

Liebe Leserin, lieber Leser,

im vorigen Jahr leitete ich den Bericht über unser Sommerfest mit der Bemerkung ein, dass uns der Wettergott nicht gewogen gewesen sei. In diesem Jahr galt das Gegenteil: bei schönstem Sommerwetter waren wir wieder in der Gustav Adolph Kirche in Gerresheim zu Gast. Diesmal schützte uns der schöne Saal nicht vor Regen, sondern bot den ersehnten Schatten und Schutz vor zu viel Sonne!

Ansonsten war es wie im letzten Jahr: bei einem unschlagbaren Kuchenbuffet und guter Stimmung trafen sich rund 70 Teilnehmer, freuten sich über das Wiedersehen und gute Gespräche.

In altbewährter Weise hatten „Juretzki's“ für sensationelle 180 Preise gesorgt, für die allseits beliebte Tombola. Allen großartigen Kuchenbäckern und Helfern gilt ein großes Dankeschön für diesen Nachmittag! Eine spontan gebildete Gruppe von Sängerinnen, begleitet von



einem Pianisten – sorgte mit altbekannten Liedern für eine besondere Atmosphäre und stimmte mit uns am Ende – wie schon in den letzten Jahren – ein gemeinsames Abschiedslied an.

Besonders hinweisen möchte ich auf das umfangreiche Veranstaltungsprogramm in den vor uns liegenden Monaten – näheres dazu auf den nächsten Seiten. Dabei bin ich besonders dankbar, dass die im letzten Jahr im Tanzhaus gebildete Gruppe immer angeboten und von Ihnen in Anspruch genommen wird: die Tanztherapeutin Bridget Q. Fearn erzählte mir kürzlich noch einmal, wie engagiert und positiv das Echo ihrer Arbeit ist und wie sehr sie sich darüber freut, dass die Gruppe immer wieder neu gute Impulse für alle Teilnehmer gibt. Die näch-

sten Termine finden Sie auf Seite 09. Dabei sind nicht nur MS Betroffene eingeladen, auch Familienangehörige und gute Freunde!

Auch diese letzte Ausgabe 2018 ist wieder „informativ und gelungen“. An dieser Stelle ein ganz besonderer Dank an Kirsten Oidtmann für die verantwortliche Redaktion in Zusammenarbeit mit Joachim Oszinda – ein tolles Team!

Und last but not least laden wir schon heute zu unserem **36. Benefizkonzert** ein am **Sonntag, den 2. Dezember 2018 um 11 Uhr** in die Rheinterrasse. Wie immer erwartet

Sie ein musizierfreudiges Ausbildungs-Musikkorps der Bundeswehr unter der bewährten Leitung von Oberstleutnant Michael Euler. Auch unsere Schirmherrin Frau Karin-Brigitte Göbel, Vorsitzende des Vorstandes der Stadtsparkasse Düsseldorf, wird wieder an diesem 1. Advent bei uns zu Gast sein. Sie

wissen ja schon: 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 2018, vielleicht und das hoffe ich, sehen wir uns vorher.

Bis dahin grüße ich Sie herzlich

Ihre
Gisa Berghof

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gisa Berghof'.

Kunst und Kultur

Rückblick: Bei großer Hitze draußen und angenehmer Kühle im museum kunstpalast wurden wir am 30. Juni 2018 sehr kundig und spannend durch die tolle Ausstellung „Black & White“ geführt. Neben der Kunst von der Renaissance bis zur Moderne machten uns zwei zeitgenössische Installationen besondere Freude: In Hans Op de Beecks „The Collector's House“ von 2016 waren wir



Foto: Anna Schlüter

selbst die Farbtupfer im alles überspannenden Grau. Das gelbe warme Licht in Olafur Eliassons leerem Raum lässt alle Besucher schwarz-weiß erscheinen. Aber oh Wunder: auf dem Foto sind wir doch alle in Farbe zu sehen, wie auf einem alten, vergilbten Polaroid-Foto! Und – na klar! – im Anschluss wieder ein lebendiger Austausch im Museumscafé!



Foto: Anna Schlüter

Unser nächster Termin führt uns am Sonntag, 21. Oktober, ins Hetjens zur Finnissage der Ausstellung „In Frauenhand – Keramik aus Westafrika“. Der Namenszusatz „Hetjens – Deutsches Keramikmuseum“ kündigt von seinem Anspruch: ein großer Sammlungsbestand an Keramik und Porzellan, nicht nur aus Deutschland, sondern aus aller Welt, der auf die Initiative des privaten Samm-

lers Laurenz Heinrich Hetjens zurückgeht und fortan umsichtig erweitert seit 1969 im Palais Nesselrode in der Altstadt untergebracht ist. Den weltoffenen Esprit widmet das Museum aktuell der Keramik aus Westafrika. Nach einer ca. 45-Minuten-Führung erwartet uns eine äthiopische Kaffeezeremonie, die auch für die Öffentlichkeit zugänglich ist.



Hetjens – Deutsches Keramikmuseum
Beide Fotos: Horst Kolberg, Neuss



Seelengefäß, Grenzgebiet Nigeria/Kamerun,
Anfang 20. Jh.

Termin: Sonntag, 21. Oktober 2018 **Wer mag, kann sich zuvor in der Brauerei Zum Schiffchen stärken ...**

Treffpunkt: 13.15 Uhr im Schiffchen, Hafenstr. 5, 40213 D'dorf oder: **14.45 Uhr im Hetjens Foyer**, Schulstr. 4.

Der ebenerdige Eingang zum Hetjens erfolgt über den Pastor-Jäsch-Weg, an der Rückseite des Museums (hier können Autofahrer nur kurz halten!). Einige Behindertenparkplätze finden Sie am Carlsplatz.

Leitung: Anna Schlüter und Matthias Schneider

Eintritt: Wir dürfen uns freuen, dass diesmal die OV zum Museumsbesuch einlädt. Herzlichen Dank!

Bitte melden Sie sich bis Donnerstag, 11. Oktober 2018 im OV-Beratungsbüro an und teilen Sie mit, ob Sie auch schon beim Treffen im Schiffchen dabei sein wollen!

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

Offene Worte – Die Sache mit dem Parkausweis

MS bedeutet ein Leben mit Einschränkungen, die irgendwann die eigene Mobilität betreffen. Seit Jahren versucht mein Mann, wegen seiner Behinderung beim Laufen einen Parkausweis für Gehbehinderte zu bekommen. Immer wieder beantragt er ihn und wurde nun mit Hinweis auf eine amtsärztliche Untersuchung aus 2012 (!) und dass man z.B. beidseitig Oberschenkelamputiert sein müsse abgelehnt.

Nun ist MS eine Krankheit, die sich sehr unterschiedlich entwickelt, im Falle meines Mannes progredient, d.h. immer schlechter wird. Und jeder weiß, es gibt Tage, da fällt das Gehen schwer, an anderen noch schwerer (z.B. in Hitzeperioden). Ich als Angehörige ärgere



mich über die Parkausweis-Politik der Behörde, denn die ist alles andere als behindertenfreundlich. Immer mehr bleibt nämlich an mir hängen. Dann muss ich fahren, Kin-

der abholen, einkaufen, meinen Mann zu Terminen fahren, und das nicht, weil er nicht mehr fahren kann, sondern weil ungewiss ist, wo er parken kann und wie lange der Weg von dort zum Ziel ist.

Besonders einschneidend war die Geschichte, als mein Mann vor ca. drei Jahren unseren damals noch handylosen Sohn abends im Winter gegen 20 Uhr von einer Schulveranstaltung abholen wollte – wie alle anderen Eltern auch. Er fand nur einen Parkplatz weit ab, und als er endlich am Schulgebäude ankam, stand da nur noch ein kleiner Junge im Dunkeln mit einer Lehrerin: unser Sohn. Schlimm genug, dass wir unsere Familienaktivitäten inzwischen danach planen müssen, was noch geht oder nicht. Viele Dinge entfallen mittlerweile einfach wegen der nicht planbaren Parksituation.

Ich finde, MS-Kranke müssen genug einstecken und ihren Alltag ihrer Behinderung anpassen, da sollte man alles tun, ihre Eigenständigkeit, Mobilität und gesellschaftliche Teilhabe zu unterstützen. Eine MS-freundlichere Parkausweis-Politik würde nicht nur viele Erkrankte, sondern auch deren Familien enorm entlasten.

Camilla Altvater

Farbenspiel in der Frauengruppe

Ein besonderes Highlight konnten die Teilnehmerinnen der Frauen MS-Gruppe am 25. Juli in den Räumen der OV Düsseldorf erleben. Gerne informieren wir uns über Dinge, die uns den Alltag erleichtern und uns gut tun. Also haben wir immer wieder Gäste aus verschiedenen Bereichen.

Frau von Garrel (Farb- und Stilberaterin) war eingeladen zur Farbberatung. Voll Neugier warteten die Frauen auf dieses für sie spannende Thema. Das jede mit persönlichen neuen Erkenntnissen und vielen Eindrücken den Nachmittag beenden würde, war keiner am Anfang so bewusst.

Der Einstieg über die Geschichte des Farbkreises war die einzig trockene Theorie, schnell kamen die Farbkarten ins Spiel und die erste persönliche Entscheidung ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, war gefragt. Von vielen lustigen und unterhaltsamen Geschichten umrahmt, saß auch schnell die Erste von uns vor dem Spiegel. Ein helles Licht half die Farben und ihr Wirken im Gesicht gut zu erkennen. Mit „AHHHs“ und „OHHs“ wurden die Veränderungen im Gesicht der Person vor dem Spiegel schnell



erkannt. „Das hätte ich nie gedacht“ oder „Das erkennt man ja sofort!“ meinten die Teilnehmerinnen bei der Erarbeitung der persönlichen Farbauswahl immer wieder. Überrascht über den Vergleich der Selbsteinschätzung und des dann gefundenen Farbtyps, waren zwei Stunden schnell verflogen.

Wir waren alle froh und stolz der Hitze getrotzt zu haben und diesen harmonischen und schönen Nachmittag zu erleben. Mit viel Lachen und Spannung auf die nächsten Kleidereinkäufe verließen wir, glücklich mit unserer persönlichen Farbkarte, das Treffen.

Sanna Meinke

Unser erstes Sommerfest

Die bunte fröhliche Einladung zum DMSG Sommerfest flatterte ins Haus. Unser erster Gedanke: „Wie nett“ und der zweite „Oje, hoffentlich wird das keine betretene Veranstaltung, wenn das Verbindende der Feier die MS ist“. Da wir aber schon ein paar sehr nette Kontakte zur DMSG (Ortsvereinigung Düsseldorf) hatten, machten wir uns an einem sehr heißen Samstag, den 14. Juli auf den Weg zur Evangelischen Kirchengemeinde in Gerresheim.

Fast wären wir, wie Prof. Dr. Germann, beim falschen Fest auf dem großzügigen Gelände gelandet, Herr Dr. Tilmann wies uns aber glücklicherweise den Weg. Von betretener Veranstaltung keine Spur. Im Saal herrschte schon eine fröhliche Stimmung, als wir ankamen. Viele schienen sich bereits gut zu kennen. Ein wunderbares Kuchenbuffet stand bereit und in kleinen Gruppen saßen viele DMSG-Mitglieder und Angehörige plaudernd zusammen. Auch wir als Neuzugänge wurden herzlich begrüßt und platziert. An einem Tisch mit netten Menschen, mit und ohne MS, aber das spielte nur eine Nebenrolle. Frau Berghof begrüßte alle Gäste sehr nett und stellte Dr. Kirsten Lange-Hesse und Dr. Markus Braunewell vor, die sie im Vorstand unterstützen. Besonders herzlich wurde der Ehrenvorsitzende Prof. Dr. Klaus Germann begrüßt. Das Ehepaar Juretzki hatte etliche Preise für eine Versteigerung und eine Tombola zusammengetragen. Sehr unterhaltsam brachten sie die Schätze unter die Gäste, die restlichen

Gewinne mit einem Quiz. Der Erlös ging wie immer an die DMSG. Dann übernahm Dr. Tilmann die Regie und begleitete am Flügel etliche Lieder, die alle gemeinsam sangen. Unsere junge Freundin, die wir mitgebracht hatten, schaute bei der Liedauswahl etwas erstaunt, als „Bolle“ und „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad“ angestimmt wurden. Das gemeinsame Singen machte allen Spaß und ist offensichtlich eine liebgewonnene Tradition (es gibt ja auch einen Singkreis!). Der Nachmittag verging wie im Flug und war überhaupt nicht krampfhaftig oder betreten, wie wir insgeheim befürchtet hatten. Im Gegenteil, wir hatten einige sympathische Menschen kennengelernt, die mit dem gleichen Schicksal wie wir zu kämpfen haben und versuchen, damit möglichst positiv umzugehen. Es kostet neue Mitglieder vielleicht Überwindung zu Veranstaltungen wie dem Sommerfest zu gehen, „nur“ weil man selbst oder der Partner MS hat. Aber genau die aktive Teilnahme an solchen Festen ist wichtig, weil man spürt, dass man eben nicht alleine ist und dass hier eine Gemeinschaft ist, in der man sich nicht erklären muss. Die herzliche offene Art, mit der man empfangen wird, macht es leicht, die Hemmschwelle zu überwinden.

Herzlichen Dank an die Ortsvereinigung für dieses Angebot und die ehrenamtliche Vorbereitung des Festes. Danke an alle, die diesen Nachmittag organisiert haben.

Camilla Altvater



36. Benefizkonzert mit dem Ausbildungs-Musikkorp der Bundeswehr

Wir laden Sie, Ihre Familien und Freunde am 1. Advent ganz herzlich zum 36. Benefizkonzert ein. Der Eintritt beträgt 18,-€ auf allen Plätzen, für MS-Betroffene ermäßigt 8,-€. Eintrittskarten erhalten Sie ab Anfang November in unserem OV-Büro. Wie immer auch gebührenfrei bei der Vorverkaufsstelle Hollmann, die in den Schadow-Arkaden



Traumwetter beim Wochenende des MS-Treffs in Noordwijk

Bilderbuchwetter für den MS-Treff Erkrath, der dieses Jahr zum 8. Mal zu einem langen Wochenende nach Noordwijk aufbrach. Die 25 Multiple Sklerose-Betroffenen der „Selbsthilfegruppe MS-Treff Erkrath“ und 5 Begleiter erlebten ein sonniges Wochenende ohne Wenn und Aber und fuhren am Sonntag ein wenig glücklicher nach Hause.

Alles in Allem war es für Alle ein geniales, gelungenes und glückliches Wochenende. Einmal 2 Tage an etwas anderes als an die Erkrankung Multiple Sklerose denken und die Seele baumeln lassen. Auch, wenn die Vorbereitungen für jede/n Einzelne/n immer eine große Herausforderung ist, Koffer packen umfangreicher wg. der Hilfsmittel und Medikamente und auch anstrengender, so ist es für viele die einzige Möglichkeit Urlaubsfeeling kennen zu lernen. Hilfsmittel, wie elektrischer Heber konnten problemlos bei einem Sanitätshaus vor Ort geordert werden. Fahrgemeinschaften wurden gebildet, Rollstühle und Rollatoren wurden dorthin verteilt, wer noch Platz oder einen Anhänger hatte und Manfred der treue Fahrer und Inhaber von DLmetrans, nahm im Kleinbus die mit, die vom Rollstuhl sich nicht umsetzen können. Voraussetzung dafür war unter anderem das „Hotel de baak“ für die etwas Beweglicheren und das „Hotel De Kim“ für die Betroffenen die eine intensivere Betreuung benötigten. Man traf sich dann gemeinsam zum Frühstück im „de baak“ um den Tagesablauf zu besprechen.

umgezogen sind, jetzt: im Erdgeschoss, Gang in Richtung Schadowplatz, rechte Seite. Ansonsten an der Tageskasse am Morgen des Konzertes.

Wir freuen uns natürlich, wenn Sie für dieses wunderbare Konzert reichlich Werbung machen, das uns Gelegenheit gibt, MS auf diese Weise immer wieder neu in den Focus der Öffentlichkeit zu rücken. Handzettel und Plakate gibt es ebenfalls ab Anfang November in unserem OV-Büro.

Sonntag, 02. Dezember 2018, 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), Tel.: 0211-50 30 90



Zerstreung fand man in den zahlreichen Strandpavillons, wo man bei einem Drink eine superschöne Aussicht auf die Nordsee hatte oder bei einem Bummel durch das schöne Städtchen Noordwijk. Abends ging es zum Essen in das barrierefreie Fischrestaurant „de Botter“, das auch diese große Gruppe fassen konnte. Das Gefühl mit den Füßen den Sand zu berühren oder in Meerwasser zu tauchen, konnte aber auch jede/r mitnehmen, dafür ist eine Selbsthilfegruppe da, Meersand auf die Füße zu packen, mit einem Strandrollstuhl durchs Wasser gepflügt zu werden oder unter die Arme gefasst ins Meerwasser zu gehen. Die Selbsthilfegruppe MS-Treff Erkrath hat schon seit 8 Jahren ihre feste Anlaufstelle in Noordwijk. Dieses Jahr benötigten wir auch einen elektrischen Heber, dies über einen Sanitäranbieter vor Ort zu regeln, war überhaupt kein Problem. Am Sonntagmorgen war dann nach dem Frühstück, nach zwei entspannten Tagen, wieder die Abreise. Erstaunlich wie schnell so ein Wochenende vergeht. Und alle nehmen diese Eindrücke für ein Jahr wieder mit.

Marion Kremerius

Ankündigung: DMSG OV Düsseldorf bietet ab 2019 einen Bewegungskurs an, der Spaß macht und das Nervensystem schützt!

Der Auftakt fand am 7. und 8. September im TAZ statt: „Mit Spaß an der Bewegung seine eigenen Ressourcen entdecken“ so der Titel des Workshops, den Frau Dr. Schwed, Sportwissenschaftlerin und Gründerin der *neurowerkstatt* geleitet hat. „Die Erkenntnisse, wie hochwirksam Bewegung und Sport sich auf Gehirn, Nervensystem und letztendlich auf den Verlauf der MS auswirken sind enorm, jedoch fehlt es an guten Konzepten, diese auf den einzelnen Betroffenen zu übertragen. Das haben wir in diesem Workshop nun gemacht und zwar mit der Zielstellung Spaß und Effektivität!“ so Schwed.



Dies haben die acht Teilnehmer auch so wahrgenommen. C. aus D.: „Ich traue mich, mein Training selbst in die Hand zu nehmen, um damit meine Symptome und meine MS zu verbessern“. Zwei weitere Teilnehmer sind sich einig: „Das ich etwas im Alltag selbst aktiv für mich machen kann und nicht nur Medikamente wirksam sind, ist ein tolles Gefühl: dem MS-Verlauf etwas entgegenzusetzen, das fangen wir jetzt an!“, so sprudelt es aus den Beiden heraus. C.H. konnte viele neue Erkenntnisse aus dem Workshop mitnehmen und stellt fest: „Mir war es gar nicht bewusst, welche Möglichkeiten man durch Bewegung und Training hat und wir sind allesamt besser gelaufen!“

Das Training selbstbestimmt in die Hand zu nehmen war der Tenor. Um dieses Ziel der Teilnehmer nachhaltig zu unterstützen, dazu hat der Vorstand der DMSG OV Düsseldorf seine Zusage erteilt. Denn gleichzeitig wurde eine Therapeutin fortgebildet, die Inhalte im Rahmen eines regelmäßigen Kurses des *neurowerkstatt* Trainings weiterführen wird. Alle Mitglieder der DMSG OV Düsseldorf sind dazu eingeladen, mitzumachen. Weitere Infos in der kommenden Ausgabe.



Patientenveranstaltung mit Dr. Richter

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

Dr. Richter wird die aktuell zugelassenen neuen und altbewährten Medikamente, zur Behandlung der Multiplen Sklerose, erläutern. Weitere spannende Themen werden „Biotin – eine weitere Behandlungsoption?“ und „Hypersensibilisierung bei Allergien“ sein.

Mitglieder des MS-Stammtisches Hilden und Langenfeld besuchten die Ausstellung Spurwechsel in Düsseldorf

Spurwechsel? Eine Ausstellung über MS-Kranke? Wir waren eingeladen von der DMSG OV Köln in die FH Düsseldorf uns die Ausstellung kostenlos anzusehen!

Die Ausstellung bestand aus gelungenen Fotocollagen von Markus Paulußen und Texttafeln von Anke Breuer über MS-Kranke an ihren Lieblingsplätzen.

Wir als selber Betroffene konnten Vieles nachempfinden und gut nachvollziehen. Die „Krankheit der 1000 Gesichter“ vollzieht bei jedem Einzelnen Betroffenen einen Spurwechsel bei der eigenen Lebensplanung. Nichts ist mehr wie es vor der Diagnose war. Wünsche, Hoffnungen und Träume verändern sich und man beginnt ein „neues“ Leben mit neuen Herausforderungen.

Es erwartete uns wirklich eine tolle Ausstellung. Schön, dass es die Hertie-Stiftung ermöglichte, ein solches Projekt zu finanzieren! Danke für das tolle Buffet!

Wir amüsierten uns und hatten viel Spaß bei der Ausstellung. Während die meisten Teilnehmer an Stehtischen standen, ergatterten wir uns die einzigen Sitzgelegenheiten, „die rote Couch“. Wir freuten uns über das Buffet

und die bereitgestellten Getränke, hatten aber Schwierigkeiten das Essen an unseren Sitzplatz zu bekommen. Erfinderisch, wie wir waren (MS=Mach Selbst) organisierten wir uns eine „persönliche“ und sehr nette Bedienung, die uns das Essen brachte!

Es war ein toller Nachmittag!!! Die Ausstellung der OV Köln hat uns super gefallen!!

Ingeborg Esters



Mittwoch, 07. November 2018, 18:30 bis 20:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Hochdahl, Sedentalerstraße 105, 40699 Erkrath

Referent: Dr. Nils Richter, Neurologe, Düsseldorf

Der Eintritt ist kostenlos

Bitte melden Sie sich bis zum 1. November 2018 bei Marion Kremerius (Leiterin der Selbsthilfegruppe MS-Treff-Erkrath) an. Telefon: 0173-52 88 686, E-Mail: mkberatung@web.de

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

Ohne Selbstfürsorge, Selbstliebe und Mitgefühl ist Achtsamkeit nicht lebbar. Achtsamkeit schafft Weite im eigenen Inneren, ist Bewusstheit im Augenblick und lebt von der Pause. Dieser dreiteilige Achtsamkeitsworkshop kann ein guter Einstieg sein, um eine tägliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln und in den Alltag zu integrieren. Es werden leichte Achtsamkeitsübungen vorgestellt und eingeübt. Innehalten – wahrnehmen – erkennen – wählen – umsetzen.

Der Workshop besteht aus 3 aufeinander aufbauenden Teilen.

Termine: Freitags jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr am 09., 16. und 23. November 2018

Ort: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Moorenstraße 5 / Eingang Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf Gebäude 14.99, Raum 0096 Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

Leitung: Patricia Kronberg

Kosten: 5€ pro Termin und Teilnehmer. Der Gesamtbetrag von 15€ wird beim ersten Termin eingesammelt.

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 **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Workshop: „... schon wieder mittendrin“

Unsere Gedanken bestimmen unsere Wünsche und Bedürfnisse, unsere Einstellungen und unsere Wirkung auf das Gegenüber. Aus scheinbar unerfindlichen Gründen finden wir uns manchmal in einem Strudel der Selbstsabotage wieder. Wer kennt das nicht?

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam unsere inneren Antreiber, Kritikerstimmen und Selbstzweifel kennen lernen, um mehr über sie zu erfahren. Das gibt uns die Möglichkeit mit ihnen umzugehen und Selbstvertrauen zu entwickeln – raus aus alten Fahrwassern . . .

Termin: Samstag, 08. Dezember 2018 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 selbst ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!

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: „Ich prüfe meine Illusionen und erfülle mir meine Bedürfnisse“

Das bedeutet, aus dem Alltagstrott ausbrechen, um nachzuspüren was gut tut, um im Gleichgewicht zu bleiben. Ihr seid eingeladen, kreativ die eigene innere Landkarte von Kraft, Wachstum und Entfaltung zu entdecken und die Selbstwahrnehmung zu erhöhen. Das eigene Gleichgewicht zu finden ist wie nach Hause kommen und spannend wie eine Schatzsuche!

Termin: Samstag, 09. Februar 2019 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 selbst ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!

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: Die Atmung muss „Stimmen“

Viele verschiedene Bereiche beeinflussen die Stimmgebung. Ein großer Bereich ist die Atmung. Hatten Sie schon einmal das Gefühl ihr Atem reicht nicht für das Sprechen aus. Die Stimme klingt gepresst, Sie empfinden ein Druckgefühl im Hals und langsam stellt sich eine regelrechte Schnappatmung ein?

In diesem Workshop werden Sie sich auf eine kleine Reise durch ihren Körper begeben. Sie werden bemerken wie Sie durch eine bewusste Wahrnehmung und „Achtsamkeit“ zu einer tieferen Atmung gelangen können. Mit Hilfe von gezielten Übungen werden Sie dazu angeleitet, diese Atmung auch im Sprechen umzusetzen. Bringen Sie hier-

zu gerne ein Gedicht, Songtext, Artikel etc. Ihrer Wahl mit. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag, an dem wir alle einmal richtig „durchatmen“ können.

Erster Teil:

- Kleiner Theorieteil: Warum Atmung und Stimme sich gegenseitig beeinflussen
- Vorlesen des mitgebrachten Textes und zusammen beobachten: Wie ist die Atmung? Wo ist die Atmung?
- Traumreise: Atmung spüren

P A U S E

Zweiter Teil:

- Übungsbeispiele um die Atmung zu vertiefen
- Texte mit tiefer Atmung sprechen



Termin: Freitag 12. Oktober 2018 von 14.30 – 17.00 Uhr.

Ort: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Moorenstraße 5 / Eingang Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf Gebäude 14.99, Raum 0096

Leitung: Clarissa Heimann Trosien

Bitte melden Sie sich bis zum 04. Oktober im OV-Beratungsbüro an

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

Neue Workshop-Termine: 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!

Wir freuen uns daher sehr, in Zusammenarbeit mit dem Tanzhaus NRW, einen weiteren Tanz-Workshop anbieten zu können.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und ein **Einstieg ist jederzeit möglich!**



Termin: Sonntag 21. Oktober und 18. November 2018 jeweils von 12.00 – 14.00 Uhr.

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

andersklettern – ein Verein in Gründung

Es waren einmal ein paar Kletterbegeisterte mit und ohne Handicap, die wollten gemeinsam etwas Neues schaffen. Und siehe da – die Idee zum Verein „andersklettern“ war geboren.



Die Eröffnungsveranstaltung findet am 22. September 2018 in der Bergstation Hilden als erstes offenes Klettertreffen statt und ermöglicht allen Interessierten, ein erstes Kennenlernen des Konzepts, der Macher und der Location fürs zukünftige andersklettern. Von 14:00 bis 18:00 Uhr stehen für die ersten Versuche im Klettern ausgebildete Trainer*innen, Kletterwandbetreuer*innen und gesondert geschulte Helfer*innen für Menschen mit Behinderung, mit Rat und Tat zur Verfügung. Im Anschluss daran gibt es ein geselliges Beisammensein mit Snacks und Live Musik.

Ab Oktober wird es jeden zweiten und vierten Samstag im Monat ein offenes Klettertreffen für Mitglieder und Kennenlern-Gäste geben. Vormittags für Kinder und Jugendliche, nachmittags für Erwachsene:

11:00 bis 13:00 Uhr für Kinder/Jugend, bis 14 Jahre

14:00 bis 17:00 Uhr für Erwachsene von 15 bis 99 Jahre

In Planung sind auch regelmäßige Inklusions-Kletterkurse in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen - begleitet von gesondert qualifizierten Trainern, Helfern und Beikletterern. Darüber hinaus gibt es separate Schulungen und Ausbildungen im unterstützenden Klettern, unter Einbeziehung von speziellen Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen, nach Vorgabe des DAV.

Weitere Infos auf Facebook unter „andersklettern“ und auf www.andersklettern.de

Neue Kunstkalender

Verschenken oder doch lieber selbst behalten? Auch in diesem Jahr gibt es wieder zwei Kalender mit den schönsten Bildern der Malgruppe „Lebensspur“.

Der Wandkalender zum Preis von **5,50€** und der Tischkalender zum Preis von **4€** sind ab Mitte Oktober in unserem OV-Beratungsbüro erhältlich.



Flachbildmonitor zu verschenken!

Wir haben einen gebrauchten 22" TFT-Monitor von **Asus** kostenlos abzugeben. Der Monitor ist in einem einwandfreien Zustand und kann gerne bei uns im OV-Büro abgeholt werden. Bei Interesse bitte anrufen und einen Termin vereinbaren. **Telefon: 0211 - 34 34 75**

Aus unserem Bücherregal

Buchempfehlungen
von Patricia Kronberg
und Kirsten Oidtmann



Lissa Rankin

Warum Gedanken stärker sind als Medizin

Penguin Verlag, ISBN 9783328101307, € 10,00

Unsere Gedanken können sehr machtvoll die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte unterstützen.

Ein Buch voller spannender Ideen und Vorschläge . . .



Roger Willemssen

Das Hohe Haus

Fischer Taschenbuch

ISBN 9783596198108

€ 10,99

Erlebte und
belebende „Geschichte“,
beobachtend und
eindrücklich erzählt!



Arun Gandhi

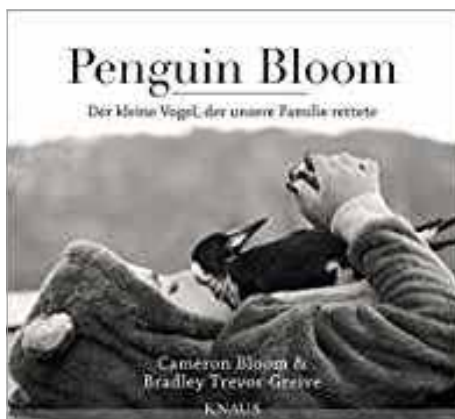
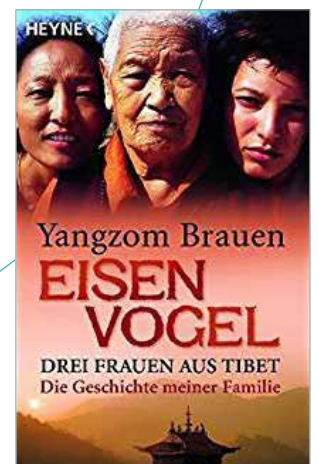
Wut ist ein Geschenk

DuMont Buchverlag, 978-3832164706, € 20,00

Jangzom Brauen

Eisenvogel

Heyne Verlag, ISBN 978-3453645264, € 8,99



Cameron Bloom & Bradley Trevor Greive

Penguin Bloom - Der kleine Vogel, der unsere Familie rettete

Knaus Verlag, ISBN 9783813507614, € 19,99

Eine wahre Geschichte – bewegend und gleichzeitig Mut machend!

Erzählt mit berührenden und liebevollen Fotos.

Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

- 12.10. / 14.30-17 Uhr / Workshop: „Die Atmung muss stimmen“ / TAZ, Raum 0096, Düsseldorf
 21.10. / 14.45 Uhr / Ausst. „In Frauenhand – Keramik aus Westafrika“ / Hetjens, Deutsches Keramikmuseum
 21.10. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf
 7.11. / 18.30-20.30 Uhr / Patientenveranstaltung mit Dr. Nils Richter / Bürgerhaus, Erkrath-Hochdahl
 9.,16.+23.11. / 16-17.30 Uhr / 3-teiliger Achtsamkeits-Workshop mit P. Kronberg / TAZ, Raum 0096, D'dorf
 18.11. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf
 2.12. / 11 Uhr / 36. Benefizkonzert mit dem Ausbildungs-Musikkorps der BW / Rheinterrasse, Düsseldorf
 8.12. / 11-17 Uhr / Workshop mit P. Kronberg: „... schon wieder mittendrin.“ / Praxis für Ergotherapie, D'dorf
- Malgruppe Lebensspur:** Ltg. Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de
 Stadtmuseum Düsseldorf, **Donnerstags** jeweils von 10-12 Uhr
Termine: 15. Nov / 29. Nov / 20. Dez / 17. Jan 2019 / 31. Jan 2019 und am 13. Dez von 14 - 16 Uhr
- 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: 21. Sept / 12. Okt / 26. Okt / 09. Nov / 23. Nov / 07. Dez / 21. Dez 2018

Vorschau Sport und Spaß mit Physiotherapeutin Svenja

- 9. Februar 2019** / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg:
 „Ich prüfe meine Illusionen und erfülle mir meine Bedürfnisse“ / Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

Die nächste MS-Post erscheint im Februar 2019

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.grafikonzept.de

Aktuelle Termine,
 Änderungen und
 Vorschau finden Sie
 auch im Netz:
dmsg-duesseldorf.de



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

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