

Beste

De zomer ligt al even achter ons en de herfst heeft zijn intrede al gedaan. Gelukkig hebben we een mooie nazomer waarin we af en toe nog kunnen genieten van een prachtige, zonnige dag.

We hebben na de zomer al 'Momentjes Samen' beleefd en de Cognitietour is achter de rug.

In deze nieuwsbrief blikken we terug op de activiteiten die al zijn geweest en kijken we alvast een stukje vooruit naar 2025.

Veel leesplezier!

Nationale MS dag 2024

Hét jaarlijkse evenement voor mensen met MS en hun naasten presenteren we in een vernieuwde vorm: een online interactieve talkshow op zondagochtend 3 november. Kijk en doe mee via je laptop, tablet of smartphone.

Naast interessante tafelgasten zijn er interactieve sessies.

[Klik hier om direct in te schrijven!](#)

Oceans of hope Challenge 2024

Een unieke zeiltocht voor en door mensen met MS.

Verleg je grenzen en schrijf je in voor de Oceans Of Hope Challenge 2024, een zeiltocht georganiseerd door en voor mensen met multiple sclerose (MS). Uniek is dat je samen met de andere deelnemers de bemanning van het schip vormt. Daardoor kom je in je kracht te staan en vergroot je het vertrouwen in je eigen lichaam.

Deze wervende tekst zag ik vorig jaar in december op Facebook voorbij komen en wekte mijn nieuwsgierigheid. Dit leek me wel wat. Eindelijk weer een actieve vakantie!

Als ik iets heb gemist door MS is het dat wel, maar vele vragen schoten door mijn hoofd:

- Kan ik dit nog wel?
- Ben ik fysiek nog goed genoeg?
- Kan dit met rolstoel?
- Electrische wielen of toch niet?.

Heidi, mijn vrouw zei, als het kan is dit het moment. Wie weet hoe het is na een volgende flinke schub. Dus ik ben gaan bellen met de arts van Oceans of Hope.

Conclusie: Peter is fysiek goed genoeg om mee te kunnen. Wel alleen met het totaal aangepaste zeilschip 'de Lutgerdina'.



De zeilreis

Ik kon mee met de 5-daagse zeilzwerftocht van Oceans of Hope.

3 bemanningsleden, 12 deelnemers en 7 vrijwilligers die samen de bemanning vormen van de Lutgerdina. 12 deelnemers met MS maar allemaal zo verschillend qua ziektebeeld.

De reis begon natuurlijk met een voorstelronde waarna de schipper ieders wensen inventariseerde. Het is een zwerftocht. Dus werd elke dag s 'morgens, rekening houdend met weer en wind, een bestemming gekozen.

Alle dagen wind, dus lekker zeilweer.

- Dag 1: Zeiltocht Enkhuizen – Hoorn.
Eerste dag even wennen aan de doorlopende deining en opletten hoe ik de rolstoel neerzet tijdens het varen, maar uiteindelijk niet zeeziek geworden.
- Dag 2: Storm, dus helaas niet zeilen.
Als alternatief een mooie stadswandeling door Hoorn en 's avonds naar de film [De Wilde Noordzee](#).
Niet gezeild maar zeker geen verloren dag!
- Dag 3: Hoorn – Medemblik
Afwisselend regen en zon met veel regenbogen.
- S 'avonds eten in een plaatselijk restaurant
- Dag 4: Medemblik – Stavoren
Oversteken naar Friesland. Een mooie zeiltocht met daarna een wandeling door Stavoren
- Dag 5: Stavoren – Enkhuizen
Wind uit het noorden dus hogere golven.

Leuke gesprekken en leuke mensen. Heel bijzonder:

- hoe de bemanning ons betrok bij alles wat op een zeilschip gedaan moet worden, daarbij rekening houdend met ieders mogelijkheden en beperkingen .
- hoe de hulpverleners altijd klaar stonden om te helpen, gevraagd of ongevraagd. Geweldig wat ze allemaal hebben gedaan voor ons.

Een mooie herinnering voor altijd!

Oceans of Hope Challenge: bedankt!

Geschreven door Peter Cox

[Nieuwsgierig naar Oceans of Hope challenge? Lees hier verder](#)

Jong en MS

Hallo allemaal,

Zondag, 25 augustus was het weer zover: onze meeting! Dit keer stond er een borrelactiviteit op het programma. We hebben de middag doorgebracht op het terras van La Fabrique in Roermond.

We merken dat we elkaar steeds beter leren kennen en dat maakt dat we het steeds vaker over privé-en-leuke "dingen" hebben in plaats van over de MS, waarmee we allemaal moeten dealen in het dagelijks leven. De zorg voor een nieuwe, schattige puppy of de geboorte van een lief jongetje. Dit zijn gebeurtenissen die ook in het leven van iemand met MS gebeuren. Kost het ons meer energie? Jazeker! Hebben we dit ervoor over? Jazeker! Kun je er dan evengoed van genieten? Ook hier een volle 100% ja, en wellicht genieten we er nog wel meer van dan anderen.

We hebben het natuurlijk ook gehad over de vakanties in het buitenland, die sommigen van ons hebben gehad óf nog staan te wachten. De zoektocht naar een huis, want ook dat kunnen we met een IVA-uitkering. We proberen te zoeken naar alle "dingen" die we wél kunnen en dat is stiekem toch nog een hele hoop. Een

nieuwe rubriek voor deze keer is 'MS'ers weten raad'. Heb je last van kalk op of rondom de kraan? Gebruik dan schoonmaakazijn! Gaat het niet meteen weg? Doe dan wat schoonmaakazijn op een stukje keukenrol en maak het vast zodat het een nachtje kan weken. Succes gegarandeerd!

De middag vloog voorbij. Gelukkig hebben we op zondag 10 november alweer de volgende meeting staan en deze keer gaan we gezellig samen ontbijten.

Geeft het lezen van dit stukje je een positief gevoel en wil je graag een keer aansluiten bij ons? Neem dan contact op met Kim Bongers (x.kiim@hotmail.com) en wie weet tot de volgende keer.

Geef de pen door

Ik zal me even voorstellen: ik ben Cindy Willems, 41 jaar en getrouwd met Jos. Samen zijn we de ouders van 2 dochters van 14 en 15 jaar.



In 2019 heb ik de diagnose rrms gekregen. Ik had last van tintelingen over mijn hele lijf, mijn rechter arm en been wilden niet meer. Ik werkte toen 26 uur per week als telefoniste bij een zorginstelling. Daar werd mijn contract niet verlengd. Dit was in de periode dat de diagnose gesteld werd (geen enkele dag ziek geweest).

Inmiddels nu 4 jaar werkzaam als secretaresse in het ziekenhuis op de poli chirurgie voor 20 uur per week. Hier heb ik zo'n fijne collega's die alle begrip hebben voor mij en mij altijd steunen.

Ik ben erg positief ingesteld en moet zeggen dat ik vanaf de diagnose nooit heb gedacht, wat nu? Mijn motto is dan ook, ik heb ms maar kan nog steeds 100 worden. Ik zeg nooit dat lukt me niet, als ik het niet heb geprobeerd. Soms zorgt dit voor klachten achteraf maar met een beetje extra rust is dit weer snel voorbij. Ik heb dat er ook graag voor over.

Ik ga graag op vakantie, ik hou van de warmte (al merk ik dan wel dat ik slechter loop). Verder ben ik graag creatief bezig, lees ik graag en hou ik ervan om gezellig te gaan lunchen met vriendinnen/collega's of mede ms'ers. Ik sport elke dag op de hometrainer/loopband gemiddeld 1 uur. Dit doe ik nu al 3 jaar ongeveer. Omdat we 2 hondjes hebben wandel ik 2x per dag. Ik geef de pen door aan Martina Lemmen.

Steun
Ons

Wilt u dat we vaker een leuke bijeenkomst of activiteit kunnen organiseren zoals bijvoorbeeld een BBQ, Cognitie on Tour of Anders eten met MS?

Ook u, uw familie, vrienden en kennissen kunnen helpen door GRATIS te doneren bij online aankopen via onze gratis doneren pagina via [DoelShop](#).

Voeg onze [Gratis Doneren](#) pagina toe aan uw favorietenbalk, net zo gemakkelijk!

[Lees meer](#)

Contact

Veel van onze communicatie gaat via e-mail. Helaas zijn er leden met een onjuist of gewijzigd e-mail adres. Dit kunt u zelf aanpassen in [Mijn MS Vereniging](#)

U kunt natuurlijk ook een e-mail sturen naar onze [landelijke ledenadministratie](#) met vermelding van voornaam, achternaam, uw adresgegevens en het juiste e-mail adres. Wanneer leden zelf geen e-mailadres hebben kunnen zij natuurlijk ook het e-mailadres van een naaste doorgeven.

Als u vragen, opmerkingen of ideeën heeft voor de volgende nieuwsbrief kunt u dit laten weten aan Rietje (rietjekarssen@hotmail.com) of Tamara (tamaravanmalsen@gmail.com).

Graag voor 01-05-2024 ovv nieuwsbrief MSVN

[Contact formulier](#)

noordmiddenlimburg@msvereniging.nl



Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI