

# NIEUWSBRIEF MS VERENIGING

Regio OverijsselNoord/Drenthe Zuid



## **Beste Leden,**

Na een langere tijd ontvangt u nu de eerste nieuwsbrief van 2020.

Wij hopen dat u kunt terugkijken op een fijne decembermaand en wensen u toe dat u het nieuwe jaar positief tegemoet kunt zien. In deze nieuwsbrief vragen wij aandacht voor onze activiteiten in het komende jaar, die wij met veel enthousiasme zullen organiseren. Wij gaan er van uit dat wij u dan ook zullen zien!

Als u zelf ideeën hebt voor een themabijeenkomst of als u ons wilt helpen bij praktische verenigingszaken (gastheer/dame zijn bij een evenement, een ochtend of middag koffieschenken, postverzorging) neem dan vooral contact met ons op. Samen kunnen wij meer doen voor mensen met de ziekte MS in onze regio.

Een hartelijke groet van het bestuur,  
Robert, René, Johan, Esmiralda en Anqueliën

## **Een nieuwe jas voor deze nieuwsbrief**

Het was onze wens om deze nieuwsbrief vaker en eenvoudiger te kunnen versturen. Bovendien wilden we de nieuwsbrief makkelijker leesbaar maken. Met technische hulpmiddelen is ons dat gelukt.

Helaas hebben wij niet van alle leden het e-mailadres, waardoor we toch alsnog de nieuwsbrief moeten printen en posten. Dat kost tijd en geld.

Onze oproep aan u is om uw e-mailadres aan ons door te geven, voor zover wij dit niet hebben. U kunt mailen naar [overijsselnoord@msvereniging.nl](mailto:overijsselnoord@msvereniging.nl)

Uw mailadres wordt alleen gebruikt voor onze nieuwsbrieven en uitnodigingen en wordt niet gedeeld met derden. De persoonlijke data van alle leden van onze vereniging worden beheerd door het landelijk team van de MS Vereniging en slechts 2 mensen in onze regio hebben (beperkt) toegang tot deze data. Alle overige wijzigingen in uw persoonlijke gegevens kunt u per mail aan ons doorgeven.

Contactgegevens:

☎ 06-12429265

✉ [overijsselnoord@msvereniging.nl](mailto:overijsselnoord@msvereniging.nl)

📘 MSVN Overijssel-Noord/ Drenthe-Zuid

### Enthousiast lid uit onze regio

Jelske Marit Oosterhof is mijn naam. Ik ben gediplomeerd diëtiste met de specialisatie "vitaliteit". Dat betekent dat ik mensen help bij het samenstellen van een gezond voedingspatroon.

Ik help onder andere mensen die, net als ik, MS hebben en graag aan de slag willen met een energie gevend voedingspatroon. Via mijn website <https://jelskemarit.nl> kunt u alles lezen over mijn 3 manieren van aanpak. Mijn contactgegevens vindt u daar ook.

Voor mij is niemand's situatie te gek want ik neem mijn eigen ervaring mee. Ik help graag bij het vinden van een voedingspatroon waar u meer energie van krijgt!

Bent uw nieuwsgierig geworden? Op 15 februari 2020 geef ik een lezing voor onze regionale MS Vereniging, zie hiervoor de uitnodiging in deze nieuwsbrief. Graag tot dan!



### Wereld MS dag in de Vogellanden op 29 mei 2019

Het is al even geleden, maar het was een groot succes:

De workshops in revalidatiekliniek de Vogellanden Zwolle in verband met de Wereld MS dag 2019. Diverse workshops konden gevolgd worden zoals RGM en yoga. De samenwerking met de Vogellanden en de studenten verliep erg goed en ook Neuroloog Mw. Drs. Esther Zeinstra van het de MS-poli in het ziekenhuis in Meppel was aanwezig en sprak de deelnemers toe.

Marleen Postma van het MS fonds was aanwezig en de eerste afspraken rond samenwerking met de MS vereniging zijn alweer gemaakt.

Bij vertrek was er voor iedereen een goody bag en we zijn verheugd u te kunnen melden dat we de dag geheel gesponsord hebben gekregen door een o.a. gift van *Kemerink Voet en Beweging* in Zwolle en bijdragen uit statiegeldacties in diverse supermarkten in de regio.

We gaan er van uit dat we dit jaar opnieuw iets kunnen organiseren rond de Wereld MS dag.

### Vervoer opties



Het kan zijn dat uw vervoer op momenten lastig te regelen is. Zo ook het vervoer naar onze bijeenkomsten. Hoe regelt u dit, zijn misschien de kosten een probleem?

Als het een probleem is, dan willen wij dat graag van u weten. Wilt u contact met ons opnemen? Dan kunnen we bekijken of we hierin iets voor u kunnen doen. We willen niet dat (te hoge) kosten voor vervoer u belemmeren om bijeenkomsten te bezoeken.

Er zijn vervoersregelingen zoals WMO vervoer. U kunt bij uw gemeente vragen om informatie hierover. Per gemeente zijn de regelingen anders.

Er bestaat ook vervoer met een Valyspas. (Bovenregionaal vervoer voor reizigers met een mobiliteitsbeperking.)

U kunt informatie krijgen via [www.valys.nl](http://www.valys.nl) of bel naar 0900-9630. Komt u er niet uit: mail of bel ons dan, wellicht kunnen wij u helpen.

Contactgegevens:

☎ 06-12429265

✉ [overijsselnoord@msvereniging.nl](mailto:overijsselnoord@msvereniging.nl)

📘 MSVN Overijssel-Noord/ Drenthe-Zuid

## **Uitnodiging regiobijeenkomst op 15 februari 2020**

Tijdens deze bijeenkomst wordt een presentatie verzorgd over voeding en de ziekte MS door mevrouw Jelske Marit Oosterhof.

Jelske is gediplomeerd diëtiste en heeft haar eigen praktijk. Zij vertelt ons graag over de invloed van voeding op ons dagelijks welzijn en het leven met MS. Zij kan wél appels met peren vergelijken. We sluiten de bijeenkomst af met een gezamenlijke lunch.

<u>Wanneer</u>	15 februari 2020
<u>Tijd</u>	Ontvangst 10.30 uur, start 11.15 uur tot 14.00 uur
<u>Plaats</u>	Restaurant De Agnietenberg, Haersterveerweg 23, 8034 PJ Zwolle
<u>Aanmelden</u>	Per mail vóór 10-02-2020 naar <a href="mailto:overijsselnoord@msvereniging.nl">overijsselnoord@msvereniging.nl</a>
<u>Kosten</u>	Geen (vrijwillige donaties zijn welkom)

In verband met de beschikbare ruimte en de lunch, is opgave vooraf voor deze bijeenkomst noodzakelijk.

Als u zich opgeeft kunt u aangeven of u wel of geen gebruik wilt maken van de lunch. Met dieetwensen wordt rekening gehouden, voor zover u ze vooraf gemeld heeft.

De locatie is toegankelijk voor minder validen. We zien u graag op 15 februari!



## **Feedback, goede ideeën en onze agenda**

Graag ontvangen wij van u uw op- en aanmerkingen op deze nieuwsbrief. Maar ook op de bijeenkomsten die wij organiseren. Vertel ons wat u top vindt en wat uw tips voor ons zijn. In onze regio worden meerdere bijeenkomsten georganiseerd die verband houden met de ziekte MS. De MS vereniging is hiervan niet altijd op de hoogte want hulpverleners, ziekenhuizen en thuiszorgorganisaties informeren ons niet altijd op voorhand. Wij doen onze best om contact te zoeken met alle organisaties die bijeenkomsten organiseren want wij geloven dat samenwerking loont.

Als u zelf op de hoogte bent van een bijeenkomst die waardevol is voor ons allen, meldt u dat dan, via onze nieuwsbrief besteden wij er graag aandacht aan.

Graag zien wij u bij onze bijeenkomst op 15 februari, in onze volgende nieuwsbrief zullen wij verslag doen van deze bijeenkomst.

Contactgegevens:

☎ 06-12429265

✉ [overijsselnoord@msvereniging.nl](mailto:overijsselnoord@msvereniging.nl)

📘 [MSVN Overijssel-Noord/ Drenthe-Zuid](#)