

# Mobiel Magazine

No.1 jaargang 15

© Stichting Intermobiel

alles over  
handicap en kleding

WheelChair  
Mafia

Alicia de Groot's  
MOS

knutselen  
puzzelen

Girls of  
Honour

megaportret:  
**Anjana Gort**

Geocaching





## Colofon

Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine en aan vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel.

### Redactieadres:

Stichting Intermobiel  
Bertha von Suttnerstraat 19  
6836 KL Arnhem  
[mm@intermobiel.com](mailto:mm@intermobiel.com)

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 15  
nummer 2: 1 april 2019*

**Aan dit nummer werkten mee:** Esther Cobben, Anjana Gort, Alicia de Groot, Kim Kempeneers, Anouk van Ravenhorst, Frank Sanders, Tamara Steentjes, Elvire van Vlijmen en Karen van Workum. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

**Hoofdredacteur:** Veroni Steentjes

**Redactie:** Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers, Fons Osseweijer, Veroni Steentjes en Jolet Wiering.

**Redigeren:** Diny Boogerd, Jeanine Peters, Johan Fiddelaers en Veroni Steentjes.

**Vormgeving:** Johan Fiddelaers

### Fotografie en illustraties:

A.Tákacs (voorzijde), Emile Cobben, Esther Cobben, Mia Cobben, Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers,

delaers, Fun Experts, Girls of Honour, Born To Twinkle/Anjana Gort, John Heldens, Chris Juby voor 2018 Facebook Communities Summit Europe Attendees, Kim Kempeneers, Lotgenotengroep Kampen, Tjeerd Knier Fotografie, Fons Osseweijer, Frank Sanders, Tamara Steentjes, Paul Stoel, Studio Indruk, Elvire van Vlijmen, WheelChair Mafia, Jolet Wiering, en Karen van Workum.

### Advertenties:

Emile Cobben, (directeur) 06-43055738

### Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel en met bronvermelding.

### Disclaimer Mobiel Magazine:

De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige informatie. De informatie en afbeeldingen die in het magazine worden getoond rust copyright. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel openbaar worden gemaakt of veeelvoudig. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten,

**Stichting Intermobiel**

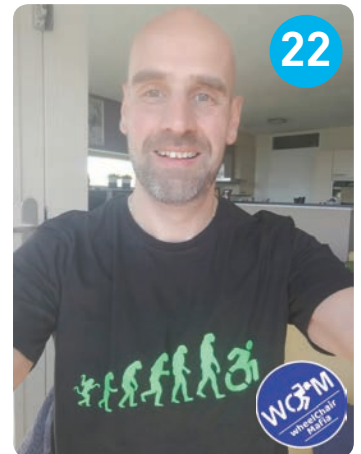




## Inhoudsopgave



Voorwoord	4
Nieuws	6
<b>Megaportret van Anjana Gort</b>	<b>8</b>
Elvire over anders denken	14
Gedicht hulphond Stitch	12
Verhuis met Sanne (deel 2)	13
Ik had nog zo voor je gehoopt...	17
Gedicht: 'mag ik oordelend zijn'	19
<b>Girls of Honour</b>	<b>20</b>
<b>WheelChair Mafia</b>	<b>22</b>
Medicinale Marihuana	28
<b>Karen over CadWeazle</b>	<b>30</b>
Column Fons: Flessenpost	32
Gedicht: 'Zoektocht naar kleding'	33
Financiën: Besparende tips	34
<b>MOS by Alicia de Groot</b>	<b>36</b>
Quokka Bag en Cupholder	39
Geocaching	40
CBD crème en disconnect kabel	42
Kinderverhaal van Elvire	43
Gedicht: 'Loslaten'	44
Make-up trends winter	47
Invloed van kleding op handicap	48
Elvire over kleding	50
<b>Lees-, kijk-, luister-, knutselhoek</b>	<b>51</b>
Bedankt	59





## Voorwoord

### ***Met de voorbijgaande jaren komt een leesbril en grijze haren.***

*Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Inter-mobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het Mobiel Magazine in het voorwoord wat haar bezighoudt.*

'Ik (Veroni) ben inmiddels al drie jaar de veertig gepasseerd. Ik moet zeggen dat ik het lastig vind om bij een artikel de leeftijd van meer dan veertig jaar te zetten. Gelukkig schatten ze me qua leeftijd ruim jonger, dus dat streelt mijn ego wel, moet ik bekennen.

Ik heb geen moeite met wat rimpeltjes bij mijn ogen en fronsrimpels op mijn voorhoofd. Waar ik wel moeite mee heb zijn mijn grijze haren. Ik was vroeger lichtblond maar ik heb inmiddels bijna donkerbruin tot zwart haar. Ik heb al jaren high lights in mijn haren die de kapper aanbrengt. Het is een geknoei en gedoe op bed maar het ziet er leuker en vlotter uit. Door mijn grove wenkbrauwen en donkere bos haar kom ik anders vrij streng over. Mijn haar helemaal in één kleur verven is niet te doen op bed want dan moet het iedere vier tot zes weken bijgewerkt worden. Ik doe het nu zo'n drie à vier keer per jaar. Epileren is ook een bittere noodzaak, want mijn wenkbrauwen hebben niet geleerd dat het er twee zijn in plaats van één.

Ik kan mezelf maar beperkt in de spiegel zien. Ik zie mezelf alleen van dichtbij in de spiegel op mijn nachtkastje. Daar zie ik wel degelijk mijn grijze haren in. Met moeite kan ik mezelf in de grotere spiegel zien, die verder weg hangt, maar dan zie ik gelukkig geen grijze haren. Ook zie je door de blonde high lights de grijze haren gelukkig niet zo goed.

Als ik andere mensen van mijn leeftijd zie, zoals mijn klasgenoten, dan kan ik me voorstellen dat mensen me jonger inschatten. Ik denk dat een verzorgd uiterlijk met een beetje make up en vlotte kleding ook erg uitmaakt. Ik maak me alleen op werkdagen op van maandag tot en met donderdag of voor visite. In de overige 'bijkomdagen' draag



ik mijn nachthemd met een joggingbroek en is de maximale make up een lippenstift. Ik draag al enkele jaren regelmatig felle kleuren lippenstift.

Ik heb kleding die mooi is en ook goed aansluit zoals een spijkerbroek. In slechte been dagen, met veel pijn en kramp, is dit geen optie en wordt het een wijde spijkerbroek of de trainingsbroeken van Hollister dragen. Deze zijn heel zacht en licht te



dragen als je veel pijn hebt. Ook zijn ze lang genoeg voor mijn benen, wat niet vaak voorkomt. Ik raad deze broeken echt aan en koop ze zelf altijd in de sale.

Nu alleen mijn ogen nog. Het begon met verpakkingen moeilijk lezen, en daarna ook met een boek lezen. De letters in de e-books van het Kobo abonnement zijn op zijn grootst niet groot genoeg. Dit is overigens echt geen excuus. Ik vind een bril een beetje een gedoe. Als ik weinig tot geen handfunctie heb, kan ik het niet pakken en moet ik het vragen. Ook is mijn leesbril snel vies of vettig door mijn dagcrème en haar gelwax, denk ik. Dan moet ik weer dat doekje zoeken of iemand vragen om de bril schoon te maken. Ik ben niet goed in hulp vragen, dus worstel ik zelf met mijn bril zoeken en schoonmaken en het lukt met wat 'Luctor et emergo'. Ik moet nu met mijn leesbril extra opletten, omdat ik vaak van alles laat vallen. Sinds zes maanden heb ik een jonge hond in huis die het leuk vindt om overall op te kauwen, waaronder dus mijn leesbril. Ook jat hij hem van mijn bed af.

Ik kan ook niet even naar de opticien om de sterkte op te laten meten en om te kijken wat voor modellen er zijn en wat past bij de vorm van mijn gezicht. Manlief kan goed advies geven op dit gebied en heeft er enkele gekocht zodat ik zelf kon kijken wat ik mooi vond. Ik had bij de Hema online gekeken en kon zo aangeven wat ik mooi vond. Online kun je geen sterkte uitkiezen wat natuurlijk niet werkt met het bestellen van een leesbril. In de winkel kan dat wel. Mijn fijnste en mooiste bril viel al snel en was meteen kapot, waar ik van baalde. Ik heb inmiddels een felblauwe, een rode en een cat eye (kattenog) gekleurde leesbril. Bij de Action hebben ze ook met regelmaat leuke brillen voor weinig geld, alleen net niet toen ik er een



Ouder worden is als het beklimmen van een berg: hoe hoger je komt, hoe meer kracht je nodig hebt, maar hoe verder je kunt zien.

Ingmar Bergman

nodig had. Er sneuvelt er dus nu af en toe eentje door mezelf of de hond, maar met deze prijzen is er geen man over boord.

Aan de slechter wordende ogen kan ik wel wennen, maar aan de steeds meer grijze haren irriteer ik me wel degelijk. Volgens mijn kapster valt het erg mee, maar het is nu eenmaal zo dat als je het zelf ziet je het blijft zien.

Naast de nadelen heb ik nu wel het voordeel dat ik kan zeggen dat de wijsheid met de jaren komt. Aan de andere kant had ik vijftien jaar geleden niet verwacht de veertig te halen, dus wat dat betreft kan ik er ook anders naar kijken en blij zijn met het feit dat ik gekregen heb wat ik niet verwachtte. Het is dus maar net hoe je er naar kijkt.'

*Veroni Steentjes*

let's make  
payment  
happen



Het Mobiel Magazine wordt belangeloos gedrukt door CCV ([www.ccv.nl](http://www.ccv.nl)), de toonaangevende dienstverlener voor elektronische transacties in Europa.



## Nieuws

### Drie Vierdaagse sponsorlopers

Dit jaar hadden weer een nieuwe sponsorloper bij genaamd Marian. Zo kwam ze John en Martin versterken. Allen liepen dagelijks de langste afstand: 50 kilometer. Samen haalden ze maar liefst € 1.784,- op. John had ook een statiegeld bij de Jumbo geregeld wat ruim € 100,- opgeleverd heeft naast de reclame. We zijn erg blij met deze mooie bedragen en hopen dat ze ook in 2019 aan Intermobiel denken.



Foto: John Heldens

### Jumbo statiegeld Arnhem

In de wijk Rijkerswoerd is er in oktober 2018 een nieuwe Jumbo winkel geopend in het winkelcentrum. De winkel is rolstoelvriendelijk net als het personeel die meteen vraagt of meelopen om te helpen met de boodschappen pakken nodig is. Er is zelfs een aangepast toilet aanwezig. Ook is het mogelijk om net na winkeltijd te winkelen als je rolstoeler bent, omdat het dan rustiger is. Gelukkig zijn er winkels waar het dus nog wel toegankelijk zijn fysiek en mentaal. In november 2018 is een statiegeldactie gestart voor twee goede doelen waaronder Stichting Intermobiel. Intermobiel blijft voor maar liefst zes maanden het goede doel voor de statiegeld actie. Intermobiel is blij met deze aandacht voor de stichting door de Jumbo!



Foto: Emile Cobben

### Kerstmarkt Mesh 8 en 9 december 2018

Mia Cobben staat twee dagen op de kerstmarkt in Mesh met veel handwerk materiaal. Ze maken steeds nieuwe en leukere dingen zeker ook voor kinderen en baby's. We zijn erg blij dat Mia en haar handwerkteam uit Limburg zich al zoveel jaren inzetten voor Stichting Intermobiel. Alle winst komt geheel ten goede aan Stichting Intermobiel. Intermobiel bedankt deze vaste creatievelingen!



Als je interesse in de producten hebt, stuur een mailtje naar [info@intermobiel.com](mailto:info@intermobiel.com) onder vermelding van: handwerk verkoop.

*Veroni Steentjes*

## Kim Kempeneers

Intermobiel heeft een nieuwe rolster, en dus het is het tijd om voor te stellen.

Naam: Kim Kempeneers

Leeftijd: 22

Handicap: Naar aanleiding van de Meningokokkenziekte op haar zesde jaar kreeg Kim een ernstige bloedvergiftiging. Het meest opvallende is dat Kim haar onderbenen is kwijtgeraakt. Ze maakt gebruik van een rolstoel en kan lopen met beenprothesen.



Opleiding: Kim is niet bij de pakken neer gaan zitten. Momenteel volgt Kim een opleiding Diervverzorging en ze heeft al een opleiding in de Facilitaire Dienstverlening en in de Sociaal Maatschappelijk Dienstverlening afgerond.

Sport: Kim doet jaarlijks mee met de Twentse Rolstoelvierdaagse, en rolt graag met en zonder handbike. Kim doet ook aan rolstoelbasketbal.



Hobby's: Kim bezoekt graag muziekfestivals. Kim heeft een hond, waar ze veel leuke dingen mee doet.

*Fons Osseweijer*

## Lotgenotengroep Kampen

In oktober 2018 is de lotgenotengroep Kampen weer gezellig bij elkaar gekomen. Er waren niet veel deelnemers aanwezig, daarom hebben we geen "speciale" activiteit georganiseerd, maar gewoon gezellig met elkaar gegeten en bijgepraat. In december organiseren we voor de derde keer SinterKerst, dit belooft een avond vol verrassingen te worden!

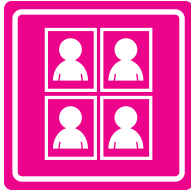
Intermobiel Lotgenotengroep Kampen bestaat alweer twee jaar! De tijd vliegt voorbij zo is het ook bij elke activiteit. Het is zo mooi om te zien, dat de mensen genieten en naar elke activiteit uitkijken. De lotgenoten en vrijwilligers zijn een gezellige vrienden groep geworden. Als je belangstelling hebt schuif gerust gezellig aan of neem contact met ons op via:

[lotgenotenkampen@intermobiel.com](mailto:lotgenotenkampen@intermobiel.com)

Met vriendelijke groet,

*Nathalie Hooijmans & Mariëlle van Veen*  
Lotgenotengroep Kampen - Stichting Intermobiel





## In gesprek met Anjana Gort

*Anjana is geboren (1988) en opgegroeid in Kampen en woont in Westkapelle (Walcheren, Zeeland). Zij vertelt openhartig over haar ziektes, overwonnen anorexia, haar beperkingen en haar passie.*

*Wie is Anjana Gort? Hoe verliep je jeugd, in wat voor een gezin ben je opgegroeid?*

'Ik ben opgegroeid met een moeder die altijd pijn had en veel op bed lag. Elk uitje moest gepland worden en vaak konden dingen op het laatste moment niet doorgaan. Als kind wist ik niet beter, maar makkelijk was dat niet. Dat frustreerde me best wel eens. Het maakte me vooral verdrietig als ik ergens naar uitgekeken had en dat het dan weer niet door kon gaan. Als kind heb ik achteraf gezien veel te veel op mijn kleine schouders genomen. Ik ging de taken in huis doen die een moeder hoort te doen, maar die mijn moeder niet kon doen. Ik ging me verantwoordelijk voelen voor zaken waar ik niet verantwoordelijk voor was, ik kon eigenlijk geen kind meer zijn.

Het gezin waarin ik samen met mijn jongere zusje opgroeide was liefdevol, maar niet zorgeloos. Voor mij als kind was er weinig aandacht. Hierdoor zijn mij buitenshuis dingen overkomen die niet hadden mogen gebeuren. De gevolgen zijn verstrekkend geweest.'

*Welke opleidingen heb je gedaan?*

'Achteraf gezien heb ik in mijn schooltijd nogal wat ziektes gehad. Dit begon al op de basisschool met frequente infecties, met name van mijn longen. Er waren tijden dat ik langdurig niet naar school kon. Het einde van de basisschool verliep wat beter, maar vanaf een jaar of 14 ging het opnieuw bergafwaarts en waren er weer veel infecties. Uiteindelijk had ik mijn middelbare school wel afge maakt, maar van het VWO niveau ben ik in de vierde klas teruggegaan naar de HAVO, waarin ik examen deed en slaagde. Later ben ik teruggegaan om alsnog VWO deelcertificaten te halen. Ik slaagde, maar zonder eigenlijke les te hebben gehad. Ik was steeds zieker geworden en eigenlijk niet meer in staat om naar school te gaan. Mijn doel was nog altijd de universiteit, iedereen sprak altijd over mijn intelligentie. Maar ik heb geleerd dat je soms niet kunt doen wat je zou moeten kunnen,

hoe hard je er ook voor werkt... Ziekte kan veel plannen in de war schoppen. Toch kan het je ook een mooier, bewuster leven geven doordat je extra stil staat bij wat je kan en wilt bereiken en hoe je dat gaat doen. Je wordt je bewuster van je kwaliteiten, denk ik. Dat heeft ook iets moois. Zo ben ik een aantal particuliere studies gaan doen, die precies aansloten bij mijn kwaliteiten. Of ik later alsnog parttime naar de universiteit ga? Ik sluit het niet uit. Maar op dit moment is het fysiek niet haalbaar.'



*Wat doe je in je vrije tijd? Wat zijn je hobby's?*

'Ja, mijn vrije tijd... Dat is mijn allergrootste uitdaging. De dingen die ik het liefst doe, zijn namelijk ook het soort activiteiten die ik niet zo gemakkelijk meer kan. Ik ben van mijzelf bijvoorbeeld erg sportief. Ik heb op hoog niveau geturnd, maar ook op andere vlakken was ik graag actief bezig. Dat gaat nu niet

meer. Wat ik nog wel kan, maar gedoseerd, is fietsen. Ik heb een elektrische bakfiets. Daarmee fiets ik graag langs de kustlijn van Walcheren, het eiland waar ik woon. Ik woon ontzettend mooi en kan daar intens van genieten. In mijn bakfiets zitten altijd wel een aantal honden. Eén, twee, of allemaal. Ik heb acht honden. Zij zijn mijn grote liefde en passie, maar tegelijk ook mijn werk. Ik heb moeten vechten om de honden te behouden toen ik steeds zieker werd, maar dat is me gelukt.

Onderweg gebeuren soms mooie dingen, zowel in de letterlijke, als in de figuurlijke betekenis. Als mensen mij, wanneer ik bijvoorbeeld met mijn complete roedel op de boot sta om naar mijn vriend te gaan, complimenten geven op het functioneren van mijn honden, dan ben ik extra dankbaar en trots. Deze mensen zien een gewoon meisje met een gewone fiets. Zij hebben geen idee dat de fiets voor mij een hulpmiddel is - Dat ik ook regelmatig een rolstoel moet gebruiken, maar in elk geval niet zonder een loopkruk kan. - en wat voor een uitdaging dat alles voor mij is (fiets, kruk, rolstoel, reizen per openbaar vervoer), terwijl ik ook nog een roedel honden moet leiden. Ja natuurlijk, dan ben ik wel trots. Ik heb vaak pijn en ben veel moe. Het is me echt niet aan komen waaien.'



*Je hebt een relatie? Hoe gaat je vriend om met je beperkingen?*

'Ja, ik heb een hele lieve vriend. We zijn gelukkig samen, maar mijn aandoening en ziektebeeld drukken best een zware stempel op onze relatie, helaas. Je moet er continu rekening mee houden, met alles eigenlijk. En dat geldt niet alleen voor mij, maar ook voor hem. Dat vind ik niet makkelijk. Soms denk ik ook weleens: "Is dit wel fair voor jou?" Of: "Wat moet je met mij?" Mijn vriend is daar zelf ook eerlijk in. Hij vindt het inderdaad best zwaar. "Ik wil jou, maar ik krijg zo vaak je ziekte.", zei hij laatst eens heel verdrietig. Beiden voelen we dan zo'n onmacht. In elke relatie is wel wat, maar dit is er 24/7 en de impact is enorm. Daar hebben mensen, die ons op straat tegen komen, geen idee van. Die zien je alleen op je beste momenten. Maar mijn vriend, ja, die ziet alles. Het doet hem pijn mij te zien struggelen.'



*Je hebt anorexia overwonnen? Kun je me daar meer over vertellen?*

'Ja natuurlijk. Achteraf gezien kreeg ik al op zeer jonge leeftijd eetproblemen. Toen nog niet ernstig, maar als er iets was thuis, dan at ik niet. Omdat er regelmatig veel zorgen waren, at ik dan soms een paar dagen slecht. Ik was een gevoelig kind en nam alles in me op. Dan voelde ik me letterlijk zo vol van alle zorgen en van wat ik voelde als mijn verantwoordelijkheid (ik was de oudste van twee meisjes) dat ik letterlijk geen hap door mijn keel kreeg. Zo is eigenlijk geleidelijk ontstaan wat op mijn 17e tijdens een ziekenhuisopname echt een naam kreeg: anorexia. Gelukkig heb ik de ziekte uiteindelijk overwonnen, maar dat was een enorme strijd. De manier waarop ik er ben afgekomen, is een verhaal op zichzelf. Mijn oudste hond Luca heeft er een cruciale rol in gehad. Het verhaal was zo bijzonder dat de krant, de radio en de tv items over ons maakten. Een en ander leidde later tot de oprichting van Stichting MissionPuppy Nederland om op deze wijze andere jongeren te helpen met waar ik zelf zo mee gestruggeld heb.'

*Van welke lichamelijke beperkingen en chronische pijn heb je last of hinder?*

'Ik heb van kinds af aan problemen met mijn gewrichten. Toen ik een baby was, dachten ze dat mijn heupen niet goed waren en ik nooit goed zou kunnen lopen. Vechter en vurig als ik was, ging ik dus wel lopen en hard ook nog. Ik was alle mijlpalen voor en toen ik eenmaal kon lopen wilde ik gelijk rennen. Die drive is er nog,



maar helaas heb ik moeten accepteren dat het allemaal niet meer zo vanzelfsprekend is. Ik ben inmiddels door vier artsen gediagnosticeerd met een vorm van HMS, het Hypermobiliteitssyndroom, twee van de vier noemden het 'een ernstige vorm'. Een andere aandoening genaamd EDS (Ehlers-Danlos Syndroom), is nog in onderzoek.

Ik ben gewend aan het hebben van pijn. Naast deze aandoening aan mijn gewrichten, waarmee ik geboren ben maar die nu steeds meer klachten geeft, heb ik nog andere fysieke problemen. Zo ben ik de afgelopen drie jaar onder behandeling gekomen van een

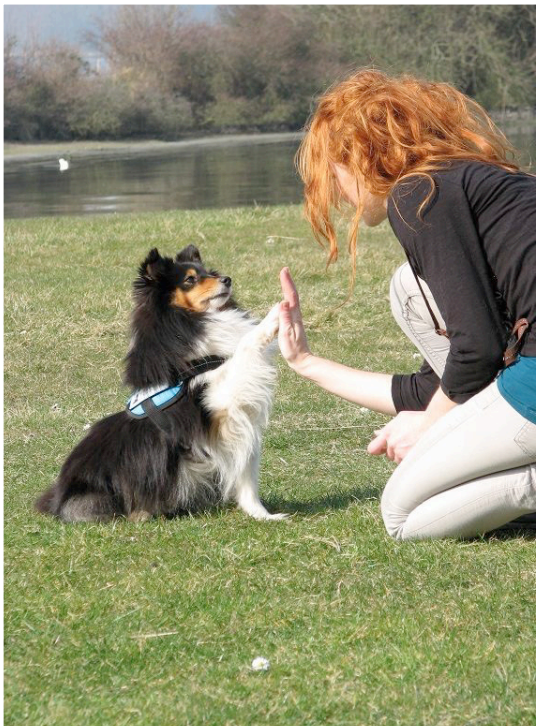
internist, een immunoloog, een maag-darm-leverarts, een neuroloog en een cardioloog. In 2016 kreeg ik te horen dat ik de ziekte van Lyme heb in vergevorderde vorm, ook wel late-stage-Lyme genoemd. Dit geeft problemen in je hele systeem, in je hele lichaam. Koorts, infecties, een heel lage weerstand, continu moe zijn, vaak pijn hebben, ontstoken gewrichten, neurologische problemen, hartproblemen, absorptieproblemen en gewichtsverlies, problemen met je autonome functioneren (hartslag, temperatuur, bloeddruk, glucose), je concentratie... Het is heftig en ingrijpend.

Hoewel er duidelijke aanwijzingen zijn voor de ziekte van Lyme, waaronder een verleden met veel tekenbeten en erythema migrans (huidafwijking), zijn niet al mijn artsen overtuigd. Wetenschappelijk onderzoek heeft herhaaldelijk uitgewezen dat de ziekte na zo'n lange tijd nog moeilijk te traceren en te behandelen is, ik begrijp de artsen dan ook wel. Naast Lyme en HMS zijn er ook aanwijzingen geweest voor de ziekte SLE (Systemische Lupus Erythematoses), een auto-immuunziekte).

Maar op dit moment vinden de artsen deze aanwijzingen onvoldoende overtuigend. Uitsluiten kunnen ze het echter ook niet, schrijven ze in hun rapport. Het is dus nog steeds een vraagteken. Het meest moeilijke is misschien nog wel, dat je met periodes heel ziek bent, maar nog steeds niet precies weet wat je mankeert. Er is een scala aan klachten, dat wordt ook in het ziekenhuis wel gezien en erkend. Zo werd ik dit voorjaar heel moeilijk wakker uit een narcose. Dat vonden de artsen ook raar en moest ik langer in het ziekenhuis blijven. Dit soort vreemde dingen gebeurt steeds. Ik kan weinig hebben, maar een duidelijke diagnose die al deze klachten kan verklaren en waarover al mijn artsen het eens zijn, is er nog steeds niet. Vooralsnog is er de diagnose Lyme en HMS, maar het boek kan nog steeds niet dicht. Dat geeft veel vragen en onzekerheid en is niet alleen moeilijk voor mijzelf, maar ook voor mijn omgeving. Op dit moment denken ze aan een complexe combinatie van factoren en ziektebeelden die elkaar beïnvloeden. Met die aanname doen we het dan maar.'

*Hoe ga je om met je ziektes, je lichamelijke beperkingen en de pijn?*

'Ik probeer te leven bij de dag. Vroeger had ik hele plannen voor mijn toekomst. Die maak ik nog wel, maar ik heb ook geleerd te leven in het hier en nu. Dat is een kracht die ik echt geleerd heb van het leven en werken met honden. Ik ben ontzettend goed geworden in het kunnen genieten van de kleine dingen. Er werd zelfs even gedacht dat ik kanker had. Twee maanden hebben we in onzekerheid gezeten. Een bizarre en verwarrende tijd. Maar ik weet nog hoe mijn oudste hond, Luca, hij is inmiddels bijna tien jaar, me tijdens een wandeling een bal kwam brengen. Zelf gevonden en dan moet je daarmee spelen, vond hij. Ik vond het zo'n mooi beeld. Als je vandaag een bal vindt, kun je er vandaag mee spelen, los van wat er morgen gebeurt. Als vandaag de zon schijnt, kan ik daar vandaag van genieten. Als ik vandaag een goede dag heb, kan ik daar vandaag blij om zijn. Als ik me dan nu al druk maak om de terugslag die morgen komt dan vervliegt mijn blijdschap om vandaag. Leven in het hier en nu dus, genieten van de kleine dingen. Maar ook: bewuste keuzes maken. Vaak dingen laten, maar soms iets bewust wel doen, al heeft dat consequenties. De pijn en de terugslag die volgt, neem ik dan voor lief, omdat wat ik gekozen heb om toch te doen, het dat dan waard was.'



*Hoe reageert je omgeving? Begripvol? Is dat altijd zo geweest of was dat voor hen een proces?*

'Uitzonderingen daar gelaten is mijn omgeving over het algemeen gelukkig erg begripvol. Ik sta bekend als een vechter, al van kleins af aan. Wellicht is dat mijn geluk geweest. Ook al is mijn aandoening niet altijd zichtbaar, gelukkig word ik over het algemeen door mijn omgeving wel serieus genomen. Ook het feit dat mijn leven plotseling heel heftig veranderd is, heeft daar aan bijgedragen. Dit is sinds het voorjaar van 2015 na een nieuwe tekenbeet. Hoewel ik nooit heel gezond ben geweest en ik gemakkelijk iets meepikte, kwam ik vrijwel nooit bij

een dokter. Sinds het voorjaar van 2015 waren er telkens meerdere ziekenhuisopnames in een jaar. Dat is niet hoe mensen mij kennen. Dus ja, die wisten wel: hier is echt iets aan de hand.'

*Wat betekent het geloof in God voor je?*

'Ik ben Christen. Mijn geloof houdt in mijn dagelijks leven vooral in dat ik geloof dat er hoop is. Dat ik kracht zal krijgen voor wat ik ook te verduren krijg, als ik om die kracht vraag. En dat is exact hoe ik mijn leven tot nu toe heb ervaren. Ik ben enorm gegroeid dwars door donkere dalen heen. Misschien in die tijden wel het meest. Het valt eigenlijk niet in woorden uit te drukken, maar mijn geloof betekent enorm veel voor me.'

*Je hebt een kennel genaamd: 'Born To Twinkle'. Is dat je passie? Vertel daar eens over?*

'Ja, mijn kennel... Het leven en (samen)werken met honden betekent heel veel voor me. Het is zeker een passie en eigenlijk meer nog dan dat. Als 16-jarig meisje heb ik voor het eerst mogen meekijken bij een fokker. Dat is een ervaring die ik nooit meer zal vergeten. Ik wist vanaf dat moment heel zeker: dit wil ik later ook. En ik heb het waargemaakt. Daar ging nog wel wat tijd overheen hoor. Ik ben redelijk perfectionistisch, dus ik wilde me eerst heel goed voorbereiden en allerlei kennis opdoen, bloedlijnen uitzoeken, etcetera voordat ik mijn eerste nest fokte. Mijn kennel bestaat dan ook 'pas' sinds 2012.

Recent heeft een van mijn artsen me verteld dat het me sterk is afgeraden om ooit zwanger te worden. Mijn lichaam kan dat niet aan, is de verwachting. Dat was een hele zware klap voor me. Het fokken en de zorg voor de honden in het algemeen



is daarmee nog een grotere passie geworden. Het is moeilijk te zeggen wat ik belangrijk vind bij het fokken. Misschien zou het makkelijker zijn op te noemen wat ik minder belangrijk vind. Ik stel hoge eisen aan mijzelf. Zo begin ik bijvoorbeeld al heel jong met de eerste beginselen in de opvoeding van mijn pups. Ook de socialisatie vind ik erg belangrijk. Ik onderneem van alles met ze. Als het moet doe ik dat vanuit de rolstoel. Het is mijn verantwoordelijkheid, ziek of niet. Ik kies ervoor om te fokken, dan moet ik daarin ook mijn verantwoordelijkheid nemen. Maar ik geniet er ook heel erg van. En door alles heel goed te plannen en voldoende rust te nemen (als de honden rust nemen doe ik dat ook), kan ik het doen. Een hond slaapt zo'n veertien uur per dag. Een pup slaapt nog veel meer. Dat is mijn geluk.'

*Vertel eens over je honden en het ras Sheltie (of Shetland Sheepdog)?*

'De Shetland Sheepdog is een kleine werkhond, een kleine Herdershond. Het ras is erg trouw en aanhankelijk, is graag bij je. Ze hebben een enorme drive voor actie, maar passen zich ook gemakkelijk aan. Dat vind ik het mooie. Als ik energie heb om wat meer met ze te doen, dan nemen ze alle acht vol plezier en toewijding deel aan die activiteit. Ze rennen naast de fiets, of we doen agility (hond doet behendigheidsparcours op aanwijzingen) op ons eigen bescheiden trainingsveld. Maar kan er weinig, dan is dat ook goed. Dan liggen ze alle acht aan mijn voeten of doen we zogenaamde 'indoor activiteiten'. Het geluk is dat ik trainer ben. Daardoor weet ik de honden op allerlei wijzen bezig te houden, ook gewoon in huis. Op naam mogen ze dan om de beurt iets voor me doen. Mijn schoenen komen brengen bijvoorbeeld. Soms willen ze allemaal tegelijk, maar tegenwoordig kunnen ze goed wachten, ook de jongste honden. En weetje, ze hebben ook elkaar om mee te spelen. Dat is een groot voordeel. Toch moet ik wel eerlijk zeggen, dat ik hoop dat ik nog weer verbeter. Dat verlangen heb ik gewoon voor mijzelf. Want dan zou ik er nog zoveel meer uit kunnen halen...'

*Wat is 'MissionPuppy Nederland? Wat is jouw rol daarin? Hoe is het idee hiervoor ontstaan?*

'Ja, MissionPuppy. Het ontstaansverhaal van MissionPuppy ([www.missionpuppy.nl](http://www.missionpuppy.nl)) heb ik nu al vele keren mogen vertellen. Soms 'live' in gesprekken, voor radio of tv, voor een magazine of krant. Het is een verhaal op zichzelf dat eigenlijk niet in een paar zinnen te vatten is, omdat, zeker achteraf, vele gebeurtenissen in mijn leven van invloed zijn geweest op het ontstaan van MissionPuppy. Maar één gebeurtenis in het bijzonder. En dat was de ontmoeting met een hulphond in een Albert Heijn in een periode dat ik het heel erg zwaar had.

Ik heb **anorexia** gehad. Achteraf begon dat al heel jong, op de leeftijd van net 7 jaar. Na een hele heftige longontsteking met extreem hoge koorts waarbij ik ook ijde, had ik een heel vertekend lichaamsbeeld van mijzelf ontwikkeld. Later vertelde een kinderarts dat dit vertekende lichaamsbeeld vaker voorkomt bij kinderen met zeer hoge koorts. Daar kwam bij dat ik in die tijd heel veel afviel. Ik was van nature al erg tener en zat aan de absolute ondergrens van de gewichtscurves. Nu was ik van dat al lage gewicht nog eens zo'n 25% afgefallen. Dat is ontzettend veel. Als jong meisje vond ik het moeilijk om na deze periode weer aan te komen. Ik zag mezelf als dik en zwaar, dus dit stootte op veel weerstand. Maar er was meer aan de hand.

Feit is dat anorexia achteraf gezien altijd stil aanwezig is geweest, maar zo lang ik thuis woonde en er toezicht was op mijn eten, at ik goed. Op 14-jarige leeftijd besloot ik op school niet meer te eten, maar ook dat staakte ik snel weer. Vriendinnen maakten zich al na twee dagen zo'n zorgen, dat ik onder druk na een week maar weer gewoon besloot te gaan eten. Op 17-jarige leeftijd ging het echt mis. Vele, vele ziekenhuisopnames en opnames in gespecialiseerde klinieken volgden. Op een gegeven moment, ik was jaren verder, kreeg ik de mededeling dat ik 'uitbehandeld' was. Maar niet omdat het zo goed ging. Nee, men wist het niet meer met mij. Mijn ontslagdatum was al gepland, maar het ging verre van goed. Iedereen wist: dit gaat straks weer mis. Ik wist het zelf ook en vond het doodeng.



Toen, op een middag, was daar die ontmoeting met een bruine Labrador in de supermarkt. Hij hielp daar zijn baasje, een meneer in een rolstoel. Tijdens een moeilijk moment, waarbij ik tussen al die voedingsmiddelen heftig met de sterkte van mijn anorexia geconfronteerd werd, zag ik ineens die hond. Ik keek hem in de ogen en dacht: "Als dit nu eens kon.... Als ik nu eens een hond zou hebben die me hier, in de winkel, waar ik het zo moeilijk vind, af zou kunnen leiden en zou kunnen motiveren om goede keuzes te maken... Dan kom ik er misschien wel vanaf!" Ik begreep, jong als ik was (ik zat nog in een jeugdkliniek), heel goed dat als ik goed voor een hond wilde kunnen zorgen, dat ik ook goed voor mijzelf zou moeten zorgen. Ik begreep dat hier misschien wel een sleutel tot herstel lag. Ik ging op zoek naar een geschikte hond - Wat had ik te verliezen? Ik wilde alles aangrijpen om beter te worden! - en zo kwam Luca in mijn leven. Toen nog een klein pluizig bolletje wol. Toen Luca groter werd, ben ik hem gaan opleiden. Het werd een succesverhaal dat na enige tijd werd opgepakt door de media. Zo kwamen er vanuit heel Nederland en zelfs uit België ineens aanvragen voor honden als Luca, en uiteindelijk, jaren later, na een aantal opleidingen en studies, besloot ik van mijn ervaring mijn werk te maken. Zo richtte ik MissionPuppy Nederland op.



Leuk om te weten: de trainer die mij in het verleden met Luca geholpen heeft, is nu mijn collega. We hebben beiden onze eigen organisatie, maar werken geregeld samen of sturen cliënten naar elkaar door. Ook wisselen we graag samen ideeën uit. Erg leuk en waardevol.

*Hoe was het om vanuit een rolstoel mee te doen aan de 'gewone' Miss Nederland verkiezingen?*

'Dat was een hele bijzondere ervaring! Toen ik persoonlijk bericht van de organisatie kreeg dat ik was uitgenodigd voor Miss Nederland 2017, was ik best een beetje in de war. Op dat moment liep mijn aanvraag voor een definitieve rolstoelbeschikking. De aanvraag was toegekend, alleen de rolstoel was er nog niet. Maar zonder rolstoel kon ik me niet goed meer redden. En nu was ik gevraagd voor deelname aan een verkiezing die zo gericht is op uiterlijk, op schoonheid en op catwalks kunnen

lopen. Hoe ging ik dat ooit doen? Na enkele dagen van twijfel mailde ik de organisatie en legde de situatie voor. Ik kreeg van Kim Kötter zo'n lieve mail terug, dat ik besloot ervoor te gaan. Double Performance werd mijn sponsor. Zij leverden mij kosteloos een rolstoel om gedurende deze periode te gebruiken. Superblij mee, want dat was voor mij ook de enige wijze om mee te kunnen doen en het vol te houden.

Toch ben ik op het laatst wel weer heel erg gaan twijfelen. Moest ik dit echt wel doen? Ik wilde iets vertellen, iets goeds doen met deze unieke ervaring, maar zette ik mijzelf niet in een hele moeilijke, kwetsbare positie nu? Dat was een beetje het dilemma. Ik hoopte anderen te inspireren, maar voor mijzelf voelde het heel kwetsbaar. Ik dacht: elke negatieve blik kan me breken. De rolstoel had ik namelijk nog helemaal niet geaccepteerd. Toch besloot ik te gaan. Het werd een onvergetelijke, hele unieke ervaring waar ik altijd dankbaar voor zal blijven en waar ik met hele warme gevoelens op terugkijk. Er was ontzettend veel respect. Het was zó gaaf om te doen, ik genoot echt! De catwalk heb ik nog gelopen. Op naaldhakken. Ja, met mijn aandoening. Hypermobiliteitssyndroom. Maar die diagnose was er toen nog niet.

Hoe ik het gedaan heb? Geen idee. Na elke ronde catwalk stond de rolstoel klaar en zo hield ik het vol. De laatste keer echter stortte ik op het einde van de catwalk bijna in, en de jury zag het. We wisten allemaal: dit houdt ze niet vol. Maar ik heb het toch gedaan, ik heb het lef gehad. Elke keer als ik nu iets moeilijks moet doen, denk ik eraan terug. Ik deed mee om te inspireren, om de wereld te laten zien dat uitstraling en echte schoonheid van binnen zitten. Dat het ook om karakter gaat. Moed, lef, doorzettingsvermogen, eigenheid, power, vuur, dromen hebben en beweging met de wereld. Dus ja, ik deed mee om te inspireren. Dat had ik mezelf tot doel gesteld. Achteraf heb ik mijzelf geïnspireerd. Dit jaar, een jaar later, ben ik door allerlei shit maar ook mooie gebeurtenissen heen tot de conclusie mogen komen: ik ben wel ziek, maar niet incapabel.'



*Hoe zie jij je toekomst met jouw projecten? Wat is je ambitie?*

'Ik heb nog zoveel plannen en dromen! Van karakter ben ik behoorlijk ambitieus. Dat heb ik van mijn vader. Het afgelopen jaar heb ik een heel proces doorgemaakt en dat proces had ik nodig om te komen waar ik nu sta. Om te beseffen: oké ik ben ziek, maar ik heb óók potentie en kwaliteiten. Nog steeds. Misschien mag ik nog wel een grotere inspiratie zijn voor de jongeren met wie ik werk dan ik hiervoor al was. Nu overwon ik niet alleen anorexia, maar ik laat ook zien dat andere belemmerende factoren mij als persoon niet minder maken. Noem het uitdagingen om mee om te leren gaan. Dat is iets heel anders dan incapabel zijn. Dat wil ik de wereld laten zien. Ik ben mij heel bewust van de voorbeeldrol die ik voor de jongeren heb met wie ik werk.



Ook ben ik vastbesloten om te vechten tegen het nog altijd vastgeroeste stigma, dat je nooit meer van een eetstoornis af komt en dat je bij het minste of geringste vatbaar zult zijn voor een terugval. Dat is gewoon niet waar! En als dat wel de realiteit is, dan betekent dat dat onze behandelingen beter afgestemd moeten worden. Ik wil daarvoor vechten! Vechten voor betere behandelingen en voor het onderuithalen van een verlamdend en ziekhoudend stigma. Een stigma dat je niet alleen alle hoop op een mooie toekomst ontnemt, maar dat zelfs het gevaarlijke gevolg kan hebben dat je niet de zorg krijgt die je nodig hebt als er later in je leven iets anders is dat de kop opsteekt. Artsen kijken enorm met een kokervisie als je ooit in je verleden met een psychologisch probleem hebt geworsteld. Dat je als persoon in de tussentijd een enorme groei hebt kunnen doorstaan, lijken ze te vergeten. Ik vind dat gevaarlijk. In de hondenwereld is het zo, dat als een hond kampt met een gedragsprobleem, we eerst nagaan of er geen fysieke oorzaak is voor dat probleem. Heeft de hond bijvoorbeeld ergens pijn? Is er een hormoonprobleem? In onze humane medische wereld lijken we precies omgekeerd te werken. Wat we niet zien zal wel tussen de oren zitten. Of: "het zal wel stress zijn." Dat is een aanname die al snel

wordt gedaan. Soms klopt die, soms ook niet. Wat dat betreft ben ik blij dat ik beide werelden ken. Dat houdt je nuchter. Dat maakt me scherp, oplettend. 'The best of both worlds'. Body and mind. Dat geldt in de zorg voor honden, en dat geldt ook in onze humane zorg.

Met MissionPuppy hoop ik een blijvende aanvulling te kunnen bieden op de bestaande reguliere zorg. Ik wil wanneer ik daarvoor benaderd word of een rol in kan bijdragen helpen strijden voor betere herkenning, diagnostisering en behandeling van 'onzichtbare' problemen bij mens en hond, (o.m. de gevolgen van tekenbeetziekten). Ik wil helpen vechten tegen stigma, én ik wil laten zien dat mensen in een rolstoel niet per definitie incapabel zijn. We hebben allerlei achtergronden. We zijn misschien zo geboren of we zijn gezond geboren en werden gaandeweg ziek of we kwamen door een ongeluk in een rolstoel. Misschien hebben we onze rolstoel altijd nodig, misschien af en toe. Maar we zijn allemaal mensen, volwaardige mensen en we willen ook voor vol worden aangezien. We hebben passies en ideeën, en soms hele goede. Geef ons de ruimte! Hoor ons. Laat je inspireren. Wij hebben soms al heel jong wijze levenslessen opgedaan. Wij zien potentie in situaties waar anderen wellicht vooral belemmeringen en obstakels zien. Tegelijk hebben we ook geleerd dat wat je ziet, soms maar het topje van de ijsberg is. We hebben respect voor jou en hopen dat jij dat ook voor ons hebt. We willen graag met je samenwerken.

Wat er nu concreet in mijn leven gaande is? MissionPuppy gaat verder, sterker nog: MissionPuppy gaat internationaal. Dit is op dit moment al gaande en ontzettend gaaf! Verder ben ik bezig met het schrijven van een boek, langzaam kom ik in de afrondende fase. Als het mee zit komt het volgende (voor)jaar (2019) uit. Luca is dan tien jaar en MissionPuppy bestaat dan 7 jaar. Ik ben nu 30 jaar en ik ben eraan toe om het uit te geven.'

*Anjana Gort & Johan Fiddelaers*





## Elvire over anders denken: YES

*Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente en ze geeft nu aan huis yoga - en filosofie lessen. Ze is al lang actief als vrijwilliger bij Stichting Intermobiel. Haar rubriek anders denken is een vaste rubriek in het Mobiel Magazine. Deze keer vertelt ze over een andere manier van omgaan met haar ziekte.*

Het is inmiddels al zeventien jaar geleden dat ik in bed kwam te liggen door een pijnlijke ziekte. Het begon met paniek omdat de pijn niet te verdragen was. Een aantal jaren later en vele artsen, medicijnen en behandelingen verder, kwam ik uiteindelijk tot de conclusie dat ik maar beter kon stoppen met morfine en andere preparaten, omdat niets echt hielp. Er zat niets anders op dan om er anders mee om te leren gaan.

### *Dag invulling*

Tja, hoe doe je dat als je leefruimte twee vierkante meter, de grootte van een eenpersoons bed, is? Voor mij was het een kwestie van een andere mindset, een andere manier van denken. In plaats van naar de onmogelijkheden ging ik kijken naar de mogelijkheden en die lijst bleek verrassend lang te zijn. Ik leerde hierdoor om het beste uit mijn dag te halen. Mijn computer werd mijn beste vriend en de wereld lag aan mijn voeten. Ik werd actief in een patiëntenvereniging, schreef veel spirituele kinderverhalen en ik gaf filosofische levenslessen.



Ik ervaarde dat het erg belangrijk was om de moed niet te laten zakken en dat je moet blijven vertrouwen dat het tij ook kan keren. Je lichaam is geen statisch object, maar het kan zich aanpassen. Elke zeven jaar zijn alle cellen van je lichaam totaal vernieuwd. Als je vanuit angst jezelf inprent dat je nooit meer beter kunt worden, dan gaat je lichaam daarnaar luisteren.

### *Gedachtenkracht*

Ik ben ervan overtuigd dat je gedachten krachten zijn en dat je met je gedachten jezelf kunt oppepen of in de put kunt helpen. De kracht zit in positief denken. Denk bijvoorbeeld: Deze dag wordt geweldig, ik haal alles uit de dag, ik ontmoet fijne mensen, ik ben creatief, ik voel me optimistisch, ik kan alles aan, alles wat ik doe is zinvol, ik lach steeds vaker, de pijn wordt met de minuut draaglijker, en moeilijke momenten zie ik als wolkjes voorbij drijven.



### *Verandering*

Doordat ik zelf zin gaf aan mijn leven, mezelf aanleerde om positief te blijven, niet te focussen op mijn pijn, maar de aandacht te richten op zinvolle en fijne dingen, is er uiteindelijk echt wat positiefs veranderd in mijn leven. Ik nam geestelijk meer afstand van de pijn en langzaam maar zeker werd het draaglijker. Mijn lichaam is nu inmiddels wat soepeler, de transfers gaan makkelijker en ik ben iets krachtiger. Als ik in mijn ligrolstoel weg ben geweest, heb ik nog steeds veel pijn, maar het duurt minder lang dan voordien. Eerst duurden de naweeën ongeveer een week en nu is het twee dagen. Ik kijk met vreugde en dankbaarheid naar de kleine vooruitgangetjes en ik begin de dag met een volmondige YES!

Wil je weten waar ik me mee bezighoud?

Gratis geluk: [www.wishlink.nl](http://www.wishlink.nl) en

<https://www.youtube.com/watch?v=E0IYrjwb3qI>

Spirituele kinderverhalen:

[www.spirituelekinderverhalen.nl](http://www.spirituelekinderverhalen.nl)

Kinderverhalen: <https://sites.google.com/site/kinderverhalenelvirevanvljmen>

Be happy.

*Elvire*



## ***Stitch mijn hulphond is niet meer en dat doet verdomde zeer.***



Stitch mijn hulphond en grote vriend.  
Je was wellicht meer dan verdiend.  
En nu ben je dood,  
het verlies is o zo groot.

Het is niet te bevatten.  
Dit verlies is niet te omvatten.  
Jij stond altijd voor me klaar.  
Iedere dag meer dan acht jaar.

Ik heb in mijn borst echt hartpijn.  
Dat dit gevoel er echt kan zijn.  
Dit bestaan ken ik echt niet,  
een echte uiting van immens verdriet.

Ik voel me stuurloos.  
En gedachteloos.  
Ik weet niet wat ik met de dag aan moet.  
Wat ik ook doe niets voelt goed.

Nu voelt mijn huis  
zelfs niet als mijn eigen thuis.  
Ik mis je gesnurk en je trappelend geluid.  
Je knuffel en je poten op mijn huid.

Ik denk steeds dit is een droom.  
Was het maar zo gewoon.  
Dat ik wakker word en jij er weer bent.  
Ik ben zo aan jouw aanwezigheid gewend.

Maar als ik wakker word ben jij er helaas niet.  
En dat doet ons drieën zoveel verdriet.  
We weten dat dit beter voor jou is.  
Maar dat zorgt niet voor minder gemis.

Dank voor jouw aanwezigheid in ons leven.  
Je hebt ons ontzettend veel liefde en plezier gegeven.

Toch zou ik alles opgeven,  
Voor jou weer in mijn leven.  
Ik hoop dat Amor op je wacht.  
Lieve Stitch rust zacht.

*Veroni Steentjes*



## Verhuis met Sanne mee naar haar nieuwe stek, het vervolg

**'Verhuizen is het leukste wat er is, maar niet altijd even makkelijk.'**

*Mijn naam is Sanne van Diesen. Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel moeten inleveren aan spierkracht. Maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk de dingen zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.*

### *Het vervolgverhaal*

In het artikel uit het vorige Mobiel Magazine vertelde ik jullie dat ik verhuisplannen had. Iets wat voor veel mensen een stressvolle periode in hun leven is. Omdat stress en ik geen goede vrienden zijn, had ik heel wat voorbereidingen getroffen om alles zo soepel mogelijk te laten verlopen. Het plan was om in de zomervakantie een huisje te hebben gevonden, zodat mijn vriend met zijn dochter vanuit Delft naar Den Bosch konden komen en we samen in een nieuw huis konden gaan wonen.

### *De zoektocht naar een huisje*

Het allerbelangrijkste element bij een verhuizing is dat je een nieuw onderkomen hebt. Die zoektocht was in ons geval wachten totdat er een leuke en betaalbare eengezinswoning in de sociale huursector zou vrijkomen. Iedere dag hield ik de website van de woonservice in de gaten. Pas in juni van dit jaar kwam er een leuk huisje vrij in de buurt waar wij graag wilden wonen en die in onze prijsklasse viel. Een kleine hoekwoning uit 1948 met één vaste trap, drie slaapkamers en een tuintje met schuur wat belangrijk is voor het stallen van mijn scootmobiel. We schreven ons in op dit huis en een week later zagen we dat we op nummer één stonden! Yes!

### *De bezichtiging*

Een paar weken later volgde de bezichtiging. Omdat mijn vriend geen mogelijkheid had om naar Den Bosch te komen, ging mijn vader met mij mee voor emotionele, psychische, lichamelijke en energetische ondersteuning. Het was een spannend moment om de deur door te stappen. Maar dit spannende en nieuwsgierige gevoel sloeg al snel om in een soort van shock. Mijn vader en ik keken elkaar aan en onze monden vielen spontaan open. De opzichter die erbij was,

vertelde dat de woningcorporatie het één en ander aan het opknappen was en dat er nog erg veel moest gebeuren. Tja, dat was wel duidelijk.

In de woonkamer hingen de plafondplaten los, er zaten gaten in de muren, het behang was kapotgescheurd en de deuren waren ingeslagen of ingetrapt. De keuken was door de bouwvakkers er al uit gesloopt, omdat die helemaal vernieuwd moest worden. De wanden in de keuken waren pikzwart en de radiator, evenals de keukendeur hadden de vorige bewoners weggetoverd. De trap naar boven zag er niet uit. Dikke lagen afgebladderde verf en uitstekende spijkers in de treden. De slaapkamers waren er net zo erg aan toe. Alle drie de kamerdeuren en drie van de vijf kastdeuren waren ingetrapt. De muren waren beschadigd en knalrood of paars geverfd. De inbouwkasten waren ontzettend ranzig en de douche moesten ze met de hogedrukreiniger schoonmaken en ontsmetten.

Maar al met al leek het best een leuk huisje voor ons. De woningcorporatie vertelde dat ze alle kapotte deuren gingen vervangen, het plafond in de woonkamer werd vernieuwd, de wanden werden gestukt en gewit en er werden nieuwe stopcontacten en bedradingen aangebracht. Er werd een nieuwe keuken geplaatst en de muren en betegeling in de tuin zouden worden opgeknapt. Dat samen met het feit dat ik met mijn scootmobiel door de tuinpoort en de schuurdeur paste, deed ons besluiten om het huisje te accepteren.





### Het klussen

Op 9 juli was het grote moment aangebroken en kregen we de sleutel van ons nieuwe opgeknapte huis! In de maanden hieraan voorafgaand had ik nagenoeg al mijn spullen al ingepakt. We hadden elf dagen om te klussen en te schilderen, één dag voor de verhuizing en daarna twee dagen om mijn oude appartement leeg en schoon op te leveren. Twee weken? Is dat niet erg kort en stressvol? Jazeker wel. Maar financieel gezien had ik niet de ruimte om een hele maand dubbele huur te betalen en kon het dus even niet anders. Dit werden twee hele stressvolle weken die een aanslag op mijn lichaam zouden worden. Soms weet je dat van tevoren en ook dat je daarna wekenlang nodig hebt om een klein beetje te herstellen. Maar als je er bewust voor kiest om over je grenzen heen te gaan, is het daarna wel iets makkelijker om met de pijn en alles om te gaan.

Gelukkig heb ik ook een hele handige vader die ook mee kon helpen alles op te knappen. Eigenlijk hoefden we alleen maar te schilderen. De bouwvakkers hadden het plafond vernieuwd en gewit. De muren waren helemaal glad gemaakt en de vloer was ook redelijk vlak. We besloten om in die elf dagen in elk geval de woonkamer, keuken en de slaapkamer van de dochter van mijn vriend te schilderen. Op de vloer hebben we vinyl dat ze kwamen leggen, dus daar hadden we zelf geen werk aan.

### De verhuizing

En toen was het 20 juli en kon het verhuisbedrijf



de spullen over brengen. Alles bij elkaar was het toch wel een vrachtwagentje vol. In de woonkamer konden de kasten meteen op hun goede plek worden gezet. De spullen voor in de slaapkamers gingen naar boven, een deel ging in de schuur en de rest van de spullen en dozen gingen tijdelijk in de woonkamer. De dag daarna zijn we in het appartement aan de gang gegaan. En zo kon ik maandag de sleutel inleveren en de deur van dat huis definitief sluiten.

Twee weken later kwamen mijn vriend en zijn dochter ook over en toen woonden we ineens gezellig samen. Ik was niet meer alleen. Met twee hondjes, een kat en een vogel is het een vrolijke boel. En sinds een maandje of twee hebben we er nog een bewoonster bij. Mijn lieve oma is overleden en we hebben de poes van haar in huis genomen. Twaalf jaar ge-

leden had ik ze aan mijn opa en oma gegeven met de belofte dat als zij er niet meer voor konden zorgen, ik ze in huis zou nemen. Ze is achttien jaar, doof en bijna blind, maar ze is super lief. Ze heeft het heel fijn en dat is het belangrijkste. Hier kan ze rustig van haar oude dag genieten. We zijn nu nog lekker op ons gemak de rest van het huis aan het opknappen. Onze slaapkamer hebben als eerste gedaan en is zo goed als klaar. De rest komt wel, het heeft geen haast. Mijn lichaam is nu pas, medio november, weer wat hersteld. Dat heeft dus heel erg lang geduurd. Maar alle pijn en de ongemakken heb ik ervoor over gehad.

### Samenwonen

Nu ik niet meer alleen woon is het erg wennen aan alle prikkels om me heen. Sommige dingen zijn behoorlijk aanpassen, maar dat gaat steeds beter. We hebben het enorm fijn samen. In het volgende Mobiel Magazine wil ik jullie vertellen hoe het voor mij is, met mijn beperkingen, om samen te wonen. Waar loop ik tegenaan, wat zijn de verschillen met alleen wonen en wat zijn de voordelen van het samenwonen? Eén ding kan ik alvast vertellen. De liefde die ik om me heen voel is goud waard.

*Sanne van Diesen*





## 'Ik had nog zo voor je gehoopt...'

*In onderstaande column schrijft Johan Fiddelaers over wat hem bezighoudt. Johan is getrouwd en samen hebben ze twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig en heeft hij chronische pijn.*

Nooit meer zou ik deze zin willen horen... Voor mij is dit een confronterende zin waar ik niet op zit te wachten. Dat klinkt nogal bot, maar ik denk dat veel lotgenoten daar ook zo over denken. Anderen snappen dat niet en dat kan ik me goed voorstellen. Ik zal het proberen uit te leggen.

Sinds december 1998 heb ik ernstige rugklachten. Na veel bezoeken aan en onderzoeken in ziekenhuizen en behandelmethodes was er in 2003 een neurologische chirurg die mij eindelijk kon helpen. Dat bleek achteraf helaas niet zo te zijn, want na de operatie nam de rugpijn zelfs fors toe. Nog geen jaar later volgde een nieuwe hernia-operatie. Ook deze operatie verminderde helaas niet mijn pijn. Sterker nog, het leverde me onherstelbare zenuw schade op, een foutje dus. Ik werd volledig afgekeurd; weg goede baan. Daarna volgden nog een poliklinische revalidatie in 2005 en verschillende pijn-bestrijdende injecties, allen zonder resultaat. Van die injecties moest ik zelfs minimaal een week herstellen.

Uiteindelijk ben ik ondanks mijn doorzettingsvermogen toch nog fulltimer geworden; namelijk fulltime bedlegerig. In 2008 werd ik enkele dagen in het ziekenhuis opgenomen voor een groot onderzoek, maar daar kwam niet iets uit waar ik direct mee verder kon. Wel gaf de arts mij het advies om te gaan revalideren, dat traject werd in gang gezet. Enkele jaren moest ik heel veel oefeningen doen en hard werken om het door het revalidatiecentrum gestelde gewenste niveau te bereiken dat nodig was om te kunnen revalideren. Van volledig bedlegerig zijn ging ik naar twee keer per dag een uur 'op zijn'.

In dat revalidatiecentrum heb ik veel bereikt, al had ik vooraf geen wensen of verwachtingen. Mijn hoop was vervlogen. Na lang aandringen van de behandelaars had ik toch enkele doelen opgeschreven. Ik formuleerde door eerdere ervaringen kleine doelen, bijvoorbeeld dat ik eindelijk ook eens op mijn zij in slaap kon vallen en dat ik enkele minuutjes kon zitten. Al mijn doelen had ik gehaald, sterker nog ik had ze ruimschoots overtroffen.

In het verleden had ik mijn hoop op minder pijn en meer mobiel zijn gevestigd op de medische wereld. In de loop der jaren heb ik geen hoop meer,

deels uit zelfbescherming en deels vanwege mijn ervaringen met de medische wereld. Hoop leidde bijna altijd tot een grote teleurstelling met soms vergaande en blijvende gevolgen voor mijzelf, mijn vrouw en onze directe omgeving. Als in het verleden iemand tegen me zei: 'Ik had nog zo voor je gehoopt...' Dan kan deze zin wel goed bedoeld zijn, maar ik moest dan niet alleen omgaan met mijn eigen teleurstellingen, maar ook moest ik nog de teleurstelling van die ander verzachten. Daar heb ik geen zin meer in.



Om de drie of vier jaren meld ik mij via de huisarts bij een ziekenhuis voor een onderzoek om te kijken naar nieuwe mogelijke ontwikkelingen voor mij. Ik informeer dan nu alleen nog mijn directe omgeving. Dat bespaart me negatieve energie en zo voorkom ik die voor mij vervelende zin: 'Ik had nog zo voor je gehoopt...'

*Johan Fiddelaers*





## Gedicht: 'Mag ik oordelend zijn'

Mag ik oordelend zijn  
over iemand met kleine tijdelijke pijn?  
Het lijkt alsof voor hen de wereld vergaat,  
en alles in het leven compleet stil staat.

Voor mijn gevoel stelt het weinig voor,  
Is het een kwestie van niet zeuren maar ga gewoon door.  
Kijk naar wat je allemaal wél kunt,  
en dat je zoveel goeds is gegund.

Ik zou graag met ze ruilen  
En zou geen seconde huilen.  
Ik denk dan eens kijk goed om je heen  
En zie echt hoe de zon zo mooi scheen.

Iedereen heeft pijn,  
maar maakt het je sterker of maakt het je klein?  
Daar heb je zelf de hand in.  
Het is niet leuk maar maak maar zin.

Je kunt je leven op geven  
en stoppen met leven.  
Maar met het hebben van een beetje pijn  
kun je zoeken naar hoe wel goed levend te kunnen zijn.

Makkelijk is het leven niet  
met veel pijn en diep verdriet.  
Maar het is wat je er zelf van maakt  
hoe het leven je smaakt.

Er is geen cursus om dit te leren.  
Dan zouden velen het tij kunnen keren  
Ik heb er gelukkig geen last van  
en zie gelukkig in wat ik nog wél kan.

*Veroni Steentjes*



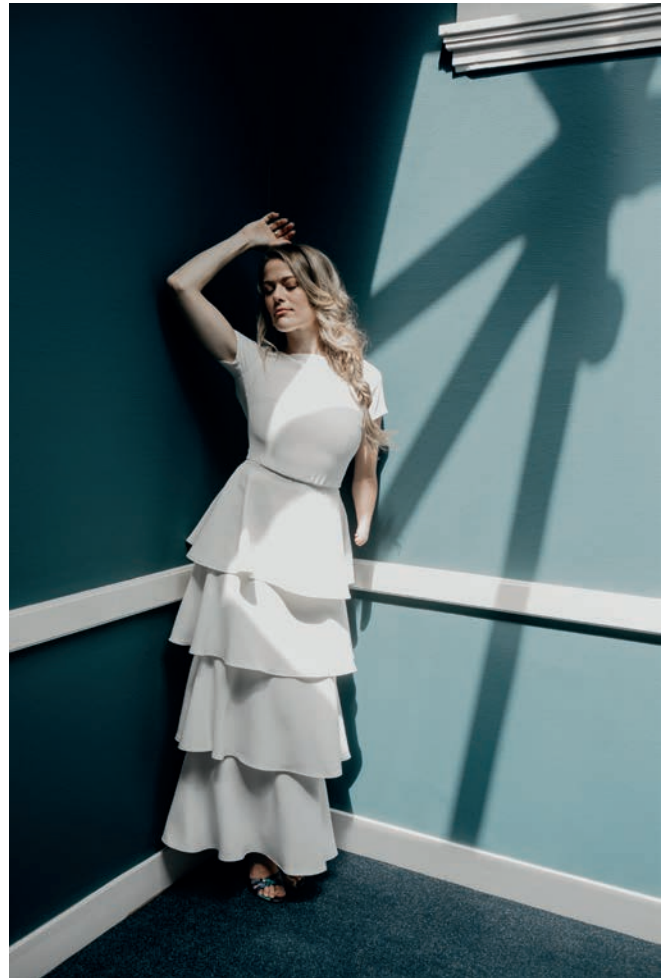
## Girls of honour, een ode aan de imperfecte bruid

***'Anders zijn moet normaal worden, schoonheid is meer dan een mooi uiterlijk.'***

Je bruiloft, het moet dé dag van je leven worden. Een dag met dé jurk, hét mooie figuur en dé perfecte smile. Dit beeld overheerst op de diverse trouwwebsites en magazines. Maar is een bruiloft wel perfect als je niet kunt zijn wie je eigenlijk bent, omdat je wilt voldoen aan het ideaalplaatje? En zou je je niet moeten bezighouden met andere onderwerpen dan alleen de planning van dé dag? Marit Smit vindt van wel en zij wil met de website [Girls of Honour](http://www.girlsofhonour.nl) [www.girlsofhonour.nl] een tegengeluid laten horen. Samen met haar zus Anouk lanceerde ze dit jaar het magazine Girls of Honour, een ode aan de imperfecte bruid. Anouk is fotograaf, videograaf en ontwerpster. In dit interview spreek ik met Anouk over Girls of Honour en het magazine.

### Girls of Honour

Anouk: "Girls of honour is een trouwwebsite die wil laten zien dat een bruiloft niet alleen draait om het perfecte plaatje, de 'pinterest bruiloft', maar dat er meer is. Op de website staan daarom ook blogs over andere belangrijke onderwerpen, zoals de keuze voor een levenspartner, het hebben van een relatie, het leven na de bruiloft. Het is een blog met een verhaal."



### Missie

Girls of Honour wil stellen inspireren om een persoonlijke bruiloft te organiseren. Een bruiloft die bij je past en waarbij je alleen maar doet waar je zelf blij van wordt. Anouk: "Het perfecte plaatje is je eigen perfecte plaatje, niet het plaatje wat anderen als een ideaalplaatje zien. Je kunt bijvoorbeeld gaan diëten, omdat je denkt dat een slanke bruid het ideaalplaatje is. Je trouwt met degene die op jou verliefd is geworden, omdat je jezelf was. Waarom zou je voor je bruiloft dan ineens dunner of anders willen zijn?"

### Bridal magazine, een ode aan de imperfecte bruid

Dit jaar heeft Girls of Honour haar eerste magazine uitgegeven. Anouk: "Mijn zus Marit, zelf geboren zonder linkerhand, ergerde zich aan trouwmagazines waarin altijd de standaard mooie bruiden

met maatje 36 en een gave huid werden gefotografeerd. Marit ervaart dat er in de media een bepaalde norm overheerst, zij wil een tegengeluid laten horen. In het magazine van Girls of Honour staan daarom niet alleen de standaard mooie bruiden, maar mensen die mooi zijn omdat ze zijn wie ze zijn. Het magazine staat in het teken van diversiteit. Plussize bruiden, slanke mensen, mensen met en zonder beperking. Mensen die zichzelf accepteren, ondanks hun 'imperfecties' en juist daarom perfect zijn."

### Het moet normaal worden om anders te zijn

Anouk: "Om ervoor te zorgen dat anders zijn normaal wordt, is het belangrijk dat er in de media een mix van mensen neergezet wordt. Schoonheid is meer dan alleen een mooi uiterlijk. Fotogeniek kun je in elke vorm, kleur of maat zijn." Girls of Honour draagt bij aan deze andere beeldvorming en hoopt dat de media dit voorbeeld gaan volgen. Anouk: "Hoe meer vraag er is naar andere media-uitingen, hoe meer hier ook op ingespeeld kan worden, dan is het niet 'bijzonder' meer, maar wordt het normaal."

### Inspirerend

De reacties op het magazine zijn heel positief. Er staan niet alleen mooie foto's in, maar ook tips om je bruiloft vorm te geven zoals jij dat zelf wilt. Anouk: "Het is erg leuk om te horen dat mensen door het magazine echt geïnspireerd raken en er mee aan de slag gaan om hun eigen bruiloft persoonlijker te maken."

*Jolet Wiering*



# CBD expert

- ✓ De beste CBD olie
- ✓ GRATIS verzending

[www.CBD-expert.nl](http://www.CBD-expert.nl)



## De man achter WheelChair Mafia: Frank Sanders

*Frank Sanders kennen veel mensen van WheelChair Mafia ([www.wheelchairmafia.eu](http://www.wheelchairmafia.eu)), de man die met zwarte humor en een gezonde dosis zelfspot moeilijkheden van rolstoelers onder de aandacht brengt. Hiervoor maakt hij gebruik van verschillende sociale media, waarvan de Facebookpagina van WheelChair Mafia ([www.facebook.com/WheelchairmafiaNL/](http://www.facebook.com/WheelchairmafiaNL/)) het meest bekend is. WheelChairmafia beperkt zich niet meer alleen tot onze landsgrenzen.*

Het is daarom hoog tijd voor een gesprek met Frank Sanders, 45 jaar oud en getrouwd. Hij heeft de stofwisselingsziekte X-ALD ([www.erfelijkheid.nl/ziektes/x-gebonden-adrenoleukodystrofie-x-ald](http://www.erfelijkheid.nl/ziektes/x-gebonden-adrenoleukodystrofie-x-ald)), die vooral het zenuwstelsel aantast. 'Deze stofwisselingsziekte heeft ervoor gezorgd dat ik op mijn vijftiende grootste moeite kreeg met lopen. Toen ik dertien jaar was wisten we wel dat ik X-ALD had. Toen ik twintig jaar was, is vastgesteld dat het ook echt tot uiting zou komen. Toen wist ik ook dat ik ooit in een rolstoel terecht zou komen. Mijn oom had ook X-ALD, dus ik wist er wel iets van. Langzaam begon de aftakeling, zo liep ik eerst met één stok, toen met twee. Soms huurde ik voor één dag een rolstoel, dan hield ik hem ook wel eens voor een weekje. Zo heeft het al met al vijftien jaar geduurd voordat ik echt in een rolstoel zat. Dat is natuurlijk wel een verschil met ineens een dwarslaesie krijgen en niet meer kunnen lopen.'

*Hoe was dit proces gedurende deze jaren voor je?*  
'Voor mij heeft het er wel voor gezorgd dat mijn acceptatieproces langzaam ging. Ieder jaar stond ik voor nieuwe uitdagingen omdat ik in moest leveren wat mijn gezondheid betrof. Dat ik bijvoorbeeld mijn broek niet meer op kon trekken als ik van de wc kwam, moeilijker in- en uit bed kwam, moeilijker mijn auto in- en uit kon komen. Ik woonde in een huis met twee verdiepingen en het traplopen ging steeds moeilijker. Toen werd het wel tijd dat er een traplift kwam. Al met al hebben dit soort dingen er wel voor gezorgd dat het acceptatieproces ongeveer 15 jaar lang als een rode draad door mijn leven is blijven lopen omdat ik steeds met nieuwe uitdagingen te maken kreeg.'

*Hoe ben je met deze achteruitgang omgegaan?*  
'Het riep bij mij veel agressie, verdriet en boosheid op. Tja, hoe ga je om met een handicap? Als niemand je ondersteunt die weet wat het is, is het wel lastig soms. Natuurlijk had ik veel vrienden om mij heen, maar niemand van hen zat in een rolstoel. Ook heb ik een lieve vrouw die mij hielp en ondersteunde en als mantelzorgster functioneerde. Vaak kreeg ik goedbedoelde adviezen waarvan



ik meteen dacht: "Hoe kun je dat nu weten, jij hebt die ervaring niet! Dus waarom zou jij mij dat moeten uitleggen?" In die tijd wilde ik ook geen deel uitmaken van de gehandicaptenwereld, want ik was niet gehandicapt. Achteraf

is dat natuurlijk een absurde gedachtegang, maar ik deed zolang mogelijk mijn best om zo veel mogelijk bij de valide wereld te horen. Tegelijkertijd nam mijn agressie en woede toe als ik bijvoorbeeld ergens niet naar binnen kon of hulp nodig had. Ik gaf iedereen de schuld van mijn situatie, behalve mijzelf.

Vanuit deze situatie is WheelChair Mafia ontstaan. Door het plaatsen van foto's met gekke teksten en zwarte humor om mijn boosheid en onmacht te delen ontstond er ook iets moois. Andere ervaren rolstoelgebruikers deelden hun tips en trucs die ik nog niet kende. Ervarensdeskundigen reageerden die graag hun ervaringen deelden om het leven, voor mensen zoals ik, gemakkelijker te maken. Nu hoefden we niet zelf meer het wiel uit te vinden, maar kregen we meer kennis over hoe je de rolstoel het beste gebruiken kunt. Een simpele tip om je stoel eens om te draaien bij een helling of stoep was al heel fijn. Dit was een bijkomend voordeel van WheelChair Mafia, en dat had ik van te voren niet bedacht. Ik was alleen maar boos en wilde mijn onmacht delen en nu kwamen er oplossingen voor problemen waar ik al jaren tegenaan liep.

WheelChair Mafia is in eerste instantie ontstaan omdat mijn psycholoog mij de tip gaf om 'het eens op papier te zetten'. Sociale media kwam toen net in opkomst, zoals Facebook en Twitter. Alle frustraties die ik had, nu noem ik ze uitdagingen overigens, plaatste ik. De problemen die ik als rolstoelgebruiker dagelijks tegenkwam, daar maakte ik een foto van en plaatste er een gekke tekst bij. Vaak waren dat situaties die voor veel rolstoelgebruikers heel herkenbaar zijn. En ja, ik heb nogal zwarte humor en door er een humoristische tekst bij te zetten ging ik anders tegen situaties aankijken. Het accepteren werd makkelijker, ook door de tips en trucs die ik kreeg. Als gevolg hiervan is de WheelChair Mafia groep op Facebook ontstaan. Hier delen mensen hun rolstoelervaringen.'

*Pijnlijke zaken worden soms met humor op WheelChair Mafia gebracht, waar we als rolstoelers vaak geneigd zijn te mopperen en te klagen. Hoe kijk jij daar tegenaan?*

'Nou ja, ik was natuurlijk vroeger ook zo'n persoon die overal over klaagde en overal boos om werd. Echter kwam ik er al snel achter dat je daar niets mee bereikt. En ja, de boosheid is er natuurlijk nog steeds wanneer ik ergens niet naar binnen kan, of niet naar de wc kan. En ja, het is ook nog steeds frustrerend dat ik afhankelijk ben van assistentie om met het openbaar vervoer te kunnen reizen. Zodra ik dan een bedrijf of instantie met boosheid en agressie wijs op hun fouten wat betreft toegankelijkheid, gaan de luiken dicht. En wanneer WheelChair Mafia een foto met een gekscherende tekst erbij plaatst, dan moet iedereen daar om lachen. Dan denken mensen vaak: "Shit, die fout had ik ook kunnen maken." en dan gaan de ogen open.

Het voordeel wanneer je zelf in een rolstoel zit, is dat je meer zwartgallige humor over gehandicapten mag maken dan een valide persoon. Daar maken we bij WheelChair Mafia heel graag misbruik van, want dat is onze kracht. Vaak worden we als zielig beschouwd, maar dat zijn we niet. Ik ben er wel van overtuigd dat wanneer je iets wilt veranderen in de wereld, daar wel humor voor nodig is. Door iets met humor te brengen over mijn eigen benarde rolstoelsituatie maak ik de afstand kleiner. Mensen hebben door dat ik zelfspot heb en dan kan ik er gewoon zijn. Herman Finkers maakt als gelovige katholiek grappen over het geloof en dat is ook geaccepteerd. Wanneer ikzelf een grap maak over mijn eigen handicap werkt dat net zo. Zo is de kleding met grappen van WheelChair Mafia ontstaan. De rollers krijgen er positieve reacties op wanneer ze die dragen, terwijl een valide persoon ermee voor schut loopt.'

*Je hebt het over 'we' als je het over WheelChair Mafia hebt, je doet het inmiddels niet meer alleen?*

'Nee, ik doe WheelChair Mafia nu samen met een compagnon, hij is ook rolstoelgebruiker. We doen het samen omdat het veel werk is en het vrijwillig is naast ons normale werk. En dan kunnen we ook met elkaar overleggen. Alles wat we met WheelChair Mafia hebben opgezet is uit eigen ervaring ontstaan. Zo is er de website om boosheid en frustraties te uiten en onder de aandacht te brengen. De WheelChair Mafia groep is er omdat we ondersteuning door andere rolstoelgebruikers in ons leven gemist hebben toen we net met onze handicap moesten leren omgaan. De nieuwe rolstoelgebruikers krijgen daar nu tips die voor hen goud waard zijn. Enkele maanden geleden zijn we begonnen met een Handelsplek Voor Gehandicapten op Facebook ([www.facebook.com/groups/HandelsplekVoorGehandicapten](http://www.facebook.com/groups/HandelsplekVoorGehandicapten)). Vaak hebben mensen behoefte aan een tweedehands hulpmiddel voor

weinig geld. Al is het maar als reserve onderdeel. We weten allemaal hoe lang een reparatie van een rolstoel kan duren. Ik heb dat zelf vroeger gemist, ik werd nerveus toen ik mijn eerste rolstoel had. Want wat zou er gebeuren als deze kapot ging en ik hem voor een paar weken kwijt was? Dan had ik graag een tweede stoel als back-up willen hebben, maar die is wel hartstikke duur!'



Foto: Chris Juby voor 2018 Facebook Communities Summit Europe Attendees

*WheelChair Mafia is uitgegroeid naar een platform waar mensen geholpen worden. Wat heeft het jou gebracht?*

'Ik zit niet meer als een zielig hulpeloos hoopje in de rolstoel. Ik durf mijn humor te gebruiken en mensen aan te spreken. Ik ga het gesprek aan als ik toegankelijkheidsproblemen tegenkom. WheelChair Mafia heeft mijn leven aangenamer gemaakt. Zo heb ik een rolstoelvaardigheids cursus gevolgd bij Kees-Jan van der Klooster. Dat vergrootte mijn bewegingsvrijheid aanzienlijk. Vroeger had ik het gevoel in de weg te staan op een festival, tegenwoordig doe ik een t-shirt aan met een maffe tekst waar om gelachen wordt. Er gaat dan een knop om bij mensen: ik ben een toffe gast met humor waar het gezellig mee kan zijn. En dit soort reacties hoor ik vaker van andere rollers die de t-shirts dragen. Het acceptatieproces van rolstoelers in de maatschappij wordt gemakkelijker met humor. En dat is uiteindelijk wat wij rollers willen: gewoon meedoen in de maatschappij! Niets meer en niets minder. En nee, we zijn niet zielig, maar soms hebben we wel een beetje hulp nodig.'

*Waar wil je andere rolstoelgebruikers toe aanzetten?*

'Ga naar buiten en wees niet bang dat je ergens niet binnen kunt komen. En ja, het is natuurlijk voor iedere handicap anders, dat weet ik. Als je

iets wilt, ga dan vragen naar de mogelijkheden. Wil je truffels eten, dan zoek je een restaurant op waar truffels op de kaart staan. Vervolgens vraag je of je naar binnen kunt en of er zo nodig een aangepast toilet is. En als het niet allemaal kan, vraag dan door naar andere mogelijkheden die er in de buurt zijn. Misschien is er naast het restaurant wel een gelegenheid met een aangepast toilet waar je gebruik van kunt maken. Heb het lef en durf door te vragen! Geef tips daar waar jij ziet dat het anders of beter kan. Blijf bij het geven van adviezen zo veel mogelijk bij je eigen ervaringen. En als men dan nog niet overtuigd is, wijs er dan op dat het percentage gehandicapten in Nederland alleen maar toeneemt, en dat er meer vraag komt naar een meer toegankelijke samenleving.'

*Je zei net al dat we soms gewoon een beetje hulp nodig hebben. Wat voor tips heb je voor ondernemers om te helpen de wereld toegankelijker te maken?*

'Hoe vaak gebeurt het niet dat er tegen je gezegd wordt dat er een volwaardig gehandicaptenoilet is wanneer je daarnaar informeert. En dan kom je daar, en dan blijkt dat er niet eens beugels aan de muur zitten. We hebben vooral behoefte aan goede informatie, zet op je website hoe breed je smalste toegangsdeur is, zet foto's op je website van het invalidentoilet, vertel dat je een plank hebt, vertel waar mensen hun auto kunnen parkeren, dat het looppad toegankelijk is. Maak een rubriek op je website waar zo veel mogelijk infor-



matie op staat. Loop kritisch door je pand heen, vraag om deskundig advies van ervaringsdeskundigen. Wij weten vaak wat we nodig hebben en zijn ook creatief in het bedenken van oplossingen. Wij rolstoelgebruikers kijken niet naar moeilijkheden, wij zien juist oplossingen waar een valide persoon nooit aan denkt. Geen enkele handicap is hetzelfde, en er zijn een boel dingen te realiseren die voor veel rolstoelers bruikbaar zijn.'

*Je vertelde over je langzame acceptatieproces van je handicap, hoe zit dat precies?*

'Een revalidatietraject heb ik niet gekend omdat mijn gezondheid jarenlang kruipend achteruit gegaan is. Hierdoor heeft mijn acceptatieproces waarschijnlijk langer geduurd. Ik zat tegen dingen aan te hikken waar ik zelf de oplossing niet voor had. Was ik naar een revalidatiecentrum gegaan, dan hadden allerlei specialisten mij daarmee kunnen helpen. Dan had ik daar ook kunnen leren hoe om te gaan met een leven in een rolstoel. Een voorbeeld is autorijden: In de tijd dat mijn lichaam langzaam achteruitging reed ik in een schakelbak. Het remmen ging steeds moeizamer. Op een morgen heb ik de auto langs de straat geparkeerd en ben terug naar huis gegaan. Tegen mijn vrouw zei ik: "De wagen staat daar, haal hem maar op. Ik rijd er geen meter meer in, want ik wil het niet meemaken, dat ik niet op tijd kan remmen als er een kind oversteekt. Dit omdat ik koste wat kost wil blijven autorijden terwijl het onverantwoord is geworden." Hierna heb ik vijf jaar lang niet meer autogereden. Ik dacht toen: "Frank, jij bent nu gehandicapt en dit is jouw leven. Jij kunt niet meer autorijden: einde verhaal. Ga maar achter de geraniums zitten!"

Achteraf gezien is dat natuurlijk idioot. Met een handicap is autorijden wel mogelijk, maar dat wist ik allemaal niet! Ik dacht echt dat autorijden voor mij voorbij was. Bij mijn psycholoog kwam ter sprake dat ik graag weer wilde autorijden. Dat werd toen mijn project van dat jaar: Zo ben ik informatie in gaan winnen, kwam ik bij het CBR voor een keuring, moest ik opnieuw rijlessen nemen en afrijden. Wat voor aanpassingen heb ik nodig en wat voor auto moet er dan komen? Dat werd echt een behoorlijke puzzel die ik heb weten te leggen! Met als gevolg dat ik weer auto kon rijden daarna, en dat stimuleerde mij om door te gaan!

Van mijn compagnon leerde ik hoe ik mijn rolstoel in en uit de auto kon krijgen. Hij liet mij trucs zien die hij wel geleerd had in het revalidatiecentrum. Echter door mijn overgewicht paste mijn grote rolstoel op een gegeven moment niet meer over mijn buik heen. Zelfstandig kon ik niet met de auto weg, mijn vrouw of iemand anders moest mij daar altijd bij helpen. De transfers werden ook lastiger en ik zag er meer en meer tegenop om met de auto weg te gaan.'



*Je zei het al: je had overgewicht en je noemde al de nodige problemen. Wie jou nu tegenkomt ziet dat er een heleboel is veranderd, wil je daar iets over vertellen?*

'Overgewicht is iets wat langzaam ontstaat en zelf had ik de ernst van de situatie niet in de gaten. Er op terugkijkend kan ik het bijna niet geloven. Mijn overgewicht had op een gegeven moment zoveel impact dat ik thuiszorg nodig had. Ik had geen zelfstandig leven meer, ik zat thuis vlak bij het aangepast toilet met mijn natje en mijn droogje.

Ik had geen zin om weg te gaan, het kostte mij te veel moeite en energie. Bij een stoepje was ik bang om door de rolstoel te zakken, zoveel gewicht dat kon niet goed zijn voor een rolstoel. Mijn vrouw was mijn mantelzorger, ze kon pas later naar haar werk omdat ze mij eerst moest aankleden. Ook viel ik regelmatig uit de rolstoel en lag ik op de grond. Het is achteraf gezien een combinatie geweest van mijn handicap, overgewicht en gebrek aan techniek waardoor ik niet zelf terug kon komen in de rolstoel. In die tijd gaven we de stofwisselingsziekte de schuld: ik had er de kracht niet meer voor. Mijn vrouw moest dan weer bellen en dan kwamen er drie sterke mannen, meestal collega's, om mij weer in de rolstoel te tillen. Zo was ik samen met mijn vrouw op vakantie in een prima aangepast huisje toen ik in de perfect aangepaste badkamer ten val kwam. Dit gebeurde natuurlijk op een gênant moment en mijn vrouw heeft toen drie mensen van de straat geplukt om mij te helpen. Door dit soort dingen kwamen mijn vrouw en ik op het punt dat er iets aan gedaan moest worden.

Ik kwam in een obesitaskliniek terecht, daar zie je heel veel dikke mensen. Toen ik daar binnenkwam keek ik om me heen en dacht ik: "Hier hoor ik niet thuis, die mensen zijn veel zwaarder dan ik. Die mensen hebben echt een probleem." Maar ja, dan ga je met zo'n groepje op de weegschaal staan – niet tegelijk hoor, dat houdt zo'n weegschaal niet – en toen bleek ik één van de zwaarste personen te zijn. Dat was wel een eyeopener. Daarna ging ik het hele traject in voor een maagverkleining. Het was medisch gezien nog wel een dingetje want om hiervoor in aanmerking te komen moest ik een verklaring hebben van mijn arts. Maar de arts die over mijn stofwisselingsziekte ging had geen verstand van overgewicht en ook andersom niet. Het traject van afvallen heeft drie jaar geduurd en ik moest

er veel voor doen. Wekelijks met trein, bus en handbike naar de obesitaskliniek toe.

Op een gegeven moment volgde de operatie en moest ik ook leren omgaan met een nieuwe manier van leven. Na de maagverkleining ben ik natuurlijk veel afgevallen. Daarnaast ben ik veel actiever geworden, ik ga nu iedere dag met de handbike naar mijn werk op en neer. Ik ga meer naar afspraken en ben meer tussen de mensen. Ik eet buiten de deur minder en gezonder. Ik kan natuurlijk nog een hele kroket – nou ja, één derde – naar binnen werken, echter het heeft geen voedingswaarde. Ik ben actiever, en dat draagt positief bij aan mijn kwaliteit van leven. Thuiszorg is niet meer nodig, mijn vrouw hoeft mij aan het begin van de dag niet meer aan te kleden. Ik kan zelf met de auto weg: de kleinere rolstoel past nu over mijn buik heen. Maar ja, nu heb ik wel een ander probleem want mijn vrouw neemt ook geregeld de auto mee. Zo los ik het ene probleem op en heb ik er een nieuw probleem bij.

Het leven van mijn vrouw is ook veranderd. Ze hoeft niet meer voor mij te zorgen en heeft een actievere man gekregen. Samen gaan we nieuwe dingen ondernemen. We proberen dingen uit die voorheen onmogelijk waren. Vakantie vieren en de deur uit gaan is gemakkelijker geworden. We kunnen onafhankelijk van elkaar dingen ondernemen. Het leven van mijn vrouw en mij is positief veranderd, ik zou nooit meer terug willen naar die tijd dat ik zo'n overgewicht had. Kijk, de maagverkleining is een hulpmiddel, nu moet ik wel goed blijven eten en voldoende blijven bewegen. Het is echt wel een knop in mijn hoofd die omgezet is en die om moet blijven staan. Voor mij als persoon was het afvallen niet extra moeilijk omdat ik in een rolstoel zit. Toch heb ik er veel voor moeten





Afbeeldingen van  
[www.wheelchairmafia.eu](http://www.wheelchairmafia.eu)



doen en dat vroeg wel de nodige creatieve aanpassingen. Het project van ongeveer drie jaar was wel heftig. Wel heb ik er spijt van dat ik het niet eerder heb gedaan. Mijn leven is na die dag dat ik geopereerd ben in 2015 veranderd.'

*Veel mensen in een rolstoel hebben te maken met overgewicht, en hebben niet de puf om er iets aan te doen. Hoe kijk jij daar tegenaan?*

'Ik denk dat het voor heel veel rolstoelgebruikers goed zou zijn als er meer aandacht is voor overgewicht. Kijk, ik ben bij heel veel doctoren en specialisten geweest in mijn leven. Die hebben zich allemaal beziggehouden met mijn stofwisselingsziekte en de gevolgen hiervan. Maar er is nooit iemand geweest van die artsen die tegen mij gezegd heeft: "Joh Frank, misschien moet jij iets afvallen. Dat zou goed voor je zijn." Kijk, ik kan nog steeds niet lopen, dus dat probleem is daar echt niet mee opgelost. Mijn levensstandaard is wel enorm verhoogd. Ik kan makkelijker transfers maken, ik kan makkelijker zelf (auto)rijden. Ik kan zelfstandig van de grond terugkomen in mijn rolstoel! De kwaliteit van 't leven van mijn vrouw en mijn directe omgeving is verbeterd doordat de zorglast weg is.'

*Is er een manier om mensen met een handicap/ ziekte te motiveren om af te vallen?*

'Artsen en specialisten mogen van mij wel wat meer ballen hebben! Ze mogen best wel eens te-

gen iemand zeggen: "U komt nu wel voor een bepaalde kwaal bij mij maar eigenlijk zou het goed zijn als u wat afvalt, want dat zou veel beter voor u zijn." Artsen doen vaak aan symptoombestrijding en behandeling van de kwaal zelf en zouden vaker naar de hele mens mogen kijken. Tegen iemand zeggen dat hij/zij niet kan bewegen of niet kan afvallen omdat ie in een rolstoel zit, dat helpt niet. Als iemand dat vaak genoeg hoort dan gelooft ie dat en blijft ie passief, terwijl er zo veel mogelijk is! Het helpt om iemand te stimuleren om de mogelijkheden op te zoeken. De rolstoel is niet het einde van je leven!'

*Als afsluiter Frank, hoe gaat dat nu wanneer jij naar een avond met lopend buffet gaat?*

'Ja, dat lopend buffet is een mooie beeldspraak. De vette happen en dergelijke vind ik nog steeds heel lekker. Daar waar ik vroeger vooraan stond – grinnik –, daar zit ik nu rustig te kijken en wacht ik af. Aan het eind zijn de komkommers, kaasjes en de gezonde dingen over. Daar geniet ik dan samen met mijn vrouw van. Heerlijk! We doen veel meer dingen samen de laatste jaren en zijn nieuwe activiteiten buiten de deur aan het uitproberen. Lekker samen eten kan nog steeds, ons leven is zo anders aan het worden: zo geweldig!'

*Fons Orseweijer*



## Sponsors

<p><b>Fleximo</b> autolease <a href="http://www.fleximo.nl">www.fleximo.nl</a></p>	<p><b>DACO</b> Stucadoors &amp; Afbouwbedrijf <a href="http://www.dacovolendam.nl">www.dacovolendam.nl</a></p>	<p><b>Stichting Vermeer 14</b> Amsterdam <a href="http://www.stichtingvermeer14.nl">www.stichtingvermeer14.nl</a></p>
<p><b>KPN Conferencing</b> Telefonisch vergaderen <a href="http://www.kpnconferencing.nl">www.kpnconferencing.nl</a></p>	<p><b>Café Zaal Het Jachthuis</b> Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p><b>Das alte Zollhaus</b> Vakantiewoningen in de Eifel <a href="http://www.dasaltezollhaus.eu">www.dasaltezollhaus.eu</a></p>
<p><b>Arnhemse Uitdaging</b> <a href="http://www.arnhemseuitdaging.nl">www.arnhemseuitdaging.nl</a></p>	<p><b>Strip Studio Schagen</b> Paul Stoel <a href="http://www.stripstudioschagen.nl">www.stripstudioschagen.nl</a></p>	<p><b>Tjeerd Knier Fotografie</b> onze huisfotograaf <a href="http://www.tjeerdknierfotografie.nl">www.tjeerdknierfotografie.nl</a></p>
<p><b>CCV</b> betaaloplossingen <a href="http://www.ccv.nl">www.ccv.nl</a></p>	<p><b>Fun Experts</b> Nijmegen <a href="http://www.funexperts.nl">www.funexperts.nl</a></p>	<p><b>Dröge notariaat</b> Arnhem <a href="http://www.notarisdroge.nl">www.notarisdroge.nl</a></p>
<p><b>Ellen Textiel</b> Heel</p>	<p><b>Green Light Solutions</b> Amsterdam <a href="http://www.greenlightsolutions.nl">www.greenlightsolutions.nl</a></p>	<p><b>Paul Pijn</b> COC</p>
<p><b>Rob Heilands</b></p>	<p><b>Diny Boogerd</b> schrijfsaken/tekstcorrectie <a href="http://www.dinyboogerd.nl">www.dinyboogerd.nl</a></p>	<p><b>Orion</b> online sexshop <a href="http://www.orion.eu">www.orion.eu</a></p>
<p><b>Quokka</b> the mobility bag <a href="http://www.quokkabag.nl">www.quokkabag.nl</a></p>	<p><b>CBD expert</b> CBD olie <a href="http://www.cbd-expert.nl">www.cbd-expert.nl</a></p>	<p><b>gvibe.com</b> Fun Toys</p>
<p><b>JCI Weert</b> Junior Kamer Weert <a href="http://www.jci-weert.nl">www.jci-weert.nl</a></p>	<p><b>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</b></p>	<p><b>Hotel Middelpunt</b> Middelkerke (Belgie) <a href="http://www.middelpunt.be">www.middelpunt.be</a></p>



## Medicinale Marihuana vergoed al zoveel keer. Nu mag het ineens niet meer!

*Veroni Steentjes (1975) heeft sinds haar twaalfde Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS type twee) waardoor ze nu ruim twintig jaar bedlegerig is. Ze heeft ook gegeneraliseerde dystonie en bekken- en rugklachten. Ze gebruikt sinds 1996 medicinale marihuana op artsrecept. Ze gebruikt marihuana via de thee en thc olie die sublinguaal onder de tong - ingenomen wordt. Al s dit niet voldoende is, gebruikt ze de waterpijp.*

'Ik gebruik sinds 1996 medicinale marihuana nadat ik op het gebied van pijnbestrijding uitbehandeld was. Mijn revalidatiearts raadde me het aan voor de spierontspanning en om er beter door te slapen. Ik had nog nooit een sigaret gerookt, toen ik aan mijn eerste waterpijp begon. In 1996 was er nog geen medicinale marihuana die je bij de apotheek op recept kon kopen. In de beginjaren van het marihuanagebruik kwam ik aan marihuana door het zelf te kweken of door het van kennissen te krijgen. Zelf marihuana kweken, drogen en daarna knippen is echt veel werk. Vaak waren de planten niet goed en zaten er rupsen in of de toppen werden zwart, dus geen marihuana. Ook kreeg ik vaak slechte marihuana van anderen en de sterkten wisselden ook erg. Het was op dat moment zoals het was, maar het was verre van ideaal.'

### Vergoeding marihuana

In 2003 startte de overheid met een legale marihuana kwekerij voor medisch gebruik. Het Bureau voor Medicinale Cannabis (BMC) is als overheidsorganisatie verantwoordelijk voor de productie van cannabis voor medicinale en wetenschappelijke doeleinden. Zo kun je als patiënt vertrouwen op goede marihuana, die niet bestreden is met allerlei chemische producten zoals bestrijdings- en bemestmiddelen. Alleen het vergoed krijgen was destijds een probleem.

In de beginperiode stak de bijzondere bijstand van de gemeente mij een helpende hand toe, maar door de bezuinigingen was dat ook snel van de baan. Met heel veel moeite lukte het dat mijn zorgverzekeraar, Menzis des-

tijds, de marihuana uit coultance betaalde, omdat vervangende medicijnen en behandelingen veel duurder waren. Ik ging zo'n drie jaar geleden over naar het Zilveren Kruis omdat zij wel medicinale marihuana vergoedden als je het duurste aanvullende pakket afnam. Bij Menzis was ik ieder jaar zo'n drie a vier maanden bezig met smeken en bedelen om het als coultance vergoed te krijgen, omdat andere alternatieve medicijnen veel duurder waren. Bij het Zilveren kruis kon ik voor maximaal € 800,- per jaar aan marihuana bestellen. Later bleken de regels veranderd te zijn waardoor de marihuana vanuit de basiszorg vergoed werd en ook de hoeveelheid die je nodig had werd vergoed, dus meer dan € 800,-.

### Geen vergoeding meer

Vanaf 1 juli 2017 wordt vanuit de basisverzekering en de aanvullende verzekering medicinale cannabis niet langer meer vergoed door de zorgverzekeraar. Waarom mag het niet meer?

Na een telefoontje weet ik dat het niet aan de zorgverzekeraar ligt. Minister Schippers schreef recent in een kamerbrief dat er vanuit de basisverzekering en eveneens vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding meer mogelijk is voor medicinale cannabis.



Paul Stoel

Volgens dr. Arno Hazekamp, die in 2007 promoveerde bij de Universiteit Leiden op de effecten van medicinale cannabis, is de boosdoener van deze maatregel een onderzoek dat onlangs werd gepubliceerd in het medische vakblad *Journal of the American Medical Association*. De auteurs van deze studie voerden zelf geen nieuw onderzoek uit, maar maakten een analyse van de grote hoeveelheid kleine deelonderzoeken over het onderwerp. Daaruit concludeerden zij dat al die losse onderzoeken bij elkaar geen overtuigend bewijs leveren voor de werking van medicinale cannabis.

#### *Het wél willen zien*

"Verschillende onderzoekers gebruiken verschillende soorten cannabis, verschillende toedieningsvormen en verschillende doseringen, waardoor je allemaal losse verhaaltjes krijgt. Hazekamp vergelijkt de verschillende losse onderzoeken met een puzzel. Daaruit ontbreken volgens hem weliswaar nog stukjes, maar het grote plaatje – dat laat zien dat cannabis voor medicinaal gebruik vaak wel degelijk positieve effecten heeft – is desondanks duidelijk zichtbaar. "Maar dan moet je het wel willen zien," zegt hij.

"Als er een nieuwe medicijn op de markt komt, wordt dat normaal gesproken uitvoerig onderzocht en getest. Die onderzoeken kosten miljoenen, en dat geld wordt betaald door de fabrikant van het nieuwe medicijn die er belang bij heeft dat het snel met winst op de markt verkocht kan worden. **Maar cannabis is van niemand, dus wil niemand betalen om zo'n omvangrijk onderzoek naar cannabis te doen.**" Het blijkt dus wederom de farmacie te zijn die de mensen die baat hebben bij medicinale cannabis de das omdoet.

Medicinale cannabis is bij gebruikers ongekend populair. Het *Pharmaceutisch Weekblad* berichtte dat de uitgifte van medicinale wiet (in de vorm van wiettoppen en wietolie) in 2016 met maar liefst tachtig procent gestegen is ten opzichte van 2015.

#### *Nog geluk*

Ik heb nog het voordeel dat het Zilveren kruis in 2017 nog een half jaar marihuana vanuit coulance vergoedt. Dat houdt dus in dat ik maximaal besteld heb om zo lang mogelijk vooruit te kunnen zonder het zelf te moeten betalen. Naast marihuana in de vorm van thee of de waterpijp is het er ook in olie, maar dat was niet online of in een koffieshop te koop omdat het onder de harddrugs viel vanwege de samengeperste thc, oftewel sterk spul dus. Vorig jaar was de Transvaal apotheek in Den Haag de enige apotheek die thc olie verkocht, wat ook onder de vergoeding viel. Hierdoor zijn veel mensen het gaan gebruiken, maar nu valt dat voor veel mensen weg omdat ze het eenvoudig weg zelf niet kunnen betalen. De zorgkosten zullen hierdoor alleen maar toenemen, want veel andere medicijnen zijn duurder, zoals in mijn geval Fentanyl pleisters of neusspray. Naast de Transvaal apotheek is er nu een tweede apotheek die THC olie verkoopt die goedkoper is dan de Transvaal apotheek. Bij de Transvaal apotheek betaal je meer dan € 65,- en dan komen er nog verzendkosten bij. Bij de Cannabiszorg betaal je € 45,50 en dat is inclusief verzendkosten.

*Marihuana is jaarlijks vele malen vergoed en nu is het de gebruiker die bloedt.*

*Veroni Steentjes*



Foto: © Tjeerd Knier Fotografie



## Karen over de CadWeazle en Texel

*Karen van Workum ging met haar gezin op vakantie naar Texel. Ze huurde er een CadWeazle en genoot ervan dat ze ondanks haar lichamelijke beperkingen toch het strand op kon.*

### *Caudalaesie*

Karen is een positieve vrouw van 50 jaar en woont in Loosdrecht. Ze wil alles uit het leven halen wat maar enigszins mogelijk is. Tien jaar geleden onderging ze een hernia operatie. Enkele dagen erna 'stortte ze neer' terwijl ze uit bed opstond. Karen was toen tijdelijk verlamd, veroorzaakt door een caudalaesie (ook wel cauda equina syndroom genoemd), Karen: 'Een caudalaesie is hetzelfde als een incomplete dwarslaesie, maar dan lager in de rug, vlak bij het staartbeen.' Ze werd daarna op dezelfde plek in haar onderrug opnieuw geopereerd. Zoals ze zelf zegt: 'Toen is de tramalant begonnen. Het begon met littekenweefsel en dat heeft uiteindelijk geleid tot hoe het nu is. Zo kan ik moeilijk staan, zitten en lopen.'



In de afgelopen tien jaar heb ik zeker acht hernia's gehad, maar ze opereren mij niet meer. Dat wil ik ook niet meer. Twee jaar geleden kreeg ik opnieuw een caudalaesie. Inmiddels heb ik er drie gehad. Elke keer is er blijvende schade. De myelineschede die de zenuw bedekt is inmiddels behoorlijk aangetast. Sinds twee jaar moet ik darmspoelen en katheteriseren. Het gebied en de organen er omheen functioneren niet meer goed. Ik heb dan ook continue pijn, maar ik ga niet de hele dag in mijn bed liggen. Dat verrek ik. Ik ga enkele keren per dag liggen en 's avonds ook. Overdag probeer ik zoveel mogelijk uit mijn bed te zijn.'

Op mijn vraag of ze spijt had van de hernia operatie werd dan ook bevestigend door Karen geantwoord.

***'De eerste keer reed ik met tranen in mijn ogen het strand op, zo geweldig vond ik het.'***

### *Karen*

'Vroeger werkte ik als hoofd inkoop voor een groot staalbedrijf. Ik heb een man en twee kinderen en ook een hond, een kat en een assistentie-hond. Ik lees graag. Bakken en koken doe ik ook graag,

althoewel dat steeds moeilijker wordt. Het kost me veel energie; ik probeer wel van alles uit om het mij zo gemakkelijk mogelijk te maken. Verder vape ik graag. Dat is elektrisch roken en dat doe ik al twaalf jaar. Ik onderhoud leuke contacten met een groep mensen die ook graag vaperen.'

### *Op vakantie naar Texel*

'Mijn ouders woonden vroeger op Texel en dus gingen we er veel naartoe. Ik ken het eiland heel goed, Texel is een prachtig eiland. Ik was al lang niet meer op vakantie geweest. Mijn man durfde het niet aan, na de laatste klap twee jaar geleden, om met mij ver weg te gaan. Hij wilde dat, als het nodig was, ik naar mijn eigen arts kon gaan.' Dit jaar besloot het gezin om wel op vakantie te gaan en kozen ze voor Texel. Karen vervolgt: 'Ik wist dat Texel heel rolstoelvriendelijk is. Je kan er echt bijna overal met je rolstoel naar binnen. Ook wist ik dat ze op Texel CadWeazles hebben.'

### *De CadWeazle*

'Het stond bovenaan mijn lijstje om naar het strand te gaan. Met een CadWeazle kon ik dat, anders had ik echt niet het strand op gekund.'



Voor mij was dat het hoogtepunt van de hele vakantie. Ik heb de CadWeazle bijna om de dag voor een uur gehuurd om met mijn gezin en de hond samen het strand op te kunnen. Dat was iets wat ik jaren niet gedaan had, dat was echt geweldig. De eerste keer reed ik met tranen in mijn ogen het strand op, zo geweldig vond ik het. Daarna was ik gelijk verkocht en heb ik de CadWeazle om de dag gehuurd.' Op drie plaatsen op Texel kun je een CadWeazle huren (strandpaviljoens Paal 17, 28 en 33). Ook op diverse andere plekken aan de Nederlandse kust is dit mogelijk. Karen: 'We zaten in een huisje bij Landal GreenParcs, dat in de duinen en vlakbij het strand en strandpaviljoen 28 ligt.'



#### *Mijn ervaringen met de CadWeazle*

'De CadWeazle functioneert hetzelfde als de elektrische rolstoel, dus met een stuurknuppel. Hij zit heel comfortabel. Ik was bang voor hobbels en stenen, maar dat ging allemaal prima. Er zitten grote banden onder. De zomerse hitte was voorbij, dat vond ik niet erg. Nu kon ik met de CadWeazle gemakkelijk rijden. Er lagen niet overal mensen op hun handdoekjes. Zo hoefde ik niet te manoeuvreren, want dat is niet prettig. Op mijn CadWeazle zat bovenaan geen scherm met zonnepanelen, die zaten er eerder wel op. Volgens mij waren de meeste nu schermvrij en was er een vrij sterke motor ingebouwd. Je kan ze per uur huren. De tarieven zijn € 15 voor een uur en € 25 voor twee uren. Een uur was voor mij steeds voldoende en prima te doen. Ik kan een uur zitten, maar het ligt er wel aan op wat voor een stoel ik moet zit-

ten. Als ik een uur in de wachtkamer bij de dokter moet zitten, dan red ik dat niet. Ook in een restaurant is dat vaak heel moeilijk, dan haal ik het toetje niet. Maar in een rolstoel met een goed kussen, daar kan ik best lang in zitten. Ik heb een vormfitstoel die helemaal op mijn maat gebouwd is, dat gaat prima.

Ze hebben het liefste dat je tijdig de CadWeazle reserveert, maar de eerste keer was hij vrij. Daarna heb ik deze wel elke keer gereserveerd, maar dat was niet echt nodig. Maar als je zeker wilt weten of hij beschikbaar is, dan kun je beter reserveren.'

#### *Rolstoelbus*

'Onderweg naar Texel stopten we een paar keer. Dat doen we altijd als de rit langer is dan een half uur of drie kwartier. We willen heel graag een aangepaste rolstoelbus, maar de prijs houdt ons tegen. Dat is gewoon gillend duur. De rolstoelbus moet ook redelijk groot zijn, want we hebben twee kinderen en twee honden. De prijs houdt mij echt tegen.' Dat dit aan Karen vreet was duidelijk. Het gesprek viel dan ook even stil, terwijl de rest van het telefonische interview vloeiend verliep.

#### *Toegankelijkheid*

Karen is een ware fan van Texel. 'Texel is een goed toegankelijk eiland. Je ziet er ook veel mensen met een rolstoel of handbike. Je kan prima met een handbike het hele eiland over. De meeste activiteiten zijn er ook aangepast. Zo ben ik met een garnalenboot mee geweest om te vissen op zee. Die boot had een oprijplank en was voorzien van een rolstoeltoilet. Texel is er heel erg mee bezig om alles zo rolstoelvriendelijk mogelijk te maken en de parken hebben aangepaste vakantie woningen. Een echte aanrader.'



Meer informatie over een caudalaesie vind je hier: <https://www.dwarslaesie.nl/de-aandoening/caudalaesie/>.

*Johan Fiddelaers*



## Fons: Flessenpost

Wie kent het niet? Flessenpost werd vroeger gebruikt door zeelieden als noodkreet, of om te kijken hoe bepaalde stroming in het water liep. In een glazen fles deed men een brief waar de benodigde informatie op stond. Na het afsluiten gooide men deze over boord. Flessenpost is later ook op andere manieren ingezet. Denk aan het schrijven van liefdesbrieven welke in de zee gegooid worden. En wat is het dan leuk wanneer deze aan de andere kant van de zee gevonden wordt. Als je je adres erop zet, kun je zomaar een bericht van een wildvreemde terugkrijgen.

Het kan wel eens zijn dat ik een probleem tegenkom, of met iets in mijn maag zit waar ik geen oplossing voor heb. Het komt dan zo dichtbij dat alleen dat probleem aanwezig is. Alleen het probleem, waar ik zelf geen invloed op heb, beheerst dan mijn hele dag! En het kan zomaar dat het dan in mijn lijf en onder mijn huid zit, waardoor ik totaal ontregeld kan raken. Het droge advies om 'het van me af te zetten' werkt dan niet zo goed. Gelukkig heb ik, net als jij gedachtekracht. In gedachten is alles mogelijk. In gedachten kun jij, net als ik, flessenpost maken van dat waar je last van hebt.

Schrijf in gedachten een brief waarin je het probleem opschrijft. Beschrijf wat het met je doet, wat voor ellende je op je af ziet komen, hoe je je voelt. Misschien hoor je dingen gebeuren! Alle vragen, twijfels, wanhoop mag je beschrijven. Wil je het tekenen, dan is dat ook helemaal goed! Je mag het helemaal doen zoals jij dat wilt, het is jouw probleem en het is jouw brief. Na het schrijven zoek je een mooie ruime fles waar de brief in past. Alleen een brief is wel een beetje kaal in die fles. Er kunnen ook bloemen, schelpen, slingertjes en tal van andere dingen in de fles gedaan worden. Dat is een leuk idee en je gaat op zoek naar dingen die je nog meer in de fles kunt stoppen. Je voelt de dingen in je handen, je ruikt, je proeft. Het is een bijzondere ervaring om de fles te vullen en te zien hoe het wordt. Het lijkt er op dat de fles meer gaat glinsteren terwijl je ermee bezig bent. Op een gegeven moment ben je klaar, de fles is mooi geworden. Je sluit de fles af.

Je draait de fles nog een paar keer rond om hem van alle kanten goed te bekijken. Je ziet steeds andere dingen en je ziet dat het helemaal goed is. Kijk zolang je wilt. Wanneer je alles gezien hebt, ga je op zoek naar een plek waar jij de fles in het water kunt gooien. Dit is een mooie plek waar het water stroomt. Het is een plek die er uitziet, voelt en ruikt zoals het hoort te zijn. Daar aangekomen

gooi je de fles in het water. Je haalt diep adem en je ziet hoe de fles door het stromende water wordt meegenomen. Je ziet het en je blijft nog een poos op deze mooie plek genieten. Je merkt dat je rustiger bent geworden.

Wanneer je er klaar voor bent, verlaat je deze mooie plek weer. Het is tijd om door te gaan met de dag zoals deze is. Het kan zijn dat het probleem



weer een keer dichterbij komt. Ga dan opnieuw op zoek naar stromend water om de fles verder weg te gooien. In gedachten is alles mogelijk, op ieder moment van de dag. Waar je ook bent, wat je ook doet, wie je ook bent.

*Fons Orseweijer*



Foto: © Tjeerd Knier Fotografie





## Gedicht: 'De zoektocht naar kleding is soms frustrerend en vol verveling.'

Ook zonder te kunnen lopen  
kun je als een shopaholic kleding kopen.  
Er is genoeg online te vinden,  
maar het juiste vinden kan me wel opwinden.

De bezorgkoerier weet waar ik woon  
en verdient aan mij voldoende bezorgersloon.  
Het voordeel aan online shoppen is gemak,  
maar het risico is ook platzak.

Ik ben vooral van het goedkopen kopen.  
Ik kan online winkels in- en uitlopen,  
omdat ik het leuk vind om iets leuks te scoren.  
Zo kun je er met een beperkt budget ook bij horen.

Ik zie zoveel leuke kleding komen en gaan.  
Maar er is veel wat me niet zal staan.  
Of beter gezegd wat me niet zal liggen.  
Ik kan me als bedlegerige als iets niet zit even verliggen.

Ik zou er veel voor geven  
om qua kleding onbeperkt te kunnen leven.  
Gewoon kopen wat ik leuk en hip vind,  
of het nu ruches, een kraag is of iets met een lint.

Alleen komt dat niet overeen met de realiteit.  
Het is steeds weer een strijd  
tussen kopen wat leuk is en wat ik aan kan.  
Ik word daar best pissig van.

Er zijn veel kledingstukken die niet kunnen,  
maar die ik mezelf wel zou gunnen.  
een mooie aansluitende blazer met een kraag  
is waar ik in behoefte naar vraag.

Een mooie strakke aansluitende spijkerbroek  
is waar ik al erg lang naar zoek.  
Alleen kan ik hem nooit aantrekken  
want dan zal ik van de pijn verrekken.

Een leren broek waar ik in woon  
is waar ik al jaren van droom.  
De droom zal alleen niet uitkomen.  
Dus het blijft bij erover dromen.

Qua figuur kan ik erg veel dragen  
maar mijn huid kan veel niet verdragen.  
Ondanks mijn kleding tic ben ik in shoppen beperkt  
Er is niet veel kleding te vinden wat echt werkt.

Soms probeer ik iets weer  
maar het komt regelmatig op hetzelfde neer.  
Het belandt ergens in de kledingkast  
en het ligt daar over jaren nog vast.

*Veroni Steentjes*





## Financiën: Besparende tips

Iedereen wil wel iets meer overhouden aan het einde van de maand. Hieronder enkele besparingen op een rijtje.

### LUXPLUS

[www.luxplus.nl](http://www.luxplus.nl)

Luxplus ApS. is opgericht in 2013 door Peter Sønderby-Wagner en Martin Schultz Andersen en is van Deense origine. Vandaag de dag genieten de leden in Denemarken, Zweden, Finland, Duitsland en in het Verenigd Koninkrijk van de vele lidmaatschapsvoordelen.



Luxplus is een nieuw en uniek concept met exclusieve voordelen voor leden. Als lid kun je tot tachtig procent besparen op beauty producten, persoonlijke verzorging, parfum, haarproducten, ecologische producten, huishoudelijke producten en nog veel meer. De lage prijzen worden aangeboden door grote voorraden van kwaliteitsproducten die direct bij de grootste leveranciers ingekocht worden. Alle producten worden direct in hun magazijn afgeleverd. Op deze manier vermijden ze kosten van tussenpartijen waardoor de prijzen laag zijn.

Probeer Luxplus gratis voor een maand. Na de gratis proefperiode kost het lidmaatschap €8,95 per maand. Daarna kun je het lidmaatschap op elk moment stopzetten. Als je het proefabonnement net een of twee dagen voor het afloopt stopt, krijg je vaak de optie aangeboden om het nog een maand gratis te proberen.

### Cijfer: 9

### Ervaring en toelichting

Toen ik het online voorbij zag komen dacht ik dat wil ik wel een maand gratis proberen. Je hoeft nooit verzendkosten te betalen en het maakt niet uit voor hoeveel geld je iets koopt. Ook als je iets voor € 1,- koopt dan wordt het gratis thuis bezorgd.

Ze hebben leuke bruikbare producten. Een deel ervan komt wel uit het buitenland, maar daar heb ik geen moeite mee. Je ontvangt de producten snel in huis. Ze zijn netjes in een doos verpakt met verpakkingsmateriaal. Ook word je per e-mail goed geïnformeerd over je bestelling.



Als je een maand uitprobeert sla dan een voorraad in van producten die je vaak gebruikt zoals: tandpasta, mondwater, douche producten of juist kaarsen en geurstokjes voor de wintermaanden. Een maand proef proberen is zeker de moeite waard! Ik weet niet of ik het lidmaatschap van € 8,95 waard vind. Ik heb voornamelijk veel persoonlijke verzorgingsproducten gekocht naast wat geurproducten waar ik voorlopig ruim mee vooruit kan.

### Voordeelmuis

[www.voordeelmuis.nl](http://www.voordeelmuis.nl)

Op deze website worden alle advertenties en acties verwerkt. Vul bijvoorbeeld Coca Cola, Oil of Olaz of Crystal Clear in en je ziet waar het eventueel in de aanbieding is. Als je dus bijna iets op hebt, wat je standaard gebruikt, kun je dit bijhouden en goedkoper inkopen. Als je de ruimte hebt, is het handig om kwantiteit in te kopen.

The screenshot shows the Voordeelmuis website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Home', 'Nieuws', 'Steden', 'Categorieën', 'Winkels', and 'Zelfwoorden'. Below that is a search bar with the text 'Met Het Laatste Bod krijg je meer' and 'www.voordeelmuis.nl'. A search filter section on the left includes 'Alle categorieën', 'Alle merken', 'Mascara', 'Log in', 'Favorieten', 'Lijst', and 'Locaties'. The main content area displays 'U heeft 11 actuele folder aanbiedingen gevonden met het woord mascara'. Below this, there are four product offers: 'L'Oréal eyeliner aanbieding', 'Nimmel cosmetica aanbieding', 'Maybelline mascara aanbieding', and 'Max Factor mascara aanbieding'. Each offer features a '1+1' or '1+1 GRATIS' promotion and a price tag.

## Shopkorting

[www.shopkorting.nl](http://www.shopkorting.nl)

Als je veel online koopt, meld je dan aan bij Shopkorting. Er zijn verschillende online winkels bij aangesloten. Eén procent korting tot drie procent korting lijkt weinig, maar op de lange termijn levert het een bedrag op dat de moeite waard is. Zeker als je veel bij AliExpress of bij Bol.com of bij de Wehkamp koopt, is het de moeite waard. Je hoeft er niets voor te doen, buiten je aanmelden en via shopkorting naar de winkel gaan en af te rekenen. Ik heb door de jaren heen al honderden euro's bespaard wat op mijn bankrekening is gestort.



## PICNIC App

[www.picnic.app/nl](http://www.picnic.app/nl)

Picnic is een gewone supermarkt maar dan zonder een winkel. Ze garanderen de laagste prijs van de producten. Het gaat wel om merkproducten. Elke dag vergelijken ze hun prijzen met de online prijzen van de grootste supermarkten met landelijke online dekking, dat zijn Jumbo en Albert Heijn. Als ze zien dat een product bij een andere supermarkt goedkoper is, dan passen ze automa-

tisch de prijs aan. Picnic biedt met twintigduizend artikelen in principe ongeveer hetzelfde als andere supermarkten. Een belangrijk verschil: de websuper verkoopt alleen de snellopers.

Er is een minimum bestelbedrag van € 25,-. Je sluit geen abonnement af en bent dus niets verplicht. Een bestelling is ook te annuleren. De boodschappen worden dus gratis met elektrische autootjes thuisbezorgd. Daardoor rekenen zij geen bezorgkosten. Je bestelt vanuit thuis. De bezorgers leveren de boodschappen in de middag of avond af. Bestel je voor 22.00 uur? Dan heb je de boodschappen morgen in huis. In de App zie je exact wanneer ze voor de deur staan. Je betaalt met Ideal. De bezorgers van Picnic rijden maar één keer per dag door je wijk met hun elektrische wagentjes, op één tijdstip.

PICNIC bezorgt nog niet overal, omdat er voldoende klanten in de buurt moeten zijn. Als je je postcode en huisnummer invoert kun je zien of je je kunt aanmelden. Je kunt de App alleen downloaden via de telefoon, niet via een iPad of pc. Dat is dus wel een nadeel.

Bij het thuisbezorgen van de AH of de Jumbo betaal je verzendkosten. Bij AH ligt het aan het bezorgvenster (tussen de € 2,50 en € 12,95) en bij Jumbo is de bezorgprijs standaard zes euro. Ook is bij de AH het minimale bestelbedrag € 70,- wat erg hoog is als je alleen bent of met zijn tweeën. Het kan een voordeel zijn voor je portemonnee en een voordeel als je niet met boodschappen kunt of wilt slepen. Er zijn wel minder aanbiedingen bij PICNIC dan bij de AH.

Wie weet lees je in het volgende magazine een recensie over of boodschappen doen bij PICNIC bevat.

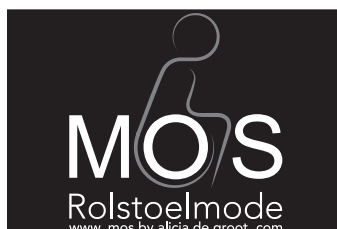
*Veroni Steentjes*





## Het verhaal van Alicia over het merk MOS

**'Mode voor iedereen – dat is de filosofie achter MOS.'**



*Tijdens de Supportbeurs in Utrecht in 2018 kwamen Intermobiellers Emile en Fons in contact met Alicia de Groot. Ze had samen met Kelly Sue en haar Warriors een stand op de beurs. Denise Vanderbroeck interviewde Kelly Sue in het Mobiel Magazine van december 2016. Aangezien kleding en verzorging ook een belangrijk thema van Intermobiel is, nodigden we Alicia uit voor een bezoek in Arnhem om nader kennis te maken.*

### **C.V. van Alicia de Groot (1990)**

2007 – 2010: Student Mode & Maatkleding aan het ROC Hilversum (mbo). Vierjarige opleiding, afgerond in drie jaar;

2010 – 2014: Student Fashion Technology (afstudeerrichting Fashion & Design) aan het Amsterdam Fashion Institute (hbo);

2014 – heden: Freelance modeontwerper vanuit haar eigen atelier in Ede (Gelderland);

2016 - heden: Eigenaar MOS by Alicia de Groot



### **MOS**

Nadat Alicia de Mode & Maatkleding opleiding aan het ROC in 2010 afrondde, zette ze de stap naar het Amsterdam Fashion Institute (AMFI), waar ze haar technische vaardigheden en eigen stijl verder ontwikkelde. Tijdens haar afstudeeropdracht merkte Alicia dat er weinig kleding voor de zittende mens was. Ze koos voor de afstudeerrichting Fashion & Design. Als afstudeerproject viel haar keuze op mode voor de zittende mens. Op het nieuws hoorde ze over rolstoelkleding en toen dacht ze: "Dat lijkt me een tof afstudeerproject." Het is Alicia's overtuiging dat er ook voor de zittende mens jong en oud stijlvolle kleding moet zijn. Dit soort kleding sluit ook aan op Alicia's voorliefde voor de technische kant van mode. Kleding maken voor mensen in een rolstoel is bij uitstek een technisch proces: een perfecte pasvorm is van groot belang. Het is echt maatwerk.

Alicia: 'In Nederland zijn ongeveer tweehonderdvijftig duizend mensen afhankelijk van een rolstoel. De grootte van de groep vond ik verbazingwekkend. Ik kwam er al snel achter dat er voor deze doelgroep weinig mode-aanbod is, zeker voor jongeren. Een plus een is twee. Mijn overtuiging is dat je je beter voelt als je er goed uitziet. Daarnaast streef ik ernaar om kleding te ontwerpen die de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen van de drager versterken.'

Na haar afstuderen wilde Alicia daarom op dit gebied doorgaan. Begin 2016 richtte ze dan ook het merk MOS op. Het is Alicia's overtuiging dat er ook voor de zittende mens stijlvolle kleding moet zijn. Dat miste ze namelijk toen ze haar afstudeeropdracht deed. Mode voor iedereen – dat is de filosofie achter MOS.

### **Vanwaar de naam MOS?**

'De naam MOS komt van het gelijknamige groene plantje. Mos groeit in de natuur als een zachte extra laag op bomen en rotsen. Daarmee staat het symbool voor wat MOS de zittende mens wil bieden: kleding die aanvoelt als een tweede huid. Dat je goed voelen en er goed uit zien in je rolstoel geen makkelijke opgave is? Daar denk ik anders over.

Zelf vind ik MOS staan voor: persoonlijk, aandacht, tijdloos, ambacht en groen. Mijn toekomst-

visie: Ik geloof in een inclusieve wereld. Hierin kan en mag iedereen mee doen! Daarom zou ik graag de kleding van MOS willen laten maken door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Samen werken aan mooie producten.'

Ze merkt dat mensen het nog lastig vinden om aangepaste kleding te kopen. Dat is een drempel waar iemand echt overheen moet. Dit komt omdat de klant vaak denkt dat het te zien is dat je aangepaste kleding draagt, terwijl Alicia dat met MOS juist niet wil laten zien. Door samen met de klant het kledingstuk te bekijken en het aan te trekken, komen ze erachter dat het eruit ziet als normale kleding en dat het een stuk comfortabeler zit.'

### Collectie

Alicia maakt dus unieke mode die afgestemd is op de zittende houding. De collectie van MOS bestaat uit modieuze aangepaste kleding voor mensen met een lichamelijke beperking. Ze streeft ernaar om de zelfredzaamheid door haar kleding te versterken. Daarom wordt rekening gehouden met zaken als: comfort, bewegingsvrijheid en het makkelijk aan- en uittrekken van de kleding naast de praktische draagbaarheid en stijl. De aanpassingen zijn zo onzichtbaar mogelijk verwerkt in ieder item dat ze maakt. De laatste trends worden ook in haar collecties verwerkt.

Bij MOS zijn productie en ontwerp van de collectie in eigen hand. Daarom is het mogelijk om tegemoet te komen aan de wensen van de gebruiker. Een andere stof? Wel of geen muts? Extra aanpassingen? Veel is mogelijk in overleg.

In het begin bracht Alicia een hele collectie uit van T-shirts en truien tot jassen en capes. Momenteel ligt haar focus op jassen en capes. Daarin kan ze voor iedereen van betekenis zijn. Omdat ze alles in het bedrijf alleen doet, kan ze niet in een keer alles online zetten. Haar producten moeten eerst helemaal uitgedacht en door proefpersonen getest zijn, voordat het online gaat. Alicia zegt: 'Ik hoop op korte termijn ook heren en kinderen toe te voegen aan mijn collectie. Dat is nog een wens van mij.'

In jassen en mantels is er nog niet veel aanbod. T-shirts kun je overal kopen. Daar hoeft je niet speciaal iets voor te ontwerpen. Het enige wat je kunt doen is een splitje aan de zijkant maken, omdat rolstoelers vaak iets meer buikruimte nodig hebben. Dat is met jassen en capes een ander verhaal.'

### Capes

Er is erg veel mogelijk, dus maatwerk, bij bijvoorbeeld een cape. Je kunt je eigen cape samenstellen. Je hebt de keuze bijvoorbeeld met een capuchon en een kraag erop of zonder dat. Ook is er

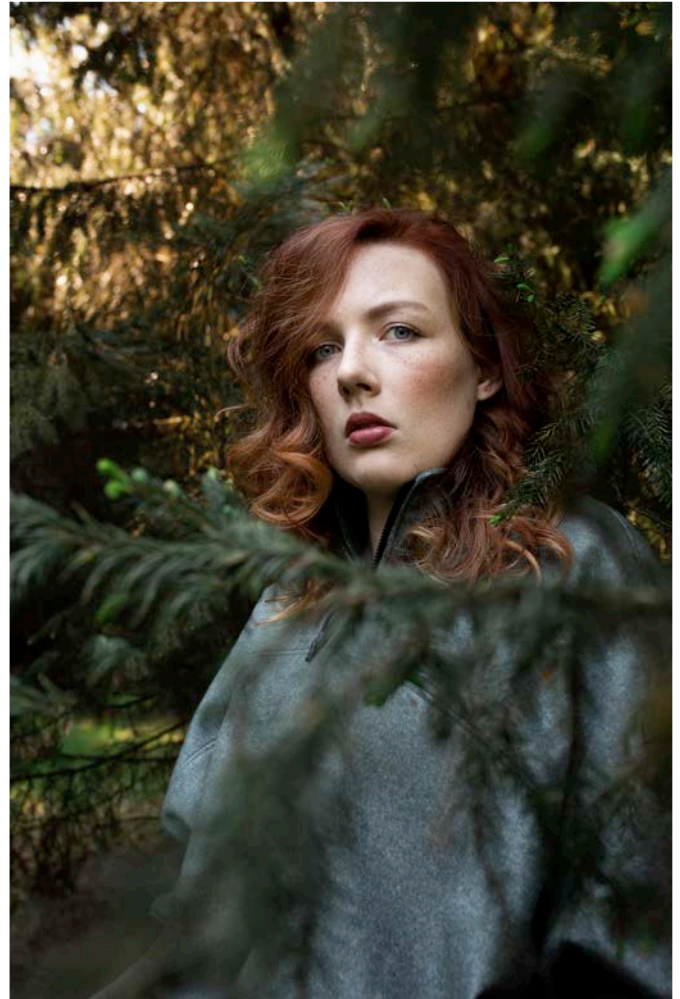


Foto: zomercape Luna

keuze in de soort voering (lente/herfst voering en een wintervoering die gewatteerd is). Alle drie de modellen capes zijn in een waterafstotende stof en in een wollen stof verkrijgbaar. Beide soorten stof zijn in vijf kleuren verkrijgbaar. Cape Demi is er in maat S, M en L. Je kiest uit een model, stof, voering, lengte en eventueel nog extra aanpassingen. Zij levert haar kleding aan de particuliere- en zorgsector. Aangezien de kleding maatwerk is, is er een levertijd. Tijdens de winterdrukke kan de levertijd drie tot vier weken zijn.

'Sommige mensen vinden de kleding duur, de waterafstotende winterjas Amber is te koop vanaf € 265,-. Omdat alles in het eigen atelier gemaakt en ontwikkeld wordt, is er in mijn atelier geen sprake van kinderarbeid of slechte werkomstandigheden. Daarnaast moet ik extra werk verrichten door bijvoorbeeld de naden dubbel te stikken voor de stevigheid en moeten de stof en de onderdelen van een goede kwaliteit zijn. Omdat ik geen jassen van € 600,- wil aanbieden, heb ik gekozen voor modellen die bij veel mensen goed zitten. Zo kan ik ook de prijs lager aanhouden. Mocht er toch een andere wens zijn, dan kan ik die zo toevoegen of aanpassen aan het product. Ik kan bijvoorbeeld het achterpand korter of langer maken, een extra rits toevoegen zodat je er makkelijker in komt,

een magnetische rits toevoegen als de motoriek in de handen minder is, als je naar voren gebogen in de stoel zit, kan ik dat in het patroon verwerken, et cetera.', aldus Alicia.

### Jurk

Ook verkoopt ze op haar website nog andere kleding, zoals truien en jurken die betaalbaar zijn. Er is keuze in de stof en in overleg is ook een andere stof mogelijk. De jurk is speciaal gemaakt voor en in overleg ontwikkeld met vrouwen die altijd in een rolstoel zitten. Een gewone jurk veroorzaakt irritaties, omdat je op de rok zit. Je kunt deze nooit helemaal glad onder je benen krijgen, waardoor je de hele dag op de kreukels zit. Bovendien heeft niet iedereen de kracht of handigheid om zo'n jurk goed naar beneden te trekken. Het resultaat is dat je jurk niet mooi zit en dat je je niet prettig voelt in een jurk. Het bijzondere is dat het achterpand deels bestaat uit een tricot pand. Dit zorgt voor extra rek waardoor je de jurk makkelijk aan kunt trekken. Met deze jurk is dit probleem dus verleden tijd! Je hebt alleen een jurk aan de bovenkant en aan de onderzijde zit alleen stof tot het zitvlak.

Het mooie van deze jurk is dat deze is aangepast voor de zittende houding, maar zodra je de jurk aanhebt, ziet niemand dat deze is aangepast. De producten die Alicia ontwerpt worden door men-



sen getest, zodat ze de kleding kan blijven verbeteren door hun feedback.

### Meest trots op...

'Trots ben ik op onze jassen en capes met een uniek concept. Ik ben het meest trots op de waterafstotende winterjas Amber. De jassen en capes zijn ideaal voor de rolstoelgebruiker, omdat je ze gemakkelijk zelf aan en uit kunt trekken. Maar ook omdat ze de fysieke belasting van zorgverleners substantieel beperken tijdens de zorg aan cliënten die hulp nodig hebben bij het aan- en uitkleden. Het aan- en uittrekken gaat dus sneller en geeft minder pijn bij de gebruiker. Om een rolstoel of orthese optimaal te kunnen benutten, is het van groot belang dat de kleding geen invloed heeft op de pasvorm van de rolstoel of orthese. Daarnaast kunnen de jassen en capes ook naar ieders wens aangepast worden. Zo is het bijvoorbeeld ook mogelijk om het rugpand aan te passen. Er kan een uitsparing in het rugpand gemaakt worden, zodat de jas/cape niet tussen de rug en orthese valt. Het rugpand kan ook zo gemaakt worden dat de jas/cape over de orthese heen valt met eventueel nog uitsparingen voor de hoofdsteun en de duwstangen.'

### Maatkleding van MOS

Naast de vaste collectie biedt MOS ook maatkleding aan voor de particuliere- en zorgsector. Op maatgemaakte kleding kan variëren van aangepaste stukken uit de collectie tot geheel unieke stukken, ontworpen op basis van de persoonlijke wensen van de klant.

### Verkoop

De kleding van MOS is te koop op haar website. De verzendkosten zijn slechts € 3,95. Het gebeurt niet vaak dat een online bestelling niet goed is. Mocht het wel zo zijn, dan kan dat in veel gevallen aangepast worden. Voor de specifiekere wensen kunnen ze Alicia altijd bellen, zodat ze je helpt tijdens het bestelproces. Anders kan ze thuiskomen bij een klant.

### Waar word je blij van door MOS?

'Wat voor mij telt, is dat ik echt kan genieten en voldoening kan krijgen om mensen te helpen om hun zelfredzaamheid te vergroten.'

Ben je naar aanleiding van dit interview nieuwsgierig naar de MOS kleding, bezoek dan haar website [www.mosbyaliciadegroot.com](http://www.mosbyaliciadegroot.com). Als je informatie wilt of vragen hebt, kun je altijd contact met haar opnemen om te kijken wat de mogelijkheden zijn.

*Veroni Steentjes met medewerking van Alicia de Groot*

*Fotograaf: Studio Indruk*



## Recensie Quokka Bag en Quokka Cupholder

Samen met Emile ben ik in Utrecht naar de Supportbeurs geweest. Hier kwamen we terecht bij de stand van Quokka Bag, de rolstoeltas die overal op past.

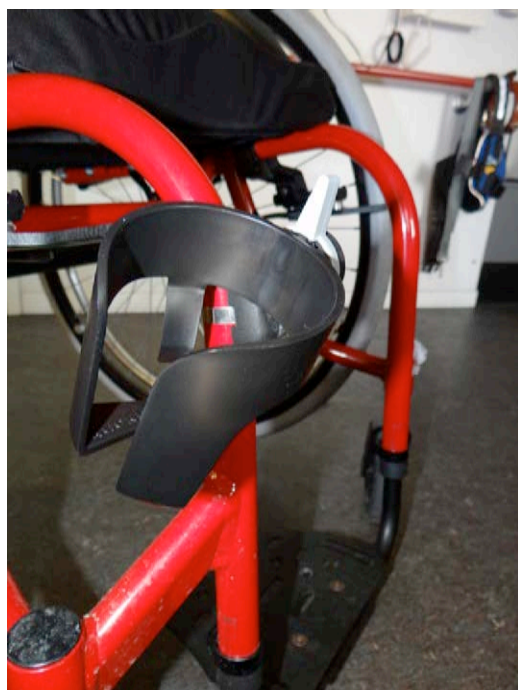
Sinds die tijd ben ik de gelukkige bezitter van een Quokka Bag. Mijn rolstoel is zeer compact, dus heb ik gekozen voor de kleine zwarte rolstoeltas. Vanaf de eerste dag ben ik er zeer blij mee. Daar waar ik eerst altijd alles in mijn rugtas duwde, daar heb ik nu de belangrijkste zaken direct bij de hand. De tas is stevig en is met behulp van de touwtjes aan de ritsen gemakkelijk te openen en te sluiten.

De Quokka Bag kan ik ook op mijn wandel-rolstoel zetten. Ook op deze stoel heb ik een adapter gezet zodat ik de tas eenvoudig kan verplaatsen. Nu kan ik gemakkelijk bij mijn foto toestel als ik onderweg ben.

Sinds kort is ook de cupholder verkrijgbaar die ik in dezelfde adapter kan zetten. Deze heb ik nog niet heel veel gebruikt. Maar is wel handig voor onderweg, maar ook op feesten en partijen waar ik niet altijd een tafel bij de hand heb om een beker op te zetten. De cupholder zet verschillende maten bekers goed klem. Ik zet er zelf graag een hoge beker in en het liefst met een deksel.

Persoonlijk heb ik een hekel aan allerlei tasjes en dingen aan de rolstoel. De combinatie van Quokka Bag en de Quokka Cupholder bevalt mij zeer goed.

*Fons Osseweijer*





## Geocaching: 's werelds grootste schattenjacht voor jong en oud

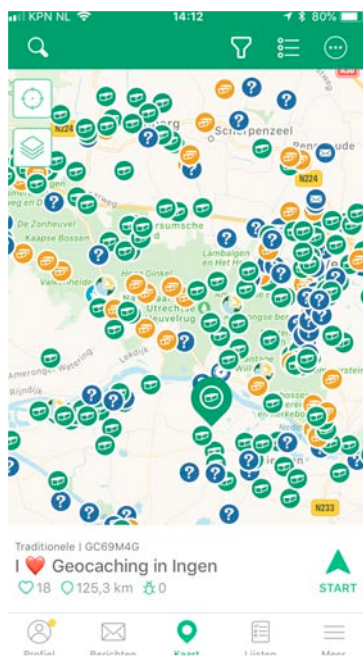
*Redactielid Jolet gaat vaak samen met haar gezin 'geocachen'. In dit artikel vertelt zij waarom dit zo'n leuke hobby is.*

### Wat is geocaching?

Als je niet bekend bent met geocaching, dan weet je waarschijnlijk niet dat er op miljoenen plekken op de wereld schatten verstopt zijn, genaamd caches. Geocaching is een spel waarbij je met behulp van GPS coördinaten op zoek gaat naar caches.

### Wat heb je er voor nodig?

Om te kunnen starten met geocachen moet je je eerst registreren bij [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com). Op deze site kun je de coördinaten van de caches vinden. Het is echter handiger om de bijbehorende app op je telefoon te downloaden. Je kunt een gratis basic lidmaatschap nemen als je net begint met geocachen. Je krijgt dan toegang tot een beperkt aantal caches, maar op deze manier kun je wel eerst kijken of je het leuk vindt. Voor 35 euro per jaar ben je premium lid en kun je op zoek gaan naar alle geregistreerde geocaches. Je hebt een smartphone of een speciaal GPS apparaat nodig om de caches te vinden. Als je premium lid ben kun je de kaarten thuis, voordat gaat zoeken, downloaden in de app, waardoor je tijdens het zoeken geen gebruik hoeft te maken van je 3G/4G internetbundel.



Traditionele | GCR69M4G  
I ❤️ Geocaching in Ingen  
18 125,3 km 0

### Waar kan ik de caches vinden?

Zoals gezegd zijn er miljoenen caches over de hele wereld verstopt. Er is dus altijd een schat in de buurt te vinden. De caches liggen meestal in natuurgebieden, bossen, steden of plekken met een bijzondere betekenis of geschiedenis. Soms liggen ze ook

'gewoon' in een woonwijk.

### Hoe werkt het precies?

Wij geocachen via de app op de telefoon. Eenmaal ingelogd op de app krijg je een kaart van de omgeving in beeld waarop te zien is, welke caches in de buurt verstopt liggen. Bij het selecteren van een cache krijg je onder andere informatie over het soort cache, de moeilijkheid, het terrein, de

grootte en de afstand tot de cache. Als een cache ons leuk lijkt, klikken we hem aan en zoeken we de juiste route naar het eindpunt. Op de kaart zie je door middel van een blauwe stip waar je zelf loopt. Eenmaal bij de juiste locatie aangekomen is het zoeken geblazen. De meeste caches vinden we binnen vijf minuten. Soms zijn ze goed verstopt en duurt het wat langer. Ook is het wel eens gebeurd dat we er eentje niet hebben kunnen vinden. Als we de cache niet kunnen vinden, dan bekijken we de hint op de app, in de hoop hem alsnog te kunnen vinden. Als de cache eenmaal gevonden is, is het de bedoeling dat je je nickname noteert op het rolletje wat erbij zit. Je gaat de cache dan 'loggen'. Tevens zet je hem in de app ook op 'gevonden' en kun je een reactie achterlaten voor de plaatser van de cache. Anderen die ook op zoek zijn naar die cache, kunnen dit ook lezen. Verklappen waar de cache ligt, kan dus niet.



### Wat voor caches zijn er?

Wij vinden de traditionele caches het leukst. Dit is een fysieke schat, je vindt dus ook echt iets op de plaats van de coördinaten. Een cache varieert in grootte, maar er zit altijd een logrolletje bij. Bij sommige caches zitten ook voorwerpen, zoals goodies (kleine cadeautjes die je mag meenemen, maar dan moet je zelf ook wat terug stoppen) of trackables (een voorwerp die je eruit haalt en weer verstopt in een andere schat en daar registreert, zodat deze uiteindelijk de hele wereld over kan reizen). Andere bekende caches zijn de multi-caches, hier ligt geen fysieke schat, maar een aan-



wijzing, zodat je uiteindelijk bij de echte schat uitkomt. Er zijn ook puzzelcaches en mystery caches.



*Is het geschikt voor mensen die een lichamelijke beperking hebben?*

Geocachen kun je ook doen als je een beperking hebt. Er staat bij de cache aangegeven hoe goed begaanbaar het terrein is. Ook wordt er aangegeven of een cache geschikt is voor mensen in een rolstoel. Je kunt dus van te voren uitzoeken of een cache geschikt is.

*Wat maakt het geocachen zo leuk?*

Wij trekken er graag met de kinderen op uit. Een wandeling wordt veel leuker als we tegelijkertijd ook gaan cachen. Dat je het overal ter wereld kan doen, maakt het nog leuker. Als we op vakantie zijn, cachen we ook. Het cachen heeft ons al op veel leuke plekken gebracht, die we anders niet ontdekt hadden! De kinderen vinden caches met goodies het leukst. Eén keer vonden we een grote doos vol met goodies, ze hebben het er nog steeds over hoe gaaf dat was. Deze zomer hebben we in Tsjechië een zelfgemaakte sleutelhanger meegenomen uit een cache, een leuk en uniek souvenir wat ons herinnert aan een prachtige wandeltocht en vakantie. **Geocaching is voor ons genieten van de natuur, samen plezier maken en leuk voor jong en oud!**



*Jolet Wiering*

[www.quokkabag.nl](http://www.quokkabag.nl)

**quokka**<sup>®</sup>  
the mobility bag





## Recensie Lucovitaal CBD huidwonder hot or not?

*Ik (Veroni) gebruik al langere tijd THC en CBD olie voor onder de tong (sublinguaal) en CBD-capsules. Ik hoorde lovende woorden over de huidolie met CBD. Toen ik de tube zalf afgeprijsd voorbij zag komen voor € 5,69 op internet waar ik ook andere spullen kocht, heb ik hem gekocht. Ik hoorde lovende woorden over de zalf op het gebied van wondherstel als voor mensen met gewrichtspijn.*

**Product:** Lucovitaal CBD Huidwonder Crème 100 ml / prijs € 5,69 voordeeldrogisterij.nl € 12,99

**Toelichting:** De Lucovitaal CBD Huidwonder Crème hydrateert, kalmeert en beschermt de huid intensief. Een verzachtende creme die extreem goed werkt bij kloofjes, ruwe, geïrriteerde, rode en/of jeukende huid. Bevat een hoge concentratie GLA: stimuleert de cel vernieuwing.

**Gebruiksadvies:** Voor het perfecte resultaat breng je de crème 's ochtends aan op je gezicht, lichaam of handen voor bescherming gedurende de dag en 's avonds om je huid te laten herstellen. Door met een masserende beweging de crème aan te brengen krijgt je huid een weldadige, optimale en intensieve verzorging en is een droge, geïrriteerde en/of jeukende huid snel verleden tijd!



### Gebruik en tevredenheid

Toen ik dit product in huis had, kon ik nergens vinden hoeveel procent CBD olie erin zat. Ik heb het nummer gebeld wat op het product stond. Na navraag gedaan te hebben kreeg ik te horen dat het maar liefst € 0,01 procent was! Zo zie je de hype dus rondom CBD ontstaan! Ik vind dat ze het niet eens CBD huidwonder mogen noemen.

Ik heb de crème in een kommetje gedaan en heb er CBD-olie aan toegevoegd, want die had ik nog ruim op voorraad staan. Het ruikt niet al te lekker. Ik heb het geprobeerd maar in mijn geval werd de huid er groen door en werden de klachten niet minder. Ik ken iemand die veel eczeem

had en kokosvet gebruikte en daar CBD olie doorheen deed. Ze deed dit voor de nacht en deed dan van die katoenen handschoenen aan.

*Veroni Steentjes*



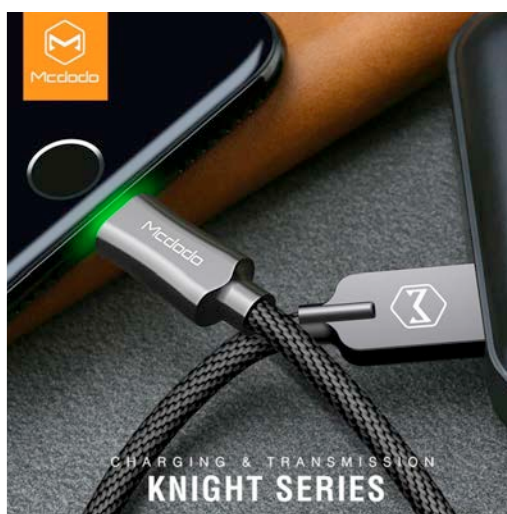
## Recensie stevige snel ladende en disconnect kabel

### Pc apparatuur

Recensie stevige snel ladende en disconnect kabel.

Online in Nederland en via Ebay. De prijs varieert afhankelijk van soort en lengte van de kabel en voor welke telefoon / tablet het is.

**Beschrijving:** Deze MCDODO kabel heeft een metalen behuizing en door de stevigheid gaat hij niet snel kapot, wat bij een gewone kabel wel snel gebeurt. De kabel is dus uiterst duurzaam in gebruik. Met automatische ontkoppelingstechnologie, ontkoppelt het opladen automatisch wanneer het apparaat volledig is opgeladen. Dit zorgt ervoor dat de batterij langer goed blijft en door de disconnect functie kan de batterij niet overladen



of ontploffen. Wanneer het apparaat volledig opgeladen is, gaat het lampje, de indicator, uit.

**Cijfer: 9,5**

**Prijs:** Ik kreeg deze kabel van Emile die hem voor € 28,- in Nederland kocht. In het buitenland is het voor € 10,- te koop. Ik heb een iPad mini 4 met een snoer van 1,2 meter. Je hebt ze ook van een 0,5 meter en 1,8 meter.

**Gebruikerservaring:** De kabel is ideaal qua stevigheid, omdat ik de iPad in de breedte gebruik gaan veel kabels snel stuk. Ik laad de iPad vaak 's nachts op en

nu stopt het laden vanzelf als de batterij vol is, wat dus beter voor de batterij is en dus voor de iPad waar ik erg zuinig mee ben.

*Veroni Steentjes*



## Een kinderverhaal van Elvire over toverdenken

Sofie is in gesprek met de leraar van haar klas.

Sophie (S): Hoe komt het toch dat er zoveel arme mensen zijn, meneer?

Leraar (L): Misschien omdat ze in tekorten denken, Sofie.

S: Hè? Hoe bedoelt u?

L: Ik heb gemerkt dat als je altijd denkt dat je iets tekort komt, dat je dan ook werkelijk iets tekort gaat komen. Als je bijvoorbeeld vaak denkt dat je tijd tekort komt, ga je automatisch haasten. Hoe voel jij je als je moet haasten?

S: Nou, niet zo fijn meneer, ik voel dan onrust in mijn hoofd en in mijn buik.

L: Precies, in je hoofd wordt het een warboel en daardoor blijft er minder tijd over voor dat wat je moest doen en dan voel je je ook wat ongelukkig.

S: Daar zit wat in...

L: En wat doe je als je geld te kort komt?

S: Dan ga je steeds denken hoe je geld bij elkaar kunt krijgen om iets te kunnen kopen.

L: Je gaat er dus vanuit dat je het nog niet hebt en dat je er hard voor moet werken om het te krijgen?

S: Ja, dat klopt.

L: Heb je wel eens gemerkt dat als je iets bedacht had, dat het dan vanzelf naar je toe kwam?

S: Ik weet niet wat u bedoelt.

L: Dat je iets heel graag wilde en dat je het al helemaal voor je zag, hoe het zou zijn als je het had. Dus nadat je het gefantaseerd had, dat het ineens werkelijkheid werd.

S: Uuh, ja, nu u het zegt... Laatst wilde ik heel graag een boek over een danseres omdat ik mijn spreekbeurt erover wilde gaan doen. Ik had het aan niemand verteld. Toen was ik op zolder aan het spelen en raad eens wat ik daar in een oude doos vond? Een kinderboek dat ooit van mama was geweest en het ging over een danseres. Dat was wel erg bijzonder, toch?

L: Dát is nu precies wat ik bedoel, Sofie. Met je gedachten heb je het boek naar je toe getrokken. Dat is toch magisch!

S: Ja, eigenlijk wel hè!

L: KUN JE BEDENKEN HOE JE DIT MAGISCHE DENKEN OOK OP ANDERE MANIEREN BEWUST KUNT GEBRUIKEN?

S: Een soort toverdenken als je iets nodig hebt, bedoelt u?

L: Ja, zo kun je het ook noemen.

S: Nou, dan zou ik met mijn gedachten toveren dat alles wat er op aarde is, nooit op kan raken en dat er altijd voor iedereen genoeg is en eerlijk verdeeld is.

L: Dat is een mooie gedachte, Sofie.

S: En wat zou jij willen toverdenken?



*Elvire van Ulijmen*



## Gedicht: 'Loslaten.'

Om los te laten is liefde nodig.  
Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt.  
Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer.  
Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.  
Loslaten is niet het onmogelijk maken,  
maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.  
Loslaten is machteloosheid toegeven,  
hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven.  
Het is het jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor,  
maar geven om.  
Loslaten is niet oordelen,  
maar de ander toestaan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,  
maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,  
het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen,  
maar accepteren.  
Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,  
maar elke dag nemen zoals het komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.

Loslaten is niet anderen bekritisieren of reguleren,  
maar te worden wat ik droom te kunnen zijn.  
Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,  
maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen,  
en meer beminnen.

*Nelson Mandela*





## Club van 100

<b>Lunchroom Goede Tijden</b> Roermond	<b>Edwin de Meijer</b> Nederhorst ten Berg	<b>Esther Cobben</b> Roermond
<b>Harrie Truijen</b> Weert	<b>Spiritual Garden</b> <a href="http://www.spiritualgarden.nl">www.spiritualgarden.nl</a>	<b>Frank Fiddelaers</b> Gorinchem
<b>Tegelzettersbedrijf Borckink</b> Eibergen	<b>Thijs Hoogemans</b> Beegden	<b>Ineke Vrolijk</b> Arnhem
<b>Swen Baeten</b> Ittervoort	<b>Henk en Ria Fiddelaers</b> Nederweert	<b>M. van der Meulen</b> Arnhem
<b>Theo en Joke Steentjes</b> Vorden	<b>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</b>	





# Das alte Zollhaus

Zes vakantie appartementen  
in de Duitse Eifel pal op  
de grens met Luxemburg:  
zéér kindvriendelijk,  
grote tuin met zitjes en  
mooie appartementen.



John en Paula Weij  
[www.dasaltezollhaus.eu](http://www.dasaltezollhaus.eu)

Bezoek ons op [Facebook](#)

Das alte Zollhaus  
In der Gassel 9  
D-54689 Übereisenbach  
Duitsland  
E: [info@dasaltezollhaus.eu](mailto:info@dasaltezollhaus.eu)  
T: +(49) 6524 933 842





## Make-up trends winter 2018 in drie stappen

Deze supermooie make-up look creëer je in maar drie stappen. Heel eenvoudig. Fool proof! Proberen... Tegenwoordig zijn er grofweg twee soorten make-up. Youtube make-up looks en Fashion Show make-up looks. De twee bijten elkaar behoorlijk. Youtube make-up looks zijn zwaar en zien er gephotoshopped uit (zijn dat vaak ook). Fashion Show looks zijn vaak juist heel licht en minder gemaakt. Youtube make-up verandert vaak de gezichtstreken terwijl Fashion Show make-up het bijzondere in elk gezicht naar voren wil halen en de eigen natuurlijke schoonheid wil versterken. Voor allebei de looks valt wel iets te zeggen. En het hangt natuurlijk ook van de situatie af. En van het type persoon dat je bent.

### Zachtoranje komt terug

Onverwacht duikt oranje weer in de make-up op. Het gaat om zachte oranjetinten. Oranje doet het ook heel goed op de oogleden.

Mooie make-up look in drie stappen: een eenvoudige FASHION SHOW make-up look. Deze look zag je backstage bij de Fashion Show van Vivetta voor herfst winter 2018/ 2019. Je creëert deze make-up look in maar drie stappen:

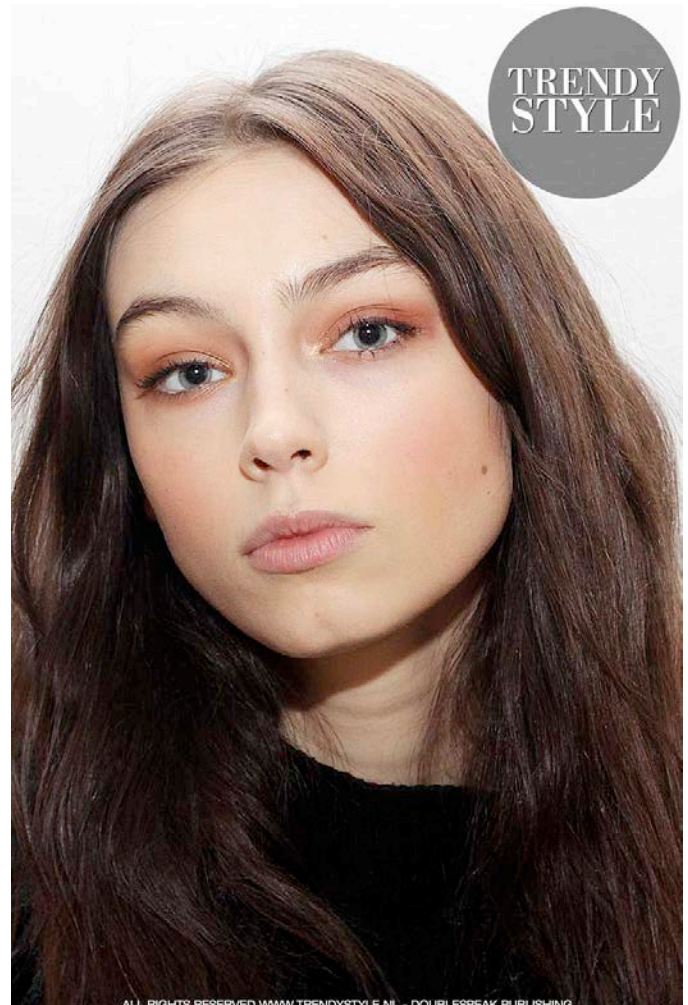
1. Gebruik een weinig dekkende foundation, alleen waar nodig. Daarna werk je imperfecties weg met een camouflageproduct op een klein kwastje. Meer niet! Geen dikke lagen, geen poeder, geen highlights.
2. Breng een veeg goudkleurige oogschaduw op je oogleden aan. Dit geeft je gezicht licht en zorgt voor een stralende oogopslag.
3. Breng een roze of fuchsia blush op je wangen aan. Roze maakt jong en fris!

Meer heb je echt niet nodig. Liefhebbers van natuurlijke make-up zullen met deze look direct raad weten. Als je gewend bent veel make-up te dragen, dan is deze make-up look een uitdaging en voelt het misschien wat bloot. Maar het went. En geloof ons, je ziet er jaren jonger mee uit.

Op de lippen wordt een licht roze lippenstift of gloss gedaan, dus ook hier een natural look.

### Voor de kleine en grote portemonnee

Je kunt bovenstaande look met dure make-up merken als Lancome, MAC, L'Oréal-Paris, Max Factor en Maybelline aanbrengen maar ook met goedkopere merken als Essence, Mua en Catrice is deze look eenvoudig aan te brengen. Het zijn ook



kleuren die je altijd in ieder seizoen en bij iedere outfit te dragen zijn.

### Tips:

Ik gebruik voor stap 1 de Essence fresh & fit awake primer van € 3,59 waardoor je geen dekkende foundation hebt maar er zit wel net wel verschil in dat je er net iets beter uitziet.

Voor stap 3: Als je geen roze of fuchsia blush hebt, kun je ook voor een keer oogschaduw gebruiken.

Bron  
**Trendstyle.net**  
**en Veroni Steentjes**



## De redactie over de invloed van kleding op hun handicap

*Het thema van dit magazine is kleding. De redactieleden met een handicap schrijven over de eventuele invloed van hun handicap op de kleding die ze dragen. Is er kleding die je niet meer aan kunt hebben die je wel graag zou willen dragen?*

**Heb je je kleding of schoeisel aan moeten passen door je ziekte of handicap?**

**Sanne:** 'Ik heb mijn kleding gelukkig niet hoeven aanpassen behalve dat ik over de waslabels, losse flosjes, lintjes en dergelijke er altijd afknip, zodat ze niet gaan irriteren op mijn huid. Nette schoenen zitten vaak te strak om mijn huid heen. Ik heb hele mooie halve laarsjes met een klein hakje, van een duurder merk, maar dan heb je wel soepel leer. De rits zit aan de zijkant en loopt helemaal door tot aan de zool. Zo kan ik ze makkelijker aan doen en knellen ze mijn benen en voeten niet af. Met een begrafenis of iets dergelijks waarbij ik echt mijn nette schoenen aan wil, dan doe ik deze laarsjes aan en laat ik de rits open. Dit maskeer ik met leuke beenwarmers.'

**Johan:** 'Ik heb zenuw schade in mijn onderrug, de pijn straalt door naar beide voeten. Mijn beide voeten zijn als gevolg daarvan ingezakt. Daardoor draag ik speciale op maat gemaakte zooltjes. Vanwege diezelfde schade heb ik pijn in beide voeten en zijn de meeste schoenen onmogelijk om te dragen. Bij het dragen van gewone schoenen neemt de pijn fors toe en zijn dus geen optie. Ik draag schoenen met meer ruimte bij de voorvoet. In de winkel probeer ik altijd vele merken en type schoenen uit, maar ik kom toch altijd weer uit bij Comfort Fit schoenen van het merk Meindl. Goedkoop zijn ze zeker niet, maar ze gaan minimaal twee jaar mee.'

**Veroni:** 'Ik heb mijn kledingkast rigoreus moeten veranderen. Spijkerbroeken konden helaas niet meer door de harde stof. Strakke kleding kon ook niet meer. Verder is kleding met een kraagje als je op bed ligt verre van handig. Ook kan ik geen bovenkleding dragen waar knoopjes of glitters of pailletten op zitten, omdat mijn handen er dan op liggen. Mijn bh's zaten ook niet meer goed toen ik op bed kwam te liggen. Ik kan geen sokken meer dragen door de aanrakingspijn. Schoenen dragen was onmogelijk door de dwangstanden. Ik heb ze nog lang in de kledingkast laten staan in de hoop dat ik ze nog eens kon dragen, maar zover is het



niet gekomen helaas.'

**Fons:** 'Ik knip uit alle kledingstukken de labels en de eventuele reserveknopen om druk-, en/of schuurplekken te voorkomen in verband met het zitten en het actieve gebruik van de rolstoel. Ik heb altijd het model regular fit bij broeken, shirts en truien. Alles wat strak zit accentueert de lichaamsvormen verkeerd. Persoonlijk vind ik strakke kleding op de huid vervelend zitten.'

Bij lange broeken koop ik altijd broeken met langere broekspijpen, want de broekspijpen kruipen al zittend omhoog. Jassen en truien moeten niet te lang zijn omdat dit in de rolstoel problemen geeft met zitten, maar ook dat de kleding tussen de wielen gaat zitten.

Schoenen koop ik altijd een maat te groot zodat mijn voeten altijd uit kunnen zetten. In de nacht draag ik alleen een onderbroek. Dit omdat ik anders in de knoop raak met de nachtkleding als ik me omdraai. Mijn benen raken in de knoop met een pyjamabroek, en bovenkleding vind ik zelf onprettig.'

**Is er een kledingstuk/schoeisel of accessoire die je nu niet kunt dragen maar wel graag zou willen?**

**Sanne:** 'Ik zou heel graag weer eens een mooie jeans willen dragen. Dat kan ik nu niet vanwege alle harde onderdelen die erin zitten, zoals een rits, knopen of drukkers. Ook de stof zelf is vaak te hard, vooral de dubbele delen bij naden of broekzakken, die zijn te pijnlijk aan mijn huid. Gelukkig heb je tegenwoordig steeds meer leuke jeggings. Een kruising van een jeans en een legging. Het lijkt op een spijkerbroek, maar dan met het comfort van een legging. Vaak zijn ze van een zachte



dunne stretch stof. Ik zou ook graag een mooie bh of een topje met kant willen dragen, maar dat irriteert echt veel te veel op mijn huid.'

**Johan:** 'Nee, niet echt. Ik ben bedlegerig waardoor ik thuis zelden een blouse of spijkerbroek draag. Dat vind ik niet prettig zitten tijdens het liggen. Thuis draag ik gemakkelijke kleren: een joggingbroek met trui of T-shirt. Als we ergens naartoe gaan, draag ik wel een spijkerbroek en soms een blouse.'

**Veroni:** 'Ik zou graag een strakke leren broek willen dragen, wat onmogelijk is. Ook mis ik mijn schoenen, vooral met een hakje. Ook zou ik graag mooie bh's met kant willen dragen, maar een goede bh vinden als je ligt is als het zoeken naar een speld in een hooiberg.'

**Fons:** 'Ik zou wel eens een colbert/jasje willen dragen, maar al zittend in de rolstoel valt dat open, en dat ziet er zo lelijk uit.'  
Loop je ergens tegenaan met je kleding door je ziekte of handicap?

**Sanne:** 'Door mijn extreem gevoelige huid en pijnlijke spieren, kan ik geen kleding dragen waar harde delen in zitten zoals wat een simpele spijkerbroek al heeft. Dat geldt ook voor een beugel bh bijvoorbeeld. Ik draag daarom nu triangel bh's. Wanneer ik in mijn rolstoel zit, moet ik ook echt rekening houden met de lengte van mijn jurkjes, om 'ínkijk' te voorkomen.'

**Johan:** 'Nee.'

**Veroni:** 'Ik heb een lijstje van dingen die niet kunnen bij bovenkleding zoals geen kraag, een lage ronde hals of een v hals, een soepel stof, geen knoopjes en palletjes op de voorzijde van het shirt en geen ritsjes dus het is dan soms wel even zoeken. Ik zoek graag naar kleding en ook naar goedkope kleding dus daardoor kan ik wel slagen.'

**Fons:** 'Het is lastig om goede regenbroek te vinden voor het buiten rijden/wandelen. Een gewone broek en een regenbroek is weer lastig met naar het toilet gaan. Uiteindelijk heb ik een all-weather broek met ritsen langs de benen gevonden. Dan doe ik alleen deze broek aan, en dan zit ik altijd goed als er slecht weer voorspeld is.'

### **Heb je weleens aangepaste kleding gekocht of kleding laten vermaken?**

**Sanne:** 'Dit heb ik zelf nog nooit gedaan. Ik kan gelukkig veel alternatieven vinden die ik wel fijn kan dragen.'

**Johan:** 'Nee.'

**Veroni:** 'Ik heb in het begin van mijn ziekte toen ik nog af en toe in de rolstoel zat een aangepaste broek gekocht bij een winkel met aangepaste kleding met een hogere broekrand achter en een ander model op je zitvlak, maar toen ik op bed kwam te liggen zat die broek voor geen meter. Verder hebben dus mijn tante en mijn schoonmoeder vele jarenlang broeken voor mij op maat gemaakt met een elastiek in de band en een rits en van een soepele stof gemaakt.'

Ik laat in mijn broeken wel de zakken halen door mijn schoonmoeder, omdat het in de weg zit en ik ze niet gebruik. Af en toe maakt ze een (spijker) broek korter als deze te lang is.'

**Fons:** 'Voor in de scootmobiel heb ik een beenzak gekocht. In de winter is dit een uitvinding gebleken. Hier kan ik makkelijk in- en uitstappen. Voor in de rolstoel gebruik ik in de winter een skibroek om de benen warm te houden.'

### **Is het een drempel voor je om ergens aangepaste kleding te kopen?**

**Veroni:** 'Ik heb er geen moeite mee. Ik vind het wel fijner dat ik zelf mijn kleding kan kopen dan dat ik afhankelijk ben van iemand die mijn broek moet maken en dan beperkt ben in de keuze van de stof, omdat ze op de markt niet veel keuze hebben. Als iemand anders het koopt en maakt, zeg je minder snel dat je het niet mooi vindt.'

Als ik wel naar buiten zou kunnen met de ligrolstoel, zou ik een aangepaste mantel wel overwegen, maar mijn schoonmoeder is erg handig in het naaien en breien dus ik zou het dan eerder door haar laten maken dan dat ik het zou kopen, mede omdat het vaak duurder is.'

**Fons:** 'Wat voor mij een drempel is om aangepaste kleding te kopen, is vaak de meerprijs ervan.'

*Sanne van Dieren, Veroni Steentjes,  
Johan Fiddelaers en Fons Osseweijer*





## Elvire over kleding

**'Sinds mijn ziekte verdraag ik geen broeken meer aan mijn benen, dus sindsdien draag ik alleen rokken en jurken.'**

*Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente en ze geeft nu aan huis yoga - en filosofie lessen. Ze is al lang actief als vrijwilliger bij Stichting Intermobiel. Aangezien het thema beauty en verzorging is, schrijft ze over haar kleding en of haar ziekte haar kledingstijl veranderd heeft.*

'Sinds ik ruim zeventien jaar geleden in bed ben beland, ben ik grotendeels afhankelijk van online shoppen. In het begin had ik daar echt een hekel aan, omdat ik er uren mee bezig was en omdat de kwaliteit vaak tegenviel. In de winkel kun je gewoon voelen en zien wat je koopt.

Later ontdekte ik dat ik bij de grotere onlinewinkels gemakkelijker kon bestellen en dat het terugsturen ook handig was, omdat ze het pakje thuis komen ophalen, zonder dat het extra geld kost. Je kunt er bij sommige winkels ook voor kiezen om achteraf te betalen. Ik bestel nu vaak een heleboel kledingstukken tegelijk en houd er dan uiteindelijk maar een of twee van.

In de uitverkoop koop ik het liefste merkkleding, die dan vaak wat beter van kwaliteit is en niet zo gauw slijtageplekken vertoont door het liggen. Merkkleding, als je het niet meer draagt, kun je meestal goed verkopen op Marktplaats. Ik heb me voorgenomen dat als ik één nieuw kledingstuk heb gekocht, ik dan één kledingstuk verkoop of weg-

geef. Zo behoud ik de mooiste kleding in mijn kast en stroomt ie niet over van spullen die ik niet meer draag.

Sinds mijn ziekte verdraag ik geen broeken meer aan mijn benen, de plooiën zijn te pijnlijk, dus draag ik alleen nog maar rokken en jurken. Als ik naar buiten ga, draag ik er een maillot of panty bij. Helaas heb ik altijd koude voeten als ik een panty draag. Onder een broek kun je dikke sokken dragen, maar dat doe je niet onder een jurk. Ik heb wel een paar warme laarsjes gekocht die met schapenwol gevoerd zijn, maar dan voelen mijn voeten nog steeds koud. Ik neem dan een gelkussentje mee, die je in de magnetron warm kunt maken en die leg ik dan onder mijn voeten. Dat scheelt wel iets.



  
**I'M NOT A  
SHOPAHOLIC  
I'M HELPING  
THE  
ECONOMY**

Ik mis het dragen van broeken en warme sokken, maar ik vind het fantastisch dat mijn schoenen nooit slijten. Omdat ik een ligstoel heb, moet ik opletten dat mijn jurken en rokken niet te kort zijn omdat je dan 'inkijk' hebt. Als ik lig trekt de jurk of rok wat omhoog, dus dan wordt ie korter. Dus probeer ik het steeds omlaag te trekken of er een te kopen die op knielengte is. Aangepaste kleding heb ik gelukkig nog niet nodig.

*Elvire*



## Film - The black panther

Titel: The Black Panther  
 Regisseur: Ryan Coogler  
 Producent: Marvel Cinematic Universe  
 Distributie; Walt Disney Studios  
 Première: in Amerika 29 januari 2018 en in Nederland 14 februari 2018  
 Genre: Actie/sciencefiction  
 Speelduur: 134 minuten  
 Gezien in juli 2018 via de Pathé app op de TV voor € 4,99 en € 5,99 voor HD kwaliteit

Op Rotten Tomatoes behaalt de film een Certified Fresh rating van 97%, gebaseerd op 343 recensies met een gemiddelde van 8,2/10. Metacritic komt op een score van 88/100, gebaseerd op 53 recensies.

### Korte samenvatting

Black Panther is een Amerikaanse actie-sciencefictionfilm uit 2018, geregisseerd door Ryan Coogler met Chadwick Boseman als het titelpersonage. Het is de eerste film gebaseerd op het Marvel-personage Black Panther en de achttiende film in het Marvel Cinematic Universe. De heroïsche film is gebaseerd op het Marvel karakter de Black Panther wiens naam de film draagt.

T'Challa (gespeeld door Chadwick Boseman) keert terug naar het geïsoleerde, technologisch geavanceerde land Wakanda om zijn plaats als koning in te nemen. Wanneer er echter een oude vijand op de radar verschijnt, wordt T'Challa als koning op de proef gesteld. Hij wordt meegesleurd in een conflict dat het lot van Wakanda en de hele wereld in gevaar brengt.

### Achtergrond

Reeds midden 1992 werden er plannen gemaakt voor een film rond The Black Panther. Toen lanceerde Wesley Snipes het idee voor de film en werkte hij verschillende ideeën uit in samenwerking met Marvel-icoon Stan Lee. De volgende tien jaar werd er gestaag verder gewerkt aan het project en bleef Snipes actief als producer en als mogelijke acteur



voor de titelrol. In oktober 2014 kondigde Kevin Feige de film aan voor het najaar van 2017 met Chadwick Boseman in de titelrol van The Black Panther. Begin januari 2016 tekende Ryan Coogler voor de regie van de film.



### Productie

De filmopnamen gingen op 21 januari 2017 van start onder de werktitel Motherland. Opnames vonden onder meer plaats in de Pinewood Studio's in Atlanta en in Busan, Zuid Korea. De opnames werden afgerond op 19 april 2017.

**Cijfer:** 9

Deze film kwam voorbij toen ik met Niels, die aan het logeren was, naar een film keek om te gaan zien. Hij koos voor de 'Bankier van het Verzet' wat ook een aanrader is. Ik heb daarom later in de vakantie deze film met Emile gezien via de Pathé app op de TV. We houden allebei van dit soort animatiefilms. Het is ontzettend mooi gemaakt. Het is spannend, actie en mooie vormgeving en een goed verhaal. Kijken dus!

*Veroni Steentjes*



## Esther's creatieve knutselhoek

### De voorbereiding voor carnaval vieren in Limburg.



*In het vorige Mobiel Magazine schreef Esther uitgebreid over haar hobby schminken en hoe je het eenvoudig kunt doen. Het schminken past ze ook toe tijdens het carnaval vieren, wat ze al vele jaren intensief viert voor meerdere dagen. Ze is zelfs geboren tijdens carnaval. Hieronder vertelt ze over carnaval en haar bijzondere outfits voor de volgende carnaval maken wat inspiratie vergt naast veel werk om het te maken.*

*Wat heb je met carnaval waardoor je het ieder jaar zo uitgebreid viert?*

*Wat heb je met carnaval waardoor je het ieder jaar zo uitgebreid viert?*

'Carnaval is een oud gebruik in Limburg. Ik vier het al mijn hele leven. Dit komt mede doordat mijn ouders een café en zaal hebben waar het vroeger ook gevierd werd. Het is voor mij vijf dagen even nergens aan denken en plezier maken met mijn vriendinnen en kennissen.'

*Wanneer begint de voorbereiding voor carnaval?*

'Ik begin al vroeg met de voorbereidingen. Het begint eigenlijk al direct nadat de carnaval afgelopen is. Ik ben aan het kijken welke stof ik wil gebruiken en wat ik ervan wil maken. Het maakt niet uit hoe

gek, want het kan en mag allemaal met carnaval. Als je vroeg begint, dan heb je ook voldoende tijd voor je ideeën om het uit te voeren.'

*Waar komt je inspiratie vandaan?*

'Ik krijg inspiratie via: de tv, AliExpress, en van vrienden die al leuke ideeën en jassen hebben. Als ik weet wat ik wil maken, dan maak ik het samen met mijn lieve moeder. Zij is gewoon heel erg handig in het maken van kleding.'

*Wat kost een outfit gemiddeld qua materiaal?*

'De prijs van een outfit is heel verschillend, maar gemiddeld kost een jas € 250,- met alles erbij. Op mijn jas van vorig jaar had ik op ieder figuur met de hand hotfix steentjes op gelijmd, wat ook niet goedkoop was. Je hebt ook nog een tule rok, het schminkmateriaal en een pruik. Die uitgaven komen er dan nog apart bij. Het is dus niet goedkoop, maar je kunt het zo duur maken als je zelf wilt. Vandaar dat ik vroeg begin zodat ik nog koopjes kan krijgen en er is dan ook nog meer keuze in de stoffen.'

*Heb je voor een carnaval een outfit of meerdere?*

'Ik heb nu vijf jassen en de zesde jas is in de maak. Vroeger vierden we carnaval binnen en had ik meerdere outfits aan. Maar de laatste jaren vieren we het meer en meer buiten, en dan is een mooie warme jas handiger.'



*Kun je een outfit meerdere keren dragen?*

'Ja, want je kunt alles met elkaar combineren. Daarom koop ik bijna iedere keer een andere kleur tule rok om af te wisselen. Ook kun je met schmink van alles doen. Ik gebruik meestal mijn eigen fantasie.'

*Je viert al jaren carnaval met twee jonge dames Melissa en Charissa genaamd die uit het Westen*



*enkele dagen komen slapen. Stemmen jullie de outfits op elkaar af?*

'Nee. Ieder heeft haar eigen idee. Het is wel zo dat hun jassen wel door mijn moeder gemaakt zijn.'

*Bewaar je je outfits en gebruik je het meerdere jaren?*

'De jassen zijn stuk voor stuk een collectors item. In een jas zit veel uren werk in naast het materiaal. Ik bewaar de jassen zeker en doe ze ieder jaar weer opnieuw aan.'

*Ben je weleens beloond voor je outfit?*

'Nee...nog niet, maar dat hoeft ook niet voor mij. De voorpret is al erg leuk en ik vind het al leuk als er mensen op me af komen met de reactie: "Wat een gave jas heb je aan!"'

*Wanneer is een outfit geslaagd?*

'Altijd. In het volgend magazine zal mijn nieuwe carnaval outfit voor 2019 te zien zijn. Kijken dus...'

*Veroni Steentjes*



## Boekrecensie: Wij waren de gelukkigen

Titel: Wij waren *de* gelukkigen  
Auteur: Georgia Hunter  
Genre: historisch oorlogsroman  
Blz: 496 pagina's  
Verschenen in: 2017  
ISBN: 9789044349634  
Prijs: paperback € 22,50 /e-book € 9,99

### Korte samenvatting:

Het is maart 1939 als het boek begint. De joodse familie Kurc woont in de Poolse stad Radom. De familie bestaat uit de ouders Sol en Nechuma en hun vijf volwassen kinderen met hun partners. Wanneer Duitsland op 1 september 1939 Polen binnenvalt, verandert hun leven volledig. Ook geraakt de familieleden ver van elkaar verwijderd. Enkelen gaan in het verzet, sluiten zich aan bij het Poolse leger, anderen komen in werkkampen en in het getto of in een Siberisch strafkamp terecht. Het verhaal gaat tijdsgewijs over al deze familieleden van 1939 tot in 1947. Het gaat niet alleen over wat zij meemaakten, maar ook over hun gedachten en gevoelens daarbij.



**Cijfer:** 10

### Toelichting:

Wat een boek! Wat een verhaal! Het is een indrukwekkend en waar gebeurd verhaal dat in een romanvorm is geschreven. Het is aangrijpend, emotioneel en soms ook schokkend. Al na enkele hoofdstukken liet het boek me niet meer los. Het is erg goed geschreven, echt vanuit de gevoelens van de personen zelf, alsof het gisteren gebeurde. De schrijfster zelf is een kleinkind van een van de hoofdpersonen en heeft research binnen haar familie gedaan en heeft overal ter wereld archieven en ooggetuigen geraadpleegd. Zij heeft er een levenswerk van gemaakt en dat duidelijk terug te zien in kwaliteit van het geschreven verhaal. Briljant hoe alles is weergegeven. Wil je ooit een boek lezen over hoe het opgejaagde leven van joden tijdens de Tweede Wereldoorlog voelde? Dan is dit hét boek. Voorin het boek is een stamboom van de familie weergegeven, dat is soms wel handig, omdat dit een verhaal is van alle leden van deze familie.

*Johan Fiddelaers*

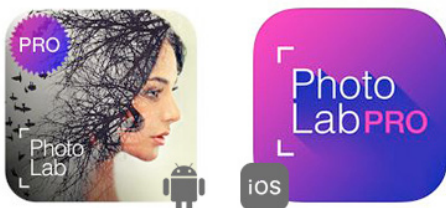


## Review app Photolab

*Ik (Tamara) woon in Doetinchem en heb twee kinderen van negen en vijf jaar en een hond Meghan. Ik heb fibromyalgie. Ik doe alles digitaal op de telefoon. Ik houd van foto's maken van mijn kinderen en hond die ik dan bewerk met de App Photolab. Ik schrijf hieronder een stappenplan voor de App photo lab. Er zijn oneindig veel mogelijkheden met deze gratis App.*

### Foto 1

Om snel en leuk een foto te kunnen bewerken als een amateur heb je een makkelijk programma nodig. Die heb ik hierin gevonden.



**FREE DOWNLOAD**

### Stappenplan

1. Download Photolab via Google play store of de Apple store. Open de App.
2. Kies dan een mooie foto om mee aan de slag te gaan met dat wat je wilt bewerken centreren dus dat het midden op de foto vermeld staat. Kies of je de foto in kleur, zwart/wit of bijvoorbeeld in sephia wilt gebruiken.
3. Je krijgt dan verschillende keuzemogelijkheden. Ik kijk zelf onder trending omdat dat vaak relevant is met wat er op dat moment speelt zoals bijvoorbeeld Halloween of kerst.
4. Kies wat je leuk lijkt. Ik heb zelf bij het eerste voorbeeld mijn hond Meghan gekozen en de tweede bewerkte foto is van mijn dochter.
5. Bij de foto van de hond heb ik trending gekozen en vervolgens seahorse gebruikt.
6. Kies je foto onder alle...
7. De app doet de rest voor je.
8. Als je wilt kun je ook animaties, art & effects en tekst toevoegen onder de + die je ziet staan.



9. Als ik klaar ben met de foto bewerken, knip ik het logo van de Photolab App eraf als dat mogelijk is. Als je de betaalde versie gebruikt, dan staat er geen logo in vermeldt.

10. Je kunt de foto eenvoudig doorsturen naar: Facebook, Instagram, berichten en nog meer.

### Foto 2

#### Stappenplan

1. Ik heb de foto van mijn dochter eerst zwart/wit gemaakt in het gewone fotobestand.



2. Daarna heb ik onder trending #elli-kim G. gekozen.

3. En de App doet de rest.

4. Sla alles op onder save on device. en laat het afdrucken als je dat wilt en geniet van je unieke foto. Ook leuk voor jezelf om cadeau te doen. De mogelijkheden zijn onbeperkt.



Er is ook een Photo lab pro versie. Je kunt het drie dagen gratis uitproberen. Daarna kost het \$4,99 per maand. Je hebt dan keuze uit alle mogelijkheden die er zijn. Ook heb je dan geen reclame tussendoor.

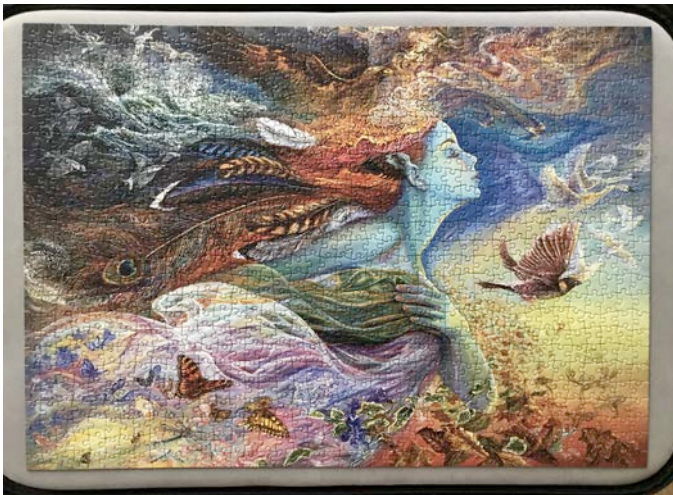
Ik hoop dat bovenstaande informatie en de foto's je enthousiast hebben gemaakt om deze App te gaan gebruiken. Ik gebruik de gratis versie.

*Tamara Steentjes*



## Sanne: mijn hobby is puzzelen

*Mijn naam is Sanne van Diesen. Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel moeten inleveren aan spierkracht. Maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk de dingen zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.*



Afgelopen zomer ben ik verhuisd en met het inpakken van mijn spullen kwam ik mijn puzzels en mijn puzzelmap tegen. Deze lagen al een paar jaar te verstoffen. Toen ik ze zag, begon het weer te kriebelen. Daarom heb ik nu in mijn nieuwe huisje de hobby weer opgepakt. Puzzelen geeft me veel rust. Rust in mijn lijf, maar ook in mijn hoofd. Je bent zo geconcentreerd bezig, dat de rest van de wereld eventjes niet belangrijk is. Ik ben nu bezig met de puzzels van duizend stukjes. Wanneer ze klaar zijn dan lijm ik de puzzelstukjes met speciale puzzellijm aan elkaar. Daarna plak ik de puzzel met houtlijm op een houten plaat. Als het trappegat strakjes mooi gewit is, dan komen de puzzels daar te hangen.

Omdat ik lichamelijk gezien niet te lang achter elkaar kan puzzelen, heb ik een mooie map gekocht. Het kost een paar centen, maar het is echt heel erg handig. Zeker als je een heel bijdehante poes hebt rondlopen, die graag met puzzelstukjes speelt. De map is af te sluiten met een rits en is van het merk Jumbo. Hij kost € 39,99 en is geschikt voor puzzels tot 1000 stukjes.

De puzzelmap zelf is te groot en ook te zwaar om op schoot te houden. Deze moet je echt op een tafel leggen. Ik kan niet te lang met mijn benen naar beneden zitten, dus is puzzelen aan tafel voor mij geen optie. Wat superhandig is, is dat er bij de map ook twee losse panelen zitten, zoals je op de

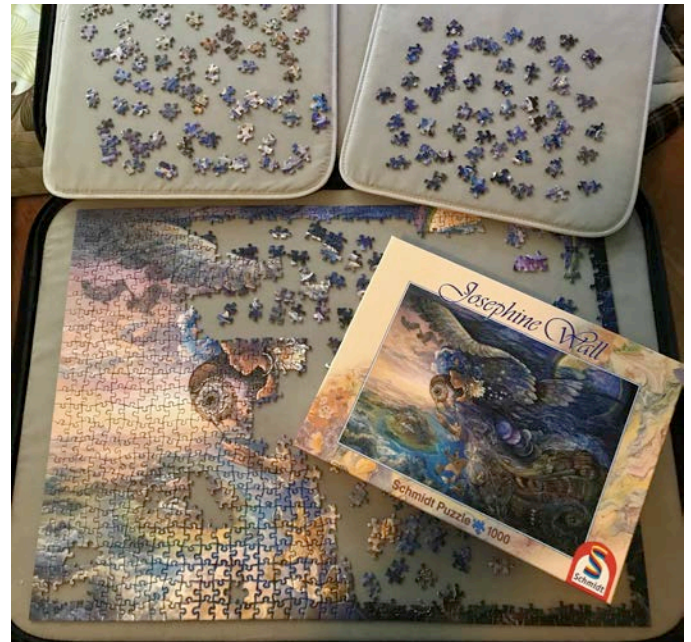


foto kan zien. Op die losse panelen verzamel ik puzzelstukjes met ongeveer dezelfde kleur of hetzelfde patroon. De panelen zijn erg licht in gewicht en kan ik daardoor makkelijk op schoot houden, terwijl ik lekker ontspannen op de bank zit. Heb ik een stukje af, dan pak ik de puzzelmap erbij en leg ik het daarin.

Als ik anderen over deze hobby vertel, dan krijg ik weleens de reactie dat ze het een hobby voor kleine kinderen en oude mensen vinden. Er zijn ook mensen die wel heel positief reageren. Maar weet je? Het doet er niet toe wat mensen vinden. Het gaat erom wat jezelf wil en ik vind puzzelen gewoon heel erg leuk om te doen! Dus op naar de volgende duizend stukjes!

*Sanne van Diesen*





## Recensie gehaakte kaartenhouder

*De handwerkclub Limburg maakt van alles wat. Steeds komt er weer iets nieuws bij. Onlangs zijn ze begonnen met kaartenhouders te maken, omdat er veel gekaart wordt en kaarten vasthouden lastiger is voor oudere mensen, mensen met een beperkte handfunctie en ook voor kinderen. Mia maakt ze onder andere met cd's of een bierviltje. Een cd heeft de voorkeur, omdat dat niet slijt en iets groter in doorsnede is dan een bierviltje.*

Onlangs was ik (Tamara) bij mijn zus Veroni op visite en zij wilde met de kinderen Uno doen. Ik wilde mijn dochter Diede helpen maar kaarten vasthouden is lastig voor mij, omdat ik fibromyalgie heb. Ook is het vasthouden van de kaarten moeilijk voor mijn dochter van vijf vanwege de kleine handjes. Mijn zus Veroni gaf toen aan dat haar schoonmoeder kaartenhouders maakt. Veroni regelde er eentje en hieronder hoe het in het gebruik is.



Door gebruik te maken van een simpel hulpmiddel is nu een kaartspel doen extra leuk. Ik kan mijn kaarten zelf vast houden maar mijn dochter kan dat ook. Mijn kinderen spelen het kaartspel Uno. Eerder was dit een spel wat ze met anderen deden, omdat ik ze niet kon vasthouden. Nu kan ik het gelukkig wel zelf met ze doen. Hoe simpel kan het dus zijn...

Het kaartspel Uno is te koop bij de speelgoedwinkel. Er zijn ook kaartspellen zoals Stop die erg lijken op Uno.

*Tamara Steentjes*







## Samen creatief bezig zijn, a la Simone en Veroni

*Creatief bezig zijn is iets wat veel mensen doen. Alleen als je een handfunctie beperking hebt, is het verre van vanzelfsprekend om het te doen. Daarom kun je overwegen om het met iemand anders te doen die het ook leuk vindt om te knutselen en die wel handfunctie heeft. Het is het leukste om het te doen met iemand die je kent. Zo kun je leuk samen zijn en meteen iets samen doen. Als je de deur niet uit kunt gaan, is het soms lastig iets te verzinnen wat je wél met iemand samen kunt doen. Simone en ik knutselen al een tijdje eens in de twee maanden.*

In het juni nummer maakte ik een lijstje met Simone met een foto van Bodhi. Nu Stitch er helaas niet meer is, moest ik natuurlijk ook een lijstje maken voor Stitch als herinnering. Gelukkig had ik destijds twee dezelfde lijstjes gekocht, dus zo kon ik een lijstje in dezelfde trant maken maar natuurlijk net iets anders. Aan een simpel fotolijstje kun je je eigen draai geven. Zo wordt je foto een leuke decoratie om neer te zetten. Het is ook leuk om zoiets te maken om iemand te geven, omdat het erg persoonlijk is. Je kunt het sober houden, maar ook uit je dak gaan met glitters en glamour.

### Benodigheden:

- Een foto lijstje (Action) € 1,89
- Een foto
- Houtlijm
- Een schaar
- Een boor
- Wilgen takken (Baker Ross)
- Decoratie materiaal zoals: gekleurd plaklint, een houten vogel, een grote en kleine ster (Action, Zeeman, Baker Ross of AliExpress)



Stap 1. Zoek een leuke foto en druk die af. Je kunt ook een afbeelding uit een tijdschrift kiezen. Dit wordt de basis van je knutselwerk.

Stap 2. Koop een lijstje die past bij je foto en/of je thema.

Stap 3. In de foto zit de kleur rood dus ik zocht naar rood plaklint wat de Action gelukkig ook nog had om de kleur terug te laten komen.

Stap 4. Aangezien het lijstje van hout is heb ik wilgentakjes gebruikt die ik bij Baker Ross gekocht had. De wilgentakjes zijn met houtlijm geplakt en ze blijven goed zitten.

Stap 5. Het is altijd even denken hoe je het lijstje

verder wilt opvullen. Bij de Action hadden ze een slinger om op te hangen met de houten sterren erin. De hanger hebben we kapot geknipt en de sterren eruit gehaald. De kleur rood komt in de sterren terug. De ster heeft ook een dubbele betekenis. Stitch is een ster en is nu ook door zijn overleden een ster. De rest is opgevuld met een houten vogel wat passend is omdat we altijd vogels in de tuin hebben.

Stap 6. Met de kleine rode ster bij de vogel is de ruimte die ontstaan is door de wilgentakjes mooi opgevuld en ook hier komt rood weer in terug.

Nu kan Stitch in zijn lijstje op de tafel naast Bodhi staan en zijn ze toch samen.



**Tip:** Mocht je willen knutselen en het niet kunnen en niemand kennen die je kan of wil helpen, dan kun je een oproep overwegen, bijvoorbeeld in de [Nextdoor App](#) waar je gratis berichten op kunt plaatsen wat alleen bij mensen in de buurt terecht komt. Je kunt zelfs aangeven in welke regio het geplaatst wordt. Het komt dus echt in je directe buurt terecht. In mijn geval dus niet in heel Arnhem, maar slechts in een deel van de wijk waarin ik woon. Op deze App kun je ook berichten plaatsen als je iets aan te bieden hebt, gratis of betaald. Er staan ook veel oproepen op dat je gratis ergens iets kunt ophalen. Ik heb hier ook een oproep op geplaatst voor een nieuwe huishoudelijke hulp voor het persoonsgebonden budget en heb diverse reacties gekregen. Ik heb een aantal maanden een hulp gehad die ik heb leren kennen door middel van deze App. Je kunt je altijd aanmelden en eens rondkijken.

*Veroni Steentjes*



## Opvoeden leeshoek

Onze trouwe vrijwilliger Paul Stoel heeft een bedrijf genaamd *Strip Studio Schagen*. *Strip Studio Schagen* verzorgt tekeningen voor onder andere: boeken, kaarten, presentaties, kranten, advertenties, folders, visitekaartjes, websites en nog veel meer. Tevens geeft *Strip Studio Schagen* workshops strip- en cartoontekenen op locatie in de regio van Schagen. Daarnaast brengt Paul ook leesboekjes uit waar leuke grappen en woordspelingen inzitten. Hij heeft een nieuw boekje uit deel 3 genaamd *Zwamtoons*.

### Cadeautip

Paul heeft een unieke stijl van tekeningen in de vorm van een soort paddenstoel. Deel 1 heet *Gezwam* en deel 2 *Gezwammender*. Er is nu ook een derde deel uit genaamd *Zwamtoons* wat bestaat uit afbeeldingen dus niet uit strips wat deel 1 en

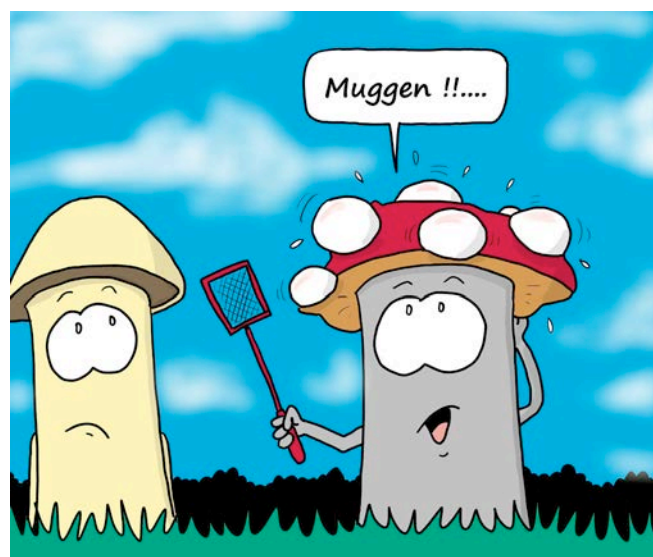
deel 2 wel hebben. De boekjes kosten € 5,- per stuk met verzendkosten. Een leuk cadeautje voor de feestdagen maar ook voor een verjaardag of om het lezen te bevorderen van je (klein)kind en samen te lachen om de grappen die erin zitten. Het is voor de leeftijd van 5-9 jaar. Succes verzekerd!

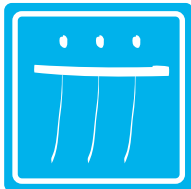
Als je de boekjes wilt bestellen, stuur dan een e-mail naar [stripstudioschagen@gmail.com](mailto:stripstudioschagen@gmail.com).

Meer werk van Paul Stoel vind je op [www.stripstudioschagen.nl](http://www.stripstudioschagen.nl)

Hieronder vind je enkele tekeningen afkomstig uit deel 3 *Zwamtoons*.

*Veroni Steentjes*





## Stichting Intermobiel bedankt!

Alweer een jaar voorbij gevlogen waarin we met veel vrijwilligers hard aan twee super dikke en veelzijdige Mobiel Magazines hebben gewerkt. Er liggen twee magazines waar we trots op kunnen en mogen zijn. Ik wil daarom iedereen bedanken die aan deze magazines hebben bijgedragen: van de geïnterviewden, de schrijvers, de redigeerders tot de mensen die foto's, cartoons en strips hebben bijgedragen zoals Paul Stoel en FunExperts. Daarnaast dank aan de adverteerders die zorgen dat het magazine kan blijven voortbestaan, naast het bedrijf CCV die ervoor zorgt dat het Magazine ook de komende twee jaren gedrukt kan blijven worden, wat toch een meerwaarde is.

Als laatste een dankwoord gericht aan de redactie van het magazine voor hun grote jarenlange inzet en niet te vergeten de belangrijkste, grafische man Johan Fiddelaers die het voor elkaar krijgt om ieder magazine nog net iets mooier of professioneler te maken wat hem veel tijd kost.

Iedereen draagt een steentje bij en alles samen is het een stevige berg geworden genaamd het Mobiel Magazine maken waar we trots op zijn!

Ik wens iedereen fijne feestdagen en een mooi gezond 2019 met opnieuw Mobiel Magazines met nieuwe inspirerende verhalen waar we trots op kunnen zijn!

Groetjes, *Veroni Steentjes*  
*Hoofdredacteur van het Mobiel Magazine*  
*Stichting Intermobiel*



# MIDDELPUNT

MAXIMAAL VAKANTIEPLEZIER VOOR GEZINNEN ÉN GROEPEN

Een weekend met opa? Een groepsreis met mensen met een beperking? In Hotel Middelpunt\*\*\* in Middelkerke geniet je met of zonder zorgvraag van een deugddoend verblijf aan de Belgische kust.



- Aangepast hotel, 100% rolstoeltoegankelijk
- Strand en stadscentrum op wandelafstand
- Tweepersoonskamers, familiekamers (4 tot 8p) en hoge zorgkamers (tillift ...)
- Sfeervol restaurant (aangepast menu mogelijk)
- Wellness (hydromassage en infraroodsauna)
- Schaduwrijk buitenterras, omheinde speeltuin, petanquebaan, lounges, polyvalente zaal ...
- Extra hulpmiddelen, (rolstoel)fietsen, strandrolstoelen ...
- Flexibele zorg op maat (verpleegkundige, persoonlijke assistentie, kiné ...)

