

Nieuwsbrief

Uitgave van de Multiple Sclerose Vereniging Nederland
afdeling Twente

Opgericht 12 juni 1980

Internet: www.mspvtwente.nl



INHOUDSOPGAVE

pag. 2

De "R" is weer in de maand
Wist u dat..

Pag. 3

Thema-avond "MS en zien"
Ouderen
Jongeren

pag. 4

Thema-avond MEE-Twente
Wat wilt u

pag. 5

Oproep
Onze yoga-groepen

pag. 6

Onze fitness-groepen

pag.7

Wetenswaardigheden

pag. 8

nuttige adressen etc.

12^e jaargang
nummer 2
september 2008

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
dr. J.C. Baart
neuroloog S.M.T. Hengelo
dr. 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

De R is weer in de maand

Voor de ouderen onder ons hield dat in dat je weer levertraan moest slikken. Maar het betekende ook dat de kachel werd schoongemaakt en de schoorsteen werd geveegd, zodat er geen schoorsteenbrand kon ontstaan. Want met de R in de maand begon de herfst en bereidde men zich voor op de winter. Sommigen zijn blij dat de herfst en winter weer in aantocht zijn, omdat dan de zoele warme en soms benauwde zomerdagen voorbij zijn. Anderen zouden de zomertijd tot de kerstdagen willen verlengen. Maar hoe dan ook, de tijd en het weer hebben zo hun eigen beloop. En dat is maar goed ook.

Nu de R weer in de maand is gekomen betekent dat voor ons dat de activiteiten weer volop op gang komen. Fitness en Yoga zorgen ervoor dat lichaam en geest zich weer ontspannen. De soos brengt weer gezelligheid en de gespreksgroepen geven weer stof voor bezinning en intensieve contacten.

En het bestuur werpt zich weer vol overgave op het organiseren van thema-avonden in de periode dat de R in de maand is. Voor de eerste maanden staan er al weer twee avonden op het programma. Te beginnen met een bijeenkomst over "MS en Zien" en vervolgens een avond waar MEE Twente duidelijk zal maken wat zij voor ons allen kan betekenen. Vraag mij niet voor welke bijeenkomst u moet kiezen. Want u hoeft niet te kiezen. Als ik u was, bezocht ik beide avonden. Want ze zijn allebei even interessant en belangrijk. Ook voor U ! U leest er verder in deze Nieuwsbrief meer over.

Al met al kunnen de komende maanden dus best weer gezellig worden en is er genoeg te doen in onze vereniging. En als u tijdens gure herfst- of winteravonden toch met weemoed over de afgelopen zomer mijmert, bedenk dan dat de tijd zijn eigen beloop heeft en dat het volgend jaar gewoon weer lente en zomer wordt.

Ik wens u allen een prettig verenigingsseizoen en hoop velen van u bij de diverse activiteiten te mogen ontmoeten.

jullie voorzitter

Wist u dat

- er naast de gespreksgroep van mensen met MS en de jongeren-gespreksgroep ook nog een gespreksgroep in onze afdeling is voor partners van MS-patiënten? Het blijkt dat in deze gespreksgroep veel ervaringen van partners gelijk zijn en men elkaar tot veel steun kan zijn. Deze groep komt meestal in Delden bij elkaar. Wil je er meer over weten? Bel dan met Bep Hulshof, 0541-551750.
- u deze Nieuwsbrief ook per e-mail kunt ontvangen. Door deze op te slaan heb je 'm altijd bij de hand en verdwijnt ie niet ongewild bij het oud papier. En daarbij komt ook nog dat het voordeel oplevert voor de vereniging. Even een mailtje naar Gerrit van Zeben en het komt dikvoor elkaar: gerrit@mspvtwente.nl
- de Zorgschakel in het SMT Hengelo is opgeheven. Maar het werk van de MS-verpleegkundigen gaat gewoon door. Alleen zijn de telefoonnummers en e-mail- adressen veranderd. Op de achterkant van dit blad zijn deze wijzigingen aangepast.
- onze afdeling over een eigen website beschikt. Het laatste nieuws staat daar het eerst vermeld. Zie: www.mspvtwente.nl

Thema-avond "MS en Zien"

- " Hoe weet je of vermindering van het gezichtsvermogen iets met M.S. te maken heeft?"
- " Is die verslechtering van het gezichtsvermogen blijvend of tijdelijk, of wordt het minder?"
- " Is er iets aan te doen?"

Om u hier meer over te weten laten komen hebben wij een informatie-avond georganiseerd over MS en Zien.

Dr.E.Beenakker, neuroloog in het MST te Enschede zal een inleiding houden, waarna een oogarts invloeden van MS op het gezichtsvermogen zal toelichten. (Bij het ter perse gaan van dit blad was de naam van de oogarts nog niet bekend). Natuurlijk is er alle gelegenheid vragen te stellen. Indien gewenst kan dat schriftelijk. Deze avond is, zoals gebruikelijk, samen met een kop koffie of thee, gratis. Wij nodigen u van harte uit voor deze thema-avond op:

Woensdag 22 oktober 2008
in het v.d.Valk Hotel Hengelo,
Bornsestraat 400 te Hengelo (bij de A1)
Aanvang: 19.30 uur, de zaal is om 19.00 uur open.
Einde ongeveer 21.45 uur.

Om deze avond bij te wonen is het noodzakelijk dat u zich aanmeldt i.v.m. het maximum aantal zitplaatsen.

Aanmelding voor 15 oktober a.s. bij ons secretariaat.

Telefoon: 053-4351585 of per e-mail:

t-engbers@home.nl onder vermelding van "MS en Zien" en het aantal personen. (Attentie: denk aan het streepje in het e-mailadres).

Ouderen

Als je over ouderen praat denk je vaak aan senioren of 60-plussers. Maar als wij het over ouderen hebben, bedoelen wij iedereen die zich niet meer aangetrokken voelt tot onze jongerengroep.

Bestaat er dan ook zoiets als een ouderengroep in onze afdeling? Jawel! We hebben er zelfs twee in Twente. Alleen noemen wij dat sociëteiten. Er is er één in Enschede en één in Wierden. En iedereen tussen 35 en 100 jaar is daar van harte welkom.

De activiteiten zijn teveel om nu even op te noemen, maar van september t/m mei komen de groepen bij elkaar. Gezelligheid en saamhorigheid staan daarbij hoog in het vaandel. Nieuwsgierig geworden? Kom dan gewoon een keer kijken. Maar pas op!

Want je bent meteen verkocht. Bel voor informatie over de soos in Enschede met Rieki Vos, telefoon 053-4767917

En voor informatie over de soos in Wierden met Thea Agelink, telefoon 053-4282120.

Jongeren

Het aantal leden in onze afdeling groeit nog steeds. En het valt op dat er zich steeds meer jongeren aanmelden.

Daarom maken wij jullie graag attent op onze Jongerengroep, die regelmatig bij elkaar komt.

Wil je daar meer over weten? Bel dan met Sheranie Tettero, telefoon 06 50 94 35 51.





Thema-avond MEE-Twente.

De meeste mensen hebben wel eens van MEE gehoord en sommigen hebben er zelfs wel eens contact mee gehad. Maar als je hen vraagt wat MEE allemaal voor de mensen doet, blijft men meestal het antwoord schuldig. Heel algemeen: MEE staat met raad en daad voor iedereen met een beperking paraat. Maar dan weet je er nog niet het fijne van. En juist dat laatste is heel erg belangrijk. Want MEE kan meer voor je doen, dan je denkt. En omdat wij het ontzettend belangrijk voor u vinden daar meer duidelijkheid over te krijgen, hebben wij MEE Twente gevraagd voor een presentatie. Wij hebben Tom Weijermars, consulent bij MEE Twente en Karin van der Maar, juridisch medewerkster bij MEE Twente bereid gevonden ons duidelijk te maken wat MEE voor ons allen kan betekenen. Wij nodigen u dan ook van harte uit voor deze thema-avond op:

Woensdag 26 november 2008
in het v.d.Valk Hotel Hengelo, Bornsestraat 400 te Hengelo
(bij de A1).
Aanvang: 19.30 uur, de zaal is om 19.00 uur open.
Einde ongeveer 21.45 uur.

Ook voor deze avond is aanmelding, i.v.m. de beschikbare ruimte, noodzakelijk. Aanmelding voor 19 november a.s. bij ons secretariaat. Telefoon: 053-4351585 of per e-mail: t-engbers@home.nl, onder vermelding van "MEE" en het aantal personen.
(Attentie: Denk aan het streepje in het e-mailadres.)



Belangrijk!

In het verleden hebben wij regelmatig bericht over de MS-Ketenzorg Twente. Om te weten wie er allemaal bij deze ketenzorg betrokken zijn en wat zij voor u kunnen betekenen, hebben wij een brochure laten maken. Deze is aan te vragen bij het MS-Infocentrum-Twente, telefoon 0546-274346.

Maar de ketenzorg heeft ook een eigen website. Dus kunnen computerbezitters nog gemakkelijker informatie inwinnen. De naam van de website is logisch en simpel: www.msketenzorgtwente.nl

Wat wilt u of wat wil jij?

Er zijn al veel activiteiten in onze afdeling, zoals fitness, yoga, sociëteiten en gespreksgroepen. Daarnaast worden er met een zekere regelmaat thema- of informatieavonden georganiseerd. Wij proberen zelf ook wel nieuwe activiteiten en onderwerpen voor de thema-avonden te bedenken, maar wat wilt u of wil jij??? Daar zijn we ontzettend benieuwd naar. Bedenk een nieuwe activiteit en/of een thema voor een informatiebijeenkomst. Als uw of jouw idee geschikt is voor MS-patiënten en organisatorisch haalbaar is, kom je in aanmerking voor een leuke prijs. (geen auto of vliegtreis naar Hawaii, maar wel leuk). Stuur het idee voor 1 december 2008 naar ons secretariaat, Bergweg 39, 7524 CT Enschede, of per e-mail naar t-engbers@home.nl (denk aan het streepje!) Wellicht staat je een leuke Sinterklaasurprise te wachten.

Oproep

Wij hebben goede ervaringen met het oproepen van vrijwilligers voor onze verschillende activiteiten. Onze laatste oproep voor iemand die de verzending van de Nieuwsbrief op zich zou willen nemen, leverde even 9 reacties op. Een luxe probleem om daaruit te kiezen. Omdat hij dichtbij de samenstellers en drukker van de Nieuwsbrief woont, is de keuze gevallen op Ben Welmer. Maar ook de andere acht "sollicitanten" willen wij nogmaals bedanken voor hun positieve reacties.

Mede dankzij deze ervaring en het feit dat zo velen met het wel en wee van onze afdeling meeleven, maakt het ons gemakkelijk om weer een oproep te plaatsen.

Wij zoeken op dit moment (met spoed) vrijwilligers die willen helpen bij onze

Fitness-Rolstoelgroep

Deze groep komt elke maandagavond van 20.00 tot 21.00 uur bij elkaar in Het Roessingh te Enschede. Er is wel een gediplomeerde trainer aanwezig, maar bij diverse oefeningen is het prettig de beschikking te hebben over enige hulpverlenende assistenten (m/v). Wil je er meer over weten (en dat wil je vast) of wil je je aanmelden (en dat wil je natuurlijk ook wel) bel dan even met Veronie Egberink, telefoon 074-2503532 of met Ingrid Asbroek, telefoon 053-5729965.

Onze Yoga-groepen

In Enschede is de yoga-groep op 9 september gestart met een nieuwe yoga-lerares en in een andere locatie. Truus Gassner gaat de komende tijd les geven in een ruime zaal in Het Roessingh. Iedere dinsdagavond van half zeven tot half acht.

In Hengelo is de yoga-groep een dag eerder begonnen onder leiding van Frans in de vertrouwde omgeving van het Trivium. Iedere maandagmiddag van 12.00 tot 13.00 uur.

In Almelo hebben we helaas nog geen groep kunnen oprichten, Wel staan er enkele belangstellenden op de wachtlijst, maar het zijn er nog te weinig om te beginnen. Dus, als je belangstelling hebt en in of in de buurt van Almelo woont, laat van je horen en laat je op de lijst plaatsen. Bij voldoende belangstelling kunnen wij op zoek gaan naar een locatie en leraar of lerares. Ook als je meer informatie over yoga voor mensen met MS wilt hebben, of je aan wilt melden, neem dan contact op met Bep Hulshof. Telefoon 0541-551750.

YOGA voor mensen met MS is aangepast op ieders afzonderlijke mogelijkheden. Het heeft niets mystieks maar ontspant wel lichaam en geest.

FITNESS voor mensen met MS is ook aangepast op de mogelijkheden van iedere deelnemer. Veel oefeningen die je leert kunnen ook thuis gedaan worden, zodat het niet bij dat ene uur in de week blijft.



Onze fitnessgroepen

Ook de fitnessgroepen draaien weer volop.

In het Twenteborg ziekenhuis in Almelo heeft Nicole de groep onder haar hoede. Iedere maandagmiddag komt deze enthousiaste club van half vijf tot half zes bij elkaar. Helaas is het maximale aantal bereikt, maar dat hoeft je er niet van te weerhouden jezelf op de wachtlijst te laten plaatsen. Want als er iemand afvalt, komt er een plek vrij. En bij voldoende belangstelling starten we een tweede groep. Kom vrijblijvend een keer langs.

Informatie bij Helma Hofsink - telefoon 0546-659227.

In Hengelo draait Paul gewoon door met z'n fitnessgroep in het Gezondheidscentrum Hasselo.

Met aandacht en begrip voor het feit dat iedere MS-patiënt verschillend is, krijgt iedereen de training die bij hem/haar past.

Iedere donderdagmorgen komt de groep tussen 10.45 en 11.45 uur bij elkaar. Ook de Hengelose groep zit aan het maximale aantal fitnessers. Maar meld je vooral wel aan, want Paul ziet ook voor een kleine groep voldoende mogelijkheden.. Kom gewoon eens kijken.

Informatie bij Evelien Bösing - telefoon 074-2776452.

In Enschede staat er met ingang van 1 september een nieuwe trainer aan het roer. Deze is met veel enthousiasme door de groep verwelkomd. Er zijn het afgelopen jaar enkele uit-/afvallers geweest, dus is er weer voldoende plaats voor nieuwelingen. Iedere maandagavond van 20.00 tot 21.00 uur in Het Roessingh. (Na de tijd gezellig koffie drinken). Ook de rolstoelgroep is op hetzelfde tijdstip in een andere ruimte bezig met aangepaste oefeningen onder de bezielende leiding van Arie. Rolstoelers worden uitgenodigd deze groep uit te breiden, want er zijn nog enkele plaatsen vrij.

Voor beide groepen geldt: Kijken kost niets. Maar niet alleen kijken, want je kunt ook gewoon een keer voor niets meedoen. Dan weet je meteen of het iets voor jou is.

Meer informatie bij Veronie Egberink - telefoon 074-2503532

of bij Ingrid Asbroek - telefoon 053-5729965.



Wetenswaardigheden



- * Om goed voorbereid te zijn voor het invullen van de belastingaangifte over 2008 is het handig te weten dat er websites en brochures zijn waar u uw voordeel mee kunt doen.
Kijk eens op www.belastingvoorchronischzieken.nl of op www.belastingvoordeelvoorgehandicapten.nl
Bij de CG-raad is een brochure aan te vragen i.v.m. handicap of ziekte. Bel daarvoor 030-2916650 of kijk op de website www.cg-raad.nl
- * Informatie over PGB (Persoonsgebonden Budget) op www.pgb.nl
- * Er is een vereniging voor ondersteuning bij het persoonsgebonden budget: www.persaldo.nl
Maar ook MEE Twente helpt u er graag mee: www.meetwente.nl
- * Zorgbelang Overijssel (voorheen PCPT – patiënten consumenten platform twente) is verhuisd naar Kievitstraat 9, 7557 AP Hengelo.
www.zorgbelang-overijssel
- * Hebt u goede of slechte ervaringen met de WMO, dan kunt u dat melden bij Meldpunt WMO van Zorgbelang Overijssel.
www.zorgbelang-overijssel en klik daarna op “Meldpunt WMO”.
Hoe meer reacties, hoe meer kans op veranderingen c.q. verbeteringen.
- * Hoewel de meeste vakanties er voor dit jaar opzitten, moet er binnenkort al weer beslist worden voor volgend jaar. Want de mooiste stekjes zijn meestal het eerste weg. Op één van die mooie stekjes werden we geïnterviewd door Anita en Henk v.d. Struik. Zij zijn naar Spanje geweest en troffen daar een optimaal aangepast appartement aan. Dus niet alleen een steunbeugel bij het toilet, maar werkelijk alles was perfect. Daarnaast waren er diverse, vrij te gebruiken hulpmiddelen. Afhankelijk van de periode bedraagt de prijs voor 2 personen €390.- tot € 640 per week. Meer informatie bij Gerrit de Haan, tel. 0547-274346
of e-mail: g.de.haan42@kpnplanet.nl
- * Het is misschien nog niet algemeen bekend, maar de MS-vereniging afd. Twente heeft enkele scootmobielen in voorraad, die uitgeleend worden aan mensen die er tijdelijk één nodig hebben. En dat kan om verschillende redenen zijn.
Daarnaast hebben wij meerdere rolstoelen en rollators in ons magazijn staan voor leden die daar tijdelijk gebruik van willen maken.
En om het nog gemakkelijker voor u te maken kan er ook aan huis bezorgd worden.
Onze Henk Paulisse helpt u dan graag op weg en geeft de nodige uitleg.

Voor aanvraag of meer informatie:
Bep Hulshof, telefoon 0541-551750,
e-mail bepulshof@yahoo.com



