

HET KLEINE OGENBLIKJE

Het Kleine Ogenblikje
April 2025
Jaargang 6, nummer 19



Beste Leden,

Sjögren Awareness maand

Sjögren Awareness maand April staat dit jaar in het teken van Balans. Iedere maandag en donderdag stellen we via onze website en onze sociale media vragen over hoe men omgaat met balans. De volgende domeinen komen aan bod:

- Uit balans zijn
- Zelfzorg
- Inge Raats heeft op donderdag 10 april een webinar gehouden over hoe je balans in je leven kunt houden/krijgen
- Mantelzorg (14 april)
- (Vrijwilligers)werk (17 april)
- Vakantie/vrije tijd (21 april)
- Sport/hobby (24 april)
- Sociale contacten (28 april).
- Op 30 april kunt u ook nog tips met ons delen.

De resultaten van de enquête zullen op een later tijdstip via het Ogenblikje bekend gemaakt worden. Wilt u meedoen? Vul dan de vragenlijst op de website in: <https://www.nvsp.nl/over-sjogren/april-sjogren-awareness-maand/sjogren-awareness-maand-2025>.



Wilt u Het Kleine Ogenblikje niet meer ontvangen, stuur dan een mail naar administratie@nvsp.nl.

Redactie en vormgeving: Joyce Koelewijn-Tukker, info@nvsp.nl
Het Kleine Ogenblikje - nieuwsbrief NVSP
Jaargang 6, nummer 19 - 2025

Vernieuwde website (<https://nvsp.nl>)

Sinds 1 april is onze vernieuwde website online. Heel veel dank gaat uit naar onze webmaster, Dennis Feijtel, die zich al jaren belangeloos inzet om Sjögren via website en sociale media op de kaart te zetten. We werken met leden van onze kenniscgroep aan makkelijk leesbare teksten. Die zullen in de loop van het jaar gepubliceerd worden.

Sjögren Gezondheidsscan

Daarnaast zijn we trots om u te vertellen dat de digitale Sjögren gezondheidsscan vanaf 1 april online is! Deze tool is speciaal voor onze leden ontwikkeld en is oneindig vaak te gebruiken.

De Sjögren Gezondheidsscan helpt om goed voorbereid naar uw afspraak bij de arts te gaan. De scan bestaat uit drie onderdelen:

- De Spreekkamerkaart: Een lijst van klachten en onderwerpen die u met uw arts wilt bespreken.
- De Vragenlijst Mijn Positieve Gezondheid: Die helpt u om uw gezondheid in kaart te brengen.
- Het Spinnenweb: Een visuele tool waarmee u uw zorgen en prioriteiten kunt ordenen.

Elk onderdeel kan apart ingevuld worden, maar ook achter elkaar. Nadat de kaarten ingevuld zijn, kunnen de gegevens gedownload worden of via e-mail naar uzelf gestuurd.

De gegevens worden niet opgeslagen op onze server, zodat de privacy altijd gewaarborgd blijft.

Met de Sjögren Gezondheidsscan gaat u altijd goed voorbereid naar een afspraak met een behandelaar. De scan biedt een gestructureerde manier om uw gedachten te ordenen en zorgt ervoor dat u geen belangrijke vragen vergeet. Aarzel niet om uw ervaringen met ons te delen of vragen te stellen – we helpen u graag verder. De Sjögren Gezondheidsscan treft u hier aan:

<https://www.nvsp.nl/over-sjogren/sjogren-gezondheidsscan>.

Belangrijke data:

Zaterdag 19 april, lotgenotenwandeling Delftse Hout, 10.30 uur

Woensdag 23 april, regiobijeenkomst Gelderland, 19.00 uur, gastspreker dr. J. Vehof

Vrijdag 25 april, lotgenotenwandeling Oirschot, 13.30 uur

Zaterdag 10 mei, algemene ledenvergadering in Arcen.

Woensdag 14 mei, digitaal lotgenotencontact, 19.30 uur

Dinsdag 17 juni, digitaal lotgenotencontact, 19.30 uur

Woensdag 23 juli, Wereld Sjögren Dag, webcast 'Intimiteit', gastspreker Jeanette Mennes, tijdstip nader te bepalen.

Zaterdag 4 oktober, Landelijke Contact- en Informatiedag (LCID) in Breukelen.

Voor alle bijeenkomsten (behalve de LCID) kunt u zich aanmelden via de website:

<https://www.nvsp.nl/actueel/agenda>

Zoals u hierboven ziet, organiseren we dit jaar voor het eerst lotgenotenwandelingen. Vrijwilligers hebben twee routes van circa een uur uitgezet. Lijkt het u leuk om mee te wandelen, meld u dan aan via onze website <https://www.nvsp.nl/actueel/agenda>

- zaterdag 19 april, vertrek 10.30 uur Delftse Hout: het startpunt is Stadsboerderij BuytenDelft, Korftlaan 3A, 2616 LJ Delft

Wilt u Het Kleine Ogenblikje niet meer ontvangen, stuur dan een mail naar administratie@nvsp.nl.

Redactie en vormgeving: Joyce Koelewijn-Tukker, info@nvsp.nl

Het Kleine Ogenblikje - nieuwsbrief NVSP

Jaargang 6, nummer 19 - 2025

- vrijdag 25 april in Oirschot, vertrek 13.30 uur, startpunt en parkeren de Herberg De Vrolijke Jager, Oude Grintweg 100, 5688 MB Oirschot.

Algemene ledenvergadering

Al eerder hebben we onze algemene ledenvergadering aangekondigd, die op zaterdag 10 mei in de kasteeltuinen Arcen, Lingsforterweg 26, 5944 BE Arcen gehouden wordt.



De inloop is vanaf 10.30 uur, de vergadering start om 11.00 uur stipt. Bestuurslid Anneke Abma is aftredend, maar stelt zich herkiesbaar en Karin Verhagen (kandidaat-bestuurslid) stelt zich verkiesbaar voor een bestuursfunctie. Karin draait al een poos mee met diverse NVSP-activiteiten, zoals het regiocontact, het digitale lotgenotencontact en de bestuursvergaderingen.

Een aanvulling op het huishoudelijk reglement staat op de agenda en een voorstel voor contributieverhoging in 2026. Daarnaast zijn er natuurlijk andere stukken die aan de orde moeten komen. Die staan op onze vernieuwde website: <https://www.nvsp.nl/over-ons/algemene-ledenvergadering>.

Na afloop van de ALV zal er een lunch geserveerd worden en is het tijd om de Kasteeltuinen te bezoeken. De middag wordt traditiegetrouw afgesloten met een hapje en een drankje. Komt u ook? Aanmelden kan via deze link: <https://www.nvsp.nl/over-ons/algemene-ledenvergadering>.

Wilt u Het Kleine Ogenblikje niet meer ontvangen, stuur dan een mail naar administratie@nvsp.nl.