

Beste leden en partners, vrijwilligers van de MS Vereniging,

Het is weer voorjaar! De dagen worden langer en overal om ons heen komt de natuur weer tot leven. Het seizoen dat nieuwe energie en frisse moed met zich meebrengt. Voor velen is dit een fijne tijd om weer wat meer naar buiten te gaan en plannen te maken.

Tegelijk weten we dat leven met MS niet altijd meebeweegt met de seizoenen. Waar de één ervaart van het extra daglicht, kan de ander juist merken dat vermoeidheid of schommelingen blijven. Juist daarom is het belangrijk om in dit seizoen goed naar jezelf te blijven luisteren en je eigen tempo te volgen.

In deze nieuwsbrief delen we onze activiteiten, praktische tips en verhalen van anderen, om samen het voorjaar op een manier te beleven die bij jón past — met aandacht voor balans, kleine momenten van energie en ruimte voor wat wél kan.



25 jaar vrijwilliger!

Weer een jubilaris binnen onze werkgroep! Afgelopen maand hebben wij namens jullie onze secretaris in het zonnetje gezet.

Manita beheert al 25 jaar het secretariaat van de MS Vereniging Regio Limburg-Zuid. Dat verdient toch wel even wat aandacht. Manita bedankt voor jouw inzet!



Volgende MS Contact+ op woensdag 6 mei a.s. te Doenrade

We kijken terug op een fijne eerste bijeenkomst van MS Contact+ op wo. 11 maart jl. met maar liefst 16 aanwezigen. Deze nieuwe vorm van MS Contact+, waarin ontmoeting, uitwisseling en ondersteuning centraal staan, is positief ontvangen. In een open en vertrouwde sfeer was er ruimte om ervaringen te delen, naar elkaar te luisteren en elkaar te inspireren. Juist deze combinatie van herkenning en verbinding maakt MS Contact+ zo waardevol.

De eerste reacties laten zien dat er behoefte is aan dit soort contactmomenten. Deze bijeenkomst werd afgesloten met een smakelijke lunch. Het werd al snel duidelijk dat de geplande tijd voor dit eerste MS Contact+ niet genoeg was. Want ook na de lunch werd er nog lang na gepraat.

Wij kijken uit naar de **volgende bijeenkomst MS Contact + op woensdag 6 mei a.s.** De uitnodiging hiervoor is onlangs naar de leden verstuurd en wordt tevens aangekondigd via Facebook, onze regiowebsite en via Zuyderland MS Centrum.

MS Contact 6 mei 2026

We hebben onze contactbijeenkomsten in nieuwe stijl MS Contact+ genoemd. De + staat in deze voor (de wens in de toekomst om) het combineren van MS Contact met een laagdrempelige activiteit, bv. een introductieles stoelyoga, 'n korte wandeling, museumbezoek, samen dieper ingaan op een bepaald thema/onderwerp, enz. De toevoeging van de + willen wij graag samen met jullie vorm en inhoud geven. Ideeën en suggesties zijn dus welkom.

Het MS Contact+ willen wij met een zekere regelmaat gaan organiseren; met wisselende tijden en locaties, zodat een zo breed mogelijke groep kan aanhaken.

Kijk dus ook regelmatig op de regiowebsite van MS Vereniging voor actuele data of wijzigingen.



Themabijeenkomst??

Op de achtergrond is onze werkgroep eigenlijk altijd bezig met de voorbereiding en organisatie van interessante bijeenkomsten voor u; of dit nu bijeenkomsten zijn om anderen te ontmoeten in een ongedwongen sfeer, of een informatieve bijeenkomst rondom een interessant thema.

Graag willen wij een themabijeenkomst gaan organiseren rondom het thema 'Leefstijl'. Hieronder vallen onderwerpen als beweging, voeding, slaap en ontspanning. Dit lijkt ons een belangrijk thema omdat er, naast het gebruik maken van medicatie en medische begeleiding, nog zoveel méér is wat een MS patiënt kan doen om zich zo goed en energiek als mogelijk te voelen.

Ondanks dat er verschillende 'lijntjes' lopen, is het ons helaas nog niet gelukt om met een interessante spreker of instantie concrete

afspraken te maken voor het organiseren van een bijeenkomst. De vraag is dan ook of dit nog vóór de zomervakantie zal lukken.

We houden u uiteraard op de hoogte én staan daarnaast altijd open voor uw ideeën of suggesties m.b.t. toekomstige themabijeenkomsten!

Onze nieuwe vrijwilligers stellen zich voor:



Mijn naam is **Kim Moerbeek**, ik ben 37 jaar oud, getrouwd met Joost en samen hebben wij 2 kinderen van 6 & 9 jaar. Sinds het najaar van 2025 ben ik vrijwilliger bij de werkgroep van MS Vereniging Limburg-Zuid.

Ik heb zelf al 16 jaar de diagnose MS en nu mijn kinderen wat groter worden, voelde ik de ruimte ontstaan om er ook meer voor anderen te zijn. Ik heb zelf ervaren hoe waardevol het is om mensen om je heen te hebben die begrijpen wat je doormaakt, wat je voelt. En juist daarom denk ik voor anderen binnen de MS omgeving iets te kunnen betekenen.

Ik kijk ernaar uit om bij te dragen aan deze fijne en warme MS-gemeenschap!



Ik ben **Stef Beentjes**, 63 jaar en ik ben getrouwd met Franca. Ik heb 2 kinderen, Jeroen van 33 en Kim van 31. Bij mijn dochter Kim is 2 jaar geleden MS gediagnostiseerd. Dat was een hele schok voor haar, maar natuurlijk ook voor mij.

Ik ben al een aantal jaren zelfstandig en werk vaak niet of maar beperkt. Omdat ik hierdoor tijd krijg om mij als vrijwilliger in te zetten, was met de ziekte van mijn dochter in het achterhoofd, de keuze snel gemaakt.

Ik hoop dat ik als vrijwilliger voor de MS vereniging enerzijds mijn hulp kan bieden binnen de vereniging en anderzijds beter geïnformeerd te worden over de ziekte van mijn dochter.

Wellicht tot snel.

Nieuwe woonlocatie voor mensen met MS

SGL opent in mei 2026 een nieuwe woonlocatie voor mensen met MS+ en is aangesloten bij het landelijk kennisnetwerk MS in de langdurige zorg. Deze woonlocatie is een expertisecentrum voor MS+.

De nieuwe woonlocatie in Echt biedt woonruimte aan tien cliënten met MS+ die intensieve, multidisciplinaire zorg en begeleiding nodig hebben. Bewoners wonen hier in een veilige en prettige omgeving, met passende ondersteuning. Iedere bewoner heeft een modern appartement van 40 m² met een eigen badkamer. Alles is rolstoeltoegankelijk. Er is in de locatie een gezellige huiskamer voor ontmoeting en contact en een fijne tuin. Onze locatie ligt midden in een rustige en mooie buurt in Echt. Een centrale plek die goed bereikbaar is vanuit zowel Noord-Limburg als Zuid-Limburg.

[Lees meer op de website SGL-zorg](#)

SAVE DE DATE!

Bij gelegenheid van de jaarlijkse Wereld MS Dag organiseert het Academisch MS Centrum Zuyd (Zuyderland) een **themabijeenkomst** op woensdag 27 mei a.s. van 13.30 tot 16:00 uur (inloop vanaf 13:00 uur).

De titel is: **Ruimte in je hoofd, rust in je lijf.**

Verdere informatie wordt op een later tijdstip bekend gemaakt.

NIEUWSBERICHTEN



lezen



zien



doen

MS - kinderkampen

Ook in 2026 organiseert Nationaal MS Fonds weer weekenden waarin kinderen en jongeren kunnen ontspannen, herkenning vinden en plezier maken met leeftijdsgenoten die weten hoe het is om een ouder met MS te hebben. In een veilige omgeving, met vertrouwde begeleiding, kunnen zij weer helemaal zichzelf zijn.

[Ms-kinderkampen - Nationaal MS Fonds](#)

Gratis webinar 'Vermoeidheid & MS' - Do. 28 mei 13:00- 14:00u.

De sprekers in dit webinar zijn:

- MS-coach Haleh Fahmy, ervaringsdeskundig professional en psycholoog
- Afra van Impelen, ergotherapeut bij Nieuw Unicum.

Zij bespreken in dit webinar welke verschillende vormen van vermoeidheid er zijn en hoe zich dat uit bij MS. Daarnaast geven ze praktische tips en handvatten hoe hiermee om te gaan in het dagelijks leven.

Onderwerpen die aan bod komen, zijn:

- Welke vormen van vermoeidheid zijn er?

- Hoe ontstaat vermoeidheid bij MS?
- Wat is de impact van vermoeidheid bij MS?
- Wat kun je doen om beter met vermoeidheid om te gaan?
- Praktische tips bij vermoeidheid.

Natuurlijk is er ook ruimte om vragen te stellen tijdens het webinar.

Deelname is gratis, wel even aanmelden.

[Over Gratis webinar 'Vermoeidheid & MS' - Mijn MS Vereniging](#)

Gratis webinar 'Hoe houd je zelfvertrouwen bij incontinentie?'
Do. 4 juni 16:00- 17:00u.

In dit webinar, dat MS Vereniging Nederland organiseert met Hollister, aanbieder van incontinentieproducten, besteden we aandacht aan urineverlies bij MS en de onzekerheden die daarbij horen. Een continëntieverpleegkundige en ervaringsdeskundige delen hun ervaring en helpen je met praktische tips.

MS on Waves

Dit jaar organiseert MS on Waves in samenwerking met Sailability en MS Vereniging Nederland op zaterdag 4 juli een "onbeperkte" zeildag in Hoorn voor mensen met MS.

[MSoW-Uitnodiging-zeildag-Hoorn-4-juli-2026.pdf](#)

'Tegemoetkoming arbeidsongeschikten' jaar verlengd

Het Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV) verlengt de tegemoetkoming aan arbeidsongeschikten voor extra kosten als gevolg van ziekte of handicap met een jaar. Zo blijkt uit de op 27 maart gepresenteerde Voorjaarsnota van het kabinet.

Bij die tegemoetkoming gaat het om een extra bedrag van tussen de € 200 en € 250 per jaar voor bepaalde mensen die minimaal 35% arbeidsongeschikt zijn verklaard en een uitkering hebben van het UWV.

['Tegemoetkoming arbeidsongeschikten' jaar verlengd | MSvereniging](#)

Een onderzoek naar een mogelijk nieuw middel voor de behandeling van progressieve MS

Het CHDR doet onderzoek naar een nieuw middel voor de behandeling van progressieve MS. In dit onderzoek wordt een nieuw middel onderzocht voor de behandeling van progressieve MS. Het onderzoeksmiddel kan mogelijk ontstekingen verminderen en de aanmaak van myeline stimuleren.

Voor dit onderzoek zoeken wij mannen en vrouwen tussen de 18 en 55 jaar met de diagnose progressieve MS (primaire progressieve MS of secundaire progressieve MS). In de afgelopen 6 maanden voor de start aan het onderzoek mag er geen terugval of schub hebben plaatsgevonden. Ook dient uw MS medicatie stabiel te zijn in de afgelopen 6 maanden.

[Een onderzoek naar een mogelijk nieuw middel voor de behandeling van progressieve MS | MSvereniging](#)



In het voorjaar van 2026 organiseert **Iedereen Kan Sporten Limburg** in samenwerking met het **Wheelchair Skills Team** in Roermond en Maastricht weer een rolstoelvaardigheidstraining.
Data Roermond: 4 maart, 18 maart, 8 april en 22 april
Data Maastricht: 17 april, 8 mei, 22 mei en 5 juni

Er wordt in 2 groepen gewerkt: de eerste groep is van 10.00 tot 12.00 uur, de tweede groep van 13.00 tot 15.00 uur. Bij je aanmelding kun je aangeven op welk tijdstip(pen) je beschikbaar bent.

De eerste twee lessen vinden binnen plaats. We gaan dan aan de slag met de basisvaardigheden. De laatste twee lessen gaan we de

praktijk in: buiten gaan we kijken wat we tegenkomen en hoe we hier op in kunnen spelen.

<https://iedereenkansporten.nl/rolstoeltraining>

MS Openhartig: De Podcast met Nick & Bram



In deze podcast delen Nick Rutten en Bram Platel hun persoonlijke reis met MS. Met Nick's recente diagnose en Bram's langere ervaring als wetenschapper bieden ze complementaire perspectieven op het leven met multiple sclerose. Deze podcast biedt herkenning voor mensen met MS en hun naasten, en inzicht voor iedereen die meer wil begrijpen over leven met een chronische aandoening. Te beluisteren via YouTube en Spotify.

Stichting MS in Beeld: informatieve blogs en videofilmpjes over MS gemaakt door Bram Platel



Er zijn weer een aantal interessante blogs en informatieve videofilmpjes op deze website toegevoegd!

Ze zijn te vinden via de website [Stichting MS in beeld](#) en op YouTube.

Nieuwste video: [Krijgen mijn kinderen ook MS? \(een diepe duik in erfelijkheid en genetica\)](#)

Rest ons om u fijne Paasdagen te wensen!

Graag tot ziens bij onze volgende bijeenkomst of activiteit!!

MS vereniging Werkgroep Regio Limburg Zuid.

Patrick, Manita, José, Hans, Francien, Frans, Mark, Kim, Stef.

