

VOORJAARSBIJENKOMST MSVN REGIO FRIESLAND



zaterdag 5 april 2025

Leefstijl en MS

Dokter Katalin Horvath, neuroloog bij het Treant, legt uit dat bepaalde leefstijl factoren MS-gerelateerde klachten en het ziektebeloop positief kunnen beïnvloeden. Goede voeding, beweging, ontspanning en voldoende slaap zijn hierbij belangrijke pijlers. Daarnaast staat de vraag centraal: hoe breng je dit nu in de praktijk? Hierover gaan we na de lunch met elkaar in gesprek. We doen dit in twee groepen, beide groepen in een aparte ruimte, met een gespreksbegeleider. Door met elkaar in gesprek te gaan kunnen we van en met elkaar leren.

Waar: Kurioskerk
Julianalaan 38
8932 AA Leeuwarden
Tel 058-2160908 (b.g.g. 06-12339401, Margreet)

Programma:

- | | |
|-----------------|---|
| 10:30–10:55 uur | Ontvangst met koffie/thee en cake |
| 10:55–11:00 uur | Welkom door Tineke Broersma
Voorzitter MSVN Friesland |
| 11:00–12:00 uur | Lezing Leefstijl en MS door Dr. Katalin Horvath |
| 12:15–12:45 uur | Lunch |
| 12:45–13:30 uur | En nu de praktijk! Hoe breng je leefstijlverandering aan in je eigen leven? |
| 13:30 uur | Afsluiting |



Voor deze bijeenkomst inclusief lunch wordt een eigen bijdrage van € 7,50 gevraagd.
Graag betalen per QR-code.

Voor mensen die niet aanwezig kunnen zijn, is de lezing te streamen. Geef dit aan bij het aanmelden.

Aanmelden kan tot 29 maart bij Margreet Snijder:
06-12339401 of friesland@msvereniging.nl.