

20 Jahrfeier der MS-Kontaktgruppe Alzenau (01.04.2017) Chronik: Von der Gründung bis heute

Was haben wir die letzten 20 Jahre gemacht?

- Wir haben Ausflüge gemacht, Entspannungstechniken erlernt, gesund gekocht, uns sportlich betätigt oder Denksport betrieben,
- Wir haben Erfahrungen ausgetauscht und uns praktische Tipps weitergegeben,
- und wir haben uns dann und wann Rat von Experten geben lassen;
- und vieles, vieles mehr...
- aber vor allem: Wir hatten eine Menge Spaß und Freude miteinander!

Meilensteine

- 1997 Gründung und 1. Treffen. Seitdem trifft sich die Gruppe regelmäßig 1x im Monat. Starthilfe und Unterstützung durch die Sparkasse und die RV-Bank. Anschaffung fachbezogener Literatur zur Ausleihe an die Betroffenen. Bis ca. 2008 mit Angebot therapeutisches Reiten.
- 1998 DMSG-Wanderausstellung im Rathaus Alzenau: "Maltherapie": 40 Aquarelle, Acrylbilder + Collagen + Fotoreportagen der Therapie-Malgruppe München. Danach Bericht in der Abendschau von TV Touring.
- 1999 Antrag zur Einrichtung einer Behindertentoilette an die Stadt
- 2000 Lesewettbewerbe der Grund- und Hauptschulen Michelbach (1999) und Hörstein (2000) zu Gunsten der DMSG und unserer Gruppe
- 2001 1. Gesundheitstagen Alzenau, Info-Stand der Kontaktgruppe, Vortrag (Prof. Dr. Rolf Schneider, Chefarzt der Neurologischen Klinik am Klinikum Aschaffenburg) und Film, seitdem jährliche Beteiligung
- 2002 Gründung einer zusätzlichen Abendgruppe, die sich ebenfalls regelmäßig 1x im Monat trifft
- 2007 Jubiläumsfeier „10 Jahre Kontaktgruppe“ im Maximilian-Kolbe-Haus
- 2007 Benefizlauf „Run for help“ am Spessart-Gymnasium Alzenau zu Gunsten der DMSG und unserer Gruppe
- 2012 Jubiläumsfeier 15+10 Jahre am Wiesbütsee
- 2015 Beteiligung am „Tag der Hilfe“ der Alzenauer Selbsthilfegruppen auf dem Gartenschau Gelände
- 2016 Info-Stand zum Welt-MS-Tag in der Bibliothek Alzenau sowie großer Zeitungsartikel zu Liegeradfahren trotz MS
Stand heute: ca. 15 Betroffene jeweils in der Mittagsgruppe und in der Abendgruppe

Öffentliche Vorträge

- Juli 1998 Vortrag Fa. Biogen „Medikamente bei MS“
- 1999 Vortrag Fa. Schering „Medikamente bei MS“
- 2002 Vortragsveranstaltung „Wege zur Bewältigung der MS“
- November 2003 Vortrag Prof. Dr. Oschmann „neue Erkenntnisse in der Basistherapie der Multiplen Sklerose“
- November 2004 Vortrag Prof. Dr. Oschmann „Depressionen und kognitive Störungen bei Multipler Sklerose“
- September 2006 Vortrag Prof. Dr. Oschmann „Symptomatische Therapie bei Multipler Sklerose“
- März 2010 Vortrag Dr. med. W. E. Hofmann „Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose - Neues und Bewährtes“
- September 2014 Vortrag Prof. Dr. Kleinschnitz „Neue Medikamente für die Therapie der MS“

Gruppenaktivitäten im Detail:

1997 und 1998	Dr. Safavi „Neurologie“ (N)
September 1997	Frau Jäger „Therapeutisches Reiten“ (N)
Oktober 1997	Herr Page aus Würzburg „Bewegungstherapie“ (N)
April 1998 und Februar 1999	Frau Schlauersbach „Meditationsübungen“ (N)
November 1998	Herr Fries „Sanitätsausstattung für Behinderte“
Februar 1998	Gymnastik mit Frau Christiane Benke zu Beginn der monatlichen Treffen, mit und ohne Hilfsmittel, bis Dezember 2008 (N)
April 1999	Herr Bingold „Urologie“ (N)
März 2000	Dr. Tauber-Bachmann „Naturheilkunde“ (N)
Seit 2001	Beteiligung an der Weihnachtssterne-Aktion der DMSG. Der Erlös hilft auch unserer Gruppe.
2000	Dr. Eichfelder „Psychiatrie“ (N)
Juni 2000	Trageser „Physiotherapie“ (N)
2001	Herr RA Pintsch „Patiententestament“
Mai 2001	Herr Bischof „Patientenbeirat“ (N)
Oktober 2001	Frau Krug-Gravert „Schmerztherapie bei MS“ (N)
2004	Frau Gripp „Hospizgruppe“ (N)
April 2005	Entspannungssamstag mit Harald Rosenberger im SGA (A)
2005	Weinprobe im Weingut Höfler (N)
Juli 2005	Kochkurse „Mediterran und leicht“ in Kahl (A)
Oktober 2005	Gehirnjogging im Maximilian-Kolbe-Haus und gemeinsames Essen (A)
Juli 2007	Vortrag über Muskelentspannung Frau Noe (N)
Dezember 2007	Kochkurs in der Küche der Hahnenkammschule (A)
Februar 2008	Wassergymnastik im Seniorenheim über mehrere Monate (N)
April 2008	Schnuppersamstag „Hippotherapie“ in Sailauf (A)
Januar 2009	Gedächtnistraining Frau Kemmerer (N)
Januar 2009	Schnuppersamstag „Rhythmokinetik“ mit Kerstin Herbert (A)
Februar 2009	Gedächtnistraining Frau Kemmerer (N)
März 2009	Feldenkrais Theorie und Praxis (N)
Mai 2010	Gehirnjogging im Maximilian-Kolbe-Haus und gemeinsames Essen (A)
September 2010	Frau Stickel vom Kneipp-Verein Theorie und Praxis (N)
Oktober 2010	Schnuppersamstag Yoga (A)
März 2011	Vortrag Herr Hock Quantenmedizin (N)
Juni 2011	Geschicklichkeitsübungen Frau Kraus (N)
September 2011	Gesundes Kochen in der Hahnenkammschule (A+N)
Oktober 2011	Geschicklichkeitsübungen Frau Kraus (N)
Januar 2012	Overballgymnastik (N)
April 2012	Feldenkrais (5 Einheiten 1x wöchentlich 1 Stunde) (A+M)
April 2012	Vortrag Frau Möller „Inkontinenz“ (A+N)
Juni 2012	Jubiläumsfeier 15+10 Jahre am Wiesbütsee
Juni 2013	Gehirnjogging im Maximilian-Kolbe-Haus und gemeinsames Essen (A)
Februar 2014	Vortrag Dr. Tauber-Bachmann (N)
Oktober 2015	Besuch Kneippanlage Alzenau (N)
März 2016	Gehirnjogging im Maximilian-Kolbe-Haus (A)
Mai 2016	Info-Stand zum Welt-MS-Tag in der Bibliothek Alzenau (A+N)
Jul.+Okt.16	Besuch Gartenschau Gelände
Nov. 2016	Entspannungstraining im Rahmen des Treffens
März 2017	Gehirnjogging im Maximilian-Kolbe-Haus (A)
März 2017	Film „Kleine graue Wolke“ (A + N), Besuch Salzgrotte (N)

Ausflüge:

1998	Schiffstour auf dem Main mit „MS St. Martin“ Aschaffenburg-Seligenstadt (N)
1999	Ausflug nach Bad Windsheim, Kiliani-Klinik und Freilichtmuseum (N)
2000	Ausflug nach Frankfurt in den Palmengarten (N)
2000	Ausflug nach Kleinwallstadt, Treffen mit der MS –Gruppe Miltenberg (N)
2000	Ausflug nach Kahl in den Vogelpark (N)
2001	Ausflug nach Würzburg zur Residenz (N)
2002	Ausflug zur Landesgartenschau Hanau (N)
September 2003	Ausflug nach Heigenbrücken zur Köhlermahlzeit (N)
2004	Ausflug zu den Märchenspiele Hanau (N)
2005	Ausflug nach Aschaffenburg zur Chagall-Ausstellung (N)
2005	Ausflug in den Park Schönbusch Aschaffenburg (N)
2006	Ausflug nach Hainburg zum Eisessen bei der Fa. Köhler (N)
Juli 2007	Ausflug nach Schöllkrippen im Anschluss an Yoga-Samstag (A)
Juni 2008	Ausflug in den Palmengarten Frankfurt (A)
Juli 2008	Ausflug zu den Klingenburgfestspielen (N)
Juli 2009	Ausflug zu den Märchenspiele Hanau (N)
Mai 2010	Ausflug in den Palmengarten Frankfurt (A)
Juni 2010	Ausflug ins Puppenmuseum Hanau (N)
Juli 2010	Ausflug Märchenspiele Hanau (N)
September 2010	Ausflug nach Strötzbach auf den Energielehrpfad (A)
April 2011	Ausflug Ledermuseum Offenbach (N)
Mai 2011	Ausflug Rheinfahrt (A)
Juli 2011	Ausflug zur Buga Koblenz (M+A)
2012	Ausflug zur Landesgartenschau Bamberg (N)
2012	Ausflug Seligenstadt (N)
2013	Ausflug zu den Klingenburgfestspielen (N)
Mai 2014	Ausflug nach Mörlenbach zur Draisinenfahrt (A+M)
Mai 2015	Ausflug ins schwarze Moor (A)

Sonstige :

Die Weihnachtsfeiern fanden im Rahmen der Dezember-Treffen statt (A+N)

Zwischendurch fanden die Treffen immer mal im Central-Café oder bei der Firma Eis-Köhler statt (N)

Ansonsten haben wir in der Mittagsgruppe viel gebastelt, besonders vor Weihnachten, kleine Geschenke für die Gruppenmitglieder.