



Inhoud:

Introductie

40 jarig jubileum

Dialogoog met de
samenleving

Onderzoek
mensen met MS

Ontvangst van
onze nieuwsbrief

Gezocht:
vrijwillers

Beste leden en partners

Na al die grijze en natte winterdagen, lijkt het ineens voorjaar. De zon lacht ons toe en zorgt voor nieuwe energie met de blik vooruit!

Geen mondkapjes meer en ook geen 1,5 meter afstand houden.

40-jarig jubileum

**Locatie:
De Dobbelsteyn
Kerkstraat 23
Doenrade**

7 mei 2022

**Inloop 11:00 - 11:30
tot 16:00**

**Aanmelden vòòr 28
april**

Achter de schermen zijn wij, als werkgroep, weer druk bezig met de organisatie van onze bijzondere mijlpaal: *40-jarig jubileum!*

Het programma van die dag omvat o.a. een feestelijke en gezellige jubileum-brunch waarbij Quizzzit voor verrassend en uitdagend 'entertainment' zorgt.

Wij vragen voor deze jubileumdag eenmalig een eigen bijdrage van € 7,50 p.p.

Gaarne dit bedrag overmaken op rek.nr.:

NL02RABO0117197165 t.n.v.

Multiple Sclerose Vereniging
Nederland onder vermelding van:
Regio 402 - Eigen bijdrage
jubileummiddag.

Pas na ontvangst van de betaling is uw aanmelding definitief!

Vermeld bij uw aanmelding:

- Naam, met evt. begeleider (max 1).
- Uw telefoonnummer + mailadres
- Bent u allergisch of overgevoelig voor bepaalde voeding?

Bij voorkeur aanmelden via mail:

zuidlimburg@msvereniging.nl

Secretariaat: Manita Karman,

Dialogoog met de samenleving

Op woensdag 13 april a.s. vond er weer een bijeenkomst van '***Dialogoog met de Samenleving***' plaats. Dit jaar stond de jaarbijeenkomst in het teken van:

Mantelzorg: **Zuyderland en Mantelzorger, samen in balans?!**

**Onderzoek:
relatie tussen
leefstijl,
veerkracht en
welbevinden bij
mensen met MS**

Als psychologie student aan de Open Universiteit ben ik, Klaske Mous, betrokken bij het onderzoek naar de relatie tussen leefstijl, veerkracht en welbevinden bij mensen met MS. Samen met nog 2 studenten, Laura Weinans en Petra Boersma, onderzoeken we op het moment de effecten van koolhydraten, eiwitten, vezels, het eten van groenten en fruit, cafeïne en beweging op het beloop van de MS

Voor dit onderzoek, dat naar verwachting medio maart zal plaatsvinden, zijn wij op zoek naar deelnemers met MS die enkele vragenlijsten in willen vullen en 5 dagen bij willen houden wat men op een dag eet. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van de eetmeter van het voedingscentrum.

De eetmeter is een handig middel om per maaltijd en per dag in te vullen en te bekijken wat u eet en drinkt. U kunt de eetmeter invullen op de computer of via een app op de telefoon. Hoe dat in zijn werk gaat wordt via een instructie duidelijk uitgelegd..

**Onderzoek:
relatie tussen
leefstijl,
veerkracht en
welbevinden bij
mensen met MS**

-vervolg-

U hoeft voor dit onderzoek geen dieet te volgen of aanpassingen te doen aan uw eetpatroon. Het gaat er niet om of iets goed of niet goed is, het is voor ons alleen van belang wat en hoeveel u daarvan eet.

De uitkomst van de eetmeter kan voor uzelf heel handig zijn om een idee te krijgen wat u op een dag eet en drinkt en als u dat wilt, kan het helpen om hierin iets aan te passen.

Met de informatie uit dit onderzoek hopen wij eraan bij te dragen dat ondersteuning op maat geboden kan worden bij het voorkomen en behandelen van stemmingsproblemen en andere klachten bij mensen met MS.

Heeft u interesse in deelname of vragen over dit onderzoek dan kunt u Laura, Petra en mij bereiken via het mailadres: ms.leefstijl@ou.nl.

*Met vriendelijke groet,
Klaske Mous.*

Ontvangst van onze nieuwsbrief

U ontvangt onze uitnodigingen voor themabijeenkomsten en nieuwsbrieven enz. via uw opgegeven mailadres. Mocht uw mailadres wijzigen dan vergeet niet uw nieuwe mailadres bij ons door te geven!!

Wij hebben bij toeval 'ontdekt' dat enkele leden onze nieuwsbrieven en uitnodigingen niet hebben ontvangen. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Wij willen graag dat onze leden en hun achterban goed geïnformeerd wordt en op de hoogte blijft van onze activiteiten en nieuwtjes.

Kijk ook op **onze Regio-website:**
<https://msvereniging.nl/regios/zuidlimburg/>

Vrijwilligers gezocht!

Verder blijven wij opnieuw een oproep doen voor een regio-coördinator en voor aanvulling van vrijwilligers voor onze werkgroep.

De werkgroep bestaat nu uit 7 leden. Voor het uitvoeren van regio activiteiten en in stand houden van de werkgroep is uitbreiding hard nodig. Heeft u interesse, neem dan contact op met de werkgroep.

Voor vragen, opmerkingen, ideeën voor de volgende nieuwsbrief of wilt u een kleine bijdrage leveren dan kan dat.

Mail uw reactie naar:

zuidlimburg@msvereniging.nl

Secretariaat: Manita Karman, tel:

[046-4753176](tel:046-4753176)

MS vereniging Werkgroep Regio Zuid-Limburg.