

## AANMELDEN of BESTELLEN bij MS-Anders

Naam: .....

Straat: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Datum: ..... E-mail: .....

**Stuur dit ingevulde aanmeldformulier zo spoedig mogelijk retour naar MS-Anders  
 Antwoordnummer 45404, 1040 WD Amsterdam. Postzegel niet nodig.**

### Ik krijg graag toegezonden:

- MS-Anders kalender 2011** Nu al te bestellen!  
 Kosten: vrijwillige bijdrage op rek. nr. 60.68.77.673



### Ik meld mij aan voor deelname:

- Mindfulness 2011**  
 Acht opeenvolgende vrijdagen: 'Aandachtstraining (**mindfulness**) bij chronische pijn, depressie en angst (MBCT)' bij MS-Anders in Amsterdam\*. Voor mensen met MS. Ook voor partners.  
 Bijdrage: naar draagkracht, doch minimaal 75 p.p. Vooraf te voldoen op rek. nr. 60.68.77.673
- \* Wij gaan -bij voldoende aanmelding- ook een serie van 8 workshops Mindfulness starten in de buurt van Groningen e.o. Geef u daarom op bij belangstelling voor deze effectieve manier om beter te leren omgaan met pijn, stress, vermoeidheid en depressies. Wij nemen dan contact met u op.

### Creatieve ochtenden bij MS-Anders

- 6 september Geurige zeepkettingen maken, te mooi om je handen mee te wassen.
- 13 september Figuren boetseren met kleurrijke, zachte Fimo klei: zoou leuk
- 20 september Kaarten maken, zoals u ze nog niet eerder zag
- 27 september Herfstbladeren, -vruchten en snijbloemen: zo mooi kan de herfst zijn
- 4 oktober Maak een krans van zeeschelpen, mooie herinnering aan de kust
- 11 oktober Scrapbooking deel 1: foto's krijgen zo een personal touch
- 18 oktober Scrapbooking deel 2: en nu de verfijning nog
- 25 oktober Leuk linnen short, bewerkt met textielverf voor extra kookplezier
- 1 november Luxe cadeautasjes: maak ze zelf op voorraad. Altijd handig
- 8 november Dit houten kastje krijgt kleur en motief met decoupage materiaal (deel)
- 15 november Het vervolg van 8/11: na het knippen, scheuren volgt het plakken en het lakken
- 22 november Creatieve kerstkaarten maken met diverse technieken
- 6 december Kerst windlicht krijgt met glasverf een persoonlijke touch
- 13 december Kerstdecoratie, voor een feestelijke stemming in huis
- 20 december Kerststukje met verse bloemen en decoratiemateriaal

Locatie: kantoor MS-Anders, Overschiestraat 59a, 1062 XD Amsterdam.

Goed bereikbaar met openbaar vervoer, dichtbij parkeren. Voor de benodigde materialen wordt gezorgd.

Kosten: vrijwillige bijdrage op rek.nr. 60.68.77.673.

# Uw eigen MSinfo goes LIVE!

## Zondag 10 oktober 2010



Hieronder kunt u aangeven aan welke sessies u wilt deelnemen.

Let op! U kunt slechts één lezing/workshop per tijd aangeven!

|   |   |
|---|---|
| <p>10.00-11.00 uur</p> <p><input type="checkbox"/> Lezing de rol van voeding bij MS</p> <p><input type="checkbox"/> Lezing MS en gezin</p> <p><input type="checkbox"/> Workshop Tai Chi <i>(ook voor rolstoelgebruikers)</i></p>  | <p>11.15-12.15 uur</p> <p><input type="checkbox"/> Lezing MS, intimiteit en seksualiteit</p> <p><input type="checkbox"/> Lezing homeopathie en MS</p> <p><input type="checkbox"/> Workshop Feldenkrais <i>(kan ook zittend gedaan worden)</i></p> |
| <p>13.30-14.30 uur</p> <p><input type="checkbox"/> Introductie Mindfulness</p> <p><input type="checkbox"/> MS en Osteopathie</p> <p><input type="checkbox"/> Workshop Mobilizing Awareness</p> <p><input type="checkbox"/> Workshop stemheling/klankmassage <i>(max. 12 personen)</i></p> | <p>14.45-15.45 uur</p> <p><input type="checkbox"/> Lezing Acupunctuur en MS</p> <p><input type="checkbox"/> Lezing MS en werk</p> <p><input type="checkbox"/> Workshop bevrijdend zingen <i>(max. 12 personen)</i></p>                            |

Tijdens deze dag kunt u de weldaad ervaren van verschillende ontspannings-behandelwijzen. Zo zijn er o.a. voetreflexbehandelingen, stoelmassages en therapeutisch touch behandelingen. De therapeuten staan klaar om u te verwennen!! Indien u interesse heeft in één van deze behandelingen kunt u dit aangeven, zodat wij een indicatie hebben van de belangstelling voor deze behandelwijzen.

Ja, ik maak gebruik van de wellness behandelingen aantal personen: .....

Op de dag zelf kunt u aangeven bij de therapeuten welke behandeling en op welk tijdstip u de behandeling wilt.

Naam:.....

Adres:.....

Postcode + Woonplaats.....

E-mail:.....geb .datum.....

Telefoon:.....Aantal personen:.....

Stuur dit ingevulde formulier zo spoedig mogelijk retour naar MS-Anders Antwoordnummer 45404, 1040 WD AMSTERDAM. Postzegel niet nodig. Indien u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met: Natascha Wildschut e-mail. [nwildschut@ms-anders.nl](mailto:nwildschut@ms-anders.nl) tel. 020-611 66 66

*(Aankruisen wat van toepassing is.)*