



NIEUWSBRIEF 14 – 05 – 20 20

Omdat wij als regio graag in contact blijven met onze leden hebben wij besloten om deze nieuwsbrief voor u samen te stellen. Dit is voor ons ook nieuw. We hopen dat jullie dit toch op prijs stellen. Veel leesplezier.

Corona

Zijn we allemaal nog gezond? Binnen onze werkgroep gelukkig wel iedereen. Helaas mogen en kunnen wij jullie nog niet zien. Zoals jullie allen weten zullen de inloopmiddagen en andere geplande activiteiten voorlopig nog niet doorgaan.

Hou goed onze website en facebookpagina in de gaten! Deze wordt nog steeds up-to-date gehouden. Verder sturen we natuurlijk een mailtje als de inloopmiddagen en activiteiten weer herstart mogen worden. Blijf allemaal nog gezond.

Contact

Wij zijn er ons van bewust dat door de intelligente lockdown en het stoppen van alle activiteiten mensen zich alleen kunnen gaan voelen. En het contact met andere mensen missen. We hebben zitten brainstormen of we hier wat mee kunnen.

Vervelend is dat we allemaal tot de risicogroep behoren en daarom willen ook de leden van de werkgroep voorlopig nog geen bezoeken afleggen. Om toch wat contact met onze leden te houden hebben we het volgende bedacht:

Leden die behoefte hebben aan contact met iemand van de werkgroep mogen een mail sturen naar het volgende emailadres:

msvnoordmiddenlimburg@gmail.com

Er zal dan contact met u opgenomen worden door uw contactpersoon.

Deze contactpersoon is afhankelijk van de regio waarin u woont.

Om u niet voor verrassingen te laten staan, hieronder onze leden van de werkgroep met de regio waarvan zij contactpersoon zijn:

- Linda van Ooijen, gemeente Weert
- Wendy Kip, gemeente Beesel en Venlo
- Ramon Thijssen, gemeente Roermond en Horst
- Tamara van Malsen, gemeente Peel en Maas, Leudal
- Lara Smit, gemeente Venray
- Rietje Karssen, gemeente Weert

Op onze website kunt u ons allemaal vinden met wat informatie over ons.

Voor de leden die niet persé de behoefte voelen om persoonlijk contact met één van ons te krijgen, maar het wel fijn vinden op een andere manier contact met ons te hebben, hebben we het volgende bedacht.

18 juni willen wij een live-gesprek met jullie gaan organiseren. Via welk kanaal en hoe moeten wij zelf ook nog even gaan uitzoeken.

Maar zet deze datum alvast in uw agenda! Deze middag zullen wij van 14.00 – 16.00 uur online zijn voor al uw vragen.

Meer informatie zal later volgen via Facebook en via de mail.

In beweging blijven!

Voor veel van ons is de behandeling bij de fysiotherapeut tijdelijk op een lager pitje gezet of zelfs helemaal gestopt. Om toch in beweging te blijven is het leuk om onderstaande te volgen.

Zes weken lang geeft fysiotherapeut Erik Eurelings een half uur lang tips om thuis gezond te bewegen.

Het programma, dagelijks om 10.00 en 14.30 uur op L1 TV, is erop gericht om te voorkomen dat de conditie van Limburgers sterk achteruit gaat nu ze vanwege de coronacrisis veel binnen moeten zitten. Op onderstaande link kunt u deze afleveringen bekijken:

<https://11.nl/limburg-in-beweging/>

Leuke activiteiten

Door het corona is nu veel gesloten. Helaas vallen hierdoor veel activiteiten weg. Gelukkig zijn er ondernemers die nog van alles bedenken om toch wat te kunnen ondernemen met uw gezin.

Ga bijvoorbeeld op (auto)safari!

Nu we niet op vakantie naar het buitenland kunnen en snakken om de deur uit te kunnen gaan, hebben we bedacht om onze gasten op safari binnen deze regio te sturen. Er is een prachtige autoroute uitgezet met allerlei bezienswaardigheden in Noord- en Midden-Limburg met onderweg gezellige plekjes, mooie stekjes, sightseeing vanuit de auto. We noemen het de Bites Safari, men mag immers niet de auto uit en gaat op deze wijze het avontuur in.

Maar dat is nog niet alles.

Aan de route liggen 6 horeca ondernemers, die voor onze gasten een TO GO gerecht hebben bereid, wat de deelnemers in de auto op kunnen eten om daarna hun tocht te vervolgen.

Horeca ondernemers aan de route van de Bites Safari:

1. Hoeve de Boogaard in Geijsteren
2. Brienen aan de Maas in Well
3. Hostellerie Munten in Weert
4. Clevers ijs in Kessel
5. Restaurant Nakal in Meijel
6. Culinaire Creatief Catering & Events in Venray

Alles geschiedt dan ook geheel volgens de huidige regels van het RIVM:

- Men mag niet uit de auto.
- Men mag met niet meer dan 2 personen in een auto.
- Bij meer dan 2 enkel met eigen gezin in een auto.
- Men blijft thuis bij gezondheidsklachten.
- Men vermijdt onderweg contact met andere mensen.

De Bites Safari kan gedaan worden op elke vrijdag, zaterdag en zondag tussen 12:00 en 18:00 uur. De route is ongeveer 160 km. U bent er dus een middag mee zoet incl. de stops en sightseeing.

Deelnemen geschiedt op inschrijving minimaal 2 dagen vooraf. De kosten komen op € 47,50 per persoon. Na aanmelding en betaling ontvangt u uw reserveringsformulier en nadat deze verwerkt is de route.

Men kan de safari starten vanuit elk van de horeca bedrijven en de route volgen.

De BITES SAFARI staat voor een mooie en smakelijke route, een middag gezellig samen veilig de deur uit.

AANMELDEN:

U kunt zich aanmelden via <https://www.bitessafari.nl/> U kunt bij Opmerkingen de gewenste datum invullen. U betaalt meteen veilig via IDDeal. Uw aanmelding wordt dan z.s.m. verwerkt en u ontvangt binnen 24 uur de route en overige informatie.

Mocht u plotsklaps verhinderd zijn, dan kunt u tot 2 dagen vooraf annuleren.

Virtuele tour

Ook de musea zijn gesloten. Veel musea hebben nu de mogelijkheid om op virtuele tour te gaan. Voor een overzicht van deelnemende musea kunt u kijken op onderstaande links:

Virtuele tour museum Naturalis	https://www.naturalis.nl/natuur-ontdekken-gaat-altijd-door
Virtueel aanbod musea/exposities	https://www.nu.nl/cultuur-overig/6039808/virtueel-aanbod-van-musea-virtuele-tour-expositie-edgar-degas.html
Vermaak in tijden van Corona	https://www.nu.nl/media/6039124/vermaak-in-tijden-van-corona-taylor-swift-zet-concert-op-disney.html?redirect=1

Wereld MS dag

Op 30 mei is het Wereld MS Dag. nTraditioneel organiseert MS Vereniging Nederland dan allerlei activiteiten. Fysieke bijeenkomsten zijn dit jaar helaas niet mogelijk. Daarom gaan wij online!

Speciaal voor u als lid organiseert MSVN Nederland een aantal webinars. Kijk hieronder of er een onderwerp is dat je aanspreekt, en schrijf je in!

Werken met MS

Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn werk volhoud? Hoe maak ik mijn MS bespreekbaar bij mijn leidinggevende en collega's? Welke aanpassingen zijn nodig om mijn werk vol te houden? Hoe vind ik een andere baan die beter bij mij past? Vragen die veel werkende mensen met MS hebben.

MS-coach Tamara Bijleveld gaat in op diverse aspecten van het werken met MS.

Dinsdag 19 mei, 19.00 uur

Leefstijl & Cognitie

Problemen met geheugen, aandacht en concentratie komen regelmatig voor bij mensen met MS en hebben een grote invloed op het dagelijks leven. Hanneke Hulst (neurowetenschapper MS centrum Amsterdam) legt ons uit hoe deze klachten kunnen ontstaan. Daarnaast zal zij proberen een antwoord te geven de prangende vraag 'Wat is er aan deze cognitieve klachten te doen?'

Woensdag 27 mei, 19.30 uur

Voeding bij MS

Er zijn aanwijzingen dat een gevarieerd voedingspatroon met veel gezonde producten ertoe kan bijdragen dat mensen met MS zich beter voelen. Diëtiste Marian Noordam geeft aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke inzichten inzicht in de uitgangspunten van een gezond eetpatroon.

Zaterdag 6 juni, 10.30 uur

Wilt u meedoen aan één of meerdere webinars? Schrijf u dan in via onderstaande link!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeEQ5cpHsoqMs7idePATHL3mFqPSz8-ttzxmRgMLRTM_2-LBg/viewform

Wist u dat....

- De werkgroep ondanks dat er geen activiteiten zijn toch vergaderd heeft? Ook wij mogen elkaar niet zien dus hebben wij dit via beeldbellen gedaan.
- Wij hopen dat we u snel weer mogen en kunnen zien?
- Wij op deze manier toch in contact willen blijven met u?
- Wij nu al aan het bedenken zijn wat voor activiteiten er volgende jaar op de planning komen te staan?

- Er verschillende manieren zijn om met ons in contact te komen?
 - ✓ Email : msvnnoordmiddenlimburg@gmail.com
 - ✓ Website : www.msvereniging.nl/noord-en-midden-limburg
 - ✓ Facebook (leden) : www.facebook.com/groups/msvnmlimburg
 - ✓ Facebook (publiek): www.facebook.com/msvnmlimburg

Dit was dan onze eerste nieuwsbrief in coronatijd! We hopen dat u deze met plezier heeft gelezen. Als u vragen heeft of contact met één van ons wilt horen wij het graag.

Groetjes van de werkgroep!