

Liebe Leserin, lieber Leser,

Unser Sommerfest fand am 3. August 2019 zum 3. Mal in Gerresheim statt und war – wieder einmal – sehr gelungen! Ein grandioses Kuchenbuffet und gute Stimmung! Zu unserer großen Freude eröffnete der Singkreis das Sommerfest mit kräftigem Gesang, sogar mit einer Überraschung: auf die bekannte Melodie des Liedes „Danke“ hatte der Singkreis einen sehr schönen Text gedichtet – lesen sie selbst:

- Danke für diesen guten Morgen,
Danke für jeden neuen Tag.
Danke, dass ich all meine Sorgen auf Dich werfen mag.
- Danke für dieses Sommertreffen,
Danke für diesen schönen Ort.
Danke, dass ich all diese Menschen wiedersehen darf.
- Danke für für all die vielen Spenden,
Danke für diese Tortenschlacht.
Danke, für all die bunten Feste die ich gerne mag.
- Danke für diesen bunten Malkreis,
Danke für Tanzen und den Sport.
Danke für all das Singen, Lachen an so manchem Ort.
- Danke für die Gedächtnisgruppe,
Danke für den Kulturgenuss.
Danke, für all die schönen Treffen die es für uns gab.
- Danke für Leib- und Seelenkurse,
Danke für soviel Rat und Tat.
Danke, dass die OV bis heute viel geholfen hat.



Ich kann von meiner Seite allen Mitgliedern des Singkreises dafür ebenfalls nur mit einem großen „Danke“ antworten, dass sie unsere vielfältigen Aktivitäten so schön beschrieben haben!

In meiner Begrüßung der rund 80 Gäste habe ich auch über einige Veränderungen informiert – lesen Sie dazu in dieser Ausgabe die Kapitel „Mitgliederversammlung“ auf Seite 02 und „Benefizkonzert“ auf Seite 03.

Nun wünsche ich Ihnen, Ihren Familien und Freunden einen schönen Spätsommer und hoffe, viele alte und neue Gesichter bei unseren zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können, spätestens beim **37. Benefizkonzert am 1. Adventssonntag**, dem 1. Dezember 2019 um 11 Uhr, diesmal zum ersten Mal im Congresscenter der Messe Düsseldorf, bitte kommen Sie möglichst zahlreich!

Bis dahin grüße ich Sie herzlich

Ihre
Gisa Berghof

Einladung zur Mitglieder- versammlung 2019 – diesmal im Weltspiegel Kino in Mettmann!

Wie schon bei unserem Sommerfest angekündigt führen wir unsere diesjährige Mitgliederversammlung am Mittwoch, dem 23. Oktober 2019 um 15.00 Uhr an einem ungewöhnlichen Ort, nämlich im Weltspiegel Kino in Mettmann durch.

Nach der Mitgliederversammlung laden wir Sie ein, gemeinsam den Film „Der Junge muss an die frische Luft“ über das Leben von Hape Kerkeling zu sehen. Vorher gibt es Kaffee und Kuchen.

Das Weltspiegel Kino wurde im letzten Jahr zu den Top 10 Kinos in Deutschland gewählt. Mit über 112 Jahren ist es das Älteste in Deutschland, nach dem Umbau im Jahr 2016 erstrahlt das Kino in neuem Glanz.

Den Haupteingang finden Sie in der Düsseldorfer Str. 2, 40822 Mettmann. Für den Fahrdienst geben Sie bitte die Adresse Lutterbecker Str. 5 an, wo der Behindertenaufzug ist. Rollstuhlfahrer bitten wir, 15 Minuten vorher da zu sein.





Deutsche
Mittelschüler
Gesellschaft
Landesverband NRW e.V.

Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V.

im September 2019

EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

**Mittwoch, 23. Oktober 2019 um 15.00 Uhr im
Weltspiegel Kino Düsseldorfer Straße 2, 40822 Mettmann**

Tagesordnung

TOP 1: Begrüßung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Beschlussfähigkeit

TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung

TOP 3: Bericht des Vorstandes und Genehmigung durch die Mitgliederversammlung

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 **9. Oktober 2019** unter Telefon: 0211/34 34 75. Fahrdienstanmeldungen bitte direkt an Firma Wessels mit Anfahrtsadresse Lutterbecker Straße 5 (Zugang Behindertenaufzug).

Nach der Mitgliederversammlung laden wir Sie herzlich zu Film, 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 Stadtparkasse Düsseldorf
Vorstand: Gisa Berghof (Vorsitzende) - Johannes Harbig (Schatzmeister)
Prof. Dr. med. Wolfgang Steinke (ärztl. Berater) - Joachim Juretzki

Für unsere Vorbereitungen benötigen wir **unbedingt** Ihre Anmeldung bis zum **9. Oktober 2019**, telefonisch unter 0211-34 34 75, per Fax unter 0211-31 79 567 oder per E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

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

Neuer Veranstaltungsort 37. Benefizkonzert mit dem Ausbildungs-Musikkorps der Bundeswehr

Schon auf unserem diesjährigen Sommerfest konnte ich mitteilen, dass das Benefizkonzert zum 1. Advent – Sonntag 1. Dezember 2019 – nicht mehr in der Rheinterrasse stattfinden kann.

Die Rheinische Post berichtete vor einigen Wochen auf unser Bitten hin mit der Überschrift „Ein Konzert sucht seinen Saal!“. So suchten wir innerhalb Düsseldorfs nach einer neuen Möglichkeit, diese für uns so wichtige allseits beliebte Veranstaltung fortführen zu können.

Nach aufregenden Wochen ist es mir – mit Hilfe und Empfehlung unserer Schirmherrin, Frau Karin-Brigitte Göbel und einem Empfehlungsschreiben unseres Kulturdezernenten, Herrn Hans Georg Lohe, gelungen, die Stadthalle im CCD, dem Congress Center innerhalb der Messe Düsseldorf, anzumieten. Im CCD sind wir herzlich willkommen. Das Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr wird dann zum 37. Mal unser Konzert gestalten – mit Sicherheit wieder ein musikalischer Hochgenuss unter der Leitung von Oberstleutnant Michael Euler, der das Orchester seit 12 Jahren leitet. Die jungen Soldatinnen und Soldaten freuen sich, für uns musizieren zu können.

Sie finden die Stadthalle im CCD ca. 4 km rheinabwärts von den Rheinterrassen. 550 Parkplätze stehen auf dem Parkplatz P5 unmittelbar gegenüber dem Haupteingang zur Verfügung. Sie können in Ihr Navigationssystem die Rotterdamer Straße 141 eingeben, um zum P5 zu gelangen. Garderobe und Behindertenaufzüge finden Sie im Haupteingang, ebenso die Tageskasse und die Kasse für reservierte Karten.

Damit unser Konzert auch in diesem Jahr wieder dazu beiträgt, Öffentlichkeit für MS und unsere Arbeit zu schaffen, freuen wir uns auf viele, viele Zuhörer. Machen Sie reichlich Werbung.

Sonntag, 1. Dezember 2019, 11:00 Uhr

**Neuer Veranstaltungsort: Stadthalle im CCD,
Rotterdamer Straße 141, 40474 Düsseldorf**

Die Karten kosten 18€, für MS-Betroffene erm. 8€

NEU

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



Kunst und Kultur

Rückblick: Sonntag, den 7. Juli, empfing uns die Künstlerin Evelyn Möcking in ihrem Atelier (ihr Partner, der Künstler Daniel Nehring, war leider verhindert). Evelyn hat uns so reich und einfühlsam in ihre künstlerische Arbeit eingeführt, dass wir völlig gebannt waren:



Foto: Anna Schlüter

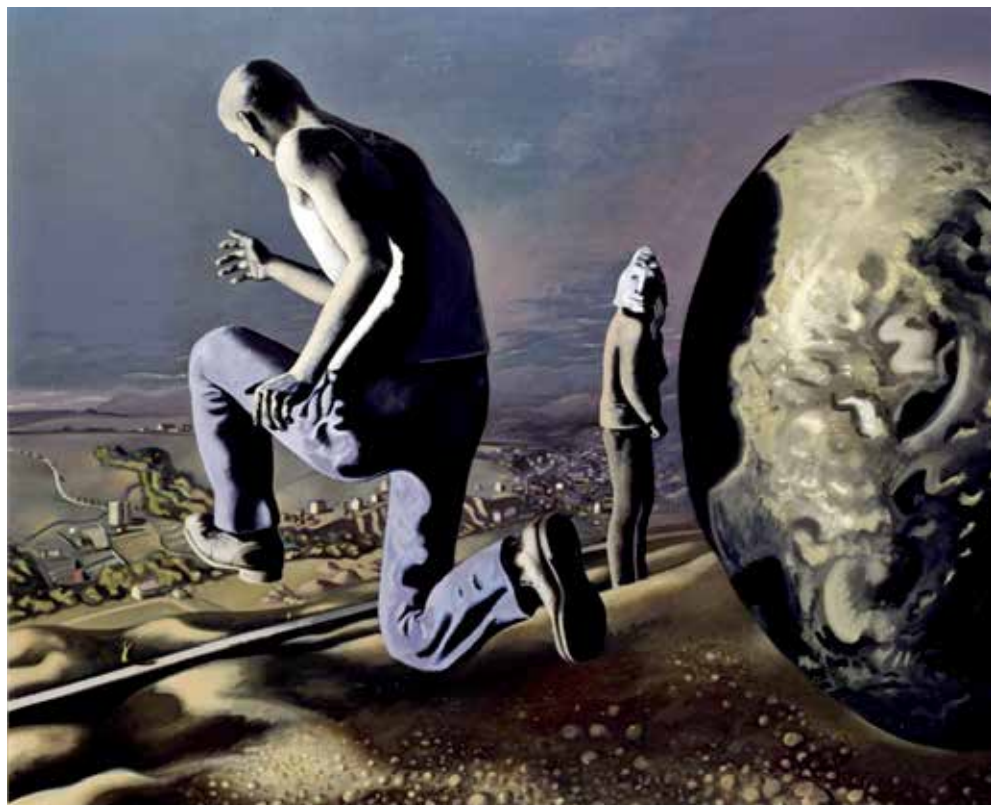
Präparierte Tierhäute, in Alkohol konservierte Pflanzen und ihre abgesonderten Farben, Schafs Fett als Malfarbe: Natursubstanzen in ihrer Gratwanderung zwischen lebendigem Verfall und toter Wiederauferstehung. Evelyn Möcking behandelt diese sehr behutsam, inszeniert sie zurückhaltend und doch provozierend. Verwundert und staunend nahmen wir eine geradezu sakrale Würde der Objekte wahr. Im Anschluss setzten wir den lebendigen Austausch mit ihr im Eis-Café Europa fort.

P.S. Auflösung der Fotos von unserer Terminankündigung: das linke Foto zeigt die Installation „Searching for the revolution“. Im Vordergrund befindet sich das goldbedampfte Schamhaar von Rainer Langhans, im Hintergrund das Video der raster-elektronischen „Untersuchung“. Auf dem rechten Foto ist ein präparierter Schweineblinddarm zu sehen.

Unser nächster Termin findet wieder einmal im Kunstpalast statt. 30 Jahre nach dem Fall der Mauer widmet sich die Ausstellung „Utopie und Untergang“ der Malerei in der DDR. Es dürfte äußerst spannend werden, dem Dialog von Kunst und Politik in einem repressiven Staat nachzuspüren. Im Anschluss werden wir im Museumscafé sicher angeregt diskutieren. Ich freue mich auf Sie und diesen nächsten Termin.

Wolfgang Mattheuer
„Die Flucht des Sisyphos“, 1972

© Foto:
Albertinum | Galerie Neue Meister,
Staatliche Kunstsammlungen Dresden,
Elke Estel/Hans-Peter Klut,
VG Bildkunst, Bonn, 2019



Termin: Sonntag, 10. November 2019

Treffpunkt: 12.00 Uhr pünktlich im Foyer des Kunstpalasts, Ehrenhof 4, 40213 Düsseldorf.

Leitung: Anna Schlüter

Eintritt: Der Kunstpalast gewährt uns wieder einmal Eintritt und Führung gratis!

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen.

Bitte melden Sie sich bis Montag, 4. November 2019 im OV Beratungsbüro an

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

Danke für dieses schöne Fest ...

Am 3. August trafen sich die Mitglieder, Angehörige und Freunde der Ortsvereinigung Düsseldorf zum Sommerfest in den Räumlichkeiten der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf Gerresheim. Viele kennen sich aus gemeinsamen Selbsthilfegruppen oder Angeboten der DMSG und nutzten den Nachmittag, sich wiederzusehen und ausgiebig miteinander zu plaudern. Den Auftakt gestaltete diesmal der Singkreis unter Leitung von Sanna Meinke, die zwei eingeübte Lieder mit viel Freude und starken Stimmen vortrug. Für die dritte Darbietung hatten sich die Sängerinnen und der (einzige) Sänger eine Überraschung ausgedacht. Zur bekannten Melodie des Liedes „Danke für diesen guten Morgen“ hatte der Singkreis etliche Strophen rund um die OV Düsseldorf und ihre Angebote getextet. Alle hatten Riesenspaß beim Mitsingen, und es zeigte sich mal wieder, dass Singen nicht nur verbindet, sondern eine unglaublich positive und lebensbejahende Tätigkeit ist, die jeder ausüben kann. Eine Abschrift des Liedes bekam die Vorsitzende Gisa Berghof überreicht.

Diese dankte in ihrer Rede dem Singkreis, aber auch allen anderen Aktiven, die die Arbeit der DMSG OV Düsseldorf ermöglichen und all den Betroffenen, die die Angebote annehmen. Frau Berghof resümierte die Arbeit des letzten Jahres und musste zum großen Bedauern aller Anwesenden mitteilen, dass das beliebte Benefizkonzert nicht mehr im Radschlägersaal in den Rheinterrassen stattfinden kann. Der Gastronom hatte die Miete für den Saal dermaßen erhöht, dass es die Möglichkeiten eines Wohltätigkeitskonzerts sprengen würde. So ist Frau Berghof auf die Suche nach einem neuen Aufführungsort gegangen und sie wäre nicht Frau Berghof, hätte sie nicht einen passenden Saal gefunden! In diesem Jahr wird daher das Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr am ersten Advent wie gewohnt, aber im anderen Rahmen (CCD Stadthalle Düsseldorf) auftreten.

Des Weiteren sprach Frau Berghof den Umgang mit Spendengeldern an. Als e.V. ist die OV verpflichtet, Spendengelder zeitnah auszugeben. Ein Großteil der Spenden geht daher oft an MS-Forschungsprojekte, weil die Nachfrage aus den Gruppen und den Mitgliedern ausbleibt. Viel lieber würde die OV ihre Mitglieder mit Spenden bei „Kleinen Wünschen“ unterstützen – sei es für gemeinsame Freizeitaktivitäten oder für notwendige Anschaffungen, Therapien o.ä. Also, keine falsche Bescheidenheit, fragen kostet nichts und die OV hilft gerne dort, wo Hilfe nötig



ist! Zuletzt machte Frau Berghof noch auf die Mitgliederversammlung aufmerksam (auf den Termin achten!!), da Neuwahlen des Vorstands anstehen und es toll wäre, wenn möglichst viele Mitglieder vertreten sind.

Bei Kaffee, jeder Menge selbstgebackenem Kuchen und gespendeten Bio-Hanfriegeln (sehr gesund!) hatten sich alle viel zu erzählen. Das Ehepaar Juretzki hatte wieder fleißig Gewinne für eine Versteigerung und die beliebte Tombola gesammelt. Wahnsinn, was für tolle Überraschungen da immer zusammenkommen. Niemand muss mit leeren Händen nach Hause gehen! Vielen Dank für die Arbeit, die sich Herr und Frau Juretzki jedes Jahr machen. Alle haben daran viel Freude.

Nach einem Gläschen Sekt klang der Nachmittag allmählich aus. Fleißige Helfer machten schnell klar Schiff. Die OV Düsseldorf ist eine starke Gemeinschaft, die einem positive Energie gibt und in der man sich nicht erklären muss. Schön, dass das Sommerfest immer wieder Gelegenheit bietet, sich in entspannter Atmosphäre zu treffen. Dankeschön auch an das Orgateam!

Camilla Altvater

Zweitägiger Sport-Workshop „Spaß an der Bewegung – Raus aus der Schonhaltung!“

Seit einigen Jahren zeigen Forschungsergebnisse in aller Welt, dass sich gezieltes sportliches Training positiv auf die verschiedenen, typischen MS-Symptome auswirkt. Zudem lassen sich Gleichgewicht, Gangbild, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern, sowie Fatigue reduzieren. Dass diese Trainingsergebnisse auch Auswirkungen in der alltäglichen Mobilität, positive Effekte auf die Psyche und auf die Lebensqualität haben, liegt auf der Hand.

Für Menschen mit MS ist es unüberschaubar, welches Training für Sie geeignet und wirksam ist. Hierbei wird uns Frau Dr. Mareike Schwed, Sportwissenschaftlerin und Gründerin der neurowerkstatt, unterstützen und motivieren! Daher freuen wir uns sehr, dass Sie für einen weiteren Workshop zu uns nach Düsseldorf kommt.

Mit einem theoretisch und praktischen Zugang werden wir Gründe und Ideen besprechen, warum Sport eine wichtige Säule für die MS ist. Dabei stellen sich viele Betroffene die gleichen Fragen:

Was und wann kann ich trainieren? Wie soll ich das Training durchhalten und wie kann ich mich immer wieder motivieren? Wieviel ist gut?

In diesem 2-tägigen Workshop wird uns Frau Dr. Schwed all diese Fragen beantworten. Wenn Sie also Bewegung und sportliches Training für sich neu entdecken oder ausbauen und mobiler werden möchten, ist dieser Workshop genau richtig für Sie! Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Ressourcen neu zu entdecken, Ihre Grenzen kennenzulernen, gezielte Übungsformen auszuprobieren sowie Ideen zu entwickeln, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag einbinden können.

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.



Termin: Freitag 18. und Samstag 19. Oktober 2019 von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Hulda-Pankok-Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, 40225 Düsseldorf. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und saubere Hallensportschuhe, sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen.

Leitung: Dr. Mareike Schwed, neurowerkstatt Pfungstadt

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

Bitte melden Sie sich bis zum 9. Oktober 2019 im OV-Beratungsbüro an

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

Haben Sie Lust auf ein Ehrenamt? Wir brauchen dringend Unterstützung!

Unsere Selbsthilfegruppen in Düsseldorf und Umgebung gibt es inzwischen seit vielen Jahren. Das freut uns sehr und macht uns auch ein wenig Stolz, denn in jeder dieser Gruppen findet das statt, was für die Arbeit unserer OV wichtig und kennzeichnend ist: die gegenseitige Unterstützung von MS-Betroffenen!

Wir können aber unsere Gruppen nicht einfach vergrößern – irgendwann ginge der so wichtige persönliche Bezug verloren.

Wir würden deshalb gerne neue Selbsthilfegruppen aufbauen und suchen dafür „Ehrenamtler“. Haben Sie Zeit und Lust, uns dabei zu unterstützen? Vielleicht haben Sie ja Spaß daran, eine Sportgruppe, einen Lesekreis oder einen Stammtisch-Treff zu organisieren – oder sie haben noch eine ganz andere Idee?

Es wäre schön, wenn wir Mitglieder fänden, die bereit wären, sich dabei ehrenamtlich zu engagieren!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an unser OV-Büro:

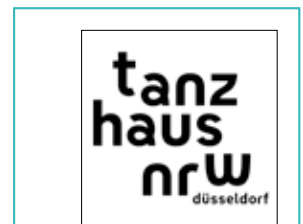
0211 - 34 34 75 oder info@dmsg-duesseldorf.de

Neue Workshoptermine: Tanzen mit MS

Unabhängig von der Art der Behinderung, ob Fußgänger, mit Rollator oder Rollstuhl – wir hatten bisher sehr 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.



Termine: Sonntags, 27. Oktober und 24. November 2019 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

„Triebe den Fluss nicht, sondern lasse dich mit ihm treiben.“

Das eigene Tempo verlangsamen, die Energie nach innen wenden und in die Mitte zurückfinden, um dich ganz bewusst dir selbst zuzuwenden – Lebenskraft neu entdecken. Unter diesem Motto wollen wir gemeinsam in der Gruppe den Anstoß für ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, jenseits von Ansprüchen und Anforderungen anderer, um unserer eigenen Lebensspur zu folgen.



Termin: Samstag, 5. Oktober 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. Teilnahme 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

„Quellen der Kraft finden“

Augenblicke erleben, in Stille lauschen, bewusstes Spüren – wieder ganz zu unseren Sinnen kommen. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, heilsame Bewegungen, Fantasie- und Körperreisen helfen sich vom Alltagsstress zurückzuziehen und sich körperlich zu lockern. Lerne dir Zeit zu gönnen für die Bedürfnisse deines Körpers, um aufzuspüren was dir gut tut.



Termin: Samstag, 7. Dezember 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. Teilnahme 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

„Grenzen setzen“ Der Mut zu wünschen, zu fordern, Nein zu sagen - darf ich mir das trotz einer chronischen Erkrankung erlauben?

Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten für unsere Wahrnehmungen, Erfahrungen und Empfindungen, um neue sich selbst stützende und fördernde persönliche Kompetenzen zu entdecken.



Termin: Samstag, 18. Januar 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 selbst ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!**

Leitung: Patricia Kronberg. Teilnahme 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

Impulsvortrag **Selbstwirksam werden** oder **MS erlebbar leichter machen**

Was könnte MS - neben Medizin und Ernährung - positiv beeinflussen?

Zu diesem Thema spricht Jutta Fuhrman, systemischer Coach, (im ersten Leben Mode-Designerin) und selber seit ca. 20 Jahren von MS betroffen. Aufgrund eigener Erfahrungen hat Sie ihre wichtigsten Ansätze und Aspekte zusammengetragen, die einen einfacheren Umgang mit MS ermöglichen und vielleicht sogar den Schutz vor weiteren Schüben verbessern.

Dazu gehören unter anderem: sich positive, machbare Ziele zu setzen, ein wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst, Geduld, Dankbarkeit sowie Bewegung und Muskeltraining. Mitunter schöne Schlagworte, die allerdings in der Schilderung für die Zuhörer

mit Leben gefüllt werden! Diese Themen und noch andere Punkte wird Frau Fuhrmann ausführlich darlegen, um sie für MS-Betroffene und vielleicht auch deren Angehörige nutzbar zu machen. Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch von Gedanken und Ideen.

„Impulsvortrag“ deshalb, weil Frau Fuhrmann nicht nur Impulse setzen möchte, sondern darüber hinaus auch anbietet, die einzelnen von ihr umrissenen Themen zu vertiefen. Dafür würden wir dann im kommenden Jahr verschiedene „Themengruppen“ bilden (z.B. zur Zielfindung: gemeinsam Vision Boards erstellen).

Sie haben Interesse? Ihre Ideen und Anregungen berücksichtigen wir gerne!



Termin: Freitag 11. Oktober 2019 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: Jutta Fuhrmann, **die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Bitte melden Sie sich bis zum 4. Oktober im OV-Beratungsbüro an

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

Neues aus dem Frauengesprächskreis

Nachdem einige Teilnehmerinnen in eine andere Stadt umgezogen bzw. andere in ein Pflegeheim eingezogen sind, war die Leitungsfrage ungeklärt. Nun starten wir mit neuem Elan und neuen Teilnehmerinnen.

Die drei erfahrenen Teilnehmerinnen, Annelie Hempel, Sanna Meinke und Imke Strömer führen den Frauengesprächskreis weiter und wollen als Trio ein Programm auf die Beine stellen. Wir möchten probieren, relativ Lang-Betroffene, die sich schon mit vielen MS relevanten Fragen beschäftigt haben und Neu-Betroffene, die noch einen Berg neuer Fragen und Themen vor sich haben, in einer Gruppe zusammen zuführen.

Zum Thema „Diagnose MS - Was bedeutet das für mich und meine Familie?“ hatten wir am 26. Juni, dem heißesten Junitag seit langem, Frau Dr. Schipper vom DMSG Landesverband NRW zu uns in die Gruppe eingeladen.

Ein lebhaftes Gespräch und viele Informationen wurden ausgetauscht und es gab gute Anregungen für den Alltag. Von der kompetenten und einfühlsamen Gesprächsführung profitierten alle Teilnehmerinnen - die Erfahrenen, wie die Neu-Betroffenen. Wir nehmen gerne das Angebot von Frau Dr. Schipper, das Gespräch an einem weiteren Termin fortzuführen, an.



Am Ende des Nachmittags war klar, das gemeinsame Gespräch stärkt uns alle und es ist wichtig, offen und mutig den Austausch über MS wahrzunehmen. Es ist für uns nicht von Bedeutung, ob lang oder kurz Betroffen, **gemeinsam** ist der beste Weg!

Sanna Meinke und Imke Strömer



The same procedure as every year

Die gleiche Freude, wie jetzt schon seit neun Jahren, wenn die Selbsthilfegruppe MS-Treff Erkrath nach Noordwijk fährt.

Dieses Jahr testeten wir erstmals, ob wir es auch vier Tage miteinander aushalten und wir waren so begeistert, dass wir es jetzt beibehalten wollen. Durch An- und Abreise blieb immer nur ein Tag an dem wir möglichst viel sehen wollten, wir alle empfanden es als viel entspannter und bei dem Traumwetter konnten wir ein regelrechtes Strandbuden-Hopping machen. Wobei das Wort „Buden“ wird diesen schönen und gemütlichen Pavillons, die alle ihre Besonderheiten und auch Angebote haben, nicht ge-



recht. Es wird zum richtigen Urlaubsfeeling, wenn man in diesem Ambiente einen Kaffee, ein Glas Wein oder einen Snack genießt und dabei aufs Meer blickt.

An der Strandpromenade war dieses Jahr ein langer Markt, ganz im Stil der 68er. Über Traumfänger, Flatterkleider, Blümchen-VW-Bus war alles anzutreffen, was an die Flower-Power-Zeit erinnerte.

Auch das Wetter war wieder traumhaft und selbst vereinzelte Regentropfen konnten nicht die Laune verderben, mit dem Strandbuggy oder nackten Füßen am Meer entlang zu treiben.

Wie jedes Jahr trafen wir uns wieder gemeinsam zum Frühstück, auch, wenn wir zwei verschiedene Hotels belegten. Aber genau das gibt uns die Freiheit, auf alle Beeinträchtigungen einzugehen und somit können auch alle mitfahren.

Natürlich können wir uns bei unseren Organisatorinnen gar nicht genug bedanken, solch eine Planung erfordert einiges, aber sicher auch gute Nerven, wenn so ein großer Chaotenhaufen und die meisten können sich das bei ihren Gruppen sicher auch vorstellen, herzenslieb, aber chaotisch, unter einen Hut zu bringen. Aber es funktioniert jedes Jahr mit Erfolg. Es war wieder richtig schön.

Marion Kremerius

Informationsveranstaltung mit dem Neurologen Dr. Nils Richter

Auch in diesem Jahr findet wieder eine Informationsveranstaltung, für Patienten mit MS, Angehörige und Interessierte, in Erkrath statt. Immer nach dem internationalen Neurologenkongress berichtet Dr. Nils Richter aus Düsseldorf über den neuesten Stand in der MS-Forschung. Er informiert über die Erfahrungen mit Medikamenten in den letzten Jahren und stellt neue Medikamente sowie ihre geprüfte Wirksamkeit vor.

Des Weiteren wird die Psychoonkologin Frau Catherine Wolters an diesem Abend über die „Akzeptanz- und Commitment-Therapie bei der Behandlung von MS“ referieren.

Danach sind bei einem kleinen Imbiss alle Teilnehmer herzlich zu einem Gespräch und Erfahrungsaustausch mit den Referenten, den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „MS-Treff Erkrath“ und untereinander eingeladen.

Termin: Dienstag, 12. November 2019, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Stadthalle Erkrath, Neanderstraße 56, 40699 Erkrath, Die Teilnahme ist kostenlos

Referenten: Dr. Nils Richter, Neurologe, Düsseldorf und Frau Catherine Wolters, Psychoonkologin

Bitte melden Sie sich bis zum 4. November 2019 bei Marion Kremerius

(Leiterin der Selbsthilfegruppe MS-Treff-Erkrath) an. Telefon: 0173-52 88 686, E-Mail: mkberatung@web.de

Aus unserem Bücherregal

Buchempfehlungen
von Patricia Kronberg
und Kirsten Oidtmann



Lucy Fricke

Töchter

Rowohlt Verlag, ISBN: 9783498020071,
gebundene Ausgabe € 20,00

Ein schillernder und zutiefst berührender Roman über eine Frauenfreundschaft, ungelöste Vaterkonflikte, Liebe und Tod – mutig, kraftvoll, bisweilen voller Humor – eine Road Novel.

Thomas Worch

Schönheit und Gebrechen *Eine Liebesgeschichte*

Verlag tredition, ISBN: 9783732343393, € 12,99

Sicher keine Bettlektüre, jedoch von unfassbarem Wert – fast aufklärerisch beschreibt der Autor seine Auseinandersetzung mit der Diagnose MS.



Antoine de Saint-Exupéry

Der Kleine Prinz

Karl Rauch Verlag, ISBN 9783792000526,
gebundene Ausgabe € 9,95

Ich habe den kleinen Prinzen für mich wiederentdeckt! Wahrscheinlich steht dieses Buch nicht nur seit vielen Jahren in meinem Bücherregal und wir alle kennen das Geheimnis, welches der Fuchs dem kleinen Prinzen verrät: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar“.

Martin Baltscheit

Der Kleine Prinz feiert Weihnachten

Karl Rauch Verlag, ISBN 9783792001554, € 15,00

Der kleine Prinz kehrt an Heiligabend auf die Erde zurück und macht sich auf die Suche nach seinem alten Freund Antoine. Mittlerweile sind viele Jahre vergangen und die Welt hat sich sehr verändert – der kleine Prinz dafür umso weniger!



Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

5.10. / 11-17 Uhr / Workshop mit P. Kronberg: „Treibe den Fluss nicht ...“ / Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

11.10. / 14.30-17 Uhr / Impulsvortrag mit Jutta Fuhrmann / TAZ, Raum 0096, Düsseldorf

18.+19.10. / 10-16 Uhr / 2-tägiger Sport-Workshop „Spaß an der ...“ / Turnhalle Brinkmannstr., Düsseldorf

23.10. / 15 Uhr / Mitgliederversammlung / Weltspiegel Kino, Mettmann

27.10. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

10.11. / 12 Uhr / Ausstellungsbesuch: „Utopie und Untergang“ / Kunstpalast, Düsseldorf

12.11. / 18.30-20.30 Uhr / Informationsveranstaltung mit Dr. Nils Richter / Stadthalle, Erkrath

24.11. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

1.12. / 11 Uhr / **37. Benefizkonzert** mit dem Ausbildungs-Musikkorps der BW / CCD Stadthalle, D'dorf

7.12. / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: „Quellen der Kraft“ / Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

18.1.2020 / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: „Grenzen setzen“ / 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: 19. + 26. Sept / 31. Okt / 7. + 21. Nov / 5. + 19. Dez 2019 / 16. + 30. Januar 2020

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, jeweils von 11-13 Uhr, **Termine:** 28. Sept / 5. Okt / 2., 16. + 30. Nov / 14. Dez 2019 / 11. + 25. Januar 2020

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: 11. + 25. Oktober / 15. + 29. Nov / 6. + 13. Dez 2019

Die nächste MS-Post erscheint im Februar 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 *Gestaltung:* Joachim Oszinda, www.grafikkonzept.de

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.

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

Vorschau

- Dr. Nadja Mey, Vortrag „Naturidentische Hormontherapie“
- Vortrag „Gesundhorchen“
- Einführung zur Erstellung von „Vision-Boards“

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