

Nieuwsbrief

Uitgave van de Multiple Sclerose Vereniging Nederland
afdeling Twente

Opgericht 12 juni 1980

Internet: www.mspvtwente.nl

Jongeren website: www.msjt.nl



INHOUDSOPGAVE

pag. 2

Van de (ex)voorzitter

pag. 3

Informatie-avond
blaasproblemen en MS

pag. 4

Lang leve de vrijheid

pag. 5

Mindfulness

Nieuwe MS-Fitness groep

pag. 6

Fitclinic

pag. 7

Activiteitenkalender

Partner gezocht

Koelvesten

pag.8

Telefoonnr. en emailadressen

15^e jaargang
nummer 2
oktober 2011



Van de (ex)voorzitter

Tot nu toe kostte het mij weinig moeite een stukje te schrijven voor onze Nieuwsbrief. Maar nu ik voor de laatste keer iets op papier moet zetten wil het niet zo vloffen. Vorig jaar heb ik al in het bestuur aangegeven dat ik per 1 januari 2011 als voorzitter zou willen stoppen. Maar zoals dat zo vaak gaat is er op dat moment geen opvolger. Er is toen afgesproken dat ik nog tot 1 juli van dit jaar zou doorgaan. Helaas was er op dat moment ook nog geen opvolger en is besloten dat de taken van de voorzitter verdeeld zouden worden over de andere bestuursleden. Wij zijn thans druk bezig de vacature in te vullen en hopen in de volgende Nieuwsbrief de naam van mijn opvolg(st)er bekend te kunnen maken.

De verleiding is groot om nu terug te kijken op bijna 10 jaar voorzitterschap. Maar gelukkig voor jullie kan ik die verleiding weerstaan. Het is beter om vooruit te kijken. En ik zou jullie het liefst nog een goede raad mee willen geven. Ik zou iedereen willen aanraden contact te zoeken met andere mensen met MS binnen onze vereniging. Dit kan op verschillende manieren. Je kunt kiezen voor onze fitness- of yogagroepen. Of deelnemen aan de verschillende gespreks- en contactgroepen, de soos of het jongerencafé. Het maakt niet uit wat, maar doe iets zolang je dat kunt. Want sociale contacten, op wat voor manier ook, zijn een goed middel om stress en neerslachtigheid tegen te gaan. In deze Nieuwsbrief zijn de verschillende mogelijkheden aangegeven. Maak er gebruik van en doe er je voordeel mee.

Zelf hoop ik nog enkele jaren in een andere functie binnen het bestuur actief te kunnen blijven. Met name zal ik samen met Bep betrokken blijven bij enkele gespreksgroepen en contacten onderhouden met de sozen en fitness- en yogagroepen. Daarnaast zullen er nog genoeg activiteiten overblijven waarvoor ik mij zal kunnen inzetten.

Ik wil jullie allemaal bedanken voor het vertrouwen dat jullie mij in de afgelopen jaren gegeven hebben.

Jullie (ex)voorzitter.

Bezuiniging.

Dit onderwerp komt het meeste voor op TV, radio en in de pers. Wij gaan ook verder bezuinigen en u kunt ons daarbij helpen zonder dat het u een cent kost. Dat is nog eens voordelig!

Iedere Nieuwsbrief die wij per post verzenden kost ons € 0,80. Voor 10 Nieuwsbrieven is dat € 8,00 en voor 100 Nieuwsbrieven € 80,00. Op jaarbasis is dat $4 \times 80 = € 320,00$.

Geef u daarom op voor de digitale Nieuwsbrief.

Dat kan per e-mail bij Gerrit van Zeben: gerrit@mspvtwente.nl.

Vermeld daarbij wel uw naam en telefoonnummer, zodat hij u bij digitale problemen kan bellen.

Belangrijke activiteiten en data om te noteren.

Dinsdag 31 januari 2012:

Feestavond voor leden, donateurs en vrijwilligers van de MS-vereniging Twente plus 1 introduc . Deze avond wordt gehouden in Theater de Bond in Oldenzaal. Meer informatie in het Kerstnummer van onze Nieuwsbrief.

Woensdag 18 april 2012:

Jaarlijkse thema-avond van de MS-Ketenzorg Twente. Het thema is: "MS heb je niet alleen". Voor deze avond worden niet alleen de MS-pati nten in Twente uitgenodigd, maar zijn ook partners, kinderen, ouders, broers en zussen van harte welkom.

Meer informatie in de volgende Nieuwsbrieven.

Info-bijeenkomst blaasproblemen

Uitnodiging voor een informatiebijeenkomst over blaasproblemen en MS op woensdag 16 november 2011 in de Albert Schweitzerzaal in het ZGT Hengelo

Geerdinksweg 141, Hengelo

Aanvang: 19.30 uur (zaal open: 19.00 uur) Einde: 21.45 uur.

Veel mensen met MS krijgen vroeg of laat in het verloop van hun ziekte problemen met de blaas. In het begin van de ziekte heeft 2% klachten, maar na 10 jaar is het percentage gestegen tot 96. Blaasproblemen leveren veel hinder op in het dagelijkse leven. Het is dan ook belangrijk om bij blaasproblemen hulp te vragen aan de behandelende arts of de MS-verpleegkundige. Hierdoor kunnen klachten verlicht en complicaties voorkomen worden. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over de oorzaken van blaasproblemen bij mensen met MS en de mogelijkheden voor het behandelen van de klachten.

Ingrid Kockx, MS-verpleegkundige en Wies van der Straat, verpleegkundige op de poli urologie van ZGT zullen deze avond samen een presentatie verzorgen.

Verder zal er aandacht besteed worden aan bekkenbodemtherapie. Uiteraard krijgt u alle gelegenheid om vragen te stellen. Ook zal worden aangegeven waar u terecht kunt met specifieke vragen, die u tijdens deze avond niet in het openbaar wilt stellen.

Deze avond is belangrijk voor jonge en oudere leden, voor partners en andere naastbetrokkenen. Geef u daarom **voor 10 november** op bij ons secretariaat, met vermelding van uw naam en het aantal deelnemers. Bij voorkeur per e-mail: t-engbers@home.nl (Denk aan het steepje achter de t). Maar het mag ook telefonisch: 053-4351585. Wij rekenen ook op uw komst.

het bestuur.

Nieuwe gespreksgroep.

Naast de reeds bestaande gespreksgroep in Enschede, willen wij in Twente een tweede gespreksgroep voor mensen met MS en hun partner starten. De plaats is nog niet bekend. Dit is afhankelijk van de woonplaats van de aanmelders. Het tijdstip wordt later met elkaar besproken. Voor aanmelding of nadere informatie kun je terecht bij Bep Hulshof, tel.0541-551750, of bij Gerrit de Haan, tel.0547-274346.

Ga bewegen, ontspannen of communiceren, maar doe iets!

In zijn laatste column heeft de voorzitter de leden opgeroepen om zoveel mogelijk te bewegen of te ontspannen en om met elkaar in contact te komen met andere mensen met MS. Hieronder de mogelijkheden en de namen plus telefoonnummers van de contactpersonen. Je verplicht je tot niets; je kunt gewoon een keer komen kijken of het iets voor je is.

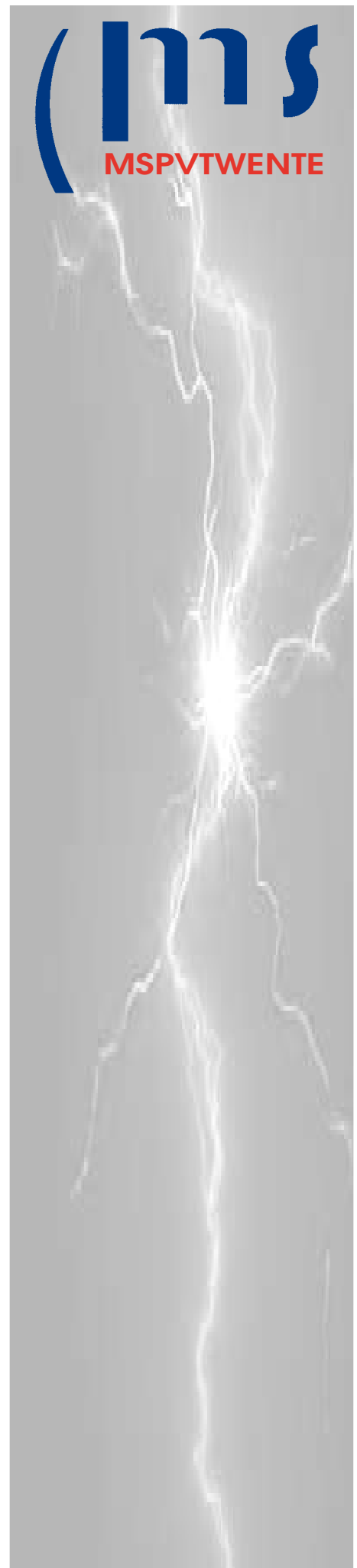
Fitness. (iedere week)

Geen krachttraining, maar oefeningen die speciaal op jouw wensen en mogelijkheden worden afgestemd. Alleen voor onze leden. Onze fitnessgroepen zijn actief in Enschede, Hengelo en Almelo. In Enschede is ook een groep voor rolstoelgebruikers, met aangepaste oefeningen.

Contactpersoon Enschede : Ingrid Asbroek, tel. 053-57 29 965

Contactpersoon Hengelo : Evelien Bösing, tel. 074-27 76 452

Contactpersoon Almelo : Marion ten Have, tel. 0548-61 15 42



Yoga. (iedere week)

Geen zweverig gedoe, maar ontspanningsoefeningen voor lichaam en geest. Onder leiding van een deskundige yogaleraar komen groepen bij elkaar in Enschede, Hengelo en Almelo. Alleen voor onze leden.

Contactpersoon Enschede: Margriet Scholten, tel. 053-47 70 161

Contactpersoon Hengelo : Elly Hofsteenge, tel. 0541-51 96 03

Contactpersoon Almelo : Christa Bosch, tel. 0546-84 01 59

Ontspannings- en Contactgroepen. (iedere maand)

Onze sozen in Enschede en Wierden bieden ontspanningsactiviteiten aan voor onze iets oudere leden en hun partners, of andere introduc e. Heel gezellig, maar PAS OP! Want als je  en keer bent geweest, ben je meteen verkocht en wil je de volgende maand weer. Je bent welkom van september t/m mei. In Enschede is dat iedere 3^e donderdag van de maand. Contactpersoon: Rieki Vos, tel. 053-476 79 17.

In Wierden is dat op iedere laatste woensdag van de maand.

Contact- persoon: Thea Agelink, tel. 053-428 21 20.

Mindfulness. (in oprichting)

Wij willen graag starten met een mindfulnessstraining.

Meer informatie bij Bep Hulshof, tel. 0541-55 17 50,

of Gerrit de Haan, tel. 0547-27 43 46.

Jongeren.

Er is een Jongerencafe voor onze leden tot 35 jaar. Dit jaar zijn de laatste bijeenkomsten op 8 oktober en 3 december.

Zie ook: www.msjt.nl.

Contactpersoon: Sander Oord, tel. 06 22 49 54 38.

Maar er is ook een Jongerencontactgroep voor de iets oudere jongeren, de 35-plussers. Daar wordt niet alleen gepraat, maar er worden ook andere activiteiten georganiseerd.

Contactpersoon: Sherany Tettero, tel. 06 50 94 35 51.

Gesprekscontactgroepen.

Er is een groep van leden met MS en hun partners, die in Enschede bij elkaar komen. En er is een groep, waaraan alleen partners deelnemen. Deze groep komt in Delden bij elkaar. Bij voldoende belangstelling kunnen er nieuwe groepen worden samengesteld.

Contactpersonen zijn: Bep Hulshof, tel. 0541-55 17 50

en Gerrit de Haan, tel.0547-27 43 46.

Zoals je ziet is er voor elk wat wils. Wacht dus niet af, maar bel vandaag nog  en van de contactpersonen.

Lang leve de vrijheid.....

pimpelmezen tijdens hun vlucht genomen...

bij de voordeur dit jaar

Dit vogelnestje is in maart al helemaal bewerkt...de uitgang beviel niet helemaal. Daarna werd het stil en leek het erop dat de pimpelmezen dit jaar geen gebruik wilden maken van ons woningaanbod...tot...2 weken geleden.

Nu vliegen beide ouders af en aan, soms moet de een wachten tot de ander door de opening is.

De kleintjes blijven maar piepen...een genot om te horen en te zien... Ze zijn razendsnel...het is gelukt plaatjes te schieten vanuit mijn scootmobiel met het fototoestel op het stuur gezet om te stabiliseren en wat verder weg bij de aanvliegroute

En dat allemaal met mijn camera uit de hand.

Ze zijn rond 20 mei uitgevlogen...



Elly Hofsteenge

Mindfulness, iets voor jou?

In het stukje van Thea Agelink, waarin zij haar ervaring met mindfulness beschrijft, wordt al duidelijk wat mindfulnessstraining ook voor mensen met MS kan betekenen. Je wordt daarbij bewust gemaakt van je gedachten en je emoties en daar dan met aandacht naar te kijken. Je kunt daarmee stress voorkomen en leert beter om te gaan met pijn. De MS-vereniging in Twente wil, bij voldoende belangstelling, graag een mindfulnessstraining opzetten. Ben je geïnteresseerd? Meld je dan aan. Dit kan t/m 30 november a.s., bij voorkeur per e-mail, bij Bep Hulshof: bepulshof@yahoo.com

het bestuur

Mijn ervaring met mindfulness

Een paar jaar geleden hoorden wij, mijn partner en ik over mindfulnessstraining en wat het voor je kan betekenen. Mijn partner heeft in het kader van zijn werk zo'n training gevolgd en was er erg enthousiast over. Toen dacht ik: dat zou ik ook erg graag willen doen. Vorig jaar kwam ik een advertentie tegen over zo'n training in Enschede en na met de trainster te hebben gesproken heb ik me opgegeven. En ook ik ben blij dat ik deze training gevolgd heb. Voor mij zijn kernwoorden aandacht en bewustwording. Ik heb geleerd dat aandacht in ieder moment veel openheid geeft en bewustwording van wat er eigenlijk speelt. Dit klinkt waarschijnlijk erg vaag. Een recent voorbeeld: vorige week kreeg ik de vraag of ik een stukje wilde schrijven voor de Nieuwsbrief en ik schoot meteen in de stress, want wanneer moest ik dat inplannen! Toen schoot ik in de lach, want waar ging het over! Over mindfulness. Tijdens de cursus wordt je geleerd om te kijken naar wat er op zo'n moment gebeurt met gedachte, emotie en lichamelijke gewaarwording. Dus ik aan de slag en door met aandacht te kijken naar wat er gebeurde begreep ik mijn stressgevoel en daardoor was de angst eruit. Dit is maar een simpel voorbeeld. Deze training pas ik toe op alles in mijn dagelijks leven. Als ik moe ben, en dat wordt door de MS erger in de loop der jaren, en ik toch van alles "moet", kan ik mijn doordraven of malen heel goed couperen met mindfulness-oefeningen. En hierdoor kan ik heel veel energie sparen! En mijn leven, en dat van anderen, is er rijker door geworden.

Door de training werd ik er me van bewust dat ik me vaak door emoties en gedachten liet meeslepen, als een soort doordenderende trein! Het teruggaan naar het moment, zonder oordeel, ervaar ik nu als rust en ruimte.

Thea Agelink

Nieuwe MS-fitnessgroep in Enschede

De MS-vereniging, afd. Twente is van plan een nieuwe fitnessgroep te starten in Prismare aan de Roomweg in Enschede. Aan deze fitnessgroep kunnen alleen leden van de MS-vereniging deelnemen. Voorlopig zal deze groep op iedere maandagavond van 20.00 tot 21.00 uur bij elkaar komen. Maar een ander tijdstip is bespreekbaar. De kosten bedragen € 17,00 per maand. Er kunnen maximaal 12 personen geplaatst worden. Dus wees er snel bij. Toewijzing gebeurt in volgorde van binnenkomst van de aanmeldingen. Je kunt je, bij voorkeur per e-mail, opgeven bij Bep Hulshof: bepulshof@yahoo.com. Voor meer informatie kun je haar bellen, tel. 0541-55 17 50. Lees vooral ook de publicatie van FITclinic.



FITclinic en MS vereniging

Wat maakt een training succesvol?

PLEZIER - VARIATIE - PERSOONLIJKE AANDACHT



Een aantal punten die volgens fysiotherapiepraktijk FITclinic bepalend zijn voor het succes van een training. Mede vanuit deze gedachte heeft FITclinic een programma ontwikkeld, dat specifiek gericht is op personen bij wie de aandoening MS is gediagnosticeerd.

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

Een intake

De belastbaarheid van de deelnemer wordt bepaald met behulp van een intake. Deze intake wordt afgenomen door een

fysiotherapeut en zal bestaan uit een gesprek, het invullen van een aantal vragenlijsten en het uitvoeren van fysieke testen. Persoonlijke doelen en individuele beperkingen worden tijdens deze intake in kaart gebracht. Aan de hand van de verzamelde informatie uit de intake, wordt door de fysiotherapeut, in samenwerking met u, een persoonlijk oefenschema opgesteld. Dit wordt een onderdeel van de totale training.



De trainingen

De tijdsduur van één training betreft 1 uur en zal bestaan uit een:

- * Algemeen deel: gezamenlijk wordt een warming up en cooling down uitgevoerd.
- * Persoonlijk oefenschema: met behulp van dit schema wordt individueel getraind. Dit schema bestaat uit twee delen, één is gericht op conditie, de ander op kracht, mobiliteit, stabiliteit en/of balans. De precieze invulling is afhankelijk van uw persoonlijke doelen en individuele beperkingen.
- * Klacht-specifiek deel waarin o.a. strategieën aangeleerd worden: tijdens dit gedeelte van de training worden onder begeleiding van de fysiotherapeut, groepsgewijs oefeningen uitgevoerd, die gericht zijn op specifieke klachten van de aandoening MS.

De trainingen zullen worden verzorgd door een fysiotherapeut. Persoonlijke aandacht als ook het trainen in een groep staan continu centraal.

Na afloop van de training bestaat de mogelijkheid om in onze ontvangstruimte lekker na te kletsen onder het genot van een kopje koffie!



Activiteitenkalender 2011/2012

2011.

17/10 Vooroverleg MS-Ketenzorgavond 2012.
20/10 Soos Enschede.
26/10 Soos Wierden.

16/11 Informatiebijeenkomst: Blaasproblemen en MS.
17/11 Soos Enschede.
19/11 Gespreksgroep de Magneet Enschede.
28/11 Gespreksgroep Delden.
29/11 Overleg bestuur en contactpersonen
activiteitengroepen.
30/11 Soos Wierden.

03/12 MS-Jongeren-café in Bistro de Broeierd.
13/12 Bestuursvergadering MS-ver. Regio Twente.
15/12 Kerstmiddag Soos Enschede.
17/12 Kerstmiddag Soos Wierden.

2012.

19/01 Bingo bij de Soos in Enschede.
25/01 Soos Wierden.
31/01 Feestavond MS-vereniging Twente
in Theater de Bond te Oldenzaal.

16/02 Soos Enschede.
29/02 Soos Wierden.

12/03 Bestuursvergadering MS-ver. Regio Twente.
15/03 Soos Enschede.
28/03 Soos Wierden.

18/04 Ms-Ketenzorgavond. Onderwerp:
"MS heb je niet alleen".
19/04 Soos Enschede.
25/04 Soos Wierden.

12/05 Soos Wierden.



Bridgepartner gezocht.

Ap Hendriks, lid van onze vereniging, is nog steeds op zoek naar een bridgepartner. Kun je bridgen en heb je belangstelling, bel dan even 053-428 22 73. Je zult hem er een groot plezier mee doen.



Koelvesten.

Afgelopen "zomer" kregen wij bericht van het MS-centrum Twente dat zij de beschikking hebben over een aantal koelvesten. Patiënten kunnen deze gratis uitproberen en afhalen bij de poli neurologie van het MST in Enschede. Meer informatie bij Astrid Slettenaar, tel.053-487 28 50.

Redactie:

Agnes Hausberg
074-2913253
agneshausberg@home.nl

Gerrit van Zeben
(foto's en layout)
074-3761812
gerrit@mspvtwente.nl

Petra Lagerweij
(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. J. Nihom
neuroloog M.S.T. Enschede
drs. J.C. Baart
neuroloog Z.G.T. Hengelo
drs. A.E.L. van Golde
neuroloog Z.G.T. 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

TELEFOONNUMMERS & E-MAIL ADRESSEN

Bestuur afdeling Twente:

- * Gerrit de Haan, voorzitter telefoon: 0547 - 27 43 46
email: g.de.haan42@kpnplanet.nl
- * Bernke Quint telefoon: 06 28 48 94 71
email: bernkequint@gmail.com
- * Truus Engbers, secretaris telefoon: 053 - 43 51 585
email: t-engbers@home.nl
- * Rob Beernink,
penningmeester telefoon: 053 - 43 33 839
email: robert.beernink@wxs.nl
- * Bep Hulshof telefoon: 0541 - 55 17 50
email: bephulshof@yahoo.com
- * Els Voogsgeerd telefoon: 0546 - 62 20 10
email: els@voogsgeerd.nl
- * Kristel Koenders telefoon: 0541-52 04 19
e-mail: kristelkoenders@gmail.com
- * Sander Oord
(Jongerencoördinator) telefoon: 06 - 22 49 54 38
e-mail: oord85@gmail.com
website: www.msjt.nl

Fitness Almelo	Marion ten Have	0548 - 61 15 42
Fitness Enschede:	Veronie Egberink	074 - 25 03 532
	Ingrid Asbroek	053- 57 29 965
Fitness Hengelo	Evelien Bösing	074 - 27 76 452
Yoga Almelo	Christa Bosch	0546-840159
Yoga Enschede	Margriet Scholten	053 - 477 01 61
Yoga Hengelo	Elly Hofsteenge	0541 - 51 96 03
Gespreksgroepen	Bep Hulshof	0541 - 55 17 50
Jongerenespreksgroep	Sheranie Tettero	06 - 50 94 35 51
MS-jongerencafé	Sander Oord	06 - 81 74 77 75
Sociëteit Enschede	Rieki Vos	053 - 476 79 17
Sociëteit Wierden	Thea Agelink	053 - 428 21 20

MS-verpleegkundigen:

Ingrid Kockx (ZGT Hengelo)	i.kockx@zgt.nl
Mirjam Schunselaar (ZGT Hengelo)	m.schunselaar@zgt.nl
Vera Withworth (ZGT Hengelo)	v.withworth@zgt.nl

*Bovengenoemde personen zijn telefonisch bereikbaar op:
074-290 54 73. Emailconsult is ook mogelijk via: mspoli-smt@zgt.nl*

Lianne Wanink (ZGT Almelo)	l.wanink-aveskamp@zgt.nl telefoon 0546 - 69 35 30
Astrid Slettenaar (MST Enschede)	a.slettenaar@mst.nl telefoon: 053 - 48 72 869
Karin Föcking (Livio)	k.focking@livio.nl telefoon: 0900-9200

MEE Twente: telefoon: 074 - 25 59 300. email: info@meetwente.nl

Revalidatiecentrum Het Roessingh telefoon: 053-48 75 875
website: www.roessingh.nl

MS-Ketenzorg Twente website: www.msketenzorgtwente.nl