

Düsseldorfer ms-post

Frühjahr
2020

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahreswechsel darf ich Ihnen und Ihren Familien – auch im Namen meiner Vorstandskollegen – noch unseren herzlichen Gruß übermitteln mit den besten Wünschen für ein gutes Jahr 2020 mit möglichst vielen, schönen Momenten.

Höhepunkt unserer Aktivitäten in 2019 war sicherlich das 37. Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr unter der Leitung von Herrn Oberstleutnant Michael Euler, erstmalig in der Stadthalle des Düsseldorf Congress Center, lesen Sie dazu mehr auf Seite 6-7.

Für unsere Ortsvereinigung sehe ich den kommenden Wochen des Jahres 2020 mit großer Zuversicht entgegen. Was ich meine, werden Sie vielleicht schon dem Foto entnehmen können, das unser altes und neues Team für das kommende Jahr zeigt:

Neben Kirsten Oidtmann als Betroffenenberaterin und Stütze des Teams seit vielen Jahren sehen Sie auf diesem Foto – erstmals – Maike Jannott, in der letzten Mitgliederversammlung neu gewählte stellvertretende Vorsitzende, was mich ganz besonders freut mit ihr eine Kollegin im Vorstand zu haben, die sich bald um die internen Belange in Nachfolge von Margret Hirsinger kümmern wird. Ebenfalls freuen wir uns über das neue Gesicht Katrin Schimmelpfennig, seit Anfang Januar jeden Dienstag von 10 bis 13 Uhr als Mitarbeiterin in unserem Büro.



Ein herzliches Willkommen an beide, verbunden mit der Hoffnung auf eine gute Zusammenarbeit im Interesse aller MS Betroffener.

Unsere Aktivitäten, Alte wie Neue, finden Sie auf den nächsten Seiten. Bewährte Formate wie z.B. „Tanzen mit MS“, die Malgruppe, Tagesworkshops bei Patricia Kronberg und die Neurowerkstatt mit Dr. Mareike Schwed.

Wir haben jedenfalls wieder ein vielfältiges Programm vorbereitet, denken Sie an den Topf für die Erfüllung der „kleinen Wünsche“. Machen Sie davon intensiv Gebrauch und melden sich möglichst zahlreich zu den Veranstaltungen an, die wir fast alle – dank zahlreicher Spenden – für Sie kostenfrei anbieten können.

Ihre
Gisa Berghof

Kunst und Kultur

Rückblick: „Utopie und Untergang“ klang nach krassem Gegensatz zum sonnigen, schönen Spätherbsttag am 10. November, als wir die Ausstellung im Kunstpalast besuchten. Wir waren sehr zahlreich, um mit Frau Petersens sehr unterhaltsamer und kundiger Führung die Ausstellung von dreizehn völlig verschiedenen Künstlerpersönlichkeiten der ehemaligen DDR zu sehen. Künstlerische Verbote und Gebote musste jeder Künstler mit sich allein verhandeln, individuelle Freiheiten allein verantworten ... Im Anschluss fanden wir uns wieder im Museumscafé zusammen um uns auszutauschen. Leider habe ich vergessen, unseren Besuch mit einem Foto festzuhalten. Ich bitte um Nachsicht!

Ein weiterer Termin fand auf Wunsch außer der Reihe statt. Am Samstag, 11. Januar 2020 besuchten wir die Ausstellung „Edvard Munch – gesehen von Karl Ove Knausgård“. Herr Kottmann führte uns, bevor wir uns die Bilder ansahen, ins recht extreme Leben des Malers ein. Der zeitgenössische norwegische Schriftsteller Karl Ove Knausgård hat wenige Themen der Malerei durch seine subjektive Auswahl und Hängung der Bilder sehr eindrücklich in Szene gesetzt.

Photo: Anna Schlüter



Pablo Picasso, Taube, 4.12.1942, Chinatusche, Auswaschungen und Gouache auf Büttenpapier, 64,8 x 46 cm, Musée national Picasso-Paris, © Succession Picasso / VG Bild-Kunst, Bonn, 2019, Foto: © bpk / RMN - Grand Palais / Michèle Bellot #K20Picasso #K20



Unser nächster Termin führt uns noch einmal in die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, die vom 15. Februar an „Pablo Picasso. Kriegsjahre 1939 bis 1945“ ausstellt. Die Sammlung besitzt übrigens zwei Gemälde Picassos aus den Kriegsjahren: „Frau im Lehnstuhl“ von 1941 und „Stillleben mit Stierschädel“ von 1943. Es wird spannend sein zu sehen, wie Picasso den Bedrohungen durch den zweiten Weltkrieg mit Zeichnungen, Skulpturen und Gemälden entgegentritt. Wer mag, kann sich anschließend im Museumscafé „Klee's“ zusammenfinden (das Restaurant/Café könnte sehr gut besucht sein; ich konnte keinen Tisch für uns reservieren).



Drei Schafschädel / Three Lamb's heads, 17.10.1939, Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofia, © Succession Picasso / VG Bild-Kunst, Bonn, 2019, Photographic Archives Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofia #K20Picasso #K20

Termin: Sonntag, 15. März 2020

Treffpunkt: 11:45 Uhr im Foyer von K20, Grabbeplatz 4, 40213 Düsseldorf

Leitung: Anna Schlüter

Eintritt: 9,00 € – **Die Führungskosten übernimmt die OV**

Teilnehmerzahl: Maximal 20 Personen

Bitte melden Sie sich bis Montag, 09. März 2020 im OV-Beratungsbüro an

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

Neue stellvertretende Vorsitzende – Maike Jannott

Ich möchte mich Ihnen als Leser der MS Post kurz vorstellen. Mein Name ist Maike Jannott und ich bin auf der letzten Mitgliederversammlung zur stellvertretenden Vorsitzenden der DMSG OV Düsseldorf gewählt worden. Frau Berghof hat mich vor etwa einem Jahr angesprochen und versucht, mich für die Mitarbeit im Vorstand zu gewinnen.



Nachdem ich mich etwas mit dem Thema MS beschäftigt hatte, habe ich mit Freuden zugesagt und werde Frau Berghof nun bei Ihren Aufgaben im Vorstand unterstützen.

Ich bin verheiratet und wir haben zwei Töchter, 20 und 16 Jahre alt. Geboren und aufgewachsen bin ich in einer kleinen Stadt in Schleswig-Holstein. Nach einigen Stationen in Deutschland und auch einem Jahr in New York lebe ich nun seit etwa 25 Jahren in Düsseldorf und fühle mich hier sehr wohl.

Von Beruf bin ich Buchhändlerin, allerdings im Moment nicht in meinem Beruf tätig.

Neue Workshoptermine: Tanzen mit MS

Unabhängig von der Art der Behinderung, ob Fußgänger, mit Rollator oder Rollstuhl – wir hatten alle so viel Spaß gemeinsam auszuprobieren, was mit MS möglich ist!

Daher freuen wir uns, auch in den nächsten Monaten weitere Tanz-Workshops anbieten zu können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Zwei Termine immer sonntags: 22. März und 24. Mai 2020, jeweils von 12.00 - 14.00 Uhr im Studio 2

Ort: Tanzhaus NRW, Erkrather Straße 30, 40233 Düsseldorf

Wir treffen uns 15 Minuten vor Workshop-Beginn im Tanzstudio. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Parkplätze sind im Hof, hinter dem Tanzhaus, vorhanden.

Die Teilnahme an den Tanzworkshops ist für unsere Mitglieder kostenlos!

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro an

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

„MS – und mein Bild von mir als Frau“

Die Art und Weise wie ich mich sehe und mich in meinem Körper fühle – mein Körperbild also – trägt auch dazu bei, meinem eigenen Bild von Frau Sein zu begegnen.



Idealbilder ob „perfekt, aufopfernd, sinnlich, oder erfolgreich“ irritieren und hinterlassen oftmals Selbstzweifel oder einen überhöhten Leistungsanspruch an uns selbst, der auf Dauer Stress auslöst und zu einer Erschöpfung führen kann. Klarer werden über das eigene Frauenbild, die eigenen Ansprüche hinterfragen, aber auch Themen begegnen wie z.B. Autonomie, Selbstwert, Hingabe, Sinnlichkeit oder Verletzlichkeit sollen heute ihren Raum bekommen und dir die Möglichkeit bieten mehr über dich selbst zu erfahren und dich in Kontakt bringen mit der in dir innewohnenden Frau mit ihren zahlreichen Facetten und Möglichkeiten.

Termin: Samstag, den 25. April 2020 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Praxis für Ergotherapie, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf

Es befindet sich 1 Stufe im Hauseingang – die Praxis selber ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!

Leitung: Patricia Kronberg

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos!

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro

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

„Ich vertraue mir und gehe meinen Weg – ich trau mich was.“

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam inspirieren um in die Kraft der Veränderung zu kommen. So kann das Feuer der Begeisterung in uns entfacht werden und wir bekommen Mut uns von einschränkenden Vorstellungen und Lebensmustern zu befreien, die oft unbewusst, ganz still und leise unsere Entwicklung blockieren und sich oftmals in Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Selbstzweifeln – wir leben sozusagen mit angezogener Handbremse – zeigen. In der Lösung zeigen sich Veränderungsmöglichkeiten und Handlungsperspektiven, die gemeinsam in der Gruppe

reflektiert werden – ich höre mir zu, damit ich verstehe, was ich wirklich brauche.



Termin: Samstag, den 06. Juni 2020 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Praxis für Ergotherapie, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf

Es befindet sich 1 Stufe im Hauseingang – die Praxis selber ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!

Leitung: Patricia Kronberg

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos!

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro

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

Bewegung zum Wohlfühlen: Neuro – Qi Gong

Die besonders ausgesuchten, einfach zu erlernenden Qi Gong Übungen, die individuell angepasst im Stehen oder Sitzen ausgeübt werden können, helfen dabei die eigene Vorstellungskraft zu entwickeln und gezielt mit der Bewegung des Körpers zu verbinden. Klangmeditation, Atemübungen und (Selbst-) Massage wichtiger Energiepunkte runden den Workshop ab.

Wir freuen uns Ihnen ein Übungssystem aufzuzeigen, mit dem Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration sowie die Selbstheilungskräfte gestärkt werden können. Ziel ist die Förderung von Gesundheit und Lebensfreude durch eigene Aktivität.



Geübt wird in bequemer Alltagskleidung (oder Sportanzug), mit Sportschuhen oder Antirutschstrümpfen.

Photos: Antje Scherber

Termin: Samstag, 02.05.2020 von 11.00 – 13.30 Uhr

Treffpunkt: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Moorenstraße 5 /

Eingang Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf, Gebäude 14.99, Raum 0096

Leitung: Antje Scherber und Lutz Mibach

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 23. April 2020 im OV-Beratungsbüro an!

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

Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe

Wir würden gerne im Düsseldorfer Stadtteil Gerresheim eine neue Selbsthilfegruppe aufbauen und suchen dafür noch MS-Betroffene, die sich uns anschließen möchten.

Unsere Planung steht noch ganz am Anfang: „Wo und wann wollen wir uns treffen? Abends oder am Nachmittag? Zum Stammtisch, im Café oder lieber in einem Gruppenraum?“

Es gibt viele Fragen zu klären und daher sind wir neugierig auf Eure Ideen und offen für Eure Vorschläge!



Bitte meldet Euch bei Interesse telefonisch oder per E-Mail in unserem OV-Büro:

0211 34 34 75 oder info@dmsg-duesseldorf.de

Ansprechpartner: Kirsten Oidtmann

Freude an Der außergewöhnli

Höhepunkt unserer Aktivitäten im letzten Jahr war das 37. Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr unter der Leitung von Herrn Oberstleutnant Michael Euler. Was auf den ersten Blick wie die unproblematische Fortführung einer lang gewohnten und eingeübten Tradition erscheint, war in Wahrheit ein Kraftakt. Wie ich schon wiederholt beim Sommerfest oder den vergangenen Ausgaben der MS Post und in Zeitungsinterviews berichtet habe, mussten wir uns wegen unzumutbarer Mietforderungen der Rheinterrasse einen neuen Raum suchen. Nach vielen Mühen hatte sich dann das Kongresszentrum im CCD im Düsseldorfer Messegelände bereit erklärt, uns – leider nur für ein einziges Mal – zu vertretbaren Preisen die Nutzung des großen Saales zu ermöglichen.



Entgegen allen Befürchtungen haben wir mit über 900 Gästen mehr Besucher zählen können als in den vergangenen Jahren. Besonders erfreulich war aber nicht nur die gute Publikumsresonanz, sondern vor allem die Erfahrung, dass der Saal im CCD nach Aussage der Musikexperten der Bundeswehr akustisch Konzertsaalqualitäten hat, vergleichbar mit der Kölner Philharmonie. Deshalb klang das Orchester noch besser als in früheren Jahren und Herr Oberstleutnant Euler hatte nicht nur eine abwechslungsreiche Programmwahl getroffen, sondern steigerte sich in der Lebendigkeit und dem Witz seiner Moderation noch einmal. Mir fielen jedenfalls nach dem Konzert viele Steine vom Herzen, und wenn ich danach

feststellen konnte, dass offensichtlich auch die Spendenbereitschaft gestiegen war, konnte ich letztlich doch mit Erleichterung und Dankbarkeit auf das Konzert zurückblicken. Wenn Sie auf den Fotos Soldaten im Bademantel und mit Abflussrohren sehen, ist das kein Badeausflug der Bundeswehr, sondern ein Abbild der Kreativität der Musiker, Kunststoffrohre zu Musikinstrumenten umzufunktionieren und Badelatschen zur Erzeugung von Tönen zu nutzen. Großer Applaus für diese ungewöhnliche und begeisternde Aufführung!

Mein besonderer Dank gilt allen, die Anteil an diesem Erfolg hatten, insbesondere natürlich der Bundeswehr, allen

der Musik!

che Höhepunkt 2019



Mitarbeitern in unserem Team und vor allem allen von Ihnen, die durch ihren Besuch und den Kauf einer Konzertkarte unsere Arbeit unterstützt haben.

Ich muss zwar – leider – für 2020 – wieder einen neuen Saal suchen, aber vielleicht bekomme ich darin noch Routine? Drücken Sie mir dafür die Daumen!

Ihre
Gisa Berghof





Sie haben noch „Kleine Wünsche“ frei!

Seit einigen Jahren liegt Geld in diesem Zauberhut, um Ihnen kleinere Wünsche, die Ihren Alltag erleichtern, erfüllen zu können. Wenn Sie z.B. einen neuen Föhn, einen Zuschuss zu einem neuen Kühlschrank oder Ähnliches benötigen, lassen Sie es uns wissen.

Melden Sie sich bitte bei Frau Oidtmann
oder Frau Schimmelpfennig im OVBüro
Tel: 0211 34 34 75 oder info@dmsg-duesseldorf.de

MULTIPLE SKLEROSE

Designerin Barbara Sch

(sum) Vorsichtig nimmt eine Mittvierzigerin auf einem der hohen Kosmetikstühle Platz. Sie ist eingeladen von **Kathrin Walhöfer**. Diese hatte die Idee, in Kooperation mit dem Salon „Headlounge“ einen Schönheitstag mit Make-up und Frisurenberatung für Frauen mit Multipler Sklerose ins Leben zu rufen. Denn Kathrin Walhöfer behandelt in ihrem Studio regelmäßig MS-Patienten, kennt daher ihre Bedürfnisse.

„Durch die teilweise eingeschränkte Mobilität und Motorik fällt den Erkrankten oftmals Hand- oder Fußpflege schwer. Oder aber Medikamente belasten die Haut. Hier können wir eine große Hilfe sein. Und ein professionelles Make-Up hebt die Stimmung enorm – wir wollen dabei unterstützen, dass sich die Menschen schön und gepflegt fühlen“, so die Beauty-Expertin. Der Schönheits-

tag für MS-Kranke soll zu einer regelmäßigen Veranstaltung werden.

Multiple Sklerose ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, deren Ursache trotz intensiver Forschung bislang noch unbekannt ist. „MS wird auch als die Krankheit mit den tausend Gesichtern bezeichnet“, sagt **Gisa Berghof**, Vorsitzende der Ortsvereinigung Düsseldorf der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft. „Manchen sieht man nichts an, wieder andere haben enorme Einschränkungen, sind auf den Rollator oder Rollstuhl angewiesen.“ Seit 1974 gibt es den Verein, jedes Jahr veranstaltet er ein großes Benefizkonzert. Zudem wird über den Verein ein kostenfreier Fahrdienst für Arztbesuche angeboten. Der Düsseldorfer Verein betreut rund 500 MS-Patienten, im Landesverband NRW sind es rund 7000. **Barba-**

Singkreis bei Frau Höpker

„Frau Höpker“ bittet regelmäßig im Schlösser Quartier Bohème zum Gesang. Der Singkreis war neugierig und freute sich auf eine gemeinsame Unternehmung. Als Dank für das von uns zum Sommerfest kreierte „Danklied“ an die DMSG OV Düsseldorf, sponserte Frau Berghof uns das Mitsingkonzert im Henkelsaal.

Leider war ein Teil der Singkreismitglieder zu dem Termin am 13. Nov. 2019, 20.00 Uhr verhindert.

Der Rest der Truppe sang die Hits, Evergreens und Volkslieder kräftig mit und genoss die mitreißende Stimmung. Nach dreimal 30 Minuten Gesang und entsprechenden Pausen zur Erholung der Stimme, gab es um 22.00 Uhr ein fröhliches Ende. Zuletzt stellte sich die Künstlerin für ein Foto gerne zu den Damen aus der ersten (Sitz-) Reihe!

Hildegard Bertus



Barbara Schwarzer lässt sich die Lebensfreude nicht nehmen

Barbara Schwarzer, Designerin aus Düsseldorf, ist eine von ihnen. Sie leidet seit über 20 Jahren an MS und findet die Idee des Beauty-Tages sehr gut. „Das Selbstwertgefühl bekommt oftmals einen Knacks, man möchte sich gern attraktiv fühlen, aber nicht alle MS-Kranke können sich allein schminken. Nach und nach verliert man die Koordination. Daher ist es wichtig, dass man zur Kosmetikerin kommt oder zum Friseur, denn die motorischen Fähigkeiten schränken solche Selbstverständlichkeiten enorm ein.“

Barbara Schwarzer ist eine sehr starke Frau, die ihr Schicksal mit Bravour meistert. Über drei Jahre dauerte es, bis die richtige Diagnose gestellt wurde – vorher wurde sie über Jahre falsch therapiert. Die Krankheit konnte in dieser Zeit ungehindert fortschreiten. „Für mich sind Alltagsproble-

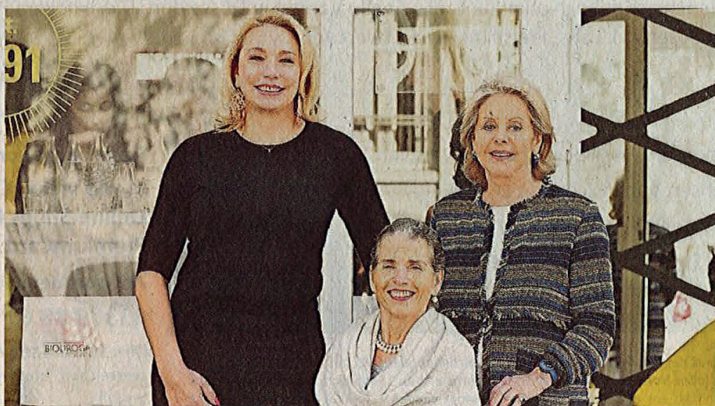
me nicht mehr so wichtig“, sagt die Mode-Expertin, die mit Leidenschaft an ihren Kollektionen arbeitet. „Und mich selbst nehme ich auch nicht so wichtig, ich habe lieber ein offenes Ohr für an-

dere. Meine Familie und Freunde sind mein wahrer Schatz, sie sind immer an meiner Seite, vor allem mein Mann.“

Ihre Arbeit als Modedesignerin sei für sie eine Berufung, len-

ke sie vom Alltag mit der Krankheit ab. Als ehemalige Leistungssportlerin trifft sie MS besonders hart. „Es gibt aber sehr viele Dinge, die mir Kraft geben. Kunst, Literatur oder die Natur beispielsweise. Ich umgebe mich gern mit Schönheit. Und ich hoffe auf neue Therapien, es tut sich ja aktuell so viel auf diesem Gebiet.“

Der Ortsverein bietet auch interessante Workshops an. Unter der Leitung von Patricia Kronberg gab es vorigen Freitag eine Veranstaltung, die helfen soll, das eigene Tempo zu verlangsamen, die Energie nach innen zu wenden und in die Mitte zurückzufinden. Der Titel: „Treibe den Fluss nicht, sondern lasse dich mit ihm treiben“. Am Freitag, 11. Oktober, gibt es einen Singkurs. Mehr Informationen gibt es im Internet bei der DMSG Ortsvereinigung unter www.dmsg-duesseldorf.de.



Kathrin Walhöfer (v.l.), Barbara Schwarzer, Gisa Berghof (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft)

FOTO: MICHAEL LÜBKE

Patientenseminar im Düsseldorfer Industrie-Club

Das diesjährige Patientenseminar findet am Montag, den 09. März wiederum im Industrie-Club Düsseldorf statt.

18.00 Uhr

Prof. Dr. med. Wolfgang Steinke

Chefarzt der Klinik für Neurologie

am Marien Hospital Düsseldorf mit dem Thema:

Aktuelle Therapie – neue Aspekte des Bewährten

18.45 Uhr

PD Dr. med. David Kremer

Oberarzt der Klinik für Neurologie

(Arbeitsgruppe Neuroregeneration)

an der Universitätsklinik Düsseldorf mit dem Thema:

MS-Therapien der Zukunft: Was ist in der Pipeline?

Anmeldung erbeten bis zum 02. März 2020

per E-Mail, Fax oder Brief an

Chefarztsekretariat: Doris Maass

Telefon (02 11) 44 00 - 24 41

Telefax (02 11) 44 00 - 23 91

doris.maass@vkkd-kliniken.de

Veranstaltungsort: Industrie-Club Düsseldorf,

Elberfelder Straße 6, 40213 Düsseldorf

Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder

übernimmt die OV. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig

einen Termin mit dem Fahrdienst **Mobile Hilfe**

(Weßels, Telefon 0211-50 30 90).

Wir weisen auf diese Veranstaltung mit den interessanten Themen hin und freuen uns auf eine rege Teilnahme. Im Anschluss an die Veranstaltung sind die Besucher herzlich zu einem kleinen Imbiss eingeladen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die weiteren Details entnehmen sie bitte dem beiliegenden Informationsflyer.

So das Motto des Sport – Workshops, der jetzt bereits zum dritten Mal stattgefunden hat. Angeleitet von Frau Dr. Schwed (neurowerkstatt Pfungstadt), hatten sich 14 Teilnehmer/innen in der Turnhalle der Hulda-Pankok-Gesamtschule getroffen, um mit viel Spaß und Freude, sei es bei Spielen oder an den Geräten, ihre Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Egal ob als Fußgänger, Rollator- oder Rollstuhlfahrer unterwegs, für jeden war etwas dabei. „Die unterschiedlichen Einschränkungen des Gleichgewichts und der Mobilität war die größte Herausforderung“ so Frau Dr. Schwed „denn das oberste Prinzip für die Gruppe ist, dass das Bewegungs- und Spielangebot für jeden umsetzbar und dabei motivierend bleibt und dennoch Herausforderungen dabei sind. Das ist gemeinsam gelungen!“

Auch über den theoretischen Hintergrund – „Was geschieht durch Bewegung im Körper? Was bewirkt Bewegung im Gehirn?“ – wurden wir von Frau Dr. Schwed aufgeklärt. Im Dialog konnte jeder für sich feststellen, welche regelmäßigen Trainings- oder Therapieangebote wirksam sind und wie die eigene Haltung zu dem Thema ist. „Das Besondere an dem Konzept neurowerkstatt ist die Ressourcenorientierung. Jeder hört auf seinen Körper und kann sich ausprobieren. In Zweiergruppen haben wir uns gegenseitig aus der Schonhaltung gebracht und recht lange und ausgiebig trainiert. Ein tolles Gefühl, festzustellen, was wir noch können“. Ralf B., ein Neueinsteiger schätzte es sehr, denn „Ich habe mich so herzlich aufgenommen gefühlt, ich kannte kaum jemanden und die Gruppe war sofort für mich da“.

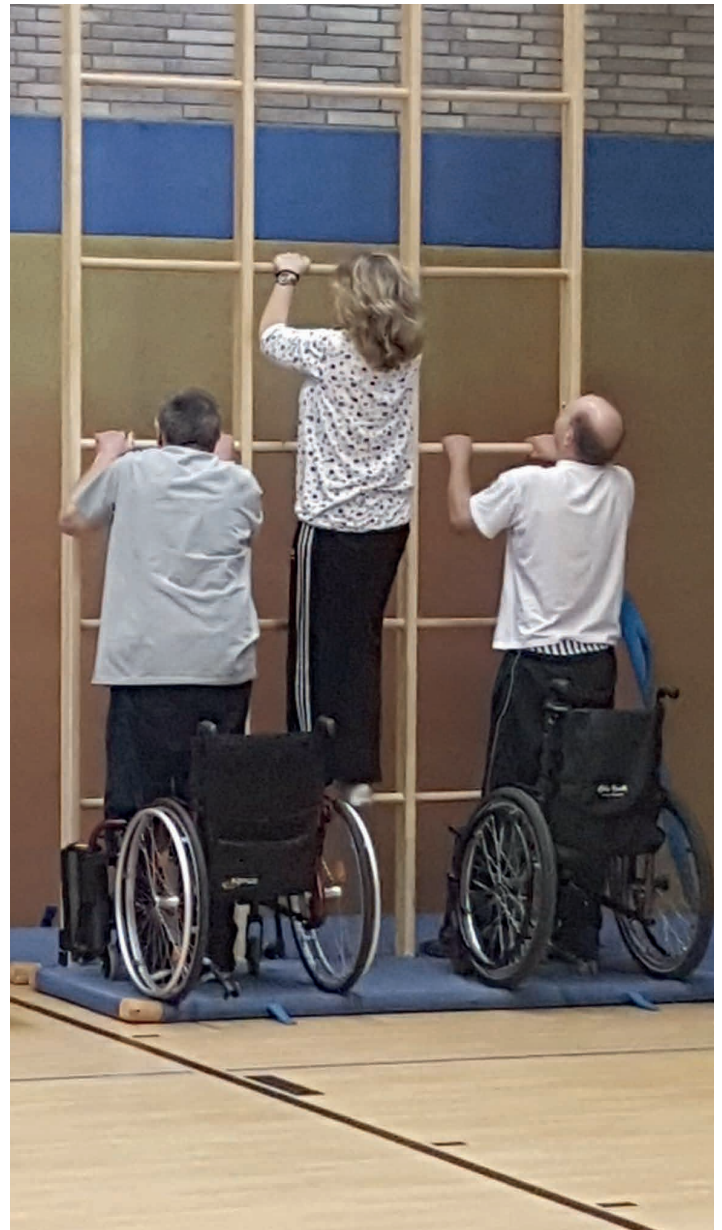
Andreas Reetz & Dr. Mareike Schwed

Spaß an der Raus aus der



r Bewegung!

Schonhaltung



Frau Dr. Schwed wird im Frühjahr wieder zu einem weiteren Folgeworkshop nach Düsseldorf kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jede/r ist eingeladen, mitzumachen!



Termin: Freitag 17. und Samstag 18. April 2020 von 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Carl Sonnenschein-Schule, Graf-Recke-Straße 153, 40237 Düsseldorf

Leitung: Dr. Mareike Schwed, Neurowerkstatt Pfungstadt

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

Bitte melden Sie sich bis zum 06. April 2020 im OV-Beratungsbüro an!

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

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und saubere Hallensportschuhe, sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen.

Was ist noch wichtig?

Frau Dr. Schwed wird sich im Vorfeld mit den Teilnehmern in Verbindung setzen, um herauszufinden, wo die individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen und Interessen liegen.

Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

09.03. / 18-20 Uhr / Patientenseminar: „Multiple Sklerose 2020 – wohin geht die Entwicklung?“ Industrie-Club, Düsseldorf

15.03. / 11:45 Uhr / Ausstellungsbesuch: "Pablo Picasso. Kriegsjahre 1939 bis 1945" K20, Grabbeplatz, Düsseldorf

22.03. / 12-14 Uhr / Workshop: "Tanzen mit MS" Tanzhaus NRW, Düsseldorf

17.+18.04. / 10-16 Uhr / 2 tägiger Sport-Workshop "Spaß an der Bewegung ..." Turnhalle Graf-Recke-Str., Düsseldorf

25.04. / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: "Mein Bild von mir als Frau ..." Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

02.05. / 11-13:30 Uhr / Workshop Neuro - Qi Gong TAZ, Raum 0096, Düsseldorf

24.05. / 12-14 Uhr / Workshop: "Tanzen mit MS" Tanzhaus NRW, Düsseldorf

06.06. / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: "Ich vertraue mir ..." Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

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

Termine: 27.02. / 05.03. / 19.03. / 26.03. / 23.04. / 07.05. / 28.05. / 18.06. / 25.06.

Singkreis: Leitung Sanna Meinke, Tel. 0163-2 59 44 18, E-Mail: sanna.meinke@yahoo.de

OV-Beratungsbüro Düsseldorf, jeweils von 15-16:30 Uhr

Termine: 14.02. / 06.03. / 20.03. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 29.05. / 12.06. / 26.06.

Vorschau 01. August Sommerfest und der Beautytag im Spätsommer

Die nächste MS-Post erscheint im Mai 2020

Impressum Düsseldorfer MS-Post (Erscheinungsweise: 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

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, sinnwahrende Kürzungen vorzunehmen.

Umsetzung: www.seuss.de

Aktuelle Termine,
Änderungen und
Vorschau finden Sie
auf unserer Website:
dmsg-duesseldorf.de



■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband NRW e.V.

Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V.

Moorenstraße 5 (Eingang Christophstraße)

Gebäude 14.99, 40225 Düsseldorf

Telefon 0211 - 34 34 75

Fax 0211 - 3 17 95 67

E-Mail info@dmsg-duesseldorf.de

Neue Öffnungszeiten!

Bitte beachten Sie, dass sich ab Februar 2020
unsere Büro-Öffnungszeiten ändern.

Sie erreichen uns dann telefonisch und persönlich:
dienstags von 10.00 – 13.00 Uhr sowie
mittwochs und donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr.

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

Spendenkonto:

Bankhaus Lampe KG, Bielefeld

IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88

BIC: LAMPDEDD

Spenden sind steuerbegünstigt