

Vergangene Aktivitäten:

Treffen im Juli

Am Mittwoch, den 16.07.2025 fand unser reguläres monatliches Treffen im Selbsthilfezentrum statt.

Treffen im Juni, am 02.07.2025 – Ausflug zum Chiemsee -

Auf Einladung von Marianne Stocker trafen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe München der DDG am 02.07.2025 in Prien, zu einem gemeinsamen Ausflug auf die Fraueninsel im Chiemsee. Wir trafen Marianne am Bahnhof in Prien. Uns zu Ehren trug Sie sogar ein Dirndl. Bei Kaiserwetter fuhren wir mit der Bockerlbahn zum Hafen Prien-Stock und stiegen dort auf ein Schiff der Chiemseeflotte um. Bevor Marianne uns die schönsten Ecken der Insel zeigen konnte, mussten wir uns im Schatten der Gartenbäume eines kleinen Inselfischers erst stärken (Chiemseerenke = lecker!!). Es war dann schon fast schwierig, das idyllische Fleckchen Erde zu verlassen. Ein Teil der Gruppe hätte den weiteren Tag auch in einer Hängematte unter den Bäumen, mit einem Kaltgetränk, verbringen können. Aber wir mussten den touristischen Teil noch abarbeiten. Und so bestaunten wir auf unserem Rundweg die mächtigen und mehr als 500 Jahre alten Tassilo- und Marienlinden. Auf der Fraueninsel befindet sich das älteste deutsche Nonnenkloster, welches bereits 772 n. Chr. gegründet wurde. Zum Bauensemble gehört eine Torhalle aus der karolinischen Epoche, aus der Gründungszeit des Klosters. Teilnehmer unserer kleinen Reisegruppe, welche sich auf die Wettervorhersage verlassen hatten, konnten ihre Badesachen beim Planschen im See noch zum Einsatz bringen. Es war eine willkommene Abkühlung bei den hochsommerlichen Temperaturen. Zum Abkühlen wurde aber auch noch ein mobiler Eisstand entdeckt. Der Chiemgau versuchte sich an diesem Tag erfolgreich als nördlichster Teil Italiens. Bevor wir uns auf die Rückfahrt nach Prien machten, mussten (!) wir uns im Klosterladen noch mit Köstlichkeiten aus der Region eindecken. Bis Prien rundete die Rückfahrt mit Schiff, vor malerischer Kulisse der Chiemgauer Alpen, und der Bockerbahn einen rundum gelungenen Tag ab. Leider gerieten, die Mitfahrer, welche nach München mussten, in eine Streckensperrung und kamen zu meinem Bedauern erst sehr spät nach Hause. Nochmals herzlichen Dank an Marianne Stocker für den Vorschlag, die Reiseleitung und das schöne Wetter.



Treffen im März 2025

Frau Brigitte Deimel zeigte uns, wie wir unseren Körper durch Achtsamkeitsübungen besser wahrnehmen können und wir mit einfachen Körper- und Atemübungen allgemein und gerade bei Torticollis eine Entspannung im Hals- und Nackenbereich erreichen können.

Treffen im Februar 2025

Frau Rosa Hauptstock gab eine Einführung in Jin-Shin-Jyutsu. Jin-Shin-Jyutsu ist eine mündlich überlieferte, archaische Harmonisierungskunst der Lebensenergie aus Japan. Sie bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers und fördert dadurch Wohlbefinden und Gesundheit von Geist, Körper und Seele. Jin-Shin-Jyutsu bedeutet übersetzt: "Kosmische Kunst, mich selbst kennen, mir selbst helfen zu lernen." Bei den einzelnen praktischen Übungen ging Frau Hauptstock, besonders auf die Symptome der Dystonie ein.

An dieser Stelle herzlichen Dank an Frau Hauptstock für den sehr interessanten Vortrag.

Treffen im Januar 2025:

Das reguläre Treffen fand in den Räumen des Kompetenzzentrums Barrierefreies Wohnen in München/Riem statt. Bei der informativen Führung durch die umfangreiche Ausstellung konnten diverse Anregungen für Hilfe im täglichen Leben gesammelt werden. Das Kompetenzzentrum bietet online

auf <https://digitale-wohnberatung.bayern/> Informationen, wie der Alltag, die Wohnung und das Leben barrierefrei gestaltet werden können.

Als Beispiel aus der umfangreichen Produktpalette, welche im Kompetenzzentrum vorgestellt wird, möchte ich auf das Parkinsonbesteck hinweisen, welches auch bei Tremor hilft, die negativen Auswirkungen des Zitterns zu unterdrücken.