





Antientzündliche Ernährung leicht gemacht

Julia Bierenfeld begleitet seit 2019 Menschen mit Multipler Sklerose auf ihrem Weg zur antientzündlichen Wohlfühlernährung. Als sie vor 9 Jahren ihre Diagnose erhielt, gab es kaum Informationen zur Ernährung und Lebensführung bei Multipler Sklerose. Seither war es ihr ein Anliegen, diese Themen genauer zu betrachten und andere MS-Betroffene zu unterstützen. Sicher ist Ihnen Frau Bierenfeld von unseren Online-Vorträgen bekannt. Sie arbeitet selbstständig als Coach und hat ein umfangreiches Angebot entwickelt, mit dem sie Menschen mit Multipler Sklerose auf verschiedensten Wegen begleitet. Heute möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in die Wichtigsten geben.



Im Januar dieses Jahres gründete sie den **Club Antientzündliche Ernährung**. Das Konzept dahinter ist eine Mitgliedschaft (wie in einem virtuellen Fitnessstudio), bei der es jeden Monat ein Fokus-Thema gibt, welches genauer betrachtet wird. Von Darmgesundheit, zuckerfreier Ernährung, Futter für starke Nerven, bis hin zu einer entzündungshemmenden Weihnachtszeit – die Themen sind vielfältig und geben tiefere Einblicke in einzelne Bereiche der antientzündlichen Ernährung.

Die Mitglieder erhalten zu den monatlichen Themen jeweils ein umfangreiches Workbook mit Informationen, Übungen und Rezepten. Zusätzlich gibt es Live-Sessions, in denen sie wichtige Impulse bekommen, sich untereinander austauschen können und so leichter in die Umsetzung auf ihrem Weg in die antientzündliche Ernährung kommen.

In einer umfangreichen Mediathek befinden sich außerdem Meditationen und Entspannungsübungen, Videos zu verschiedenen Themen (wie z.B. Omega-3-Fettsäuren) sowie die Aufzeichnungen aller Live-Sessions. Nicht zu vergessen – die stetig wachsende Rezept-Datenbank!

Ergänzt wird das Angebot von Julia Bierenfeld mit ihrem neuen **Podcast „Antientzündliche Ernährung leicht gemacht“**. Dort nimmt sie ihre Hörer mit zu wichtigen Themen der Ernährung bei Multipler Sklerose, gibt Impulse und viele Tipps zur antientzündlichen Lebensführung. Sie spricht über zentrale Bausteine, die nötig sind, um Entzündungen nachhaltig zu reduzieren und wie sich dies praktisch im Alltag umsetzen lässt.

Den Podcast finden Sie überall, wo es Podcasts gibt oder über: www.antientzuendlicheernaehrungleichtgemacht.de/podcast



Darüber hinaus möchten wir Ihnen auch den neuen Ratgeber **„Die richtige Ernährung bei Multipler Sklerose“** von Julia Bierenfeld vorstellen.

Neben dem Thema Darmgesundheit geht es außerdem um die Auswahl der richtigen Fette, die wichtigsten Antioxidantien, sinnvolle Nahrungsergänzung sowie um geeignete Lebensmittel, die chronischen Entzündungsprozessen entgegenwirken können. Der Ratgeber enthält einen ausführlichen Praxisteil über entspanntes und bewusstes Einkaufen, praktische Küchentipps und wie eine entzündungshemmende Ernährung im Alltag und Familienleben funktionieren kann. Als Inspiration gibt es noch 60 alltags-taugliche Rezepte – ganz einfach nachkochen und mit allen wichtigen Nährwertangaben.

ISBN 978-3-8426-3133-5,
212 Seiten, Softcover,
Humboldt Verlag,
€ 22,00



Der Humboldt Verlag war so freundlich, uns 2 Exemplare des neuen Ratgebers zur Verfügung zu stellen und diese möchten wir gerne verlosen.

Mitmachen und gewinnen! Beantworten Sie einfach die folgende Frage: **Welches Öl sollte nur in Maßen in der antientzündlichen Ernährung verwendet werden?**

A) Weizenkeimöl

B) Kürbiskernöl

C) Rapsöl

Senden Sie die Lösung bis zum **31.05.2023** an: info@dmsg-duesseldorf.de
Wir haben auch 1 Exemplar des Ratgebers im OV-Büro – dieser kann dort gerne angeschaut oder ausgeliehen werden.

Online-Vortrag: Wie geht zuckerarme Ernährung bei MS?

Zucker hat einen großen Einfluss auf unseren Darm und das chronische Entzündungsgeschehen. Leider ist unsere westliche Ernährung geprägt von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, die große Mengen Kohlenhydrate in Form von Zucker, Auszugsmehlen und Stärke enthalten. Diese nährstoffarmen Nahrungsmittel sind nicht nur ein Risikofaktor für Übergewicht, sondern ebenso für weitere Erkrankungen.

Eine zuckerarme Ernährung stellt uns manchmal vor Herausforderungen. Nicht jeder möchte komplett auf Zucker oder liebgewonnene Nahrungsmittel verzichten und sucht daher nach einer passenden Alternative. Die Vielfalt an Süßungsmitteln ist enorm und verwirrend. Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfelsüße, Dattelsüße klingen wie optimale Alternativen, da sie augenscheinlich natürlichen Ursprungs sind. Doch auch sie bestehen zum größten Teil aus Zucker.

Julia Bierenfeld, zeigt uns in einem interaktiven Vortrag, warum eine zuckerarme Ernährung bei MS sinnvoll ist, wie sie im Alltag funktionieren kann und was wir heute schon tun können, um den Zuckerkonsum zu reduzieren. Sie zeigt uns die größten Stolpersteine und bringt ihre drei besten Zuckeralternativen mit.



Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Ideal ist eine Internetverbindung über einen PC / Laptop mit Webcam und Mikrofon oder ein Tablet. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden.

Der Online-Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen einige Tage vor dem Termin per E-Mail zugesendet.

Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

Termin: Dienstag 23.05.2023 von 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Julia Bierenfeld

Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos

Bitte melden Sie sich bis zum 11.05.2023 an.

Tel.: 0211-34 34 75 / E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Informationsveranstaltung mit der Neurologin Dr. Kalyani Bondre-Kempen und Psychotherapeutin Catherine Wolters

Der Förderverein MS-Treff Erkrath e.V. lädt am 18. April 2023 zu einer Informationsveranstaltung, für Patienten mit MS, Angehörige und Interessierte, in die Erkrather Stadthalle ein.

Die Neurologin Dr. Kalyani Bondre-Kempen wird an diesem Abend über die Therapie mit den neu auf den Markt gekommenen MS-Medikamenten informieren.

Danach geht die Psychotherapeutin Catherine Wolters der spannenden Frage nach „Wie redest du eigentlich mit mir?! - der Umgang mit uns selbst“.

Im Anschluss sind bei einem kleinen Imbiss alle Teilnehmer herzlich zu einem Gespräch und Erfahrungsaustausch mit den Referentinnen, den Mitgliedern der Erkrather Selbsthilfegruppe, den Ansprechpartnern des Fördervereins und untereinander eingeladen.

Termin: Dienstag, 18.04.2023 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Treffpunkt: Stadthalle Erkrath, Neanderstr. 58, 40699 Erkrath

Die Teilnahme ist kostenlos

Referentinnen: Dr. Kalyani Bondre-Kempen, leitende Oberärztin der Klinik für Neurologie des Marien Hospitals Düsseldorf

Catherine Wolters, Psych. Psychotherapeutin, Psychoonkologin

Anmeldung bis zum 14. April bei Marion Kremerius (Leiterin der Selbsthilfegruppe MS-Treff-Erkrath)

Telefon: 0173-52 88 686, E-Mail: magianus@web.de

Resilienz – der Schlüssel zur mentalen Stärke

Was hat es damit genau auf sich, was zeichnet resiliente Menschen aus und was kannst du für deine eigene Resilienz tun?

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.

(Dalai Lama)

In der Psychologie steht Resilienz für die psychische Widerstandsfähigkeit zur Bewältigung von (Lebens-)Krisen. Je besser wir in schwierigen Zeiten auf persönliche Ressourcen und Unterstützung aus unserem Umfeld zurückgreifen können, umso gesünder können wir Krisen überwinden. Bei der Resilienz geht es aber nicht nur darum, Krisenzeiten erfolgreich zu meistern, sondern diese als Anlass zur Weiter(-entwicklung) zu nutzen. Wir wachsen an und mit der Herausforderung, in dem wir neue Perspektiven entwickeln, uns neue Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen. Wichtig ist, dass Resilienz nicht mit bloßer Abhärtung gleichzusetzen ist. Unsere Seele ist keine beschichtete Oberfläche, an der alles abperlt. Resilientes Handeln bedeutet, Krisen anzunehmen und entsprechende lösungsorientierte Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das Gute daran ist: RESILIENZ LÄSST SICH TRAINIEREN!

Dafür gibt es mittlerweile viele tolle Trainingskonzepte. Eins der ersten Resilienztrainings stammt von Karen Reivich und Andrew Shatté. Sie zählen zu den Pionieren der Resilienzforschung. In ihrem Ansatz beschreiben sie sieben Faktoren, die einen resilienten Menschen ausmachen und die ihn dabei unterstützen, krisenhafte Situationen zu bewältigen:

1. Emotionssteuerung: Emotionen zu steuern und zu kontrollieren ist manchmal nicht so leicht. Doch genau das ist es, was resiliente Menschen auszeichnet. Dabei ist nicht gemeint Emotionen zu unterdrücken und zu verdrängen – ganz im Gegenteil. Unter Emotionssteuerung wird die Fähigkeit verstanden, die eigenen Emotionen gezielt wahrzunehmen, zu deuten und sie der jeweiligen Situation anpassen zu können.

2. Impulskontrolle: Die heutige (Arbeits-)Welt ist geprägt von hoher Flexibilität und Mobilität, kontinuierlicher Erreichbarkeit, Zeitdruck sowie zunehmender Entgrenzung von Arbeit und Privatleben. Wir müssen lernen innerhalb der Komplexität den Fokus zu behalten, eine hohe Selbstkontrolle aufweisen und dürfen uns nicht von äußeren Umständen (wie Smartphone und Co.) ablenken lassen. Im Umgang mit komplexen Situationen ist es deshalb ratsam eine klare Strategie vor Augen zu haben, strukturiert an die Zielerreichung heranzutreten und sich nicht durch plötzlich auftretende Impulse aus der Bahn bringen zu lassen.

3. Optimismus: An manchen Situationen kann man nichts ändern; an seinem eigenen Mindset hingegen schon. Ein wichtiger Faktor innerhalb des Resilienzkonzeptes ist Optimismus, d.h. der Glaube daran, dass bestimmte Umstände sich zum Besseren wenden können. Wichtig hierbei ist, sich nicht auf das Negative zu fokussieren, sondern den eigenen Blickwinkel zu ändern, in krisenhaften Situationen mögliche Chancen zu erkennen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.



4. Kausalanalyse: Dieser Faktor meint die Fähigkeit, die Ursache von Problemen und Fehlern erkennen und analysieren zu können. Zudem unterstützt uns dieser Faktor dabei, die Gründe für negative Gefühle und Emotionen zu verstehen.

5. Empathie: Unter Empathie wird die Fähigkeit verstanden, sich auf Basis von beobachteten Verhalten in die psychologische und emotionale Lage eines anderen Menschen versetzen zu können. Dies kann nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext vorteilhaft sein – Ganz im Sinne von: Mehr Miteinander und Füreinander statt Gegeneinander.

6. Selbstwirksamkeitsüberzeugung: Während die einen an Herausforderungen verzweifeln, vertrauen die anderen dabei auf ihre Fähigkeiten und Kompetenzen. Dieses Vertrauen in sich selbst und der Glaube daran, dass man das, was man sich vornimmt auch tatsächlich erreichen kann, wird als Selbstwirksamkeitsüberzeugung bezeichnet. Zentral hierbei ist mögliches Scheitern zu akzeptieren, daraus neue Kraft zu tanken, sich immer wieder an neue Herausforderungen zu wagen und diese zu meistern. Zudem sollte ein guter Umgang mit sich selbst auf der Tagesordnung stehen.

7. Zielorientierung: Menschen mit einer hohen Zielorientierung sind neugierig, wissbegierig, überzeugt von dem, was sie tun und haben die Erreichung ihrer Ziele klar vor Augen. Sie tun das, was sie tun aus Leidenschaft und Überzeugung. Neben den erwähnten Resilienzfaktoren gibt es viele weitere Aspekte, die uns in Krisen helfen können. Ausschlaggebend ist immer auch die Anforderung der jeweiligen Krisensituation, für die wir unter Umständen ganz unterschiedliche Dinge brauchen. So können auch Selbstvertrauen, Wertschätzung und soziale Unterstützung förderlich für die Entwicklung der eigenen Resilienz sein.

Farben der Stadt – Düsseldorf zeigt Vielfalt

Vom 13.01 – 26.02.2023 war im Stadtmuseum der Stadt Düsseldorf die Ausstellung **"Farben der Stadt"** zu sehen. Dieses Thema hat auch die MS Malgruppe LebensSpur bearbeitet und unsere Bilder zeigten wir im Rahmen dieser Ausstellung. Sogar im WDR wurde in der Sendung Lokalzeit auf unsere Arbeiten hingewiesen.

Nun wird eine Gruppe der Keyworker des Stadtmuseums die ganze Ausstellung in einem Buch festhalten. Das Buch wird voraussichtlich 16 Euro kosten.

Wer Interesse hat, kann dieses Buch bei Frau Petra Rodewald bestellen – telefonisch unter 0162-56 16 699. Auch über das OV-Büro sind Exemplare erhältlich und zum Sommerfest wird das Buch ebenfalls zu erwerben sein.



Als Keyworker des Stadtmuseum Düsseldorf hat die Malgruppe MS LebensSpur bei der Ausstellung **"Farben der Stadt"** mitgearbeitet.

Dieses nahm die Spiele-Relax-Gruppe zum Anlass sich am 07. Februar 2023 dort zu treffen. Es waren sehr unterschiedliche wunderschöne Bilder zusehen. Danach ging es zum Bistro Zicke (WC ebenerdig) direkt gegenüber vom Museum. Bei Kaffee und Kuchen tauschten wir uns noch über die Eindrücke von der Ausstellung aus. Wir fanden es war ein schöner Nachmittag und das Stadt Museum ist immer interessant.

Annelie Hempel



Inklusion on ice

Am 24.09.2022 fand eine besondere Veranstaltung des Sportamtes der Stadt Düsseldorf und der Stiftung Eissporthalle Düsseldorf-Benrath statt. Für zwei Stunden war die Eisfläche nur Behinderten und ihrer Begleitung vorbehalten.

Strahlende Gesichter wohin man schaute! Egal ob behindert oder nicht, allen Beteiligten war die Freude, sich auf dem Eis zu bewegen, anzusehen. Ob gezogen, geschoben, geführt oder selbst fahrend, alles war möglich. Auch diverse Geräte, wie zum Beispiel ein Para-Eishockey-Schlitten, konnten ausprobiert werden. Wer Hilfe benötigte, konnte sich an die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer*innen wenden.

Kurzum, es war eine gelungene Veranstaltung, die gerne wiederholt werden darf.

Andreas Reetz



Inklusions-Laufzeit
Termine und Tickets: www.eissporthalle-duesseldorf.de

Neues Domizil für unsere Selbsthilfegruppe Mettmann, Wülfrath, Heiligenhaus

Die Pandemie hielt uns lange in Atem und für viele Menschen war diese Zeit doch sehr belastend und einsam. Gespräche am Telefon, kleine Mitteilungen am PC oder Handy sind sehr schön, aber der Kontakt mit Menschen, mit Freunden, ist doch etwas anderes.

Um so schöner ist es für unsere Gruppe, uns jetzt in neuen Räumlichkeiten treffen zu können. So trafen wir uns im November zum St. Martinsfest. Wir hörten die Martinsgeschichte von der Mantelteilung mit dem Bettler und St. Martin und ließen uns die mitgebrachten Weckmänner schmecken. Einige erinnerten sich an ihre eigene Schulzeit und die gebastelten Laternen für den Martinszug. Es waren lebhaftere Geschichten und wir hatten viel Spaß. Auch bei unserer Weihnachtsfeier mit einem Buffett und "Schrottwichteln" konnten wir wieder gemeinsam feiern.



Die Gruppe freut sich in diesem Jahr wieder auf gemeinsame Stunden bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen.

Dank der neuen (barrierefreien) Räume können wir jetzt auch Spielenachmittage mit Halma, Mensch ärgere Dich nicht, Domino, Stadt-Land-Fluß usw. anbieten. Auch Gedächtnis-Training wird gerne angenommen.

Sigrid Ehrhard
MS-Kreis Mettmann

Treppenlift, ick liebe dir!



"Pling-Plong-Scheiße!

Da segelte er durchs Treppenhaus bis nach unten zu den Rollis und dem Handbike. Unerreichbar. Bitter betrauert. Der Plastikstift mit dem man den Treppenlift fährt. Der gleichzeitig als Schlüssel dient.

Einfach beim Drücken aus seiner Halterung geflutscht.

Da saß er nun auf dem Lift der für ihn die Welt bedeutet, gerade erst mit einer halben Sitzdrehung losgefahren.

Er fluchte. Er fluchte nochmal. Das brachte ihn aber auch nicht weiter ...

Zuerst versuchte er vom Sitz aufzustehen, brach dieses Unterfangen aber sofort wieder ab, als ihm die Gefahr eines Treppensturzes lebhaft vor Augen erschien.

Plötzlich fiel ihm, trotz allem Ungemach, das seitlich am Sitz angebrachte Notfalkabel als letzter Ausweg ein. Gedacht – Gezogen! Der Sitz bewegte sich bergab, zwar nur mit der langsamsten ihm möglichen Geschwindigkeit, aber immerhin, er bewegte sich!

Hosianna!

Kurz bevor er am Ende der Treppe eintraf, fiel ihm ein, dass er auf keinen Fall bis ganz zu ihrem Ende fahren durfte, sonst würde der Sitz die Eingangstür versperren. Also stoppte er die motorisierte Sitzeinheit zwei Stufen vor dem Erreichen der Endhaltestelle und schwang sich aus dem sicheren Sitz. Glücklicherweise unten angekommen, fand er schnell zu seinem gewohnten Rhythmus, rangierte das Handbike auf den Hof, flanschte den passenden Rollstuhl an und konnte sich endlich auf den Weg zum Arzt machen.

Und die Moral von der Geschichte?

Verlier' den Zündschlüssel niemals nich'!"

Andreas Reetz

Eine helfende Hand ...

... würden wir gerne unseren Mitgliedern reichen in besonderen Situationen, wenn Sie einmal eine andere Unterstützung benötigen als die Angebote aus der OV Beratungsstelle - zum Beispiel in finanzieller Hinsicht. Sei es ein Betrag für den Kauf eines täglich benötigten Gegenstandes, ein Zuschuss für einen Rollator oder ein anderes Hilfsmittel, eine Fußpflege oder einen Friseurbesuch.

Dafür haben wir eigens einen Topf, aus dem wir unbürokratisch „kleine Wünsche“ erfüllen können und der darauf wartet, Sie unterstützen zu können.

Sprechen Sie uns an - mailen Sie uns - wir helfen gerne!



Rehasport im Rollstuhl erlebt man in Ratingen



Ratingen Rehasport im Rollstuhl

Termin: jeweils donnerstags von 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Ratingen,
Stadionring 5, 40878 Ratingen

Bei Interesse bitte melden unter:

Tel.: 02102-20 96 14 oder E-Mail: reha@tv-ratingen.de

Rehasport ist eine Möglichkeit, Bewegungsangebote in der Gruppe durch eine Verordnung durch den Hausarzt/Hausärztin (oder Neurologen/in) zu erhalten. Rehasport steht Versicherten, die eine Behinderung haben und Menschen mit einer neurologischen Erkrankung zu.

Eine Kostenübernahme muss jedoch vorab bei der Krankenkasse beantragt werden.

Bei Rehasport geht es um die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination für die Betroffenen.

Das Besondere am Angebot in Ratingen ist, dass der Rehasport für Menschen im Rollstuhl angeboten wird und es geht in den Stunden auch um das Erlernen von Fähigkeiten, die man beim Rollstuhlfahren benötigt. Die Trainerin wechselt zwischen „Spiel rund um das Thema Rollstuhl“ und „Training für das Bewegen im und mit dem Rollstuhl“. Zum Beispiel wird das Kippen, dass an jeder Bordsteinkante benötigt wird, trainiert, sowie auch das Balancieren von Gegenständen im Rollstuhl. Natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz und so wird bei allen Trainingseinheiten viel gelacht und sich natürlich auch ausgetauscht über die neuesten Ereignisse, die man so erlebt hat.

Sanna Meinke

Gedächtnistraining



Wir suchen Verstärkung!

Die Gedächtnistrainingsgruppe ist ein seit Jahren festes Angebot der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf. Wir treffen uns jeden Dienstag von 14.30 - 16.30 Uhr im TAZ.

Jeder der seine grauen Zellen fit halten möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns auf jeden neuen Teilnehmer. Sollten Sie Interesse und Lust haben, sich uns anzuschließen, melden Sie sich bitte vorab telefonisch bei Herrn Joachim Juretzki unter: 02102 / 87 12 94.

Treffpunkt: Tagesambulanz Zentrum (TAZ), Gebäude 14.99, Moorenstraße 5 / Eingang Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

18.04.	18:30 - 20:30	Informationsveranstaltung mit Dr. K. Bondre-Kempen & C. Wolters	Stadthalle, Erkrath
05.05.	15:00	Besuch der Ausstellung " Mehr Licht"	Kunstpalast, Düsseldorf
08.05.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
19.05.	14:30 - 17:30	MS – und mein Bild von mir als Frau Teil 1	TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
22.05.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
23.05.	18:30 - 20:00	Wie geht zuckerarme Ernährung bei MS?	Online - Vortrag
02.06.	14:30 - 17:30	MS – und mein Bild von mir als Frau Teil 2	TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
05.06.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
16.06.	14:30 - 17:30	Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen – ein achtsamer Weg	TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
17.06.	10:00 - 13:00	Elastische und entspannte Fasziien – durch dehnen und rollen	Online - Workshop
17.06.	ab 14:00	Illusionistische Kreidemalerei	Uniklinikgelände, Düsseldorf
19.06.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
30.06.	14:30 - 17:30	Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen – ein achtsamer Weg	TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
03.07.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
08.07.	15:00 - 18:00	Sommerfest	Kirchengemeinde, D-Gerresheim
17.07.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
31.07.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
14.08.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
28.08.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
08.09.	14:30 - 17:30	Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen – ein achtsamer Weg	TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
09.09.	10:00 - 13:00	Kleine Impulse – große Wirkung: eine Einladung zur Selbstregulation	Online - Workshop
11.09.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs
22.09.	14:30 - 17:30	Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen – ein achtsamer Weg	TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
25.09.	19:00 - 19:50	Entspannung genießen – neue Energie spüren	Online - Kurs

Yoga mit MS: Leitung Britta Uhing, Anmeldung über das OV-Büro, Tel. 0211-34 34 75 oder info@dmsg-duesseldorf.de regelmäßiger Online-Kurs, alle 14 Tage freitags von 16:30 - 18:00 Uhr

Termine: 14.04. / 28.04. / 12.05. / 26.05. / 09.06. / 23.06. / 07.07. / 21.07.2023

Malgruppe Lebensspur: Leitung Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de Stadtmuseum Düsseldorf, jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Termine: 27.04. / 25.05. / 24.08. / 21.09. / 19.10. / 23.11. / 07.12.2023

Vorschau

21.10.	10:00 - 13:00	Mehr Kraft aufbauen mit Übungen nach der Spiraldynamik	Online - Workshop
18.11.	10:00 - 13:00	Antientzündliche Ernährung - Fit durch den Winter	Online - Workshop
03.12.	11:00	39. Benefizkonzert mit dem Ausbildungs-Musikkorps der Bundeswehr	CCD Stadthalle, Düsseldorf

Impressum Düsseldorfer MS-Post (Erscheinungsweise: 2-3 Ausgaben im Jahr)

Herausgeber: DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.,

Gebäude 14.99 (TAZ), Moorenstraße 5 (Eingang Christophstraße), 40225 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 34 34 75, Fax: 0211 - 3 17 95 67, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de, Internet: www.dmsg-duesseldorf.de

Redaktion: Kirsten Oidtman (verantwortlich), Gisa Berghof, **Umsetzung:** www.seuss.de, Fotos Pixabay

Beiträge dieser Ausgabe: Vorstand und Mitarbeiter der DMSG-OV Düsseldorf u.U.e.V. Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser allein die Verantwortung. Die Redaktion behält sich vor, sinnwährende Kürzungen vorzunehmen.

**Bitte schauen Sie regelmäßig auf unsere Webseite: www.dmsg-duesseldorf.de
Dort finden Sie immer alle aktuellen Veranstaltungsangebote, Termine und Änderungen.**



Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V.

Moorenstraße 5 (Eingang Christophstraße)

Gebäude 14.99, 40225 Düsseldorf

Telefon 0211 - 34 34 75

Fax 0211 - 317 95 67

E-Mail info@dmsg-duesseldorf.de

Sie erreichen uns zu den folgenden Bürozeiten:
**mittwochs und donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung**

Unser Büro im TAZ ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Haltestelle **Christophstraße** erreichen Sie mit folgenden Stadtbahnlinien:
U71 – U73 – U83 sowie 704.

Spendenkonto:

Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG

IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88

BIC: LAMPDEDDXXX

Spenden sind steuerbegünstigt