



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Sommerfest war in diesem Jahr – trotz des uns diesmal nicht gewogenen Wettergottes – eine wiederum gelungene Veranstaltung, auch wenn – wohl urlaubsbedingt – einige diesmal fehlten.

Bei einem unschlagbaren Kuchenbuffet und guter Stimmung freuten sich rund 70 Teilnehmer auf ein Wiedersehen und gute Gespräche. Der schöne Saal der Gustav Adolf Kirche in Gerresheim trug ebenfalls zur Wohlfühlatmosphäre bei.

In altbewährter Weise hatten „Juretzkis“ für sensationelle 180 Preise gesorgt, für die allseits beliebte Tombola. Allen großartigen Kuchenbäckern und Helfern gilt ein großes Dankeschön für diesen Nachmittag! Eine Pianistin sorgte mit schönen Klängen für eine besondere Atmosphäre und stimmte mit uns am Ende – wie schon in den beiden letzten Jahren – ein gemeinsames Abschiedslied an.



Besonders hinweisen möchte ich auf unsere diesjährige Mitgliederversammlung, bei der wir einen neuen stellvertretenden Vorstand wählen werden, siehe dazu die Einladung auf der Seite 11.

Bleibt mir noch, Ihnen allen viel Freude beim Besuch möglichst vieler Veranstaltungen unseres Programms für die nächsten Monate zu wünschen!

Und last but not least laden wir schon heute zu unserem 35. Benefizkonzert ein am

**Sonntag, den 3. Dezember 2017 um 11.00 Uhr
in den Rheinterrassen.**

Wie immer erwartet Sie ein musizierfreudiges Ausbildungs-Musikkorps der Bundeswehr unter der bewährten Leitung von Oberstleutnant Michael Euler. Freuen Sie sich auch auf die erste Begegnung mit unserer neuen Schirmherrin Frau Karin Brigitte Göbel an diesem 1. Advent. Mit diesem Konzert erreichen wir jedes Jahr eine breite Öffentlichkeit und daher meine Bitte „Rühren Sie die Werbetrommel“! Handzettel und Plakate liegen Anfang November in unserem Büro bereit.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und schon jetzt einen guten Ausklang für 2017, vielleicht und das hoffe ich, sehen wir uns vorher.

Bis dahin grüße ich Sie herzlich

Ihre

Gisa Berghof



Unsere neue Schirmherrin

Wie in unserer letzten MS-Post schon angekündigt ist es uns gelungen eine neue Schirmherrin zu finden, die wir in diesem kurzen Portrait vorstellen möchten.

Karin Brigitte Göbel ist die Vorsitzende des Vorstandes der Stadtparkasse Düsseldorf und ich bin besonders glücklich, dass meine Bemühungen, eine Persönlichkeit



des öffentlichen Lebens in Düsseldorf zu gewinnen, von Erfolg gekrönt waren. Meine Anfrage wurde von Frau Göbel mit einem uneingeschränkten „Ja“ positiv beantwortet, und das, obwohl ihr Arbeitsalltag und ihre Verantwortung für ein so großes Bankinstitut sicher nur wenig Zeit lässt für sonstige Aktivitäten.

Frau Göbel wurde in Bochum geboren und durchlief nach Banklehre und Studium der Betriebswirtschaft eine zielgerichtete Laufbahn bei verschiedenen Banken u.a. in Frankfurt, London und Berlin. Seit 2002 ist sie im Vorstand tätig und seit 2009 ist sie Mitglied des Vorstandes der Stadtparkasse Düsseldorf. Ihre besondere Qualifikation, Kompetenz und Ausstrahlung kann man schon daran ersehen, dass sie – als erste Frau in der Geschichte der Stadtparkasse Düsseldorf – seit dem 1. Januar 2017 zur Vorsitzenden des Vorstandes berufen wurde.

Zu erwähnen ist noch, dass Frau Göbel mit Multipler Sklerose und ihren vielfältigen Facetten aus ihrem persönlichen Umfeld vertraut ist.

Bei unserem persönlichen Kennenlernen vermittelte mir Frau Göbel, dass sie sich sehr auf die Schirmherrschaft freut. Schon heute darf ich ankündigen, dass Sie sie bei unserem nächsten Benefizkonzert am Sonntag, den 3. Dezember 2017 um 11:00 Uhr in der Rheinterrasse erleben können.

An dieser Stelle nochmals Dank im Namen der Mitglieder und des gesamten Vorstandes an Frau Göbel.

35. Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorp der Bundeswehr

Wir laden Sie, Ihre Familien und Freunde am 1. Advent ganz herzlich zum 35. Benefizkonzert ein.

Der Eintritt beträgt 15€ auf allen Plätzen, für MS-Betroffene ermäßigt 5€.

Eintrittskarten erhalten Sie ab Anfang November in unserem OV-Büro oder auch gebührenfrei im Vorverkauf bei Hollmann (Schadow Arkaden, im Erdgeschoss Richtung Ausgang Berliner Allee), sowie an der Tageskasse am Morgen des Konzertes.

Wir freuen uns natürlich, wenn Sie für dieses wunderbare Konzert reichlich Werbung machen – dadurch geben Sie uns die Gelegenheit, die noch nicht heilbare Multiple Sklerose immer wieder neu in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. Handzettel und Plakate gibt es ebenfalls ab Anfang November in unserem OV-Büro auf der Christophstraße.



Sonntag, 03. Dezember 2017, 11:00 Uhr

Treffpunkt: Rheinterrasse Düsseldorf, Radschlägersaal

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

Kunst und Kultur

Rückblick Cranach-Ausstellung: Das schwüle Sommerwetter hat uns nicht gehindert, am 9. Juli die wunderbare Cranach-Ausstellung im Museum Kunstpalast zahlreich zu besuchen. Herr Kottmann führte uns herrlich unterhaltsam und sehr eindrücklich zu einzelnen Bildern. Wir waren uns einig, bei dieser lebendigen Art der Vermittlung hätten wir ihm alle eine weitere Stunde folgen können. Im NRW-Forum konnten wir uns entspannen und stärken.



Unser nächster Termin führt uns zu einem privaten Museum zeitbasierter Medienkunst, der Julia Stoschek Collection!

Die Jubiläumsausstellung GENERATION LOSS (10. Juni 2017 – 10. Juni 2018 / 10 Jahre Julia Stoschek Collection in Düsseldorf-Oberkassel) wurde vom renommierten britischen Künstler Ed Atkins konzipiert. Im Fokus stand

für ihn die Frage, wie sich das Bewegtbild bzw. unsere Bildrealitäten unter dem Einfluss der Digitalisierung verändert haben – Seien Sie neugierig!

Ich habe bereits eine hervorragende Führung durch die Ausstellung besucht und würde mich sehr freuen, bald mit Ihnen diese Seh-Erfahrungen zu teilen. Es ist ungeheuer spannend!



Installationsansicht GENERATION LOSS, Julia Stoschek Collection, Düsseldorf

Foto: Simon Vogel, Köln/Cologne

Wer mag, findet sich im Anschluss in einem nahe gelegenen Café ein. Name und Ort werden bei der Veranstaltung noch bekannt gegeben. Um einen Tisch zu reservieren, bitten wir um Angabe, ob Sie mitgehen möchten.

Termin: Sonntag, 19. November 2017 um 12.00 Uhr

Ort: 11.50 Uhr Foyer Schanzenstraße 54 – Innenhof, 40549 Düsseldorf (Parkplätze im Innenhof vorhanden)

Leitung: Anna Schlüter und Matthias Schneider

Der Eintritt ist frei. **Die Kosten für die Führung übernimmt die OV.**

Achtung: Es gibt eine geräumige, aber keine Behindertentoilette!

Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 15. November 2017 im OV-Beratungsbüro an

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

Welche Farbe hat das Glück? oder Kein Tag wie jeder andere

Die Gesprächsrunde der Lesegruppe der Keyworker im Stadtmuseum Düsseldorf war beendet und die Teilnehmer drifteten auseinander. Eine Keyworkerin fragte mich, ob ich noch mit in den Ibach-Saal gehen würde, dort wäre eine Veranstaltung, an der Keyworkerin Petra Rodewald mitgewirkt hätte.

Neugierig ging ich mit und sah sämtliche Türen weit geöffnet und einen gut gefüllten Saal; man saß erwartungsfroh an Tischen und in Stuhlreihen. Eine Dixieland-Gruppe sorgte für gelöste Stimmung. Gemalte und gezeichnete Bilder im unteren Bühnenbereich verrieten, um was es hier ging: „Welche Farbe hat das Glück?“ Das war die Frage, die es bei der Aktion einen Tag nach dem Welt-MS-Tag am Donnerstag, 1. Juni 2017, von 12 bis 17 Uhr zu beantworten galt. Unter Petra Rodewalds Regie waren diese Bilder durch die beiden Düsseldorfer Kunstgruppen „Über den Tellerrand hinaus“ und „LebensSpur“ entstanden. Nun warteten alle auf den Schirmherrn, nämlich Thomas Geisel, den Oberbürgermeister. Nein, so Museumsleiterin Frau Dr. Anna, er sei nicht mit Dienstlimousine sondern mit dem Fahrrad gekommen! Freudig überließ sie ihm nach ihrer Begrüßung das Mikrofon. Dem Oberbürgermeister, so führte er u.a. aus, sei es ein Anliegen gewesen, zu dieser Veranstaltung persönlich zu kommen, denn auch in seiner Familie gäbe es jemanden mit dieser Krankheit.

Dann ging es Schlag auf Schlag weiter: Petra Rodewald erzählte mit Freude von Ihrer Malgruppe, die sich jeden zweiten Samstag im Museum trifft und sehr fleißig und kreativ zum Thema „Glück“ gemalt und gezeichnet hat. Das Mikrofon wanderte dann weiter zu Jutta Brozies, die, selbst im Rollstuhl sitzend, das Ganze mit unermüdlicher Anstrengung auf die Beine gestellt hatte.

Als Leiterin der DMSG Selbsthilfegruppe „Fatigue Düsseldorf“ und Initiatorin der Malgruppe „Über den Tellerrand hinaus“ war sie der leibhaftige Beweis dafür niemals aufzugeben, zu kämpfen und sich helfen zu lassen. Zahlreiche Spender und Sponsoren hatte sie gesucht und ge-

funden, um ein buntes Programm zusammenzustellen; im benachbarten Café-Raum war für das leibliche Wohl gesorgt: Herzhaftes und Süßes in Hülle und Fülle, komplettiert durch eine Kaffee- und Getränkebar. Sie bedankte sich überschwänglich bei allen Helfern und war, da bin ich sicher, an diesem Nachmittag der glücklichste Mensch in diesem Raum.

Frau Dr. Sabine Schipper, die Geschäftsführerin des DMSG Landesverbandes NRW e.V. referierte dann u.a. über das „Glück“ sehr einfühlsam und informativ. Die Aussage: „Gesundheit macht nicht glücklich, aber Glück

macht gesünder!“ fand ich am treffendsten und habe sie mir sofort aufgeschrieben.

Die Dixieland-Gruppe hatte wieder das Sagen und sorgte für beste Stimmung beim Run auf das Buffet.

Filzen für Groß und Klein stand noch auf dem Programm sowie der Shanty-Chor aus Duisburg, der zum Mitsingen einlud.

Ich verließ diesen fröhlichen Ort sehr nach-

denklich aber doch irgendwie beschwingt und ging, wie immer, Richtung U-Bahn durch die Wallstraße, vorbei am Second-Hand-Laden. Hier blieb ich immer gern stehen. Hatten die Sonnenbrillen zu 5€ in einem alten Lederkoffer im Eingangsbereich nicht zuletzt noch 10€ gekostet? Ich probierte welche an, hörte eine Frauenstimme aus dem Laden: „Hier ist ein größerer Spiegel“ und schwupp war ich im Laden drin. Ich bezahlte und spürte den inneren Drang, vom Erlebten im Ibach-Saal überschwänglich zu erzählen, auch von dem Motto: „Welche Farbe hat das Glück?“. Dann rutschte mir die Frage heraus: „Sind Sie glücklich?“ Die Ladeninhaberin brauchte nicht lange zu überlegen, dann sagte sie, zu ihrem Hund schauend, der zu ihren Füßen lag und plötzlich den Kopf hob, als gelte auch ihm diese Frage: „Ja, wenn ich morgens mit meinem Hund über die Rheinwiesen laufe, dann bin ich glücklich!“ Volltreffer, damit hatte ich nicht gerechnet.

Nein, das war kein Tag wie jeder andere. Darüber werde ich schreiben!

Helga Pappikus



Berlin ... Berlin ... Wir waren in Berlin!

Im Juli wurden die MS-Stammtische Hilden und Langenfeld von Frau Michaela Noll, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages, zur Informationsfahrt nach Berlin eingeladen.

Mutig und ganz aufgeregt machten wir uns, auch mit Rollstühlen und Rollatoren, mit einem ICE ab Düsseldorf auf den Weg in die Bundeshauptstadt. Wir sollten und wollten Berlin einmal von der politischen Seite kennen lernen und wurden dabei rundum bestens versorgt. Unser Hotel war etwas gewöhnungsbedürftig, aber wir sind schließlich eine Selbsthilfegruppe und waren für uns gegenseitig einfach da ... die paar Stufen!

Ein volles Programm erwartete uns. Wir erhielten erste interessante Infos im Abgeordnetenhaus und nach dem Sicherheitscheck im Deutschen Bundestag im Reichstagsgebäude besichtigten wir den Plenarsaal und hörten von der umfangreichen Arbeit des Parlaments. Von Frau Michaela Noll wurden wir herzlich empfangen und erhielten einen spannenden Einblick in ihren politischen Werdegang und ihre politischen Aufgaben.

Bei der Stadt- und Schiffsrundfahrt gab es weiter viele Infos über Berlin. Wir besuchten die Gedenkstätte Berliner Mauer, die unser Land lang genug teilte, das Deutsche Historische Museum und vieles mehr. Spannend war auch der Besuch im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. Hier wurde erklärt, wie alle wichtigen politischen Informationen weitergeleitet oder bewertet werden.



Mit gemischten Gefühlen standen wir an der Gedächtniskirche vor dem Mahnmal. Hier überlegte bestimmt jeder für sich still und fassungslos, wie der LKW dort hineingerast ist.

Wie es sich gehört, auf demokratische Art und Weise, erweiterten wir die gelungene Führung durch Berlin mit einem längeren Aufenthalt am Brandenburger Tor. Das brauchten wir jetzt auch, besonders für unsere Fotos.

Im Hard Rock Café, im Biergarten oder in der „Ständigen Vertretung Rheinland“ machten wir zwischendurch ebenfalls unsere verdienten Pausen.

Es war recht anstrengend, aber sehr spannend und interessant so viel gesehen und erfahren zu haben. Die Gruppe rückte auch irgendwie näher zusammen und war recht stolz, dies alles gemeinsam erlebt und geschafft zu haben. Wir alle hatten vier tolle Tage.

Mit vielen Andenken an unsere Berlin-Abenteuer im Kopf und auch im Koffer ging es schließlich zurück nach Düsseldorf.

Kerstin Milkereit-Waldenrath



Workshop:

„Ich öffne eine Türe“ Offen für das Leben sein, hier und jetzt, und sich aus dem Herzen heraus kreativ einbringen.

Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen unterstützen dich bei dem Prozess des Stillwerdens und des intensiven Hinhörens, um aus dem Herzen zu antworten. Das schafft Raum für das, was ist. Ganz in den Augenblick hinein entspannen und Einsichten für die eigene innere wohltuende Reise entdecken.



Der Workshop besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Teilen

Termine: Freitags jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr am 17. Nov / 24. Nov / 01. Dez / 08. Dez 2017

Ort: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf, TAZ, Raum 0096

Leitung: Patricia Kronberg

Kosten: Der Eigenanteil je Teilnehmer beträgt 5€ *pro Termin*. Der Gesamtbetrag ist vor Beginn des Workshops zu zahlen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 9. November im OV-Beratungsbüro an

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

Workshop:

„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, Nein zu sagen und Grenzen zu ziehen.

In diesem Workshop sollen Impulse gesetzt werden wieder stärker zu sich selbst in Kontakt zu treten, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und auf sie zu reagieren.



Termin: Samstag, 11. November 2017 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Praxis Kronberg, Kölner Landstraße 259, 40591 Düsseldorf, **Nicht barrierefrei!**

Leitung: Patricia Kronberg

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

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

Workshop: „Neue Wege zum Selbst-Bewusst-Sein“

„Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe ...“, dies ist der Leitsatz für diesen Workshop, in dem wir uns den eigenen Raum nehmen werden, unserem Leben nachzuspüren. Was ist mir wichtig? Was kann ich hinter mir lassen, um mit leichterem Gepäck zu wandern? Wir werden uns Zeit nehmen unsere inneren Kräfte zu mobilisieren, damit wir von unserem eigenen Rhythmus bewegt in die Zukunft gehen können – Lebenskraft und Lebenslust entdecken.



Termin: Samstag, 13. Januar 2018 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Praxis Kronberg, Kölner Landstraße 259, 40591 Düsseldorf, **Nicht barrierefrei!**

Leitung: Patricia Kronberg

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

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

Workshop: Faltfreuden für den Advent

Hünni Zarius – einigen bereits bekannt durch ihren Workshop „Buch-Origami“ – wird uns diesmal anleiten, Papier-Faltarbeiten zum Advent zu fertigen: Postkarten, Geschenkanhänger, kleine Papier-Zierden für das Verpacken von Geschenken ...

Was Sie mitbringen müssen: ein Lineal und einen Bleistift. Wir bringen alles Weitere mit!



Termin: Mittwoch, 8. November 2017 von 15.00 bis 17.30 Uhr

Ort: DMSG-Büro im TAZ, Gebäude 14.99, Christophstr. 3, 40225 Düsseldorf

Leitung: Hünni Zarius und Anna Schlüter

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

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

Workshops: Sport und Entspannung

1. Termin „**Anspannen und Entspannen**“ am 28. Oktober 2017 von 12.00 bis 13.30 Uhr

Bei diesem Workshop sind alle willkommen, die bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung erleben möchten. Wir werden entspannende Atemtechniken kennenlernen sowie isometrische Übungen erlernen, wo es um bewusste Anspannung bestimmter Muskelpartien geht.

Am Ende erfahren wir mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson das völlige Loslassen von Anspannung aus unserem Körper.



2. Termin „**Reise ins Ich**“ am 04. November 2017 von 12.00 bis 13.30 Uhr

Zu Beginn des Workshops werden wir wieder mit Hilfe von verschiedenen Atemtechniken zu uns selber und zur Ruhe finden. Mit dem Erlernen von angenehmen und leichten Übungen mobilisieren und kräftigen wir unsere Wirbelsäule. Außerdem werden wir durch verschiedene Dehnungsübungen, den Körper beweglicher und lockerer machen. Durch eine Fantasiereise zum Abschluss erfahren wir die totale Entspannung von Kopf und Körper.

Hinweis: Die Workshops sind voneinander unabhängig, so dass man sich auch nur zu einem Termin anmelden kann. **Die Teilnahmegebühr** beträgt für Mitglieder 5€ und wird auf der Veranstaltung an den Kursleiter entrichtet. Ihre Anmeldung ist verbindlich, so dass bei einer Absage die Teilnahmegebühr an die OV zu überweisen ist.

Termine: 28. Oktober und 04. November, jeweils Samstag von 12.00 bis 13.30 Uhr

Ort: Raum 0096 im TAZ, Gebäude 14.99, Raum 0096, Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

Leitung: Corinna Block

Teilnahmegebühr beträgt für OV-Mitglieder 5€, **die Anmeldung ist verbindlich (s.o.).**

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

Ein Wochenende in Holland

Bei schönstem Wetter und einer leichten Meeresbrise ließ unsere Selbsthilfegruppe „MS-Treff Erkrath“ und ihre Begleiter bei ihrem sechsten Ausflug nach Noordwijk, an der holländischen Nordsee, wieder ihre Seele baumeln.

Mal weg von dem täglichen Einerlei und nicht an die Krankheit denken. Das sonnige Wetter und die fröhliche Gemeinschaft, entschädigte uns ein Wochenende lang für die Unannehmlichkeiten des täglichen Lebens.

Wir machten uns mit insgesamt 32 Personen auf den Weg, um ein paar unvergessliche Tage zu erleben. Für viele war es eine Möglichkeit, in diesem Jahr mal wieder Meerluft zu schnuppern. Die Freude war groß! Wir hatten einen Fahrdienst organisiert und weitere Mitglieder sind mit Fahrgemeinschaften angereist. Es gab sogar einen Pferdeanhänger, um Rollstühle, Rollatoren und Fahrräder transportieren zu können.

Natürlich war auch wieder ein Bummel ins Städtchen, Strand„läufe“ und Cocktails in einer Strandbar dabei. Das gemeinsame Erleben und der intensive Austausch untereinander schweißst unsere Gruppe zusammen, wenn das überhaupt noch mehr geht. *Marion Kremerius*



Kleine Wünsche – große Freude

Eis für alle – Dank der Zuwendung der DMSG-OV Düsseldorf konnten sich die Teilnehmer der Malgruppen „LebensSpur“ und „Über den Tellerrand hinaus“ die kühle Köstlichkeit gönnen und das Schuljahr mit vielen guten Sinneseindrücken beschließen.

Aber nicht nur Gruppen profitieren vom „Kleine Wünsche“-Topf der DMSG-Ortsvereinigung Düsseldorf. Nein, vielmehr richtet sich diese Möglichkeit, sich einen Wunsch erfüllen zu lassen, auch gerade an Einzelmitglieder, denen das Leben eine besondere Last auferlegt hat. Die Last z.B. frühzeitig an MS erkrankt zu sein, deshalb nicht mehr arbeiten zu können und nur über eine sehr kleine Rente zu verfügen. So manch ein Leser kennt diese Situation sicherlich allzu gut!

Und gerade in einer so angespannten Lebenslage, da können ein neuer Fön, der gut erhaltene gebrauchte PC, die flauschige Wolldecke, das neue Radio oder der Zuschuss zu einem Ausflug das Herz sehr viel leichter machen.

Workshops: Tanzen mit MS

Unabhängig von der Art der Behinderung, ob Rollstuhlfahrer oder Fußgänger – gemeinsam wollen wir ausprobieren, was mit MS möglich ist.



Der DMSG-OV Düsseldorf war und ist diese Form von unbürokratischer Zuwendung schon immer ein besonderes Anliegen gewesen, denn wer wüsste wohl besser, wo es manchmal im Alltag mit MS ganz schön brennt und in dieser Situation nicht Rat, sondern Gegenstände des Alltags nötig sind.

Dass die Wunscherfüllung diskret über die Bühne geht und kein Mitglied Angst haben muss, dass jemand von der Individualhilfe erfährt, das ist für Vorstand und Team der OV eine Selbstverständlichkeit.

Auch Ihre Wünsche nehmen Frau Gisa Berghof und das Team im Büro der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V. Gebäude 14.99 (TAZ), Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf gerne entgegen. Nur Mut!

Telefon: 0211-34 34 75, Fax: 0211-3 17 95 67

E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de



Nach unserem Schnupper-Workshop im April (siehe Artikel in der MS-Post Frühjahr 2017) sind wir sehr glücklich,

dass wir in Kooperation mit dem Tanzhaus NRW weitere Tanz-Workshops anbieten können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Dank einer großzügigen Spende, ist die Teilnahme an beiden Tanzworkshops für unsere Mitglieder kostenlos.

Termine: Sonntags jeweils von 14 bis 16 Uhr am 05. November und am 10. Dezember 2017

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.

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

Dort Draußen – Die Suche nach fremden Welten

Der MS-Treff Erkrath besuchte das Planetarium „Stellarium Erkrath“ und war fasziniert von der Vorführung. Wir wurden von einem Mitglied des Planetariums persönlich auf eine Reise in die Tiefen des Kosmos begleitet, vorbei an der Sonne, den Planeten und den Sternen, dann wurde ins All gestartet, um einen Überblick über die Planeten zu bekommen.

Über tausende von Jahren dachte die Menschheit, dass ihr Heimatplanet, die Erde, das Zentrum des Universums sei. Erst die Überlegungen und Beobachtungen von unermüdlichen Wissenschaftlern ermöglichten es, unsere Sicht auf die Welt zu korrigieren. Dadurch entdeckten wir, dass das Universum viel größer ist als wir uns je vorzustellen wagten. Es gibt viel zu entdecken: Galaxien, Nebel, Sterne und Planeten. Und wer weiß, vielleicht auch fremdes Leben ...

Der Sprecher erläuterte alles sehr verständlich und beantwortete auch unsere Fragen. Was uns im Weltall begegnet ist faszinierend und geheimnisvoll zugleich und entließ uns auch etwas nachdenklich.



Der Zugang zum Planetarium ist barrierefrei, man sollte es nur vorher telefonisch anmelden, so dass auch der Zugang zur barrierefreien Toilette geöffnet wird. Private Sonderveranstaltungen für Gruppen können flexibel und nach individuellen Wünschen vereinbart werden.

Marion Kremerius

Sternwarte Neanderhöhe Hochdahl e.V.

snh-Planetarium „Stellarium Erkrath“ im Bürgerhaus Hochdahl, Eingang West
Sedentaler Straße 105, 40699 Erkrath-Hochdahl

Telefon: 02104-94 76 66, Fax: 02104-94 76 67, E-Mail: info@snh.rp-online.de www.planetarium-erkath.de



Patientenveranstaltung mit Dr. Richter

In diesem Jahr findet die Informationsveranstaltung, für Patienten mit MS und Interessierte, im Bürgerhaus Erkrath-Hochdahl statt.

Dr. Richter wird uns die aktuell zugelassenen neuen Medikamente erläutern und anschließend gehen wir der Frage nach: „Wie bedenklich sind die Kontrastmittel beim MRT und sind diese immer nötig?“. Auch sprechen wir über „Cannabis bei MS“ – wann es sinnvoll ist und wie es verschrieben wird.

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treffpunkt:

Bürgerhaus Hochdahl, Sedentaler Str. 105, 40699 Erkrath

Referent: Dr. Nils Richter, Neurologe, Düsseldorf

Bitte melden Sie sich bis zum 12. Oktober 2017

bei Marion Kremerius (Leiterin der Selbsthilfegruppe MS-Treff-Erkrath) an.

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

In eigener Sache ...

DMSG

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



22. August 2017

EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

**Mittwoch 11. Oktober 2017 um 15.30 Uhr in unser Büro im
TAZ Christophstrasse 3, 40225 Düsseldorf**

Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Beschlussfähigkeit
- TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls der letzten MV
- TOP 3: Bericht des Vorstandes und Genehmigung durch die MV
- TOP 4: Rechenschaftsbericht des Schatzmeisters und Genehmigung durch die Mitgliederversammlung
- TOP 5: Entlastung des Vorstandes
- TOP 6: Neuwahl der Vorstandsmitglieder
- TOP 7: Verschiedenes

Anmeldungen dringend erforderlich - bitte bis zum **1.10.2017** unter
Telefon: 0211/34 34 75. Fahrdienstanmeldungen bitte direkt an Firma Wessels.

Wir laden Sie herzlich zu Kaffee und Kuchen ein.

Mit freundlichen Grüßen

Gisa Berghof
Vorsitzende der DMSG
Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Schirmherrin: Karin Brigitte Göbel, Vorsitzende des Vorstandes der Stadtsparkasse Düsseldorf
Vorstand: Gisa Berghof (Vorsitzende) - Prof. Dr. Klaus Germann (stellv. Vorsitzender)
Johannes Harbig (Schatzmeister) - Prof. Dr. med. Wolfgang Steinke (ärztl. Berater) - Joachim Juretzki

Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

11.10. / 15.30 Uhr / Mitgliederversammlung / TAZ, Café in der 1. Etage, Düsseldorf

19.10. / 18.30-20.30 Uhr / Patientenveranstaltung mit Dr. Nils Richter / Bürgerhaus, Erkrath-Hochdahl

28.10. / 12-13.30 Uhr / Workshop mit C. Block: „Anspannen und Entspannen“ / TAZ, Raum 0096, Düsseldorf

04.11. / 12-13.30 Uhr / Workshop mit Corinna Block: „Reise ins Ich“ / TAZ, Raum 0096, Düsseldorf

05.11. / 14-16 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

08.11. / 15-17.30 Uhr / Workshop: Faltfreuden für den Advent / TAZ, DMSG-Büro, Düsseldorf

11.11. / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: „Achtsamkeit kann ...“ / Praxis Kronberg, Düsseldorf

19.11. / 12 Uhr / Julia Stoschek Collection – GENERATION LOSS / J. Stoschek Collection, D-Oberkassel

03.12. / 11 Uhr / 35. Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorps der BW / Rheinterrasse, Düsseldorf

10.12. / 14-16 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

13.01.2018 / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: „Neue Wege zum ...“ / Praxis Kronberg, D'dorf

4-teiliger Workshop: „Ich öffne eine Türe“, Leitung Patricia Kronberg, TAZ, Raum 0096, Düsseldorf,

Freitags jeweils von 16-17.30 Uhr, **Termine:** 17. und 24. November sowie 1. und 8. Dezember 2017

Malgruppe Lebensspur: Ltg. Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de
Stadtmuseum Düsseldorf, **Donnerstags** jeweils von 10-12 Uhr (**Termin 9.11.** ausnahmsweise von **14-16 Uhr**)

Termine: 05.+19. Oktober / **09.**, 23.+30. November / 07. Dezember 2017

Malgruppe „Über den Tellerrand hinaus“: Kreatives Gestalten für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen, Leitung Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de und Jutta Brozies, DMSG Selbsthilfegruppe Fatigue, Tel: 02131-16 73 75

Stadtmuseum Düsseldorf, **Samstags** jeweils von 11-13 Uhr

Termine: 30. September / 11.+25. November / 02. Dezember 2017 // 13.+27. Januar 2018

Die nächste MS-Post erscheint im Februar 2018

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

Herausgeber: DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V., Gebäude 14.99 (TAZ), Christophstraße 3, 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.

Gestaltung: Joachim Oszinda, www.grafikkonzept.de

DMSG

Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Tagesambulanzzentrum Gebäude 14.99

Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

Telefon 0211 - 34 34 75

Fax 0211 - 3 17 95 67

E-Mail info@dmsg-duesseldorf.de

Sie erreichen uns zu den folgenden Bürozeiten:

Montag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag von 15.00 bis 18.00 Uhr

Unser Büro im TAZ ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln 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