

MS -Oostende zet vooral in op verbinden van lotgenoten en organiseert elke 1ste maandag van de maand een thema-avond (over MS, cultuur, creativiteit, ...). Verder organiseert deze lokale afdeling van de MS-Liga babbelwandelingen en jaarlijkse een barbecue, een uitstap met een liftbus en een nieuwjaarsdiner.

Is er eerder nood aan een individueel gesprek? Een afspraak met één van onze vrijwilligers (PmMS, partners of familieleden van PmMS), is snel gemaakt.

Ook voor gezelschap bij een wandeling, shopping of bij een koffietje thuis kan de PmMS bij ons terecht.

Ons werkingsjaar 2025 begon in februari 2025, na de overdracht naar het nieuwe bestuur op 25 januari 2025.

Onze thema-avonden in 2025:

Februari 2025 Tijdens een babbelavond wisselden we onze ervaringen uit over hoe het was toen en nu.

Het meedelen van de diagnose gaat blijkbaar vlotter, maar de tijd tot diagnose blijft toch een probleem. Huisartsen, specialisten en zelfs neurologen (niet-MS-experten) herkennen moeilijk de eerste symptomen.

De MS-Liga blijft doorheen de jaren wel de belangrijkste bron voor informatie; het tijdschrift is dan wel van naam veranderd, het blijft zijn doel bereiken. Er is nog altijd nood aan infovergaderingen met een programma rond MS, zowel over diagnose, symptomen, behandeling en de evolutie ervan als met informatie over sociale wijzigingen.

Wat betreft activiteiten met als doel lotgenoten te verbinden, werd opgemerkt dat heel veel aandacht gaat naar de actieve PmMS, maar voor de mindervaliden onder de PmMS is het aanbod kleiner en/of minder aangepast aan de huidige tijd.

Maart 2025 In maart hebben we onze vrijwilligers in de bloemetjes gezet en geluisterd naar Iris Dewulf, studente ergotherapie aan de Hogeschool VIVES Brugge met 'tips & tricks – hulpmiddelen in het dagelijkse leven'. We zagen hoe hulpmiddelen het dagelijks leven makkelijker en energiebesparend kunnen maken alsook hoe ze comfort en zelfstandigheid kunnen ondersteunen, ondanks de uitdagingen van MS.

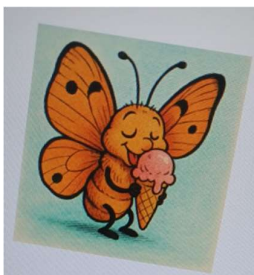


April 2025 Met hulp van onze vrijwilligster Martine slaagden we erin onze onhandigheid te overwinnen en van een alledaagse glazen recipiënt een decoratieve vaas te maken.



Mei 2025 In mei mochten we professor Op 't Eijnde als spreker verwelkomen. Bert Op 't Eijnde is professor aan de Universiteit Hasselt (Faculteit Geneeskunde & Levenswetenschappen) en directeur/inspanningsfysioloog van het sportmedisch adviescentrum ADLON. Hiernaast is hij aangesteld als extraordinary professor aan de Universiteit van Stellenbosch (Zuid-Afrika). Bert op 't Eijnde onderzoekt sedert een 20-tal jaren de diverse toepassingsmogelijkheden van 'exercise therapy' in Multiple Sclerose. Immers ook voor personen met MS blijkt een actieve levensstijl heel erg belangrijk. Maar wat weten we hier nu over en doe je dit als persoon met MS best? Meer en meer wordt duidelijk dat de wetenschappelijke inzichten hierover niet altijd éénduidig zijn. Tijdens de voordracht gaf Bert een overzicht van de veranderende inzichten hierin.

Juni 2025 In juni werden we verrast met een bezoek van de ijsjeskar.....



....en keken we naar de kortfilm GRINTA van en in aanwezigheid van de cineast Nils Vanderwaeren, waarin hij laat zien hoe het personage Kenneth sinds kort worstelt met multiple sclerose en dit nog steeds verborgen houdt voor zijn omgeving. Tijdens een voetbalwedstrijd komt hij voor een kantelpunt te staan om met zijn ziekte te leren omgaan.

De cineast besliste om als afstudeerproject een kortfilm te maken gebaseerd op de diagnose MS, die zijn moeder kort voordien kreeg. Hij ging uit van de vraag 'hoe zou ik reageren mocht ik vandaag deze diagnose krijgen?'

Afdeling Oostende (MS-Oostende), Hendrik Baelskaai 12-1301, 8400 Oostende

Voor de aanwezigen werd de film als zeer herkenbaar ervaren.

Heel herkenbaar waren de emoties van woede, vertwijfeling, rebellie tegen de diagnose, negeren,... om na een periode (voor iedereen verschillend) tot aanvaarding te komen.

Een kantelmoment is voor velen lid worden van de MS-Liga, waarbij het contact met lotgenoten helpt bij het aanvaardingsproces.

Juli 2025

Onder het motto 'het moet niet altijd super serieus zijn' hebben we ons verdiept in 'tenen lezen'.

Tenen lezen is een lichaamstaal en elke teen, al naargelang z'n stand & vorm, geeft ons een boeiende inkijk hoe we in elkaar zitten qua karakter, gedrag en persoonlijkheid.

Chris Janssens, voorzitter en masterdocente van het Tenenlezen in Vlaanderen, met 22 jaar ervaring heeft ons op een leerrijke & verrassende manier 'geënterteent'.



We weten nu dat de linker kleine teen ons... 'seks-teentje' is. Is het rond of puntig, kunnen we het losmaken van onze 4de teen?

Wij weten wat het betekent.... De afwezigen hebben er het raden naar.

Oktober
2025

In opvolging van de voordracht van professor Op't Eijnde willen we met MS-Oostende zo veel mogelijk van onze leden aan het bewegen krijgen.

KLIEF toont zich een enthousiaste 'medestander' en samen zullen we vanaf 2026 een wekelijkse aquagym-sessie aanbieden.

We maakten kennis met het programma, het zwembad, voorwaarden en pre-administratie.



Afdeling Oostende (MS-Oostende), Hendrik Baelskaai 12-1301, 8400 Oostende

Het therapeutisch bad van KLIEF, Zeedijk heeft steeds een temperatuur van 32°C, een temperatuur die ontspannend werkt op de spieren en helpt bij mobilisatie. Het zeewater waarmee het bad wordt gevuld heeft een tonifiërend effect op de spieren en stimuleert de botaanmaak.

December 2025 Om het jaar af te sluiten werden we ontvangen bij Zelda & Zorro, op oosteroever voor een gezellige babbel en terugblik op 2025

Cultuur

Wie weet er nog dat gedurende de Groote Oorlog tienduizenden Belgische schoolkinderen, vooral uit de dorpen achter de IJzer (het onbezette gedeelte van België), verplicht geëvacueerd werden naar Frankrijk, maar ook naar Nederland en Zwitserland, om daar in noodopvang onderdak en onderwijs te krijgen? Een stukje geschiedenis dat, behoudens bij enkele historici of heemkundigen, zeker niet op ieders netvlies staat gebrand.

Luc Selis heeft de voorbije jaren als verzamelaar-onderzoeker duizenden documenten doorzocht uit tientallen meter onontgonnen openbare en private, bekende en onbekende archieven in binnen- en buitenland en zo de ingrediënten bijeengebracht om dit vergeten stuk geschiedenis terug op de kaart te zetten. Tijdens een voordracht op 22 mei, vertelde Luc over de levensomstandigheden, de verhalen en briefwisseling van de kinderen, het onderwijzend personeel, de overheden die het organiseerden.

Zomerfeest

Juni 2025 Naar jaarlijkse traditie beginnen we de zomer met een barbecue; een 10 voor het weer, de sfeer en gezelligheid



Het grill-buffet à volonté kreeg ook een dikke 10

daguitstap:

September
2025

Met MS-Oostende traptten we de jaarlijkse MS-campagne, met de verkoop van koekjes en chocolade, af met een uitstap naar onze leverancier Jules Destrooper.



Bekendmaken

Naast Verbinden en Informeren neemt MS-Oostende verschillende initiatieven om MS onder de aandacht te brengen van het grote publiek.

Door meer bekendheid te geven aan de aandoening, streven we naar aandacht vanwege overheid voor onze werking en voor betere herkenbaarheid van de 1^{ste} symptomen. Snellere diagnose staat voor sneller beginnen met de behandeling en betere prognose op lange termijn.

MS-Oostende surft mee op de golven van de internationale MS-gemeenschap op Wereld MS-dag, elk jaar op 30 mei, met het symbool 'vlinder' (de sclerose-plaques die men ziet op MRI-beelden hebben veelal de vorm van een vlinder) en de kleur 'oranje'.

30 mei 2025:**MS-Liga-Vlaanderen-regio-Oostende omarmt de oranjerode *Rock Strangers***

Arne Quinze ontwikkelde deze sculpturecluster voor de stad Oostende, vreemde objecten die opduiken op locaties waar je ze het minste zou verwachten, zoals op het Zeeheldenplein. Over de jaren heen zorgden zij voor veel controverse in Oostende.

De imperfectie van de structuren, samen met hun oranjerode kleur (wereldwijd de kleur die ingezet wordt om meer bekendheid te geven aan MS) maken dat *Rock Strangers* herkend worden door Personen met Multiple Sclerose (PmMS) als figuurlijke lotgenoten.

De PmMS van MS-Liga-Vlaanderen-Regio-Oostende samen met familieleden, vrienden en sympathisanten omarmden op 30 mei op het Zeeheldenplein de *Rock Strangers* en namen zo deze oranjerode structuren op als erelid van onze vereniging.

**20 september 2025: Ostend Night Run**

MS-Oostende en zijn leden PmMS en hun partners geven MS een sportief gezicht en integreren in het sociale netwerk van de stad Oostende

Afdeling Oostende (MS-Oostende), Hendrik Baelskaai 12-1301, 8400 Oostende

Aanvankelijk werd intensieve fysieke activiteit bij Personen met MS (PmMS) afgeraden maar recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat verschillende soorten oefentherapie veilig kunnen worden toegepast bij PmMS zonder een verhoogd risico op het optreden van een opstoot, toename van vermoeidheid of een permanente verergering van symptomen. Volgens een individueel oefenschema opgesteld door een kinesitherapeut en onder zijn/haar toezicht kan spierkracht en uithoudingsvermogen worden verbeterd.

Korte of middellange afstanden wandelen of lopen, zoals de 7km van de Ostend Night Run, passen in de oefenschema's en dragen uiteindelijk bij tot de levenskwaliteit van de PmMS.

De deelname van zowel PmMS als gezonde sympathisanten geeft aan dat de diagnose MS weliswaar een harde noot om kraken is maar niet betekent dat je als PmMS volledig buiten de maatschappij komt te staan.

**MS-campagne**

Elk jaar organiseert MS-Liga Vlaanderen een fondsenwervingsactie ten bate van het wetenschappelijk onderzoek naar MS.

De afdeling Oostende heeft – op verschillende plaatsen in zijn regio – verkopen georganiseerd, zowel deur aan deur als met verkoopstandjes en bij vrienden en familie.

In 2025 heeft de afdeling 30% meer verkocht dan het vorig jaar.

Besluit

2025 was een overgangsjaar, het 1^{ste} jaar met een volledig nieuw bestuur voor de afdeling Oostende van de MS-Liga Vlaanderen VZW.

De enthousiaste aanwezigheid van onze leden op zowel de traditionele bijeenkomsten als tijdens nieuwe activiteiten, geeft een sterk mandaat om het 2^{de} werkingsjaar aan te vatten.

Monic Willems
Voorzitter

monic.willems@ms-vlaanderen.be

Céline Jacqmain
Secretaris

celine.jacqmain@ms-vlaanderen.be