

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

gern stellen wir Ihnen heute unsere neue Mitarbeiterin im DMSG OV-Büro und unsere kommenden Veranstaltungen und Termine mit dieser kompakten „MS-Post News“ vor.

Wir wünschen Ihnen wunderschöne Frühlingstage und hoffen, Sie bald bei einer unserer Aktivitäten begrüßen zu können!

Ihr Team der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf

Neu in unserem Team: Heidi Schäfer



Liebe Mitglieder,

gerne möchte ich mich als neues Teammitglied in der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf vorstellen. Mein Name ist Heidi Schäfer, ich bin 56 Jahre alt und habe einen 24 Jahre alten Sohn. Ich bin gebürtige Düsseldorferin und habe 40 Jahre bei einer Bank gearbeitet. Seit mehr als 2 Jahren unterstütze ich regelmäßig einen Freund der an PPMS erkrankt ist.

Ich freue mich sehr, Teil eines Ihnen bereits vertrauten Teams im OV-Büro zu werden. Seit dem 18.03.2025 bin ich jeden **Dienstag von 11:00 bis 14:30 Uhr** für Sie da. Schon jetzt freue ich mich, Sie bald persönlich kennenzulernen.

Herzliche Grüße, Heidi Schäfer

Veranstaltungen

Sommerfest der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf 2025

In diesem Jahr laden wir unsere Mitglieder wieder ganz herzlich zu unserem Sommerfest ein!

Feiern Sie mit uns am **Samstag, den 23. August 2025 um 15:00 Uhr im Saal des Wohnparks Im Dahlacker 8, 40223 Düsseldorf** (Achtung, neue Location!). Wir freuen uns über „Kuchenspenden“ für unser Fest, geben Sie uns gern Bescheid, wenn Sie etwas Leckeres mitbringen möchten.

Bitte melden Sie sich bis zum **31. Juli 2025** für unser Sommerfest per E-Mail (info@dmsg-duesseldorf.de) oder telefonisch (0211 / 34 34 75) an.

Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder übernimmt die Ortsvereinigung. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (Weßels). Tel.: 0211 503090









Kunst & Kultur

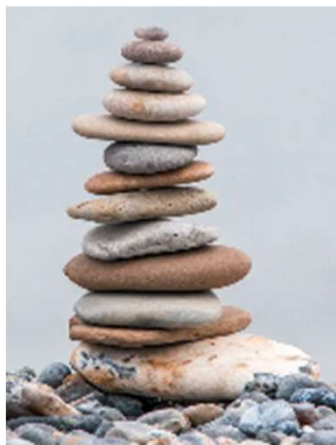
Unser nächster Termin führt uns zur **CHAGALL-Ausstellung** in die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, K20 am Grabbeplatz. Diese Ausstellung dürfte in Düsseldorf das absolute Kunstausstellungs-Highlight des Jahres 2025 sein! Der russisch-französische Maler Marc Chagall (1887-1985) wird vor allem mit seinen frühen Arbeiten (rund 120 Gemälde und Papierarbeiten) zu sehen sein. Poetisch träumerisch malt Chagall in intensiven Farben seine Welt zwischen jüdisch geprägter Herkunft und Pariser Leben. Einzigartig ist er, wie er osteuropäische Folklore und jüdische Motive mit der Formensprache von Fauvismus und Kubismus mischt.








Marc Chagall, *Der Geiger*, 1911, Öl / Lwd, 94,5 × 69,5 cm, Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, Foto: Achim Kukulies, Düsseldorf, © VG Bild-Kunst, Bonn 2024







-  **Termin:** Samstag, 26. April 2025 um 13:45 Uhr
 -  **Leitung:** Anna Schlüter
 -  **Ort:** Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen K20, Grabbeplatz 5, 40213 Düsseldorf
 -  **Kosten:** € 16,00, ermäßigt € 14,00 / Die Kosten der Führung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder
 -  **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
 -  **Anmeldung bis:** 18. April 2025 im OV-Büro
- Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Online - Workshop: „Haltung & Aufrichtung im Gleichgewicht“



Gute Haltung, Aufrichtung und Gleichgewicht sind nicht nur enorm wichtig, sondern auch eng miteinander verknüpft. Sowohl im Sitzen als auch im Stehen sind wir stets gefordert, uns aufzurichten und dabei das Gleichgewicht zu halten. Im Stehen kommt der Aspekt des Gleichgewichts verstärkt zum Tragen: ohne Gleichgewicht fallen wir um, sind nicht in der Lage zu gehen oder gar komplexere Bewegungsabläufe durchzuführen. Insbesondere für MS-Erkrankte ist es sinnvoll, diese Fertigkeiten regelmäßig zu trainieren, um die Bewegungsautonomie möglichst lange zu erhalten. Im Workshop beginnen wir mit einfachen Übungen im Sitzen und trainieren, die Wirbelsäule auch unter kleinen „Störungen“ der Sitzposition in aufrechter Position zu halten (z.B. Gewichtsverlagerungen). Im Verlauf steigern wir den Schwierigkeitsgrad und führen auch Übungen im Stehen aus (mit oder ohne zusätzliche Geräte wie Pad oder Matte).

-  **Du brauchst:**
-  **Sitzmöglichkeit:** Hocker oder Stuhl
-  **Unterlage:** Luftgefülltes Sitzkissen oder weiches Kissen (Alternativen möglich)
-  **Balance-Element:** Balance-Pad (alternativ: dicker Teppich, Matte o.ä.)
-  **Niveau: Mittel** – Stehfähigkeit mit Abstützen wird vorausgesetzt

-  **Termin:** Samstag, 26. April 2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr
 -  **Leitung:** Tanja Eisentraut
 -  **Ort:** Online über Zoom
 -  **Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder
 -  **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
 -  **Anmeldung bis:** 16. April 2025 im OV-Büro
- Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Online - Workshop: „Das Nervensystem neu ausrichten“ - mit der Hilfe von somatischen Übungen

Unser Nervensystem spielt eine zentrale Rolle im Umgang mit Stress, Emotionen und körperlichem Wohlbefinden – insbesondere bei Multipler Sklerose. In diesem praxisnahen Workshop erfährst du, wie du durch gezielte somatische Übungen dein Nervensystem regulieren und deine Selbstwahrnehmung stärken kannst. Unter der fachkundigen Leitung von Julia Bierenfeld, Mentorin für Frauen mit MS und Expertin für Stress- und Nervensystemregulation, lernst du einfache, alltagstaugliche Techniken, die dir helfen, mehr Balance und Entspannung in dein Leben zu bringen.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Funktionsweise des Nervensystems
- Praktische somatische Übungen zur Regulation
- Methoden zur besseren Körperwahrnehmung und Entspannung

Wir starten mit einer **theoretischen Einführung**, bevor wir nach einer kurzen Pause auf die Matte wechseln. Die Übungen können sowohl **auf einer Matte als auch auf einem Stuhl** durchgeführt werden.

Du brauchst:

- ✓ Eine Yoga- oder Gymnastikmatte
- ✓ Ein (Meditations-)Kissen zum darauf sitzen
- ✓ Eine Decke für die Abschlussentspannung


 **Termin:** Samstag, 10. Mai 2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr

 **Leitung:** Julia Bierenfeld

 **Ort:** Online über Zoom

 **Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder

 **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

 **Anmeldung bis:** 30. April 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75




Präsenz - Workshop: „Ich prüfe meine Illusionen und erfülle mir meine Bedürfnisse“




„Ich prüfe meine Illusionen und erfülle mir meine Bedürfnisse“ bedeutet, aus dem Alltagstrott auszubrechen um nachzuspüren was mir guttut, um im Gleichgewicht zu bleiben. Du bist eingeladen kreativ die eigene innere Landkarte von Kraft, Wachstum und Entfaltung zu entdecken und die Selbstwahrnehmung zu erhöhen. Verständnis und Zuspruch in der Gruppe vermitteln dir neue Lebensfreude und Selbstwertgefühl!

 **Termin:** Samstag, 31. Mai 2025 von 12:00 bis 17:00 Uhr


 **Leitung:** Patricia Kronberg

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

 **Der Zugang zum Veranstaltungsraum ist nicht barrierefrei und nur über eine Treppe zu erreichen**

 **Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder

 **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

 **Anmeldung bis:** 12. Mai 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75