

Nieuwsbrief

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



INHOUDSOPGAVE

- | | |
|--|---|
| pag. 2
Een vette bonus
Fitness / Even op adem komen | pag. 5
Activiteiten MS-vereniging |
| Pag. 3
Mexicaanse griep
Bezuinigen
Vakantieadressen | pag. 6
Activiteitenkalender
Yoga
Vraag en aanbod |
| pag. 4
Uitnodiging | pag. 7
Vakantie in Noorwegen |
| | pag. 8
nuttige adressen etc. |

13^e jaargang
nummer 2
september 2009



Redactie:

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

Petra Lagerwey
(website)

Verzending Nieuwsbrief:

Ben Welmer
Noordachterschweg 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 dikke, vette bonus.

Mensen die een topfunctie bekleden en heel veel geld verdienen, krijgen, omdat ze het zo zwaar hebben, een extra zakcentje. Bonus noemen ze dat zakcentje.

Nou ken ik dat woord wel van mijn autoverzekering, want daar is een bonus/malus-regeling van toepassing. Als je geen schade veroorzaakt (dus goed oppast) krijg je een korting op je premie. Die korting noemen ze bonus en die kan wel tot 75% van je premie-bedrag oplopen. Dat telt lekker aan en dus doet iedereen z'n best om schadevrij te rijden.

Maar nu zie ik geen verband met de bonussen waar ik dit verhaaltje mee begon. Want verschillende topfunctionarissen hebben geen schade voorkomen, maar juist veroorzaakt. En toch krijgen ze meer bonus dan ik op m'n autoverzekering!

Maar laat ik niet klagen, het gaat maar om geld. Terwijl er veel meer bonussen zijn te verkrijgen met andere zaken. Gewoon wat extra aandacht geven aan mensen die het even niet meer zien zitten, voor mensen die onlangs een dierbare hebben verloren of die zelf een naar bericht van de dokter hebben gekregen.

Ik merk het wanneer we met een gespreksgroep bij elkaar zijn geweest. Waar mensen naar elkaar luisteren en meeleven met anderen. Gewoon er zijn voor elkaar.

Ik weet dat daar meer mensen behoefte aan hebben, maar de stap niet durven te nemen om zich bij een gespreksgroep aan te melden. Tegen die mensen zou ik willen zeggen: bel Bep Hulshof of mij. En als je iets over de Jongerengespreks-groep wilt weten, neem dan contact op met Sheranie Tettero (voor telefoonnummers zie achterzijde van dit blad) Je kunt je dan eerst laten informeren over de inhoud van de gespreksgroep.

Ik weet zeker dat, als je die stap neemt, de bonus later zal worden uitgekeerd. Alleen is dat geen dikke vette bonus in geld. Maar je kunt er wel heel lang mee verder.

jullie voorzitter.

Fitness

Onze fitnessgroep in Almelo is uit z'n jasje gegroeid. Met bijna 20 deelnemers is de groep te groot voor 1 fysiotherapeut. Nou weet Nicole gelukkig meestal wel stagiaires of andere hulptroepen te vinden, maar de huidige situatie vraagt om een structurele oplossing. Het is de bedoeling om de groep op te splitsen en achter elkaar te laten fitnessen, met een tussentijdse pauze van een kwartier.

Er is dan weer plaats, dus meld je aan!

In Enschede is er op dit moment weer voldoende plaats bij de fitnessgroep. Dit geldt ook voor de rolstoelgroep. Geef je daarom snel op. Elders in dit blad staan actuele gegevens als plaats, tijd en contactpersonen vermeld onder "Activiteiten MS-vereniging Twente". Daar zijn ook de gegevens van de fitnessgroep in Hengelo opgenomen.

Even op adem komen

Mantelzorgers hebben vaak behoefte om even op adem te komen, of, om zo gezegd, de accu weer even op te laden.

De Stichting Logeershuis Twente, een initiatief van de Stichting Informele Zorg Twente en MEE Twente, geeft hiervoor de gelegenheid in samenwerking met De Zwanenhof. Meer informatie hierover kunt krijgen via de websites: www.siztwente.nl en www.meetwente.nl.

Mexicaanse griep

Of het nu in de krant is of op radio en TV, de Mexicaanse griep blijft een heftig onderwerp. Volgens deskundigen moet het ergste nog komen. Ook de risico-groepen veranderen steeds. Wie behoort er tot die risicogroepen en wat voor bijwerkingen kan de vaccinatie hebben? Wij hebben bij ons Landelijk Bureau in Den Haag gevraagd of er bekend is welke invloed de vaccinatie bij mensen met MS heeft.

Het Landelijk Bureau heeft op haar beurt geïnformeerd bij MS-Web en het Ministerie van Volksgezondheid. Alle instanties verwijzen naar de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Wilt u de meest recente informatie over deze griep, de risicogroepen, de vaccinatie etc. hebben, kijk dan op www.rivm.nl. Maar maakt u zich zorgen, of geeft het RIVM niet het antwoord op uw specifieke vragen, neem dan contact op met uw huisarts, neuroloog of MS-verpleegkundige.

Bezuinigen

Je wordt constant met de woorden crisis, inkrimpen en bezuinigen gecon-fronteerd. Ook ons budget wordt door ons Landelijk Bureau in Den Haag niet verhoogd. Dus moeten wij, net als Albert Heijn, op de kleintjes letten. Want, zo hebben we allemaal geleerd, vele kleintjes maken één grote. U kunt ons daarbij helpen. En het mooie is dat u er geen eurocent armer van wordt, maar de afdeling Twente wel rijker. Wat is het geheim? Er is geen geheim. Maar als u in het bezit bent van een computer en een e-mailadres, dan kunt u onze Nieuwsbrief per mail ontvangen. Dat levert de vereniging een besparing op van € 1,50 per Nieuwsbrief en per lid. Als 100 leden dat doen besparen wij zo'n € 500,00 op jaarbasis. Aan zo'n bezuiniging kan onze regering een puntje zuigen. (al praten die alleen over miljarden.) Het tweede voordeel is dat u de Nieuwsbrief per mail in kleur krijgt. Voor niks en in kleur, wat wilt u nog meer. Nou, wij willen wel graag dat er meer mensen overgaan op de digitale Nieuwsbrief. Bevalt het u niet, dan kunt u altijd weer terug naar de Nieuwsbrief per post. Meldt u aan en stuur een mail naar onze redactie: gerrit@mspvtwente.nl.

Elke 100e aanmelder krijgt een leuke prijs!!!!!!

Vakantieadressen

Van verschillende leden kregen wij vakantieadressen met aangepaste vakantiehuisjes en -appartementen. Hoewel de vakantieperiode net achter ons ligt, leek het ons een goed idee om deze adressen onder uw aandacht te brengen. Wie weet iets voor volgend voorjaar.

Johan en Jaqueline v.d.Kreeft waren deze zomer in Hellevoetsluis. Zie hiervoor de website www.cittaromana.com.

Anita en Henk v.d. Struik zitten de eerste week van oktober weer in een fantastisch vakantiepark in Spanje. Vanaf de 2e week in oktober kunt u met hen mailen over hun ervaringen. anitavanderstruik@hotmail.com.

Norbert-Jan en Mirjam Hassing waren in een aangepast chalet in Egmond aan de Hoef. Kijk hiervoor op www.zorgenvrijvakantie.nl.

Verder kregen we bericht van de Stichting "De Uilenhorst", die een volledig rolstoelaangepaste vakantiebungalow in Drenthe verhuurt, geschikt voor vijf personen. Meer informatie op www.de-uilenhorst.nl.

Verder zijn er aangepaste reizen te zien op www.gehandicaptentouren.nl. Ook het Prinses Beatrixfonds heeft vakantiehuizen met aanpassingen te huur. www.prinsebeatrixfonds.nl. Hebt u goede ervaringen met aangepaste vakantiebungalows of appartementen, laat het ons dan weten. Wij kunnen ze dan in een volgende Nieuwsbrief opnemen.



Dag-besteding

Wij hebben het al eerder aan de orde gesteld, maar het blijkt dat niet iedereen weet dat er bij hem of haar in de buurt een zinvolle dagbesteding is voor mensen met een lichamelijke beperking.

In diverse activiteitencentra is er een breed aanbod.

Van houtbewerking tot kleding maken, van Nederlandse les tot zwemmen, trainingen en cursussen. Onder begeleiding kan men in bepaalde centra bezig zijn in een bakkerij, een zeepmakerij, een drukkerij, een copyshop of een grafisch dienstencentrum. Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden. Het servicebureau van Interakt Contour in Hengelo kan u hierover alle inlichtingen geven. Telefoon 074-249 09 40 of kijk op www.interaktcontour.nl.

Occasions

Mensen die gebruik maken van een scootmobiel zitten vaak met een vervoersprobleem als je een langere afstand wilt afleggen. Want de meeste scootmobielen laad je niet even in de katebak van je auto. Ook is een kleinere lichtgewicht scootmobiel handig als je een museum bezoekt of boodschappen wilt doen in de supermarkt. Maar een tweede scootmobiel is niet gratis verkrijgbaar en zelf betalen is voor de meeste mensen een bezwaar. Nu zijn wij getipt over een bedrijf waar 2e hands scootmobielen, rolstoelen en rollators worden aangeboden tegen een redelijk bedrag. De zaak is in Enschede aan de Brinkstraat no. 111. Zoekt u een kleine lichtgewicht scootmobiel dan loont het misschien de moeite om even te kijken op www.scootmobielshop.nl.



Uitnodiging

Iedereen heeft wel eens gehoord van Het Roessingh, of is er wel eens geweest. De één op bezoek, de ander voor behandeling. Toch zijn er nog heel veel mensen die niet precies weten wat het Het Roessingh ook voor MS-patiënten kan betekenen. Of men ziet het als een te hoge drempel. Het Roessingh behandelt niet alleen complexe zaken, maar kan ook ingeschakeld worden voor eenvoudige problemen. De aandachtsgebieden zijn teveel om specifiek in deze uitnodiging op te noemen. Zij betreffen o.a. het lichamenlijk functioneren, activiteiten van het dagelijks leven, het psychosociaal functioneren en communicatie. Om meer inzicht te geven in bovengenoemde aandachtsgebieden hebben wij het MS-team van Het Roessingh bereid gevonden mee te werken aan een informatieavond voor mensen met MS. Met nadruk willen wij stellen dat deze avond ook bestemd is voor partners, kinderen, ouders, andere naastbetrokkenen en geïnteresseerden. Deze avond zal een andere invulling hebben dan u van ons gewend bent. Het zal bestaan uit een algemeen deel en uit een specifiek belangstellingsdeel. Dat laatste houdt in dat u, bij aanmelding voor deze bijeenkomst, kunt aangeven in welke onderdelen u bijzonder geïnteresseerd bent. Deze onderdelen zijn:

- fysiotherapie
- ergotherapie
- logopedie
- maatschappelijk werk
- psycholoog

Het kan zijn dat de meegekomen naastbetrokkene in een andere onderdeel is geïnteresseerd. Dat is geen probleem. U kunt dit aangeven bij de aanmelding voor deze avond. U kunt zich voor 2 onderdelen aanmelden en tevens een reserveonderdeel opgeven. Het is n.l. de bedoeling dat er vijf groepen van ongeveer dezelfde grootte ontstaan. Ieder onderdeel zal ongeveer 20 minuten in beslag nemen. Tijdens de wisseling is er een korte pauze, waarin u een drankje wordt aangeboden.

Wij hopen dat uw belangstelling en nieuwsgierigheid door het bovenstaande is gewekt en nodigen u daarom van harte uit voor deze informatieavond op

Woensdag 28 oktober 2009

Aanvang: 19.30 uur (zaal open om 19.00 uur)

Plaats: v.d.Valk Hotel, Bornsestraat 400 Hengelo. (bij de A1)

De avond zal om ongeveer 21.45 uur worden afgesloten.

I.v.m. het speciale karakter van deze bijeenkomst is aanmelding verplicht. U kunt zich tot 15 oktober a.s. als volgt aanmelden:

Schriftelijk d.m.v. bijgaand formulier in te vullen en dit op te sturen naar: Secretariaat MS-vereniging, afd.Twente, Bergweg 39, 7524 CT Lonneker of per e-mail naar t-engbers@home.nl (denk aan het streepje na de t).

In uw e-mail dient u aan te geven aan welke workshops u wilt deelnemen. Dus in welke 2 onderdelen u geïnteresseerd bent, plus het reserveonderdeel. Tevens dient u de naam van uw partner en of andere naastbetrokkene(n) in te vullen, met daarbij ook van hem of haar de betreffende keuzeonderdelen en het reserveonderdeel. Hebt u nog vragen? Bel dan met ons secretariaat 053-4351585 of met Bep Hulshof 0541-551750 of met Gerrit de Haan 0547-274346

Wij en het MS-team van Het Roessingh rekenen op uw komst!

Bestuur MS-vereniging, afd.Twente

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 074-2503532 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 074-2503532 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 18.15 tot 19.15 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 Kulturhus Hasselo (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

Gespreksgroepen.

Er zijn op dit moment drie gespreksgroepen, n.l.

- een gespreksgroep voor mensen met MS en hun partner.
- een gespreksgroep alleen voor partners van mensen met MS.
- een jongerengroep.

Informatie over de eerste twee groepen: Bep Hulshof 0541-55 17 50.

Informatie over de jongerengroep: Sheranie Tettero 06-50 94 35 51.

Secretariaat:

Truus Engbers,

Telefoon: 053-435 15 85

E-mail: t-engbers@home.nl

Websites:

MS-vereniging afd.Twente: www.mspvtwente.nl

MS-Ketenzorg Twente: www.msketenzorgtwente.nl

(laatste wijziging: 01-10-2009)



Zijn oude polissen nog wat waard?

Van Margriet Scholten kregen wij een artikel uit het blad van de Stichting Welzijn Ouderen over oude verzekeringspolissen die plotseling uit een stoffige schoenendoos te voorschijn komen. Uit het artikel, van de hand van de heer J. Harink, voorzitter Platform Levensbeschouwelijke Organisaties en Uitkeringsgerechtigden Enschede, blijkt dat er na enig speurwerk wel iets mee te doen is. Vaak gaat het om heel oude polissen van kleine verzekeringsmaatschappijen die in grote maatschappijen zijn opgegaan. De vraag is alleen welke grote maatschappijen zijn dat. Volgens de Bond van Verzekeraars ligt er nog veel geld op de plank, omdat de verzekeringsmaatschappijen niet weten waar de polishouders zijn gebleven (wellicht zijn die zelfs al overleden). Polishouders of erfgenamen moeten zelf actie ondernemen. Vindt u zo'n oude ver-geelde polis dan kunt u navraag doen bij de Bond van Verzekeraars in Den Haag, telefoon 070-333 85 00.





Activiteitenkalender 2009/2010

2009

- 10/10 Jongerengespreksgroep
- 15/10 Soos Enschede
- 28/10 Soos Wierden
- 28/10 Informatieavond i.s.m. Het Roessingh bij v.d.Valk
- 3/11 Bestuursvergadering
- 11/11 Vergadering vertegenwoordigers activiteitengroepen afd.Twente
- 18/11 Gespreksgroep Delden
- 19/11 Soos Enschede
- 19/11 Jaarlijkse vergadering MS-Ketenzorg Twente
- 25/11 Soos Wierden
- 28/11 Gespreksgroep de Magneet
- 12/12 Kerstviering Soos Wierden
- 12/12 Jongerengespreksgroep
- 17/12 Kerstviering Soos Enschede

2010

- 9/01 Nieuwjaarsbijeenkomst
- 20/01 Informatieavond "jong-gediagnosticeerden MS"
- 21/01 Soos Enschede
- 27/01 Soos Wierden
- 18/02 Soos Enschede
- 24/02 Soos Wierden
- 18/03 Soos Enschede
- 31/03 Soos Wierden
- 24/04 Afsluiting seizoen Soos Wierden

MS-fitnessgroepen:

- Enschede: iedere maandag van 20.00 tot 21.00 uur.
op dezelfde tijd is er ook een groep voor rolstoelfitness.
- Hengelo: iedere donderdag van 10.45 tot 11.45 uur.
- Almelo: iedere maandag van 16.30 tot 17.30 uur.

MS-yogagroepen:

- Enschede: iedere dinsdag van 18.15 tot 19.15 uur
- Hengelo: iedere maandag van 12.00 tot 13.00 uur.

Yoga

Onze yogagroepen in Enschede en Hengelo zijn een groot succes. Wij streven er nog steeds naar om ook in Almelo met een yogagroep te starten. Daarom roepen wij onze leden in Almelo en omgeving op om eens te informeren wat yoga voor MS-patiënten kan betekenen en waarom het zo goed voor je is. Meer informatie bij Bep Hulshof, telefoon 0541-55 17 50

Vraag en aanbod

Deze rubriek bestaat nog steeds, maar er wordt weinig gebruik van gemaakt. Zoekt u iets of wilt u iets kwijt? Laat het weten aan Gerrit van Zeben: gerrit@mspvtwente.nl.

Stichting Informele Zorg

Deze stichting ondersteunt mantelzorgers in heel Twente. In bijna alle gemeentes zijn er informatiesteunpunten. Info via www.siztwente.nl.

VAKANTIE IN NOORWEGEN

(en het scootmobieltje mee)



Toch maar eens proberen in een bergachtig land met je scootmobieltje diverse dingen te bekijken. We vertrokken op 9 juni met onze auto naar Kiel om met de boot naar Oslo te gaan. Helaas was het weer die dag niet zoals wij wensten. Regen! Maar de volgende dag in Oslo, na 19 uur varen, was het gelukkig weer droog.

We hadden een hotelreis geboekt bij de Norske Turist Service en gevraagd naar hotels met lift. Wel even vergeten er bij te zeggen dat het "scootje" meeding en er ook geen trappen vóór het hotel moesten zijn. Helaas, in Oslo (prima hotel trouwens met aardige mensen) een trap voor je naar binnen kon en ook binnen nog eentje van drie treden. Maar behulpzaam personeel hielp even het "scootje" naar binnen te dragen. Parkeren in Oslo is op veel plaatsen gratis als je op een gehandicaptenparkeerplaats staat en je kaart op het dashboard legt.

Toen Oslo verkennen. Het "scootje" had er weinig problemen mee. Bij te steile stukken even meeduwen en het ging perfect. We hebben helaas niet zoveel kunnen bekijken omdat we de volgende dag verder gingen. Toch nog even bij het paleis gekeken en via een achteringang het stadhuis in geholpen om de wandschilderingen binnen te bewonderen. Op het terras van een hardrockcafé nog wat gedronken en toen weer terug.

De volgende dag richting Fagernes. Een mooie route met prachtige vergezichten en bezienswaardigheden. Hier lekker 2 dagen in een hotel (zonder trappen) en de volgende dag een mooie tocht gemaakt. Van Fagernes ging het naar Grotli. Op het hoogste punt (1389 meter) bij Valdresfya heerlijk rømmegrøt (een soort pap met suiker en kaneel) gegeten. Ons hotel lag prachtig op een hoogvlakte. Hier ook weer een tocht gemaakt met veel haarspeldbochten en onderweg op de Strynsfjelvegen het "scootje" maar even uit de auto gehaald, want tussen sneeuwwallen op een gruisweg rij je niet elke dag. Lekker stoer! De dag daarna van Grotli naar Skei waar ook weer een perfect hotel was. Van hieruit ook weer de omgeving verkend.

Je raakt niet uitgekeken.....

Vergezichten, meren, bergen, sneeuw, stavkirkes. Van Grotli reden we naar Sogndal. Onderweg bij Dragsvik met de pont over naar Hella. In Sogndal weer een hotel. Twee nachten en dus weer een vrije dag om van de omgeving te genieten. Van Sogndal via Auerland naar Geilo waar we in het hotel een prachtig uitzicht hadden op de skipistes waar ik jaren geleden (1976 of zo) heb leren skiën. Hier de plaats bekeken vanaf zithoogte in het "scootje". Er zaten toch behoorlijke hoogteverschillen in de straatjes, maar een beetje bijduwen hielp prima. De volgende dag van Geilo naar Morgedal via Rjukan (en de Gaustavegen). Hier waren we twee nachten. Toen weer naar Oslo, waar de boot om 14.00 uur vertrok richting Kiel. Met deze keer prachtig weer aan boord. Al met al een vakantie om niet te vergeten. De straten in Noorwegen zijn weliswaar vaak kapot door opvriezing, maar je kunt overal met een scootmobiel rijden en bijna overal naar binnen. Zo'n kleintje als ik heb zie je daar niet, dus veel bekijks en interesse. De grote scootmobielen zijn er wel.

Je raakt niet uitgekeken.....

Vergezichten, meren, bergen, sneeuw, stavkirkes.

Van Grotli reden we naar Sogndal. Onderweg bij Dragsvik met de pont over naar Hella. In Sogndal weer een hotel. Twee nachten en dus weer een vrije dag om van de omgeving te genieten. Van Sogndal via Auerland naar Geilo waar we in het hotel een prachtig uitzicht hadden op de skipistes waar ik jaren geleden (1976 of zo) heb leren skiën. Hier de plaats bekeken vanaf zithoogte in het "scootje". Er zaten toch behoorlijke hoogteverschillen in de straatjes, maar een beetje bijduwen hielp prima. De volgende dag van Geilo naar Morgedal via Rjukan (en de Gaustavegen). Hier waren we twee nachten. Toen weer naar Oslo, waar de boot om 14.00 uur vertrok richting Kiel. Met deze keer prachtig weer aan boord. Al met al een vakantie om niet te vergeten. De straten in Noorwegen zijn weliswaar vaak kapot door opvriezing, maar je kunt overal met een scootmobiel rijden en bijna overal naar binnen. Zo'n kleintje als ik heb zie je daar niet, dus veel bekijks en interesse. De grote scootmobielen zijn er wel.

De volgende dag van Geilo naar Morgedal via Rjukan (en de Gaustavegen). Hier waren we twee nachten. Toen weer naar Oslo, waar de boot om 14.00 uur vertrok richting Kiel. Met deze keer prachtig weer aan boord. Al met al een vakantie om niet te vergeten. De straten in Noorwegen zijn weliswaar vaak kapot door opvriezing, maar je kunt overal met een scootmobiel rijden en bijna overal naar binnen. Zo'n kleintje als ik heb zie je daar niet, dus veel bekijks en interesse. De grote scootmobielen zijn er wel.

op de skipistes waar ik jaren geleden (1976 of zo) heb leren skiën. Hier de plaats bekeken vanaf zithoogte in het "scootje". Er zaten toch behoorlijke hoogteverschillen in de straatjes, maar een beetje bijduwen hielp prima. De volgende dag van Geilo naar Morgedal via Rjukan (en de Gaustavegen). Hier waren we twee nachten. Toen weer naar Oslo, waar de boot om 14.00 uur vertrok richting Kiel. Met deze keer prachtig weer aan boord. Al met al een vakantie om niet te vergeten. De straten in Noorwegen zijn weliswaar vaak kapot door opvriezing, maar je kunt overal met een scootmobiel rijden en bijna overal naar binnen. Zo'n kleintje als ik heb zie je daar niet, dus veel bekijks en interesse. De grote scootmobielen zijn er wel.

De straten in Noorwegen zijn weliswaar vaak kapot door opvriezing, maar je kunt overal met een scootmobiel rijden en bijna overal naar binnen. Zo'n kleintje als ik heb zie je daar niet, dus veel bekijks en interesse. De grote scootmobielen zijn er wel.

De grote scootmobielen zijn er wel.

Gerrit van Zeben



TELEFOONNUMMERS & E-MAIL ADRESSEN

Bestuur afdeling Twente:

- * Gerrit de Haan, voorzitter telefoon: 0547 - 27 43 46
email: g.de.haan42@kpnplanet.nl
- * 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

Subbestuur:

- * Ingrid Asbroek telefoon: 053 - 57 29 965
email: iasbroek@hotmail.com
- * Veronie Egberink telefoon: 074 - 25 03 532
email: v.egberink@home.nl
- * Agnes Hausberg telefoon: 074 - 29 13 253
email: agneshausberg@home.nl
- * Gerrit van Zeben telefoon: 074 - 376 18 12
email: gerrit@mspvtwente.nl

Fitness Almelo	Helma Hofsink	0546 - 65 92 27
Fitness Enschede:	Veronie Egberink	074 - 25 03 532
Fitness Hengelo	Evelien Bösing	074 - 27 76 452
Yoga Enschede	Margriet Scholten	053 - 477 01 61
Yoga Hengelo	Elly Hofsteenge	0541 - 51 96 03
Gespreksgroepen	Bep Hulshof	0541 - 55 17 50
Jongerengespreksgroep	Sheranie Tettero	06 - 50 94 35 51
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@ziekenhuis-mst.nl
telefoon: 053 - 48 72 869
- Manon ter Bekke (MST Enschede) m.terbekke@ziekenhuis-mst.nl
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