



**MSVN regio Amsterdam en omgeving**

[www.msvnamsterdam.nl](http://www.msvnamsterdam.nl)

**december 2011**



## **VAN DE REDACTIE**

Wegens toename van klachten, blijvende lichamelijke beperkingen en energiegebrek t.g.v MS is het voor mij, Barbara Bakker niet langer haalbaar om op optimale wijze de boeiende en veelzijdige functie van regio-coördinator van de MSVN regio Amsterdam e.o. te blijven voortzetten, helaas!

De werkgroep is daarom op zoek naar iemand die deze functie met ingang van februari 2012 van mij wil overnemen. Heeft u zelf MS of heeft u een partner/familielid/kennis met MS, bent u bekend met de ziekte MS en lijkt deze functie iets voor u, dan zien wij uw reactie graag tegemoet! Verderop in de nieuwsbrief leest u het profiel van deze functie en hoe u kunt reageren op de vacature.

**De werkgroep wenst u in ieder geval prettige feestdagen en een goed nieuwjaar toe en wij hopen u spoedig te zien bij één van onze activiteiten.**



**En vergeet u niet onze website te raadplegen?**  
[www.msvnamsterdam.nl](http://www.msvnamsterdam.nl)

## **NIEUWJAARSBORREL 2012**

Op zaterdag 14 januari 2012 organiseren wij weer een nieuwjaarsborrel van 17.00 uur tot ca. 20.30 uur in Dienstencentrum Cordaan, Amstelveenseweg 308, 1076 CS in Amsterdam-Zuid (Olympisch kwartier)

We nodigen iedereen van harte uit voor een glaasje en een hapje!



aquarel: Marijke van Riet

**THEMAMIDDAG over BEWEGEN met MS  
met lunch (eigen rekening) op 17 maart 2012 van  
13.00 tot 16.00 uur.**

bij Cordaan (Olympisch kwartier)  
Amstelveenseweg 308  
1076 CS Amsterdam

Alex(ander) Robert is fysiotherapeut, die met enthousiasme mensen met MS aanzet tot 'Bewegen met MS'.

Hij zal op 17 maart a.s. (weer) een presentatie geven voor de MSVN regio Amsterdam e.o. in Cordaan.

Zijn oefeningen zijn met name gericht op 'core stability' (basis stabiliteit) en evenwicht, dat voor de meeste mensen met MS zo lastig kan zijn. Die oefeningen kunnen wezenlijk bijdragen in hun alledaagse leven.

Alexander richt zich op wat mensen met MS in de verschillende stadia van hun ziekte nog wel aan mogelijkheden hebben voor beweging.

Meestal werkt hij in groepjes met max. 6 personen 1x per week, die ongeveer hetzelfde niveau aan beweging kunnen halen.

U bent allen zeer welkom deze inspirerende presentatie bij te wonen

Tevens is er de mogelijkheid van te voren een lunch te gebruiken van 13.00 tot 14.00 uur voor 6 euro per persoon.

Opgave voor de lunch tot uiterlijk 10 maart a.s. bij:

Esther Lof

T: 020 – 7744944

E: [estherlof@chello.nl](mailto:estherlof@chello.nl)

of

Pauline Rosen Jacobson

T: 020-6380029

Mobiel: 06-53708329

E: [prosenjacobson@zonnet](mailto:prosenjacobson@zonnet)



## **JONGERENCONTACT**

Ben je ook op zoek naar andere jongeren met MS of met ouders met MS om wederzijdse ervaringen te bespreken? Kom dan langs om elkaar onder het genot van een hapje en een drankje\* nader te leren kennen.

De eerste ontmoetingsbijeenkomst heeft inmiddels plaatsgevonden op 11 september jongstleden. Na overleg met iedereen die aanwezig was is besloten dat de ontmoetingen voortaan plaatsvinden op iedere 2e zondag van de maand van 16.00-18.00 uur in het ontmoetingscentrum en café van bioscoop 'Het Ketelhuis', Pazzanistraat 4 in Cultuurpark 'Westergasfabriek' 1014 DB Amsterdam, zie: [www.ketelhuis.nl](http://www.ketelhuis.nl) Dit is een sfeervol café met schuimende cappuccino en appeltaart, borrelhapjes en (non)alcoholische drankjes. Vrienden, partners en familie zijn ook van harte welkom!

De eerstvolgende ontmoetingen zijn van 16.00-18.00 uur in '**Het Ketelhuis**' op:

**Zondag 11 december 2011**

**Zondag 8 januari 2012**

**Zondag 12 februari 2012**

**Zondag 11 maart 2012**

Het Ketelhuis is goed toegankelijk en heeft tram- en buslijn verbindingen op ong. 5-10 minuten loopafstand.

Er is een grote parkeerplaats (betaalautomaat) en een aantal invalideparkeerplaatsen op ongeveer 50 meter loopafstand.

Op de tafel is een vlaggetje van de gemeente Amsterdam geplaatst zodat je ons makkelijk kan vinden.



Je kan je aanmelden via email: [jongeren@msvnamsterdam.nl](mailto:jongeren@msvnamsterdam.nl) of op onze Facebook pagina <http://lnq.me/OljReq> zodat ik ongeveer weet hoeveel mensen ik kan verwachten. Hopelijk tot ziens!

Stan (v) Wijnans  
Contactpersoon jongeren MSVN Amsterdam e.o.  
Email: [jongeren@msvnamsterdam.nl](mailto:jongeren@msvnamsterdam.nl)

\*(wegens bezuinigingen helaas op eigen kosten)

## **REGIO-COÖRDINATOR MSVN regio Amsterdam en omstreken**

Door omstandigheden is de MSVN werkgroep regio Amsterdam e.o. dringend op zoek naar een nieuwe regio-coördinator.

Onze vereniging biedt activiteiten en ondersteuning aan mensen met MS en hun betrokkenen. Daarnaast is zij actief betrokken bij de belangenbehartiging voor de achterban. Wij zoeken iemand met goede sociale en communicatieve vaardigheden, die in staat is om te gaan met:

- onze achterban (mensen met lichte tot zeer zware beperkingen)
  - actieve vrijwilligers
  - belangrijke gemeentelijke contacten en regio-contacten
  - de landelijke vereniging
- 
- iemand die samen met de andere leden van de werkgroep actieve vrijwilligers vorm kan geven aan de activiteiten
  - Een breed blikveld is belangrijker dan opleiding. Enige bestuurlijke of leidinggevende ervaring zou natuurlijk van pas komen

## **Taken:**

- voorzitten en leiden van vergaderingen van de werkgroep actieve vrijwilligers
- coördinatie bij het opstellen van activiteitenplannen, meedenken met de financiële coördinator over de begrotingen
- inhoud geven aan en coördinatie van contacten met gemeentelijke en regionale instanties en koepel-organisaties
- (mede) contacten onderhouden met het landelijk bestuur
- coördinatie bij het schrijven van nieuwsbrieven aan de leden en informatie voor onze website

**Tijds-inzet:** wisselend mede afhankelijk van binnenkomende mails, post, telefoontjes, het lezen van o.a. verslagen en het deelnemen aan de diverse activiteiten.

Zo officieel op papier lijkt dit een zwaarwichtige klus, in de praktijk zal dit echter mee vallen. We zijn geen ministerie of zo. We zijn een werkgroep van 10 vrijwilligers, waaronder een contactpersoon/secretaris, een financieel coördinator/ledenadministratie, een notuliste, redactie nieuwsbrief, een website-beheerder en een contactpersoon voor jongeren met MS.

Er heerst een gezellige en informele sfeer, zowel op de vergaderingen van de werkgroep als op de bijeenkomsten voor de leden. De georganiseerde activiteiten worden tamelijk goed bezocht.

Er is ruim tijd om je in te werken. Op de achtergrond zijn enkele zeer ervaren vrijwilligers die graag bereid zijn advies te geven. Het goed kunnen omgaan met de computer is belangrijk.

Dit is een leuke en interessante “vrijwilligersjob” voor iemand die houdt van organiseren en goed samenwerken. Via met name de activiteiten op het gebied van belangenbehartiging en de contacten met koepel-organisaties en instanties krijg je een heel goede inzicht in “Gezondheidsland” (c.q. “gezondheidsstad”).

De MSVN regio Amsterdam en omstreken heeft ongeveer 550 leden.  
Alle onkosten worden vergoed.

### **Wie o wie?**

Ook tips over mogelijk geïnteresseerde personen zijn zeer welkom.

Reacties graag naar: Barbara Bakker

T: 020 6343044 (na 13:00 uur)

E : [barbakker@tiscali.nl](mailto:barbakker@tiscali.nl)

## **DEELJEZORG.NL**

[www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl) is een sociaal netwerk voor iedereen met een hart voor goede zorg in Nederland. Deeljezorg.nl draait om het delen van ervaringen. Je kunt hier je mening geven, oproepen plaatsen, informatie verzamelen en in contact komen met anderen. Met een foto, video of bestand kun je je eigen bijdrage extra kracht bijzetten.

Deeljezorg.nl is een initiatief van de Zorgbelangorganisaties. Zij behartigen al jaren de belangen van iedereen die gebruik maakt van zorg- en welzijnsvoorzieningen en zetten zich in voor een betere kwaliteit. Op deeljezorg.nl zijn ook belangenbehartigers actief, die je verder kunnen helpen door bijvoorbeeld te wijzen op mogelijkheden en instanties.



## **Vaarvakantie naar Duitsland met de Zonnebloem**

Dit jaar hebben Natasha en ik met Ms de Zonnebloem een tocht over de Rijn gemaakt. Het eten aan boord was erg lekker en de sfeer aan boord was goed. Door een defecte lager bij een van de twee motoren hebben we de stop bij Duisburg overgeslagen, verder hebben we wel elke dag een Duitse plaats bezocht.

Op dinsdag lagen we bij Keulen waar Natasha en ik op eigen gelegenheid de Dom en het Chocolate museum hebben bezocht. Dit was erg leuk en lekker. Het Duits was voor ons weer even wennen maar gelukkig konden we ons redelijk redden. 's Avonds hadden we een zanger aan boord die de boel opvrolijkte, al moet wel gezegd worden dat zijn repertoire geen Nick en Simon of Guus Meeuwis omvatte.

Woensdag deden we Andernach aan. Aan wal gingen Natasha en ik per veerboot naar het schiereiland Namedeyer Werth om de hoogste koudwatergeiser ter wereld te bezoeken. Later die dag zijn we via een bospaadje nogmaals naar de geiser geweest. Dit was nogal hilarisch want waar was dan de veerboot nu eigenlijk voor nodig? Misschien om geld te verdienen aan toeristen?

's Avonds was een Hollandse avond. Hiervoor had iedereen zich 'Hollands' aangekleed met veel oranje, rood, wit en blauw. Met gasten en vrijwilligers werd het bekende "Ik hou van Holland" spel gespeeld. Dit was erg grappig.

Donderdagmorgen hebben Natasha en ik een verhaal uit mijn boek 'Verloren momenten' voorgedragen. Dit was erg spannend en leuk om te doen. Later die dag zijn we door een gids door Koblenz geleid. Bij Koblenz komen de Rijn en de Moezel samen. Koblenz heeft veel historie en zelfs een variant op het beroemde 'Manneke Pis', een spugend mannetje Schängel genaamd. In Koblenz hebben Natasha en ik heerlijk gegeten in een Thais restaurant. 's Avonds was aan boord een wijnproeverij met veel uitleg over de verschillende wijnsoorten van de Moezel. Daarna heb ik heerlijk geslapen.

Vrijdag stond al een beetje in het teken van de terugkomst. We zijn in Düsseldorf nog even van boord geweest en 's avonds hebben Natasha en ik meegedaan aan de grote "Zonnebloem got Talent" met een zelfgeschreven lied. We vielen net buiten de prijzen, mede door het hoge niveau van de andere deelnemers met als absolute topper het rapnummer van Mamadou 'Diemen in the house'.

Onze dank gaat uit naar alle vrijwilligers en medewerkers die deze vakantie mogelijk hebben gemaakt, en natuurlijk naar Charlotte die ons zo goed heeft geholpen. Bedankt allemaal!

Dinand Brummelhuis



## **Leden Werkgroep MSVN regio AMSTERDAM e.o.**

- Barbara Bakker      Regio-coördinator/secretaris  
T: 020-6343044 (na 13.00 uur)  
E: [barbakker@tiscali.nl](mailto:barbakker@tiscali.nl)
- Esther Lof            Contactpersoon  
T: 020-7744944  
E: [estherlof@chello.nl](mailto:estherlof@chello.nl)
- Stan Wijnans        Contactpersoon MS-jongeren  
E: [jongeren@MSVNAmsterdam.nl](mailto:jongeren@MSVNAmsterdam.nl)
- Houdine Beekhuis   Eindredactie nieuwsbrief  
Fin-coördinator/ledenadministratie  
T: 020-6764542  
E: [hc.beekhuis1959@tiscali.nl](mailto:hc.beekhuis1959@tiscali.nl)
- Dinand Brummelhuis   Redactie nieuwsbrief  
E: [dbrummelhuis@chello.nl](mailto:dbrummelhuis@chello.nl)
- Ruud Brunemann    Beheerder website  
T: 06-25051907  
E: [r.brunemann@xs4all.nl](mailto:r.brunemann@xs4all.nl)
- Koos Varewijck     Belangenbehartiging  
Vereniging Cliëntenbelang  
Amsterdam T: 020-4190858  
E: [k.varewijck@upcmail.nl](mailto:k.varewijck@upcmail.nl)
- Pauline Rosen  
Jacobson            Belangenbehartiging  
Vereniging Cliëntenbelang  
Amsterdam T: 020-6380029  
E: [prosenjacobson@zonnet.nl](mailto:prosenjacobson@zonnet.nl)
- Marja Machielse    lid werkgroep  
E: [marjamachielse@xs4all.nl](mailto:marjamachielse@xs4all.nl)

## **KALENDER**

### **JANUARI 2012**

- Zaterdag 7 jan. Lotgenotencontact  
14.00 tot 16.00 uur  
Zeeburg Inclusief (ZIN)  
Timorplein 8  
1094 CB Amsterdam
- Zondag 8 jan. Jongerencontact van 16.00 tot 18.00 uur  
Ketelhuis, Pazzanistraat 4 in  
Cultuurpark 'Westergasfabriek' 1014  
DB Amsterdam
- Zaterdag 14 jan. Nieuwjaarsborrel 2012  
van 17.00 tot 20.30 bij Cordaan  
Olympisch Kwartier, Amstelveense-  
weg 308, 1076 CS Amsterdam

### **FEBRUARI 2012**

- Zaterdag 4 febr. Lotgenotencontact  
14.00 tot 16.00 uur  
Zeeburg Inclusief (ZIN)
- Zondag 12 febr. Jongerencontact 16.00 tot 18.00 uur  
Ketelhuis

### **MAART 2012**

- Zaterdag 3 maart Lotgenotenconact  
14.00 tot 16.00 uur  
Zeeburg Inclusief (ZIN)
- Zondag 11 maart Jongerencontact 16.00 tot 18.00 uur  
Ketelhuis
- Zaterdag 17 maart Thema-middag MS & Bewegen met  
lunch van 13.00 tot 16.00 bij Cordaan,  
Olympisch Kwartier, Amstelveense-  
weg 308, 1076 CS Amsterdam