

Beste leden en partners, vrijwilligers van de MS Vereniging,

De kop is eraf, de eerste maand van 2025 ligt alweer achter ons. Gelukkig weer een stapje dichterbij de lente. Men dacht vroeger dat een relatief warme februarimaand een voorbode was voor een koude maand maart Laten we hopen dat het voor de carnavalisten onder ons andersom is. Een vroege lente vrolijkt op, geeft energie en niet alleen aan de natuur!



Terugblik op Kerst- en Eindejaarsbijeenkomst 15 dec. 2024

Het was een gezellige en zonder meer geslaagde bijeenkomst geheel in kerstsfeer. In de sfeervolle 'Dobbelsteyn' arriveerde iedereen met 'een cadeautje voor een ander' en schoof aan bij een van de feestelijk aangeklede tafels.



Na het welkomswoordje met koffie en iets lekkers werd iedereen gevraagd de kerstmuts op te zetten voor het spel: Wie of wat ben ik? Bij iedereen werd op de aangeboden kerstmuts een woord(sticker) in het kerstthema geplakt dat alleen de tafelgenoten konden lezen. Dit leverde het nodige 'vraag- en denkwerk' op, maar vooral hilarische situaties.

Hierna volgde een geheel andere activiteit: het schrijven van een alternatief kerstverhaal. In 2-tallen kreeg men een blaadje met enkele tekstregels en deze tekst vulde iedereen met een eigen vervolg aan. Met volle inzet boog iedereen zich over zijn deel van het verhaal. Het eindresultaat, maar liefst 13 stukjes tekst (!!), werd door Francien voorgelezen. Een verrassend, grappig en onverwacht creatief kerstverhaal dat door de gezamenlijke inbreng was ontstaan. Chapeau!



Hierna was de inwendige mens aan de beurt. Wij werden verwend door Erik en zijn team met een smakelijk en goed verzorgd kerstdiner! Een goed begin is het halve werk, en dat deden we door met z'n allen het glas te heffen en te toosten op een goed 2025!

Na het dessert was het eindelijk zover: de meegebrachte cadeautjes!! Deze werden willekeurig uitgedeeld, maar men mocht ze nog niet openen!? Het bleef spannend tot het einde. Middels doorgeven, schuiven 2x links / rechts, houden of weg geven, kreeg ieder uiteindelijk het cadeau dat men mocht uitpakken.

Bij het huiswaarts gaan ontving iedere aanwezige nog een kleine attentie passend bij deze avond.



Introductie nieuw werkgroeplid

Wij als werkgroep zijn verheugd om een nieuw werkgroeplid in ons midden te mogen begroeten: Mark Kerpentier.

Hij stelt zichzelf graag even voor:



Ik ben Mark Kerpentier, op 18 februari 1961 geboren te Heerlen. Mijn woonplaats is momenteel de Oude Passart te Heerlen. Vader van 2 mooie dochters Ivana en Senna en een opa van een kleinzoon.

Wat doe ik zoal:

- verzorg evenementen en uitstapjes voor ouderen, mensen met een lichte beperking
- zit in het bestuur als secretaris Stichting Wijkbeheer Carisven
- zit in de werkgroep promotie Heerlerheide (voor evenementen)
- ben vrijwillig boswachter
- verzorg de jaarlijkse Pinkster zijspan/trikerit Heerlerheide voor mensen met een beperking en ouderen. Dit vindt ieder jaar plaats op de 1^{ste} Pinksterdag (dit jaar gaat de 9^{de} jaargang in). Meer info op Facebook
- Sinds kort als vrijwilliger binnen de werkgroep MS Vereniging Limburg Zuid

- fotografeer dagelijks o.a.; evenementen, natuur, mensen, dieren, steden etc.
- rij motor
- wandel vrijwel dagelijks door onze mooie Zuid-Limburgse Natuur

Ik wil me nu met plezier als organiserend lid binnen deze werkgroep inzetten en hopelijk kan ik voor de doelgroep en naasten veel betekenen. Wat ik in ieder geval nu al weet, is dat ik met lieve, zorgzame en met veel inzet werkende werkgroepsleden samen werk.

Lieve groetjes, Mark

Ook interesse om een steentje bij te dragen als vrijwilliger? Wij kunnen altijd nog mensen gebruiken!



Vrijwilligers van de MS Vereniging regio Limburg Zuid zijn iedere 3e woensdag van de maand aanwezig in het Zuyderland ziekenhuis Sittard-Geleen op de nieuwe locatie: WEST 07 – 1^{ste} etage – kamer 93.

Noteer de volgende data: 19 febr. - 19 mrt. - 16 april - 21 mei (in juni, juli en augustus zijn GEEN inlooptagen).

Voor deze inlooptagen zoeken wij nog vrijwilligers. Op dit moment draaien wij deze inlooptagen met 4 á 5 personen. Om af en toe te kunnen rouleren én om tijdens de ochtend en de middag met voldoende mensen aanwezig te zijn, is dit aantal helaas nog te weinig. Heeft u interesse om hieraan bij te dragen en/of wilt u meer informatie, neem dan contact met ons op. Of loop een keer binnen tijdens een inlooptag.

Kijk ook regelmatig op de regiowebsite van MS vereniging voor actuele wijzigingen.

partners van MS

Elk kwartaal is er een bijeenkomst voor partners van mensen met MS in Zuid-Limburg. Bij partners kun je denken aan levensgezellen, maar ook bijvoorbeeld vrienden, ouders, collega's etc. Iedereen die iemand kent die MS heeft, en daarover meer wil weten, een bekende met MS wil steunen of ervaringen uit wil wisselen.

De eerstvolgende bijeenkomst is op zaterdag **15 februari in De Boerderie, Hofstraat 30, 6161 AR in Geleen**. De tijd is van 12.00 tot 15.00 uur. De volgende datums worden bekend gemaakt via de regiowebsite van MS Vereniging Limburg Zuid, e-mail en de Facebookpagina 'MS en partners'.

De volgende data zijn reeds gepland: **17 juni, 18 okt. en 6 dec.**

Aanmelden is gewenst. Maar ook is het een open inloop. Consumpties zijn voor eigen rekening en ter plaatse kun je eventueel lunchen op eigen kosten.

Doel van de bijeenkomst: met andere partners van MS-patiënten in gesprek gaan en kunnen spreken over van alles en datgene wat men graag wil delen met elkaar.

Geïnteresseerd? Meld je aan via e-mail:

frans.vandenhooven@live.nl, of via facebook: MS en partners. Of geef je telefoonnummer door via de mail om in de whatsappgroep te komen.

thema bijeenkomst

Noteer alvast in de agenda: **woensdagavond 28 Mei a.s.**

In het kader van Wereld MS dag zal op deze avond een bijeenkomst plaatsvinden in Zuyderland ziekenhuis te Sittard-Geleen.

Deze avond wordt georganiseerd door Zuyderland in samenwerking met ons; de regionale werkgroep MSVN Limburg Zuid en ook Stichting Jong & MS en Roche.

Meer info volgt.



Als vaste nieuwe rubriek in onze nieuwsbrief willen we u graag attenderen op tips, nieuws, interessant leesvoer, podcasts of filmpjes rondom MS. Heeft u zelf tips? Laat het ons weten, dan plaatsen wij het in deze nieuwsbrief en uiteraard op onze regionale webpagina van de MSVN.

- **Cursus RediscoverMe (Online), vanaf 4 maart | 11:00 – 12:00u.** Stichting ReDiscoverMe biedt weer een nieuwe cursus aan voor iedereen die op een veilige en plezierige manier fysiek bezig wil zijn en zichzelf via beweging wil uiten.

Meer info: [cursus RediscoverMe](#)

- **Webinar EFT voor stress- en emotieregulatie 18 maart | 16:00 – 17:15u.**

Dit webinar wordt gegeven door Maartje Strijbis, traumatherapeut, trainer en coach. EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Dat is een hele prettige, laagdrempelige, lichaamsgerichte methodiek waarmee je stress, zorgen en niet helpende emoties kunt aanpakken en reguleren. Je kunt met EFT werken aan specifieke ervaringen waar je last van hebt, fysieke klachten, negatieve gedachten en emoties.

Meer info: [Webinar EFT](#)

- **Artikel: Wetenschappers vragen aandacht voor 'smeulende MS-activiteit'.** Europese wetenschappers vragen in een artikel op internet aandacht voor de zogenoemde 'smeulende MS-activiteit'. Dit is een chronisch ontstekingsproces in het centrale zenuwstelsel dat al vroeg in het ziektebeloop van MS aanwezig kan zijn. Zelfs wanneer er geen aanvallen (relapses/schubs) of nieuwe MRI-afwijkingen zichtbaar zijn. Het artikel staat op de website van het Europees Comité voor Behandeling en Onderzoek van MS (Engels afgekort ECTRIMS).

Lees verder: [wetenschappers vragen aandacht voor smeulende ms](#)

- **Online programma Leef! met MS van start op 20 maart a.s.**

Het Nationaal MS Fonds lanceert in maart het online leefstijlprogramma Leef! met MS, gericht op mensen met multiple sclerose (MS). Het programma focust op vier belangrijke pijlers: voeding, beweging, ontspanning en slaap. Leef! met MS helpt deelnemers om via praktische tips en inspirerende sessies aan een gezonde leefstijl te werken die hun dagelijks leven positief beïnvloedt.

Meer info: [Online programma Leef! met MS](#)

- **Nieuw onderzoek: ruim 36.000 mensen met MS.**

Er zijn in Nederland meer dan 36.000 mensen die leven met MS. Dit blijkt uit nieuw onderzoek dat deze maand is gepubliceerd. Zeker 1 op de 500 Nederlanders lijdt aan MS.

Lees verder: nationaalsfonds.nl/nieuw-onderzoek

- **Ben je MS patiënt tussen de 18 en 40 jaar oud? Neem dan eens een kijkje op de website van Stichting Jong & MS.** Zij bieden uitgebreide informatie over MS en alles wat daarbij komt kijken. Ook vind je hier veel ervaringsverhalen van andere jonge MS-ers en kun je lid worden van een online community. Daarnaast organiseren zij evenementen om elkaar live te ontmoeten.



<https://www.jongenms.nl/>

Tot ziens op onze volgende bijeenkomst of activiteit!
Wat of wanneer dat is, leest u in onze volgende
nieuwsbrief.

MS vereniging Werkgroep Regio Limburg Zuid,
Manita, Francien, José, Patrick, Hans, Frans, Mark.

