

Liebe Leserin, lieber Leser,

schauen wir auf 2023 zurück, so erfuhren wir aus den Medien Tag für Tag die Bedrohung des Weltfriedens durch Kriege, wie auch die der Natur durch Naturkatastrophen. Dennoch möchte ich an dieser Stelle mit einer erfreulichen Perspektive auf das Jahr 2024 blicken.

Zu allererst mit großer Dankbarkeit für die zahlreichen und überaus großzügigen Spenden, die uns anlässlich unseres 39. Benefizkonzertes erreichten. Denn ohne diese unglaubliche Unterstützung könnten wir unsere Arbeit in der OV nicht fortführen. Obschon auch hier unserem gesamten Team bei der Realisierung der zahlreichen Aktivitäten ein besonders zu erwähnender Dank gebührt. Und so scheint die Perspektive für die Fortführung all unserer Vorhaben auch für dieses Jahr gewährleistet zu sein.

Ein Sommerfest ist geplant, wir hoffen, wieder in der Kirchengemeinde in Gerresheim.

Darüber hinaus werden wir weiterhin medizinische Projekte unterstützen, wie zum Beispiel „**Düsseldorf Digital: Gemeinsam stark gegen MS**“ der Klinik für Neurologie des UKD Düsseldorf – mehr dazu in dieser Ausgabe.

Zu unserer großen Freude fand unser Benefizkonzert am 1. Advent wieder – wie viele Jahre zuvor – im Radschlägersaal der Rheinterrassen statt. Mehr als 750 Besucher und viele uns über lange Jahre verbundene Sponsoren und Ehrengäste, aber auch Mitglieder, deren Familien und Angehörige der Bundeswehr erlebten bei schönstem Wetter ein mitreißendes Programm des Ausbildungsmusikkorps – dazu mehr auf Seite 8 und 9.

Doch ein kleiner Wermutstropfen war auch dabei mit der Verabschiedung unserer Schirmherrin, Karin-Brigitte Göbel, Vorsitzende des Vorstands der Stadtparkasse Düsseldorf, die uns seit 2017 begleitete und mit Ablauf des letzten Jahres aus dem dortigen Vorstand ausschied. Nachfolgerin wird zu unserer großen Freude Henrietta Six, ebenfalls Vorstand der Stadtparkasse, sie wird sich Ihnen in einem Beitrag auf der nachfolgenden Seite vorstellen.

Ein Novum einer Benefizveranstaltung zu unseren Gunsten fand am 3. November 2023 im PSD Bank Dome mit über 5000 Besuchern statt: eine Initiative der Ostkurve-Fans der Düsseldorfer Eishockey Mannschaft, mehr dazu im Artikel „Gänsehautmomente bei der DEG“.

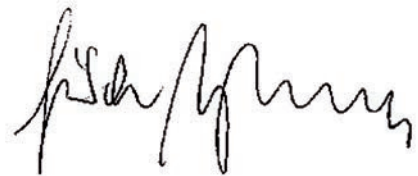
In dieser Ausgabe finden Sie nicht nur den gewohnten Rückblick über unsere Aktivitäten, sondern auch die Veranstaltungübersicht des ersten Halbjahres. Besonders hinzuweisen ist auf das nächste Patientenseminar, das Professor Dr. Sebastian Jander am 11. März im Industriecenter mit uns organisiert. Rechtzeitige Anmeldung, insbesondere auch für den Fahrdienst, wird empfohlen (siehe dazu separate Einladung im beigefügten Flyer).

Ein kurzes Innehalten zum Gedenken an den am 8. Januar 2024 im Alter von 97 Jahren verstorbenen Udo van Meeteren, der uns Jahrzehnte mit seiner „van Meeteren Stiftung“ unterstützte. Die Anteilnahme der DMSG OV Düsseldorf und unseren Dank habe ich den Angehörigen in einem Kondolenzbrief übermittelt.

Nunmehr bleibt mir, Ihnen und Ihren Familien im Namen des gesamten Vorstandes der OV unsere besten Wünsche für viele positive Erlebnisse im Jahr 2024 zu übermitteln, in dem das Team und der Vorstand gerne weiterhin für Sie da sind.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre
Gisa Berghof



Wechsel in der Schirmherrschaft

Alle Besucher des letzten Benefizkonzertes erlebten, wie wir uns zu unserem großen Bedauern von unserer Schirmherrin Karin-Brigitte Göbel verabschieden mussten. Da sie ihr Amt als Vorsitzende des Vorstands der Stadtsparkasse Düsseldorf mit dem Ende des Jahres 2023 planmäßig beendete, war das Benefizkonzert am 1. Advent 2023 das letzte Konzert, an dem sie in ihrer Funktion als Schirmherrin teilnahm. Im Rahmen ihrer Abschiedsworte bedankte sie sich für die Möglichkeit, unsere Arbeit seit 2017 begleitet zu haben. Umgekehrt konnte ich noch einmal daran erinnern, wie rasch sie im Jahr 2017 ihre Bereitschaft erklärt hatte, sich für uns einzusetzen. Nicht zuletzt auch deshalb besonders engagiert und kundig, weil sie damals schon aus ihrem persönlichen Umfeld durch eine Jugendfreundin mit Multipler Sklerose vertraut war. Frau Göbel war für mich in allen Jahren stets eine ansprechbare Ratgeberin und unterstützte uns mit Rat und Tat, wo immer wir dies wünschten und sie helfen konnte.

Gleichzeitig kann ich Ihnen mit großer Freude unsere neue Schirmherrin vorstellen. Schon als Frau Göbel mir einige Monate vor dem letzten Benefizkonzert ihr Ausscheiden anvertraute, hatte sie mir vermittelt, dass es ihr eine Herzensangelegenheit sei, wenn die Schirmherrschaft durch ein Vorstandsmitglied der Stadtsparkasse Düsseldorf weitergeführt werden könne. Dafür hat sie – als neues Mitglied des Vorstands – Henrietta Six gewinnen können. Im vergangenen Jahr hatte ich Gelegenheit, Henrietta Six kennenzulernen und mich davon zu überzeugen, dass sie eine engagierte, kompetente und interessierte Frau ist, die sofort bereit war, mit großer Freude die Schirmherrschaft zu übernehmen.

Hier ein Kurzportrait:

Henrietta Six wurde 1974 in Tatabánya in Ungarn geboren. Als ehemalige Leistungssportlerin im Handball von Kindheit an ist sie absolute Teamplayerin. Bei den Jungen Pionieren lernte sie Teamgeist und auch Nationalgefühl kennen. Ihr Großvater väterlicherseits war Donauschwabe.

„Ich bin Ungarin durch und durch – aber ebenfalls sehr deutsch“, sagt sie. Für ihre deutsche Herkunft interessierte sie sich auch, weil ihr Vater Gastarbeiter in Deutschland war. 1994 ging sie in das Land, das sie so anzog. Durch Nebenjobs finanzierte sie ihr Studium und vertiefte dabei ihre Sprachkenntnisse. Die Entscheidung in Deutschland zu bleiben, traf sie kurz darauf sowohl privat als auch beruflich. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Bankkauffrau und danach zur Bankfachwirtin und Sparkassenbetriebswirtin. Es folgte ein Lehrgang zur Diplombankbetriebswirtin an der Frankfurt School of Finance & Management. Nach der Ausbildung zur Bankkauffrau bei der Stadtsparkasse Köln blieb sie 24 Jahre lang dem Institut verbunden. Sie war dort lange in leitender Funktion, bevor sie nach Krefeld und letztendlich im Jahr 2022 in den Vorstand der Stadtsparkasse Düsseldorf wechselte.

Seit 1. Oktober 2022 trägt Henrietta Six das Trikot der Stadtsparkasse Düsseldorf. Sie verantwortet das Dezernat Firmenkunden, welches sowohl das Immobiliengeschäft als auch den Bereich Treasury beinhaltet.

Es ist ihr ein Anliegen, das Ehrenamt aus vollem Herzen zu unterstützen. Aus diesem Grund ermutigt sie auch ihre Mitarbeitenden, sich in ihrer Freizeit für das Ehrenamt zu engagieren.

Mit großer Freude können wir mit ihrer Nachfolge als Schirmherrin wieder eine Persönlichkeit für die OV vorstellen, die uns begleiten wird, und dass, obwohl ihr Arbeitsalltag und ihre Verantwortung für ein so großes Bankinstitut es nicht ganz leicht machen, Zeit für uns zu finden. Dafür schon jetzt ein großer Dank!

Bei zwei persönlichen Gesprächen konnte ich mich überzeugen, dass Henrietta Six für uns ein Gewinn ist. Wir freuen uns auf die weitere, gemeinsame Zusammenarbeit! Spätestens beim nächsten Benefizkonzert am 1. Advent dieses Jahres werde ich Sie Ihnen persönlich vorstellen können.

Mit Dank und Vorfreude
Gisa Berghof



Kunst und Kultur

Rückblick: Am Sonntag, 1. Oktober 2023, besuchten wir die Ausstellung des zeitgenössischen Düsseldorfer Malers „Cornelius Völker“ im Kunstpalast. Faszinierend sind seine vergrößerten Darstellungen von Dingen und seine Blickausschnitte. Ob es der sinnlich greifbar scheinende, bunte Wollstoff eines weiblichen Rocks im Riesenformat ist oder der Anblick eines benutzten Hygienetampons auf schwarz-blankem Untergrund – alles ist bildwürdig bei Cornelius Völker. Die Gemälde machten in all ihrer bunten Sinnlichkeit deutlich, wie Malerei uns bezüglich der Wahrnehmung von Wirklichkeit an der Nase herumführen kann und zugleich unser Sehen und das Gesehene bewusster macht. Frau Berghof und ihr Mann begleiteten uns erfreulicherweise bei diesem Besuch und auch im Anschluss beim Austausch im „alten“ Museumscafé.

Im November wurde der Kunstpalast nach intensiver Renovierung und Neu-Hängung der Sammlung wiedereröffnet. In Zukunft werden wir uns im neuen Museumscafé Anna Maria (wohlbemerkt: nicht nach mir benannt! Sondern nach der Ehefrau von Jan Wellem 😊) stärken wollen. Dazu später!



Einen weiteren Hochgenuss von Malerei bescherte uns am Samstag, 9. Dezember 2023, die Ausstellung „Chaim Soutine. Gegen den Strom“ im K20. Nicht viele mochten sich auf diesen Künstler einlassen, und der Winter hält ohnehin manchen mit triefender Nase zuhause fest. Wir waren wenige. Vielleicht verlockt die Adventszeit auch zu heiteren Unternehmungen... Aber der Künstler, der lange in Deutschland kaum bekannt war, vermag so sehr menschliche und tierische Not darzustellen und Bildnisse zu zeigen, die nicht die Großen und Erfolgreichen auftrumpfen lassen, sondern die, die hungern, für wenig Geld hart arbeiten und am Rande der Gesellschaft stehen. All das in reichem Farbauftrag und mit glühender Hingabe, so dass das Entdecken seiner Malerei zum Ereignis werden konnte. Wir spürten in manchen Bildern die malerische Verwandtschaft Soutines mit van Gogh. Und unsere einfühlsame Führerin machte uns begreiflich, wie der Maler Francis Bacon von Soutine beeindruckt und beeinflusst sein konnte. Sehen und Lernen waren wieder ein Vergnügen. Unsere Kaffeepause fand im Pop-up-Café im Foyer der Kunstsammlung statt, da das „Klee's“ geschlossen wurde.



Fotos: Anna Schlüter und Gisa Berghof

Unser nächster Termin:

Ihr werdet es kennen: es klappt nicht immer alles, was man sich vornimmt. Und so ergeht es mir gerade, da der Redaktionsschluss der MS-Post drängt. Ein ins Auge gefasster Termin, abhängig von einer Künstlerpersönlichkeit, kann nun leider doch nicht stattfinden. So stelle ich einen Besuch des neuen Kunstpalastes in Aussicht, der in jedem Fall lohnenswert ist. Dazu melde ich mich per Mail bei meiner geschätzten Truppe, die häufig die Kunst-Termine wahrnimmt. Aber natürlich sind auch alle anderen willkommen! Sie müssten sich nur im Büro der OV melden, damit man dort Ihre Mail-Adresse an mich weiterleitet. Außerdem zeigt im weiteren Frühjahr das Clemens Sels-Museum in Neuss eine Ausstellung, die Spider-Man gewidmet ist. Comics hatten wir doch noch nie in unserem Programm! Und ich gestehe: ich bin eine echte Banausin, was die Kenntnis von Comics angeht. Vielleicht erobern wir das gemeinsam?! Ob ein Besuch in der Nachbarstadt machbar ist, teile ich ebenfalls bald per Mail mit.

Auch wenn diese MS-Post ohne konkretes Angebot zu Kunst und Kultur auskommen muss: ich freue mich immer, mit Euch neue Dinge zu entdecken. Das ist immer wieder bereichernd! Bis bald!

Anna Schlüter

Verabschiedung von Joachim Juretzki

Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Joachim Juretzki nicht Mitglied des Vorstandes der DMSG OV Düsseldorf und Umgebung war?

Ich jedenfalls nicht, dabei bin ich schon seit mehr als 20 Jahren Vorsitzende unserer Ortsvereinigung. Bei meinem ersten Kennenlernen der OV lernte ich ihn schon als Vorstandsmitglied und Betroffenenvertreter kennen. Mit Sachkompetenz, Engagement und Ideen brachte er seine Erfahrungen als Betroffener zum Wohle aller Mitglieder in die Vorstandsarbeit ein.

Bei jeder Vorstandssitzung war er dabei, in jedem Jahr zum Sommerfest organisierte er –gemeinsam und wunderbar unterstützt von seiner Frau – die immer wieder unvergleichliche Tombola. Fantasievoll in der Beschaffung und Aufstellung der Preise beim Sommerfest, das Eimerchen mit den Losnummern und die Durchführung der Verlosung mit dem unvergleichlich hohen Lospreis von 1 € – immer **der** Höhepunkt des Sommerfestes! Im letzten Jahr war er – leider – aus gesundheitlichen Gründen zum ersten Mal nicht dabei.

Sein „Baby“ war auch das Gedächtnistraining, das er vor vielen Jahren erdacht hat und bis heute mit durchführt. Das, was kluge Mediziner als wichtig verkünden, hatte Herr Juretzki schon immer in seinem Fokus und die stets gleichbleibenden Teilnehmer der über viele Jahre durchgeführten Trainings profitierten davon!

Für den Zusammenhalt in unserer OV waren diese vielfältigen Aktivitäten, die er plante und durchführte, von besonderer Bedeutung!

Leider hat Joachim Juretzki mit der Mitgliederversammlung am 26.10.2023 seine Vorstandstätigkeit beendet. Ich habe ihm an diesem Tag bereits im Namen des Vorstandes und aller Mitglieder für seinen unermüdlichen Einsatz gedankt. Darin habe ich auch seine Frau einbezogen, die ihn in all den Jahren tatkräftig unterstützte.

Ein Dank aus dem Vorstand wartet aber noch bei einem der nächsten Gedächtnistrainings auf Sie! Denn: die gute Botschaft ist: das Gedächtnistraining macht Herr Juretzki weiter! Und so ist erst recht sichergestellt, dass wir Sie und Sie uns nicht aus den Augen verlieren!!

Ihnen, lieber Herr Juretzki, und Ihrer Frau danke ich auch auf diesem Wege noch einmal im Namen des gesamten Vorstandes und aller Mitglieder für Ihren langjährigen Einsatz. Ihnen wünschen wir vor allem Energie und Lebensfreude und viele Gelegenheiten, sich im Rahmen unserer DMSG-Veranstaltungen wiederzusehen!

Gisa Berghof



Ralf Bunn stellt sich vor als neuer Betroffenenvertreter im Vorstand der DMSG OV Düsseldorf u.U.e.V.

"Liebe Mitglieder der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.,

damit Sie mich ein bisschen besser kennenlernen können, möchte ich mich bei Ihnen gerne kurz vorstellen: Mein Name ist Ralf Bunn und ich bin 63 Jahre alt, gemeinsam mit meiner Ehefrau Katrin Schimmelpfennig lebe ich in Düsseldorf.

Bereits seit 2003 habe ich Beschwerden, die auf die MS zurückzuführen sind, doch erst im Jahr 2015 ist die finale Diagnose gestellt worden.

Seit vielen Jahren bin ich aktives Mitglied beim DMSG Landesverband NRW, der Ortsvereinigung Düsseldorf und der Fatigue-Selbsthilfegruppe.

Ich freue mich sehr, dass ich in der letzten Mitgliederversammlung zum Betroffenenvertreter gewählt worden bin und lege in dieser Funktion meinen Fokus darauf, Ihre Bedürfnisse und Wünsche im Vorstand der DMSG OV Düsseldorf und Umgebung zu vertreten."

Ralf Bunn

Direkter Kontakt per E-Mail: bunn@dmsg-duesseldorf.de



„Ein herzliches Willkommen, lieber Herr Bunn, im Namen des gesamten Vorstands!“

Unser neues Förderprojekt der Klinik für Neurologie am UKD Düsseldorf

"Düsseldorf Digital: Gemeinsam stark gegen MS"

Als Multiple Sklerose (MS)-Ambulanz in Düsseldorf haben wir uns dazu verpflichtet, unseren Patienten nicht nur vor Ort, sondern auch digital zur Seite zu stehen. Innovative Wege der Information, wie Podcasts, Instagram und unser eigener Blog, ermöglichen es uns, unsere MS-Community auf vielseitige Weise zu unterstützen.

Bereits seit Ende 2021 informieren wir auf Instagram über Neuigkeiten rund um unsere Klinik. Neben den Kategorien „Wissen“ und „Termine“ liefern wir auch Rückblicke zu vergangenen Aktionen oder kommentieren aktuelle Themen. Wer mehr vor allem über unsere Forschung erfahren möchte, wird auf unserem Blog „**Reine-Nervensache.de**“ fündig. Hier legen wir besonderen Wert darauf, wissenschaftliche Themen eingehend zu erläutern und unseren Lesern einen fundierten Einblick in aktuelle Forschungsfelder rund um die MS, aber auch andere Themen aus der Neurologie zu bieten. Wir verstehen den Blog als eine virtuelle Bibliothek, in der Patienten, Angehörige, Kollegen sowie Interessierte auf verständliche Weise Zugang zu hochaktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erhalten. Durch diesen wissenschaftlichen Fokus möchten wir dazu beitragen, dass unsere Leserschaft stets informiert ist und ein tieferes Verständnis für die komplexen Aspekte insbesondere bei der MS erhält.

Seit einigen Monaten haben wir unser Angebot erweitert und bieten auch digitale Gesprächsrunden für MS Betroffene an. Als Leiter der MS-Ambulanz konnte ich hier zuletzt vor allem auch die Sicht der Behandler verdeutlichen, aber auch nützliche Tipps für das Arzt-Patientengespräch den Zuschauern mitgeben. In den kommenden Monaten sind weitere Gesprächsrunden geplant. Hier werde ich unterstützt durch meine beiden Kollegen Prof. Orhan Aktas und Dr. med. Melanie Korsen. Letztere verstärkt unser Leitungsteam seit 2024 und hat selbst bereits eine Podcastreihe („MS-ernetzt“) gestartet. Darüber möchten wir euch auch andere engagierte Teammitglieder vorstellen.

In unseren Videopodcasts wird unser Klinikdirektor Professor Sven Meuth in Zukunft jeden Monat Kolleginnen und Kollegen aus der Neurologie oder anderen Fachdisziplinen interviewen. Durch die Nutzung moderner Informationskanäle schaffen wir nicht nur Transparenz und Aufklärung, sondern möchten auch den Zusammenhalt in unserer MS-Community fördern. Dieser ganzheitliche Ansatz zeigt, wie die Digitalisierung einen positiven Beitrag zur Lebensqualität von Menschen mit MS leisten kann.

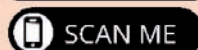


REINE NERVENSACHE

Professor Sven Meuth

Unsere Kanäle erreicht ihr wie folgt:

Instagram:



Blog:

www.reine-nervensache.de

PD Dr. med. M. Pawlitzki,
UKD Düsseldorf –
Klinik für Neurologie

Führung im Botanischen Garten Düsseldorf: Die schönsten Pflanzen im Wonnemonat Mai!

Nachdem wir im Herbst 2023 bereits eine wunderbare Zeit mit einigen von Ihnen bei unserer Führung durch den Botanischen Garten Düsseldorf erlebt haben, möchten wir dieses Angebot gern wiederholen!

Die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf u. U. lädt Sie, gern auch zusammen mit Ihren Familienangehörigen und Freunden, zu einer speziell für uns organisierten Führung durch den Botanischen Garten der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf ein.

Gemeinsam mit Katrin Saran, Designerin und Pflanzenillustratorin, wollen wir die Schönheit des Wonnemonats Mai erleben und auf ebenen Wegen, die auch mit Rollator oder Rollstuhl befahren werden können, diesen besonderen Ort in Düsseldorf entdecken.

Wir hoffen auf perfektes Wetter, sollte dem jedoch nicht so sein, werden wir kurzfristig die Führung absagen. Sie können sich also ganz beruhigt anmelden, ohne Sorge, dass Sie eventuell im Regen unterwegs sein müssen. Bitte nennen Sie uns bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobiltelefonnummer, damit wir Sie im Fall des Falles kurz vor dem Termin anrufen können.

Für eine möglichst einfache Anfahrt starten wir unsere Führung am Nebeneingang des Botanischen Gartens. Dieser ist nur ca. 200 m von der U-Bahn-Station „D-Uni Ost / Botanischer Garten“ (Linien U73 und U79) und vom Parkplatz P10 der Universität (hinter der Hausnummer Christophstr. 90 links ab) entfernt. Kurz vor dem Termin senden wir Ihnen eine ausführliche Wegbeschreibung per E-Mail zu.

Eine behindertengerechte Toilette ist im Rahmen der Führung zugänglich.



Termin: Samstag, 04. Mai 2024 um 15:00 Uhr

Ort: Botanischer Garten Düsseldorf,
Treffpunkt Nebeneingang

Leitung: Katrin Saran,

Kosten: Die Teilnahme ist für Mitglieder der OV und deren Angehörige kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 22. April 2024 im OV-Beratungsbüro für diese Führung an und nennen Sie uns Ihre Mobiltelefonnummer, damit wir Sie kurzfristig erreichen können falls es zu organisatorischen Änderungen kommen sollte.

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

Ein Besuch in Roncalli's Apollo Varieté

Die Gedächtnistraining-Gruppe, eine der ältesten Gruppen der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung, hat am 12. November 2023 im Apollo Varieté ihren über dreißigjährigen Geburtstag gefeiert. Als Geschenk so langer Verbundenheit wurden die Tickets von unserer OV gesponsert.

Die flotte Show mit dem Namen „**Meet the Street - Künstler sind auch nur Nachbarn**“ war ein gelungener und unterhaltsamer Mix, bei dem eine Darbietung in die andere überging und die Begegnungen der Nachbarn auf der Straße dabei die Klammer bildeten. Einen Moderator gab es bei der Show diesmal nicht, stattdessen sorgte ein Clown für die fließenden Übergänge und somit auch für eine kurzweilige Erholung von den vielfältigen und aufregenden Darbietungen.

Am Ende der Show waren alle zufrieden mit dieser gelungenen Geburtstagsfeier.

Alle Gruppenmitglieder sagen herzlichen Dank dafür!



Meine Reise nach Hamburg mit dem E-Rolli

Im letzten Frühjahr suchte ich nach einer Reisegesellschaft, die eine Gruppenreise mit Unterstützung für Behinderte im Rollstuhl, einschließlich Pflege, anbietet. Mein Partner war vor Kurzem verstorben und ich habe Pflegegrad 3. Kirsten vom OV-Büro gab mir Tipps und passende Links von verschiedenen Reiseveranstaltern. Bei YAT-Reisen (YOUTH AND TRAVEL) in Paderborn wurde ich fündig und nach einem netten Telefongespräch wurde mir ein Katalog mit Städtereisen zugeschickt (auch online abrufbar). Ich interessierte mich für eine 1-wöchige Hamburg-Reise im September und im anschließenden telefonischen Buchungstermin wurde der konkrete Bedarf an Pflege und Assistenzen ermittelt. Vor der Reise hat sich meine Betreuerin über WhatsApp bei mir gemeldet - so hatten wir schon einen ersten Kontakt miteinander.

Am 16.09.23 war es soweit und meine Reise startete in Ratingen. Da ich nicht in einen normalen Bus einsteigen kann, wurde ich in meinem Rolli sitzend und zusammen mit einem anderen Rollstuhlfahrer aus der Gruppe, in einem speziellen Bus nach Hamburg transportiert. Die restliche Gruppe kam mit einem Mercedesbus im Hotel in Hamburg an.

Unser 4 Sterne Hotel befand sich in der neuen HafenCity, war nah an der U-Bahnhaltestelle und bis zur Innenstadt waren es mit dem Rolli nur ca. 20 Minuten. Wir waren in Vollpension und bekamen nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet unsere Lunchpakete für den Tag. Abends trafen wir uns dann wieder in der Gruppe zum gemeinsamen Essen und unsere Betreuer haben immer dafür gesorgt, dass wir alle zusammensitzen konnten. Es war eine nette Gemeinschaft, in der Jeder auf den Anderen Rücksicht nahm.

Unsere Reisegruppe bestand aus 11 Teilnehmern und 7 Betreuer - alle viel jünger als ich. Meine Betreuerin war erst 22 Jahre alt, hatte aber schon eine Ausbildung als Pflegerin. Ich fand es sehr interessant, mich mal mit jungen Leuten über ganz andere Themen zu unterhalten.



Ich habe viel von Hamburg gesehen und immer war eine Betreuerin dabei. Manchmal war es jedoch schwierig in die U-Bahn zu kommen oder in die zahlreichen Aufzüge. Wir hatten eine Stadtführung, die am Michel begann und unsere Stadtführerin erzählte viel anhand von Fotos. Anschließend machten wir einen Spaziergang bis zur Hafenpromenade und an der Elbphilharmonie angekommen, besorgte einer unserer Betreuer für uns alle kostenlose Tickets, damit wir die Plaza (Aussichtsplattform) besuchen konnten. Ein phantastischer Ausblick bot sich uns - es war das Highlight meines Aufenthalts! Einige wollten noch den alten Elbtunnel besuchen, aber mir war es zu viel und ich bin mit ein paar anderen aus der Gruppe zurück ins Hotel gerollt.

In der Woche machten wir noch eine Rätseltour (online) durch Hamburg City. Man sah viel aber es dauerte insgesamt 4 Stunden. An einem anderen Abend machten wir eine Lichterfahrt durch den Hafen und fuhren anschließend mit dem Bus zurück.

Da die Interessen in der Gruppe unterschiedlich waren, wurde sie aufgeteilt. Einige besuchten in der Woche das Fußballstadion, den Tierpark Hagenbeck, machten einen Reeperbahnbummel oder gingen schwimmen. Ich besuchte mit meiner Betreuerin die Kunsthalle, ging shoppen oder einfach nur in den Alsterarkaden eine Schokolade trinken. Morgens wurde uns immer das Tagesprogramm vorgestellt und wer Lust hatte,

schloss sich der jeweiligen Gruppe an. Es gab keinen Zwang.

Ich schwärme noch von dieser Reise und sie hat mir auch gezeigt, dass ich mit Unterstützung immer noch reisen kann.

Noch ein Tipp: Die hohen Reisekosten wurden durch einen Zuschuss meiner Pflegekasse abgemildert. Diesbezüglich wird man gut von YAT beraten und ich würde jedem die Reisen über YAT empfehlen. Sie bieten auch andere Reisen, wie z.B. Event- und Partyurlaube oder Kreuzfahrten, an.

Ingeborg Aymanns

Weitere Infos zu den verschiedenen Angeboten von YAT-Reisen finden Sie auf: www.yat-reisen.de

Patientenseminar im Düsseldorfer Industrie-Club

Das diesjährige Patientenseminar findet am Montag, dem 11. März 2024 um 18.00 im Industrie-Club - erneut unter Leitung von Prof. Dr. med. Sebastian Jander, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Marien Hospital Düsseldorf - statt.

Als Referenten sind hierzu zwei ausgewiesene MS-Experten eingeladen:

- **Frau Dr. med. Angelika Derksen**, niedergelassene Neurologin in Düsseldorf
- **Herr Prof. Dr. med. Clemens Warnke**, Oberarzt der Klinik für Neurologie und Leiter der MS-Spezialsprechstunde an der Universitätsklinik Köln

Damit wird das bei der letzten Veranstaltung erfolgreiche Konzept weiterverfolgt, uns von Ärzt*innen aus Klinik und Praxis auf den neuesten Stand der MS-Versorgung bringen zu lassen.

Prof. Warnke wird zu „Chancen und Risiken moderner MS-Therapie“ sprechen, während Frau Dr. Derksen das wichtige Thema „MS und Schmerz“ beleuchten wird.

Im Anschluss an die Veranstaltung sind die Besucher herzlich zu einem kleinen Imbiss in der 1. Etage eingeladen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der vorhandene Aufzug mit Aktivrollstühlen gut nutzbar, für breite E-Rollstühle jedoch sehr eng bemessen ist.

Termin: Montag, 11. März 2024 um 18:00 Uhr – Einlass ab 17.30 Uhr

Ort: Industrie-Club Düsseldorf, Elberfelder Straße 6, 40213 Düsseldorf

Anmeldung erbeten bis zum 07. März 2024 per Telefon, Fax oder E-Mail an:

Frau Sahile Sarac, Chefarztsekretariat Prof. Jander

Telefon: 0211-44 00 24 41, Telefax: 0211-44 00 23 91, E-Mail: neurologie@marien-hospital.de

Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder übernimmt die OV. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (WeBels), Tel: 0211-50 30 90.

Benefizkonzert in den Düsseldorfer Rheinterrassen

Am 1. Adventssonntag des letzten Jahres, dem 03.12.2023, konnten wir mit einem außerordentlich gut besuchten Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr unter der Leitung von Oberstleutnant Professor Michael Euler das Jahr beschließen! Endlich wieder zurück im Radschlägersaal der Rheinterrassen in Düsseldorf, mehr als siebenhundert Besucher!

Die Freude über die vielen Anwesenden war groß, gleichwohl entschuldigen wir uns bei allen, die an diesem Vorweihnachtssonntag durch Staus und fehlende Parkmöglichkeiten nicht zu uns kommen konnten. In dieser Form hatten wir das in früheren Jahren nie erlebt, aber wir hoffen nicht nur, in diesem Jahr – wieder am ersten Advent – in den Rheinterrassen zu Gast sein zu können, sondern auch in der Vorbereitung mit Stadt, Parkplatzbetreibern und Polizei Lösungen zu erarbeiten, die diesen Andrang besser kanalisieren!



Es war wieder wunderschön! Überragende Stimmung im vollen Radschlägersaal



Viele uns über lange Jahre verbundene Sponsoren und Ehrengäste, aber auch Mitglieder und deren Familien und Angehörige der Bundeswehr waren erschienen und sorgten bei schönstem Wetter für eine wunderbare Atmosphäre. Und der Chef der jungen Musikerinnen und Musiker, Oberleutnant Professor Michael Euler, sorgte mit gewohnt launiger Moderation, abwechslungsreichem Programm und zum ersten Mal einem Ausflug in das Genre des Musicals mit der Uraufführung eines gekonnten Arrangements für symphonisches Blasorchester der Musik des Films „Die Eiskönigin“ für gute Stimmung.

Zum ersten Mal konnte ich DEG-Fans als Besucher begrüßen, die zuvor am 3. November 2023 eine Benefizaktion zu unseren Gunsten im PSD BANK DOME initiiert hatten. Alles weitere dazu lesen Sie im Bericht „Gänsehautmomente bei der DEG“.

Die Fotos geben einen schönen Eindruck von diesem sonnigen Adventssonntag und der Atmosphäre. Unser Ziel, auf MS und unsere Arbeit aufmerksam zu machen, wurde wieder erreicht und die zahlreichen Spenden im Zusammenhang mit dem Benefizkonzert ermöglichen uns, auch weiterhin unsere vielfältigen Aktivitäten zu finanzieren! An dieser Stelle Dank an alle Spender!



Workshops zur Selbsterfahrung

"Selbsterfahrung ermutigt Menschen die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln, um verändert daraus hervor zu gehen und die Fähigkeit wieder zu erlangen, sich selbst helfen zu können. Diese Hilfe zur Selbsthilfe gefällt mir besonders daran."

Patricia Kronberg

Die innere Quelle erfahren – Gleichgewicht und Wachstumskraft erleben

Frühling – kaum eine andere Jahreszeit bietet sich mehr an um die eigenen inneren Lebenskräfte zu mobilisieren. Ich möchte dich einladen Atem zu schöpfen, Kraft zu tanken und dich dem zu öffnen, was neu belebt oder neu entdeckt werden möchte. Wachsen – mehr Halt und Stabilität finden – den eigenen Rhythmus spüren – Erholungskraft steigern mit Fantasie – und Transcendentalen, Atemübungen und Meditationen.

Termin: Samstag, 11.05.2024 von 12:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Patricia Kronberg,

Ort: Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

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

Bitte melden Sie sich bis zum 30.04.2024 an.

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



Achtsamkeit kann auch Nein-Sagen bedeuten – oder: Ich habe Verständnis für mich selbst

All zu leicht verlieren wir im Alltag den fürsorglichen Blick für uns selbst und gehen über unsere eigenen Grenzen. In einem Strudel von gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen anderer fällt es uns daher oft schwer die Reißleine zu ziehen, um die eigenen Interessen zu vertreten. In diesem Workshop sollen Impulse gesetzt werden stärker zu sich selbst in Kontakt zu treten, um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und auf sie zu reagieren.



Termin: Samstag, 15.06.2024 von 12:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Patricia Kronberg,

Ort: Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

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

Bitte melden Sie sich bis zum 04.06.2024 an.

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

Zwischendrin - und wo bleibe ich?

Zeit für dich finden und gemeinsam innehalten, entspannen und Zeit haben um Bilanz zu ziehen. Wo stehst du gerade im Leben? Was liegt hinter dir? Was ist bis jetzt zu kurz gekommen? Und wo möchtest du neue Wege gehen? Wohlfühlen, auftanken, Perspektiven entwickeln – zwischendrin!

Termin: Samstag, 14.09.2024 von 12:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Patricia Kronberg,

Ort: Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

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

Bitte melden Sie sich bis zum 03.09.2024 an.

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



Organisatorisches: Die U-Bahn-Haltestelle „Ickerswarder-Str.“ befindet sich direkt gegenüber der Praxis und Parkplätze finden Sie in den umliegenden Seitenstraßen. Die Workshops finden im Erdgeschoss statt, die Praxis ist jedoch nur eingeschränkt barrierefrei.

Yoga mit MS – ein regelmäßiger Online-Kurs

Ein virtueller Yoga-Raum – kann das funktionieren? Ist Yoga mit MS überhaupt machbar und könnte das etwas für mich sein? Zusammen mit der Yogalehrerin Britta Uhing, selbst seit über 30 Jahren an MS erkrankt, bieten wir unseren OV-Mitgliedern an, dies gemeinsam auszuprobieren und herauszufinden.

Durch die Einschränkungen der MS können wir unsere Kraft und Stabilität verlieren – sehr oft durch eine Schwäche der Bauchmuskulatur oder des Hüftbeugers. Möglicherweise fehlt uns auch eine stabile Rückenmuskulatur, die wir für eine gesunde Aufrichtung brauchen. Oder unser Körper ist so fest angespannt, dass wir dies nicht mehr merken, uns aber wundern, warum wir uns steif und verkürzt anfühlen. Im Yoga-Kurs lernen wir mit Hilfe von sanften Kraft- und Dehnübungen, durch die Arbeit mit dem Atem und durch Achtsamkeit unseren Körper wieder besser wahrzunehmen, ihm wieder mehr zu vertrauen und zudem Grenzen liebevoller anzunehmen.



Weitere Infos zu Yoga mit MS und den verschiedenen Angeboten von Britta Uhing finden Sie auf der Homepage: www.connected-yoga.com

Wir treffen wir uns regelmäßig online über Zoom – alle 14 Tage freitags von 16:30 bis 18:00 Uhr – zur gemeinsamen Praxis. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer:innen, ein Einstieg ist jederzeit möglich und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 16.02./ 01.03./ 15.03./ 12.04./ 26.04./ 10.05./ 23.05./ 07.06./ 21.06./ 05.07./ 19.07./ 02.08./ 16.08./ 30.08./ 13.09./ 27.09.
jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr

Leitung: Britta Uhing,

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

Bei Interesse bitte im DMSG OV-Büro anmelden.

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Sie benötigen eine Internetverbindung, einen PC/Laptop mit Webcam und Mikrofon oder ein Tablet. Die Teilnahme über ein Smartphone ist theoretisch ebenfalls möglich, in der Praxis aber aufgrund der kleinen Bildschirme eher ungeeignet.

Der Online-Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Vor Beginn erhalten Sie per E-Mail einen Meeting-Link, welchen Sie nur anklicken müssen. Die Teilnahme ist sehr unkompliziert und erfordert kein technisches Wissen!

Online-Vortrag: Pflanzliche Proteine in der antientzündlichen Ernährung



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-Vortrag 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.

Ein gesunder Lebensstil ist heute mehr denn je von großer Bedeutung. Die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle, insbesondere wenn es um die Prävention und Bekämpfung von Entzündungen geht. Pflanzliche Proteine haben in den letzten Jahren verstärkt an Aufmerksamkeit gewonnen und stehen im Mittelpunkt zahlreicher ernährungswissenschaftlicher Diskussionen.

Wir laden Sie sehr herzlich zu unserem Online-Vortrag "Pflanzliche Proteine in der antientzündlichen Ernährung" ein. Unsere Referentin Julia Bierenfeld, Expertin für anti-entzündliche Ernährung, wird nicht nur die Grundlagen pflanzlicher Proteine beleuchten, sondern auch einen Einblick in die entscheidenden Aminosäuren bieten und ihre richtige Kombination für eine optimale Proteinversorgung erläutern. Der Vortrag bietet eine großartige Gelegenheit, mehr über die Bedeutung pflanzlicher Proteine in unserer Ernährung zu erfahren und konkrete Tipps für eine ausgewogene Proteinversorgung mitzunehmen.

Termin: Dienstag, 04.06.2024 von 18:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Julia Bierenfeld

Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos

Bitte melden Sie sich bis zum 22.05.2024 an.

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

Weitere Infos zu den verschiedenen Angeboten und dem Buch von Julia Bierenfeld finden Sie auf der Homepage: www.jb-healthconcepts.de

Neue Online - Workshops

„Achtsame Bewegung“ - für Anfänger- und Wiederholer*innen (online-live)



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

Auch bei den nächsten Workshops behalten wir das neue zweigeteilte Konzept bei, so dass Ihr entscheiden könnt, ob Ihr nur einen oder beide Teile besuchen möchtet:

- **Teil 1:** Einführung ins Thema: 45 Minuten
(30 Min.: Vortrag + 15 Min.: Fragen)
- **Teil 2:** Praktische Übungen: 1,5 Stunden

Zwischen den Teilen gibt es eine Pause von 15 Minuten, an deren Ende sich diejenigen einloggen können, die erst zum zweiten Teil dazustößten.

Weitere Infos zu den vielfältigen Angeboten von Tanja Eisentraut finden Sie auf der Homepage:

www.tanja-eisentraut.de

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Benötigt wird eine Internetverbindung über einen PC, Laptop oder Tablet **mit Webcam und Mikrofon**. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden.

Die Online-Workshops finden 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.



Workshop 1 (Online-Live): „Sanfte Mobilisation mit Übungen nach Feldenkrais im Sitzen“

Mit den fließenden Übungen wird der Körper auf sanfte und effektive Weise trainiert. Die langsame und achtsame Bewegungsausführung verhindert nicht nur Überanstrengungen. Sie führt den Körper auch langsam und sicher in die Bewegung zurück. Die Teilnehmenden können wahrnehmen, wie Ihr Körper von Übung zu Übung geschmeidiger wird und sich mehr Wohlbefinden einstellt.

Im Zentrum des Workshops steht die Mobilisation verschiedener Körperbereiche wie Rumpf, Hüften, Schultern und Nacken.

Zielgruppe: Anfänger- und Wiederholer*innen

Anforderungsniveau: niedrigschwellig (im Sitzen)

Inhalte im Überblick

- **Teil 1:**
 - Was ist Feldenkrais?
 - Welche Möglichkeiten ergeben sich für MS-Erkrankte?
- **Teil 2:**
 - Übungssequenzen zur Mobilisation von Rumpf, Hüfte, Schulter und Nacken im Sitzen

Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o. ä.

Termin: Samstag 20.04.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

Leitung: Tanja Eisentraut, M.A.

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

Bitte melden Sie sich bis zum 09.04.2024 an!

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

Neue Online - Workshops

„Achtsame Bewegung“ - für Anfänger- und Wiederholer*innen (online-live)



Workshop 2 (Online-Live): „Mehr Kraft aufbauen mit Übungen nach der Spiraldynamik II“

Die Spirale ist ein Grundbaustein in der Natur und unseres Körpers. Bewegen wir unseren Körper gemäß den Prinzipien der Spirale, verbinden sich die einzelnen Körperbereiche in einer **dynamischen Stabilität**, die mit nur geringem Kraftaufwand aufrechterhalten werden kann.

Im Fokus dieses Aufbauworkshops (Teil I: Oktober 2023) steht erneut die Kräftigung des gesamten Körpers durch entsprechende Übungen aus der Spiraldynamik – ohne und mit Kleingeräten. Besondere Berücksichtigung finden Übungen zur Stärkung der Arme und Beine sowie großräumige Spiralbewegungen, die ganze Muskel-/Faszienketten ansprechen, die wir für die Bewältigung unseres Alltags benötigen. Die bisherigen Übungen werden wiederholt und vertieft sowie durch weitere und komplexere ergänzt.

Zielgruppe: Wiederholer*innen und Anfänger*innen mit Bewegungserfahrung

Anforderungsniveau: mittelgradig (im Sitzen, Stehen, Liegen)

Inhalte im Überblick

- **Teil 1:** – Unser Körper: ein System von Spiralen
– Die Spirale und die menschliche Bewegung
– Kräftigung mit der Spiraldynamik
- **Teil 2:** – Wiederholung und Vertiefung einfacher Kräftigungsübungen
– Einführung weiterer, komplexerer Übungen
– Übungen zur Wahrnehmung

Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o.ä., Matte, evtl. Decke, kleines Kopfkissen
- Gymnastikband, alternativ: Gewicht (Flasche o. ä.)

Termin: Samstag 22.06.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

Leitung: Tanja Eisentraut, M.A.

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

Bitte melden Sie sich bis zum 11.06.2024 an!

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



Workshop 3 (Online-Live): „Mobiler und stärker durch Faszientraining“

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.

Dieser Workshop baut auf den bisherigen Faszienworkshops auf und bedient sich aller bisherigen vorgestellten Methoden des Faszientrainings: Kräftigung, Dehnung und Rollen. Im Rahmen des Workshops kannst Du exemplarisch eine umfassende Faszientrainingseinheit für Dich erproben und diese direkt zuhause in die Praxis umsetzen.

Zielgruppe: Wiederholer*innen und Menschen mit ersten Erfahrungen im Faszientraining

Anforderungsniveau: mittelgradig (im Sitzen, Stehen, Liegen)

Inhalte im Überblick

- **Teil 1:** – Das System der Faszien, Besonderheiten des Faszientrainings
- **Teil 2:** – Wiederholung und Vertiefung der Faszien trainingsbereiche: Kräftigung, Dehnung und Release (Lockerung des Bindegewebes mittels ausrollen)

Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o.ä., Matte, evtl. Decke, kleines Kopfkissen
- Tennis- oder/und Faszienball, kleine u. große Faszienrolle oder Wasserflasche aus Glas/Nudelholz o. ä.

Termin: Samstag 07.09.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

Leitung: Tanja Eisentraut, M.A.

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

Bitte melden Sie sich bis zum 27.08.2024 an!

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

„Entspannung genießen – neue Energie spüren“

Der regelmäßige Online-Kurs der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V. geht auch 2024 weiter!

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.

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 Phantasiereisen und Meditation kennen und wenden diese unter der fachkundigen Leitung von Julia Rentsch (Sport- und Bewegungstherapeutin) gemeinsam an.



Bereits seit 2021 hat die DMSG Ortsvereinigung diese Art der angeleiteten Entspannung im Programm und das sehr positive Feedback der TeilnehmerInnen, hat uns die Entscheidung leicht gemacht, seit letztem Jahr dieses Angebot regelmäßig für unsere Mitglieder zu ermöglichen.

Unser 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 entspannen im Liegen (z.B. auf einer Gymnastikmatte) oder im Sitzen (z.B. auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl). Wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen und Sie wählen einfach die Position aus, die für Sie in diesem Moment am besten ist.

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

Termine: 19.02./ 04.03./ 18.03./ 15.04./ 29.04./
13.05./ 27.05./ 10.06./ 24.06./ 08.07./
22.07./ 05.08./ 19.08./ 02.09./ 16.09./ 30.09.

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

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.

Wenn Sie bereits an unserem Entspannungskurs teilnehmen, brauchen Sie sich natürlich nicht neu anzumelden, Ihre Anmeldung hat weiterhin Bestand.

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 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.

„Best of“ – 15 Jahre Keywork im Stadtmuseum

Auch unsere Malgruppe Lebensspur gehört zu den Keyworkern im Stadtmuseum Düsseldorf und nimmt mit ihren Bildern an der Ausstellung teil.

Ausstellung "15 Jahre Keyworker" im Stadtmuseum Düsseldorf vom 17.01. – 03.03.2024

Sie sind herzlich eingeladen am 20.2.2024 um 16 Uhr im Raum der Sonderausstellung zum Vortrag „Keywork - kreatives Engagement im Stadtmuseum“ mit anschl. Führung durch die Ausstellung.

Stadtmuseum Düsseldorf

Berger Allee 2, 40213 Düsseldorf
Tel. 0211 89-96170

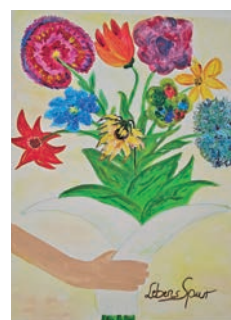
www.duesseldorf.de/stadtmuseum

Öffnungszeiten

Dienstag bis Sonntag
11.00 – 18.00 Uhr
Montags geschlossen

Unsere Werke finden

Sie in den Räumen
9/10/14 im EG und
in Raum 111 im OG



Einladung



15 Jahre Keyworker
im Stadtmuseum

Ausstellung
im Stadtmuseum Düsseldorf
vom 17.1. bis 3.3.2024

**Best
of**

Gänsehautmomente bei der DEG

Eine ganz besondere Spendenaktion haben uns die DEG Eishockey-Fans der Ostkurve ermöglicht: beim Punktspiel der Düsseldorfer EG am 3. November 2023 gegen die Adler Mannheim waren wir mit unserem DMSG OV-Team live dabei.

An unserem Informationsstand im Eingangsbereich konnten wir unsere Vereinsarbeit detailliert vorstellen und mit den Besuchern in Kontakt treten. In der Spielpause wurde ein Interview mit Gisa Berghof über den großen Bildschirmwürfel im PSD Bank Dome ausgestrahlt. Sie konnte so die fast 7.000 Zuschauer über die Krankheit MS und unsere Arbeit informieren. Sodann wurde zu Spenden zugunsten der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung aufgerufen. Gespendet werden konnte direkt bei uns am Stand, aber vor allem auch in Form von „Becherspenden“, wobei die Mitglieder des Fanclubs am Ende des Spiels die Besucher um die Spende ihrer Pfandbecher gebeten haben.

Ein Abend voller Emotionen und Gänsehaut! Zum einen wegen des sehr spannenden Spielverlaufs, der mit einem 3:2-Sieg der DEG endete. Aber in erster Linie wegen der riesig großen Spendenbereitschaft der zahlreichen Zuschauer des Spiels: über 1.700 EURO – eine grandiose Spendensumme – wurden für uns gesammelt!



Wir waren und sind absolut überwältigt und sehr dankbar für das phantastische Engagement der Düsseldorfer DEG-Fans der Ostkurve!!! Diesen Dank konnte Frau Berghof bei Ihrer Begrüßungsrede beim Benefizkonzert am 27. November 2023 in den Rheinterrassen auch dem anwesenden Initiator der DEG-Fans gegenüber noch einmal wiederholen!



Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

11.03.	18:00	Patientenseminar: Chancen und Risiken moderner MS-Therapie, MS und Schmerz	Industrie-Club, Düsseldorf
20.04.	10:00 - 12:30	Sanfte Mobilisation mit Übungen nach Feldenkrais im Sitzen	Online-Workshop
04.05.	15:00	Führung im Botanischen Garten	Heinrich-Heine-Universität
11.05.	12:00 - 17:00	Die innere Quelle erfahren – Gleichgewicht u. Wachstumskraft erleben	Praxis Kronberg, Düsseldorf
04.06.	18:00 - 19:30	Pflanzliche Proteine in der antientzündlichen Ernährung	Online-Vortrag
15.06.	12:00 - 17:00	Achtsamkeit kann auch Nein-Sagen bedeuten	Praxis Kronberg, Düsseldorf
22.06.	10:00 - 12:30	Mehr Kraft aufbauen mit Übungen nach der Spiraldynamik II	Online-Workshop
07.09.	10:00 - 12:30	Mobiler und stärker durch Faszientraining	Online-Workshop
14.09.	12:00 - 17:00	Zwischendrin – und wo bleibe ich?	Praxis Kronberg, Düsseldorf

Entspannung genießen – neue Energie spüren: Leitung Julia Rentsch, Anmeldung über das OV-Büro, Tel: 0211 / 34 34 75 oder info@dmsg-duesseldorf.de regelmäßiger Online-Kurs, alle 14 Tage montags von 19:00 - 19:50 Uhr

Termine: 19.02./ 04.03./ 18.03./ 15.04./ 29.04./ 13.05./ 27.05./ 10.06./ 24.06./ 08.07./ 22.07./ 05.08./ 19.08./ 02.09./ 16.09./ 30.09.2024

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: 16.02./ 01.03./ 15.03./ 12.04./ 26.04./ 10.05./ 23.05./ 07.06./ 21.06./ 05.07./ 19.07./ 02.08./ 16.08./ 30.08./ 13.09./ 27.09.2024

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

Termine: 22.02./ 14.03./ 18.04./ 16.05./ 06.06./ 27.06./ 29.08./ 12.09.2024

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 Oidtmann (verantwortlich), Gisa Berghof, Umsetzung: www.seuss.de, Fotos: Fotolia, 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.**

ZU VERSCHENKEN!
Wer benötigt eine Kühlweste in Größe XL?
Bereits getragen, aber in gutem Zustand.
Bitte melden Sie sich bei Interesse im OV-Büro.



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

Unser Büro befindet sich in der LVR-Klinik/
Tagesambulanzzentrum (TAZ) Raum 0.132 und 0.154

Sie erreichen uns **vorübergehend** zu folgenden Bürozeiten:
donnerstags von 14.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung oder hinterlassen Sie Ihre Nachricht auf unserem Anrufbeantworter

Unser Büro ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Haltestelle **Uni Nord / Christophstraße** erreichen Sie mit folgenden Stadtbahnlinien U72, U73 sowie der Straßenbahnlinie 704.

Spendenkonto:

Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG
IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88
BIC: LAMPDEDDXXX

Spenden sind steuerbegünstigt