

Nieuwsbrief 39 van de Stichting MCS

September 2011

We bestaan 10 jaar

Eind augustus / begin september 2001 ging de MCS-zelfhulpgroep van start. We bestaan deze maand dus 10 jaar en besteden in deze nieuwsbrief wat aandacht aan de ontstaansgeschiedenis en het prille begin van de MCS-zelfhulpgroep en Stichting MCS.

Hoe het allemaal begon

Anneke Bouwman en ik (Geerteke de Haas) kenden elkaar nog niet toen we tot de bizarre ontdekking kwamen dat onze gezondheidsklachten, waar we beiden al jarenlang last van hadden, alles te maken hadden met de chemicaliën in ons leefmilieu. Chemicaliën in verf, kleding, meubels en huishoudelijke apparaten. Chemicaliën in parfums, huid- en haarverzorgingsproducten, voeding, vloerbedekking, gordijnen en uitlaatgassen. Chemicaliën in alles om ons heen. Kortom we werden beiden ernstig ziek door de lucht die we dagelijks inademen, door het water dat we dronken en de voeding die we tot ons namen.

„Allergisch voor het leven”, zei ooit een hulpverlener over onze aandoening.

Beiden begonnen we te lezen over onze ziekte. Geen Nederlandstalige boeken, want die waren er niet. Ik las over MCS-zelfhulpgroepen in Australië, Amerika en Duitsland en vond dat er in Nederland ook een zelfhulpgroep moest komen. Ik zocht eerst contact met alle academische ziekenhuizen in Nederland om eens te polsen hoe het daar gesteld was met de kennis over MCS. Slechts in één ziekenhuis was men op de hoogte van deze aandoening en daar werd me aangeraden eens contact op te nemen met het Meldpunt Gezondheid en Milieu (MGM). Deze organisatie zou contact hebben met meerdere MCS-patiënten. Dat bleek zo te zijn en toen ik over mijn plannen vertelde om een Nederlandse MCS-zelfhulpgroep op te richten, kreeg ik van het MGM meteen alle denkbare medewerking. Ze zeiden: „We moeten de koppen maar eens bij elkaar steken en kijken of er meer mensen zijn die iets willen doen.” Het was juni 2001 en een maand later werd er een vergadering georganiseerd met 14 MCS-patiënten en enkele medewerkers van het MGM. Eén van die 14 patiënten die ik daar leerde kennen was Anneke Bouwman die meteen enthousiast werd toen ze over mijn zelfhulpgroepplannen hoorde. En zo begonnen we samen in de nazomer van 2001 met de MCS-zelfhulpgroep, waar de eerste meldingen van patiënten binnenkwamen na een interview op de radio met Margriet Valkering, één van de MCS-patiënten die ook op de vergadering bij het MGM aanwezig was geweest.

Het was voor ons een hele grote sprong in het duister. We hadden geen idee wat er op ons af zou komen. We wisten alleen dat het broodnodig was dat de zelfhulpgroep er zou komen. Ter ondersteuning van al die mensen die net als wij ziek worden van chemische stoffen en geuren en waarvan de meesten toen nog zoekende waren naar de oorzaak van hun vele en vaak heftige klachten. De term MCS was nog volkomen onbekend in ons land. Artsen hadden er nog nooit van gehoord, op internet was niets te vinden en de meeste patiënten moesten nog gaan ontdekken dat vermijding en soberheid de sleutelwoorden zijn tot vermindering van de klachten.

Met hulp en steun van het MGM lukte het ons om een goedlopende zelfhulpgroep van de grond te krijgen. De mensen die zich in die begintijd bij ons aanmeldden hadden vrijwel allemaal, net als wij, een zoektocht van twintig, vijftig, dertig jaar of nog langer achter de rug naar de oorzaak van hun ziekte. Velen van hen dachten lange tijd dat ze de enige waren met zo'n extreme overgevoeligheid voor chemicaliën. De bijeenkomsten die we organiseerden werden dan ook als zeer waardevol ervaren en men was blij met de tips, de nieuwsbrieven en de onderlinge contacten die ontstonden.

Op een gegeven moment hoorden we via de Duitse MCS-patiëntenvereniging dat enkele Amerikaanse MCS-artsen op de hoogte waren gesteld van het bestaan van de Nederlandse zelfhulpgroep en daar verheugd over waren. Niet alleen omdat het een eerste opvang was voor Nederlandse MCS-patiënten, maar ook omdat het mee zou helpen om bekendheid te geven aan deze ziekte en het nieuws over MCS over de wereld te verspreiden.

Zeker ook voor dat laatste deden we erg ons best. We zochten zoveel mogelijk de publiciteit. Er verschenen artikelen over MCS in kranten en tijdschriften en er werd aandacht aan MCS besteed op radio en televisie. Steeds meer mensen vonden daardoor de weg naar de zelfhulpgroep.

In 2007 is 'Stichting MCS' in het leven geroepen, waar de zelfhulpgroep onderdeel van is geworden.

Tijdenlang kregen we gemiddeld tien nieuwe meldingen per maand binnen. Inmiddels is het aantal meldingen van Nederlandse MCS-patiënten gestegen tot boven de duizend.

Het komt niet meer voor dat mensen tientallen jaren moeten zoeken naar de oorzaak van hun klachten. Velen vinden Stichting MCS via internet. Anderen komen bij ons terecht via het Meldpunt Gezondheid en Milieu, de media, folders of aanverwante patiëntenverenigingen.

We hebben al heel wat werk verzet, voorlichting gegeven, mensen ondersteund, opgevangen, moed ingepraat en ontelbaar veel vragen beantwoord.

Toen we begonnen wisten we dat we voor het krijgen van erkenning van MCS een lange adem nodig zouden hebben. Dat we dat goed ingeschat hadden is wel gebleken de afgelopen tien jaar. We zijn nog lang niet waar we willen zijn. Ooit zal MCS in Nederland een erkende ziekte zijn, maar de weg daarnaar toe zal lang en moeizaam zijn. Tot het zover is zullen we vanuit Stichting MCS onverminderd doorgaan met ons werk.

Nederlandse successen in de afgelopen tien jaar

- ◆ Dat we er zijn als Stichting MCS.
- ◆ Dat alle MCS-patiënten die zich melden geregistreerd worden.
- ◆ Dat er in 2004 een symposium van het Meldpunt Gezondheid en Milieu was in Driebergen met veel aandacht voor MCS.
- ◆ Dat we al met meer dan duizend zijn en dat getallen tellen.
- ◆ Dat we al in veel kranten en tijdschriften hebben gestaan en op radio en t.v. zijn geweest: 58 interviews, 47 publicaties en 11 radio of tv-uitzendingen.
- ◆ Dat vrienden en kennissen van MCS-patiënten het hebben kunnen zien en lezen en de patiënt in hun omgeving daardoor serieuzer nemen.
- ◆ Dat het steeds vaker voorkomt dat artsen naar ons verwijzen.
- ◆ Dat het niet meer voorkomt dat mensen tientallen jaren zoekende zijn naar wat er met hen aan de hand is.
- ◆ En natuurlijk varen we mee op de successen in het buitenland.

Buitenlandse successen in de afgelopen jaren

- ◆ Het ontstaan van het Chemical Sensitivity Network in Duitsland, dat krachten bundelt en contacten onderhoudt met MCS-patiëntenorganisaties in Europa en ver daarbuiten. www.csn-deutschland.de
- ◆ Verschillende internationale symposia met veel aandacht voor MCS en andere milieugerelateerde aandoeningen.
- ◆ Verschillende MCS - behandelcentra.
- ◆ O.a. in Scandinavië, maar ook in andere landen steeds meer geurvrije scholen en gezondheidszorg.
- ◆ Het Australisch MCS-Ziekenhuisprotocol, opgesteld door de Australische overheid.
- ◆ Officiële erkenning van MCS als lichamelijke ziekte in Canada in 2004.
- ◆ Officiële erkenning van MCS als fysieke chronische aandoening in Oostenrijk op 24 juni 2009.
- ◆ Officiële erkenning van MCS als fysieke chronische aandoening in Japan op 1 oktober 2009.
- ◆ Wereldwijd is er - en wordt er nog steeds - heel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar MCS.
- ◆ Via internet weten MCS-patiënten van over de hele wereld elkaar steeds beter te vinden om zich samen sterk te maken.

De beste tips in 10 jaar tijd

- Vermijd chemische stoffen en geuren zoveel mogelijk.
- Ban alles waar een chemische geur aan zit uit uw huis.
- Zorg bij een onverhoopte confrontatie met een ziekmakende geur zo snel mogelijk voor frisse lucht.
- Eet zoveel mogelijk biologisch en vermijd de voedingsmiddelen waar u niet tegen kunt.
- Parfum- of andere ongewenste geuren kunt u uit textiel verwijderen met natriumbicarbonaat. Doe een paar eetlepels (te koop bij de meeste DA-drogisten) bij uw was programma of handwas en de geur zal verdwijnen. Bij hardnekkige geuren enkele keren herhalen en er altijd voor zorgen dat u de vrijgekomen chemicaliën niet inademt.
- Een warm bad met natriumbicarbonaat erin stabiliseert de verzuring en helpt het lichaam om gifstoffen kwijt te raken. Kom er na een kwartiertje langzaam uit, anders krijg je last van duizelingen.
- MCS-patiënten raken hun gifstoffen moeilijk kwijt, maar d.m.v. zweten lukt dit wel. Zweten - door sauna of sporten - is dus aan te bevelen.
- Aan MCS-patiënten wordt geadviseerd om de sauna niet warmer dan 60°C te nemen en warm na te douchen. Bij koud nadouchen sluiten de poriën zich, waardoor een deel van de gifstoffen in het lichaam blijft.
- Door olie zo lang mogelijk in de mond te houden en daarna uit te spugen raakt men lipofiele verbindingen kwijt. Iedere soort olie (olijfolie / zonnebloemolie/ enz.) is geschikt. Doe het 2 x per dag. Vooral bij acute klachten na een confrontatie met verkeerde stoffen kan dit snel verbetering brengen.
- Tegen blaren en ontstekingen helpt salie thee. Eén mespunt salie op 100 cc kokend water.
- Een wespensteek is goed te behandelen door een knoflookteentje over de steek te wrijven. In veel gevallen trekt de pijn direct weg.
- Huid verbrand door de zon? Smeer er olijfolie op en daarna brandnetelkalk van Dr. Vogel (eerst voorzichtig uitproberen, want niet alle MCS-patiënten verdragen het).

- In de vakantie naar een hotel? Veel hotels spuiten hun kamers met insecticiden tegen kakkerlakken en ander ongedierte. Wie navraag doet of er in een bepaald hotel wel of niet gespoten wordt krijgt niet altijd een eerlijk antwoord. Voorzichtigheid is dus geboden.
- Wie overgevoelig is voor tarwe kan vaak wel speltbrood verdragen. Mogelijk ook kamutbrood.
- Bij overgevoeligheid voor deodorant kan Molkosan verdund met water als alternatief gebruikt worden. Ook natriumbicarbonaat verdund met water werkt als deodorant.
- Voor mensen die geen medicijnen verdragen of ze liever niet gebruiken is het goed te weten dat rijstewater (afgietwater van rijst) heel goed helpt bij diarree.
- Bij keelpijn helpt Molkosan heel goed. Met een penseel of klein kwastje, gedoopt in molkosan, pijnlijke of ontstoken plekken in de keel aanstippen.
- Bij pijnen, steken en krampen in het hart, veroorzaakt door chemicaliën of geuren helpt thee van walnotentussenschotjes. Vijf à zes tussenschotjes voor een flinke beker thee. Eén à twee bekers thee per dag doet wonderen. (Sluit ernstige oorzaken voor de hartklachten eerst uit. Ga naar de huisarts en / of laat een hartfilmpje maken.)
- Koude voeten kunnen leiden tot blaasontsteking, dus houd uw voeten warm.
- Bij een beginnende blaasontsteking bestaat de mogelijkheid om de ontsteking de kop in te drukken door een glas water met natriumbicarbonaat te drinken, gevolgd door twee uur lang ieder kwartier een glas water zonder natriumbicarbonaat.
- Een matras dat gemaakt is van polyurethaan wordt door de meeste MCS-patiënten goed verdragen. Voor meer inlichtingen: Firma Berentsen in Zevenaar. Tel. 0316-525021
- Het gebruik van koriander wordt voor MCS-patiënten ten zeerste afgeraden. Het kan de klachten erger maken.
- Voor mensen die de looistoffen, lijm, rubber of kleurstoffen in schoenen niet verdragen zijn er Allergosan-schoenen. Allergosan-dealers vindt men in veel grote steden. Meer informatie, ook over een winkel bij u in de buurt, krijgt u bij Grúnewald schoenspecialisten. Tel. 050-3120276
- Donateurs van Stichting MCS die voedingssupplementen gebruiken en deze bestellen bij de Roode Roos kunnen hier een flinke korting krijgen als zij aangeven bij onze stichting te horen en dit kunnen aantonen door hun bankafschrift met betaling aan Stichting MCS te overleggen bij de Roode Roos. De Roode Roos, Postbus 16035, 2500 BA Den Haag. Tel 070-3010701, www.derooderoos.com

En nog een paar nieuwe tips

- Gehoord op de radio bij Vroege Vogels op 10-07-2011: Sinds kort zijn er *Oat shoes* op de markt. Dit zijn biologisch afbreekbare schoenen, gemaakt van duurzame materialen. Er is geen lijm bij de productie gebruikt. Alles is genaaid. Als de schoenen versleten zijn kunnen ze begraven worden. Ze vergaan volledig. Er groeien zelfs bloemen uit want er zitten in de tong van de schoen bloemenzaadjes verstopt. Ze mogen ook bij het groenafval in de compostbak. Meer informatie op <http://www.oatshoes.com> Ze zijn online te bestellen, maar er staan ook winkels vermeld waar de schoenen te koop zijn. MCS-patiënten die zelf geen computer hebben kunnen aan familie of vrienden vragen om e.e.a. voor ze op te zoeken. Lukt dit niet, bel dan even met Stichting MCS, dan proberen we wat te regelen. (0317-612410).
- *Waspa* is een reuk- en kleurloos wasmiddel waar veel MCS-patiënten goed tegen kunnen. Behalve als wasmiddel is het ook te gebruiken als vlekkenmiddel en voor het reinigen van auto's, verfwerk, glas, sanitair enz. Kortom een was- en allesreiniger met een bescheiden prijs, juist omdat het zuinig is in gebruik. Waspa is te koop bij veel C1000- en Poiesz-supermarkten, vnl. in het noorden van het land. Verder te bestellen bij www.wola.nl/nl/webshop/wasmiddelen/diversentextielhygiene/134 of via tel. 050-3129685. Bestellingen alleen per 6 of 24 potjes, of grote emmer van 12 kg. Liever eerst 1 potje uitproberen? Op de website www.wola.nl en via het genoemde tel.nr. kan men informatie krijgen over een evt. verkooppunt in de buurt.
- In de meeste biologische winkels of ecowinkels is formaldehydevrij toiletpapier en maandverband te koop. Molimed formaldehydevrij maandverband wordt verkocht bij Paul Hartmann, Sperwerstraat 90, 6541 SH Nijmegen. Tel.: 024-3723610. <http://www.incontinentie.net/hartmann/htm/n1a.htm>
- Campingwashandjes van Xenos zijn geurvrij en bevatten weinig of geen irriterende stoffen. Ze zijn voor meerdere doeleinden te gebruiken. Een lezeres van onze nieuwsbrief gebruikt ze zelfs als inlegkruisje wat haar erg goed bevalt. Ze kosten € 0,99 per 10.

Forbo Novilon

Novilon vloerbedekking van Forbo, waar veel MCS-patiënten altijd goed tegen konden, heeft een nieuwe toplaag gekregen, waardoor het door sommigen niet meer verdragen wordt. Mogelijk is de *Losleg- PVC-vloer* van Vivafloors <http://www.vivafloors.nl/losleg-pvc-vloeren.html> een alternatief. We zijn dat aan het uitproberen. Meer informatie hierover volgt.

Hamburg biedt ziekenhuiskamers voor MCS-patiënten

Als eerste ziekenhuis in Duitsland heeft het Agaplesion Diakonieklinikum in Hamburg twee kamers voor MCS-patiënten en mensen met zware meervoudige allergieën ingericht.

Voor het eerst is het nu mogelijk dat mensen in Duitsland met milieuziektes en ernstige allergieën zich medisch kunnen laten behandelen in een ziekenhuis dat afgestemd is op hun gezondheidstoestand.

De beide kamers zijn met grote zorgvuldigheid ingericht en er is voor gezorgd dat de patiënten in deze één- en tweepersoonskamer niet met chemicaliën uit het ziekenhuis of met geurstoffen van andere patiënten in contact komen.

De kamers hebben stenen vloeren, glazen deuren, metalen meubelen en zijn geverfd met kalkverf. Belasting met elektromagnetische velden is tot een minimum beperkt.

Voor opname in een dergelijke kamer is wel een verklaring van een arts nodig dat de patiënt werkelijk lijdt aan MCS, meervoudige allergieën en/of chronische vergiftigingen.

Daarna kan de patiënt er zeker van zijn dat al het mogelijke wordt gedaan om zijn of haar verblijf in het ziekenhuis zo veilig mogelijk te maken. Er wordt rekening gehouden met voedselallergieën en overgevoeligheden voor medicijnen, desinfecteermiddelen en andere chemicaliën die doorgaans in een ziekenhuis worden gebruikt. De kamers worden schoongemaakt met geurstofvrije schoonmaakmiddelen en roken is in de omgeving niet toegestaan. Uiteraard zal het personeel geurvrij zijn.

Toch wijst de Agaplesion Klinik erop dat het een ziekenhuis is en geen milieukliniek. Er wordt begrip van de patiënten gevraagd als blijkt dat toch nog niet alles naar tevredenheid geregeld is. Zeker in het begin van de ingebruikname van de kamers kan dat weleens voorkomen. B.v. alleen al omdat - ook al is er met grote zorgvuldigheid voor ecologische materialen gekozen - ook deze materialen uitgassen en daardoor voor klachten kunnen zorgen. Uit dit alles blijkt wel dat ziekenhuis en personeel de zaak heel serieus nemen en hun uiterste best doen om het verblijf van de patiënten zo aangenaam en veilig mogelijk te laten verlopen.

Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg, Hohe Weide 17, 20259 Hamburg. Tel.: 0049-40-70020-0

www.d-k-h.de, e-mail: info@d-k-h.de

Zoutkamer

In Zaandam is dit jaar een zgn. Haloclinic of Zoutkamer geopend. Dit is een nabootsing van de heilzame zoutmijnen zoals die o.a. in Roemenië voorkomen. Het is een grote kamer waarin je wordt omringd door zout en waarin uiterst kleine zoutdeeltjes worden rond geblazen, waardoor men het verkwikkende gevoel krijgt dat men ervaart bij het inademen van zee- of berglucht.

Naar men zegt kunnen een aantal sessies in de zoutkamer een heilzame werking hebben bij tal van gezondheidsklachten, zoals bronchitis, astma, hooikoorts, eczeem, allergieën, psoriasis, stress en heel veel meer aandoeningen.

Ook een MSC-patiënt uit onze groep probeerde het uit en is er positief over. Ze had al heel snel baat bij de behandelingen in de zoutkamer. Ze voelde zich fitter en had meer energie.

Artsen zijn verdeeld over deze therapie. Sommigen adviseren de Zoutkamer, anderen raden het juist af. Volgens de Haloclinic zijn er geen bijwerkingen en men zegt dat het immuunsysteem versterkt wordt bij een regelmatig bezoek aan de Zoutkamer. Griep, verkoudheid en holteontstekingen zouden daardoor minder voorkomen.

De therapie is echter niet geschikt bij een acute fase van aandoeningen van de luchtwegen, bij het ophoesten van bloed, hartklachten en nog enkele andere klachten. (zie website of informeer bij de Haloclinic) Parfums mogen in de zoutkamer niet gebruikt worden en door de weldadige inademingslucht schijnen MCS-patiënten minder last te hebben van wasmiddelengeuren e.d. van medegebruikers van de Zoutkamer.

Prijzen: 1e sessie is gratis, daarna kost 1 sessie € 35,00, 5 sessies € 150,00, 10 sessies € 260,00 enzovoort: hoe meer sessies tegelijk besproken en betaald worden, hoe goedkoper het per keer wordt.

* Laatste bericht: Inmiddels hebben twee mensen de Zoutkamer uitgeprobeerd. Wie belangstelling heeft mag vragen naar hun ervaringen. Tel. 029-8403084 en 055-5412597.

Haloclinic Nederland, Westzijde 33 - 37, 1506 EB Zaandam. Tel.: 075-7600026, www.haloclinic.nl

Zoutpijp

Ook over de zgn. zoutpijp hoorden we al enkele zeer positieve verhalen van MCS-patiënten die dit apparaatje uitprobeerden. De zoutpijp wordt gezien als een soort mobiele zoutmijntherapie die goed werkt bij luchtwegaandoeningen. Bij het inademen van de zouthoudende lucht worden de kleinste zoutdeeltjes door het ademhalingsstelsel geabsorbeerd, wat leidt tot reiniging van de ademhalingswegen en daardoor tot verbetering van de ademhaling. Met de mobiele zoutpijp kan men overal en wanneer men maar wil de helende werking van de zoutmijnatmosfeer ervaren. Bij dagelijks gebruik kan er in korte tijd veel verbeteren. Men neemt het mondstuk in de mond en ademt in door de mond en vervolgens weer uit door de neus. Van de zoutpijp zijn geen bijwerkingen bekend. De Saltpipe - zoals de officiële naam is - is een gepatenteerd inhalatieapparaat en een medisch hulpmiddel. Het heeft in 2008 de Duitse industrieprijs gewonnen in de categorie "Medizin-technik.". Distributeur in Nederland:

Trophax B.V., Postbus 134, 3330 AC Zwijndrecht. Tel. 078-6105727, www.trophax.nl

Guptatraining

We horen positieve geluiden van mensen die met de Guptatrainingen bezig zijn. In onze volgende nieuwsbrieven hopen we enkele ervaringsverhalen te plaatsen.

Kantoor MGM gesloten

Eerder in deze nieuwsbrief noemden we al dat het Meldpunt Gezondheid en Milieu ons bij de oprichting van de MCS-zelfhulpgroep bijzonder goed heeft geholpen. Vanaf dat prille begin tot nu toe hebben we steeds veel contact met het MGM gehad en veel aan hen te danken gehad. Omgekeerd waren zij blij met alle meldingen die via ons binnenkwamen.

Vanaf 2008 had het MGM het niet makkelijk omdat het steeds lastiger werd om financiering te krijgen voor het registreren van milieugerelateerde gezondheidsklachten. Vorig jaar werd bekend dat de subsidie voor maatschappelijke organisaties zou verdwijnen. Dat heeft tot gevolg gehad dat het kantoor van het MGM aan de Regulierenring in Bunnik heeft moeten sluiten.

In afgeslankte vorm gaat het MGM nog wel door. De meldlijn (010-4558201) blijft voorlopig nog bestaan, de website www.meldpuntgezondheidenmilieu.nl blijft nog in de lucht en het blijft mogelijk om een digitaal meldformulier in te vullen. Samenwerking met of opgaan in een andere milieuorganisatie wordt overwogen.

Bericht van een lotgenoot

Vrouwen met MCS én zin om 1 x per maand biologisch of mediterraan te tafelen opgelet:

Bij voldoende belangstelling ga ik bij mij thuis in Rotterdam maandelijks (iedere laatste zondag van de maand) een Mediterrane 'Mezze-tafel' (warme en koude, hartige en zoete voorgerechten) serveren voor ongeveer 6 personen.

In een omgeving waarin alleen de geuren van vers bereid biologisch voedsel de boventoon voeren wil ik vrouwen met MCS in de gelegenheid stellen om uit hun isolement te treden en hen in staat stellen om waardevolle nieuwe contacten op te doen. Genieten en verwend worden staan hierbij centraal en ik houd rekening met eventuele voedselallergieën.

In mijn huis gebruik ik schoonmaakproducten van Ecover en verder is het binnenmilieu vanzelfsprekend volledig parfumvrij en vrij van nieuwe spullen, verf, formaldehyde, rook en andere „chemische troep.” Dit in verband met mijn eigen best hevige MCS-klachten. *N.B. ik heb katten.*

De eerste 'Mezze-tafel' vindt plaats op zondag 30 oktober a.s. Opgeven kan vanaf nu iedere maand tot de 15e. Naam en telefoonnummer van Bettina via St. MCS: 0317-612410.

Betalingsoproep

In onze vorige nieuwsbrief plaatsten we een oproepje om de bijdrage voor onze nieuwsbrieven voor 2011 te betalen. Wellicht is dit bij velen nog even aan de aandacht ontsnapt, want we hebben dit jaar nog lang niet alle betalingen binnen. Willen de mensen die nog geen bijdrage voor 2011 naar ons overgemaakt hebben hier nog even aan denken? € 12,50 naar bankrekeningnummer 5298041 t.n.v. Stichting MCS, Herenstraat 86, 3911 JG Rhenen, o.v.v. de naam van de MCS-patiënt. U steunt ons hiermee en maakt het daardoor mogelijk dat Stichting MCS haar werk voort kan zetten. Wie twijfelt of hij al betaald heeft voor 2011 mag daar gerust even over bellen, (niet mailen) dan kijken we het na. Tel.: 0317-612410

Bijeenkomsten.

Onze volgende bijeenkomsten worden gehouden in het voorjaar van 2012.