

Nieuwsbrief

Uitgave van de Multiple Sclerose Vereniging Nederland
afdeling Twente
Opgericht 12 juni 1980
Internet: www.mspvtwente.nl



INHOUDSOPGAVE

pag. 2
Een nieuwe lente
Groepsoverleg

Pag. 3
Prettig kennis te maken
Geheugentraining

pag. 4
Wist u dat...
Een positieve ervaring

pag. 5
Uitnodiging thema-avond
Geluksgedichtje

pag. 6
MS en bewegen
Belangrijke websites

pag.7
Activiteiten MS-vereniging

pag. 8
nuttige adressen etc.

13^e jaargang
nummer 1
maart 2009

Redactie:

Agnes Hausberg
Gerrit van Zeben
(foto's en layout)

Petra Lagerwey
(website)

Verzending Nieuwsbrief:

Ben Welmer
Noordachtereschweg 3-118
7475 BL Markelo

Secretariaat:

Truus Engbers
Bergweg 39,
7524 CT Enschede
t-engbers@home.nl

Penningmeester:

Rob Beernink

Medische adviseurs:

dr. E.A.C. Beenakker
neuroloog M.S.T. Enschede
drs. J.C. Baart
neuroloog S.M.T. Hengelo
drs. A.E.L. van Golde
neuroloog Twenteborg Almelo

Consulenten:

Bep Hulshof
telefoon 0541 - 55 17 50
mobiel 06 - 51 32 51 54

Gerrit de Haan

telefoon 0547 - 27 43 46
mobiel 06 - 28 20 47 04

Een nieuwe lente,!

U mag het zelf verder aanvullen. Nee, niet zo gemakkelijk doen! "Een nieuw geluid" is inderdaad het gezegde. Maar dat is wel erg flauw. En daarbij, wat is dat geluid? De nieuwe "paling-sound" uit Volendam? De goederentrein, die weer bij ons door Goor rijdt? Het gekwetter van de "deskundigen" in actualiteitenprogramma's over de kredietcrisis? Of gewoon het gekwetter van mussen, vinken en merels? Laten we het maar op het laatste houden. Want de natuur zelf geeft altijd nog een beter geluid, dan het geluid dat mensen in het algemeen laten horen. Als ik bij ons over de brug ben en ik loop met de hond door het landgoed "Weldam", dan hoor je de lente. Of er nu vogels fluiten of niet, je hoort de natuur in alle stilte.

Als ik dan thuis kom en ik druk toevallig op het hele uur de knop van de TV in, dan is het of geweld en ellende er om vechten als eerste de huiskamer in te komen. En natuurlijk staan de gevolgen van de kredietcrisis weer met stip op één. Ik laat het allemaal over me heen komen, want morgen ga ik met m'n trouwe viervoeter, die nooit klaagt, het bos weer in. En dan denk ik bij mezelf: "Gelukkig, het is weer lente en hoor ik steeds een ander geluid".

jullie voorzitter.

Groepsoverleg

Op 10 december j.l. kwam het bestuur met vertegenwoordigers van onze activiteitengroepen bij elkaar. Allemaal vrijwilligers die de coördinatie van bepaalde groepen in onze afdeling op zich hebben genomen. Dat betekent dat vertegenwoordigers van 4 fitnessgroepen, de 2 yogagroepen, de 2 sociëteiten, de redactie van deze Nieuwsbrief, de Jongerengroep en de websitebeheerder waren uitgenodigd.

Het doel was om elkaar beter te leren kennen, om van elkaar te leren en te horen waar iedereen mee bezig is. Het bestuur was vooral geïnteresseerd in de wensen, ideeën en meningen binnen de afdeling Twente. Er werd afgesproken iets meer bij elkaar in de keuken te kijken, dus bij elkaar op bezoek te gaan. T.a.v. de Nieuwsbrief werd aangegeven dat meer leden voor kopij gaan zorgen, zodat de Nieuwsbrief er niet alleen voor de leden is, maar ook door iedereen moet worden gedragen.

Verder werden de gang van zaken binnen en rond de MSVN en de plannen binnen de afdeling Twente besproken.

Deze eerste bijeenkomst bleek bij iedereen voor herhaling vatbaar. In het najaar van 2009 zal de volgende bijeenkomst plaats vinden.



Gezocht:

De heer Hendriks uit Enschede zoekt een bridgepartner. Bent u ook verknocht aan dit prachtige kaartspel en wilt u meer informatie, schrijf, bel of mail dan met de heer Hendriks: Veldhaarweg 114A, 7546 RK Enschede (Usselo), Telefoon: 053-428 22 73, e-mail: josap50@hotmail.com

Mochten zich meerdere bridgeliefhebbers aanmelden, dan kunnen we bekijken of er een "MS-Twente-Bridgeclub" opgericht kan worden. Schroom dus niet en neem contact op.

Prettig kennis te maken met.....

Evelien Bösing is 45 jaar oud en 25 jaar lid van de MS-Vereniging afd. Twente. Voordat bij Evelien MS geconstateerd werd werkte zij als vlakdrukmonteur, oorspronkelijk een mannenberoep, dat nu, in het computertijdperk, niet meer bestaat.

Het begin van haar lidmaatschap valt ongeveer samen met de oprichting van de MS-Vereniging in Twente.

Ze zette haar voelhorens uit om wat meer over MS te weten te komen. Door Bep Hulshof werd zij benaderd om huisbezoeken af te leggen en deel te nemen aan de gespreksgroep in Enschede.

Twee jaar geleden heeft Evelien de fitnessgroep Hengelo opgezet, uitsluitend voor MS patiënten. Dit is een vaste groep van 10 mensen die wekelijks bij elkaar komt in het Hasseler Es wijkgebouw onder leiding van fysiotherapeut Paul Droog. Iedereen heeft een eigen programma, dat op zijn persoonlijke mogelijkheden afgestemd is. Deze groep is zo hecht dat de deelnemers 1 keer per drie maanden met elkaar uit gaan eten.

Het enthousiasme waarmee Evelien vertelt is enorm. Zo vertelt zij ook over haar hobby's, vooral over het fokken van Drentsche Patrijshonden. Reeds bij de voordeur wordt je erop gewezen door een bord "kennel". Binnen werd ik begroet door twee Drentsche Patrijshonden Sanne en Anjo waarvan Sanne zwanger is. Evelien en haar man Herman vertellen alles over het fokken, het trainen en alles wat hierbij komt kijken. Evelien geeft cursussen zowel voor puppy's als ook voor volwassen honden. Dat ze er verstand van hebben zie je aan de prijzenkast, die met rond honderd bekens en medailles helemaal vol is.

Alleen de honden zijn al bijna een dagtaak, maar Evelien heeft nog tijd over om te schilderen, zowel in olie als ook in acryl. Het liefst schildert zij dieren in het wild. Alles wat in haar huis aan de muur hangt heeft ze zelf geschilderd. Haar lievelingsschilderij is haar eerste Drentsche Patrijs (zie foto). Evelien is reeds twee keer gevraagd om te exposeren, zowel in Hengelo als ook in het buitenland.

Een ander hobby van haar is computeren.

Haar eigen website, www.wildliefhebben.blogse.nl, heeft zij zelf gemaakt. Op deze site zie je veel van haar schilderijen.

Al met al is Evelien een vrouw die ondanks haar MS alles uit de kast haalt om haar leven een positieve draai te geven. Het woord "verveling" kent zij niet.

Agnes Hausberg



Geheugentraining

Er zijn verschillende mogelijkheden om het geheugen te trainen. Spelletjes als Memory en regelmatig kruiswoordpuzzels e.d. oplossen zijn daar voorbeelden van.

Maar er zijn ook mogelijkheden om het geheugen in groepsverband te trainen. Wij willen dit graag verder onderzoeken, maar dan moeten we eerst weten of hier voldoende belangstelling voor is.

Denkt u: "dat is wel iets voor mij", meldt u dan aan bij ons secretariaat. Telefoon: 053-435 15 85 of per mail: t-engbers@home.nl. Bij voldoende belangstelling nodigen wij u uit voor een gezamenlijk overleg.

het bestuur.



Wist u dat.....!

- u deze Nieuwsbrief ook "in kleur" kunt ontvangen. Tenminste, als u een computer hebt. Geef uw e-mailadres door aan Gerrit van Zeben, gerrit@mspvtwente.nl en vraag om "toezending in kleur". U bent dan als eerste op de hoogte van het gekleurde nieuws uit uw afdeling.
- Er nog altijd leden zijn die niet weten wat de MS-Ketenzorg Twente doet en kan betekenen voor mensen met MS. Bent u ook één van die leden, maar wel nieuwsgierig? Kijk dan op www.msketenzorgtwente.nl
- Er bij onze Jongerengroep nog altijd nieuwe deelnemers welkom zijn. Ben je nog geen 35 jaar? Bel dan met Sheranie Tettero, telefoon 06 50 94 35 51.
- Er in Nederland nergens een gezelliger soos bestaat dan in Enschede en Wierden. En dat er nergens zoveel gelachen wordt als bij deze twee sociëteiten. En dat ook u van harte welkom bent. En dat u beter direct informatie kunt inwinnen of, nog beter, dat u zich direct aanmeldt. Meer informatie bij Rieki Vos en Thea Agelink. (voor telefoon- nummers: zie achterpagina).
- Er nog altijd vrijwilligers nodig zijn om te assisteren bij de rolstoel-fitness-groep in Enschede. Informatie bij Veronie Egberink of Ingrid Asbroek. (voor telefoonnummers zie achterpagina).
- Het altijd mogelijk is tijdelijk diverse hulpmiddelen, gratis of tegen een geringe vergoeding, te lenen bij de vereniging. Rolstoelen, rollator, leesloep, etc. zijn gratis. Voor het lenen van een scootmobiel wordt, i.v.m. de verzekering, een kleine vergoeding gevraagd. Wilt u meer informatie over onze leen-hulpmiddelen, bel dan met Bep Hulshof. (voor telefoonnummer zie achterpagina).

Een positieve ervaring

Ik ben Yvonne Bossink (45 jaar) uit Mariaparochie. Ik kreeg op mijn 25e te horen dat ik MS heb.

Ik ben inmiddels 20 jaar verder en heb een gezin, man en twee dochters (16 en 14 jaar).

Na mijn 40e kreeg ik vaker klachten, concentratie vermindering, onrustige onderbenen en erg moe.

Vorig jaar (december 2008) heb ik gelezen in het blad MENSEN over acupunctuur.

Ben me erin gaan verdiepen en na inmiddels 7 acupunctuur-behandelingen verder ben ik er erg positief over.

Acupunctuur maakt mij ontspannen, ben minder moe, concentratie helder en geen last van onrustige en gevoelige benen.

Acupunctuur kan ook met gebruik van medicijnen (ik gebruik zelf geen medicijnen).

Vraag uw zorgverzekeraar vooraf of de acupuncturist door hen is erkend en of acupunctuur wordt vergoed.

Dit is in het kort mijn ervaring MS en Acupunctuur.

Als je er meer over wilt weten mag je mij bellen of mailen.

Yvonne Bossink, 0546-862479, email: r.bossink1@kpnplanet.nl



Uitnodiging thema-avond

MS en Gevoel "een gevoelig onderwerp?"

Ook dit jaar organiseert de MS-Ketenzorg Twente, waar o.a. de MS-vereniging, afdeling Twente ook deel van uitmaakt, weer een grote thema-avond. Het onderwerp is dit jaar:

MS en Gevoel een gevoelig onderwerp?

- mevrouw Dr.J.C.Baart, neuroloog ZGT Hengelo houdt een inleiding over de oorzaak van (on)gevoeligheid en over gevoelsbeleving.
- Mevrouw M.Scheggetman, ergotherapeut in Het Roessingh te Enschede vertelt over de rol die de ergotherapeut kan vervullen bij de behandeling van stoornissen in het gevoel (prikkelingen, warmte, kou, druk etc.)

Woensdag 15 april 2009

Bij het v.d.Valk Hotel Hengelo, Bornsestraat 400 (bij de A1)

Aanvang: 19.30 uur. Zaal open om 19.00 uur. Sluiting: 21.45 uur.

De toegang en het kopje koffie of thee met cake zijn gratis.

Zoals altijd kunt u ook tijdens deze presentatie vragen stellen over het onderwerp "MS en Gevoel". De inleiders zouden het zeer op prijs stellen om uw vragen vooraf te ontvangen. U kunt daarvoor tot 7 april uw vraag of vragen schriftelijk indienen bij de voorzitter van de MS-vereniging: Gerrit de Haan, Oude Haaksbergerweg 98, 7471 LN Goor.

Dit kan natuurlijk ook per e-mail: g.de.haan42@kpnplanet.nl Hij zal er voor zorgen dat uw vraag, zonder opgave van uw naam bij mw.Baart of mw.Scheggetman terecht komt. Zij kunnen uw vraag dan in alle anonimiteit tijdens hun inleiding behandelen.

Als u deze belangrijke thema-avond wilt bijwonen, kunt u zich tot 7 april a.s. opgeven bij het secretariaat van de MS-vereniging, afd.Twente:

- telefoon: 053 - 435 15 85
- of per e-mail: t-engbers@home.nl
(denk aan het streepje tussen de t en engbers)
- s.v.p. naam en aantal personen vermelden.

U bent van harte welkom.

MS-Ketenzorg Twente en MS-vereniging, afd.Twente



Geluksgedichtje

Om te weten hoelang een jaar duurt,
vraag het aan de student die niet slaagde voor z'n examen.

Om te weten hoe lang een maand duurt,
vraag het aan de moeder die een maand te vroeg haar kind kreeg.

Om te weten hoe lang een week duurt,
vraag het aan de uitgever van een weekblad.

Om te weten hoe lang een uur duurt,
vraag het aan de geliefden die wachten om elkaar weer te zien.

Om te weten hoe lang een minuut duurt,
vraag het aan degene die z'n trein, bus of vliegtuig heeft gemist.

Om te weten hoe lang een seconde duurt,
vraag het aan degene die iemand is verloren f.g.v. een ongeval.

Om te weten hoe lang een honderdste seconde duurt,
vraag het aan degene die een zilveren medaille won op de Olympische Spelen.

De tijd wacht op niemand. Geniet van de momenten die je hebt en ze zullen van grote waarde zijn.
Deel ze met degene die je lief hebt en ze zullen nog waardevoller zijn.



MS en Bewegen

Tijdens de Nieuwjaarsbijeenkomst op 10 januari j.l. werd het startsein gegeven voor het Project MS en Bewegen.

- Doel 1 is: meer mensen met MS stimuleren om te gaan bewegen.
- Doel 2 is: iedereen die bij kan dragen dit project te doen slagen, hiervoor in te schakelen

Hoewel wij ons niet voor kunnen stellen dat iemand nog aan het belang van bewegen twijfelt, willen wij dit toch nog graag benadrukken. Mocht u er desondanks toch nog aan twijfelen, praat dan eens met iemand die er regelmatig actief mee bezig is. Vraagt u zich af of het gezien uw situatie wel goed is om actief te bewegen, overleg dan met uw huisarts, neuroloog of MS-verpleegkundige. Natuurlijk zijn de mogelijkheden voor iedereen verschillend. Maar vooral als die mogelijkheden beperkt zijn, is het goed om onder deskundige begeleiding te gaan bewegen. Zoals bekend worden er in onze afdeling diverse mogelijkheden om onder deskundige begeleiding te bewegen, aangeboden. Er zijn vier fitnessgroepen in Enschede, Hengelo en Almelo. En er zijn twee yogagroepen in Enschede en Hengelo en één in oprichting in Almelo. Alle groepen bestaan uitsluitend uit mensen met MS en zijn lid van onze vereniging. De oefeningen worden aangepast aan de individuele mogelijkheden. Tijdens de laatste vergadering van de MS-Ketenzorg Twente op 3 februari j.l. hebben wij de neurologen, de MS-verpleegkundigen en het MS-team van het Roessingh gevraagd aandacht te besteden aan ons Project MS en Bewegen. Zij hebben toegezegd dit project te ondersteunen. Wij hebben hen een overzicht van onze activiteiten meegegeven. Dit overzicht is elders in deze Nieuwsbrief afgedrukt. Mocht u buiten de hierboven genoemde personen nog meer mensen of instellingen weten waar dit overzicht bekend zou moeten zijn, laat het ons dan even weten. Mocht u belangstelling hebben voor bovengenoemde of andere bewegingsactiviteiten en sporten, schrijf of mail dan naar ons secretariaat.

Bewegen doe je niet alleen!

Dat doe je samen met andere leden van de MS-vereniging!

Belangrijke websites van diverse organisaties

- **www.deblauwegids.nl**
een gids met aangepaste vakantieadressen.
- **www.gehandicaptenreizen.nl**
aangepaste reizen voor gehandicapten en chronisch zieken.
- **www.mantelzorg.nl**
informatie voor mantelzorgers en over het blad De Mantelzorger
- **www.fokuswonen.nl**
over aangepaste woningen met ADL-assistentie (ADL = algemene dagelijkse levensverrichtingen). Fokuswoningen zijn er o.a. in Enschede en Hengelo.
- **www.meetwente.nl** - ondersteuning bij leven met een beperking. O.a. ten aanzien van wonen, werk, onderwijs en vrije tijd. Ook verlenen zij ondersteuning bij juridische problemen met b.v. gemeente of ziektekostenverzekeraar.
- **www.zorgbelang-overijssel.nl**
behartigt belangen van zorgvragers, o.a. m.b.t. WMO

- **www.clientenrechten.nl**
behandelt vragen over uw rechten in de zorg, die o.a. gelden bij de apotheek, een verpleger en activiteitencentra.
- **www.twentsewensenambulance.nl**
deze stichting wil o.a. mensen met een langdurige chronische ziekte op een professionele manier comfortabel liggend vervoer aanbieden. Dit ten aanzien van een bepaalde wens of behoefte.
- **www.voc tandem.nl**
VOC Tandem is een vrijwilligersorganisatie voor mensen, die weinig of geen sociale contacten hebben. Deze organisatie brengt mensen in contact met een maatje, met wie men dan verdere afspraken kan maken. B.v. om samen te gaan wandelen of een museum te bezoeken.
- **www.siztwente.nl**
Steunpunt Informele Zorg Twente ondersteunt mantelzorgers op verschillende terreinen. In bijna iedere gemeente in Twente is een steunpunt aanwezig.

Activiteiten MS-vereniging Twente

De MS-vereniging, afdeling Twente heeft diverse activiteiten op het gebied van bewegen en ontspannen. Aan deze activiteiten wordt uitsluitend deelgenomen door leden en donateurs van de vereniging. Bij de verschillende groepen staan de contactpersonen vermeld.

Fitnessgroep Enschede.

Iedere maandag van 20.00 tot 21.00 uur in de sportzaal van het Roessingh.
Informatie: Veronie Egberink 074-250 35 32 of Ingrid Asbroek 053-5729965

Rolstoel-fitnessgroep Enschede.

Iedere maandag van 20.00 tot 21.00 uur in de groepstherapiezaal van het Roessingh.
Informatie: Veronie Egberink 074-250 35 32 of Ingrid Asbroek 053-5729965

Fitnessgroep Hengelo.

Iedere donderdag van 10.45 tot 11.45 in het Gezondheidscentrum Hasselo.
Informatie: Evelien Bösing 074-277 64 52

Fitnessgroep Almelo.

Iedere maandag van 16.30 tot 17.30 uur in het Twenteborg ziekenhuis
Informatie: Helma Hofsink 0546-65 92 27

Yoga-groep Enschede.

Iedere dinsdag van 18.30 tot 19.30 in de groepstherapiezaal van het Roessingh. (van september t/m mei)
Informatie: Margriet Scholten 053-477 01 61

Yoga-groep Hengelo.

Iedere maandag van 12.00 tot 13.00 in het Trivium (van sept. t/m mei)
Informatie: Bep Hulshof 0541-55 17 50

Het is de bedoeling dat er ook in Almelo met een Yoga-groep zal worden gestart. Belangstellenden kunnen voor informatie, c.q. aanmelding contact opnemen met Bep Hulshof 0541-55 17 50

Gezelligheids-SOOS Enschede.

Iedere 3e donderdag van de maand, van 15.00 tot 17.00 uur in Wijkcentrum de Magneet. (van september tot mei)
Informatie: Rieki Vos 053-476 79 17

Gezelligheids-SOOS Wierden.

Iedere laatste woensdag van de maand, van 15.00 tot 17.00 uur in het Wedervoort. (van september tot mei)
Informatie: Thea Agelink 053- 428 21 20



