



Beste lezers,

Het nieuwe jaar is al weer een tijdje bezig, dus hoog tijd weer voor een nieuwsbrief! In deze nieuwsbrief lees je een oproep om deel te nemen aan Klimmen tegen MS en over een georganiseerde sponsorloop in IJsselmuiden, waar een mooi bedrag bij elkaar gehaald is. Daarnaast vertellen we al kort iets over de Wereld MS dag dit jaar en informeren we je over de verschillende koffiemomenten in de regio. Tot slot delen we een ervaringsverhaal over veganistisch eten.

Veel leesplezier!

Groeten van het regioteam: Joke, Johan, Jolanda, Annemieke, Esmiralda, Wouter, Saskia, Nicole en Anqueliën

### **Oproep: ga jij ook mee de Mont Ventoux op?**

Elk jaar loopt team Mentaal Sterk de Mont Ventoux op tijdens Klimmen tegen MS. Ieder lid van het team loopt een beklimming 'op maat'. Onder begeleiding of geheel op eigen kracht bereik je zo samen de top! Of je nu 21, 10, 6 of 1 km loopt, het maakt helemaal niet uit.

De meeste deelnemers kiezen ervoor om samen met het team naar Frankrijk te reizen en daar de dagen rondom Klimmen tegen MS door te brengen. Het Nationaal MS Fonds en Moves bieden hier een arrangement voor reis en verblijf aan. Het is een onvergetelijke ervaring, samen laten we zien wat er kan met MS én zamelen we geld in voor onderzoek.

Op 29 mei gaat Team Mentaal Sterk naar de top! Doe je mee? Of wil je eerst meer informatie? Kijk op de website <https://nationaalmsfonds.nl/.../team-mentaal-sterk.../> of mail naar [mentaalsterk@nationaalmsfonds.nl](mailto:mentaalsterk@nationaalmsfonds.nl) De deadline voor de aanmelding is 15 maart 2023.

### **Sponsorloop Maarlenhof**

Maandagmorgen 23 januari 2023 was er een bijzondere sponsorloop in en rond de Maarlenhof in IJsselmuiden. Door MS ging het slecht met de opa van Anna ten Berge en Femke Flier. Zij bedachten daarom een sponsorloop om geld in te zamelen voor meer onderzoek naar MS. Na een presentatie van de meiden over MS hebben de directeur, leerkrachten en leerlingen zich direct aangemeld om mee te doen aan deze sponsorloop. Toen medewerkers van de Maarlenhof van het initiatief hoorden, wilden zij ook hun medewerking verlenen. Hoe bijzonder! Anna en Femke hebben samen met hun vriendinnen Janna en Anouska zelf alles geregeld. Hun opa is Rien van

Dalfsen, oud-directeur van de Ichthusschool. Helaas kon opa er zelf niet bij zijn, hij is 9 januari van dit jaar overleden. Maar wat zou hij trots geweest zijn!

De juf van de meiden heeft contact gezocht met onze regio van de MS-vereniging. Namens de regio en namens het MS Fonds waren Anqueliën en Marleen aanwezig. In overleg met de meiden is besloten de totale opbrengst van € 4803,25 (!) naar MS Kids web en het MS Fonds te doen. Als dank hebben de kinderen die hebben meegelopen een leuke goodiebag ontvangen en kregen de vier meiden elk een Muus, de mascotte van de MS Vereniging.

Door deze geslaagde dag gaat de vereniging nadenken over een pakket voor het organiseren van een sponsorloop. Dus weet je een school die openstaat voor een sponsorloop voor de MS Vereniging, meld je dan bij ons via [overijsselnoord@msvereniging.nl](mailto:overijsselnoord@msvereniging.nl)



## Wereld MS dag 2023

De voorbereidingen voor de Wereld MS dag zijn alweer in volle gang. We willen een bijeenkomst organiseren in revalidatiecentrum Vogellanden in Zwolle op zaterdag 3 juni. Binnenkort volgt meer info hierover.

## Koffiemomenten

Op 5 plekken in onze regio worden nu koffiemomenten georganiseerd: Emmen, elke 4<sup>e</sup> vrijdag van de maand

Zwolle, elke 3 maanden

Meppel, elke 2<sup>e</sup> woensdag van de maand

Steenwijk, info volgt

Deventer, elke 3 maanden

Binnenkort is er een flyer met informatie over de verschillende contactmomenten en wordt dit op de website geplaatst: [Overijssel / Drenthe-Zuid | MS Vereniging NL](#). Ook zullen we dit communiceren in volgende nieuwsbrieven.

*Op woensdag 8 februari hebben we een koffie ochtend in Meppel georganiseerd. We waren met 8 personen aanwezig. Onder het genot van een kopje koffie, thee én een koekje hebben we even bijgepraat, wat tips uitgewisseld en ervaringen over medicatie gedeeld. Maar we hebben ook over actuele nieuwsberichten gesproken. Kortom informatief, serieus én gezellig. Jolanda Bomert*

*Op zaterdag 11 februari was er een koffiemiddag in Deventer, de tweede sinds de start van deze contactgroep. We waren met 12 personen, een paar van de vorige keer, maar ook veel nieuwe mensen. We begonnen met een kennismakingsrondje waarin ieder zijn of haar verhaal kon vertellen. Daarna hebben we nog meer ervaringen met elkaar gedeeld, met name over handige hulpmiddelen, maar ook over de zorgverlening. De tijd vloog voorbij! Het was een gezellige en interessante middag. De volgende staat gepland op zaterdag 13 mei van 14:00 tot 16:00. Saskia Saunier*

### **Ervaringsverhaal veganistisch eten**

Mijn dagen waren vermoeiend en ik sliep regelmatig. Ik kwam lastig mijn dagen door en ik was erg negatief. Toen zag ik de film "What the health". Na het zien van deze film wist ik het zeker, het kon beter. Vanaf dat moment ben ik volledig veganistisch geworden. Dit geeft mij veel meer energie en positiviteit. Sinds ik veganistisch eet, is mijn MS stabiel en ben ik een kilo of 20 afgevallen. Daarnaast ben ik gestopt met alcohol drinken. Door dit alles is mijn bloeddruk verbeterd, zijn mijn aderen makkelijker te prikken (zonder veganisme onmogelijk) en zijn mijn hartslag en cholesterol naar beneden. Ik kan het iedereen aanraden!