



In dit nummer:

- 5 Oproep nieuwe gespreksgroep in Westland
- 6 MS-café Den Haag open in april
- 6 GroenLinks op bezoek bij MS Delft
- 7 Informatiemarkt in Sophia Revalidatie
- 8 Thema-bijeenkomst in Leiden: MS en (vrijwilligers)werk
- 9 Dance for Health
- 10 Zorgkosten en belasting
- 11 Agenda april-juni 2018
- 12 Movie-Nights
- 13 Rolstoelgebonden uitje naar Madurodam

en verder:

Nieuws uit de rayons in de regio Zuid-Holland Noord * columns Andress Kooij en Jan Schierbeek
* Brigitte den Hartog over haar hobby * inloopspreekuren in het komende jaar * open dag
Alrijne Ziekenhuis * lotgenotencontact * MS-verpleegkundigen en Verpleegkundig Specialisten

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	6
Groen links op bezoek in Delft	6
Mijn hobby: Brigitte den Hartog	7
Informatiemarkt in Sophia Revalidatie	7
Thema: MS en (vrijwilligers)werk	8
Inloopsprekkuur / ervaringsdeskundigen	8
Fitter en energiever door danslessen voor MS	9
Zorgkosten terug van de belasting	10
Agenda Regio Zuid-Holland Noord	11
Open dag Alrijne	12
Movie-Nights	12
Rolstoelgebonden uitje 2018	13
Josephine; Jan Schierbeek	14
Schijten; Andress Kooij	14
Contactbijeenkomsten	15
MS-verpleegkundigen	16

Voorwoord

Op het moment dat ik dit schrijf, begint de lente maar daar is buiten nog weinig van te merken. In februari staken de eerste voorjaarsbloemen hun kopjes voorzichtig boven de aarde maar die zijn inmiddels alweer verdord. De krokussen hebben het moeilijk en het is alsof ze aarzelen om tot volle bloei te komen.

Zo is het ook met MS; als de omstandigheden tegenzitten kun je niet optimaal functioneren en optimaal is al een stuk minder dan vroeger, vóór MS. Voor de één is een lage temperatuur gunstig en de ander gedijt juist beter bij temperaturen boven de 20°. Het ziektebeeld van MS is grillig, net als het weer.

Het beleid voor vergoedingen van medicatie voor patiënten met MS is ook grillig. Werd Fampyra vanaf 1 april 2016 vergoed, nu heeft het Zorginstituut Nederland (ZiN) minister Bruins van Medische Zorg & Sport geadviseerd het na 1 april 2018 niet op te nemen in het basispakket. Een enorme tegenvaller voor de 2000 MS-ers die er baat bij hebben. En dit terwijl het European Medicines Agency op basis van dezelfde gegevens juist een positief oordeel had over Fampyra. De MS werkgroep van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie zet grote vraagtekens bij de afwegingen van het ZiN en vraagt de minister om het advies niet te volgen, ondersteund door onder andere de MSVN.

Ook op plaatselijk niveau organiseren de regio's en rayons van de MSVN van alles voor hun leden. In dit RegioNieuws leest u over alle mogelijke activiteiten waaraan u kunt deelnemen zoals *Dance for Health*, een workshop over *MS en (vrijwilligers)werk* of, iets minder actief, een uitje naar *Madurodam* en *Movie-Nights*.

Speciaal voor onze lezers in het Westland: wilt u deelnemen aan een nieuw op te zetten gespreksgroep, neem dan contact op met Loes Westra. Uit de rubriek Nieuws uit de rayons blijkt hoe waardevol het kan zijn om ervaringen te delen en van elkaar te leren hoe je situaties anders kunt aanpakken.

Wees blijgemoed, geen winter duurt eeuwig, geen lente slaat haar beurt over!

JS

Nieuws uit de rayons

Alphen aan den Rijn

Het nieuwe jaar is alweer begonnen, wat vliegt die tijd toch voorbij. Op de contactavond in januari hebben we het gehad over de hoogte- en dieptepunten van 2017 en over de plannen voor het nieuwe jaar. Twee deelnemers aan onze contactavond hadden beiden een kleinkind gekregen! Er werd uiteraard vol vreugde over verteld en de foto's mochten niet natuurlijk ontbreken, die gingen de hele kring rond. Verder was er iemand die enkele maanden eerder een EVO (enkel-voetorthese) gekregen had. Aanvankelijk heeft ze er erg veel moeite mee gehad, maar inmiddels brengt de EVO haar nu heel veel gemak. Toch mooi om te zien hoe ze er vrede mee gesloten heeft. MS vraagt flexibiliteit en aanpassingsvermogen, want je wordt nog wel eens verrast. Steeds weer een tegenslag maar met hulpmiddelen is er altijd nog het beste ervan te maken!

In februari sneden we op de contactavond een moeilijk onderwerp aan: 'Depressies en teleurstellingen en hoe hiermee om te gaan.' Er werd een enkel traantje gelaten, maar dat was juist goed; verdriet hoort bij het leven. En juist dit te durven en kunnen tonen in een groep, is een groot compliment. Daar waar wij een sombere stemming verwachtten deze avond, was het eigenlijk erg gezellig. Het leek wel of het voor een enkeling een opluchting was over teleurstelling te mogen praten.

Het was erg leuk om van een partner te horen dat zijn vrouw gelukkiger is sinds zij zich heeft aangesloten bij een groep MS-ers. Het samen zijn met mensen die jou begrijpen en er juist positief mee omgaan werkt, om ook alles uit het leven te halen. Afgekeurd zijn biedt ook openingen om leuke dingen te kunnen doen, in plaats van dat het voelt als een straf en tot eenzaamheid leidt. Je lot accepteren kun je makkelijker door erover te praten en dat lukt beter in een groep mensen die dit zelf ook ervaren. De MSVN wordt echt gewaardeerd om deze lotgenotenavonden.

Ook mochten we een nieuw echtpaar verwelkomen. Vol enthousiasme vertelden zij over hun keuze om te verhuizen naar een huis waar alles gelijkvloers is. Een

zeer heftige tijd zo'n verhuizing, maar uiteindelijk opluchting en hele positieve emoties.

Bollenstreek

En voordat je er erg in hebt, zijn alle feestdagen, afscheidsrecepties, nieuwjaarsborrels ineens weer allemaal voorbij en gaan we weer over tot de orde van de dag. Maar we hebben nog één nieuwjaarsborrel op 18 januari; de eerste bijeenkomst in het nieuwe jaar van de MS groep Bollenstreek sluiten we die avond traditioneel af met een hapje en een drankje (maar dan moet het ook wel echt afgelopen zijn hoor!). Maar natuurlijk we nemen met elkaar nog het wel en wee van de afgelopen weken door want dat is toch het uiteindelijke doel van de contactavonden?

Corinne deed verslag van haar ervaringen met een nieuwe kuur Lemtrada die zij net voor het einde van vorig jaar (wat klinkt dat al weer ver weg) toegediend kreeg. Helaas merkte ze nog niet veel verbetering maar volgens de neurologe heeft het tijd nodig. Janita wilde een second opinion omdat ze over haar huidige MS behandelaar/behandeling niet zo tevreden is. Ook het project "Van Inleving naar Innovatie" van TU Delft, Erasmus en LUMC werd besproken en het leek de groep wel handig en leerzaam om te kijken of nadere toelichting van het project mogelijk was op een contactavond maar dat bleek, na contact met de lijncoördinator, niet de opzet van het project. Het project richt zich op individuele benadering op basis van de hulpvraag. Dus individueel prima, voor een groep een stap te ver. Daarna kwamen de verschillende hapjes en drankjes op tafel en werden de gesprekken allemaal wat luchtiger! En dan, zo rond de klok van tien, sluiten we de eerste contactavond van 2018 af en kan het jaar pas echt beginnen!

Tijdens de tweede bijeenkomst op 1 maart kwam Janita terug op de second opinion; die had ze inmiddels gehad maar al met al vond ze dat ze er weinig aan had gehad. Daarnaast verliep het toch allemaal wel stroef en moeizaam. Daarmee rees de vraag hoe je zoiets beter zou kunnen organiseren want het bleek dat meerdere deelnemers hier op de een of andere manier wel eens tegen aanliepen. Kan je daarvoor bv. bij je zorgverzekeraar terecht, en wat is dan de juiste in-

stantie? Het uitzoeken waard! Jaap wist echter te melden dat hij wel tevreden was over zijn behandeling; hij mag binnenkort gaan experimenteren met Fampyra om te kijken of het lopen daarmee wat beter gaat! Tevens kan/mag hij 1x per maand naar een NAH woonvorm van Gemiva in Leiderdorp om vrouw en kinderen wat te ontlasten! Ze zijn er allemaal blij mee, het werkt!

Daarnaast proberen we met de groep wat thema-avonden of dagen op te zetten; we hadden al een afspraak met een fysiotherapeute die toelichting komt geven over bekken/bodemtraining maar die afspraak was door omstandigheden even uitgesteld en nu komt zij op 12 april! Ook onze gespreksleider Eugène kwam met een prima voorstel, hij werkt bij biologische kwekerij *De Groene Cirkel* en wil daar een rondleiding geven, gecombineerd met (beginners)cursus bloemschikken en daar zouden we op 5 juli lekker een avond bezig kunnen zijn i.p.v. binnen zitten in de Bernardus. Ook bekijken we een groepsuitje naar de *Yakult* fabriek. Verder blijkt er veel belangstelling bij de Bollenstreekers voor het jaarlijkse rolstoelgebonden uitje naar Madurodam dit jaar! Het lijkt er dus op dat wij Bollenstreekers al best een volle agenda hebben voor het komende jaar!

Leiden

Op onze zeer goed bezochte bijeenkomst van februari - we waren met 26 man/vrouw - hadden we Jeroen Stij als gastspreker. Als fysiotherapeut is hij sinds kort betrokken bij het MS-centrum van het Alrijne Ziekenhuis en draait hij mee in MS Zorgnetwerk. Hij heeft zijn praktijk aan de Ommedijk in Leiderdorp. Hij vertelde dat de gemiddelde fysiotherapeut hooguit één keer in zijn loopbaan een MS-patiënt in zijn praktijk te zien krijgt, net als de gemiddelde huisarts. Soms vergeten we wel eens dat MS een relatief zeldzame aandoening is. Hierdoor is er vaak weinig specifieke kennis over de aard van MS binnen deze behandelaars-groepen en wordt vaak ook niet onderkend dat er binnen de patiënten-groep zo'n variatie aan klachten is. Dat bleek al uit ons kringgesprek vooraf, waarin iedereen kort vertelde welke vorm van fysiotherapie men ondergaat, hoe vaak en welke ervaring iedereen daarmee heeft.

De boodschap is duidelijk: er is niet zoiets als specifieke fysiotherapie voor mensen met MS. Elke vorm van bewegen is goed, mits niet te belastend. Al is het maar 's ochtends in je rolstoel zittend zoveel mogelijk proberen mee te doen met Nederland in Beweging op de tv of aan te schuiven achter je motomed om de spieren een beetje los te draaien. Moeten we nu direct allemaal overstappen van onze huidige fysiotherapeut naar de fysiotherapeuten binnen het MS-Zorgnetwerk omdat die meerdere mensen met MS ziet? Die noodzaak is er niet echt, maar voor sommige gevallen is het wel handig/noodzakelijk voldoende kennis over de ziekte te hebben.

Jeroen dacht aan het opzetten van een zwemgroepje (zoals die in Alphen al jaren zeer succesvol verloopt) en dan zou aansluiting bij het MS-Zorgnetwerk wel handig kunnen zijn. We gaan in gezamenlijkheid kijken naar de mogelijkheden van locatie, tijden, begeleiding en kosten.

Onze bijeenkomst van 14 maart verliep heel anders dan anders. Wij waren benaderd door uitgeverij Poiesz, gespecialiseerd in boeken voor mensen met chronische ziekten, met de vraag of wij als proefkonijnen wilden dienen voor hun nieuwste project. Zij willen een interactieve website ontwikkelen ter ondersteuning van mensen met MS. Omdat ze nog in de ontwikkelfase zitten, wilden ze graag input van ervaringsdeskundigen met MS. Daar wilden wij als contactgroep graag aan meewerken. Er werd een aantal vragen in de groep gegooid, waarop iedereen een bordje JA of NEE kon opsteken en zijn keuze kon toelichten. Frits en Joyce van de uitgeverij zaten driftig mee te schrijven en de 'jury', Jolanda van Gorkum en Ilona de Beer, MS-verpleegkundigen van het Alrijne-ziekenhuis, voorzagen de antwoorden van deskundig commentaar. Er werden een stuk of tien vragen afgewerkt, waarna de avond kort werd geëvalueerd.

Het eerste dat Frits was opgevallen was de openheid van de groep, hoe weinig terughoudendheid er was om moeilijke en soms persoonlijke zaken te bespreken. Het tweede dat hem opviel was dat er eigenlijk geen goede of foute antwoorden waren. Op iedere vraag waren JA en NEE mogelijk. Bijvoorbeeld: 'Als je vaak moet plassen, moet je dan minder drinken?'. Het

‘goede’ antwoord is: NEE, als je te weinig drinkt heb je een verhoogde kans op blaasontstekingen en nierproblemen. Maar tegen het antwoord: JA, als ik overdag ergens naar toe moet, drink ik ’s ochtends minder, zodat ik minder aandrang heb, dat haal ik dan ’s avonds wel weer in, valt weinig in te brengen. Alleen structureel te weinig drinken is ongezond.

Daarnaast speelt dat iedereen andere klachten heeft. Dat maakt het ontwikkelen van de site een lastige klus. Na de ontwikkelingsfase worden lotgenoten gezocht die tweemaal per week via e-mail benaderd willen worden om deel te nemen aan het interactieve ”spel” en om ook zo de database van vragen en antwoorden te vergroten. Wordt vervolgd.

In april hebben we een thema avond voor de hele regio over MS en (vrijwilligers)werk, zie ook elders in het blad om je aan te melden.



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

Op onze contactavond in maart gaven Marjan de Kleijn en Odette Groenheide van de fysiotherapiepraktijk *Oefentherapie Oostland* in Nootdorp twee workshops. Voor de pauze kregen wij een inleiding op de *Ronnie Gardiner Methode* (RGM). Beide dames zijn master RGM-practioners en zijn persoonlijk opgeleid door Ronnie Gardiner. RGM is een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij op het ritme van muziek oefeningen worden gedaan aan de hand van geprojecteerde symbolen. De methode, die wereldwijd wordt beoefend, heeft als doel het verbeteren van je geheugen, concentratie, coördinatie, motorische vaardigheden en zelfvertrouwen en vooral plezier hebben in wat je doet. Omdat je beeldtaal moet omzetten in spraak en beweging, worden alle hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd. Daardoor wordt de samenwerking tussen beide hersenhelften en tussen verschillende hersengebieden onderling gestimuleerd. Het gehele programma duurt circa 14 weken maar wij kregen vanavond een sterk ingekorte versie, zodat wij konden ervaren wat de methode met je doet.

De eerste oefening was nog betrekkelijk eenvoudig - “appeltje, eitje” denk je dan - en ook de tweede oefening gaf geen problemen. Maar oefening drie werd al wat ingewikkelder omdat je drie dingen tegelijk moest doen: de symbolen lezen en vertalen naar beweging met handen en voeten. Dat is best lastig en het ging niet iedereen goed af, wat helemaal niet erg is. Het was een inspirerende workshop die voor velen misschien voor herhaling vatbaar is. Het leuke hieraan is trouwens dat iedereen kan meedoen, zowel staand als zittend. Zelfs wanneer je alleen visualiseert, heeft het nog effect.

De tweede helft van de avond werd besteed aan informatie over slaaptherapie. Normale nachtrust duurt tussen de 6 en 10 uur. Het is heel normaal dat je een aantal keren per nacht wakker wordt, zolang je daarna wel snel weer in slaap valt. Als je niet kunt inslapen, steeds lang wakker blijft nadat je gedurende de nacht wakker wordt, of heel kort of heel lang slaapt, is er sprake van een probleem. Een slaapprobleem kan veel klachten veroorzaken: vermoeidheidsklachten, overmatige slaperigheid, concentratie problemen, maar ook stemmingswisselingen, hartaandoeningen en klachten van het immuunsysteem komen vaak voor. Door de onderliggende factoren in kaart te brengen, kun je beginnen met de behandeling van je slaapprobleem. Dit kan bij de huisarts, het slaapcentrum of met slaaptherapie.

Er zijn factoren die je makkelijk zelf kunt veranderen, zoals fel licht in je slaapkamer vermijden, niet kort van tevoren op het scherm van je telefoon, tablet of computer kijken, niet te veel en te laat koffie of cafeïnehoudende dranken drinken en proberen stress en piekeren te vermijden. Jammer genoeg zijn er ook problemen die niet één, twee, drie zijn op te lossen.

Westland

Als MSVN contactpersoon van het Westland wil ik graag een gespreksgroep starten in Naaldwijk op een nader te bepalen locatie. Willen mensen die interesse hebben mij e-mailen of bellen? Loes Westra, e-mail lcwestra@hotmail.com, 06 30 770 673.

Zoetermeer

We hebben al weer een aantal goede bijeenkomsten achter de rug en er gaan nog mooie komen. De laatste bijeenkomst zijn we verder gegaan met de acceptatie van MS en dan in het bijzonder door je eventuele partner, kinderen, familie, vrienden, collega's of die vage kennis. Heel wat emoties kwamen los. En wat duidelijk is: iedereen in je omgeving reageert anders en velen hebben nu ook het kaf van het koren gescheiden en in de vrienden-kennissenkring keuzes gemaakt. Je kunt niet iedereen te vriend houden of willen houden.

We kwamen in maart niet toe aan de belastingen, dat doen we in april (maar niet de hele bijeenkomst, het moet wel leuk blijven). Maar mocht je vast willen beginnen, kijk dan op de website meerkosten.nl, waar dieper wordt ingegaan op de mogelijkheid ziektekosten voor chronisch zieken en gehandicapten af te trekken of kijk verderop in dit RegioNieuws.

De eerstvolgende bijeenkomst is 9 april, op 7 mei komt MS en voeding aan bod; een onderwerp waar Linda ons heel veel over kan vertellen (en laten proeven?). Misschien vervolgen wij dit onderwerp op maandag 4 juni.

Ondertussen zoeken we nog vrijwilligers uit (de directe omgeving van) Zoetermeer voor de contactavonden zelf en/of andere activiteiten (bijvoorbeeld Movie Nights eind oktober). Helpen jullie zoeken?

MS-café Den Haag



De eerstvolgende bijeenkomst van MS-café Den Haag is op vrijdag 20 april van 19:30 - 22:30 u.

Door een e-mail aan mscafe.denhaag@gmail.com te sturen meld je je aan; in de bevestiging staat alles wat je moet weten. We kijken ernaar uit om jullie weer te zien!

Esther & Dionne

Groen Links op bezoek in Delft

Woensdag 31 januari waren er twee afgevaardigden van Groen Links aanwezig op onze reguliere maandelijkse bijeenkomst. Afhankelijk waren wij uitgenodigd bij Groen Links om te praten over de toegankelijkheid voor mensen met een beperking in de gemeente Delft, mede n.a.v. een VN-resolutie. Omdat op deze plaats het toilet niet bereikbaar was, hebben wij Groen Links bij ons uitgenodigd. Helaas waren er die ochtend nogal wat afmeldingen vanwege de griep en het slechte weer, maar de aanwezigen konden ook goed hun woordje doen. De dames Lips en Bij de Vaate hebben aardig wat op kunnen schrijven.

Enkele voorbeelden zijn:

- Maak een website met daarop de restaurants en evenementen die toegankelijk zijn, incl. toilet, voor mensen met een rolstoel.
- Geef restaurants die hieraan voldoen een deursticker zodat rolstoelers weten dat zij daar ook welkom zijn.
- Zorg dat de laatste twee perrons van de haltes van tramlijn 19, Prinsenhof en Station ook voor rolstoelers toegankelijk worden.
- Zorg voor één aanspreekpunt voor het melden van problemen.
- Zorg voor een route door Delft die toegankelijk is voor rolstoelers.
- Ook de diverse aanpassingen aan woningen kwamen aan de orde en dan vooral de financiële consequenties. Nu maar afwachten wat er in het verkiezingsprogramma van Groen Links terug te vinden is.

Corinne van den Berg



Mijn hobby, Brigitte den Hartog

Voor wie me niet kent, zal ik me even voorstellen, ik ben Brigitte den Hartog, 42 jaar. Ik ben al 15 jaar bekend met MS. In het verleden heb ik veel vrijwilligerswerk voor de MSVN gedaan maar nu heb ik (helaas) moeten besluiten een stapje terug te doen.

Inmiddels heb ik al ongeveer 10 jaar een heel andere bijzondere hobby, nou ja, bijzonder... Ik speel namelijk heel erg graag bordspellen. Dat is toch niet zo vreemd? Jawel hoor, want waar de meesten alleen nog bekend zijn met de oude *Risk*, *Monopoly* en *Rummikub* uit de jaren '80, is er nu een heel nieuwe generatie op de markt.

Zo rond 2000 is het spel *Kolonisten van Catan* in Nederland uitgekomen. Al snel volgde ook het bordspel *Carcassonne*. In tegenstelling tot de andere bordspellen van vroeger vindt u hier geen dobbelsteen die bepaalt hoeveel stapjes u met een pion verder mag lopen op het bord; bij *Carcassonne* moeten de spelers om beurten een kartonnen tegeltje aanleggen zodat op tafel een groot landschap ontstaat met bijvoorbeeld wegen, dorpen, weilanden en een klooster. Door een

speelfiguur op het juiste moment op zo'n tegeltje te plaatsen, kan je dat heel veel punten opleveren. Wie de meeste punten verdient, wint het spel. Zo'n speelfiguur is tegenwoordig een leuk poppetje ook wel *Meeple* genoemd. Ze zien er leuker uit dan de pionnen van vroeger.

En zo zijn er sindsdien talloze andere bordspellen op de markt gekomen, van gemakkelijk tot heel ingewikkeld. Spelletjes zijn voor kinderen? Nee hoor, de meeste spellen die wij spelen zijn geschikt voor kinderen pas vanaf 10 à 12 jaar. De gemiddelde leeftijd van de leden van een bordspellenvereniging is, denk ik, 40 jaar hoewel je er mensen van alle leeftijden tegenkomt.

Er zijn inmiddels dus heel veel clubs en verenigingen in het land. Zo zijn er in onze regio ook in Den Haag, Delft, Zoetermeer, Sassenheim, Leiden en Alphen a/d Rijn bordspellenverenigingen. Bij de laatste 2 ben ik nu zelf ook vrijwilliger. Ik help dan mee de evenementen te organiseren en spellen te promoten, ook op landelijke bijeenkomsten.

Alle clubs organiseren regelmatig spelavonden of -dagen in de regio. Iedereen is welkom om mee te doen, ook als je aangeeft geen enkel spel ooit gespeeld te hebben en dat je graag eenvoudig wilt beginnen. Er is altijd wel iemand om het uit te leggen en bij wie je mag aan tafel aanschuiven.

Zelf probeer ik - naast mijn vrijwilligerswerk - uiteraard ook zoveel mogelijk aan tafel te zitten en de spellen te spelen. Ik ga graag naar grote beurzen om daar kennis te maken met de nieuwste, net verschenen spellen. En uiteraard kun je mij op de meeste speldagen of -avonden in de regio vinden, want niets is zo leuk als zelf te spelen!



Informatiemarkt Sophia Revalidatie Den Haag

Op **26 april** a.s. is er van 13:30 - 15:00 u een informatiemarkt bij Sophia Revalidatie, Vrederustlaan 180, 2543 SW Den Haag.

Diverse organisaties zijn op deze markt aanwezig zoals MEE, de gemeenten Den Haag en Westland, CBR, Bever auto aanpassingen, ANWB-rijopleiding De Kleijnen, Westland orthopedie en verscheidene patiëntenverenigingen. Ook wij staan er met allerlei informatiemateriaal.

Thema avond MS en (vrijwilligers)werk

Op woensdag 11 april 19:30- 21:30 u zal voor de hele regio Zuid-Holland Noord in de Kapel van het Alrijne Ziekenhuis te Leiden een thema-avond plaatsvinden over **MS en (vrijwilligers)werk**.

Een interactieve avond verzorgd i.s.m. de MS Coaches. Hoe kun je aan het werk blijven, welke aanpassingen kunnen worden ingezet, hoe zit de wet- en regelgeving in elkaar, welke afspraken moet/kan ik maken met mijn eigen werkgever of een andere werkgever. En zo niet, hoe vind ik passend vrijwilligerswerk, hoe bepaal ik mijn mogelijke inzet, en nog veel andere zaken.

Antwoordstrookje om u vóór 8 april schriftelijk of per e-mail aan te melden.

Aanmelding lezing: op woensdag 11 april om 19:30 uur Alrijne Ziekenhuis te Leiden

Naam:
Aantal personen:
Rolstoelgebonden ja/nee
Telefoonnummer en/of (e-mail)adres:
(indien er wijzigingen in het programma zijn o.i.d.)

Strookje (of kopie) opsturen naar Wim van 't Hof, Aletta Jacobslaan 84, 2314 GB Leiden, wimvanthof@het-net.nl of 071-5133668 (liefst na 10:00 uur).



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.

Leiderdorp: Alrijne Ziekenhuis, iedere laatste donderdag v/d maand van 10:00-12:00 u, Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp. U kunt ons vinden in de speelhoek van het restaurant in de centrale hal van het ziekenhuis.

De data voor 2018 zijn: 31 mei, 30 augustus, 27 september, 25 oktober en 29 november.

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 voor 2018 zijn: 5 juni, 7 augustus, 4 september en 6 november.

Fitter en energiever met danslessen voor MS



Wil jij je fysiek en mentaal lekkerder voelen, maar denk je dat dit niet meer mogelijk is? *Dance for Health* zet mensen letterlijk en figuurlijk in beweging. Parkinson, Reuma en MS kunnen het gevoel van contact met je lichaam verstoren. Veel gangbare bewegingen zoals lopen, schrijven, iets vastpakken, voor de meeste mensen vanzelfsprekend, worden moeilijker en dat heeft grote invloed in het dagelijks leven.

De *Dance for Health* programma's combineren kennis en specifieke ervaring uit de moderne dans, klassiek ballet en fysiotherapie. Door middel van dans, muziek en verbeeldingskracht werken we aan balans, flexibiliteit, kracht, coördinatie en houding. In de fysieke training wordt ook je creativiteit geprikkeld, zodat je je eigen kracht en mogelijkheden kunt (her)ontdekken, waardoor je je energiever, fitter en beter gaat voelen.

Hoe het begon

Dance for Health is opgericht door Marc Vlemmix, voormalig artistiek leider van danshuis Station Zuid en in 2010 gediagnostiseerd met Parkinson. De stichting ontwikkelde een eigen dansmethode gebaseerd op het model van de *Mark Morris Dance Group* en de *Brooklyn Parkinson Group* uit New York.

“Op 37 jarige leeftijd kreeg ik de diagnose Parkinson. Een tijd lang heb ik geprobeerd het te negeren, maar het werd van kwaad tot erger. Er moest wat gebeuren. Het antwoord bleek recht voor mijn neus te liggen: Dansen! Als directeur van een professioneel danshuis werd ik elke dag omringd door professionele dansers, die op een creatieve manier met hun lijf werken. Ik vroeg mijn toenmalige balletmeester mij dansles te geven. Dat begon stijf en onwennig, maar het gaf me al snel een gevoel van vrijheid. Bewegen kon ook gewoon weer leuk zijn. Al snel ontdekte ik dat dansen mij helpt mijn motoriek te verbeteren en om hernieuwd vertrouwen te krijgen in mijn lichaam.” – Marc Vlemmix, initiator Dance for Health

Bewegingsprogramma's

Dance for Health brengt de kennis en kunde vanuit de artistieke en medische wereld bij elkaar.

Bij de ziekte van Parkinson is dansen niet het eerste wat er in je opkomt. Toch hebben ze meer met elkaar te maken dan je op het eerste gezicht zou denken. Een professionele danser traint zijn hele leven elke dag om te kunnen schitteren op het toneel. Hij werkt hard aan de beheersing van evenwicht, kracht, coördinatie, houding en flexibiliteit. Juist deze vaardigheden worden het eerst aangetast bij mensen met Parkinson. Het is dan ook geen onlogische gedachte, dat wanneer iemand met Parkinson dagelijks traint en werkt aan deze kwaliteiten, hij net als een danser kan bereiken wat hij wil in het dagelijks leven.

Een belangrijke voorwaarde voor succes is, dat het beweegprogramma verder moet reiken dan een fysieke inspanning die gericht is op het bestrijden van symptomen. Want dans is meer: het is esthetisch, vertegenwoordigt schoonheid en emotie. In dans en de uitvoering daarvan is esthetiek een weg om de kinesthetische, cognitieve en affectieve domeinen samen te brengen in een ervaring van lichaam, geest en ziel. Waar de dans als bron veelal esthetisch is, proberen we ons als *Dance for Health* niet op het esthetische resultaat te richten. Het gaat meer om het ervaren van een moment van werkelijk 'zijn' en van het uitdrukking geven aan jezelf via het lichaam. We prikkelen de geest en verbeeldingskracht.

De laatste jaren is de methode beproefd en verfijnd. Het is vastgelegd in een handboek voor docenten en bevat theorieën, didactische vaardigheden, tools en formats.

Oorspronkelijk is het programma specifiek voor mensen met Parkinson, maar inmiddels doorontwikkeld voor mensen met Reuma en MS. Op diverse plekken in Nederland is het te volgen, bijvoorbeeld in Leiden.

MS – Leiden

Leyden Academy (Poortgebouw Zuid, kamer 0.15),
Rijnsburgerweg 10, 2333 AA Leiden.

De lessen zijn wekelijks op woensdagochtend van
10:30-11:45 u onder begeleiding van Els Reijn en Ineke
Meek. Dit is een combinatieles voor MS, Parkinson en
Reuma.

Lidmaatschap

Voor de lessen bieden we een lidmaatschap van
€ 35,00 per maand. Daarnaast hebben we een part-
nerlidmaatschap voor twee personen van € 55,00 per
maand. Dit geldt voor partners, mantelzorgers,

vrienden of familie die jou als danser vergezellen. Met
beide lidmaatschappen kun je onbeperkt danslessen
volgen.

Nieuwsgierig?

Het is altijd mogelijk een gratis proefles te volgen.
Stuur hiervoor een e-mail met je contactgegevens en
de stad van je keuze

Per e-mail zijn we bereikbaar voor:

Algemene vragen en lesinformatie: info@danceforhealth.nl

Cursusinformatie: cursus@danceforhealth.nl

Verdere informatie op: danceforhealth.nl

Zorgkosten terug van de belasting



Leven met een beperking of chronische ziekte brengt
kosten met zich mee. Betaalt u deze kosten zelf, dan
kunt u een deel daarvan terugkrijgen via de aangifte
inkomstenbelasting. De website www.meerkosten.nl
legt in eenvoudige taal uit hoe u dat doet.

Alle extra uitgaven voor kleding en beddengoed,
kosten voor extra gezinshulp, dieet, hulpmiddelen,
reiskosten ziekenbezoek, medicijnen en particuliere
verpleging kunt u opvoeren bij uw aangifte. Op www.meerkosten.nl
staat gedetailleerd beschreven welke
kosten u wel of niet kunt opvoeren.

Twee voorbeelden:

Hulpmiddelen

Voor hulpmiddelen geldt dat eigen kosten voor
steunzolen, elastische kousen, (gebits)prothesen,
aanpassingen aan auto of fiets aftrekbaar zijn. Kosten
voor een bril, contactlenzen, krukken, rollator, rol-
stoel, scootmobiel of woningaanpassing zijn dat niet.

Extra gezinshulp

Huurt u zelf een gezinshulp in omdat u geen Wmo-
indicatie heeft gekregen of omdat de Wmo-indicatie
ontoereikend is, dan kunt u ook die kosten opvoeren.
De eigen bijdrage Wmo is niet aftrekbaar.

Drempel

Niet alle extra zorgkosten zijn aftrekbaar. Er geldt een
drempel. De hoogte van de drempel is afhankelijk van
het (gezamenlijk) drempelinkomen. Ook hierover
geeft www.meerkosten.nl uitleg: drempel voor alleen-
staanden, drempel voor fiscale partners, drempelver-
hoging bij laag inkomen.

Negatieve belasting

Ook als uw inkomen laag is en u geen belasting hoeft
te betalen, kunt u toch belastinggeld terugkrijgen
vanwege extra zorgkosten. Dat komt door de Tege-
moetkomingsregeling, een soort 'negatieve belasting':
u krijgt geld terug dat u nooit hebt afgedragen. Als u
zorgkosten opvoert bij uw aangifte, hoort u vanzelf
van de Belastingdienst of deze regeling voor u geldt.

Dubbel voordeel

Aangifte doen loont vaak dubbel. U krijgt namelijk niet
alleen belastinggeld terug: door de aftrek wordt uw
inkomen voor de berekening van de eigen bijdragen
voor zorg, hulp of voorzieningen lager. Daardoor
worden ook die eigen bijdragen lager. Mogelijk krijgt
u ook meer zorgtoeslag of huurtoeslag.

Meer weten: ga naar www.meerkosten.nl

Agenda regio Zuid-Holland Noord

maart 2018

- 26 - Contactbijeenkomst Haagsche Hout, Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag, 18:00-20:00 u
- 28 - Contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u
- 29 - Inloopspreekuur Alrijne Ziekenhuis, Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp, 10:00-12:00 u
- 29 - Themabijeenkomst Cognitie & MS, Reinier de Graafweg 5, 2625 AD Delft, 14:00-16:00 u

april 2018

- 03 - Inloopspreekuur Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 10:00-12:00 u
- 09 - Contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 10 - Contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 11 - Themabijeenkomst MS en (vrijwilligers)werk, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 12 - Contactbijeenkomst Bollenstreek, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim, 20:00-22:00 u
- 19 - Contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-91, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u
- 20 - MS-café Den Haag, aanmelden via mscafé.denhaag@gmail.com
- 23 - Contactbijeenkomst Haagsche Hout, Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag, 18:00-20:00 u
- 25 - Contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft 10:30-12:00 u
- 26 - Inloopspreekuur Alrijne Ziekenhuis, Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp, 10:00-12:00 u

mei 2018

- 01 - Inloopspreekuur Alrijne Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 07 - Contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1 2725, NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 08 - Contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 09 - Contactbijeenkomst Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 17 - Contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-91, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u
- 23 - Rolstoelgebonden uitje naar Madurodam
- 24 - Contactbijeenkomst Bollenstreek, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim, 20:00-22:00 u
- 28 - Contactbijeenkomst Haagsche Hout, Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag, 18:00-20:00 u
- 30 - Contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u
- 30 - Wereld MS Dag
- 31 - Inloopspreekuur Alrijne Ziekenhuis, Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp, 10:00-12:00 u

juni 2018

- 04 Contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 05 - Inloopspreekuur Alrijne Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 05 - Contactbijeenkomst Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 12 - Contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 25 - Contactbijeenkomst Haagsche Hout, Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag, 18:00-20:00 u
- 27 - Contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u



Open dag Alrijne Ziekenhuis



Ruim 5500 geïnteresseerden bezochten op zaterdag 17 maart de open dag van het Alrijne Ziekenhuis in Leiderdorp. Vierhonderd medewerkers van het Alrijne en 50 vrijwilligers van patiëntenorganisaties ontvingen hen met open armen en maakten hen wegwijs in de wereld van de ziekenhuiszorg. Over armen gesproken... de mensen van de gipskamer zetten ongeveer 2800 armpjes in het gips. Jong en oud konden deelnemen aan meer dan 40 activiteiten. Artsen en verpleegkundigen gaven demonstraties en rondleidingen en zes vrijwilligers namens de MSVN, deelden hun ervaring, kennis en kunde over MS en de MSVN met de belangstellenden. We hebben de vereniging en de MS patiënt weer een stem gegeven!

Movie-Nights evenement

Organisatie

MS Vereniging Nederland is de patiëntenvereniging in Nederland voor mensen met multiple sclerose (MS) en hun naasten. De vereniging biedt de circa 8.500 aangesloten leden activiteiten en diensten aan die hen ondersteunen bij vragen en problemen. Meer info: www.msvn.nl.

Opdracht

Voor dit evenement zoekt MS VN 4 studenten/vrijwilligers die Movie-Nights willen organiseren. MSVN gaat in het najaar 2018 in verschillende regio's in Nederland Movie-Nights organiseren met als doel geld te genereren voor de vereniging. Het gaat dus om een fondsenwervend event. De Movie-Nights kan evt. ook aangevuld worden met een middagmatinee voor kinderen. Voor de regio Zuid-Holland Noord zijn wij op zoek naar 4 studenten die als projectgroep dit evenement gaan organiseren. Jullie worden hierin begeleid door de regiocoördinator van de MSVN en een medewerker van het landelijke team.

Periode

april t/m november 2018

Werkzaamheden

- Maken van een draaiboek
- Sponsoring: het benaderen van regionale/plaatselijke ondernemers
- Communicatie/PR: opzetten en beheren van sociale media, persberichten schrijven, contact zoeken en onderhouden met regionale pers
- Sales: kaartenverkoop stimuleren
- Productie: invulling programma, locatie, aankleding, catering
- Evenement op de dag zelf in goede banen leiden
- Nazorg: alle betrokkenen bedanken

Voor vragen kunt u contact opnemen met Elma van der Kooij (elmanico@tiscali.nl) of Jacqueline Maillé (jmaill66@gmail.com).



Rolstoelgebonden uitje 2018

Woensdag 23 mei a.s. vindt het jaarlijkse uitje plaats voor rolstoelgebonden lotgenoten. Dit jaar worden wij verwacht in Madurodam: George Maduroplein 1, 2584 RZ Den Haag. www.madurodam.nl.

Waar is het kleine Nederland groot in? Dat ontdek je in Madurodam, een stad vol miniaturen en bezienswaardigheden.

Oorlogsheld George Maduro

Maak kennis met George Maduro. Wie was hij en wat deed hij voor Nederland? Waarom is Madurodam naar hem vernoemd? Ontdek het verhaal van George, dat direct na binnenkomst begint. Daar kunt u het huis bekijken waar hij 100 jaar geleden werd geboren in een tropische ambiance. Even verderop gaat u een theater in. Op een 5 m hoog panoramascherm van 180° ontdekt u via een multimedia show zijn indrukwekkende levensloop. Vervolgens voert een pad u naar Villa Dorrepaal en de herdenkingsplaquette.

In Madurodam herken je architectonische hoogtepunten van heel Nederland. Ook belangrijke bedrijven, de havens in Rotterdam, de Tweede Maasvlakte en Schiphol zijn in beeld gebracht. Kortom heel Nederland in het klein.

Kosten: de dag wordt u aangeboden door de MS Vereniging Zuid-Holland Noord. U dient wel zelfstandig naar Madurodam te komen en de parkeerkosten (€ 8,50) zijn voor eigen rekening. Hebt u hulp nodig bij het organiseren van uw vervoer of heeft u geen begeleider, wilt u dat dan doorgeven aan de coördinator van uw rayon? Deelnemers die zich wel hebben aangemeld maar zonder bericht van verhindering aan een contactpersoon of aan Elma van der Kooij niet verschijnen, zal € 25,00 in rekening worden gebracht.

Het uitje vindt plaats in de maand dat er volop aandacht wordt gevraagd voor de MS Vereniging. We zijn dan ook op zoek naar sponsors, nieuwe leden en donateurs. Er zal een speciale actiepagina op de website van de vereniging worden geplaatst en er is een brief waar u uw naaste omgeving kunt vragen dit uitje te sponsoren.

Het programma ziet er als volgt uit:

10:00 – 10:30 u ontvangst in Madurodam

10:30 – 11:00 u koffie/thee en gebak

11:00 – 13:00 u 1e deel bezoek Madurodam

13:00 – 14:00 u lunch

14:00 – 18:00 u 2e deel bezoek Madurodam

Aangezien er maar een beperkt aantal rolstoel-lotgenoten plus begeleiders mee kan, vragen wij u zich hiervoor uiterlijk vóór 27 april op te geven. Vul (een kopie van) onderstaand antwoordstrookje in en stuur dit naar Elma van der Kooij, Westvlietweg 127 A, 2495 AE DEN HAAG. Aanmelden kan ook per e-mail: elmanico@tiscali.nl of telefonisch 070-398 90 75. Voor vragen kunt u ook bij haar terecht.

Aanmelding Rolstoelgebonden uitje naar Madurodam op 23 mei 2018.

Naam: _____

Naam begeleider: _____

Telefoonnummer en/of (e-mail) adres: _____

(indien er wijzigingen zijn in het programma o.i.d.)

Dieetwensen: _____

Josephine; Jan Schierbeek

Vijf jaar geleden kwam ze in ons leven, onze kleindochter Josephine. Vanaf het allereerste begin mochten wij vaak op haar passen. Tegenwoordig komt zij minstens eenmaal per week en blijft dan ook eten. Zij wil dan altijd tegenover mij zitten op de plaats waar normaal mijn vrouw zit en zij blijkt dan ook haar rol over te nemen. Ze heeft kennelijk goed opgelet wat mijn vrouw allemaal doet om mij bij het eten te helpen en neemt dat op zo'n moment feilloos van haar over. "Opa, lukt het niet? Ik help je wel even." Zij pakt mijn vork of lepel en stopt voorzichtig het eten in mijn mond.

Als ze ziet dat mijn pilletjes nog op tafel liggen, pakt zij die één voor één op en legt ze op de muis van mijn hand zodat ik ze daarvan af kan happen. Als zij bij ons blijft slapen en 's morgens met ons ontbijt, heeft zij

ook een vast ritueel. Zij kiest altijd voor havermoutpap met veel fruit en pure chocolade en eet dan standaard, samen met oma, de helft van haar bakje leeg. Met de andere helft wacht zij tot ik eindelijk voor het ontbijt verschijn. Halverwege dit "tweede" ontbijt is haar bakje al leeg en verdwijnt zij onder tafel. Dan moet oma mij afleiden en stiekem wat uit mijn bakje pikken en dat aan Josephine voeren. Ik moet dan verbaasd constateren dat mijn bakje steeds leger wordt zonder dat ik daar veel van eet. Om haar aanwezigheid onder tafel kenbaar te maken, kriebelt zij aan mijn benen of tikt op mijn schoenen en, ja hoor, dan snap ik pas hoe de vork in de steel zit of de lepel in de brijpot staat.

Herhalingen scheppen herinneringen en ik hoop dat zij deze grappen nog heel lang met mij uithaalt.

Schijten; Andress Kooij

Gisteravond was het zo ver. Ik kan niet zo goed meer voorlezen, dus vertel ik voor het slapengaan aan elk van mijn kids een verhaaltje. Leuk! Zij verzinnen (en onthouden) de personages en soms zelfs hun belevenissen. De personages waren eenmalig bedacht en door hen onthouden. De gebeurtenissen moeten wat mij betreft actueel, passend en voor mij niet te ingewikkeld zijn. En, o ja, een episode mag niet langer zijn dan één slaapverhaal, want anders moeten we precies onthouden waar we waren en een bladwijzer krijg ik niet in mijn hoofd gefrommeld.

Mijn jongste dochter heeft een slimme manier gevonden om de verhaallijn te beïnvloeden, briljant! Ze belt het personage gewoon op, zegt haar ding ("je moet dit doen", "misschien is dit een goed idee" of "hij ligt daar") tegen hem, haar, hond, vader, moeder of wie dan ook, zegt gedag en hangt weer op. Maar mijn oudste dochter wilde steeds vaker 'kletsen'. "Wil je geen verhaaltjes meer?" vroeg ik. "Neu" zei ze, "niet spannend genoeg". Sindsdien hebben mijn verhalen "cliffhangers" en gaan ze over verliefdheid en relaties, en over diefstal of onrecht. En wat er voor verrassingen langskomen, is voor mij ook een verrassing, die

krijg ik ter plekke te horen. Maar nu had mijn dochter een nieuw, goed idee toen ik een verhaal voor het slapengaan wilde vertellen voor iedereen tegelijk. Nu wil ik straks ook een verhaal vertellen.

Mmh, tijdrekken is een vak apart, maar wel een leuk vak! Dat vond ik dus een goed idee. Kreeg ik gisteravond weer een nieuw verhaal voor m'n kiezen ... Mijn tanden zijn bijna stukgebeten en ik hou m'n hart vast voor het vervolg (want natuurlijk een cliffhanger).

Cloë, Zoë of een ander zusje van drie jaar hoort haar grote broer wat zeggen tegen alle zussen, nadat pa en ma hadden gezegd dat ze vanavond met hen wilden praten. (Vanavond, ook al zo'n cliffhanger-teken). Maar sommige woorden zijn verbasterd leuker. En dus zei hij dat de ouders wilden vertellen dat ze gingen schijten. En dat woord werd niet alleen hard, maar ook vaak geroepen door Poë, Doë en zelfs door mamma. En toen Coë, Loë of Vloë ook nog aan de diarree bleek te zijn, nou, toen was het feest compleet. Maar ons gesprekje over dat we uit elkaar gaan, wordt er wel een stuk makkelijker door. Bij moeilijke vragen moet ik gewoon even schijten!

Contactbijeenkomsten

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

Alphen a/d Rijn:

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

Contact: Isabel Kleijn, 0172-579760,
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.

Kosten: Neem contact op met Jeroen Stijl voor een intake, 0172-240066, jstijl@rayerhealthcare.nl.

Bollenstreek:

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

Contact:

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

Delft:

laatste woensdag v/d maand, 10:30-12:00 u, *Sophia Revalidatie*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft.

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

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

Haagsche Hout / Voorburg - Leidschendam / Voorschoten / Wassenaar:

maandag 26 maart en 23 april, 18:00-20:00 u, *Wijkcentrum Mariahoeve*, Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag.

Contact: Melanie Lodder, 06-48747263,
melanie_nl@hotmail.com.

Leiden:

2e woensdag v/d maand, 19:30-21:30 u, *Alrijne Ziekenhuis*, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden.

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

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

2e dinsdag v/d maand, 19:30-21:30 u, *Activiteitencentrum Cygnus*, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag.

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

Aangepaste yoga, woensdag, september t/m juni; *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 per maand. Gratis proefles. Informatie en opgeven: Sylvia Amersfoort, 070-3934165 / 06-14299813,
sylviaamersfoort@hotmail.com.

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

Scheveningen / Segbroek:

Contact: Toos Schaap,
toos.schaap@hotmail.com.

Loosduinen / Escamp:

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

Westland:

Contact: Loes Westra, 015-2135578, niet van 13:00-16:00 u, lcwestra@hotmail.com.

Zoetermeer e.o.:

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

Contact: 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, De Corridor 5C, 3621 ZA Breukelen
ledenadministratie@msvereniging.nl.
Sluitingsdatum kopij volgende uitgave: 7 mei 2018

MS-verpleegkundigen en/of verpleegkundig specialisten

Alrijne Ziekenhuis:

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

Haaglanden Medisch Centrum:

Antoniushove, di. 9-16 u, afspraak 070-3302340
Westeinde, wo., do. en vr. 9-16 u, afspraak
070-3302340
Regi Bockhorni da Silva, 070-3302000, pieper 618,
r.bockhorni@haaglandenmc.nl
Bronovo, Ria Halkes, 070-3125340,
rhalkes@bronovo.nl, di. en do, afspraak 070-3124428

Hagaziekenhuis:

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

Lange Land 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.