



## ***Nieuwsbrief no 4 - 2022***

Gelezen, december 2022.

Beste leden en partners van de MS vereniging,

In deze laatste nieuwsbrief van 2022 kijken we terug en vooruit naar 2023. 2022 was het 40(+1) jubileumjaar met een geslaagde jubileumfeestdag in mei en vorige maand de workshop: Positieve Gezondheid met aansluitend een gezellige lunch.

2023 starten we meteen in januari met een themabijeenkomst:

***Upendo en MS Zorg Nederland.***

De uitnodiging met verdere info ontvangt u begin januari.

***Reserveer alvast: zaterdag 28 jan Themabijeenkomst te Doenrade!***

***>> Terugblik van de workshop: Positieve Gezondheid.***

Op zaterdag 12 nov. organiseerde de werkgroep een workshop over Positieve Gezondheid voor onze leden. Met een opkomst van ca. 30 geïnteresseerde leden was het volle bak!

Deze workshop is een initiatief van Burgerkracht Limburg. De workshop werd geleid door 2 kundige en enthousiaste dames: Corinna Sipkema en Marlie Loonen.

Zij openden de workshop met de vraag: ***'Wat is voor jou gezondheid?'***

Er kwamen antwoorden als: 'je goed voelen', 'fysiek én mentaal in balans zijn', 'dat mijn gezin me begrijpt en steunt'. Opvallend was dat deze beschrijvingen veel verder gingen dan puur het fysieke aspect van gezondheid. Er was veel ruimte voor inbreng vanuit de zaal (daar werd dan ook goed gebruik gemaakt) en ook het persoonlijke verhaal van Marlie over haar eigen ervaringen met ziekte en de term positieve gezondheid maakte indruk.

Er werd uitgebreid stilgestaan bij het doel en de werking van het zogenoemde ***'Spinnenweb' van Positieve Gezondheid.*** Deelnemers konden aan de hand van vragen voor zichzelf een eigen spinnenweb invullen en hiermee hun eigen leven en gezondheid op verschillende deelgebieden (bv. lichaamsfuncties, kwaliteit van leven, zingeving etc.) scoren. Dit werd naderhand niet inhoudelijk

in details in de groep gedeeld, wel werden algemene bevindingen gedeeld. Men vond veel herkenning in de scores. Het gaf ook inzicht in welke aspecten men mogelijk iets kon verbeteren of kon aanpassen. De workshop werd afgesloten met het trekken van een fotokaart. Iedere deelnemer mocht in zijn tafelgroep iets vertellen bij deze kaart: wat trok je naar deze kaart toe, wat zegt het over jou gezondheid, over hoe je nu in het leven staat? Hierdoor ontstonden er mooie gesprekken in de tafelgroepjes.



Na afloop van de workshop was er nog een lekkere lunch; prima verzorgd door Gasterie Dobbelsteyn, waar we ook ditmaal te gast mochten zijn. Er was tijdens en na de lunch voldoende tijd voor de aanwezige leden om gezellig na te praten over de workshop en elkaar beter te leren kennen. We kunnen terug kijken naar een positieve en geslaagde middag.



**>> De inloop- (koffie)dagen in samenwerking met de MS poli** ( neurologie en revalidatie) krijgen een vervolg. Tijdens de opstartfase hebben wij positieve reacties ontvangen dus ook in 2023 kunt u 'binnen lopen' bij WEST 07 - kamer 157.

Na uw afspraak heeft u dan de mogelijkheid bij ons 'binnen te lopen' voor kopje koffie -thee, voor een kennismaking, voor lotgenotencontact, voor eventuele vragen of informatie over onze MS vereniging.

**Elke 3<sup>de</sup> woensdag van de maand** zijn er leden van de werkgroep /vrijwilligers aanwezig.

Noteer deze datums: **18 januari - 15 februari – 15 maart – 19 april.**

Graag tot ziens op de MS poli!

**>> Wandeling Partners van MS**

Voor 2022 staat er nog 1 partnerwandeling gepland. Een wandeling waarbij het omgaan met MS als partner voorop staat. Na afloop wordt er, bij behoefte, de plaatselijke horeca opgezocht voor een kop koffie of een kleine lunch op eigen kosten.



**Wanneer?**

**Woensdag 28 december om 10.30u,**  
startplaats Windraak 31, 6153 AC Windraak  
Duur ca. anderhalf uur

*De volgende wandeling: vrijdag 3 maart 2023 om 10.30 u*

*Startplaats: Beek, parkeren bij de vijvers ter hoogte van Kasteel Genbroekstraat 5.*

***Aanmelden?***

Graag aanmelden via een mail naar [partnersmszuidlimburg@gmail.com](mailto:partnersmszuidlimburg@gmail.com).

Dan wordt er op je gewacht bij de startplek. Kun je dit keer niet maar wil je de volgende keer wel mee, dan ook graag even een berichtje.

Heb je als partner wel behoefte aan lotgenotencontact, maar wil je liever aan tafel dan gaan wandelen, stuur dan ook een mail naar

[partnersmszuidlimburg@gmail.com](mailto:partnersmszuidlimburg@gmail.com).

Weet je hiervoor een fijne locatie dan horen we het graag!

**>> Kijk ook regelmatig op onze Regio-website:**

<https://msvereniging.nl/regios/zuidlimburg/>

Nieuwsbrieven en andere actuele zaken worden hier ook gepubliceerd, extra informatie als aanvulling op onze nieuwsbrieven, info wandeling Partners met MS, verslagen van bv. het jubileumfeest, de workshop, e.a.

**>> *Opnieuw brengen wij onder de aandacht:***

**Onze dringende oproep voor uitbreiding van onze werkgroep, en vooral een zeer dringende oproep voor een regiocoördinator voor onze regio Zuid-Limburg.**

Voor meer info over het 'reilen en zeilen' van een regiocoördinator, zie onze regio website: <https://msvereniging.nl/regios/zuid-limburg/nieuws/vacature-regio-coordinator/>

De regionale werkgroep bestaat op dit moment uit 7 vrijwilligers en is zeer betrokken bij alles wat met MS te maken heeft. We zijn een actieve, kleine regio, en organiseren 2 -3 activiteiten per jaar. Wij hebben jaarlijks diverse contacten met professionele zorgverleners en verzorgen presentaties.

**Is uw interesse gewekt, hebt u belangstelling of kent u iemand in uw omgeving die interesse zou kunnen hebben in deze oproep?**

**Laat het ons weten, wij horen graag van U!**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat:

Manita Karman: E-mail : [zuidlimburg@msvereniging.nl](mailto:zuidlimburg@msvereniging.nl)

Telefoon: 046 4753176

Voor vragen, opmerkingen, ideeën voor de volgende nieuwsbrief of wilt u een kleine bijdrage leveren dan kan dat. Ook voor vragen over sponsering of donaties kunt u bij ons terecht.

**En tot slot wensen wij u allen:**



**Tot ziens en/of tot horens in 2023,**

*De werkgroep MS vereniging Regio Zuid-Limburg.  
Manita, Patrick, Hans, Rob, Francien, Erik, José.*