



In dit nummer:

Wmo in Delft

Thema-avond cannabis op 12 februari in Leiden

Meldpunt Ieder(in) geopend

SupportBeurs 2020 in Jaarbeurs Utrecht in mei

DansPark opvolger van Dance for Health

en verder:

Nieuws uit de rayons in de regio Zuid-Holland Noord * Gezocht: eindredacteur RegioNieuws, - Coördinatoren Haagsche Hout en Zoetermeer * MS-café Den Haag * agenda Zuid-Holland Noord * inloopsprekuren * lotgenotencontactbijeenkomsten * MS-verpleegkundigen en Verpleegkundig Specialist

Regiocoördinatoren:

Elma van der Kooij en Jacqueline Maillé

Secretaris:

Wilma Heemskerk, wheemskerk@hotmail.com

Algemeen info-/contactadres:

Wim van 't Hof, wimvanthof@ziggo.nl
071-5133668

Website:

msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/zuid-holland-noord

Webmaster: Jacques van den Berg,
ypenburg96@gmail.com

Facebook:

www.facebook.com/msvznuidhollandnoord

Redactie:

Jan Schierbeek, msvn-zhn-regionieuws@xs4all.nl

Inhoud

Voorwoord	2
Nieuws uit de rayons	3
MS-café Den Haag	5
Supportbeurs 2020	6
Thema-avond Medicinale Cannabis	6
DansPark	7
Vacatures in de regio en rayons	8
Meldpunt Ieder(in) geopend	9
Wmo in Delft	9
Agenda Zuid-Holland Noord	10
Inlooppreekuren / ervaringsdeskundigen	10
Contactbijeenkomsten	11
MS-verpleegkundigen	12

Voorwoord

In de vorige uitgave stond een artikel over een doorbraak in het MS onderzoek. Hoewel er naartoe onderzoek wordt gedaan naar de oorzaken van MS is er geen ontdekking gedaan die genezing op korte termijn mogelijk maakt. Toevalligerwijs (?) werd dit nieuws verspreid in de week van de collecte en door tal van media gedeeld. Zo ook door het RegioNieuws terwijl het toen al was achterhaald. De eindredacteur biedt hiervoor zijn excuses aan.

Als je weet dat je MS invloed heeft op hoe je ziet, beweegt, denkt en voelt, zit je in deze periode van het jaar niet helemaal lekker in je vel. Ik althans, **zie** bijna niets door al die mistroostige dagen, **beweeg** bijna niet omdat het buiten zo koud is; ik **denk** continu dat ik meer moet bewegen met als gevolg dat ik **voel** dat ik me in een immense spiraal bevindt. En dat mijn MS zich in handjes wrijft. Brr. Gelukkig weet ik dat ik niet de enige ben die naar het voorjaar verlangt als die tocht der tochten er toch niet komt. Ook de buurtgenoten, mede-klanten in de supermarkt, vrienden, collega's en familieleden zitten in hetzelfde schuitje, alleen hebben ze geen MS. Maar wat zij niet hebben zijn superlotgenoten die op diverse bijeenkomsten in de regio hun wel en wee kunnen delen en als ze dat gedaan hebben, kunnen praten over andere zaken. Of terugdenken aan de gezellige bijeenkomst in december wat in vele rayons weer een groot succes was. Lekker tafelen, wat spelletjes doen, even relaxen.

Bijna alle rayons zijn 2020 weer goed begonnen en zijn de contouren voor komende te bespreken thema's zichtbaar. In Leiden trappen we 12 februari af met een thema-avond voor de hele regio over medicinale cannabis. Het MS-café gaat weer van start. Ook kan de SupportBeurs weer in de agenda geschreven worden. Misschien loop ik wel iets te hard van stapel, maar we hebben plannen om op woensdag 27 mei ons rolstoel gebonden uitje te laten plaatsvinden!

En nu **denkend** aan al die plannen in het **voortzicht, bewegen** mijn lachspieren weer en **denk** ik dat het zonnetje zich morgen vast wel even laat zien.

Veel leesplezier,
Jacqueline

Nieuws uit de rayons

Alphen aan den Rijn

De maand december is weer achter de rug. We hopen dat iedereen genoten heeft en dat dit jaar veel goeds gaat brengen. In november hebben we uitgebreid gesproken over het uitgeputte gevoel dat veel van ons ervaren in deze tijd van het jaar. Tekort aan licht en de combinatie van meer binnen zitten vanwege het slechte weer kwam aan bod. Maar ook het teveel aan prikkels kan een oorzaak zijn. "Leuk gezellig naar de kerstmarkt". Dat is ook zo, maar de rekening van oververmoeidheid ligt op de loer.

We hebben het gehad over de feestdagen. Hoe vul je deze in zonder dat het je teveel wordt? Of zie je wel waar het schip strandt? Iemand besloot stellig dat ze het volgend jaar toch wel in eigen hand gaat nemen. Geen hele dagen meer, maar een gedeelte wel mee doen en ook een halve dag rust nemen.

Vera krijgt al een prachtige zwangere buik. Ze maakt al volop plannen, wat de dames deed terugdenken aan hun eigen zwangerschap en ook de oma's deden een duik in het zakje.



In december organiseert Brigitte altijd een kennis- of muziekquiz, deze keer had ze wat anders bedacht. Ze is ook vrijwilliger bij bordspellenclub 'Spellen aan den Rijn' en had daar vrijwilligers geregeld om ons kennis te laten maken met een deel van het leuke assortiment bordspellen dat tegenwoordig te koop is. Zij organiseert eenmaal per maand een bordspellen dag in Alphen aan den Rijn. Erg leuk en prima te doen ook al heb je een beperking. Wij hebben o.a. de spellen Regenwormen, Qwirkle, Blokus en Honga gespeeld. Niemand had ervaring met deze spellen maar gelukkig

werden ze goed uitgelegd. De tijd vloog om en het was weer een zeer geslaagde avond. Ik ben benieuwd wat Brigitte volgend jaar weer zal verzinnen.

Bollenstreek

De contactgroep MS Bollenstreek sloot op 10 dec 2019 af met het inmiddels traditionele eindejaarsetentje op een voor onze groep nieuwe locatie, Graaf Jan in Sassenheim. Een goed bezocht etentje, zelfs oudgedienden Jack, Miep en Tineke waren present! Het eten was zeer geslaagd, keus voor iedereen, locatie prima en voldoende voorzieningen voor zo'n groep, dus we houden deze locatie erin!

En voordat je het weet, zit je na de oliebollen, vuurwerk etc. alweer in het nieuwe jaar, is 2020 begonnen. De 1e contactavond op 16 januari staat alweer op de kalender! Op deze eerste contactavond, op de vertrouwde locatie in de Bernardus te Sassenheim, was het gebruikelijk om een "Nieuwjaarsborrel" te houden maar die hebben we dit jaar maar eens overgeslagen en deze avond gebruikt om het afgelopen jaar eens te evalueren. Wat verwacht men van zo'n contactavond, wat zou anders of beter moeten, moeten we vaker met thema's aan de gang of is "men" wel tevreden met de huidige gang van zaken? De groep bezoekers is vrij constant dus blijkbaar voorzien de avonden toch in een behoefte!

Het blijkt dat het informeel babbelen met lotgenoten, en dat geldt voor zowel MS-ers als hun partners, een belangrijke onderdeel is en een kernpunt blijkt te zijn. Er kwamen zelf opmerkingen als "het is mijn avondje uit". We besluiten dan ook om daar voortaan minimaal het laatste half uur aan te besteden, zelfs als we een thema hebben. Iedereen ervaart het babbelen in de groep met bekende lotgenoten als zeer prettig, we begrijpen elkaar! We hebben met dezelfde problemen te maken en kunnen elkaar helpen die op te lossen.

We hadden deze avond ook nog even tijd om de in september besproken pilot mantelzorgtraining van Nieuw Unicum te bespreken vooral omdat een aantal geïnteresseerden een uitnodiging hadden ontvangen om deel te nemen aan de pilot die op 3 verschillende plekken start.

De bijeenkomsten bij de pilottrainingen vinden plaats op de volgende data en locaties:

- Pilot 1: Zoeterwoude, 14 maart en 9 mei, 14-16 u
- Pilot 2: Zaandijk, 4 april en 30 mei, 15-17 u
- Pilot 3: Zandvoort, 16 mei en 11 juli, 14-16 u.

Hebt u interesse om deel te nemen aan pilottraining 1, 2 of 3 of hebt u nog vragen, dan kunt u terecht bij: Melloney Schenk: mschenk@nieuwunicum.nl.

Al met al was het een positieve avond en met de inzichten die naar voren kwamen, kunnen we dit nieuwe jaar positief aan de gang! En woont u in de regio Bollenstreek, dan bent van harte welkom op onze contactavond. Zie voor de juiste data verderop in dit blad onder Contactbijeenkomsten.

Haagsche Hout / Voorburg - Leidschendam / Voorschoten / Wassenaar:

Op 25 november vond de laatste MS-bijeenkomst voor het rayon Haagsche Hout plaats. Tijdens deze bijeenkomst werd Marjolein Palthe uitgenodigd, die werkzaam is bij DansPark. De groep bestond weer uit vaste deelnemers en deed actief mee aan de demonstratie van de danslessen. Marjolein werd enthousiast ontvangen door de groep en heeft ervoor gezorgd dat de groep met energie weer de bijeenkomst verliet.

DansPark is voortgekomen uit Stichting Dance for Health en biedt danslessen aan voor mensen met een chronische aandoening als Parkinson, MS of reuma. DansPark is landelijk actief; verderop in dit blad vindt u daar meer informatie over.



Helaas heb ik besloten om te stoppen met mijn werkzaamheden voor de MS-Vereniging. Met veel plezier ben ik actief geweest in het organiseren van themabijeenkomsten voor MS-lotgenoten. Nu draag ik het stokje graag over. Daarom de dringende oproep om je als vrijwilliger op te geven om het goede werk voort te zetten voor de MS-Vereniging.

Leiden

Op 10 december was de groep te gast bij Karin en Wim thuis. Karin en Jacqueline hadden een overheerlijk Oosters buffet voor 14 gasten verzorgd dat erin ging als (spek)koek. Een beetje gepuzzel om zes rolstoelen in een huiskamer aan tafel te krijgen, maar het lukte en het was een smakelijke en gezellige avond.

Onze eerste maandelijkse bijeenkomst in de Kapel van het Alrijne Leiden zit er inmiddels ook alweer op. Zoals gewoonlijk bij onze januari-bijeenkomst werd er teruggeblikt op het afgelopen jaar. Met somberheid, want 2019 was een droevig jaar voor onze groep. Er zijn in korte tijd twee trouwe leden overleden (plus twee partners die altijd meekwamen naar onze avonden) en een aantal leden met hun partners zijn niet meer in staat om altijd te komen.

Na de pauze was het tijd om onder het genot van een glaasje champagne vooruit te kijken op het nieuwe jaar. We gaan het jaar in met goede moed en ambitieuze plannen. We starten in februari met een regionale thema-avond waarbij een medewerker van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport ons komt vertellen over de stand van zaken op het gebied van medicinale cannabis (voor aanmelding: zie verderop in dit blad).

Daarnaast zijn er voorzichtige plannen om, in samenwerking met het Alrijne ziekenhuis, in het najaar een symposium te organiseren. Wat het programma concreet gaat inhouden weten we nog niet, maar we streven naar een zo breed mogelijke vorm die voor iedereen met MS aantrekkelijk is. Suggesties of ideeën voor een presentatie of workshop zijn in dit stadium van harte welkom.

Rijswijk / Den Haag Ypenburg, Leidschenveen, Centrum, Laak

In december hadden wij een zeer gezellige bijeenkomst; onze coördinator had voor de nodige versnaperingen gezorgd en gaandeweg kwamen er alle mogelijke onderwerpen aan bod die om verdieping vroegen. Dat doen wij volgend jaar.

Onze eerste bijeenkomst in januari kende een lage opkomst. Door tal van oorzaken waaronder ziekenhuisopname was meer dan de helft verhinderd. Toch hebben wij een programma uitgestippeld voor het komende jaar aan de hand van de vragen en wensen van onze deelnemers.

In mei willen wij het, hoe kan het anders, hebben over vrijheid. En dan meer over de persoonlijke vrijheid in keuzes, sociale vrijheid, of anders gezegd onvrijheid in het bepalen van de regie. Graag zouden wij ook voorlichting krijgen van een medewerker van de Wmo afdeling van de gemeente; wat zijn onze rechten en plichten en waarmee kan de Wmo ons ondersteunen. In 2010 spraken wij al uitgebreid over alternatieve geneeswijzen maar sindsdien is er vast veel veranderd en daar willen wij meer over weten. Een van onze deelnemers heeft zich aangemeld bij de Hersenstichting t.b.v. het onderzoek naar MS. Hoe gaat dat in zijn werk en kun je je dan ook nog melden als donor? Hopelijk speelt dit niet bij iedereen maar hoe kan de NVVE je begeleiden in je laatste jaren, hoe kun je voorkomen dat je wordt behandeld tegen je wil of wordt gereanimeerd?

Het UWV verandert voortdurend de regels m.b.t. werk en (gedeeltelijke) afkeuring; wat is de laatste stand van zaken? Loont gedeeltelijk werken of werk je uitsluitend nog voor de kat zijn viool? Incontinentie en het voorkomen daarvan (bekkenbodemptherapie) of het oplossen van problemen daardoor zijn vast ook een boeiend onderwerp waar veel over valt te vertellen, bijvoorbeeld door een continëntie-verpleegkundige. Bewegen is noodzakelijk voor het behoud van je conditie maar als dat moeilijk gaat, hoe blijf je dan toch je lichaam trainen, anders dan door behandeling van de fysiotherapeut? Welke vormen van beweging kun je met sterk verminderde spierkracht nog uitoefenen?

Er zijn ongetwijfeld folders uitgebracht over veel van deze onderwerpen maar persoonlijke voorlichting met de mogelijkheid vragen te stellen en dieper op de

zaken in te gaan, werpt veel meer vruchten af. Wij stellen ons voor om het eerste half uur onder ons bij te praten en dan een van de bovengenoemde onderwerpen bij de horens te vatten, het liefst met een deskundige van buitenaf.

Zoetermeer

Helaas kon de geplande avond in december bij gebrek aan voldoende lotgenoten niet doorgaan, maar de eerste maandag in januari waren we weer met 12 lotgenoten en was het rondje om te praten over de laatste maand in 2019 bijna avondvullend. We hadden maar kort tijd om te praten over de toekomst. De keuze voor een “nieuw” of helemaal geen medicijn om de MS te remmen is voor een aantal lotgenoten heel erg actueel. We willen in de nabije toekomst dan ook graag “en groupe” praten met een neuroloog over de laatste stand van zaken. Ook willen wij meer weten over medicinale cannabis en CBD olie zonder THC. Kan dat ons iets brengen of moeten we toch meer kijken of we onze levensstijl kunnen aanpassen en dan niet alleen voor wat betreft voeding maar ook bewegen.

Genoeg gespreksstof voor de volgende bijeenkomst hopelijk met gastspreker. Iedereen van de groep krijgt per e-mail de uitnodiging. Wil je ook deelnemen of een bijeenkomst bijwonen? Dan graag mailen naar MSVZoetermeer@hotmail.com.

MS-café Den Haag



MS-café Den Haag organiseert iedere twee maanden een leuke, gezellige bijeenkomst voor iedereen die direct of indirect betrokken is bij MS.

De volgende bijeenkomst is gepland op

31 januari 2020 van 19:30 - 22:30 u.

Wil jij graag in contact komen met andere mensen met MS en informeel onder het genot van een drankje praten over dingen die jou bezighouden? Stuur dan een e-mail naar mscafe.denhaag@gmail.com om je aan te melden. Je ontvangt dan een bevestiging waarin alles staat wat je weten moet.

Kijk ook op: <https://www.facebook.com/mscafedenhaag>. We gaan er weer een gezellige avond van maken!



SupportBeurs 2020

Noteer alvast in je agenda: de SupportBeurs op 13 t/m 16 mei 2020. Dit grootschalige tweejaarlijkse evenement is in de Jaarbeurs Utrecht. Support is Nederlands belangrijkste event voor mensen met een bewegingsbeperking, hun familieleden, begeleiders, mantelzorgers en betrokken (zorg)professionals. Nergens vind je zo'n veelzijdig aanbod in onder andere hulpmiddelen, mobiliteit & vervoer, sport & vrije tijd en wonen & domotica.

Uiteraard zijn er weer testparcours voor de rollers, een sportvloer, klein hulpmiddelenplein, vakantieplein, theaters met interessante presentaties en nog veel meer, maar dat verklappen we later.

Toegang is gratis. Vanaf medio januari 2020 kun je je online registreren en alvast je entreeticket aanvragen.



Thema-avond Medicinale Cannabis

Op woensdag 12 februari 2020 van 19:30-21:30 u. organiseert rayon Leiden in de kapel van het Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, Leiden, een thema-avond over de ontwikkelingen rond het gebruik van medicinale cannabis. Gastspreker is dhr. Amponsah, medewerker behandelen en ontwikkelen van het Bureau voor Medicinale Cannabis van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Belangstellenden vanuit de hele regio Zuid-Holland Noord, maar ook daarbuiten, zijn van harte welkom. Om in te kunnen schatten hoeveel (gratis) koffie en thee we moeten bestellen, verzoeken we iedereen zich, bij voorkeur per e-mail, aan te melden bij onze rayoncoördinator Wim van 't Hof. Ook voor vragen kunt u bij hem terecht.

Hieronder het antwoordstrookje om u (met een kopie daarvan) schriftelijk aan te melden, maar dit kan ook per e-mail bij Wim van 't Hof, wimvanthof@ziggo.nl of telefonisch 071-5133668.

Aanmelding thema-avond Medicinale Cannabis 12 februari 2020

Naam:
Aantal personen
Telefoonnummer en e-mailadres:
(indien er wijzigingen in het programma zijn o.i.d.)

Strookje (of ingevulde kopie ervan) kan worden opgestuurd naar:
Wim van 't Hof, Aletta Jacobslaan 84, 2314 GB Leiden

DansPark

Een ontmoetingsplek vol dans, muziek en plezier. Danslessen speciaal voor mensen met een chronische bewegingsbeperking door o.a. Parkinson, MS en reuma.

Dans, Gezondheid en Plezier

In de danslessen van DansPark werk je aan conditie, souplesse, kracht, houding en balans. Partners of naasten zijn ook welkom bij de lessen om het plezier van samen dansen te ervaren.

DansPark is voortgekomen uit de **Stichting Dance for Health** en alle DansPark-docenten hebben, naast hun kennis en ervaring van dans, een aanvullende opleiding gevolgd bij Dance for Health. In de lessen van **DansPark** werk je op een creatieve manier aan je conditie, souplesse, kracht, houding en balans. Het zal je helpen om in het dagelijks leven met meer gemak en plezier te blijven bewegen. Door de sfeer en fijne muziek kan iedereen zich veilig voelen. Partners of naasten zijn welkom bij de lessen, (maar niet verplicht!) om de weldaad van samen dansen (weer) te ervaren. Door het vergroten van het lichaamsbewustzijn en het denken in mogelijkheden, wordt het zelfvertrouwen gesterkt.

Uiteraard zijn deze lessen rolstoeltoegankelijk. Alle lessen starten met een zittende opwarming, zodat het lichaam op een rustige en verantwoorde manier in beweging kan komen. Het tweede deel van de les is actiever, naar behoefte kan men staand of zittend meedoen.

Onderzoek* toont aan dat dans het functioneren van de hersenen kan bevorderen, omdat het verschillende functies tegelijk combineert: rationele, muzikale, kinetische en emotionele.

(*van het Albert Einstein College of Medicine, New York City)

Op dit moment bieden we 3 soorten lessen aan:

Dansen met Parkinson(isme): ritme, balans en coördinatie

In de opbouw van de les worden balans, lichaamsbewustzijn en coördinatie aangesproken. Het ritme van de muziek helpt om in een doorgaande beweging te blijven. Door de gebruikte methodiek wordt de danser uitgenodigd zijn/haar bewegingen te vergroten en contact te maken.

Dansen met MS/ Reuma: fitter en energieker

De lessen van DansPark dagen je uit aan je conditie te werken, terwijl rekening gehouden wordt met de energiebalans. De methode heeft op luchtige wijze aandacht voor de mobiliteit. Door het dansen voelt je lijf gezonder waardoor je lichter de dag tegemoet kan treden.

In de lessen wordt ook zeer bewust rekening gehouden met pijn, stijfheid, vermoeidheid en ontstekingen die het bewegen met reuma bemoeilijken. De gewrichten worden ontzien, terwijl ze toch uitgenodigd worden om in beweging te komen. Hierdoor kan verlichting van de symptomen optreden en meer energie vrijkomen.

Combinatie-les: lekker in je vel

Deze combinatie-les is voor dansers met verschillende bewegingsaandoeningen geschikt. In deze lessen houdt de docent met alle beperkingen rekening en zorgt zij voor een gebalanceerde les waarin elke danser op zijn of haar niveau uitgedaagd wordt.

Meer informatie: <https://danspark.org/>

Vacatures in de regio en rayons

Redacteur RegioNieuws

Taak

U redigeert aangeleverde teksten en/of schrijft teksten voor de nieuwsbrief. U zorgt dat de inhoud wordt afgestemd met de regionale website. Ook zorgt u ervoor dat de agenda van de regioactiviteiten wordt opgenomen in de nieuwsbrief. De verzending van de nieuwsbrief regelt u in overleg met de vrijwilligers die zich bezighouden met regionaal ledenbeheer en de financiële administratie.

Kwaliteit en Kennis: U hebt kennis over MS, de MSVN en het beschikbare informatiemateriaal, hebt ervaring met het presenteren van informatie in de vorm van een nieuwsbrief of wilt dit snel leren en kent de huisstijl van de nieuwsbrief en kunt hiermee werken.

Vaardigheden: U kunt de visie van de MSVN overdragen, beschikt over goede schrijf- en redactionele vaardigheden, bent computervvaardig en beheerst de Nederlandse taal goed.

Persoonlijke eigenschappen: U kunt goed samenwerken, bent nieuwsgierig, creatief, proactief en werkt nauwkeurig.

Rayon vertegenwoordiger Haagsche Hout/Voorburg-Leidschendam/ Voorschoten/Wassenaar

Taak

De vrijwilligers die zich bezighouden met rayoncoördinatie, dragen zorg voor een goed verloop van de rayonactiviteiten. Zij coördineren de lotgenoten- en themabijeenkomsten in het rayon en onderhouden de contacten tussen rayon en regio. MSVN-leden en andere geïnteresseerden kunnen bij deze vrijwilligers terecht voor informatie, doorverwijzingen en advies.

Kwaliteiten en kennis: U hebt kennis over MS en de MSVN.

Vaardigheden: U kunt goed luisteren, kent en beheerst gesprekstechnieken, kunt een bijeenkomst goed leiden en bent computervvaardig.

Persoonlijke eigenschappen: U bent empathisch, geduldig, en mensgericht.

Vrijwilligers voor Lotgenotencontact, Zoetermeer

Taak

U begeleidt bijeenkomsten voor lotgenotencontact. U zorgt in de eerste plaats voor een prettige sfeer (o.a. ontvangst, verzorging) die uitnodigt tot het delen van ervaringen. Daarnaast sluit u de bijeenkomst goed af, zodat deelnemers met een goed gevoel huiswaarts keren. Indien u MS heeft, heeft u uw eigen ziekteproces dusdanig verwerkt dat u openstaat voor de ander.

Kwaliteiten en kennis: U hebt kennis over MS en de MSVN.

Vaardigheden: U kunt goed luisteren, kent en beheerst gesprekstechnieken, kunt een bijeenkomst goed leiden en bent computervvaardig.

Persoonlijke eigenschappen: U bent empathisch, geduldig en mensgericht.

Voor inlichtingen / sollicitaties kun u contact opnemen met de contactpersoon van de regio: Wim van 't Hof, wimvanthof@ziggo.nl.

Meldpunt leder(in) geopend

Mensen met een beperking of chronische ziekte moeten kunnen rekenen op zorg en ondersteuning op maat en ze moeten vrij kunnen kiezen hoe ze willen wonen, leren, werken, reizen en recreëren. In de dagelijkse praktijk lopen mensen met een beperking nog regelmatig tegen de nodige obstakels aan.

Heb je een vraag die of probleem dat te maken heeft met je beperking? Stuit je bijvoorbeeld op problemen bij je aanvraag van voorzieningen voor thuis, op school of op het werk? Of stuit je op een ander probleem dat je belemmert om gewoon als ieder ander mee te kunnen doen? Vanaf nu kun je terecht bij het Meldpunt leder(in).

De medewerkers van het Meldpunt leder(in) helpen je verder op weg. Ze zijn goed op de hoogte van de wet- en regelgeving. Ze weten welke rechten je hebt (en welke niet) en bij welke instantie je moet aankloppen. Ook kunnen ze je advies geven over het indienen van een bezwaar of een klacht.

Het meldpunt van leder(in) is telefonisch bereikbaar op:

- dinsdag van 10:00-12:00 u en 14:00-16:00 u
- donderdag van 10:00-12:00 u en 14:00-16:00 u
- en vrijdag van 10:00-12:00 u.

via 085 4007022 en per e-mail: meldpunt@iederin.nl.



Wmo in Delft

Heeft u ondersteuning nodig om zo lang mogelijk de regie over uw eigen leven te behouden? Dan kunt u een voorziening aanvragen binnen de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Een beroep doen op de Wmo

Kunt u zich door een (lichamelijke) beperking moeilijk zelfstandig redden in huis? Of heeft u moeite om alleen te reizen en activiteiten te ondernemen? Mogelijk kunt u dan een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Voordat u met uw hulpvraag bij de gemeente komt, is het belangrijk dat u eerst zelf naar oplossingen zoekt. Lukt dat niet, dan kunt u bij Delft Support een voorziening aanvragen in het kader van de Wmo.

U kunt denken aan de volgende thema's:

Vervoersdienst; Scootmobiel; Rolstoel; Woningaanpassingen; Schoonhouden van uw woning; Dagelijkse zaken regelen; Dagbesteding; Beschermde wonen; Kortdurend verblijf en Respijter

Veranderingen in de Wmo sinds 2019

Sinds 2019 kiest de gemeente voor resultaatgerichte zorg. Op de pagina met meest gestelde vragen en antwoorden (<https://www.delftsupport.nl/wmo/veelgestelde-vragen-over-wmo-2019%20>) leest u wat dit inhoudt. Meer informatie vindt u in de Wmo-verordening 2019 Delft (<https://www.delftsupport.nl/wp-content/uploads/2019/01/Wmo-verordening2019Delft.pdf>) en de Beleidsregels Wmo 2019 Delft (<https://www.delftsupport.nl/wp-content/uploads/2019/01/BeleidsregelsWmo2019-Delft.pdf>).

Delft voor elkaar

Bij Delft voor Elkaar (www.delftvoorelkaar.nl) kunt u terecht voor advies en ondersteuning. Bijvoorbeeld als u vragen heeft over financiën, activiteiten in de wijk, een gezonde leefstijl, mantelzorg en vrijwilligerswerk.

Woonvoorzieningen

Het is fijn als u zelfstandig kunt (blijven) wonen. Maar als dit niet meer gaat zijn er verschillende woonvoorzieningen in Delft. Kijk daarvoor op <https://www.delft.nl/wonen/wonen-delft/ouderen-en-wonen>.

Agenda MSVN Zuid-Holland Noord

februari

- 03 contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 04 inlooppreekuur Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 10:00-12:00 u
- 11 contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelzwaansingel 71, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 12 thema-avond Medicinale Cannabis, Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 18 contactbijeenkomst Westland, neem contact op met lcwestra@hotmail.com
- 18 contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u
- 26 contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u
- 27 contactbijeenkomst Bollenstreek, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim, 20:00-22:00 u

maart

- 02 contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 03 inlooppreekuur Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 10:00-12:00 u
- 10 contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelzwaansingel 71, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 12 contactbijeenkomst Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:00-21:00 u
- 17 contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u
- 21 open dag Alrijne Ziekenhuis, Meteorlaan 4, 2402 WC Alphen a/d Rijn, 10:00-16:00 u
- 25 contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u

april

- 06 contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 07 inlooppreekuur Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 10:00-12:00 u
- 08 contactbijeenkomst Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:00-21:00 u
- 14 contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelzwaansingel 71, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 19 contactbijeenkomst Bollenstreek, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim, 20:00-22:00 u
- 21 contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u
- 29 contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u

Inlooppreekuren / ervaringsdeskundigen

Iedereen die te maken krijgt met MS, patiënten, partners, familie en andere direct betrokkenen, is van harte welkom bij de inlooppreekuren. Ervaringsdeskundigen kunnen u informeren over de mogelijkheden voor mensen met MS. Wij zitten altijd met een kopje koffie of thee voor u klaar, voor nuttig advies en informatie (wij hebben ook foldermateriaal bij ons) of zomaar voor een praatje of alleen maar met een luisterend oor.

Leiden: Alrijne Ziekenhuis, iedere eerste dinsdag v/d maand van 10:00-12:00 u, Houtlaan 55, 2334 CK Leiden. U kunt ons vinden in de eerste wachtruimte van poli neurologie van het ziekenhuis (route 47). De data zijn: 4 februari, 3 maart, 7 april, (5 mei niet, is een officiële feestdag), 2 juni, 1 september, 6 oktober, 3 november en 1 december.

Contactbijeenkomsten

Wilt u een keer meepraten? Neem dan contact op met de contactpersoon van uw rayon.

Alphen a/d Rijn:

3e dinsdag v/d mnd, 19:30-21:30 u, *Wijkcentrum Kerk en Zanen*, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn.

Isabel Kleijn, 06-52629881, msvnalphen@gmail.com.

Zwemmen o.l.v. een fysiotherapeut, donderdag, 9:00-10:00 u, *Club AquaRijn*, Cantharel 10, 2403 RA Alphen a/d Rijn. Intake: Ruben Groeneveld, 0172-240066, rgroeneveld@rayerhealthcare.nl.

Fysiosport o.l.v. een fysiotherapeut, donderdag 12:00-13:00 u, *Gezondheidscentrum Dillenburg*, Fysiotherapie Van den Berg, Pr. Irenelaan 1F, 2404 BH Alphen a/d Rijn, 0172-473855, www.fysiovdberg.nl.

Bollenstreek:

eenmaal per vijf à zes weken op donderdag, 20:00-22:00 u, *St. Bernardus*, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim.

Henk Stam, 06-40302137, hastal2@versatel.nl en Eugèn Abbo, 0252-370441, eabbo@casema.nl.

Delft:

laatste woensdag v/d mnd, beh. jul en dec, 13.30 - 15:00 u, *Basalt Revalidatie*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft.

Corinne van den Berg-Klop, 070-3194580, ypenburg96@gmail.com.

Zwemmen o.l.v. een hydrotherapeut, donderdag, 15:00-15:30 u, *Basalt Revalidatie*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft. Kosten: € 53,70 p kwrtl. Informatie: Corinne van den Berg-Klop, 070-3194580.

Haagsche Hout / Voorburg - Leidschendam / Voorschoten / Wassenaar:

Vacature

Leiden:

2e woensdag v/d mnd, beh. jun en jul, 19:30-21:30 u, *Alrijne Ziekenhuis*, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden.

Wim van 't Hof, 071-5133668, wimvanthof@ziggo.nl.

Rijswijk / Den Haag Ypenburg, Leidschenveen, Centrum, Laak:

2e dinsdag v/d mnd, beh. jul en aug, 19:30-21:30 u, *Activiteitscentrum Cygnus*, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag.

Nicole Fonk-Pietersma, 06-28389848, nicolefonkpietersma@gmail.com.

Yoga, woensdag, sep t/m jun; *Wijkcentrum Stervoorde*, dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk.

1e groep: 18:30-19:30 u, voor mensen die redelijk mobiel zijn;

2e groep: 20:00-21:00 u, voor mensen die weinig mobiel of rolstoelgebonden zijn.

In beide groepen is nog plaats. Kosten: € 13,00 p mnd. Gratis proefles. Info: Sylvia Amersfoort, 070-3934165 / 06-14299813, sylviaamersfoort@hotmail.com.

Bewegingsbanken, Slender You Enzo, H. Ravensteijnplein 52, 2282 GV Rijswijk, 070-4140410. Kosten: € 26,50 p mnd incl. Hydrojet. Een plafondlift is aanwezig voor de transfers. U dient zelf voor eventuele hulp te zorgen. Gratis proefsessie.

Scheveningen / Segbroek:

Toos Schaap, toos.schaap@hotmail.com.

Loosduinen / Escamp:

Dionne Dokkum-Zee, 070-3975526, family-dokkum@ziggo.nl.

Westland:

eenmaal per twee maanden in een rolstoelvriendelijke locatie in Naaldwijk; aanmelden via e-mail

Loes Westra, 06-30770673, lcwestra@hotmail.com.

Zoetermeer e.o.:

1e maandag v/d mnd, 19:00-21:00 u, *LangeLand Ziekenhuis*, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, huiskamer van de afdeling geriatrie op de 4e etage, route 74.

vacature, tijdelijk via Elma van der Kooij en Jacqueline Maillé, msvzoetermeer@hotmail.com.

Uw adreswijziging of andere wijzigingen kunt u doorgeven aan:
Landelijk team MSVN, Jacqueline Zonneveld, Fornheselaan 118, 3734 GE Den Dolder
ledenadministratie@msvereniging.nl.
Sluitingsdatum kopij volgende uitgave: 9 maart 2020

MS-verpleegkundigen en/of verpleegkundig specialisten

Alrijne Ziekenhuis:

Ilona de Beer, irdebeer@alrijne.nl en
Jolanda van Gorkum, jvangorkum@alrijne.nl
Leiden, afspraak 071-5178438
Leiderdorp, afspraak 071-5828056

Haaglanden Medisch Centrum:

Ria Halkes, ria.halkes@haaglandenmc.nl, di en do
tussen 8 en 9 u, afspraak 088-9795340
Simon Vis, s.vis@haaglandenmc.nl, ma, di, do en vr
tussen 8 en 9 u, afspraak 088-9792175

Hagaziekenhuis:

Isolde Verschoor, i.verschoor@hagaziekenhuis.nl,
Leyweg, vr ochtend, afspraak 070-2102381
Sportlaan, wo middag, afspraak 070-2107192

LangeLand Ziekenhuis, Zoetermeer:

Anita Neele, 079-3462563

Reinier de Graaf Gasthuis:

Anita Neele, neele@rdgg.nl
Delft, di, afspraak 015-2603543
Diaconessenhuis, Voorburg, 4e di v/d maand, af-
spraak 070-3401100
Behandelcentrum Westland, Naaldwijk,
2e di v/d maand, afspraak 0174-637700

Spaarneziekenhuis, locatie Hoofddorp:

Leonoor Lust, info@spaarneziekenhuis.nl, ma, di en
vr, afspraak 023-8907340

Thuiszorgorganisatie ActiVite:

Lianne Zuidgeest en Thea van der Zwet, 071-5161415,
voor een afspraak voor een kosteloos huisbezoek in
Alphen a/d Rijn, Amstelveen, Boskoop, Haarlemmer-
meer, Hillegom, Kaag en Braassem, Katwijk, Leiden,
Leiderdorp, Lisse, Noordwijkerhout, Noordwijk,
Nieuwkoop, Oegstgeest, Rijnwoude, Teylingen,
Voorschoten en Zoeterwoude.

Thuiszorgorganisatie HWW:

Isolde Verschoor, 06-82010476,
i.verschoor@hwwzorg.nl, voor een afspraak voor een
kosteloos huisbezoek in Den Haag.

Thuiszorgorganisatie Marente:

Bernadette Berbee, 071-4093333, voor een afspraak
voor een kosteloos huisbezoek in Hillegom, Katwijk,
Lisse, Noordwijk, Noordwijkerhout, Oegstgeest,
Teylingen, Voorschoten en Wassenaar.