

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND

11 December 2023

Nieuwsbrief 6

2024



Agenda

8 januari - 20:30 uur

Bijeenkomst nieuwe leden

15 januari - 20:30 uur

Mastocafé

6 april - Jaarlijkse ledendag

(plus ALV)

2023

Wat heeft er dit jaar allemaal plaatsgevonden?

Dit jaar was het thema **Bewegen met Mastocytose**.

Samen met osteoporose was dit ook het thema van de jaarlijkse ledendag die dit jaar wederom in de kinderkliniek in Almere mocht plaatsvinden. (Nogmaals onze dank aan deze geweldige sponsor. Het was een geslaagde dag met een goede opkomst).

Naar aanleiding van de vele positieve reacties en de vragen over dit onderwerp hebben wij dit jaar hierover een infographic en een animatiefilmpje laten maken. Zie het filmpje en de infographic hieronder.

Ook dit jaar hebben wij weer enkele mastocafé's en digitale bijeenkomsten voor nieuwe leden georganiseerd. Het is altijd fijn om op die manier elkaar weer even te zien, om dingen te delen en de mogelijkheid te bieden om eventuele vragen te beantwoorden.

Alle informatie is terug te vinden op onze website: [klik hier](#). Kijk daar regelmatig op. Dat helpt ook om te zorgen dat we bovenaan komen te staan bij de zoekmachines. Heb je een nieuwsbrief gemist? Kijk dan ook op de website.

Animatiefilmpje Bewegen met Mastocytose



Bewegen met mastocytose

Bewegen is goed voor je. Het houdt je fit, geeft je energie en verhoogt je belastbaarheid. Voor volwassenen is het advies om zo'n 20 tot 30 minuten per dag te bewegen met een matig intensieve inspanning. Als mastocytosepatiënt kan dit misschien een uitdaging lijken, maar ook jij kunt dit!

Let op: Stop direct met bewegen/sporten bij een mestcelreactie en raadpleeg je behandelend arts voor advies.

Bewegen is niet alleen sporten, bewegen is ook:

- > Wandelen met de hond
- > Fietsen (naar je werk)
- > Boodschappen doen of winkelen
- > Stofzuigen

Spierversterkende activiteiten

Krachttraining of een combinatie van kracht- en duurtraining met als doel het verbeteren van:



Uithoudingsvermogen

Spiermassa

Spielerkracht

Neem alle grote spiergroepen hierin mee dus: schouders, armen, borst, buik, rug en benen.

Botbelastende activiteiten

Activiteiten waarbij het lichaam met het eigen lichaamsgewicht wordt belast, zoals:



Hardlopen

Dansen

Traplopen

(touw) Springen

Tips om verantwoord te bewegen

- 1 Zoek iets waar je plezier in hebt
- 2 Sport het liefst onder professionele begeleiding
- 3 Vertel je trainer over je mastocytose
- 4 Leer je grenzen kennen en respecteer deze
- 5 Bouw het sporten rustig op (ook na een periode van ziekte)
- 6 Gaat het niet? Morgen weer een dag!

Meer informatie?

Bezoek dan onze website



MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND

www.mastocytose.nl



Vraag van een lid.

Eén van onze leden heeft ons gemaild met de vraag of wij haar in contact kunnen brengen met andere leden die ervaring hebben met bestraling in combinatie met mastocytose. Is er een lid die deze ervaring heeft en wie met haar in contact gebracht wil worden? Mail alsjeblieft naar [klik hier](#)



Automatische Incasso

Zoals eerder gemeld gaan wij in 2024 over op automatische incasso. Hierover ontvangen jullie binnenkort een mail, waarin wij jullie vragen om bepaalde vragen te vullen en de machtiging te ondertekenen. Ons verzoek is dat ook om het lidmaatschap niet zelf over te maken voor 2024, want dan moeten wij dat terugstorten, wat hoge kosten met zich meebrengt. Alvast bedankt!

FIJNE FEESTDAGEN!

Beste leden, De Mastocytose vereniging Nederland wenst jullie fijne feestdagen. Laten we er volgend jaar samen een mooi jaar van maken!

MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND

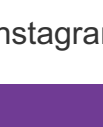


Tot ziens in 2024 !

Wij wensen jullie samen met jullie naasten fijne feestdagen en een goede start voor het nieuwe jaar. Wij zien jullie heel graag op de ledendag op de eerste zaterdag in april. Zet de datum vast in je agenda: 6 april 2023. Of als je recentelijk lid bent geworden bij de bijeenkomst nieuwe leden op maandag 8 januari om 20:30 uur of bij het Mastocafé op maandagavond 15 januari om 20:30 uur.

Namens het bestuur, Ghislaine, Brigit, Lies, Arnold, Lisette, Suzan en Yvon.

Ga naar de website



Instagram

Contact

website: www.mastocytose.nl

e-mail: info@mastocytose.nl

Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kunt u zich hier afmelden

MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND

Nieuwsbrief - 2023 Mastocytose Vereniging Nederland

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u yvonmasto@gmail.com toe aan uw adresboek.



Laposta