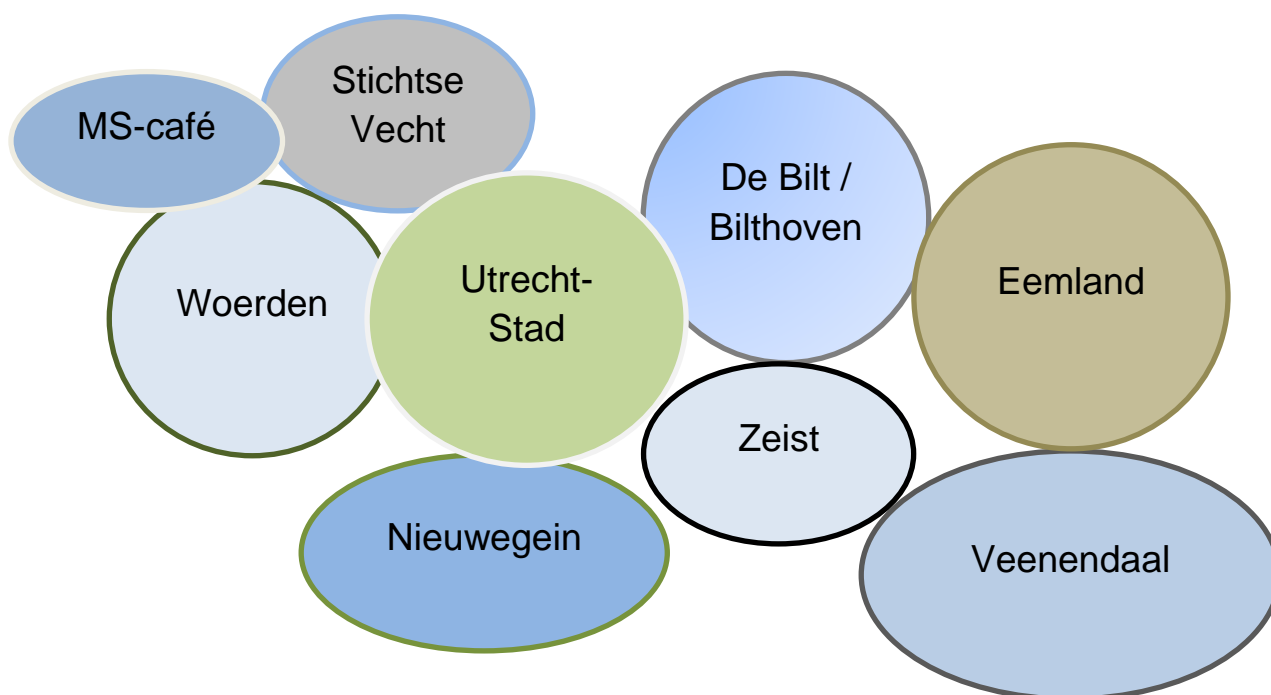




**Het informatieblad
van en voor
de regio Utrecht**



Editie: winter 2017

Colofon

Uitgave MSVN Regio Utrecht
verschijnt 3x per jaar. In
voorjaar, zomer en winter.
Oplage: 700 ex.

Regionale werkgroep Utrecht MSVN:

Regionaal coördinator:
Richard Rijkers
Lange Brinkweg 17a
3764 AA Soest
06-10517352
richard-rijkers@hotmail.nl

Financieel coördinator:
Richard Rijkers

Regionaal secretariaat en
ledenadministratie:
Ellen Reijnen
Klaas Visscherstraat 2
3861 HM Nijkerk
033-2460416
hans-ellen@online.nl

Redactie:
vacant

Redactieadres:
msvn.utrecht@gmail.com

**Tekst voor de nieuwsbrief
aanleveren via de mail.**

**Kopij zomer
inleveren tot 1 maart 2018**

Nieuwe leden worden
benaderd door mevr. A. Boer
030-6570261

	Pag.
Van het regionale bestuur	3
Vacature	4
Regionale informatie digitaal	5
Activiteitenkalender	5
Coginitie on Tour	6
Sponsorduik	7
Rayonactiviteiten	8
Website	13
Voeding en MS	14
Tips voor aanvragen hulpmiddelen	15
Een kruk op de fiets mee	17
Kerstgedachte	18
Belangen-/hulporganisaties	19

VAN HET REGIONALE BESTUUR

Lieve lotgenoten, 2018 komt eraan,

De MSVN Utrecht is aan het veranderen, aan het moderniseren, aan het verbeteren en inderdaad een klein beetje aan het digitaliseren:

(1) het MS Café Utrecht voor jongvolwassenen krijgt een facelift o.l.v. Tino Bakker omdat het MS Café nog intensiever met de groep jonge MS-patiënten in contact wil komen. MSVN Utrecht wil graag uw persoonlijke kijk op de wereld te horen en beluisteren, daar kunnen wij van leren,

<https://www.facebook.com/mscafe.utrecht/>

(2) Alle huidige regio's van MSVN Utrecht publiceren hun activiteiten op het internet. René de Vos maakt voor u deze site, welkom René. Je doet heel goed werk, wat heb jij hier een lol in:

<https://msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/utrecht/werkgroep-utrecht/>

Namens u hebben we in november een aantal vrijwilligers en jubilarissen bedankt voor hun zeer goede vrijwilligers werk: Ellen, Albert, Naomi, Marja bedankt voor jullie energie en tijd. Jullie hebben fantastisch gewerkt!

Ik wens u vast een fijne kersttijd en jaarwisseling, proost op uw gezondheid en kijk met de werkgroep uit naar 2018 en naar onze mooie bijeenkomsten: MS & Cognitie, Wereld MSdag 2018 en MS & voeding. Wij hopen dat u deze activiteiten waardeert en u daar te ontmoeten. Meer informatie vindt u op onze site en deze nieuwsbrief.

Tot 2018 en met vrolijke groet, namens de hele werkgroep MSVN Utrecht,

Richard Rijkers
Regio coördinator MSVN Utrecht

Vacatures

Om alle activiteiten binnen onze regio te kunnen uitvoeren zijn we steeds op zoek naar vrijwilligers. Heeft u tijd over, denk dan eens aan een leuke taak binnen onze regio. Uw inzet wordt zeer gewaardeerd.

Binnen de regio zijn we nog steeds op zoek naar een:

- Financieel Coördinator
- Rayon coördinatoren Woerden – Zeist - Veenendaal
- Redactie regioblad, website, nieuwsbrief

Meer info:

Richard Rijkers

REGIONALE INFORMATIE DIGITAAL

De meeste informatie uit dit regioblad kunt u ook op internet lezen. Onze website wordt regelmatig voorzien van nieuwe, recente tekst. www.msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/utrecht

Wilt u het regioblad niet meer via de post ontvangen omdat u via de website alle informatie leest of wilt u het blad in PDF via de mail ontvangen, stuur dan een berichtje naar msvn.utrecht@gmail.com
Voor ons kostenbesparend en milieuvriendelijk.

ACTIVITEITENKALENDER

Januari	
10	Eemland
18	MS-cafe
Februari	
2	De Bilt/Bilthoven
Maart	
2	De Bilt/Bilthoven
7	Eemland
21	MS-cafe
24	Cognitie on Tour
April	
6	De Bilt/Bilthoven
18	Eemland
Mei	
4	De Bilt/Bilthoven
12	Stand op Stadhoudersbrug Utrecht
17	MS-cafe
26	Activiteit Wereld MS-dag
30	Eemland

Meer informatie over de bijeenkomsten vindt u op de website www.msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/utrecht
Op alle bijeenkomsten zijn ook leden van buiten het rayon van harte welkom.

Cognitie on Tour

In het najaar van 2017 is VUmc MS Centrum Amsterdam in samenwerking met MS Vereniging Nederland gestart met een reeks van voorlichtingsbijeenkomsten door heel Nederland over cognitie bij MS.

Cognitie

Meer dan de helft (43-70%) van de mensen met MS ervaart problemen met het denkvermogen (cognitie). Deze klachten leiden tot sterk verminderde kwaliteit van leven en beperkingen in het dagelijks leven.

Expertisecentrum Cognitie

Het Expertisecentrum Cognitie zal niet alleen de hersenprocessen die verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van cognitieve problemen onderzoeken, maar zich ook richten op mogelijke behandelingen. Daarnaast is het creëren van meer bekendheid over deze klachten bij MS in Nederland een van de doelstellingen.

Regionale bijeenkomst

Op **24 maart** wordt door de regio Utrecht een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd, waarbij een medewerker van het Expertisecentrum Cognitie vertelt over de nieuwste kennis en ook over hoe dit invloed heeft op de zorg.

De bijeenkomst begint om **14:00 uur** en wordt gehouden PGO-support, Daltonlaan 600, 3584BK Utrecht.

Verdere informatie volgt nog, maar ben je geïnteresseerd, houd deze datum dan vrij.

Marieke Kamerbeek (coördinator Utrecht Stad)

Albert Naber (coördinator De Bilt-Bilthoven)

Sponsorduik Zandeiland 4, Vinkeveen

Om onderzoek naar MS te sponsoren zijn wij van plan om in het weekend van 25-26 augustus 2018 een sponsorduik te organiseren. We zijn op zoek naar vrijwilligers die in de voorlichtingsstand willen helpen met voorlichting geven over MS en wat de MS-vereniging doet en eventuele giften of donaties in ontvangst te nemen.

Waarom deze actie in het duikgebied van Vinkeveen.

Er wordt in Noord-Afrika een onderzoek gedaan naar de gevolgen van MS en druk, 2.5Bar voor 1,5 uur. Dit is dus direct verbonden met het duiken.

(Het onderzoek wordt gedaan in de drukkamer die ook gebruik wordt voor decompressie in een deco-centrum o.a. in Marsa Shagra het ziekenhuis dat tegenover Red Sea Diving Safari ligt. Onder de meeste duikers wel bekend.)

Activiteiten

Het is in dit weekend mogelijk om kennis te maken met de duiksport door middel van een proefduik onder leiding van een bevoegd instructeur. De kosten van deze proefduik zullen volledig ten gunste van de MS-vereniging gesteld worden.

Er zal ook een stroopwafelbakker aanwezig zijn en er is uiteraard verse koffie en thee waarvan de winst ook naar de MS-vereniging gaat.

Wij zouden het op prijs stellen als u langs komt.

Dit alles zal plaats vinden op de Baambrugse Zuwe 143-B, 3645 AE Vinkeveen, Recreatiegebied zandeiland 4, daar kunt u parkeren, recreëren, zwemmen en hopelijk ook van de zon genieten.

Van harte welkom

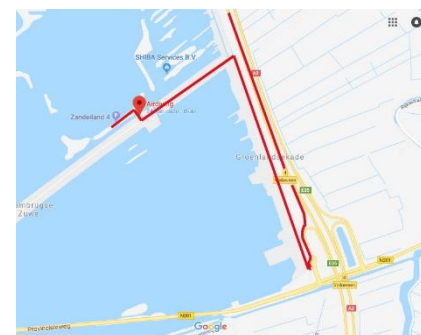
René de Vos

Ik ben hier persoonlijk bij betrokken als ex-duiker, MS-patiënt en vrijwilliger. Voor mij helaas te laat, maar hopen dat MS in de toekomst te genezen is.

Routebeschrijving komend van **Utrecht**. Afslag Vinkeveen bij de stoplichten rechts, bij de volgende stoplichten weer rechts rotonde 3/4 rond dan weer rechts (dus niet de snelweg op maar 1 verder) deze weg uitrijden tot de splitsing dan links weg volgen tot over de brug na 100 meter rechts.



Routebeschrijving komend van **Amsterdam**. Afslag Vinkeveen afslaan rotonde 1/4 rond dan weer rechts (dus niet door rijden naar de stoplichten) deze weg uitrijden tot de splitsing dan links weg volgen tot over de brug na 100 meter rechts.



RAYONACTIVITEITEN

De Bilt / Bilthoven: De Bilt, Bilthoven, Groenekan, Hollandse Rading, Lage Vuursche, Maartensdijk, Westbroek

Coördinator: Albert Naber

Dirkje van Barneveldweg 24, 3711 CC Austerlitz

☎ 0343 491 325

apnaber@ziggo.nl

Op enkele uitzonderingen na vinden onze maandelijkse bijeenkomsten plaats op een vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in Woon-zorgcentrum Weltevreden, Prof. Dr. P.J.W. Debeyeweg 1, 3731 MA De Bilt.

Begin september kwamen we weer bijeen bij de Mauritshoeve, om gezamenlijk van de pannenkoeken te genieten. De bijeenkomsten in oktober en november vonden plaats op onze gebruikelijke locatie bij Weltevreden.

Op 8 december was er een bijzonder bijeenkomst in kerstthema.

Voor de eerste helft van 2018 staan de volgende data gepland:
2 februari, 2 maart, 6 april en 4 mei, met als afsluiting een gezellig
samen zijn op 8 juni in de Mauritshoeve.

Vanaf 15:00 uur is iedereen daar welkom om iets te drinken.

Met vriendelijke groet en graag tot ziens bij één van onze
bijeenkomsten.

Albert Naber

Eemland: Achterveld, Amersfoort, Baarn, Bunschoten, Eemnes,
Hoevelaken, Hoogland, Hooglanderveen, Leusden, Nijkerk,
Nijkerkerveen, Soest, Woudenberg

Coördinator: Hans Sjoerds

Pr. Irenelaan 41, 3832 CA Leusden

☎ **033 4940456**

j.m.sjoerds@xmsnet.nl

Bijeenkomsten: wij komen bij elkaar in MFC Antares te Leusden-
Zuid bij Maxima's, Maximaplein 7 3832 JS Leusden-Zuid.

Weet U welkom, de zaal is open vanaf 19:15 uur. Om 19.30 uur
staan de koffie en thee klaar.

Zoals jullie al wel opgemerkt zullen hebben, is onze vertrouwde plek
van bijeenkomsten verandert, dit alles omdat de Zaaier verkocht is.
We hopen bij Maxima's ook weer een fijne plek te hebben.

Voor iedereen een routebeschrijving:

Vanuit **Utrecht**: A28 afslag 6 ri Leusden-Zuid/ Woudenberg/N226, volg de
rechter rijstrook om linksaf te slaan naar de Dodeweg, sla rechtsaf naar de
Arnhemseweg de N226, na 850 meter *

Vanuit **Amsterdam A1/Nijkerk A28/BarneveldA1** afslag 6 ri Leusden-
Zuid/Woudenberg/N226, sla linksaf naar de Arnhemseweg de N226, na 900
meter *

* volg de 2 linkerrijstroken om linksaf te slaan naar de Groene Zoom, neem op
de rotonde de 2e afslag en rijd door op de Groene Zoom, na 450 meter sla
rechtsaf naar de Ben Pon Baan, na 110 meter sla rechtsaf naar de
Hekkendreef, bij de bushalte aan de linkerkant zijn parkeerplaatsen en is het
Maximaplein.

Vanuit **Amersfoort** Arnhemseweg: rij onder de A28 door, na 900 meter volg de 2 linkerrijstroken om linksaf te slaan naar de Groene Zoom, neem op de rotonde de 2e afslag en rij door op de Groene Zoom, na 450 meter sla rechtsaf naar de Ben Pon Baan, #

Vanuit **Amersfoort** Heiligenbergerweg: rij over de A28, na 1200 meter sla rechtsaf naar De Groene Zoom, na 1200 meter sla linksaf naar de Ben Pon Baan, #

#na 110 meter sla rechtsaf naar de Hekkendreef, bij de bushalte aan de linkerkant zijn parkeerplaatsen en is het Maximaplein.

Bijeenkomsten 2018:

10 januari dr. J.B.S. Boringa komt deze avond jullie vragen beantwoorden en verdere uitleg geven.

7 maart, 18 april, 30 mei, 20 juni, 5 september, 17 oktober, 28 november

De invulling van deze avonden is nog niet bekend, ideeën zijn welkom.

Wij wensen jullie goede kerstdagen en een voorspoedig 2018 en hopen jullie weer te ontmoeten op 10 januari in de nieuwe locatie.

Bloemetje

In de week van de chronisch zieken, tweede week van november, zijn onze vrijwilligers op bezoek geweest bij de mensen met MS die in een verzorgingshuis of thuis verzorgd worden en hebben een praatje gemaakt en een bloemetje gegeven.

Dit werd zeer gewaardeerd, in totaal zijn 16 mensen bezocht in ons rayon, met dank aan de vrijwilligers.



De tekst op het kaartje:

*Zomaar
heel even
willen we je laten weten
dat we aan je denken
daarom dit gebaar
als een kleine groet
want.....
sterkte
is wat we je wensen*

Stichtse Vecht: Ankeveen, Breukelen, Kortenhoef, Loenen a.d.Vecht, Loosdrecht, Kockengen, Maarssen, Nederhorst den Berg, Tienhoven, Vreeland en Westbroek

Coördinator: Minse de Bos Kuil
Zand- en Jaagpad 12, 1396 JA Baambrugge

☎ 06-23614987

minse@live.nl

Bijeenkomsten worden gehouden in
Zorggroep De Vechtstreek
De Aa 50
3621 VV Breukelen
Voor info kun je me bellen of mailen.

Utrecht Stad

Coördinator: Marieke

msvn.utrechtstad@gmail.com

MS-café

Iedere twee maanden in grandcafé Het Gegeven Paard te vinden in muziekpaleis Tivoli / Vredenburg

mscafe.utrecht@gmail.com

Nieuwegein: Benschop, Houten, IJsselstein, Lopik, Nieuwegein, Polsbroek, Schalkwijk, Vianen, Zijdeveld

Coördinator: Vincent Langemeijer

Abrikozengarde 4, 3992 KT Houten

☎ 030 638 05 83

vincent.langemeijer@gmail.com

De groep komt bijeen in het Houtenserf, in Houten.

Zeist: Bosch en Duin, Bunnik, Cothen, Den Dolder, Doorn, Driebergen, Langbroek, Odijk, Soesterberg, 't Goy, Werkhoven, Wijk bij Duurstede, Zeist

Coördinator: zie rayon de Bilt / Bilthoven

Woerden: de Meern, Harmelen, Kamerik, Linschoten, Montfoort, Oudewater, Vleuten, Woerden

Veenendaal: Amerongen, Elst, Leersum, Maarn, Maarsbergen, Renswoude, Rhenen, Veenendaal

Op dit moment worden er geen activiteiten georganiseerd voor deze rayons. Leden zijn uiteraard altijd welkom bij andere rayons.

Meer weten over MS? Op <http://msvn.ziektes.info/>, een digitale versie van het Zorgboek, vindt u alles over de achtergronden van MS, de symptomen, medicatie, hulpmiddelen, etc.



Na veel werk ziet de regiopagina er op alle fronten hetzelfde uit in de hoop dat iedereen zich hierin kan vinden. Het is belangrijk om een eigen gezicht te hebben als Regio Utrecht.

De pagina lay-out begint met bovenstaande afbeelding dat is opgebouwd uit 30 losse onderdelen welke gecentreerd op de pagina wordt weergegeven. Rechts staat het menu in het blauw.

In het menu kunt u kiezen wat u wilt zien en onderaan staat de mogelijkheid om te kiezen welk rayon u wilt zien en welke activiteiten erop welke data plaatsvinden.

Op dit moment ben ik bezig om een poll te maken waar men aan kan geven of men wel of niet op een activiteit aanwezig is. Als dit lukt zal dit na een uitgebreide test op alle rayonpagina's te zien zijn.

Bij deze willen wij **Peter Bouwmans** bedanken voor het werk wat hij aan de site gedaan heeft en hem veel rust, plezier en een naar omstandigheden goede gezondheid toewensen.

Met vriendelijke groet aan iedereen
de nieuwe web beheerder/designer **René de Vos**

VOEDING EN MS

Onze gezamenlijke aandoening is een grillige ziekte. Helaas is het maar moeilijk het verloop te voorspellen. Hierdoor is het ook moeilijk te bepalen of een bepaalde verandering in eetpatroon effect heeft op het beloop van de ziekte. Zelf denk ik als arts niet dat je het verloop van de ziekte kunt beïnvloeden met voeding. Ook in de literatuur is er weinig hard bewijs dat veranderingen in het eetpatroon effect hebben.

Wel is het zo dat voor sommige klachten voeding wel degelijk iets doet.

Om te beginnen vermoeidheid, 80% van MS-ers ervaart dit.

Vermoeidheid kan naast MS vele oorzaken hebben. Een belangrijke is bloedarmoede door te kort aan vitamine B12 en ijzer. Dit zien we nogal vaak bij mensen die vegetarisch of veganistisch diëten. Het is misschien handig om een keer dit te laten bepalen bij je huisarts.

Neem dan ook even vitamine D mee ter controle. Ook dit zou, niet erg sterke aanwijzingen, effect kunnen hebben op de MS. Beide zijn makkelijk te suppleren met pillen van de drogist of voedingsadvies van een diëtist.

Ook klachten van obstipatie komen vaak voor bij MS. Hierbij is het van belang om genoeg te drinken, minimaal 2 liter per dag aan vocht. Genoeg vezels eten, volkorenbrood, fruit en voldoende groenten. Daarnaast zoveel mogelijk bewegen.

Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om gezond te eten; niet te veel, gevarieerd en genoeg groenten en fruit. Daar blijft je lichaam het gezondst mee.

Tips op <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>.

Minse de Bos Kuil

TIPS VOOR HET AANVRAGEN VAN EEN HULPMIDDEL

Onderzoek door patiëntenorganisatie NCPCF toonde aan dat er nog heel wat problemen zijn bij het aanvragen of vervangen van hulpmiddelen. Wij hebben een samenvatting gemaakt met tips voor het aanvragen van een hulpmiddel

TIP 1

Wanneer je zover bent dat je een hulpmiddel nodig hebt, is het goed om je eerst te oriënteren op de verschillende hulpmiddelen en leveranciers. Voordat je je stort in het oerwoud van regels is het belangrijk te realiseren dat er vrijwel altijd een eigen bijdrage wordt gevraagd. Deze is afhankelijk van het (gezamenlijk) inkomen. Een (indicatie) berekening kun je maken op www.hetcak.nl rekenhulp eigen bijdrage. Dit is heel belangrijk om te doen want het kan soms zo uitpakken dat je goedkoper uit bent om het hulpmiddel zelf aan te schaffen, tweedehands of zelfs nieuw. De meest voorkomende aanvragen gaan via de gemeentelijke WMO. Dan komt er iemand langs van (het wijkteam) de gemeente, om te bespreken wat je nodig hebt, alvorens bij de gemeente de aanvraag in te dienen. Vraag wel naar de voorwaarden want gemeenten hebben de vrijheid om, binnen de normen van de wet, de regels te handhaven. Zo betaal je bijvoorbeeld in de gemeente Leeuwarderadeel de eigen bijdrage zo lang je het hulpmiddel gebruikt.

Een rekenvoorbeeld:

aanvraag scootmobiel waarde €5000: eigen bijdrage per maand €150 x 12 is € 1800 per jaar. Je zou denken dan heb ik het hulpmiddel na ruim drie jaar wel afbetaald. Maar omdat de gemeente veelal ook een servicecontract afsluit met de leverancier, blijft de eigen bijdrage gewoon doorlopen en wordt zelfs niet verlaagd. Er valt wel wat af te dingen op de logica van de regels door deze (en andere) gemeente(n).

Sommige hulpmiddelen (bijv. Wondverzorging) zijn via de ziektekostenverzekering te verkrijgen via de Regeling Zorgverzekering hulpmiddelenzorg. Tevens via het UWV in het kader van de participatiewet.

TIP 2

Vraag de WMO-powerkaart aan via supportbeurs.nl. Dit kan je ondersteunen en dient als stapsgewijze herinnering bij de aanvraag.

TIP 3

Bereid je voor op de aanvraag in de zin van de omschrijving waarom je het hulpmiddel nodig hebt.

Als je een kwetsbaar geheugen hebt, schrijf het dan op en vertel de ambtenaar dat dit ter ondersteuning is voor jezelf. Het is ook handig om iemand die je vertrouwt erbij te hebben, ook weer ter ondersteuning van jezelf. Er komt vaak heel veel informatie op je af. Geef ook aan, met voorbeelden, hoe jouw leven er beter op wordt met het hulpmiddel. Laat merken dat je erover hebt nagedacht en onderzoek hebt gedaan.

Het kan je ook helpen om aan te tonen hoe het gevraagde hulpmiddel ook voor de verstreckende instantie een uitkomst of zelfs besparend is, afhankelijk van de situatie. Met andere woorden; wees assertief, weet wat je nodig hebt.

TIP 4

Meestal wordt er gevraagd of jouw medische informatie gedeeld mag worden met de medisch adviseur van de betrokken instantie. Je kunt daarbij aangeven geen bezwaar te hebben dat relevante informatie uitgewisseld wordt met de neuroloog. Medische informatie hoef je niet te verstrekken aan degene die de 'intake' afneemt. Het zal wel helpen als je algemene informatie geeft omtrent MS, voor zover de medewerker die de aanvraag behandelt zelf niet over deze kennis beschikt. Controleer ook of alle gevraagde bijlagen bij je aanvraag aanwezig zijn.

TIP 5

Maak eventueel kopieën of foto's van de aanvraag. Noteer wat je met wie bespreekt, ook bij een telefoongesprek, datum, tijd en met wie. Achteraf is het erg moeilijk te herinneren wat, wanneer met wie besproken is.

TIP 6

Mocht je geen bevestiging krijgen over de aanvraag van de instantie of de persoon met wie je gesproken hebt, vraag dan na enkele dagen om een schriftelijke (brief of e-mail) bevestiging van je aanvraag en de te doorlopen stappen van de aanvraagprocedure.

TIP 7

Ben je het niet eens met de beslissing van de gemeente, zorgverzekeraar of UWV maak dan bezwaar. Ook hier zijn dan wel weer procedureregels voor.

Veel succes en dúrf te vragen.

Overgenomen uit de nieuwsbrief van regio Friesland

Een kruk of een stok mee kunnen nemen op een fiets, niet zo'n vreemde wens. Toch is er weinig tot niets op de markt om dit mogelijk te maken op een gewone fiets. Om de loophulp veilig en comfortabel te vervoeren is een hoog geplaatste klem en een onderbakje nodig. Kijk bij: [eerdermetaal.nl](http://www.eerdermetaal.nl), daar maken ze het.

[Http://www.eerdermetaal.nl/kruksteun_op_maat.htm](http://www.eerdermetaal.nl/kruksteun_op_maat.htm)



KERSTGEDACHTE

*Het kost zo weinig en het is zoveel,
een woord, begrip, een uitgestoken hand,
zomaar iets met je hart voor iemand doen
met wie je ergens bent verwant.*

*De liefde is het allerhoogste goed,
niet het verstand, maar warmte van 't gebaar,
een beetje nodig zijn en openstaan,
gewoon een beetje aandacht voor elkaar.*

*Het kost zo weinig en het is zo veel,
een lach, begrip, er zijn wanneer het moet,
stil luisteren naar de woorden van een mens,
die het nodig heeft, dat is alleen maar goed.*

*De liefde is de allerhoogste kracht,
niet het verstand, maar warmte van 't gebaar,
een beetje lief zijn en dat laten zien,
gewoon een beetje aandacht voor elkaar.*



Een warme kerstgroet ...

en een ontspannen nieuwjaar toegewenst

BELANGEN- / HULPORGANISATIES

MSVN Verenigingsbureau:

De Corridor 5c
3621 ZA Breukelen
☎ (088-3748500)

MS-telefoon: ☎ 088-374 8585
ma t/m vr: van 10.30 tot 14.00 uur

MS website: www.msvereniging.nl

Regio website: www.msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/utrecht

Regio Facebook: www.facebook.com/msverenigingutrecht

MS-café Utrecht: www.facebook.com/mscafeUtrecht

IKG Informatie Klachten Gezondheidszorg:

☎ 0900 243 70 70

IKG Utrecht is te bereiken op ma, di en do van 9.00-13.00 uur:

☎ 030 261 62 91

SOLGU (Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht)

Churchillaan 1, 3527 GV Utrecht www.solgu.nl

☎ 030 280 38 31 (Tekst telefoon 030-280 32 86)

MEE (Sociaal Pedagogische Dienst)

☎ 0900-999 88 88 Lokaal tarief

www.mee.nl

Atzender:
E. Reijnen
Klaas Visscherstraat 2
3861 HM Nijkerk

