

Mobiel Magazine

No.1 jaargang 17

© Stichting Intermobiel

Sylvia:
de RaceRunner

Sanne Lodewijk

eenzaamheid

corona

marriage course

Breda

knutselhoek

Medische
honingzalf

Veroni: 'All lives matter'





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 (www.intermobiel.com).

Redactieadres:

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem
mm@intermobiel.com

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 17
nummer 2: 1 april 2021*

Aan dit nummer werkten mee: Emile Cobben, Esther Cobben, Martijn Engler, Fun Experts, Lilian Goudzwaard, Nathalie Hooijmans, Sanne Lodewijk, Myrtil, Joop Opmeer (YOS Bottle), Sylvia Sijben, Tamara Steentjes, Paul Stoel, Elvire van Vlijmen, Yenthe Veenendaal, SpringMedical BV, WOW Tech Group. Met dank aan alle schrijvers, geïnterviewden en de bedrijven die in natura hebben gesponsord.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

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

Redigeren: Jeanine Peters, Johan Fiddelaers, Veroni Steentjes en Elvire van Vlijmen.

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie en illustraties:

Emile Cobben, Sanne van Diesen, Martijn Engler, Johan Fiddelaers, Fun Experts, Lilian Goudzwaard, Tjeerd Knier Fotografie, Sanne Lodewijk, Myrtil, Fons Osseweijer, Sylvia Sijben, Tamara Steentjes, Paul Stoel en Weertdegekste.

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. Op 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 veelvoudig. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten, **Stichting Intermobiel**





Inhoudsopgave



Voorwoord	5
Nieuws	6
Lief, liever, liefst	8
Corona update van lotgenoten	10
Honingzalf	14
Een kwartier niets doen	15
Beautyochtend met haarkrijt	16
Interview: Sanne Lodewijk	18
Cursus: Uit je eenzaamheid	22
Recensie We-Vibe Melt	24
Ieder nadeel heeft een voordeel	26
Gedicht: Muziek	29
Halloween	30
Dilemma's opvoeden & corona	31
Opvoeden: ... thuiscrisis ...	32
Elvire: Stedentrip naar Breda	34
Sylvia over MS en RaceRunning	36
Tip van de Apple Coach	41
Alternatieve Nijmeegse Vierdaagse	42
De Marriage Course	44
U-Brush	46
Vragenuurtje & balletvoeten	47
Omgaan met de coronagolven	48
De slimme mus geeft les	50
Recensie: de YOS Bottle	51
Emile's receptenhoek	52
Tamara's creatieve knutselhoek	54
Esther: stippen op porselein	56
Lees-, kijk- & luisterhoek	58
Recensie: vliegen verjager	61

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 ...)





All lives matter!

Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze woont in een Fokuswoning in Arnhem met haar hulphond Bodhi. Veroni schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt. Op dit moment is er door corona, rampen en demonstraties zoveel onrust in de wereld, wat van grote invloed op haar dagelijks leven is.

De beweging Black Lives Matter leefde op 25 mei 2020 op na de dood van George Floyd, een Afro-Amerikaanse man. Hij stierf nadat een politieagent met zijn knie meer dan acht minuten op zijn nek had geleund, terwijl hij geboeid met zijn buik op straat lag. Het komt in Amerika helaas vaker voor dat blanke politieagenten donkere mensen harder aanpakken dan blanke. Dit kan niet en dat moet natuurlijk ook veranderen. Dat je hiervoor gaat demonstreren begrijp ik, maar demonstranten die auto's vernielen en winkels plunderen begrijp ik niet. Dit heeft niets te maken met waar je voor demonstreert. Ik vind het goed dat je ergens aandacht voor vraagt, maar het geweld en de vernielingen daarbij moeten stoppen.

De naam 'Black Lives Matter' kun je verschillend opvatten. Uit de naam kun je afleiden dat donkere mensen ertoe doen, wat juist en terecht is. Maar je zou er ook uit kunnen afleiden dat anders gekleurde mensen er niet toe doen. De Black Lives Matters-beweging lijkt een signaal af te geven dat alleen de levens tellen van mensen die zwart zijn. Als dat zo is dan zet het aan tot scheiding van zwarte mensen tegenover alle anderen. Gaat het er alleen om dat black lives ertoe doen en tellen de anders gekleurde mensen die geel, oranje, bruin of wit zijn niet mee? Of tellen mensen ook niet mee die homo, lesbi, transgender zijn of mensen met een handicap?

Black Lives Matter is een trend. Je komt het op onverwachte plaatsen tegen, zoals op een button op de jas van burgemeester Halsema en bij Johny de Mol tijdens een tv-uitzending en voor een Formule 1 wedstrijd werd er door enkele coureurs geknield. Ik vraag me af of zo'n statement op die plaatsen nodig is. Ik vind dat sport en politiek gescheiden

moeten zijn.

De media belicht met regelmaat in dit soort gevallen maar één kant van het verhaal en niet beide kanten. In 2015 stierf in Nederland arrestant Mitch Henriquez door een nekklem, omdat hij zich hard verzette tegen zijn arrestatie. Als hij had meegewerkt zonder verzet was zijn overlijden wellicht niet gebeurd. Het is niet zo dat alleen donkere mensen vermoord worden. In Zuid-Afrika worden veel blanke boeren afgeslacht door donkere mensen, maar daar hoor je op tv weinig tot niets over. Hier wordt ook niet tegen gedemonstreerd. Ieder verhaal heeft twee kanten die beide verteld moeten worden om een eerlijk beeld te krijgen.

Mensen worden vaak in hokjes ingedeeld en er worden etiketten op geplakt. Soms pas je in geen enkel hokje en soms in veel hokjes tegelijk. Het gaat erom dat je mag zijn wie je wilt zijn, mits je maar niemand schaadt. Deze vrijheid zou in de hele wereld mogelijk moeten zijn. Helaas is dat niet zo. In Polen maar ook in Nederland laait bijvoorbeeld het geweld tegen homo's weer op alsof we terug in de tijd gaan.

Er zou geen enkele discriminatie mogen zijn, niet op basis van: huidskleur, geslacht, afkomst, geloof, handicap, gaardheid of wat dan ook. Wat zouden we dan in een mooie vredige samenleving leven. Droom nog maar even lekker door Veroni, want zo'n samenleving is er bij lange na nog niet en zal er misschien ook nooit komen. De verschillen worden alleen maar verder aangescherpt. Er is veel onrust, geweld en verzet in de wereld van oorlogen, rampen, de corona pandemie tot veel uit de hand gelopen demonstraties en nog zoveel meer. Wellicht komt zo'n samenleving er nooit, maar erover dromen mag toch wel? Mijn dromen kunnen me niet ontnomen worden.

Maar; **all lives matter!**

Veroni Steentjes

'You have within you the strength, the patience, and the passion to reach for the stars to change the world.' Harriet Tubman (1823-1913)





Rabobank ClubSupport voor Intermobiel

Van 5 tot en met 24 oktober konden leden van de Rabobank in Arnhem en omstreken stemmen op lokale goede doelen en verenigingen waaronder Stichting Intermobiel. Intermobiel heeft geld aangevraagd voor het lotgenotencontact in stand te houden en voor het Intermobiel fonds dat communicatiemiddelen en software verstrekt voor de doelgroep wat hun leefwereld, maatschappelijke participatie en kwaliteit van leven vergroot. Een lid van de Rabobank kon vijf stemmen uitbrengen waarvan maximaal twee stemmen op één goed doel of vereniging. Het zijn allemaal lokale doelen dus het is voor een nationale organisatie als de onze lastiger om veel stemmen te werven in vergelijking met een lokale voetbalvereniging.

Op 10 november was er online een presentatie waarin enkele briefjes van de goede doelen en het gewonnen bedrag bekend werden gemaakt. Ook lieten ze korte filmpjes van enkele goede doelen zien. De rest van de goede doelen kregen op 12 november een mail met link en daarin kon je zien welke bedrag je kreeg. Intermobiel heeft € 157,07 opgehaald wat in ieder geval meer dan vorig jaar was; het basisbedrag en het bedrag per stemmers was lager dan vorig jaar. Intermobiel bedankt alle stemmers en hoopt dat iedereen ook volgend jaar weer stemt, zodat we hopelijk iets meer ophalen.



Limburgse mondkapjes

Mia Cobben en haar mondkapjes team zijn vanaf maart 2020 druk bezig met mondkapjes maken. Ze hebben er al meer dan **2.500 stuks** gemaakt. Ze zijn ermee in de krant gekomen en ook op de lokale tv. De gemeente Maasgouw heeft 100 mondkapjes besteld, wat een mooie bestelling is. In die gemeente kunnen alle minima een mondkapje krijgen. Wellicht volgen er nog meer. Mia past de soorten stof aan op de seizoenen, dus ook stof voor de kerst. Tevens zijn er mondkapjes van Disney Mickey Mouse, van Friends en van Frozen 2 die erg in trek zijn. Mia heeft al een mondkapje gemaakt voor een meisje van 2 jaar die er gewoon graag eentje wilde hebben, wat je vaker van kinderen hoort. Als mama het op heeft, willen zij dat ook. Dus zoek je mooie mondkapjes en van een goede kwaliteit voor kinderen of volwassenen dan kun je mailen naar emile@intermobiel.com of bellen naar 06-43055738. Ze kunnen ook opgestuurd worden.



Dus heel veel respect voor Mia en haar team die maar blijven volhouden met het maken van de vele mondkapjes. Dank dus voor deze steun!

Shell mondkapjes

Emile tankte half november bij de Shell en werd aangesproken op zijn leuke mondkapje van Disney die hij droeg. Hij gaf aan dat ze te koop zijn en dat de winst ook nog voor een goed doel is. Dit resulteerde in een bestelling van in ieder geval 300 mondkapjes in de graffiti stijl en die van Disney, omdat je die mondkapjes nergens ziet. De mondkapjes moesten alleen per stuk verpakt worden, dus dat moest Emile regelen en bestellen. Mia en het mondkapjes team hebben het dus extra druk gehad. Shell, bedankt dus!

Mondkapjes en jam, steun vanuit de Achterhoek

In de Achterhoek valt de tante van Veroni, Toos Rutjes, ook de omgeving lastig met zelfgemaakte mondkapjes waarbij de winst ook voor Intermobiel was, het bedrag was maar liefst **500 euro**. Ook maakte ze van diverse gekregen fruitsoorten jam om te verkopen. Een andere tante van Veroni heeft tante Toos geholpen met het maken van stoffen mutsjes die op de jampotjes gedaan werden. Veel mensen uit de familie Steentjes hebben de actie van Tante Toos gesteund.

Dus ook veel respect voor mijn tante Toos die met de gekregen hulp zich zo voor Intermobiel heeft ingezet en voor de kopers van de spullen. Dat is hartverwarmend. Bedankt voor de support!

De Arnhemse uitdaging en Gld print & media

We werken al lang en goed samen met de Arnhemse Uitdaging. Ze hebben ons al vele malen goed geholpen, zoals onder andere met Fun Experts, Jeanne Melchels (grafische vormgeefster) en CCV die sponsoring in natura hebben geleverd door het Mobiel Magazine drie jaar lang te drukken. Helaas was de sponsoring van CCV in juni 2020 afgelopen. Gelukkig heeft Jacco Bouman, die binnen de Arnhemse Uitdaging actief is, een nieuw bedrijf gevonden genaamd Gld print & media die voor twee jaar ons Mobiel Magazine willen drukken, wat start met dit decembern timer van 2020.

We zijn hier echt super blij mee! Een gedrukt magazine is toch anders dan een webversie ook voor de pr en het netwerken. We bedanken Gld print & media voor deze belangrijke steun en bijdrage.

Verwepakketten

Veroni kwam met het idee om een aantal vaste Intermobielers te verwennen in deze extra zware tijd met corona waarin eenzaamheid nog zwaarder valt. Ze wilde hen laten weten dat ze niet vergeten werden. Veroni heeft op diverse manieren geprobeerd om bedrijven te benaderen, maar het lukte haar niet om veel te vinden. Ze heeft ook deze hulpvraag bij de Arnhemse Uitdaging neergelegd, die ons ook hebben ondersteund in dit idee en spullen hebben geregeld voor in de verwepakketten.

Stichting Vermeer 14

Emile heeft contact opgenomen met Stichting Vermeer 14. Ze hebben een bijdrage voor de verwepakketten gegeven, waar we erg blij mee zijn. Dank dus!

Bedrijven

Emile ging de stad in om te winkelen en kwam bij de Prijsmepper waar veel dumpspullen verkocht worden. Tevens lagen er af en toe ook spullen die gratis meegenomen mochten worden. Emile heeft

toen wat spullen meegenomen en in de winkel uitgelegd waar het voor bedoeld was. Hij moest een dag later terugkomen om de manager te spreken die erg enthousiast was. Zo kreeg hij verschillende spullen mee voor Sinterklaas. De spullen die we over hadden, zijn door ons doorgegeven aan andere organisaties die er ook erg mee geholpen waren. Zo werden we niet alleen zelf geholpen, maar konden we ook anderen erg goed helpen.

Tevens ging hij naar Die Grenze winkel in Arnhem. Daar heeft hij het nodige gekocht voor de verwepakketten. Hij nam grote hoeveelheden mee dus ze vroegen waarom. Ook daar had hij het verhaal neergelegd en kregen we de nodige Sinterklaas artikelen mee om het Sinterklaasfeest aan te kleden met slingers, stickers, bordjes, bekens en prikkers. Hier hebben we ook de nodige mensen blij mee gemaakt. De spullen die we over hadden, hebben we opnieuw doorgegeven aan andere lokale organisaties.

De DHL heeft dozen gesponsord, want die waren natuurlijk ook nodig voor de verwepakketten.



We bedanken al deze bedrijven, dus: Pathé, Die Grenze, de Prijsmepper en de DHL die belangeloos mee hebben gewerkt. Ook de Arnhemse Uitdaging heeft spullen verzameld om in de verwepakketten te doen, dus ook dank voor hen!

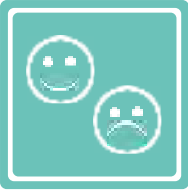
Particulieren

Ook zijn er particulieren die geld gegeven hebben, waardoor wij de spullen konden kopen voor in de verwepakketten. We willen ook deze mensen hartelijk bedanken voor hun bijdrage aan de verwepakketten.

We zijn dus erg blij dat zoveel mensen, bedrijven en organisaties ons gesteund hebben om dit mogelijk te maken.

Veroni Steentjes





Mijn naam is Lilian Goudzwaard (39 jaar). Door de gevolgen van het Ehler Danlos Syndroom, Dysautonomie en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed- en huisgebonden. In mijn columns deel ik graag een stukje uit mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik kracht vanuit mijn geloof in God. Dit maakt me dankbaar en daardoor vind ik in iedere dag een stukje geluk. Het vrijwilligerswerk, dat ik kan doen, geeft mij afleiding en zorgt ervoor dat het woord verveling niet in mijn woordenboek voorkomt.

Heb lief alsof morgen niet bestaat en als morgen komt, heb dan weer lief - Max Lucado -

'Doe je rustig aan'.... een wens die ik regelmatig ontvang bij het afscheid nemen van vrienden of bezoekers als ze vertrekken.

Lief en goed bedoeld uiteraard. Tegelijkertijd: rustig aan? Ik denk dat mijn lijf niet eens weet wat dit is doordat het altijd, 24-uur per dag, hard aan het werk is. Dus nee, helaas, ondanks alle goede bedoelingen, rustig aan doen lukt helaas niet met een lijf dat constant aan het vechten is tegen ziekte en pijn. Het is meer dan een fulltime job. Er zullen vast lezers zijn die dit herkennen.

Maar voor iedereen die mij kent, ik zal niet zo snel over ieder woordje of goedbedoelde wens 'vallen'. De gedachte erachter is goed en doordat ik mijn dagelijkse strijd niet altijd laat zien of in woorden deel is ook lang niet alles bij mijn omgeving bekend. Hier kom ik later nog op terug.

Toch lijkt het wel of we de laatste jaren met elkaar steeds gevoeliger worden op ieder woord dat gezegd wordt. Zien we het niet overal om ons heen? Je kunt geen nieuwspagina of krant open slaan of de discussies vliegen je om de oren. De boosheid van de mens lijkt een toppunt te bereiken in deze maanden. En laten we het over Social Media nog maar niet eens hebben op dit gebied. Daar mag blijkbare iedereen alles delen vanuit de veilige anonimiteit.

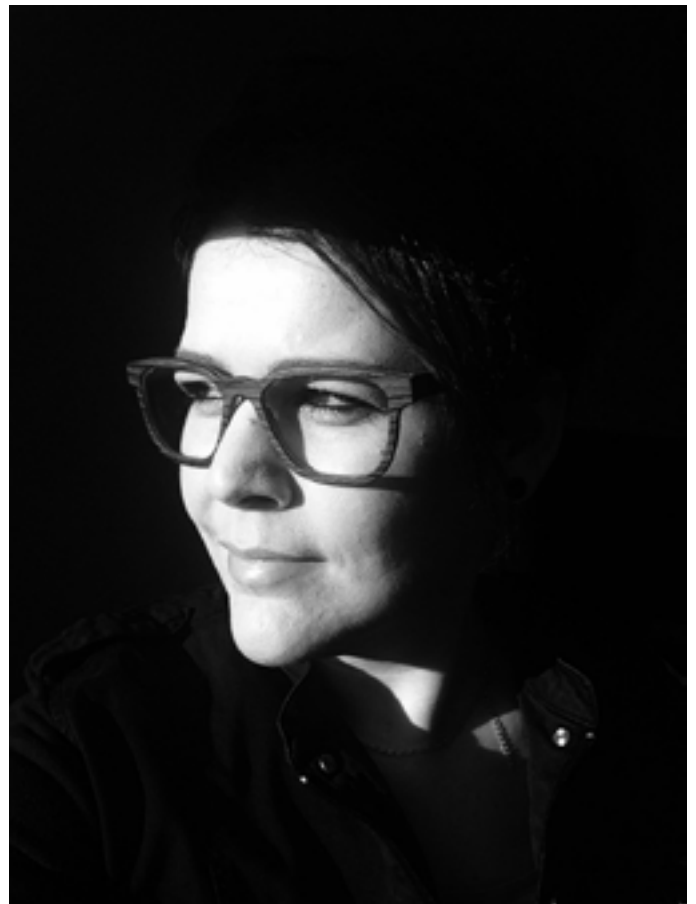
In de huidige maatschappij is het blijkbaar normaal om elkaar voor van alles en nog wat uit te maken om... ja, waarom eigenlijk??

Natuurlijk is er niets mis met het geven van een mening en op een respectvolle manier een discussie met elkaar aangaan. Je verdiepen in elkaars leefwereld is zelfs positief denk ik en goed voor je

persoonlijke ontwikkeling. We kunnen ook daarin van elkaar leren, zeker in deze tijd waarin er nogal wat van ons gevraagd wordt. Maar laten we daarin dan proberen niet vanuit de ik-gerichtheid te denken, maar verbinding als uitgangspunt nemen. Uiteindelijk bereiken we zo samen doelen en komen we ergens. We hebben één wereld waar we samen zullen moeten leven en laten we dit dan ook zo goed mogelijk doen.

Met dat ik deze column schrijf besef ik me dat ik ook tijdens dit schrijven op mijn woorden let. Wat verstoppen we gemakkelijk een oordeel in een zin en wat leggen we gemakkelijk de oorzaak van een 'probleem' bij de ander neer.

Persoonlijk moet ik best wel eens even slikken als ik naar mijn eigen leven kijk en zie hoe dit verloopt. Ziekte die zich alleen maar uitbreidt en beperkingen die toe blijven nemen. Alles om je heen in zijn perspectief blijven zien is best wel eens een uitdaging en daarbij dus ook objectief naar de ander kijken zonder een oordeel te hebben. Toch blijf ik dit belangrijk vinden, omdat juist dat hetgeen is wat ik zo kan waarderen wanneer die ander dit ook doet. En daarbij komt dat ik het belangrijk vind om ieder persoon als een waardevol mens te zien.



Het is een zegen om meeleven te mogen ontvangen van de mensen om je heen. Maar hoe moeilijk is het om daadwerkelijk eerlijk te zijn over de diepten van je lijden. Hoe zwaar kan het zijn om écht te delen hoe jij je voelt en iemand die naast je staat mee te nemen op deze weg. Voor mij is de intensiteit van mijn ziek zijn soms zo moeilijk over te brengen, dat het voor mij persoonlijk makkelijker is mijn leven te leven, dan steeds opnieuw dit stukje te delen. Ziek zijn blijft een eenzaam proces waar je uiteindelijk zelf doorheen moet gaan en ik denk persoonlijk dat de acceptatie voor mijzelf vaak makkelijker is dan voor mijn omgeving. Maar dit is misschien iets om weer eens een nieuwe column over te schrijven.

Wel heb ik geleerd dat zelfmedelijden mij niet verder brengt, dankbaarheid voor wat er wel in mijn leven is brengt mij dat wel. Dat is wat mij iedere dag weer een stukje kracht geeft om door te gaan naar de volgende dag. En voor mij blijft hierin mijn geloof in God de grootste zegen. Want wat ik in de diepte van mijn ziek zijn niet met de mensen om mij heen kan delen, kan ik wel met God delen. Iets dat onwerkelijk lijkt misschien als je het niet kent. Voor mij is de band die ik door mijn leven heen met God heb gekregen dieper dan welke vriend-



schap dan ook. Ik kan Hem altijd vertrouwen en Hij is 24-uur per dag beschikbaar. Wees nu eerlijk, welke vriend kan dit bieden?

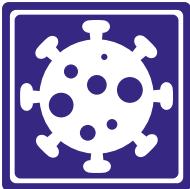
Zo helpt mijn geloof mij door het leven heen. Het allermooiste vind ik de kern, dat ik geloof dat God mij een doel geeft op deze aarde en dat dit doel mij uiteindelijk brengt in een nieuw leven dat zoveel beter zal zijn dan hoe het nu is. Hoe ongrijpbaar het leven vaak ook is, door dit voor ogen te houden blijft er voor mij uitzicht.

Lilian Goudzwaard

CBD
expert

- ✓ **Alle producten in voorraad**
- ✓ **Discrete betaling en verzending**
- ✓ **Boven € 25,- Gratis verzending**

www.CBD-expert.nl



Nathalie

Mijn naam is Nathalie (1977) en ik woon in Kampen. Ik ben actief in de Intermobiel lotgenoten Kampen. Ik heb de ziekte Mucopolysaccharidose wat een zeer zeldzame stofwisselingsziekte is. Er zijn verschillende types van deze ziekte, maar ik heb gelukkig de mildste versie. Dit zeg ik nog positief, omdat ik de heftige variaties gezien heb. Het is geen gemakkelijk leven, maar met positief zijn en humor bereik je een heleboel.

Waarschijnlijk zijn jullie, net zoals ik, de corona ellende helemaal zat. Ik hoor privé of in de media iedereen over de corona maatregelen praten. Dit is het hoofdonderwerp en daarna het 'het weer', dat is ook logisch. Het is apart dat veel mensen de corona maatregelen allemaal onzin vinden en gewoon alle activiteiten blijven uitvoeren die ze voorheen ook deden. Ze denken niet aan de gevaren voor de kwetsbare groepen of aan alle zorg- en andere medewerkers die de maatschappij draaiende moeten houden.



Helaas is de tweede golf gestart en moet ik standaard mijn beademingsapparatuur weer gebruiken om safe te blijven. Als mensen te dichtbij mij komen, dan stop ik de beademingsslang in mijn mond om mezelf te beschermen. Mensen schrikken dan meteen en springen weg van mij. Ik leg het wel aan de mensen uit en dan hebben ze wel begrip. Mensen die in hun eigen vriendenkring geen mensen kennen met longproblemen die kennen het gevaar helaas niet. Ik kan het ze ook niet kwalijk nemen, maar ze moeten de waarschuwingen en maatregelen wel serieus nemen.

De ouderen en kwetsbare mensen en zeker longpatiënten zitten vanwege COVID-19 al maanden thuis en moeten zichzelf thuis vermaken. Het voelt

als een huisarrest terwijl ik niets fout heb gedaan. Ik ben ook bang dat als ik COVID-19 krijg, dat ik dan misschien niet in het ziekenhuis geholpen wordt. Tenslotte worden de gezonde, jongeren mensen eerder geholpen dan de zieke, omdat zij de toekomst zijn. Aan de ene kant begrijp ik het wel, maar laten we allemaal verstandig met deze situatie omgaan. Zo voorkomen we minder besmette mensen en sterven er minder mensen aan COVID-19.

Samen staan we sterk om met elkaar het vreselijke COVID-19 te verjagen! Hopelijk komt er snel een goed vaccin en zien we elkaar weer bij gezellige activiteiten!

Nathalie Hooijmans

Fons

Het is nu midden oktober 2020, en er zijn strengere maatregelen door de regering afgekondigd in verband corona. De afgelopen maanden heb ik me voorzichtig gedragen. Weggaan is niet meer iets wat spontaan en zorgeloos is. Steeds weeg ik af of het veilig is, en wanneer het niet veilig voelt dan ga ik weg.

Dit betekent dat ik meer thuis ben, en een goede relatie heb met mijn telefoon en computers. Wanneer ik buiten ben, dan houd ik zo veel mogelijk afstand van andere mensen. In het begin is het gek, en hoe langer het duurt hoe normaler het wordt. Geen handen geven, afstand houden en een mondkapje op doen is het nieuwe normaal aan het worden.

Meer thuis zijn betekent ook dat ik tijd over heb voor een online opleiding doen Psychosociale Basiskennis. Deze opleiding wilde ik al heel lang doen, en nu wordt deze online aangeboden net als veel andere cursussen en opleidingen. Dit geeft nieuwe mogelijkheden: de wereld komt online en anders je huis in. En daarmee zijn veel dingen toegankelijk aan het worden: geen ontoegankelijke locatie, geen reistijd, geen overdaad aan prikkels, of geen haast in de pauze. Een online opleiding/cursus kost minder energie, en nu kan ik mij beter focussen op de leerstof.

Dat het leven anders is geworden, kan ik niet ontkennen. Corona komt soms dichtbij: vrienden die besmet zijn en/of in angst leven. Dat de kerkdien-

sten en andere activiteiten zoveel mogelijk online zijn. Het op afstand leven, en mensen online ontmoeten voelt niet als normaal: ik mis ook een fysieke ontmoeting en gesprek. Ik hoop net als iedereen dat het snel voorbij is, en tegelijkertijd besef ik mij dat dit niet het geval zal zijn. Corona is nog niet weg, en dit leven met corona zal een hele poos duren. Voorzichtigheid is en blijft geboden bij alles wat ik doe! Daar waar het mag, kan en verantwoord voelt, ga ik naar toe. Daar waar het niet goed voelt, daar blijf ik thuis.

Er zijn veel discussies over maatregelen, voor- en tegenstanders. Ik heb het gezien en gehoord, en heel vaak zet ik de TV ook uit. Want hoe erg het ook is, er is ook meer in mijn leven dan alleen corona.

Fons Osseweijer

Jolet's kinderen

Hoe mijn kinderen corona beleven.

Mijn drie kinderen van 12, 10 en 8 jaar leven nu in een periode die de geschiedenisboeken in zal gaan. Een bijzondere tijd, die ze hopelijk niet nog een keer mee maken. Ze vinden het erg jammer dat we als gezin niet meer zo veel leuke dingen kunnen doen. Gelukkig konden we in de zomer wel op vakantie, maar hun verjaardagen hebben ze niet groots kunnen vieren. Ook missen ze de gezelligheid van verjaardagen en visite bij anderen.

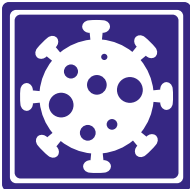
Ze snappen heel goed waarom de maatregelen nodig zijn en houden zich hier ook aan. De oudste zit op de middelbare school en moet een mondkapje dragen. Ook houden ze afstand van anderen. Ze vinden het erg dat er veel mensen aan dood gaan.

Corona brengt niet alleen vervelende dingen. Tijdens de lockdown aan het begin van de pandemie vonden ze het heerlijk om zoveel vrije tijd te hebben voor de dingen die ze leuk vinden: knutselen, buiten spelen en met de hamster spelen.

Jolet Wiering

Kerststal.





'De invloed van corona op mij en mijn twee jonge kinderen.'



Tamara Steentjes (1980) schrijft over de invloed van corona op haar kinderen Mick (11) en Diede (7) jaar. Ze is deels afgekeurd en is actief als vrijwilligster voor Minimanna maar ook voor Intermobiel.

Sinds heel Nederland in de greep is van het corona virus is, houdt dit ook in dat het voor mensen met een handicap en alleenstaande ouders veel impact heeft op hun leven. Maar voor kinderen is het helemaal een ongrijpbare wereld. Mijn kinderen kwamen ineens van de ene op de andere dag thuis te zitten omdat naar school gaan ineens niet meer mocht. Ik moest ineens als moeder de lerares van mijn kinderen worden. Het is nog extra moeilijk voor kinderen met een rugzak en hun ouders. Voor een kind met een rugzak verandert ineens de dagelijkse structuur en dat gaat niet zonder slag of stoot. Structuur is voor hen van cruciaal belang.

Weg uitlaatklep

Ook was de uitlaatklep van mijn kinderen verdwenen. Ze mochten niet meer sporten en naar school gaan. Ook mocht er geen familie op bezoek komen. Voor volwassenen heeft corona een zeer grote impact maar wat als je als kind niet zo ver kunt kijken. Bij alles wat ze doen moeten ze ineens handen wassen, ze mogen geen hand meer geven en geen kus meer aan hun opa, oma en andere familieleden geven. Na een lange periode waar we aan hebben kunnen wennen, wordt het nog moeilijker.



Veel vragen

Deze tijd met de nieuwe maatregelen roepen ook veel vragen op zoals: Waarom moeten we mondkapjes dragen? Waarom is het nu zo en waarom moeten we oppassen? Waarom is er voor kinderen vanaf twaalf jaar wel een mondkapjes advies

en niet voor elfjarigen? Dat is toch raar, maar leg dat maar eens uit aan je kinderen. Hoe kan ik uitleggen dat we dit allemaal moeten doen voor de veiligheid van de mensen om ons heen die minder gezond zijn en ook om op deze wijze het virus de kop in te drukken. Zoals Diede zei: "Ik snap niet dat niet iedereen het mondkapje op doet, willen ze ziek worden ofzo".

Kilo's

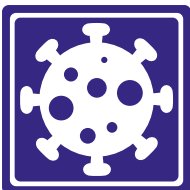
Zelfs nu de corona aantallen weer toenemen, is het lastig ook al was er de hoop dat dit niet zou gebeuren. Gelukkig kunnen de kinderen weer sporten, want dat was ook een groot probleem waardoor veel kinderen last hebben van corona kilo's omdat ze minder bewegen. Mijn zoontje kwam aan door het virus en daarom moet hij nu naar de diëtiste. Ook al was ik bezig om mijn kinderen iedere dag extra naar buiten te laten gaan om de invloed van het binnen zitten zoveel mogelijk te beperken. De kilo's van de mensen hebben op lange termijn nog meer impact en dat brengt ook gezondheidsrisico's met zich mee.

Nu na een klein half jaar blijft het nog steeds oppassen en wordt het nog niet gewoon. Voor kinderen is de impact zo groot omdat hun sociale leven op slot zit. Dat geldt ook voor alle mensen die door hun gezondheid thuis moeten blijven. De wereld van iedereen wordt zo klein en en veel kinderen en mensen worden er eenzaam door. Facetimen is een optie om toch in contact te blijven met onze dierbaren. Zelfs schooltraktaties moeten corona-proof zijn. Dit houdt in dat alles wat je geeft verpakt moet zijn. Dit vraagt ook een creatief idee om het toch nog bijzonder te maken. De traktaties zijn voor kinderen altijd wel een belangrijk punt hoe mooier je traktatie is hoe beter het is.

Leven na de zomervakantie

Nu hun leven iets meer 'gewoon' is doordat ze weer naar school konden gaan na de zomervakantie is de wereld toch nog anders. Ze mogen minder spelen en minder contacten hebben. Als iemand verkouden is door een gewone verkoudheid is iedereen extra voorzichtig vanwege corona. Gelukkig kunnen de kinderen weer sporten en bewegen. Zo hebben de kinderen weer hun uitlaatklep. Ook al moeten ze sporten met mondkapjes op, dat is in ieder geval beter voor hun welzijn dan helemaal niet kunnen sporten. We hopen dat iedereen de voorzorgsmaatregelen blijft handhaven om zichzelf en anderen gezond te houden.

Tamara Steentjes



Coronatijd: vakantie in Frankrijk



In het vorige magazine kwam corona uitgebreid aan bod, het was een actueel onderwerp. Helaas is corona dat nog steeds, al had ik afgelopen zomer wel het vertrouwen dat het de goede kant opging.

In de voorbije zomer gingen we twee weken op vakantie naar Frankrijk, naar de Provence, in het zuidoosten van Frankrijk. Naast de gebruikelijke spullen namen we deze keer ook mondkapjes en desinfecterende handgel mee. In januari hadden we onze vakantie al geboekt, dus konden we hem niet annuleren. Frankrijk liet ook weer vakantie-gangers toe. We hadden een stacaravan met eigen toilet en badkamer gereserveerd, dus dat was extra prettig in deze coronatijd. Dus zouden we ons er net zo 'veilig' voelen als thuis. Met die gedachte vertrokken we. Onderweg in Frankrijk hadden we bij bezoek aan de toiletgebouwen voor het eerst een mondkapje op. Dat voelde best raar.

Bij aankomst op onze camping meldden we ons bij de receptie waar mondkapjes verplicht waren. Elke ochtend haalde ik de bestelde broodjes bij de receptie en moest ik naast mijn portemonnee ook een mondkapje meenemen. Mijn portemonnee vergat ik nooit, maar het mondkapje soms wel en dan moest ik weer terug om er eentje te halen. Gelukkig was het niet ver lopen. Het viel ons op dat er op de camping veel lege plekken waren, ook waren niet alle stacaravans bezet. De vakantiegangers die er waren, kwamen voornamelijk uit Frankrijk zelf aangevuld met wat Nederlanders en Belgen.

Het was er erg warm en mooi weer, dus als we

's morgens opstonden, gingen we buiten op ons eigen terras ontbijten. Eigenlijk waren we alleen maar binnen om te slapen, te koken of te douchen. Van de coronabeperkingen hadden we alleen maar 'last' als we een winkel binnen gingen of de receptie bezochten. Daar was een mondkapje verplicht. Het was wel warm om er een te dragen (de temperatuur lag dagelijks tussen de 35 en 40 graden), maar je wende er wel aan. Ik betrapte me er zelfs op dat ik na het bezoek aan een winkel hem vergat af te doen. Trouwens in de supermarkt droeg het personeel ook een mondkapje en sommige kassières droegen een scherm voor hun gezicht net zoals onze tandarts in coronatijd. Ging je ergens op een terras wat drinken, dan droeg de bediening wel verplicht een mondkapje, maar de gasten hoefden dat niet.

Ons vakantieadres was zodanig gekozen dat we dicht bij de legendarische berg Mont Ventoux zaten. Deze berg is beroemd, misschien zelfs wel berucht, onder wielrenners en wielervrienden. Zeer veel (wielervrienden)toeristen bezoeken deze regio om deze kale berg per fiets te beklimmen of om de top te bezichtigen met de auto. Dagelijks gaan vele honderden per fiets, sommigen te voet, naar boven. Adembenemend mooi, bijzonder en zwaar. In onze vakantietijd was er een ééndaagse profwielervedstrijd met aankomst op die berg, welke zelfs tweemaal werd bedwongen. Wij zijn met het wielervirus besmet, dus dat wilden we graag meemaken. Al vroeg op de dag gingen we met de auto naar boven om de wielrenners in actie te zien. Mondkapjes waren nog niet 'verplicht' voor toeschouwers, maar ik droeg er wel eentje ter bescherming van hen. Het was er redelijk druk, maar niet te druk. Uiteraard hadden de wielrenners geen mondkapje op, maar hun begeleiding wel net als veel fans die overigens voldoende afstand hielden. Het was gaaf om bijvoorbeeld de toppers Porte, M.A. Lopez en Quintana in actie te zien.

We voelden ons veilig in Frankrijk. Wel was het vreemd dat men in Frankrijk maar één meter afstand hoeft te bewaren. In dorpen en winkelstraten hielden ze zich daaraan, maar als ze een dagje uit waren dan lieten zij die regels een beetje varen. Op strandjes bij meren zaten hele groepen vijftigplussers gewoon bij elkaar en kusten mekaar bij ontmoeting. In winkels en op straat ging het goed, maar in hun vrije tijd werden de regels met de Franse slag nageleefd.

Johan Fiddelaers





Medisch: honingzalf

Veroni over het gebruik van Medihoney Barrier Cream; honingzalf voor huidproblemen.

Ik (Veroni) heb geluk dat ik in al mijn liggende jaren geen grote doorligplekken heb gehad. Ik heb met regelmaat een kleine doorligplek op de schelp van mijn oor die komt en gaat. Ik lig namelijk op dat linkeroor als ik rust of slaap. De verpleegkundige specialist van Stichting Thuiszorg Midden-Gelderland (STMG) raadde een collega (Marcel) aan die wondconsulent was, die later bij me langs is gekomen.



Hij gaf me een proefmonster van de honingzalf om erop te doen, omdat je die plek moeilijk kunt behandelen of kunt ontlasten en fixeren. Hij raadde wel aan om de zalf erop te doen en de haren dan even aan de kant te houden, zodat het er niet meteen in gaat zitten. Verder gaf hij de tip met het slapen om de haren aan de kant te doen of met een haarband, schuifje of knipje, zodat er geen haren tussen het kussensloop en het oor komen. Dat is lastig want ik draai 's nachts met mijn hoofd. Ik heb het twee keer per dag erop gedaan. Na een paar weken smeren was de doorligplek weg. Toen het monster op was, heb ik onlangs een tube aangeschaft. Het is niet goedkoop ongeveer € 20,- maar je doet er enorm lang mee, omdat je weinig nodig hebt. De zalf heeft een goed effect en geen bijwerkingen. Ook gebruik ik die zalf voor de droge huid, eczeem en de ontstekingen op mijn voeten. Ik ben voorzichtig om niet steeds de hormoon- en antibioticazalf te gebruiken om resistentie en een dunne huid te voorkomen.

Informatie

De Medihoney huidzalven zijn bijzonder effectief bij de behandeling van: droge huid, huidkloven, huidschimmels, nagelschimmels (kalknagel), acne, eczeem, psoriasis, luieruitslag, kleine huidbeschadigingen en oppervlakkige brandwonden. Medihoney kent geen bijwerkingen en is volkomen veilig ook bij kleine kinderen en kan langdurig gebruikt

worden. De huidzalf is antibacterieel en schimmelwerend. Het gebruik van Medihoney zorgt ervoor dat chronische wonden veertig procent sneller genezen.

Medihoney verkoopt de honingzalf in verschillende producten. Ik heb dus alleen de Medihoney Barrier Cream in tubevorm gebruikt.

Veroni Steentjes

Ervaring van een wondconsulent met Medihoney

Producten op basis van honing worden veel gebruikt binnen de wondzorg. Medihoney heeft meerdere soorten verband en crème in het assortiment. De honing die erin zit is medicinale honing. Niet alle honing is hetzelfde, sommige soorten bevatten bepaalde antibacteriële eigenschappen. Ga dus niet zelf met je potje honing van de supermarkt je wonden behandelen.

Ik zet de verbanden van Medihoney met regelmaat in bij cliënten met wonden of huidletsel. Met name bij wonden die een zwarte en/of gele wondbodem hebben en bij wonden waarbij ik een antibacterieel verband wil inzetten. Ook de zalven schrijf ik wel eens voor. Bijvoorbeeld bij cliënten die steeds terugkerende geïnfecteerde smetplekken hebben, waarbij de standaardbehandeling niet helpt.

De crème van Veroni is een barrière crème. Dat houdt in dat het een beschermend laagje legt op de huid, zodat deze beschermd is tegen vocht (bijvoorbeeld urine, ontlasting of wondvocht). Ook kan het extra beschermlaagje helpen om schade door schuifkrachten tegen te gaan. Ik heb het voor dit laatste nog niet ingezet, maar ik vind het erg leuk om te lezen dat Veroni hier zo tevreden mee is. Ik houd deze tip in mijn achterhoofd!

Wil je honing producten in een wond gebruiken, dan raad ik aan om advies te vragen aan een wondexpert of arts alvorens je dit gaat gebruiken. Van de verbanden moet je namelijk specifieke kennis hebben om dit op de juiste manier te gebruiken. De crème is vrij verkrijgbaar en deze zelf inzetten kan niet zo veel kwaad.

Jolet Wiering





Een kwartier niets doen.

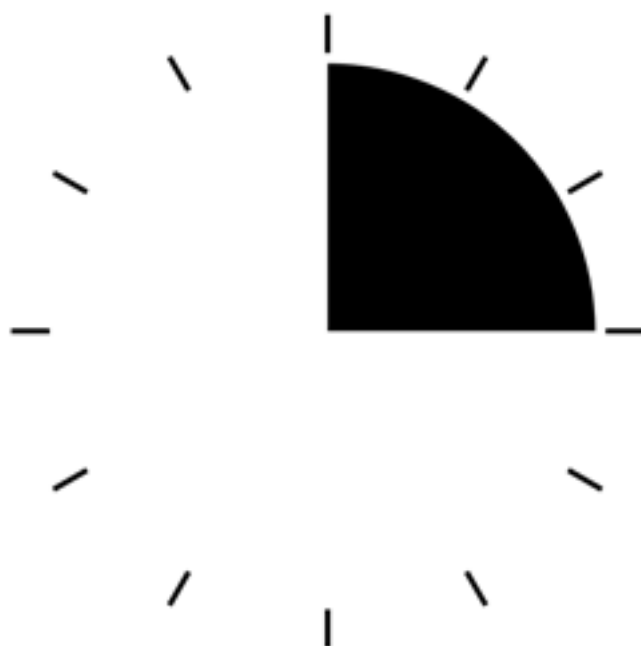


Moe zijn kennen we allemaal, moe zijn is iets heel normaal. Echter komt vermoeidheid niet altijd op het juiste moment. De oorzaken van vermoeidheid zijn verschillend. Het kan komen door bijvoorbeeld: pijn, ongemak, onvrede, drukte of te veel of te weinig bewegen. Iedereen heeft een eigen lijstje met oorzaken die vermoeidheid kunnen oproepen. Soms kun je ook gewoon even leeg en moe zijn. Een powernap is een klein slaapje van een kwartier om weer opnieuw krachten op te doen voor de rest van de activiteiten die er nog te doen zijn. Het is eigenlijk best gek om zomaar even een kwartier te slapen om energie op te doen.

Zelf heb ik die gewoonte opgepikt, mede door de corona-crisis en meer thuis zijn, dat ik aan het begin van de middag een kwartier niets doe. Dan ga ik dus een kwartier met mijn ogen dicht op mijn luie stoel zitten. Dat had je me een half jaar geleden niet moeten vertellen, want ik moest van mezelf altijd iets doen. Doe ik in dat kwartier dan alleen maar zitten, of doe ik dan toch nog iets?

Ja, ik doe wel wat, en ook weer niet. Ik let op mijn ademhaling, en daarbij haal ik diep adem in, en laat het gewoon weglopen. Ik blaas de lucht niet diep uit mijn lijf weg, want daarmee gaat mijn energie uit mijn lichaam weg. Bij iedere inademing haal ik energie naar binnen, en bij iedere lichte uitademing laat ik een gedachte of spanning in mijn lichaam los. Dat is in feite wat er gebeurt doordat ik doe wat ik dan doe.

Het kan zomaar zijn dat mijn aandacht gaat naar een lichaamsdeel wat minder lekker aanvoelt. Soms gaat de aandacht van boven naar beneden door mijn lichaam heen: hoofd, schouders, armen, handen, vingers, borstkas, buik, zitgedeelte, bovenbenen, onderbenen, voeten, tenen en alles wat er tussen zit. Soms gaat de aandacht van onder naar boven of van de ene kant van het lichaam naar



de andere kant. Toen ik het een paar weken deed, hoefde ik er niet meer bij na te denken. Daar waar ik eerst nog een timer moest zetten voel ik nu zelf aan wanneer de tijd om is. Heel soms val ik ook even in slaap. En gek genoeg heb ik dan ook aan een kwartiertje slapen op die luie stoel genoeg. Als ik wakker word, dan ga ik van de stoel af, en ga ik weer door met de dagelijkse dingen.

Het kan fijn zijn om in het begin een geleide meditatie te zoeken die jou met muziek en woorden door het proces heen begeleidt. Voor iedereen is dat iets persoonlijks. Ga op zoek naar een manier die bij je past om even een kwartier niets te doen en om energie op te laden voor de rest van de dag.

Succes, en geniet er ook van. Het kost geen geld, en weinig moeite.

Fons Osseweijer





Een beautyochtend met haarkrijt



In de warme zomer hebben Emile en ik een beauty ochtend gehouden met de vier buurtkinderen (Gaiah (11), Jayda (9), Yenthe (7) en Lore Lou (3) en de buurvrouw Caitlin (29). Tijdens de Corona periode hebben we wat meer contact gekregen door onder andere in de tuin samen aan de slag te gaan.



Benodigheden:

Oogschaduw (verschillende kleuren en merken)
 Lippenstift (verschillende kleuren en merken Mua en Essence)
 Mascara (Essence)
 Highlighter Essence
 Fixing spray
 Make-up kwasten
 Nagellak
 Een flesje water met een verstuiver
 Haar krijt 24 kleuren gekocht bij bol.com (merkloos)
 Een oud T-shirt of een oude handdoek

Make-up

We zijn de ochtend gestart met het opmaken. Alle kinderen wilde eigenlijk meteen met het haarkrijt aan de slag, maar dat hebben we tot het laatst bewaard. Emile en Caitlin hebben de kinderen voorname-lijk opgemaakt. Ik heb Gaiah lila oogschaduw

uit een doosje opgedaan, want ik had weinig hand-functie. Na het opmaken met oogschaduw, mascara, lippenstift en highlighter, hebben we gezorgd dat de make-up goed bleef zitten door een fixing spray te gebruiken. De dames waren erg blij met het eindresultaat.



Veroni maakt Gaiah op met lila oogschaduw.

Nagellakken

Vervolgens zijn we verder gegaan met de nagels lakken. Emile bleek daar erg handig in te zijn. Het duurt even voordat het gedroogd is en dat wachten is voor kinderen niet altijd even gemakkelijk.

Haarkrijt

Het was even zoeken naar haarkrijt want de Act-ion had het niet en de Hema ook niet. Bij Bol.com vond ik het gelukkig wel. Ik heb een doos gekocht van 12 kleuren bij Bol.com maar ik kreeg er een van 24 kleuren. Dat was dus een leuke verrassing.

Als je met haarkrijt aan de gang wilt gaan is het handig om een oude handdoek om te doen of om een oud T-shirt aan te trekken, omdat het kan vlekken. Bij haarkrijt is het van belang dat het haar eerst goed nat is omdat het krijt anders niet goed pakt. Dit hebben we met een klein flesje met een verstuiver gedaan, maar het kan ook met een plantenspuit. Een klein flesje is handiger.

Het was even de vraag of het haarkrijt ook zou pakken op het haar van Gaiah en Jayda, die allebei kroeshaar hebben. Ze hadden het al eerder geprobeerd maar toen pakte het haarkrijt niet goed, waarschijnlijk hadden ze hun haren niet voldoende natgemaakt. Yenthe wilde mintgroen in haar haren hebben maar ze heeft heel blond haar, dus dat is moeilijker te zien. Een felle kleur zie je eerder op het haar. Bij de dames met kroeshaar lukte het deze keer wel goed om de kleuren erin te krijgen.

Alleen vergt het wel even tijd en geduld. Jayda wilde roze in haar haren en Gaiah wilde paars met lila kleur in haar haren hebben. Het zag er mooi en leuk uit.



Het haarkrijt is in Jayda's en Gaiah's haren goed te zien.

Op het natte haar was de kleur eerst minder duidelijk te zien, maar toen het opdroogde werd de kleur steeds feller en dus duidelijker. De kinderen waren er erg blij mee. Alleen was de haarkleur van korte duur omdat ze na die tijd het zwembad in zijn gedoken omdat het zo'n 30° graden was. Gaiah zei wel "Als ik nog een keertje kleur in mijn haar wil, dan ga ik gewoon naar de bureu."

De oudste twee kinderen hebben we nog wat make-up meegegeven dat we hadden gebruikt. Ze waren aangestoken door het opmaken omdat ze er zo mooi uitzagen. Ze wilden van hun zakgeld make-up gaan kopen, maar ik had nog het nodige liggen, dus heb ze zelf nog wat meegegeven wat goed bij hun jonge leeftijd past.

Het was dus een geslaagde beautyochtend, die we hebben afgesloten met pannenkoeken eten. Die ochtend bleek dat Emile van alle markten thuis was, van: nagellakken, opmaken, haarkrijt in de haren doen tot pannenkoeken bakken.

Het haarkrijt gaan we zeker vaker gebruiken. Je hebt in een grote dikke bos haar wel een half krijtje nodig voor wat gekleurde haarstrengen. Als je je hele haar in een kleur wilt hebben, dan heb je zeker een hele nodig maar dat hangt af van je haardikte en hoeveelheid haar.

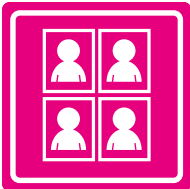


Lore Lou en Yenthe hebben groen haarkrijt in hun haren.



Allemaal samen op de foto na de leuke beauty ochtend.

Veroni Steentjes



Sanne Lodewijk, vrijwilligster bij de Intermobiel Lotgenotengroep Kampen



'De lotgenotengroep heeft me naast gezelligheid ook nieuwe vriendschappen opgeleverd.'

Sanne is 30 jaar oud, en werkt als verpleegkundige (hartbewaking/eerste hartlonghulp) in het ziekenhuis. Ze heeft enkel een mentale handicap want ze is prettig gestoord en haar hobby's zijn: jiu-jitsu, vrienden (vooral in combinatie met eten), films en series kijken, lezen, puzzelen. Sanne heeft een vriend en woont samen met haar konijn die Knientien heet (dialect voor konijntje).

Sanne is sinds de oprichting van de Intermobiel Lotgenotengroep Kampen, zo'n jaar of vier geleden, bij deze groep betrokken. Ze vindt het erg leuk, juist omdat het vrijblijvend is en alle deelnemers, met en zonder handicap, gezellig met elkaar omgaan tijdens de bijeenkomsten. Vooral het casual contact en dat iedereen gelijk is en er niemand achter blijft is hetgeen Sanne zo aanspreekt. Naast gezelligheid heeft het Sanne ook nieuwe vriendschappen opgeleverd. Sanne vindt het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten bij de Intermobiel Lotgenotengroep Kampen.

Wat vind je zo leuk aan de Intermobiel Lotgenotengroep Kampen?

'Ik vind het vooral heel erg mooi om te zien hoe leuk iedereen met elkaar omgaat, en de lol die we samen hebben. De activiteit die ik heel leuk vind is het cadeautjesspel dat we rond Sinterklaas/Kerst altijd doen. Dan worden er voor iedereen ongeveer drie cadeautjes gehaald van 1 of 2 euro waar we om dobbelen. Natuurlijk zitten er verschillende domme en gekke cadeaus tussen. Dat zorgt ieder jaar weer voor hilariteit.'

Jij bent binnen de Lotgenotengroep Kampen iemand die er altijd is. Ik heb je leren kennen als iemand met humor en verrassende acties. Hoe kijk jij daar zelf tegenaan?

'Ik vind mezelf natuurlijk ook supergrappig. Verrassende acties probeer ik wel steeds te bedenken, maar dat wordt steeds moeilijker. We hebben ook al zoveel samen met elkaar gedaan en meegemaakt!'



Nu hebben we de afgelopen tijd geen bijeenkomst kunnen hebben. Dit uiteraard in verband met corona. *Hoe ervaar jij dat?*

'Erg jammer dat het allemaal niet door kan gaan natuurlijk. Juist in deze tijd kunnen we allemaal wel wat gezelligheid gebruiken. Nou heb ik ook in mijn werk gezien wat corona voor gevolgen heeft en dat wens ik niemand toe. Dan vind ik gezondheid zonder twijfel belangrijker.'

Wat hoop je voor de lotgenotengroep wanneer ze elkaar weer mogen ontmoeten na de coronacrisis?

'Dat het weer als vanouds gezellig is, en stiekem ook dat we deze periode met het cadeautjesspel kunnen afsluiten.'

Nu is de coronacrisis voor iedereen een tijd van veel onzekerheden. Voor mensen met een kwetsbare gezondheid speelt dat zeker een rol. Nu weet ik dat jij door je werk in de zorg er op een hele andere manier mee te maken hebt dan de burger die niet in de zorg werkt. *Wil je er iets over vertellen?*

'Ik werk meestal op de hartbewaking en soms op de eerste hartlonghulp. Op de hartbewaking verpleeg ik patiënten met ernstige hartproblemen die niet op de normale verpleegafdeling behandeld kunnen worden. Een paar voorbeelden zijn patiënten in de acute fase van een hartinfarct, ernstige/levensbedreigende ritmestoornissen en hartfalen waarvoor specialistische medicatie nodig is. Daarnaast zijn we onderdeel van het reanimatieteam. Op het moment hebben we daar ook een sluiskamer voor een eerste hulp patiënt die binnenkomt met zowel een hartprobleem als (mogelijke) corona besmetting. Momenteel lopen we in het hele ziekenhuis altijd met een chirurgisch mondkapje op. Dat was even wennen, maar uiteindelijk vergeet je dat je hem op hebt. Laatst wilde ik bijvoorbeeld even in een stekker blazen om de storing uit het hartfilmpje te halen, toen blies ik in mijn mondkapje in plaats van in de stekker.

Zodra patiënten verschijnselen hebben die bij corona kunnen passen moeten wij ze testen. Vanaf dat moment moeten we naar binnen met handschoenen, schort, mondkapje, spatbril en muts. Dat omkleden kost tijd en doordat de zorg op de hartbewaking normaal gesproken intensief is, betekent dat vaak omkleden. Dat vind ik vervelend, maar het zij zo. Op de eerste hartlonghulp (EHLH) vangen we patiënten op met (potentiële) hart- en longproblemen. Patiënten komen met een klacht en op de EHLH wordt onderzocht wat het probleem is en hoe ernstig dit is. Dat gebeurt door middel van bijvoorbeeld: een hartfilmpje, bloedonderzoek, röntgenfoto, echo en/of CT-scan. Soms kunnen mensen gewoon weer naar huis en soms moeten ze worden opgenomen.

Daar komen ook patiënten

met corona bij of een verdenking op corona. Ze worden zo nodig getest en er wordt in kaart gebracht of de patiënt in het ziekenhuis moet blijven. Hoe het met die patiënten gaat is heel wisselend. Soms zijn ze wel echt ziek maar kunnen ze naar huis omdat er geen zuurstof nodig. Als er soms wel zuurstof nodig is worden ze opgenomen, een enkele keer is er zoveel zuurstof nodig dat de patiënt direct naar de intensive care moet. De afwisseling op de EHLH maakt het werk leuk voor mij, de ene keer is het een luchtig geval en de andere keer moet je alles uit de kast trekken om de patiënt te redden.'

Zou je de lezer ook iets mee willen geven over corona, en waar ze waakzaam op moeten zijn/blijven?

'Houd je gewoon aan de regels. Wij lopen altijd zo te zeuren als Nederlanders, ik word daar een beetje moe van. Je hebt toch geen invloed op het beleid, en niemand weet wat het allerbeste is omdat de ziekte nieuw is. Zorg vooral goed voor jezelf, ook voor je mentale gezondheid. Als je niet kunt/mag afspreken heb je altijd nog de optie tot beeldbellen.'

Voor jezelf privé heeft de coronacrisis ook gevolgen, zoals het voor iedereen geldt. Wil je er iets over kwijt?

'Soms baal ik er wel van natuurlijk. Het lastigst vind ik dat ik mijn vrienden niet meer mag knuffelen, dat voelt zo vreemd wanneer je elkaar ziet. Behalve dat kan ik er prima mijn weg in vinden. Het heeft zelfs wat positiefs opgeleverd. Ik heb nu veel meer contact met mijn burens. We hebben afgelopen zomer met een klein clubje een bbq georganiseerd op de parkeerplaats voor onze huizen, hartstikke gezellig!'



Heb je in de corona tijd dingen gedaan die je anders nooit gedaan zou hebben?

'Ja, ik heb mijn vakantie geannuleerd. Een vakantie annuleren: geen haar op mijn hoofd die daaraan denkt! En nu met corona was het toch noodzakelijk. Gelukkig waren er genoeg leuke alternatieven.'

Heb je toevallig nieuwe hobby's ontdekt, of andere kwaliteiten van jezelf waarvan je niet wist dat je ze had?

'Nee, ik heb wel ervaren hoe belangrijk lichamelijk contact is. Met mijn ouders, broertjes en beste vriendin knuffel ik stiekem toch weer. Nu ik dat vertel is het uiteraard niet meer stiekem.'

Wat zou jij anders willen in Nederland voor mensen met een handicap?

'Dat mensen beseffen dat een lichamelijk handicap niet ook meteen een mentale handicap betekent. En natuurlijk geldt dat ook voor verbetering op het gebied van toegankelijkheid. Daarmee denk ik aan winkels en andere gebouwen zonder dat er smalle paden en wandelgangen in de ruimte zijn. Verder kan ook het openbaar vervoer beter worden aan-

gepast. Juist omdat het openbaar vervoer zoveel meer vrijheid kan geven ten opzichte van het taxi- vervoer. Die taxi mag namelijk overal de toeristische naartoe nemen.'

Hoe zouden mensen, met en zonder handicap, daaraan bij kunnen dragen?

'Elkaar niet betuttelen. De rest is in handen van de ondernemers en de overheid.'

Fons Osseweijer



Update geurproducten van Lotus Leven



Een jaar geleden schreef ik in het Mobiel Magazine over de geurproducten van Lotus Leven die Johan mij cadeau gaf op mijn verjaardag. Zo raakte ik met dit bedrijf bekend en heb ik er later diverse producten besteld.

De aroma geurpotjes zouden een jaar of zelfs langer ruiken, wat me destijds erg verbaasde. Ik schrijf nu een jaar later een bijdrage om te laten weten dat ze inderdaad een jaar of langer blijven ruiken. Ik heb ze niet eens allemaal iedere maand even op de kop gezet. Het is zo dat de geurpotjes met de sterkere geuren meer geur blijven behouden, maar dat spreekt voor zich. De geur oranjebloesem is en blijft mijn favoriet maar die zet ik niet altijd open. Ook blijft de rustige engelwortel nog steeds ruiken. Ook de fles met de geurstokjes in de geur nachtjasmijn ruiken nog steeds erg lekker. Ik zet niet de hele pot volledig open op tafel, maar ik haal iets uit de fles en doe dat in een kleiner flesje of vul de autohanger met deze geur als hij leeg is. Er is een geur voor iedereen. Geuren zijn altijd erg persoonlijk. Wat de een lekker vindt, vindt een ander niet lekker.



Als je dus op zoek bent naar geurproducten die lang hun geur behouden, dan ben je bij Lotus Leven aan het juiste adres. Bezoek voor meer informatie <https://lotusleven.com/>.

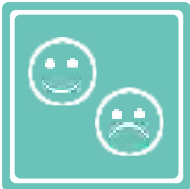
Veroni Steentjes



Sponsors



<p>Gld print & media Arnhem www.gldprintmedia.nl</p>	<p>DACO Stucadoors & Afbouwbedrijf www.dacovolendam.nl</p>	<p>Stichting Vermeer 14 Amsterdam www.stichtingvermeer14.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Javier Guzman cabaretier en acteur www.javierguzman.nl</p>
<p>Diny Boogerd schrijfsaken/tekstcorrectie www.dinyboogerd.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>Hotel Middelpunt Middelkerke (Belgie) www.middelpunt.be</p>	<p>Fun Experts Nijmegen www.funexperts.nl</p>	<p>Apple Coach Martijn Engler www.applecoach.nl</p>
<p>Quokka the mobility bag www.quokkabag.nl</p>	<p>Orion online sexshop www.orion.eu</p>	<p>CBD expert CBD olie www.cbd-expert.nl</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>John en Paula Weij</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>		<p>gvibe.com Fun Toys</p>
<p>Wilt u ook sponsor van Intermobiel worden?</p>	<p>Neem dan contact op met Emile Cobben:</p>	<p>tel. 06-43055738 emile@intermobiel.com</p>



'Eenzaamheid, een gevoel waar veel meer mensen last van hebben dan wij allemaal denken.'

Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik 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 aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

Ben ik eenzaam?

Ik leef met heel wat mensen om mij heen. Letterlijk, want ik woon samen met mijn vriend (Dirk) en zijn dochter (Elize 14 jaar). Wij hebben twee hondjes, waarmee ik dagelijks wandel en daardoor gezellig een praatje kan maken met mensen in het park. Ik heb een hele sterke band met mijn vader die ik twee keer in de week zie. Ik heb hele lieve tantes en ooms waarmee ik veel mail. Drie keer in de week hebben wij een therapeut over de vloer (in verband met Elize). Ik heb contact met de mensen van de redactie van het magazine van Stichting Intermobiel en probeer iedere maand deel te nemen aan de telefonische spraakchat voor lotgenoten. Hoezo zou ik dan het gevoel van eenzaamheid hebben? Wat zeur je nou? Er zijn veel alleenstaande mensen die super jaloers op jou zijn! Jij hebt echt niets te klagen! Nee hoor, jij kunt je niet eenzaam voelen. En toch, toch voel ik mij regelmatig eenzaam.

Heb ik dit gevoel van eenzaamheid altijd gehad?

Het gevoel van eenzaamheid heeft niet direct te maken met hoeveel mensen jij om je heen hebt. Dit heb ik zelf van jongs af aan vaak ervaren. Als ik vroeger op een verjaardag van mijn vriendengroep was en het me niet lukte om me in het gesprek te mengen, voelde ik mij heel alleen. Ik zat op de Havo met tientallen leeftijdgenoten om mij heen, maar ik voelde mij altijd anders dan de rest. Dit voelde al die jaren enorm eenzaam aan. Het hoeft dus niet te betekenen dat alleen de mensen die alleen wonen, mensen met een beperking of mensen die in de rouw zijn zich eenzaam kunnen voelen. Er zijn veel mensen die heel veel contacten hebben en zich alsnog eenzaam voelen. Anderzijds zijn er ook mensen die weinig onder de

mensen komen maar zich helemaal niet eenzaam voelen. Het gevoel van eenzaamheid is dus heel persoonlijk.

Waarom voel ik mij eenzaam?

Voordat ik met Dirk ging samenwonen, woonde ik vijf jaar lang alleen en voelde ik mij vaak eenzaam. Ik lag veel op bed of op de bank vanwege mijn lichamelijke beperking en de pijn die ik de hele dag door had. Ik had weinig goede vrienden, had geen werk en geen dagbesteding. Dus dat ik mij vaak eenzaam voelde vond ik meer dan logisch. Eind 2016 leerde ik Dirk kennen. We werden verliefd op elkaar en mijn gevoel van eenzaamheid was in één keer weg. In de zomer van 2018 gingen wij met zijn drieën samenwonen. In het begin moest ik enorm wennen aan alle drukte om mij heen. Nu zou ik het niet meer willen missen. Maar hoe kan het nu dat ik mij toch af en toe heel eenzaam voel?

Overdag ben ik wel alle dagen alleen thuis. Elize is naar school toe. Dirk werkt fulltime en heeft veel avond- en weekenddiensten. Door mijn beperking en de pijn die ik heb kost alles wat ik doe mij meer energie dan een gezond iemand. Boodschappen doen, het huishouden en zorgen voor Elize is zwaar. Elize heeft veel zorg en aandacht nodig vanwege



haar autisme en hechtingsproblemen. Aan het einde van de dag heb ik geen energie en tijd meer om met mijn eigen hobby's bezig te zijn. Vaak lig ik op bed als Dirk en Elize weg zijn, gewoon omdat ik heel erg moe ben. Op die momenten voel ik mijzelf steeds vaker eenzaam. Ondanks dat ik super gelukkig ben met de mensen om mij heen.

Het feit dat ik overdag vaak alleen ben, is niet de enige oorzaak van dat ik mij wel eens eenzaam voel. Het heeft ook te maken met dingen die ik in mijn jeugd meemaakte. Daarnaast heb ik geen dagbesteding waardoor ik nagenoeg niet onder de mensen kom. De enige mensen, buiten de familie om, met wie ik om ga zijn hondeneigenaren in het park, mijn (fysio-)therapeut, de therapeuten van Elize en de kassamedewerkers in de winkel. Ik voel mij ook niet nuttig. Wel voor mijn eigen gezin en familie, maar daarnaast helemaal niet. Ik doe weinig dingen voor mezelf en dat voelt soms erg leeg en somber aan.

De keuze voor een cursus

Zowel mijn eigen therapeut als de therapeuten die bij ons thuis kwamen, zagen dat ik amper nog tijd voor mijzelf had en op het einde van mijn reserves liep. Ze kregen steeds meer door dat Elize

zetten om je aan te melden vond ik heel moeilijk. Er heerst nogal een taboe rond het hele gevoel van eenzaamheid. Dirk begreep ook in eerste instantie niet waarom ik mij aan wilde melden. Maar nadat ik het had uitgelegd snapte hij wel waarom ik mij op bepaalde momenten heel eenzaam voel. Ik heb niet te lang gewacht en de knoop doorgehakt. Taboe of geen taboe, het kon mij niks schelen. Ik wilde meer tijd voor mijzelf en me minder eenzaam voelen, dus meldde ik mij aan voor de cursus.

De cursus

Ik heb nu een aantal bijeenkomsten gehad en heb al geleerd om duidelijker mijn eigen grenzen aan te geven. Mede hierdoor is iedereen nog harder op zoek gegaan naar een plek voor Elize. En dat is eindelijk gelukt! Er is een plekje is gevonden op een naschoolse dagbehandeling voor Elize. Dat is wel helemaal in Uden, maar ze wordt gehaald en gebracht met de taxi. Hierdoor heb ik drie dagen in de week minder zorgen rondom de zorg voor en om Elize. Nu heb ik niet alleen heel veel zin in het vervolg van de cursus maar is er ook tijd en ruimte om alles wat ik leer toe te kunnen passen.

Rond de tijd dat het volgende magazine uitkomt is de cursus afgerond en zal ik vertellen wat de cur-

Leerdoel:

- In kleine stapjes meer verbinding aan gaan met mensen
- Meer Sanne-tijd door grenzen te stellen en te doseren.

Ik mag er zijn!

heel veel zorg nodig had die ik haar qua energie niet meer kon geven. Maandenlang heeft Elize op wachtlijsten gestaan voor naschoolse dagbehandeling en logeerweekenden. Maar nergens was er plek. Vanwege corona waren de wachtlijsten langer dan ooit. In afwachting hierop dacht iedereen heel lief met mij mee hoe ik de tussenliggende periode door kon komen. Omdat ik in een behoorlijk sociaal isolement was gekomen kwam één van hen met het idee van de cursus 'Uit je eenzaamheid'.

De aanmelding van de cursus

Nadat ik de informatie over de cursus had doorgelezen, leek het wel iets voor mij. Maar echt de stap

sus inhoudt en hoe ik het heb ervaren. Ik hoop dat ik dan kan zeggen dat ik minder momenten van eenzaamheid voel.

Sanne van Diesen



Recensie van de We-Vibe Melt



Naam: We-Vibe Melt luchtdrukstimulator
 Gemaakt door:
Wow Tech group
 USB-oplaadbaar
 Kleur: roze Siliconen materiaal
 Afmetingen: 110 x 80 x 170 mm
 Waterdicht en multispeed
 Te koop bij een seksshop en online voor € 149,- onder andere bij www.orion.de

Omschrijving

De We-Vibe Melt luchtdrukstimulator is een luxe stimulator die speciaal gemaakt is om jezelf heerlijk te verwennen. Aan de kop van de stimulator zit namelijk een ronde opening, die je op de clitoris plaatst. Tijdens het stimulatieproces wordt er zachtjes aan de clitoris gezogen en hoe harder je je speeltje zet, hoe intenser het genot zal zijn.

WE-CONNECT APP

Je kunt de We-Vibe Melt luchtdrukstimulator bedienen aan de hand van de drukknoppen bovenop de vibrator, of door middel van de bijgeleverde afstandsbediening. Kies uit tien verschillende vibratiepatronen, of maak je eigen vibratiepatroon met de We-Connect app op je smartphone. Met de We-Connect app kun je de Melt ook besturen vanaf de andere kant van de wereld.

PLEASURE AIR TECHNOLOGY

De Pleasure Air Technology zorgt ervoor dat de clitoris met pulserende golven en een zachte zuigkracht optimaal gestimuleerd wordt. Velen vergelijken het met orale stimulatie. Beginnend bij zachte kusjes tot een sterkere zuigkracht zodra je de intensiteit van de Melt verhoogt.

Belangrijke tip

Er wordt geadviseerd bij deze stimulator glijmiddel op waterbasis te gebruiken. Dit geldt ook voor soortgelijke producten zoals bij de Womanizer.

Meer informatie

Bezoek deze website <https://we-vibe.com/melt> of zoek op Youtube op dit product voor meer informatie.



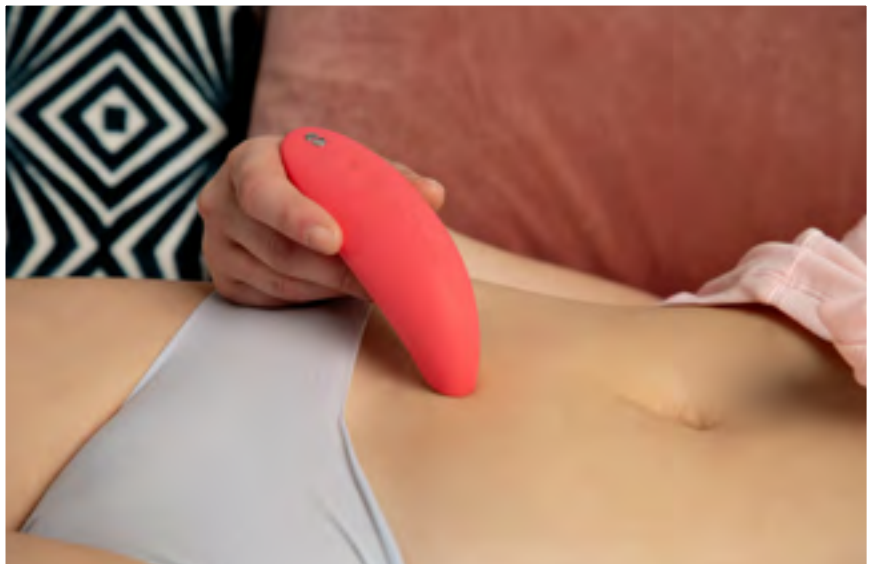
Cijfer 8

Toelichting

Het voordeel van deze clitorisstimulator is dat het bestaat uit een mooi vormgegeven geheel. Het ziet er mooi uit en het materiaal voelt prettig aan. De We-Vibe Melt lijkt erg op de Womanizer qua luchtdrukstimulatie. Vandaar dat ik ze dan ook snel met elkaar vergelijk.

Het voelt prettig aan op je clitoris maar minder prettig dan de Womanizer omdat de Womanizer de clitoris meer omsluit door de ovale vorm, terwijl de We-Vibe Melt meer een ronde vorm heeft. Het nadeel is dat je bij de Melt geen opzetkapjes kunt verwisselen, wat bij de Womanizer wel kan. Het is fijn dat je bij de Womanizer verschillende maten (S en M) opzetkapjes hebt, omdat niet iedere clitoris hetzelfde is qua grootte. Ook kunnen ze nadat je ze enige tijd gebruikt hebt, vernieuwd worden of je kunt het door iemand anders laten uitproberen als je er een nieuw kapje op doet.

Ik vind dat de Womanizer prettiger in de hand ligt omdat het iets breder is om vast te houden. Als je juist iets zoekt wat smaller is, dan is deze wellicht geschikter voor jou. Ook is deze wat lichter dan de Womanizer.



Voor mij gaat deze Melt We-Vibe niet hard genoeg qua power, maar ik heb ook veel meer power nodig dan de gemiddelde vrouw door mijn pijnklachten en de beperkte hoeveelheid zin.

Ik heb de App functie getest. De bediening met de App is wel een voordeel voor als je handfunctie problemen hebt. Ik vind het leuk dat je de heden-

daagse technologie zelfs terug vindt in een sekstoy. Je kunt dus op afstand de We-Vibe Melt bedienen, maar het nut ervan zie ik niet zo in. Als je een ei vibrator inbrengt en dan samen gaat uit eten en dat je partner dan met zijn telefoon de vibrator kan besturen daar begrijp ik de zin van. Wat me wel zinvol lijkt, is dat je dus via de App je eigen vibratiepatroon kunt maken, zodat je het persoonlijk kunt afstemmen. Er zit in de App ook een optie dat je een liedje kunt uitzoeken uit je bibliotheek en de vibrator neemt dan de vibratie over die in het nummer zit. Leuk bedacht maar niet iets wat ik zelf zou gebruiken.

In het cijfer dat ik geef, spelen mijn handicap en handfunctiebeperking een grote rol. Iemand anders zou wellicht een smaller handvat prettiger vinden. Zonder handicap zou ik deze stimulator wellicht anders beoordelen en wellicht een hoger cijfer geven. Het oordeel is dus heel persoonlijk. Het is wel degelijk een geduchte tegenstander van de Womanizer.

Veroni Steentjes





Door corona geïsoleerd in mijn eigen huis voel ik me door livestream muziekconcerten gezellig thuis.

Ik heb al tien jaar lang geen concert kunnen bezoeken vanwege de te hoge fysieke inspanning. Maar door corona kwam daar gelukkig verandering in. Bands gingen ineens liveconcerten geven die je via livestreaming thuis kon zien, net alsof je live bij een concert aanwezig bent. Daar was ik dus super blij mee! Ik geniet erg van muziek dus was blij met deze muzikale noodgreep. Het voordeel is ook dat de muziek zoals de bas en drum niet zo doortrillen in mijn spieren bij de livestreaming wat bij fysieke aanwezigheid wel het geval is.

Concerten

Het eerste concert op 17 juni begon meteen met onze topper Kensington! Het werd gestreamd vanuit het Scheepvaartmuseum in Amsterdam, wat een mooie plek was. Er waren in het Scheepvaartmuseum vijf concerten achter elkaar gepland beginnend met Kensington, daarna Duncan Laurence, Danny Vera, Krezip en Ilse de Lange als laatste. Alle tickets voor de concerten in het Scheepvaartcentrum waren € 13,50 wat ik een prima bedrag vond.

Kensington

De streaming van Kensington op woensdag was echt een drama. Het camerawerk was ook onscherp en de streaming liep steeds vast. Twintig minuten was er niet eens beeld te zien. Dat was wel een teleurstelling, omdat we samen fan van Kensington zijn en daar het meest naar uitkeken. We hadden er thuis een feestje van gemaakt met een lekker drankje Gil en chips en nootjes. Op twitter barstte de kritiek los. Na het concert beantwoordden Kensington 20 vragen die Humberto Tan stelde. Je kon voor en tijdens het concert vragen insturen, waar zij er een aantal van uitkozen. Door de slechte streaming werd de volgende dag de mogelijkheid aangeboden dat je het concert nog een week lang kon terugkijken, wat we de volgende dag gedaan hebben, dus dat was de herhaling van woensdag. Het is fijn dat we het nog wel konden zien, maar het gaf toch wel een domper.

O'G3NE

Op zaterdagavond 20 juni stond O'G3NE op ons programma. Dit was het derde en laatste 'home isolation concert' van hen. De streaming liep perfect. Ruim op tijd kon je al inloggen en je hoorde muziek van hen en een kwartier voor het concert werd de tijd afgeteld. O'G3NE had een leuke studioruimte aangekleed met een beach effect alsof



O'G3NE.

het aan het strand was. Ze zaten naast elkaar met een gordijn in de vorm van een soort strandtentje tussen hen in. Verder was er een gitarist en toetsenist aanwezig. Het concert duurde 1 uur en 10 minuten. Ze kletsten heel ontspannen en vertelden tussendoor wat over hun nummers en privé dingen. Via Twitch kon je vragen stellen. Aangezien er ook Engelse kijkers aanwezig waren, vertaalde Lisa tussendoor wat vragen en antwoorden. Ze straalden alle drie en het plezier spatte van het scherm. Een concert zoals een concert hoort te zijn! Als ik het eerder had meegekregen, dan had ik zeker ook de eerste twee home isolation concerten gekeken. Een ticket kostte ook nog eens minder dan € 4,-! Een geslaagd en goedkoop concert dus!

Suzan & Freek

Op Vaderdag 21 juni stonden Suzan en Freek op het programma. Ik had mijn ouders uitgenodigd om bij ons te komen eten. Daarna hebben we samen het concert gekeken. Mijn moeder vindt deze muziek erg leuk, maar mijn vader iets minder. Toch vond hij het concert wel leuk. De streaming



Suzan & Freek.

was goed. Af en toe haperde het iets, maar het was kort en zeker niet te vergelijken met Kensington. Het concert was in Zwolle in het poppodium Hedon. Het concert begon om zeven uur. Toen het concert nog niet begonnen was, zag je het Hedon van buiten. Daarna werd de cameraman als een gast onthaald en hij werd naar de zaal begeleid naar zijn stoel. Toen zag je Suzan en Freek in de kleedruimte die zich nog even klaarmaakten en daarna het podium opgingen. Het was een leuk concert. Tussendoor kletsen ze het ook aan elkaar. Het geluid van Suzan had iets harder gemogen, maar ze deden het leuk en je zag ook dat ze er plezier in hadden om weer te kunnen optreden.

De kaartjes waren te koop vanaf € 5,- tot € 25,-. Als je € 15,- of meer betaalde maakte je kans om uitgeloot te worden om bij het concert aanwezig te zijn. Er werden 15 mensen uitgeloot die iemand mochten meenemen, dus het publiek bestond uit 30 mensen. Dit was een leuke toevoeging waardoor er fans bij konden zijn en zij publiek in de zaal hadden, wat toch anders speelt. Het enige minpunt was dat het concert een uur zou duren maar dat het na vijftig minuten al afgelopen was. Het concert van Suzan en Freek was een week na het livestream concert nog terug te kijken, waar we ook gebruik van hebben gemaakt.



Maan.

Maan

Op 6 augustus heb ik een concert van Maan in het Ziggo Dome gezien, wat erg mooi was. Een kaartje kostte € 11,- en er zat ook publiek in de zaal. Een kaartje in het Ziggo Dome zelf kostte € 22,-. Maan maakte er echt een optreden van met een show met dansers en ze danste zelf ook mee. Het concert viel me honderd procent mee omdat ik niet alle muziek van haar mooi vind, vooral niet de muziek wat ze met rappers heeft gemaakt. Het concert duurde 1,5 uur.

Di-rect

Aangestoken door het 'liggend concert virus' googelde ik en kwam een concert van Di-rect tegen voor 4 juli. Het concert was op de Pier in Scheveningen. Er was een windkracht van vijf dus dat gaf een extra mooi effect aan het concert. Ze werden bijna weg-

geblazen. Ze speelden de echte Di-rect nummers. Na de show beantwoordden zij ingestuurde vragen. Er was ook een arrangement optie; Je kon naar een van de vier Beachclubs in de buurt gaan, waar je via een scherm het concert kon bekijken met een diner voor twee personen erbij en drie drankjes voor € 100,-. Dit was snel uitverkocht. Ook waren er wijn- en bierpakketten te koop van Funky Wines en Kompaan Bier pakketten, die dan thuis voor het concert bezorgd werden. Ze hadden voor het 4 juli concert een speciale 7 inch vinyl single laten maken van het nummer 'Soldier on' met alle handtekeningen van de bandleden erop.



Di-rect op de pier in Scheveningen.

Tweede concert Di-rect

Op 8 augustus trad Di-rect in het Maurits museum in Den Haag op, met een rustig arrangement. Het moest klein gespeeld worden dus met weinig bas en drum omdat de schilderijen anders beschadigd konden worden. De setting was erg mooi. Het museum werd mooi in beeld gebracht, waardoor je voor je gevoel meteen een rondleiding door het museum kreeg. Ze speelden enkele nieuwe nummers van het nieuwe album dat in oktober uitkomt. Ik vond deze rustige muziek iets minder mooi dan toen ze op de Pier speelden, maar de setting maakte veel goed. Het was mooi om een concert in een museum te zien. Dat blijft me bij.

Derde concert Di-rect

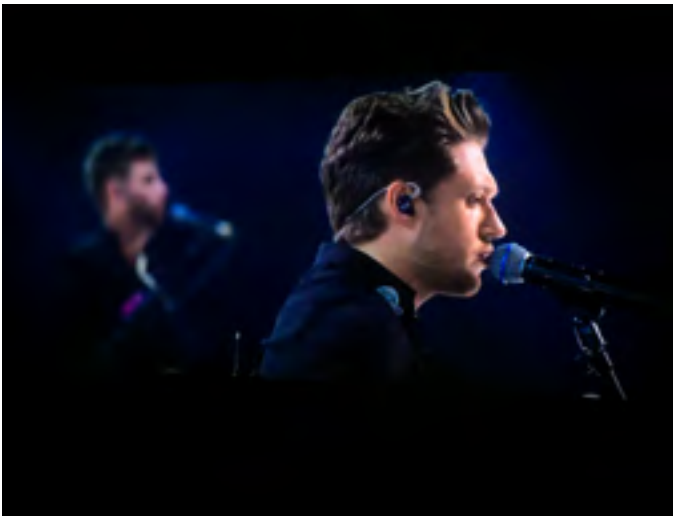
Op 10 oktober lanceerde Di-rect hun nieuwe album 'Wild Hearts' in de elektriciteitsfabriek in Den Haag. Er waren problemen met de streaming waardoor ze om 21.30 uur gelukkig niet begonnen met spelen. Ze hebben gewacht tot het probleem opgelost was en begonnen om 22.00 uur met spelen. Daar had Kensington een voorbeeld aan kunnen nemen. We waren benieuwd of we dit concert iets zouden vinden maar op twee nummers na was het album geweldig! Er waren ook violisten en blazers bij, waardoor het nog mooier werd en er waren mooie lichteffecten. Zo hebben we samen dus drie mooie concerten van Di-rect kunnen zien.

Pay what you want

Alle kaartjes van de livestream concerten van Di-rect werden verkocht via het 'pay what you want-

principe': de kijker mag zelf bepalen hoeveel hij of zij over heeft voor het concert. Dat bedrag varieert van 2 tot 100 euro per kaartje. Ze hadden de kaartverkoop vaak gecombineerd met spulletjes van henzelf, zoals een T-shirt, single of een preorder van het nieuwe album. Ook verkochten ze wijn- en bierpakketten. Ze hadden het commercieel goed uitgewerkt.

Ik ga het jaar 2020 schitterend uit met nog een concert van Di-rect op 11 december 2020 in het Kurhaus Scheveningen. Ik heb de kaartjes voor mij en Emile cadeau gekregen.



Naill Horan.

Internationaal livestream concert

Toen ik zocht naar livestream concerten kwam ik een concert tegen van Naill Horan op 7 november 2020. Hij zat vroeger in de boyband One Direction. Het concert werd gegeven in de Royal Albert Hall in Londen. Toen ik het zag heb ik direct geboekt omdat de locatie de Royal Albert Hall fantastisch is. Alleen de grote zangers op aarde hebben daar opgetreden. De Royal Albert Hall of Arts and Sciences is een grote concertzaal in South Kensington

in de Britse hoofdstad Londen, die geopend is op 29 maart 1871 door koningin Victoria en genoemd is naar haar echtgenoot prins Albert.

Deze kaarten heb ik cadeau gekregen voor mijn verjaardag. Naill Horan trad weer voor het eerst in acht maanden op en moest er even inkomen. Er waren rond de 120.000 tot 125.000 kaartjes verkocht en gemiddeld keken er dus 300.000 en 400.000 mensen naar dit concert uit 150 landen.

De opbrengst van dit concert ging geheel naar de actie #weneedcrew. De crew is de motor van de muziekindustrie vertelde Naill Horan erg mooi en treffend. Zonder hen kunnen we niet optreden. Ze zitten allen door corona zonder inkomsten en komen dus in de financiële problemen. Meerdere artiesten doen aan deze actie mee. De opbrengst gaat dus naar meerdere crew mensen dan alleen naar de crew van Naill Horan. Ook is er merchandise te koop met #weneedcrew en ook die inkomsten gaan naar het goede doel. Corona raakt de muziekindustrie ook hard. Fijn dat er artiesten zijn die ook daaraan denken en zich op deze wijze willen inzetten.

Samenstelling

Ik ben erg blij dat ik op deze manier sinds zo'n lange tijd weer diverse muziekconcerten kon bijwonen samen met Emile en ook een concert met mijn ouders. Het is een goede vervanging voor fysiek bij een concert aanwezig zijn, zeker als je geen andere optie hebt. Ik hoop dat het livestreamen erin blijft ook na corona, voor mensen die minder mobiel of bedlegerig zijn! Zo ben je toch weer onderdeel van een muziekervaring en word je leefwereld vergroot, zonder de deur uit te hoeven gaan. Ik raad je zeker aan om het eens uit te proberen! De concerten van Di-rect zijn ook voor mensen met een klein budget toegankelijk. Doen dus!

Veroni Steentjes

Steun Stichting Intermobiel
en maak uw gift over op:
NL 65 RABO 0361 1148 50

of word ook donateur
en mail naar:
donateur@intermobiel.com

www.intermobiel.com



Javier Guzman
ambassadeur



Gedicht: Muziek



Muziek is beleven
en het zorgt voor een geamuseerd leven.
Muziek is diversiteit
en het zorgt ook voor gezelligheid.

Muziek bezint
en het verbindt.
Muziek heelt
en muziek scheelt.

Muziek leeft
en muziek geeft.
Muziek raakt me in mijn hart
en mijn hart wordt daardoor verzacht.



Via livestream kan ik eindelijk weer live muziek beleven.
Wat voor een verrijking zorgt in mijn beperkt leven.
Muziek via livestream bereikt nieuwe mensen
die muziek ervaren anders alleen maar kunnen wensen.

Muziek zorgt voor een lach en een traan.
Laat muziek daarom weer zijn gang gaan.
Door muziek vergeet ik even mijn verdriet en pijn
En het zorgt voor een intiem samen zijn.

Muziek zorgt voor een glimlach
en maakt van een zware een lichte dag.
Laat muziek zijn gang maar gaan
dan blijft mijn glimlach langer bestaan.

Door muziek schijnt de zon
en lijkt het net of ik weer even lopen kon.
Muziek geeft betekenis aan mijn leven
Ik hoop dat ik het via livestream nog lang kan blijven beleven.

Veroni Steentjes





Halloween vieren met onze buurtkinderen



Sinds de coronatijd komen onze buurtkinderen vaker over de vloer, en dan vooral Lore Lou (3) en Yenthe (7). Onze buurvrouw houdt ze in toom want anders staan ze iedere dag voor de deur. Ze komen Disney kijken, even kletsen of een spelletje doen. Lang voordat Halloween begon waren ze er al mee bezig. Ze hebben alle films van Harry Potter gezien dus ze wilden ook tijdens Halloween verkleed zijn als Harry Potter en de andere karakters zoals Hermelijn, Ginny, Voldemort en Prof. Anderling. Onze buurman was Voldemort met een dichtgenaaide mond getekend door Emile. Onze

ten met licht eraan die hij aan mijn bed had vastgemaakt. We hadden om half zes met onze buren afgesproken dus toen ze aanbelden en binnen kwamen, hadden we de gordijnen dicht gedaan en de lampen uit, zodat het spooky in huis was.

We wisten niet dat je je tuin in de stijl van Halloween moest versieren, zodat dan duidelijk is dat je aan Halloween mee doet. De kinderen weten dan dat ze aan kunnen bellen en 'trick or treat' zeggen en snoep krijgen. Aangezien we onze tuin nu dus wel voor het eerst versierd hadden met ballonnen, kregen we ook aardig wat kinderen aan de deur met hun ouders. Het was leuk om dit zo eens mee te maken.

Achtergrond Halloween

Halloween wordt altijd op 31 oktober gevierd en is vermoedelijk met nakomelingen van de heidense Kelten naar de VS gekomen. Op die dag vierden de Kelten zo'n 3000 jaar geleden namelijk hun nieuwjaarsfeest (Samhain). De Kelten vreesden deze dag, want ze geloofden dat de doden herrezen uit de graven om te spoken bij de levenden en hun weg naar het dodenrijk te zoeken.



Onze burens hadden zich allemaal voor Halloween verkleed in diverse figuren uit de Harry Potter boeken en films.

buurvrouw was verkleed als prof. Anderling. Ze hadden zich allebei oud gemaakt en vooral onze buurman zag er heel eng uit. Onze buurvrouw heeft op Marktplaats verschillende kledingstukken en attributen gekocht. Ze hebben er dus wel lang plezier van en niet alleen op Halloween zelf maar ook nog na Halloween lopen ze verkleed rond.

Halloween idee

Emile kreeg het idee om tijdens Halloween op 31 oktober onze tuin in drie delen te verdelen en daar Halloween snoepzakjes te verstopten voor de oudste van de vier buurmeisjes van 3,7, 9 en 11 jaar. Voor de jongste, Lore Lou, heeft hij ze in onze slaapkamer verstopt zodat ze ze makkelijker kon vinden. Zo kon ik vanaf mijn plekje in de woonkamer alles zien.

Emile had spullen bij de Action gekocht om ons huis aan te kleden zoals een groot spinnenweb met lichtjes erin en een skelet met hoofd en voe-

ten Met Halloween verkleeden kinderen zich en bellen of kloppen als het donker wordt aan bij huizen in de buurt die versierd zijn met pompoenen en lichtjes en roepen trick or treat! waarbij de keuze wordt gegeven tussen slachtoffer van een plagerijtje worden (trick) of iets lekkers (treat, meestal snoep) geven. De bewoners geven de kinderen dan snoepjes.

Veroni Steentjes





Dilemma's opvoeden & corona



Iedereen en ik

Ieder weegt zijn risico's, angsten en mogelijkheden, het is een groot goed dat dit kan. Als moeder van twee, echtgenoot, vriendin en zoveel meer, vind ik opvoeden mooi en soms zwaar met de vele uitdagingen.

Basis

Wij vormen een gezin met twee jonge schoolgaande kinderen. Sinds bijna vijf jaar ben ik na een opgelopen hersenschade rolstoelgebonden en spendeer veel tijd liggend. Overprikkeling, spasmen, dubbelzien, autonome reacties, verlies van aansturing, is een greep uit wat ik er gratis bij kreeg. Deze combinatie met kleintjes van toen 1 en 3 jaar was niet mijn plan, dus op naar plan B... dat hebben we onderweg geschreven.

Vanaf dat ik in het ziekenhuis belandde, zijn we naar de kinderen open geweest over wat er speelde in taal die zij snapten. Door schade in mijn hoofd is de afstandsbediening naar de rest van mijn lijf kapot gegaan, net zoals de afstandsbediening van de tv kapot gaat als er binnenin een draadje breekt. Nog steeds komen er af en toe vragen die we ook nu weer beantwoorden, nu ze meer willen weten met meer details. En toen kwam daar corona, met eigen opvoed dilemma's.

Waardevol contact

Mijn man en ik hebben sociale activiteiten al maanden minimaal of online. Hij werkt thuis, haalt en brengt de kinderen, en ik bolwerk/stroomlijn de rest vanuit huis met de nodige hulp. De kinderen gaan inmiddels weer naar school, zij sporten. Maar wat vind ik als ouder nu verantwoord? We hebben ze eerder een paar maanden thuis gehad, gelukkig vinden ze elkaar leuk. De onzen zijn weerbaar en veerkrachtig. Maar moet ik ze met alle versoepelingen na de eerste lockdown nog thuishouden omwille van mijn, ieders gezondheid? Moet ik kinderen van wie ik wil dat ze sociaal zelfredzaam worden, weg houden van ieder sociaal contact buiten ons gezin? Ieder groeit van ontmoetingen, een kind dat zijn plek nog aan het ontdekken is misschien wel meer? Anders inrichten, dat zeker.

Hink stap sprong

Hier is de afweging, zij vrijer dan wij. Op school, handen wassen, afstand houden van de juffen, de ramen staan open, en de juffen dragen face shields. Uit school, spullen in de bijkeuken, eerst handen wassen en dan pas een knuffel geven.

Een vriendje mee, alleen klachtenvrij. Ouders die ik normaal binnen vraag om nog wat te drinken halen nu hun kind af bij de voordeur. Zelf ergens spelen, gaat net zo. Sporten, dat heeft de overheid al bedacht, enkel de trainingen gaan nog door en zonder ouders aan de lijn. Kinderfeestjes, Halloween, Sint Maarten, Sinterklaasfeestjes buiten de deur, logeren bij familie of vrienden, nu even niet.



Verzorging, de hulp en de fysio lopen hier door het huis met handschoenen aan en een mondkapje op, evenals de monteurs van hulpmiddelen, op afstand waar mogelijk is. De rest van mijn gezin zorgt dat ze even niet in dezelfde ruimte hoeven zijn. We luchten wat af.

Wat is wijsheid?

Mijn kinderen worden wat vroeger wijs in deze wereld. We leggen ze veel uit, waarom de beperkingen er zijn, en wat we willen voorkomen. Niet alles is leuk. Angst maken we bespreekbaar. Ik wil ze meegeven te kijken naar wat er nog wél mogelijk is, het afwegen van risico's en kijken naar wat de opbrengst is, ook voor een ander. Nu nog op het niveau van een 5 en 7-jarige, later hopelijk een gewoonte voor ze.

Dit is hoe ik als ouder probeer mijn kinderen in deze gekke tijden een basis mee te geven, de tijd zal het leren.

Wees lief, warme groet,

Moeder Myrtil



Van coronacrisis naar thuiscrisis naar crisisopname.



'De coronacrisis vergt heel veel geduld, aanpassingen en positief denken.'

Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS) [link eronder: <http://www.pijn.nl/locatie-van-pijnsymptomen/ledematen/crps.html>]. De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

Voorgeschiedenis

In het vorige Mobiel Magazine heb ik jullie een kijkje in mijn leven gegeven met mijn vriend (Dirk) en mijn stiefdochter (Elize 14 jaar). Ik vertelde dat Elize onder andere autisme heeft en dat ze acht maanden thuis had gezeten. Nadat ze twee weken op haar nieuwe school in het speciaal onderwijs had mogen proeven, sloeg de corona keihard toe. De scholen werden gesloten. Het ging al niet goed met Elize, maar nu was er echt crisis. Ze kon af en toe naar de opvang en de laatste zes weken van het schooljaar kon ze deels naar school gaan met invalkrachten. Alsof er nog niet crisis genoeg was, werd ook nagenoeg alle hulpverlening die wij hadden stopgezet. Net nu we die keihard nodig hadden. De spanningen thuis, liepen behoorlijk snel op.

Elize naar de crisisopvang

Elize had de zes weken op school dapper volgehouden tot aan de zomervakantie. Maar daarna ontplofte de bom. Alle invalkrachten, halve lesroosters, opvangdagen en veranderingen bleek ze in haar hoofdje niet goed te kunnen verwerken. Ze zag enorm tegen de 'lege' zomervakantie op. In het eerste weekend kwam alle opgekropte spanning, verdriet en woede er in één keer uit. Ook had ze ineens heel veel woede over het feit dat haar ouders zeven jaar geleden gescheiden waren. Elize stond op een gegeven moment letterlijk met haar hoofd tegen de kast te bonken van ellende. Ze wilde weglopen, naar een plek waar het rustig was en ze alleen kon zijn. Uiteindelijk was de situatie onhoudbaar en is ze opgenomen op een crisisafdeling. Hier heeft ze ruim vier weken gelogeed.

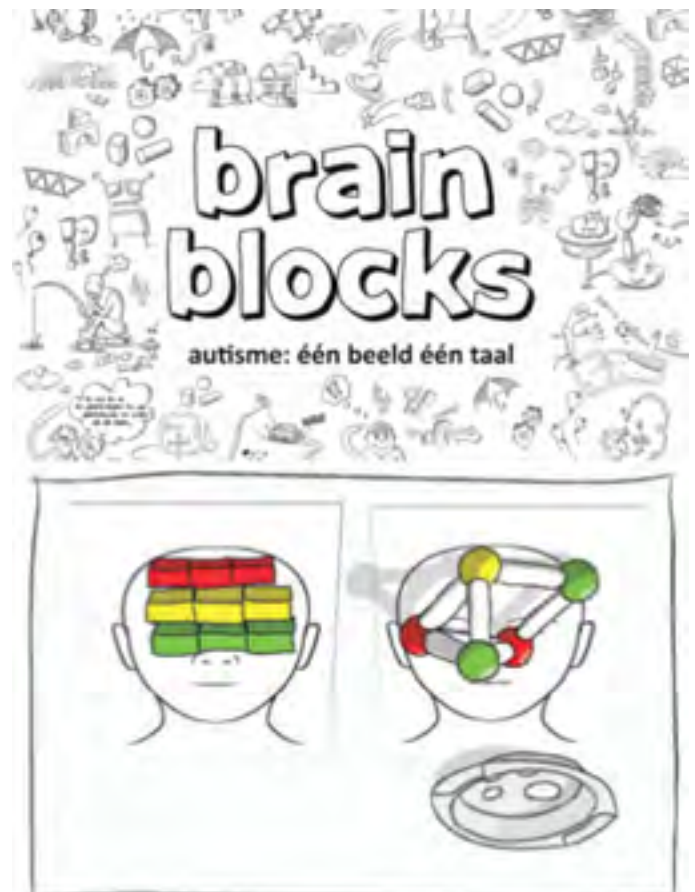
Iedereen kon op adem komen

Niet alleen Elize, maar ook Dirk en ik konden in deze vier weken even op adem komen. Met Elize ging het gek genoeg vanaf de eerste dag op de

crisisopvang heel erg goed. Ze liet niets van woede zien en had het er heel erg naar haar zin. Dirk moest gewoon werken in de vakantie, maar het was voor hem heel fijn om even geen zorgen te hebben over hoe het thuis ging. Ik had gehoopt dat ik deze periode ook kon gebruiken om weer wat voor mijzelf te doen, om wat leuke dingen te plannen en om samen met Dirk iets gezelligs te gaan doen. Maar dat viel behoorlijk tegen. De eerste twee weken heb ik vooral heel veel geslapen. Daarna krabbelde ik iedere dag weer wat meer op. In de laatste week ben ik wel nog met Dirk uit eten geweest en zijn we samen even de stad in gegaan. Maar toen waren de vier weken alweer voorbij.

Opnieuw crisis thuis?

Elize had op de crisisafdeling vier wekenlang bijna geen boosheid laten zien. De hulpverleners dachten exact hetzelfde als Dirk en ik. De problemen zijn niet opgelost maar enkel even geparkeerd geweest. Het was superfijn dat ze daar zo goed met ons in meedachten. Corona of niet, Elize mocht alleen naar huis als er opnieuw een zeer intensief



begeleidingstraject thuis werd opgestart. Iedereen had het goed ingeschat. Al op de eerste dag dat Elize thuis was had ze alweer de eerste woedeaanvallen.



Kerstkaarten samen met Elize gemaakt.

Het verschil met voor de crisisopname

Er waren nog twee weken te gaan voor Elize weer kon beginnen aan het nieuwe schooljaar. Ze kwam wel in een nieuwe klas te zitten wat wederom voor behoorlijke spanningsmomenten zorgde. En weer kwam het er alleen maar thuis uit. Ondertussen was er ook vanuit de GGZ een nieuwe therapie opgestart. Brainblocks heet het. Het geeft heel veel inzicht in hoe mensen met autisme denken en omgaan met prikkels en informatie. Het was heel helpend, maar voor Elize heel moeilijk om vol te houden. Ook deze opgebouwde spanning kwam er thuis weer uit. Maar er was wel degelijk één heel belangrijk verschil. Dirk en ik stonden vele malen sterker in onze schoenen. We hadden de periode dat Elize in de opvang zat heel veel tijd om na te denken, om dingen te relativeren, om afstand te nemen en met een nieuwe frisse blik alles aan te gaan. Met de therapeut die aan huis kwam hebben we heel veel afspraken gehad zonder Elize om te leren hoe we met bepaalde situaties moesten omgaan. We konden door de Brainblocks Elize ook beter begrijpen waardoor het steeds beter lukte om spanningen op zo'n manier aan te gaan dat ze minder snel escaleren in woedeaanvallen.

Naschoolse dagbehandeling en weekend- en vakantiezorg (WVZ)

Ondanks de corona was de hulpverlening gelukkig dus weer opgestart. Daarmee waren de problemen niet in één keer opgelost. Het zorgen voor Elize is superleuk maar heel intensief. Ondanks dat ik er psychisch goed voor stond, begon mijn lichaam meer en meer te protesteren. Onze therapeut die bij ons thuis komt heeft keihard geknokt om opvang te regelen voor Elize. Eindelijk na heel veel maanden wachten kon Elize terecht bij de dagbehandeling en de WVZ van Koraal. Drie dagen in de week gaat ze vanuit school door naar de dagbehandeling en wordt ze om half zeven in de avond thuisgebracht. Twee keer in de maand gaat ze een weekend logeren bij de WVZ. Elize is er nu een paar keer geweest en heeft het er ontzettend naar haar zin. Dirk en ik krijgen nu wat meer tijd en ruimte voor ons samen en voor onszelf. Het is fijn dat ondanks de coronamaatregelen er nu toch dingen in gang konden worden gezet. Het gaat met ons alle drie langzaam steeds een stukje beter.

Nu maar hopen en duimen draaien dat alles open blijft door de corona dus de scholen, de dagbehandeling en de weekendopvang. Dat hoop ik niet alleen voor ons, maar voor alle gezinnen die in een soortgelijke situatie zitten.

Sanne van Diesen





Elvire over een geschikt hotel voor mindervaliden in Breda.

Elk jaar kies ik voor een stedentrip in Nederland. Ik maak gebruik van een ligrolstoel en dan is een stad het meest ideale om naar toe te gaan. De meeste bezienswaardigheden zijn in de steden zonder ander vervoermiddel te bereiken. Ik houd van shoppen, musea en uit eten gaan. Een beetje leven in de brouwerij trekt me aan omdat ik al jaren in bed lig. Dit keer viel de keuze op de stad Breda. Ik vond een prachtig verblijf in het centrum; het Nassau hotel.

Ik kijk van tevoren op internet of dat wat ik wil bezichtigen qua afstand en uithoudingsvermogen, te bereiken is met mijn elektrische rolstoel. Ook let ik op de toegankelijkheid. Voor het eerst ging ik met een hulp, met wie ik inmiddels goed bevriend ben geraakt. Ik heb twee weken van tevoren geboekt en ben midden september gegaan en ben twee nachten weggeweest.

Zoektocht

Ik heb lang gezocht op internet naar een mindervalide kamer. Eerst via Airbnb vanwege de vaak grotere ruimtes. Ik kon daar niets vinden dus heb naar hotels gezocht. Ik vond het hotel Nassau bij Booking.com. Alleen kon je bij hen geen mindervalidekamer boeken. Ze hebben één speciale toe-

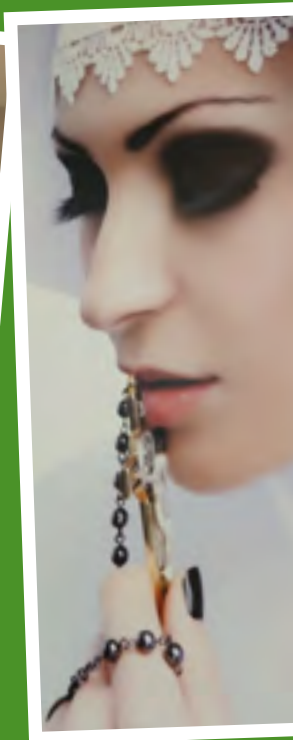
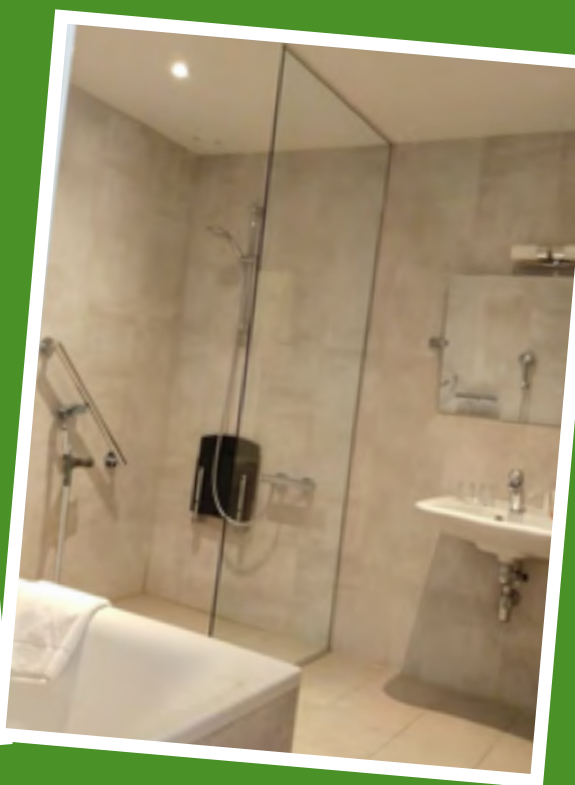
gankelijke kamer.

Nassau hotel

Ik had meer informatie nodig over de mindervalidekamer vandaar dat ik het hotel heb gebeld. Toen ik belde voor meer informatie over de mindervalidekamer vertelden ze dat het een extra grote kamer was met veel ruimte voor mijn twee rolstoelen, de elektrische ligrolstoel en de handbewogen rolstoel. De badkamer had een aangepast toilet met beugels en de doucheruimte was zonder drempels en er was een opklapbaar stoeltje aan de muur bevestigd. Ik vond de kamer érg ruim, een soort balzaal. Ik heb nog nooit zo'n grote mindervalidekamer in een hotel gezien. Ik heb rechtstreeks bij het hotel geboekt. De prijs kwam overeen met die van Booking.com. Voor deze tweepersoons mindervalidekamer betaalden we € 95,- per nacht per persoon of per kamer inclusief een koninklijk ontbijtbuffet.

Corona

In het hotel stonden overal pompjes met ontsmettingsgel. In de ruimte waar het lopend ontbijtbuffet stond, was een looproute aangegeven. De eettafels stonden heel ver uit elkaar. Bij de balie waren doorzichtige spatschermen opgehangen. De be-



diening droeg handschoenen, maar geen mondkapjes. Ze bleven wel op gepaste afstand. In Breda zelf was van Corona niet veel te merken. De terrassen op het plein midden in de stad zat vol met mensen, maar wel op redelijke veilige afstand. Sommige terrassen kozen ervoor om niet te bedienen; daar kon je je drankje zelf binnen ophalen. Ik heb niemand gezien met mondkapjes, ook ik droeg ze niet.

Cijfer: 10

Toelichting

Het is het meest perfecte hotel waar ik ooit ben geweest! Het is een prachtig verbouwd klooster met zeer ruime hoge kamers, die luxueus zijn afgewerkt. Het heeft mooie warme kleuren en toepasselijke afbeeldingen. Er waren ook heerlijk openslaande deuren naar buiten en verduisterende gordijnen. Het ontbijt was een meer dan volledig lopend buffet. Wat hebben we gesmuld! Het restaurant is gesitueerd in de voormalige kerk van het klooster. Het was bijzonder mooi. We werden er helemaal blij van. Door de ideale ligging was ik al binnen één à twee minuten al midden in de stad.

Ik vond de kamer érg ruim, een soort balzaal. Ik heb nog nooit zo'n grote mindervalidekamer in een hotel gezien.

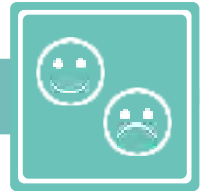
Alleen de wegen in de binnenstad waren rampza-

lig hobbelig en pijnlijk voor mijn gammele lijf in mijn ligrolstoel. Toch hebben we gewinkeld, een stadspark bezocht, een spontane rondleiding gekregen van een bewoner van het Begijnhofje, op (ondanks Corona) overvolle terrassen gezeten, heerlijk geluncht en uitgebreid gedineerd. Na twee overnachtingen keerde ik brak maar voldaan weer terug naar huis.

Het vervoer was geregeld door Bronts Ambulance Service (BAS) waar ik vaker gebruik van maak als ik ergens heen ga. Zij hebben meerdere ambulances voor besteld vervoer. Ze hebben één ambulancetaxi met een trekhaak, waardoor er een aanhangwagen achter kan waar mijn ligrolstoel in kan.

Elvire van Vlijmen





'Ik wil met de RaceRunner eruit halen wat erin zit.'

Aan het woord is lotgenoot Sylvia Sijben. Sylvia is 58 jaar (1962), ze is getrouwd met Henk en samen hebben ze twee zonen. Sylvia lijdt al jaren aan de ziekte MS, wat haar veranderde van een zeer sportieve vrouw in een vrouw met fysieke beperkingen. Maar Sylvia gebruikt met de nieuwe sport RaceRunning haar sportieve achtergrond om eruit te halen wat erin zit. Dit interview bevat drie thema's inéén; "Portret", "Omgaan met" en "RaceRunning".

MS

'Ik heb MS.' MS staat voor Multiple sclerose en is een ziekte waarbij de bescherm- en isolatielaag rondom zenuwen in de hersenen, ruggenmerg en oogzenuwen (samen het centrale zenuwstelsel) is beschadigd. 'Om precies te zijn heb ik secundair progressieve MS. Ik heb altijd in mijn vrije tijd veel gesport, al vanaf een jaar of twaalf tot enkele jaren geleden. Proberen om door te gaan met sporten ging echt niet meer. Fysiek ging het steeds slechter met me. Met hulpmiddelen probeerde ik er toch wat van te maken, maar nu wil en kan ik toch weer met sporten doorgaan met behulp van de RaceRunner!'

Diagnose

'De diagnose MS werd in 1990 gesteld toen ik 27 jaar was. Onze oudste zoon was negen maanden oud, maar de klachten waren er natuurlijk al veel langer. Na een grondig onderzoek ten gevolge van een zenuwontsteking aan mijn rechteroog stelde de arts vast, dat mijn klachten en problemen werden veroorzaakt door MS. Die ontsteking maakte me in twee dagen tijd volledig blind aan mijn rechteroog. Dat ging heel snel, ik werd dan ook opgenomen in het ziekenhuis. Toen werd dus MS bij me geconstateerd. Als ik terugkijk naar de jaren eraan voorafgaand en naar mijn jeugd, dan is het me duidelijk dat de klachten die ik toen had, zijn terug te voeren op MS. Destijds hadden de artsen niet gedacht dat het MS kon zijn. Aan de andere kant, als 20-jarige wil je ook niet ziek zijn en ga je maar door.'

'De diagnose kwam hard aan, mijn wereld stortte in. Ik ben altijd heel positief gebleven, dat gelukkig wel. Enkele weken voor de diagnose had ik nog een halve marathon gelopen. Dus ging ik van topfit zijn naar chronisch ziek. Dat was op dat moment moeilijk te geloven. Ik ben blij dat ik nog altijd een beetje lopen kan, al gaat dat wel steeds moeilijker. Hulpmiddelen helpen me nu; ik heb een trippel-



stoel, een rolstoel en een scootmobiel.'

Fanatiek atletiek

'Voorheen deed ik fanatiek aan atletiek. Eerst was ik sprinter, maar vanaf mijn achttiende ging ik meer richting de langere afstanden. Dat vond ik leuker om te doen en dat ben ik blijven doen. Als 12-jarige ben ik naar AV Weert (Atletiek- en Wandelsport Vereniging Weert) gegaan. Toen onze oudste zoon geboren werd en mijn man in ploegendienst werkte, kon ik niet altijd meer naar de trainingen gaan. Dus dan trainde ik alleen overdag. Meer dan veertig jaar was ik lid van AV Weert, totdat ik vanwege mijn MS-klachten werd gedwongen om te stoppen. Op den duur kon ik nog maar één keer in de week op mijn manier een bostraining doen. Die trainingsinspanning kostte een halve week hersteltijd en lopen ging niet meer. Mijn linkerbeen had te veel aan kracht ingeboet, waardoor ik vaak viel. Toen ben ik met enkele anderen gaan wandelen,

MS.' maar dat werd gaandeweg ook lastiger. Ja, ik kan nog een beetje lopen, maar het kost me heel veel moeite en concentratie, dat begrijpen mensen vaak niet. Door de MS kan ik maar een ding tegelijk, als ik wandel dan kan ik niet praten of denken.'

Beroep

'Van beroep ben ik chemisch analiste. Ik werkte destijds bij AKZO, waar ik altijd door weer en wind op de fiets naartoe ging: elf kilometer heen en elf kilometer terug. Het laboratoriumwerk was wel zwaar, want dat is staand werken. Waarom het specifiek voor mij zwaar was, wist ik toen nog niet. Iedere keer als ik na een vakantie weer terug aan het werk ging, dan kostte me dat aanvallend veel moeite. Achteraf gezien was het duidelijk waardoor dat kwam.

In die tijd kreeg ik medicijnen om in verwachting te raken, maar toen had ik die klachten al en het fietsen ging ook moeilijker. Dat werd toen toegewezen aan de medicijnen en aan de hormonen, maar na de geboorte van onze eerste zoon bleven mijn klachten aanhouden. Met de MS-diagnose viel het kwartje. Na de geboorte van onze oudste zoon ben ik gestopt met werken.'

Hobby's

'Het sporten is wel de hoofdzaak voor mij en ik doe, voor zover het mogelijk is, het huishouden. Maar ik kan niet alles meer, mijn man helpt me en doet de taken die ik niet meer kan. De jongens zijn inmiddels het huis uit. Ik lees graag, ik volg het nieuws en lees de krant.

Ook vind ik het leuk om zoveel mogelijk vogels naar mijn tuin toe te trekken. Het kijken naar de vogels geeft me ontspanning. Mijn dag zit eigenlijk goed vol. Tv-kijken kan ik niet goed, dat doet pijn aan mijn ogen, want door de MS zijn mijn oogspieren aangetast. Toen ik blind aan een oog was, heeft het heel lang geduurd voor ik een beetje kon tv-kijken. Ik kan nu wel alles met twee ogen zien, maar het oog dat blind was, ziet het nu in een andere kleur. Na de ontsteking aan mijn rechteroog, heb ik nog drie keer een ontsteking aan de oogzenuw van mijn linkeroog gehad.'

Heb je medicijnen voor de MS?

'Toen ik in 1990 voor het eerst in het ziekenhuis lag, vroeg de arts aan me of ik medicijnen wilde. Maar dat wilde ik niet, want er waren destijds geen goede medicijnen. Ik zei: "Als u goede medicijnen heeft kom ik terug." De neuroloog reageerde met: "Jij komt er wel." Inmiddels heb ik geen specifieke medicijnen voor de MS, maar wel voor de bijwerkingen, zoals voor mijn spastische spieren. Ze zijn

wel bezig met de ontwikkeling van medicijnen voor MS.

Nadat ik jarenlang geen arts meer had bezocht, kwam ik in contact met iemand die zich toelegt op homeopathie en magnetiseren. Daar ben ik nu onder behandeling en dat bevalt me heel goed. Ik zweer nu bij homeopathie.

Enkele jaren geleden heb ik een ernstige terugslag gehad. Ik had ontzettend veel pijn in mijn benen. De pijn kon ik niet meer verdragen, terwijl lopen en fietsen onmogelijk werd. Ik zei: "Zet ze er maar af." De neuroloog heeft me opnieuw onderzocht en een MRI laten maken van mijn nek- en rugwervels. De uitslag kwam: ik moest zo snel mogelijk beginnen met prednison via een infuus. De dag



na de kuur ben ik thuis direct begonnen met bewegen via de crosstrainer en de rollator. Zo kon ik toch weer lopen. De volgende keer zal ik niet meer zolang wachten voor ik contact met de neuroloog opneem. Die les heb ik wel geleerd.'

Afwijking

'Ik heb ook nog een zeldzaam aangeboren afwijking. Dat weten we sinds zes jaar. Mijn aorta zit aan de verkeerde kant van mijn luchtpijp. De aorta duwt mijn luchtpijp gedeeltelijk dicht. Hoe ouder ik word, hoe brosser mijn luchtpijp wordt en hoe meer hij wordt dichtgeduwd. Als kind kwam ik al bij de longarts, maar de afwijking is nooit eerder geconstateerd. De longarts keek altijd naar mijn longen, nooit naar mijn luchtpijp. Door deze afwijking in combinatie met mijn MS worden mijn spieren nog zwakker en zeker de spieren die voor mijn ademhaling zorgen. Dat geeft me nu 's nachts problemen met ademen, daarvoor krijg ik nu ademondersteuning. Dat apparaat heeft enkele maanden geleden zelfs mijn leven gered.'

De RaceRunner

Wanneer en hoe kwam de RaceRunner bij je in beeld?

'In het magazine MenSen (nummer 4, november 2019) van MS Vereniging Nederland stond een artikel over de sport RaceRunning met foto's van de RaceRunner. Dat sprak mij meteen aan. Daarin stond dat je het bij de plaatselijke atletiekvereniging kunt uitproberen. Hier in Weert hadden ze de RaceRunner nog niet. De dichtstbijzijnde atletiekvereniging waar RaceRunning wordt aangeboden, bleek Eindhoven te zijn. Ik ben toen enkele keren naar de training gegaan (januari 2020); dat was fantastisch! Na al die jaren was ik weer terug op de atletiekbaan. Na aankomst ging ik in mijn rolstoel naar de atletiekbaan toe. Eenmaal op de baan pakte mij dat toch, ik werd een beetje emotioneel. Ik denk de hele sfeer, de atleten met de RaceRunners, dat deed mij meer dan ik kon beseffen.'



Dat was vroeger al zo tijdens het hardlopen. Toen liep ik mijn beste tijden ook alleen wanneer alle omstandigheden goed waren. Doordat ik altijd heel intensief heb gesport, heeft me dat wel veel geholpen qua conditie en fitheid. Dat is nu nog zo.'

Een RaceRunner is een loopframe zonder pedalen en met drie wielen, een borststeun en een stuur. De RaceRunner is een sporthulpmiddel net als een sportrolstoel. RaceRunning is voor kinderen, jongeren en volwassenen met een beperkte been- en/of handfunctie, die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken, een geschikte para-atletieksport.
(info van www.racerunning.nl)

Wat was het vervolg nadat je meerdere keren in Eindhoven had kennism gemaakt met de RaceRunner?

'Op internet vond ik Wheels2Sport, daar heb ik contact mee opgenomen. Daar heb ik mijn verhaal gedaan en gevraagd of ik een racerunner kon huren. "Nee," zeiden ze, "je mag er eentje lenen." Vervolgens kwam corona ertussen en heb ik er even niets aan gedaan. Via de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) kwam ik ook niet verder dus informeerde ik nogmaals bij Wheels2Sport. Ze vertelden me dat ik die allang had moeten hebben. De volgende werkdag (11 mei) had ik hem hier!'

En ging je er op 12 mei al mee weg?

'Nee, direct op 11 mei al. Ik zou voor het eten zorgen, maar ik dacht, ik ga nog een klein rondje. Ik

'Inmiddels leen ik voor een periode van zes maanden een RaceRunner van Wheels2Sport. Dus ik ga nu op pad met de RaceRunner.'

Hoe is het om op de RaceRunner actief te sporten?

'Dat is echt fantastisch! Je kunt je weer bewegen zoals je wil. Als je niet kunt rennen en je mobiel beperkt bent, dan voel je je opgesloten in je lichaam. De RaceRunner geeft me vrijheid. Ik kan gaan wanneer ik wil en ik ben nu weer veel buiten. Ik heb altijd veel buiten gesport en ik voel me goed als ik buiten kan sporten. Buiten voel ik me altijd beter, zelfs als ik me niet goed voel. Buiten voelt het heel anders. Ik kom nu weer mensen tegen, terwijl ik me thuis opgesloten voelde. De vrijheid buiten is lekker. Ik ben heel blij dat ik door de RaceRunner weer aan sport kan doen.

Tijdens inspanningen op de RaceRunner ben ik wel altijd kortademig, maar dat ben ik wel gewend.



gebruik hem nu bijna iedere dag van de week. Ik voel me daar veel beter bij. MS-patiënten hebben best veel beweging nodig, dus de RaceRunner is ideaal voor mij. Ik merk dat als ik niet beweeg ik amper kan lopen. Dan kom ik helemaal niet vooruit.'

Dus de RaceRunner helpt je voor je benen?

'Ja, dat helpt me om op de been te blijven en zelfs het gevoel in mijn voeten is verbeterd. De bewegingen zorgen voor betere doorbloeding van mijn voeten.'

Heb je al bijzondere tochten gemaakt?

'Meestal ga ik hetzelfde rondje. Dat is ongeveer acht kilometer en daar doe ik zo'n drie kwartier over. Op zondag maak ik een langere tocht; een kilometer of tien!'

Dan ga je in een behoorlijk tempo!

'Ja dat klopt. Ik ga ongeveer zo'n 10 à 11 kilometer per uur. Maar ik heb in het verleden ook intensief gesport, daarna probeerde ik het nog met wandelen. De laatste drie jaar - voordat ik de RaceRunner kreeg - ging ik op pad met een driewieler die ze gebruiken als je met een baby gaat hardlopen. Daarmee kan ik gemakkelijker naar het bos. Een rollator is daar minder geschikt voor, de dennen-naalden komen tussen de wielen vast te zitten. De driewieler heeft grotere banden, maar het kost wel meer tijd. Nu met de RaceRunner kost het minder tijd. Na afloop heb ik meer voldoening van wat ik gedaan heb. Nu heb ik het gevoel dat ik écht gesport heb. Het levert me ook meer tijd op om te rusten. Dat rusten is voor mij ook erg belangrijk.'

Ga je met de RaceRunner ook bij familie en kennissen op bezoek? Waar je voorheen in je eentje niet naartoe kon gaan?

'Ik heb een aangepaste fiets, speciaal voor MS-patiënten. Daarop ga ik wel naar kennissen toe, maar dat is beperkt, omdat ik niet goed kan zitten. Ik moet zoveel mogelijk liggen. Mijn fiets wordt te gevaarlijk voor me, omdat ik niet zoveel prikkels meer kan hebben in combinatie met mijn evenwicht. De RaceRunner is veel veiliger voor mij.'

Ben je nu ook vaker op de atletiekbaan te vinden?

'Ja, afgelopen dinsdag (29 september) was de eerste training bij atletiekvereniging AV Weert en daar ben ik naartoe gegaan. Het was heel leuk en fijn om andere mensen te ontmoeten en samen te sporten. We hebben sporters van alle leeftijdscategorieën, maar dat maakt niks uit. Aanvankelijk was de RaceRunner voornamelijk

in trek bij kinderen, maar nu zijn er steeds meer volwassenen op de RaceRunner te vinden. Op de training waren meer volwassenen dan kinderen. De afstelling van de RaceRunner is erg belangrijk: de hoogte, het zadel en de borststeun waar je op rust.'

Heeft de atletiekvereniging RaceRunners staan om uit te proberen?

'Er stonden bij de training een aantal RaceRunners, maar van wie die zijn weet ik niet.'

De zaterdag voor het interview was er bij AV Weert (Atletiek- en Wandelsport Vereniging Weert) een startbijeenkomst om kennis te maken met de sport RaceRunning. Er stonden diverse RaceRunners die de aanwezigen konden uitproberen. De belangstelling was groot. Vele volwassenen en kinderen verruilden hun rolstoel voor de RaceRunner. Het was mooi om de glimlach op hun gezichten zien; eigenlijk was iedereen enthousiast. Kinderen straalden van oor tot oor toen ze de eerste meters met de RaceRunner aflegden.

Tijdens deze bijeenkomst ontmoette ik Sylvia, die al enkele kilometers met de RaceRunner erop had zitten om bij de atletiekbaan te komen. Ze vertelde me enthousiast over RaceRunning en we maakten de afspraak voor het telefonische interview. Ik heb de RaceRunner zelf niet uitgeprobeerd, maar ik vind het een leuke parasport waar toekomst in zit. Trouwens, het is de snelst groeiende sport van Nederland voor mensen met een beperking. Ook internationaal gezien is deze sport in opkomst. Wie weet, het zou zo maar eens kunnen dat we in de toekomst deze sport op de Paralympische Spelen zullen terugzien. Gehoord aan de zijlijn: **"Je kent je kind of naaste alleen in een rolstoel, nu zie je hem of haar rennen!"** Dan kun je je wel voorstellen hoe degene die aan RaceRunning doet zich voelt als hij met de sport bezig is, maar ook wat het betekent voor zijn omgeving.





Jouw RaceRunner heb je voor zes maanden kunnen lenen, maar wat als die zes maanden voorbij zijn?

'Al langere tijd ben ik samen met de ergotherapeut en Punt Welzijn bezig om een RaceRunner bij de Wmo aan te vragen. Het is wel gunstig voor mij dat AV Weert RaceRunningtrainingen aanbiedt. Weet je, als mijn RaceRunner terug naar Wheels-2Sport gaat, móét er een andere komen. Is het niet linksom dan maar rechtsom. Een RaceRunner kost rond de € 2.500. Het is nu afwachten. Maar voor mij is het duidelijk, ik heb heel veel baat bij RaceRunning. Het levert me veel op, niet alleen lichamelijk maar ook mentaal.'

Als mensen dit interview lezen en ook de RaceRunner willen uitproberen, waar kunnen zij dan terecht?

'Er zijn best veel atletiekverenigingen in Nederland die RaceRunning als sport aanbieden. Het verspreidt zich over het land. Er worden ook wedstrijden gehouden. Daar heb ik ook wel interesse in, zolang het met mijn ziekte te doen is. Ik wil eruit halen wat erin zit!'

Johan Fiddelaers

www.quokkabag.nl

quokka[®]
the mobility bag





Tip van de Apple Coach: Snel bij je favoriete websites



Tegenwoordig zien we steeds vaker dat websites hun eigen apps aanbieden. Toch zijn er ook nog allerlei websites die geen eigen app hebben, al zou je dat misschien wel handig vinden.

Als krant A een website heeft, en krant B een app, moet je gaan onthouden dat je krant B opent vanaf je iPad thuis scherm, maar voor krant A naar Safari moet. En daar dan weer de website opzoeken natuurlijk.

Of je hebt pagina's ergens diep in een website die je vaak bezoekt, maar dan steeds heen moet navigeren. Bijvoorbeeld specifieke instructies op een kennisbank-website.

Nu hebben we daar gelukkig oplossingen voor. De eerste is de website als favoriet te markeren in Safari.

Dit doe je door de bewuste webpagina te openen, hier het Deel-menu te openen, en dan te kiezen voor "Zet in favorieten"; handig te herkennen aan de ster er naast. (☆)

Wanneer je nu een nieuwe pagina opent in Safari, vind je deze pagina bij je favorieten.

Een andere methode is weer bijna dezelfde stappen te volgen, maar deze keer niet te kiezen voor "Zet in favorieten" als laatste stap; in plaats daarvan kies je "Zet op beginscherm", wat een icoontje van een "+" in een vierkant heeft.

Geef het een herkenbare naam, en het verschijnt keurig op je thuis scherm.

Afhankelijk van de website zal nu ofwel de webpagina gewoon openen in Safari als je er op tikt, of het kan zijn dat de website zo is ingesteld dat het opent alsof het een app is.

Dit is een keuze van de website-maker, en heb je zelf verder geen invloed op.

Dit kan ook een interessante manier zijn voor de maker van de website om niet een app te maken die via de App Store geïnstalleerd moet worden, maar gewoon de bestaande website anders te integreren op de iPad.

Hoe dan ook, voor jou betekent het dat je verschillende manieren hebt om altijd snel bij je favoriete websites of webpagina's te komen.





Zoals algemeen bekend is, ben ik een roller die meedoet aan wandeltochten. Acht jaren heb ik mij er tegen verzet om deel te nemen aan de Nijmeegse Vierdaagse. Er waren allemaal redenen om er niet aan mee te hoeven doen. Echter de laatste twee jaar zei ik dat nooit wel erg lang was, en sloot ik de mogelijkheid niet meer uit. Aan het begin van dit jaar bedacht ik me, wanneer ik nog iets wilde doen met de Nijmeegse Vierdaagse dat ik het niet uit moest stellen. Over enkele jaren ben ik vijftig jaar oud en nu ben ik fysiek nog in staat om ervoor te trainen. Rekening houdend met het feit dat er geloot wordt heb ik mij ingeschreven als debutant van 2020.



Corona

Toen kwam corona, en werd alles anders! Geen Nijmeegse Vierdaagse, maar de ingeschreven debutanten konden zich wel verzekeren voor een startbewijs voor 2021. Dit heb ik gedaan en de komende tijd moet ik serieus gaan trainen en rollen. De sportschool was een tijd dicht, en dus werd buiten rollen een optie. De afgelopen maanden heb ik kortere tochten gemaakt. Soms met de handbike, en ook vaak met de handbewogen sportrolstoel.

Er kwamen allemaal initiatieven voor wandelen vanuit huis. Zo heb ik meegedaan aan de Alternatieve Nijmeegse Vierdaagse 2020. Deze keer op een dagafstand van tien kilometer die ik steeds met vijf kilometer heb overschreden. Aangezien er geen assistentie onderweg aanwezig was vond ik grotere afstanden onverantwoord. Veel mensen wandelden vanuit huis op de dagen dat de Nijmeegse Vierdaagse plaats zou vinden. Met behulp van een app heb ik iedere dag een route samengesteld, en de kilometers bijgehouden. Na het wandelen kon ik de gewandelde kilometers in de app

van de Nijmeegse Vierdaagse toevoegen.

Start tocht

De eerste dag heb ik een grote ronde gemaakt door Zwolle, en ik heb een eind langs de IJsselgerold. Het was prachtig weer, en ik was blij verrast met het plezier wat ik ervan had. Van te voren zag ik er tegenop om alleen te gaan wandelen, maar het maakte zoals gewoonlijk mijn hoofd leeg van gedachten. Het plezier van deze dag gaf hoop voor de tweede dag die in Nijmegen altijd bekend staat als roze woensdag. Nu heb ik mij die dag echt niet in het roze gehuld. Er zijn veel gekke dingen die ik wel doe, echter roze is gewoon niet mijn kleur, en dus geen roze voor mij. Volgend jaar zal ik wel opvallen, dus dan doet het publiek maar een roze bril op.

Op woensdag had ik wat afspraken staan dus ik heb de wandeling in twee delen gedaan. Zo kon Cross, mijn hulphond, in de morgen samen met mij aan de wandel. De andere tien kilometers heb ik in de middag gerold. Het was een bijkomend voordeel dat de belangrijke afspraken wel door konden gaan op deze roze woensdag.

Voor de donderdag had ik een etappe van het Westerborkpad gepland. Een afstand van ongeveer vijftien kilometer van 't Harde naar Elburg en weer terug. Toen ik in 't Harde mijn auto aan het uitpakken was werd ik aangesproken door een andere wandelaar. We kwamen aan de praat over wandelen, en ik vertelde dat ik in Nijmegen zou debuten dit jaar, en ze vond het zo bijzonder dat ze mij al vast gladiolen gaf. Het was een hele leuke ontmoeting die heel erg bemoedigend was. De wandeling langs het Westerborkpad heb ik als heel speciaal ervaren. Naast het mooie weer was de route ook ingrijpend, ook in verband met de geschiedenis uiteraard.

Laatste dag

De vierde en laatste dag ben ik langs de IJssel van Zwolle naar Kampen gerold. Ondanks dat ik het daar altijd als plezierig ervaar was het deze keer een zware rit. Ik was niet alleen moe van de drie voorgaande dagen, maar ik had ook tegenwind en wist dat het echt dik vijftien kilometer was voor ik in Kampen zou zijn. Gelukkig kon ik met de trein



vanuit Kampen weer terug naar Zwolle, en was ik dan nagenoeg weer thuis.

Eindstreep

En wat heb ik onderweg gedaan in die vier dagen? Ik heb af en toe een pauze gehouden en even voor me uit zitten kijken. Ik heb met mensen onderweg een gesprek aangeknoopt. Zo af en toe heb ik genoten van een ijsje in de zon. Maar ik heb vooral

in een lekker tempo gerold naar het einde van de route. Aan het einde van de vier dagen was ik blij dat ik dik zestig kilometer op de teller had staan.

Deze Alternatieve Nijmeegse Vierdaagse kon natuurlijk niet tippen aan het echte gevoel van Nijmegen, dat begrijp ik ook. Dus ik hoop dat ik dat volgend jaar mee mag maken. En zo niet, dan heb ik weer een alternatieve om te rollen. Wat het volgend jaar ook gaat worden, ik hoop dan vijftig kilometer per dag te kunnen maken.

Alleen wandelen

En ik mis het gezamenlijk wandelen dit jaar. Er zijn een paar vaste wandelingen waar ik aan deelneem, en die zijn dit jaar uiteraard niet doorgegaan. En ja, ik kan zonder zolang het noodzakelijk is, en tegelijkertijd zijn het wel deze vaste dingen waar ik mijn levensvreugde uit haal. Iedere wandeling is een doel op zich, en ook het behalen van de eindstreep en het behalen van een aandenken. En ook deze Alternatieve Nijmeegse Vierdaagse leverde een medaille op die later met de post werd opgestuurd. Dat is dan ook wel weer een beetje de trots van het harde werken. Want het klinkt heel simpel vijftien kilometer per dag met een handbewogen rolstoel, maar het is soms best wel eens pittig geweest in die vier dagen.

Fons Ossewizer





De Marriage Course, een ervaringsverhaal met deze "relatie APK".



Een advertentie over de Marriage Course in de lokale krant trekt mijn aandacht: "Een cursus waarbij je tips, tools en verdieping voor je relatie krijgt. Tijdens zeven inspirerende en gezellige avonden ontdek je hoe jouw relatie nog leuker en sterker kan worden. Na de Marriage Course heb je meer inzicht in jezelf, je partner en jullie relatie." Dat klinkt goed toch? Mijn nieuwsgierigheid is gewekt.

Een relatie APK

Volgens de advertentie is het goed eens in de zoveel tijd een "relatie APK" te doen. Waarom zou je wel jaarlijks alle onderdelen van je auto laten keuren en je relatie niet? Mijn man is gauw enthousiast te maken. We zijn 16 jaar samen, 12,5 jaar getrouwd en onze relatie heeft in die jaren ups en downs gekend. Goede gesprekken voeren vinden we belangrijk en we weten ook dat een relatie niet vanzelf gaat. Je moet er voor werken en er tijd in willen steken. We schrijven ons in voor een kennismakingsavond om zo te sfeer te proeven van de Marriage Course. Daarna kunnen we besluiten of we wel of niet gaan deelnemen.



De kennismakingsavond

We maken kennis met onze twee cursusleiders; een echtpaar waarvan de man predikant is in de kerk waar de cursus gegeven wordt. De Marriage

Course heeft een Christelijke inslag. Wij zijn zelf niet gelovig, maar ook dan ben je welkom om de cursus te volgen. Samen met nog een aantal andere stellen nemen we deel aan de kennismakingsavond. In een leuke en ongedwongen sfeer zit ieder stel aan een eigen tafeltje met daarop een bloemetje en kaarsjes. Een hapje en drankje wordt geserveerd, zodat het ook echt als een avondje uit voelt. De cursus doe je met je partner, je deelt dus niks met de groep over je eigen relatie. Tijdens de gespreksmomenten met je partner gaat de muziek aan, zodat je alleen elkaar hoort tijdens de opdrachten. We krijgen onze eerste opdracht: "schrijf op wat het meest romantische is dat je partner voor je heeft gedaan. Daarna schrijf je op wat je denkt dat je partner opschrijft over jou." Na een paar minuten bespreken we dit met elkaar. We blijken elkaar goed te kennen.

Thema's

De kennismakingsavond bevalt ons en we schrijven ons in. De cursus kost vijftig euro per stel en daarvoor krijgen we zeven bijeenkomsten met hapjes en drankjes en een werkboek.

Elke avond heeft een andere thema:

1. De verbinding versterken
2. De kunst van communicatie
3. Conflicten oplossen
4. De kracht van vergeving
5. De impact van familie
6. Goede seks
7. Liefde in actie

In gesprek met elkaar

De avonden zijn heel afwisselend. De cursusleiders bespreken het thema, vertellen vaak een eigen ervaring, er wordt gebruik gemaakt van filmpjes waarin anderen hun ervaringen delen en je gaat natuurlijk met je partner zelf in gesprek. Elke keer met muziek aan, zodat anderen niet horen wat jij bespreekt. We hebben nu vier avonden gehad en op deze avonden spraken we onder andere over behoeftes die voor onszelf van belang zijn, onderwerpen waar we goed en minder goed over kunnen praten en elkaars verschillen herkennen. In het werkboek staan leuke oefeningen om hierover het gesprek aan te gaan.

Huiswerk

Het is de bedoeling dat je in de week na de cursusavond tijd vrij maakt voor elkaar, je plant zogenaamde "huwelijgstijd" in. Een avondje waarin je echt de tijd voor elkaar neemt. In het werkboek, wat je ook tijdens de avonden zelf gebruikt, staat huiswerk voor die avond. Het huiswerk bestaat uit opdrachten en vragen gerelateerd aan het thema van de week ervoor.

Online

Vanwege het Covid-19 virus, is het nu ook mogelijk om de Marriage Course online te volgen. Ideaal als je minder mobiel bent, of niet onder de mensen wilt zijn vanwege Covid-19. Op www.marriagecourse.nl vind je het aanbod van fysieke en online cursussen.

Wat hebben we eraan gehad?

We hebben nu vier bijeenkomsten bijgewoond, dus we kunnen nog geen oordeel geven over de hele cursus. Tot nu toe heeft het ons opgeleverd dat we weer meer tijd inplannen voor goede gesprekken. Het is goed om bepaalde relatiethema's weer even "op te frissen", om je er weer even van bewust te zijn hoe je partner ergens tegenaan kijkt.

Jolet Wiering



Club van 100



Lunchroom Goede Tijden Roermond	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg	Esther Cobben Roermond
Emile Cares zorg ondersteuning en budgetbeheer	Tegelzettersbedrijf Borckink Eibergen	Fleximo autolease www.fleximo.nl
Harrie Truijen Weert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl	Frank Fiddelaers Gorinchem
Theo en Joke Steentjes Vorden	Thijs Hoogemans Beegden	Ineke Vrolijk Arnhem
Swen Baeten Ittervoort	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	M. van der Meulen Arnhem
Fam Mulderij Hengelo (Gld)	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



Het nieuwe poetsen! Met de vernieuwde U-Brush poets je je tanden in 45 seconden!

Ik kijk graag rond op internet en kwam zo de U-Brush tegen. Ik dacht dat dit wel eens een oplossing kan zijn voor veel mensen die weinig handfunctie hebben, zoals ik zelf. Als je het eenmaal in je mond hebt, hoef je het niet meer vast te houden. Dat is nou juist het handige van dit product. Ik heb al eerder een U-Brush getest in het mobiel magazine maar dat was een elektrische rager. Dat was dus een ander apparaat dan deze. Deze is bedoeld om je tanden te poetsen en het zou ook je tanden bleken.

- ✔ Een snelle en effectieve poetsbeurt van 45 seconden
- ✔ Grondige 360 graden reiniging met 15.000 vibraties per minuut
- ✔ 4 verschillende standen voor complete mondverzorging (zacht, stevig, massage & bleken)

Korte uitleg:

- ✔ Verdeel de tandpasta over de onder en boven zijde van het rubber bitje
- ✔ Druk op start
- ✔ Houd de U-Brush ontspannen in je mond
- ✔ Maak het bitje eenvoudig schoon met water

LET OP! Gebruik de tandenborstel nooit langer dan 10 minuten achter elkaar.

Als je tanden door een ander zoals een verzorgende gepoetst wordt, gebeurt dat niet altijd even goed. Dit wordt beaamd door mijn tandarts.

Er zitten vier standen op de tandenborstel: zacht, stevig, massage en bleken. Er zit ook UV licht in om te bleken. Als je het apparaat aanzet, is het niet zo dat het bitje beweegt in je mond, zoals een elektrische tandenborstel wel doet. Je voelt er niets van. Er wordt wel gesproken over 15.000 vibraties, maar je voelt dat niet. Je moet als je het bitje in je mond hebt wel je tanden een aantal keer heen en weer bewegen.

Deze tandenborstel heeft vier standen waarbij de eerste drie verschillende opties zijn voor de wijze van tandenpoetsen en de vierde is alleen met UV licht. Bij de eerste drie opties voor tandenpoetsen zit ook het UV licht bij. De tandenborstel stopt vanzelf als hij klaar is. Alleen is dat al heel snel; na 45 seconden. Ik heb hem daarom ook vaker nog een keer aangezet. Je mag het niet langer dan 10 minuten achter elkaar gebruiken, wat vreemd

is omdat het apparaat vanzelf naar 45 seconden al uitgaat. Dus waarom zou je hem dan 10 minuten gebruiken als het na 45 seconden al goed zou moeten zijn?



Gemiddeld cijfer: 3

Ik geef het een vier. Het is een leuk idee, maar het werkt niet. Emile geeft het apparaat een twee. Het enige goede en bruikbare is dat als je je mond even wilt opruimen dan kun je dit apparaat gebruiken. Maar dan kun je ook je tandenpoetsen of een mondverfrisser gebruiken. Dat is beduidend goedkoper dan € 38.

Je krijgt wel een fris gevoel in je mond als je het gebruikt hebt. Ik betwijfel of je tanden hierdoor schoon gemaakt worden. Emile heeft het ook geprobeerd. Als hij gewoon tandenpoetst met zijn elektrische tandenborstel krijgt hij de tandplak op zijn tanden eraf door het poetsen. Als hij de U-Brush gebruikt heeft hij dat zeker niet. Ik betwijfel sterk of je tanden witter worden door dit UV licht. Ik zie het namelijk niet nadat ik het gebruikt heb. Als dit wel goed zou werken, dan zou dit een goedkope oplossing zijn voor iedereen die wittere tanden wil.

Het leek een goede oplossing te zijn voor tandenpoetsen zonder je handen te gebruiken, maar ik betwijfel sterk of je tanden hierdoor wel schoon



worden. Mijn tandarts beaamt dit. Het gaat dan zowel om mijn tandenpoetsen als om het bleken van je tanden. Ik raad dit product daarom niet aan.

Te koop

De houder van de tandenborstel is in vier kleuren te koop. Ik heb een roze gekocht. Ik heb de U-Brush voor € 38 gekocht bij bol.com, maar hij is online ook bij veel andere winkels te koop. Je kunt het beetje ook los kopen voor € 12 waar dus wel goed over nagedacht is. Er zijn meerdere merken in de handel die een product verkopen wat lijkt op bovenstaand product. De goedkoopste zijn € 34,- en de duurste zijn € 60,-. Het was een probeersel dat helaas niet goed bevallen is.

Veroni Steentjes en Emile Cobben



Vragenuurtje & balletvoeten



Tijd voor een vragenuurtje

Sinds de Coronaperiode hebben we meer contact met onze burens, die vier meisjes hebben in de leeftijd van 3 tot en met 11 jaar. Toen Emile daar was, hadden de buurvrouw en haar kinderen vragen gesteld zoals: "Hoe plast ze op bed en hoe doucht ze," en meer van dat soort vragen. Vandaar dat ik dacht dat een vragenuurtje leuk zou zijn, zodat ik het hen zelf kon uitleggen. Ook kon ik hen meteen de aanpassingen laten zien zoals: de omgevingsbesturing, het schuifje, de douchebrancard en de toiletstoel.

Toen ze kwamen waren ze in het begin vooral heel verlegen, maar daarna kwamen de vragen wel los zoals: "Hoe eet en drink je liggend?" en "Hoe plas je en hoe roep je hulp op?" en nog meer vragen. Een buurmeisje vroeg of ik me niet erg verveelde. Ik heb laten zien wat ik met de omgevingsbesturing kan doen, wat altijd indruk maakt op kinderen, vooral de gordijnen die vanzelf open en dicht gaan. Een buurmeisje maakte een rondje op de toiletstoel en een andere op de douchebrancard. Als je dus kinderen in de buurt hebt, kan het leuk maar ook informatief zijn om ze wat uitleg te geven en te laten zien hoe je leeft. Ik vond het in ieder geval leuk en ook belangrijk om ze iets mee te geven hoe een leven eruitziet als je een handicap hebt. Ze mochten een rvs rietje uitzoeken en

meenemen naar huis. Missie geslaagd dus!

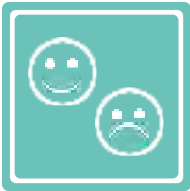
Veroni Steentjes

Prietepraat - Balletvoeten

Ik was met mijn buurmeisje Yenthe (7) aan het kletsen. Ik gaf aan dat ik iets niet kon doen, omdat ik niet kan lopen. Dat is heel logisch zei Yenthe: 'Je hebt balletvoeten en daarmee kun je niet lopen.' Heel simpel was het voor haar. Ze doelde dus op mijn spitsvoeten die inderdaad lijken op balletvoeten. Kinderlogica dus.

Yenthe (7)





Omgaan met de coronagolven



Door rugklachten ben ik (Johan, 50 jaar) sinds 2003 bedlegerig en heb ik chronische pijn. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen. In onderstaand artikel beschrijf ik hoe ik omga met de coronagolven.

De tweede coronagolf is een feit, sterker nog; het wordt zelfs een coronatsunami genoemd. We kunnen de regering hierop aankijken, maar we zijn toch echt zelf verantwoordelijk voor ons gedrag. Heeft de Nederlandse regering fouten gemaakt? Natuurlijk ook, maar dat is altijd zo wanneer we met iets nieuws te 'dealen' hebben. Maar in de omringende landen gaat het niet veel beter, laat staan in de rest van Europa. Zelf vind ik het beangstigend dat er dagelijks tienduizend besmettingen (27 oktober) bijkomen. Maar als je in de zorg werkt, en zeker in ziekenhuizen, dan is dat nog angstiger, want ook de ziekenhuisopnames en het aantal mensen op de Intensive Care neemt dagelijks behoorlijk toe. Wat een werkdruk hebben zij en wat staat hen nog te wachten? De verwachting is dat het nog weken zal toenemen...

Gezinsuitbreiding

We hadden het af en toe in ons gezin erover om een tweede hond te nemen en hoe dat zou zijn. Uiteindelijk hakten we op woensdag 3 juni de knoop door om een tweede hond te nemen. Nog diezelfde avond belde ik de fokker, waar we onze hond Sam hadden gekocht, of en wanneer ze puppy's hadden. Het antwoord: "Aanstaande zaterdag mag een nest puppy's naar nieuwe eigenaren, daarvan zijn er nog twee vrij. Twee mannetjes." Dat was even naar adem happen, maar toen we enkele minuten later een filmpje van de puppy's zagen, waren we meteen verkocht en heb ik hen direct teruggebeld. Enkele dagen later gingen we onze Max ophalen.

Nu hebben we twee border collies, twee mannetjes! Het gaat goed met de twee honden onderling. Sam is 5 jaar en ook nog vrij speels, dus regelmatig zie je hen achter elkaar door de tuin rennen. Max is nog klein en glipt overal tussendoor, waardoor Sam af en toe zit te kijken van: 'Wanneer en waar komt ie weer tevoorschijn?' Onze honden leven buiten in onze ommuurde tuin. Nu zal je denken: 'Wat heeft dat met corona te maken?' Nou, het opvoeden en het genieten van een pup, die samen met onze andere hond optrekt, gaf me vele mooie en vrolijke momenten in de verder toch



wel benauwde samenleving. Het bezorgde me veel afleiding.

Jarig zijn

In mei mocht ik Abraham in onze voortuin bewonderen, maar het vieren ervan zoals de bedoeling was, zat er niet in. 'Elk nadeel heb zijn voordeel,' zei naamgenoot Cruijff. En daar had hij gelijk in, want nu was er geen fysieke hersteltijd van een feest!

Online bierproeverij

Mijn vrouw had mij aangemeld voor een online bockbierproeverij die je kon winnen (aangeboden door de Nederlandse Brouwers). Ik lust graag een speciaal biertje en ik ben verzamelaar van alles wat met Grolsch te maken heeft en lid/vrijwilliger van de Grolsch Verzamelaars Gilde. Toen ik bij de twaalf winnaars zat, kon ik me gaan verheugen op de online bockbierproeverij, waarvoor de deelnemers zes bockbieren, kaas, chocola, walnoten en het boek 'Bier & Spijs' ontvingen.



De avond werd via een videodienst (Vimeo) live gepresenteerd door biersommelier en bierkundige Fiona de Lange. Zij weet echt alles van bier en vertelde als pure liefhebber dan ook enthousiast over de bockbieren, de historie en over trappistenbier. Via een chatfunctie kon je haar ook vragen stellen. Tussendoor was er een bierquiz, helaas werd ik tweede. Maar ik had een topavond, wel heb ik twee flessen dicht moeten laten. Dat drinken ben ik niet meer gewend. Maar ben je geïnteresseerd in bier of in online bierproeven, schrijf je dan in op haar website (www.fionadelange.com) en doe mee. Het is echt de moeite waard, prijs valt mee.

Lezen

Al jaren lees ik graag boeken. Voor mij is lezen ontspannend. Literaire thrillers, oorlogsboeken, historische romans of biografieën hebben mijn voorkeur. Begin dit jaar had ik me ten doel gesteld om dit jaar tweeënvijftig boeken te lezen; iedere week eentje. Dat dwingt me om me vaker te ontspannen en van dat doel heb ik geen spijt. Inmiddels lig ik ruim voor op schema, maar ik ga lekker door met lezen. Stel je ook een doel: bijvoorbeeld iedere maand een boek of luisterboek.

Gezondheidsproblemen

Van jarenlang 'actief' liggen heb ik helaas bijkomende vervelende klachten gekregen. Frustrerend is dat, ook omdat het al sinds maart speelt. Het begon met keelpijn of beter gezegd pijn bij mijn stembanden. Na onderzoek door de kno-arts bleek dat ik overbelaste spieren rondom mijn stembanden. De pijn wordt veroorzaakt door het liggen terwijl mijn hoofd niet plat op het kussen ligt, maar naar voren is gebogen, wat nodig is om op de computer bezig te zijn, met visite te praten, tv kijken, enzovoorts. Door die houding komt de keel in de verdrukking en ontstaat er teveel spanning in dat gebied.



Door mijn rugklachten moet mijn rug platliggen, dus 'rechter op' liggen is geen optie. Om overdag steeds naar het plafond te moeten kijken, zie ik echt niet zitten. Dat is voor mij geen oplossing. Als gevolg van deze klachten kan ik niet altijd praten,

telefoongesprekken - met name 's avonds - is echt zeer beperkend.



Links een testopstelling,

rechts was jarenlang mijn kussen.

Inmiddels ga ik al lange tijd naar de logopedie, zonder het gewenste resultaat. Zij verwees me door naar een logopedist die gespecialiseerd is in manuele facilitatie van de larynx (manipulatie van het strottenhoofd). Dat helpt wel maar doordat ik samen met de ergotherapeut maar niet het gewenste kussen kan vinden, is het pappen en nathouden.



Creatief met schuimrubber hielp niet.

Mijn nek en linkerschouder zijn door die actieve liggende houding ook erg pijnlijk geworden. Daar heb ik nu fysiotherapie voor. Met de ergotherapie heb ik al vele kussens uitgetoetst, helaas tot op heden zonder succes. Sterker nog door het uitproberen neemt de pijn vaak toe. Ik word regelmatig wakker van de pijn. Beiden zijn collateral damage (bijkomende schade) zoals de Engelsen dat zo mooi verwoorden. Heb jij soortgelijke klachten of gehad? Dan wil ik graag met je in contact komen, mijn mailadres is johan@intermobiel.com

Johan Fiddelaers



De slimme mus geeft les Breng de natuur naar binnen (deel 2)



In een vorige magazine vertelde ik over het voerbakje 'de window feeder' genaamd dat je eenvoudig met zuignappen aan het raam kunt bevestigen waar je vogelzaad in kunt doen. Dit voersysteem is in principe voor mezen bedoeld. Zoals destijds geschreven probeerde ook een duif bij dit voer te komen, wat na vele pogingen helaas niet lukte. De mezen hadden het voerbakje wel gevonden en hebben het goed gebruikt.

Er is een onverwacht vervolg aan de 'window feeder' gekomen. Na lang proberen, bijna een half jaar later, is het een mus eindelijk gelukt om ook voer uit het bakje te krijgen. Een slimme mus die het voor elkaar krijgt om zich aan het bakje vast te kunnen klemmen om zo te kunnen eten. De aanhouder wint dus blijkbaar.

Ook is het de mus gelukt om in het voerbakje te landen om zo helemaal makkelijk het voer op te eten. Deze overwinning wordt rond gezongen dus er komen steeds meer mussen op het voerbakje af. Het is net of ze het elkaar leren. Er is duidelijk een mus de baas die de andere concurrenten vaak wegjaagt.

Er gaat nu wel veel meer vogelvoer doorheen. Ook maken ze er een zootje van op de tegels, Maar ja, je moet iets over hebben als je de natuur binnen wilt beleven. Ik ben benieuwd of het aantal vogelrassen die toegang tot het bakje weten te ver-



schaffen zal toenemen. Zo ja, dan volgt er nog een deel drie.

Ik raad dit voerbakje echt aan, ook leuk voor kids, waar ik erg veel plezier van heb. Het brengt dus zeker leven in de brouwerij.

Veroni Steentjes





Recensie: de YOS Bottle



Sinds 2003 ben ik door chronische rugpijn aardig bedlegerig, daar is niets meer aan te doen. Door pijnmedicatie, mijn dieet en vele spier- en stabiliteitsoefeningen in combinatie met doorzettingsvermogen breng ik niet de hele dag liggend door. Van mijn artsen heb ik verschillende pijnmedicatie voorgeschreven gekregen. Op vier momenten, verspreid over de dag, slik ik mijn pillen met water. Het is voor mij vervelend en belastend om voor de medicatie op te moeten staan, omdat ik geen drinken of pillen bij de hand heb.



De groene YOS Bottle met vier vakken en de grijze waarvan de medicijndoos met zeven vakken is losgeklikt van de waterfles.

Afgelopen voorjaar keek ik naar het televisieprogramma Dragons' Den. Dragons' Den is een tv-programma waarin (startende) ondernemers de kans krijgen om hun eigen bedrijf te pitchen aan een panel bestaande uit vijf zeer succesvolle zakenmensen. In de aflevering van 26 april jongstleden trad Joop Opmeer op met zijn YOS Bottle. De 'Dragons' reageerden erg enthousiast en twee ervan werden aandeelhouder in ruil voor een mooi investeringsbedrag.

Zelf was ik ook nieuwsgierig naar de YOS Bottle en zag ik er wel de voordelen van in. De YOS Bottle is een waterfles en pillendoos in één. De stevige kunststof waterfles heeft een inhoud van 375 ml. De afneembare pillendoos bevat zeven (de weekversie) of vier vakjes (dagversie) en is door het schuifstelsel met magneet gemakkelijk van de fles af te nemen of terug te plaatsen.

Bij de plaatselijke apotheek kocht ik de YOS Bottle en sindsdien gebruik ik hem dagelijks. 's Morgens vul ik de vakjes met mijn pillen geordend in de vier tijdstipvakjes. Voordat ik ga liggen drink ik de fles helemaal leeg en vul ik hem onder de kraan. Wanneer ik lig dan staat of ligt de volle fles naast me. Zo heb ik altijd mijn medicijnen en water bij de hand. Het zorgt er ook voor dat ik dagelijks vol-

doende water drink, dat is ook belangrijk. De fles lekt niet en is erg stevig. De afneembare pillendoos is ook stevig en de vakjes sluiten goed. De scharnieren zijn van polypropyleen gemaakt en zullen bij juist gebruik nooit afbreken. Kortom, het is een duurzame fles waar ik erg tevreden over ben. Voor mij is de variant met de vier vakjes praktischer, omdat ik vier inname momenten per dag heb.

Afgelopen zomervakantie nam ik de YOS Bottle uiteraard mee op vakantie naar Frankrijk. De fles was tijdens de lange reis erg handig. Als we in Frankrijk ergens naartoe gingen of lekker op een strandje bij een meer gingen relaxen, dan nam ik hem mee. Zo had ik altijd mijn medicijnen en voldoende water bij me. De YOS Bottle is erg praktisch, duurzaam en is bovendien erg mooi vormgegeven! Een echte aanrader dus.

De dagelijkse variant met vier compartimenten kost € 12,95. De wekelijkse variant met zeven vakken kost € 14,95. Ze zijn te koop bij diverse apotheken en bij de DA-drogist. Voor meer informatie verwijst ik je naar de website van de YOS Bottle: www.yosbottle.nl waar je ze ook online kan kopen.

WINACTIE:

YOS Bottle heeft ter verloting een gratis exemplaar (vier vakken) beschikbaar gesteld (zie de blauwe op de foto hiernaast). Wil jij hem winnen? Stuur me dan een mail johan@intermobiel.com waarin je schrijft waarom jij hem nodig hebt.

Johan Fiddelaers





Benodigdheden:

- Glazen kom
- Kip in kleine stukjes gesneden. Wat je nodig hebt is afhankelijk van de gezinsgrootte. Ik houd ongeveer rekening met 200 gram per persoon.
- Kerrie, deze is in diverse soorten te vinden. Ik gebruik vaak twee soorten door elkaar. Gewone kerrie in de supermarkt die goedkoop is en vaak een iets duurdere kerrie hot.
- Massala dit is ook een kerrie maar dan Hindoestaans en die is wat zoeter.
- Ananas op siroop
- Vanillesuiker
- Allesbinder of maïzena
- Croma boter of vloeibaar; ik gebruik vloeibaar.
- Pandanrijst of andere rijstsoort. Welke je lekker vindt. Pandan heeft een fijne extra smaak en is wat kleverig, basmati kan ook erg goed. Wat je zelf lekker vindt.

Bereiding

Eerst pak ik de kom, daar doe ik een scheut kerrie-poeder in, gewone en hot en ook wat van de kerrie massala, en een klein beetje vanillesuiker. Deze meng ik in de kom.

Daarna je snijdt je de kip in kleine blokjes. De gesneden blokjes kip, die je in de supermarkt of bij de slager koopt, vind ik zelf veel te groot. Dus ik snij deze zelf. Deze blokjes doe ik in de kom met de kerrie-poeder en zorg ik ervoor dat de stukjes kip geheel onder de kerrie-poeder komen te zitten.

Als dat gedaan is, gebruik ik een hapjespan en waar ik best veel boter in doe. Deze laat ik bruin worden op matig tot hoog vuur. Dan de stukjes kip bakken tot ze gaar en bruin zijn. Ik voeg ondertussen al het sap/siroop van de ananas toe. Het vuur staat niet meer hoog.

Terwijl de kip op staat, snij ik de ananas schijven in kleine stukjes. De ananas blokjes in de winkel vind ik te groot. Deze voeg ik toe aan de kip kerrie in de hapjespan.

De rijst met water staat natuurlijk ook al op het vuur.



Als de rijst gaar is en nagaart laat ik de kip kerrie ananas een beetje binden met allesbinder of maizena. Dit is dus ook smaak gerelateerd. Veroni vindt de saus niet zo lekker en ik juist wel. Ik doe ook vaak iets water bij de kip kerrie, net voordat ik de saus afmaak met allesbinder.

Roer het door en zorg voor een mooie smeugige saus, die niet heel mega dik of dun moet zijn. Dan is het al klaar.

Je kunt het mooi maken door de rijst bijvoorbeeld in een vormpje te gieten, maar ja, iedereen eet het ook weer op zijn eigen manier op.

Veroni houdt van om de beurt een hap, de ene keer rijst en andere keer de kip. Ik heb graag alles op dezelfde lepel. Ook dit is zelf uitproberen.

Vind je de rubriek leuk laat het eens weten of je ook al eens een recept hebt uitgetprobeerd? Of durf je het toch niet aan. Volgende keer weer een geheel ander soort recept.

Greetz,

Emile Cobben





Een sneeuwpop van ijsblokjes

In onderstaand artikel legt Tamara je stap voor stap uit wat je allemaal van ijsstokjes kunt maken. Dit is ook heel leuk om met kinderen te doen.

Om deze leuke creatie met je kinderen te maken, heb je niet zo heel veel nodig en het is low budget en erg leuk voor in je kerstboom. Kinderen kunnen er natuurlijk ook hun eigen invulling aan geven.

Benodigdheden:

- De ijsstokjes zijn te koop bij de Action
- Een lijmpistool met goede lijm zorgt dat het beter blijft zitten.
- Acrylverf ook te koop bij de Action
- Een kwast
- Plakoogjes, vilt of vilten figuurtjes, houten kraal, pijpenragers, kerstdecoratie zoals een dunne slinger of foam figuurtjes.
- IJzerdraad

Stap 1 Om te beginnen leg je 7 stokjes naast elkaar en lijm je het achtste stokje er schuin achterop. Zo blijven je stokjes aan elkaar zitten. Soms loopt de lijm uit het pistool na het gebruik, dus leg er een eierdoosje onder of een bordje.

Stap 2 Vervolgens ga je de stokjes verven met acrylverf. Ik heb wit gebruikt in verband met de sneeuwpop, maar je kunt er ook bijvoorbeeld rendieren van maken en dan gebruik je bruine verf en voor een kerstboom groen.

Stap 3 Als de verf droog is plak je er oogjes op en andere versiersels op die je wilt gebruiken. Ik heb de hoed gemaakt door er gewoon een ijsstokje schuin op te maken en dan zwart verven. Ook kun je het nog verven of met vilt iets toevoegen.

Stap 4 De armpjes en beentjes kun je maken door er pijpenragers achterop vast te maken en een houten kraal te gebruiken als handje. Doe die kraal aan het einde en draai deze om de kraal heen en draai hem dan op zodat het vastzit.

Stap 5 Om hem te kunnen ophangen kun je een draadje aan de achterkant vast maken en dan is het klaar. Je kunt er enorm veel creaties van maken voor de kerst maar ook voor daarna. Leuk om als cadeau of presentje te geven.

Veel succes ermee en veel knutselplezier!

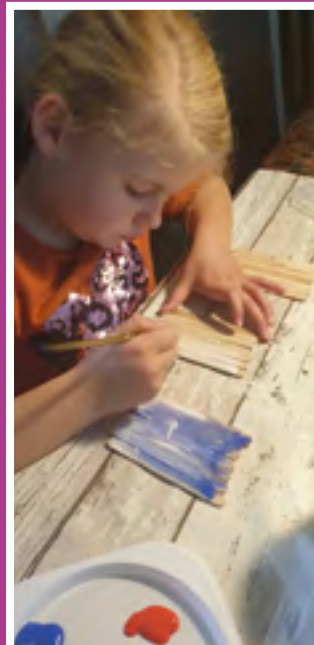
Tamara Steentjes



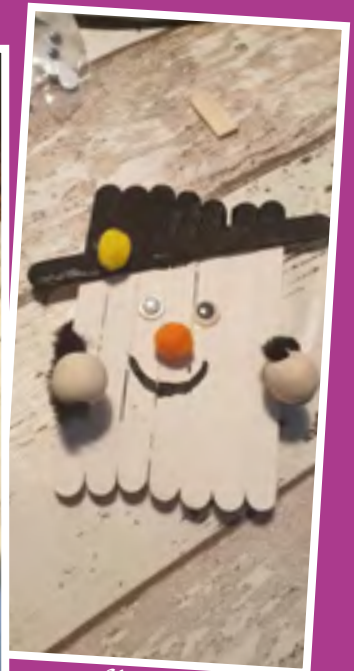
Stokjes en lijmpistool..



Stap 1.



Stap 2.



Stap 4.



Een versierde kerstschoen

In onderstaand artikel legt Tamara je stap voor stap uit wat je allemaal van ijsstokjes kunt maken. Dit is ook heel leuk om met kinderen te doen.

Benodigdheden:

- Kapotte pump of bij de kringloop
- Een bos verf
- Mos
- Lijmpistool
- Kerstballen en slingers
- Versieringen zoals een bloem of vogel

Stap 1 Om te beginnen spuit je de schoen in de gewenste kleur. Bij de tweede versie met mos hoeft dat niet. Laat het goed drogen.

Stap 2 Als het droog is pak je je lijmpistool. Van een kerstballetje haal je het hangstukje eruit en ga de balletjes erop plakken. Ik heb 3 grote balletjes gebruikt om het voet gedeelte op te vullen. Doe de lijm op de rand van de opening van de kerstbal dan plakt het het beste en druk het dan even goed aan. Ik heb de schoen eenzijdig beplakt met balletjes, maar je kunt ook beide kanten doen.

Stap 3 Vervolgens heb ik de slinger een beetje overheen gelegd en heb het ook met het lijmpistool hier en daar vast gelijmd. Daarnaast heb ik het wat opgevuld met versiersels zoals een bloem of een vogel die ik erop heb geplakt. Je kunt erop doen wat je zelf mooi vindt.

De schoen met mos

Voor de versie schoen met mos is het gewoon eerst de schoen beplakken met mos met het lijmpistool. Daarna heb ik er wat balletjes op geplakt en heb goedkope lichtjes op de schoen geplakt. De hak heb ik gewoon gelaten om het model van de schoen te behouden. Even een bloem en een vogeltje erop en klaar is kees.

Alle spullen heb ik gekocht bij de action, maar het is natuurlijk op meerdere plekken te kopen. Dat hangt ook af van welke versieringen je erop wilt hebben. Je kunt het zo goedkoop of duur maken als je het zelf wilt.

Succes met het ook zelf gaan maken. Zo kun je je huis mooi in de kerstsfeer brengen en is het een keer iets anders dan een kerstkrans maken. Ook dit is leuk en goed met kinderen te doen als je het samen met ze doet.

Tamara Steentjes



Benodigdheden.



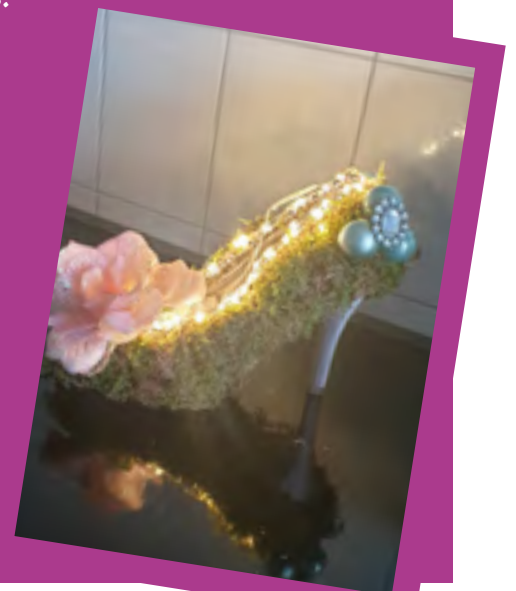
Stap 2.



Stap 3.



Benodigde spullen met mos erbij.





Stippen op porselein

Ik ben Esther, 48 jaar en schoonzus van Veroni. Ik ben al jaren vrijwilligster van Stichting Intermobiel. Ik woon in Roermond met mijn twee naaktkatten. Ik ben werkzaam bij Ralph Lauren in het Outlet centrum in Roermond. Ik ben graag met mijn handen bezig en heb weer een verslavende hobby gevonden namelijk: stippen op porselein en hout.

Oorsprong stippen

In Australië stippen de Aboriginals, de oorspronkelijke bewoners van dit prachtige land, al eeuwen. Het is hun manier om belangrijke familiegebeurtenissen en tradities, maar ook praktische informatie, generatie op generatie door te geven. Ook in Arabische landen zie je prachtig servies met stippen. Ook in Nederland hebben we een stiptraditie: Staphorster stipwerk.

Stippen kun je op de meeste soorten porselein doen, maar je kunt het ook op hout doen bijvoorbeeld op een kerstster. Ik heb het tot nu toe vooral op porselein gedaan. Als je zelf geen oud porselein hebt, kun je altijd naar een kringloopwinkel gaan om goed porselein te kopen of ga anders naar goedkope winkels als de Action.

Benodigdheden

- Stip stokjes in diverse maten
 - Porselein verf
 - Een schoteltje om verf op te doen en te mengen
 - Babydoekjes om de stokjes mee schoon te maken
 - Wattenstaafjes om foute stipjes meteen te verwijderen met speeksel
 - Mokken, borden, ander servies of een etagère.
- Je kunt echt op alles wat van porselein is stippen.

Stipstokjes

Ik heb de stipstokjes gekocht bij de website van Stipstijl. Deze dame Nienke van de Zwan heeft twee stipboeken uitgebracht waar ook patronen in staan, wat erg fijn werken is. Ik heb ook nog stokjes van AliExpress maar die van stipstijl zijn toch mijn favoriet.

Verf

Ik gebruik de verf van het merk Amsterdam. Het voordeel is dat de verf dik is wat fijner werkt. Maar als je op Google kijkt, kom je nog veel meer tegen. Let wel op dat sommige verf wat dunner is, wat niet fijn werken is.



Vrije hand

Ik stip niet met een patroon. Ik doe het echt op mijn gevoel. Dat geldt ook voor namen en datums op mokken zetten. Ik teken eerst met potlood dun op de mok en ga dan kriskras stippen. Je kunt zo een heel persoonlijk cadeau voor iemand maken voor: een verjaardag, bruiloft, trouwdag tot een geboorte aan toe en meer. Ik heb voor de kerst een bord in de vorm van een kerstboom gebruikt om erop te stippen. Je kunt er dus heel veel mee maken. Voordeel is ook dat je het makkelijk kunt bijwerken of veranderen zolang het nog niet afgebakken is in de oven.

Op internet zie je ook veel porselein met een mandala figuur erop maar je ziet ook stippen op een kerstbal.



Drogen

Na het stippen moet je de verf goed laten drogen in ieder geval minimaal 24 uur. Als je meerdere lagen over elkaar doet dan is de droogtijd per laag 24 uur.

Laatste stap

Je moet je creatie afbaken in een oven op 150 graden en 45 minuten lang. Dan kan er niets meer mee gebeuren. Je kunt wat je gemaakt hebt gewoon in de afwasmachine doen.

Tip

Op Youtube vind je ook veel filmpjes waarin ze het stippen uitleggen. Ook zijn er dus boeken te koop waar patronen in zitten wat makkelijker werken is als je iets met ronde cirkels wilt maken.

Als je vragen hebt, kun je me mailen esther_cobben@hotmail.com.

Esther Cobben





Serie: Lincoln Rhyme Hunt for the Bone Collector

Serie: NBC Lincoln Rhyme: Hunt for the Bone Collector

Te zien: vanaf 10 april 2020 op Videoland

De serie bestaat uit 7 afleveringen.

Deze serie is gebaseerd op het gelijknamige boek van Jeffrey Deaver.

Het boek werd in 1999 al eens bewerkt tot een speelfilm met Angelina Jolie en Denzel Washington.



Samenvatting

Videoland haalt Lincoln Rhyme: Hunt for the Bone Collector naar Nederland. De thriller volgt Amelia Sachs (Arielle Kebbel), een onervaren agente die na een lugubere vondst op de radar komt bij forensisch onderzoeker Lincoln Rhyme (Russell Hornsby). Rhyme jaagt inmiddels al jarenlang op een moordenaar

genaamd 'Hunt for the Bone Collector', maar hij raakte tijdens die jacht na een val tot aan zijn nek verlamd. Vanuit zijn bed en huis blijft hij aan de zaak werken, waarbij Sachs in de buitenwereld fungeert als zijn ogen en oren via een bodycam.



Kijkcijfers

Helaas voor de serie zijn de kijkcijfers behoorlijk laag. Het wordt dan ook afwachten of de serie een tweede seizoen krijgt.

Cijfer 9

Ik word blij als ik iemand met een handicap in een film of serie voorbij zie komen. In dit geval gaat het om de forensisch onderzoeker Lincoln Rhyme die door een ongeluk op zijn werk vanuit zijn bed en elektrische rolstoel in huis werkt. Hij kiest Amelia uit die zijn oren en ogen moet zijn op de plaats delicten. Ze vormen een goed koppel. Zijn huis is zo gebouwd dat hij schermen naar beneden kan laten zakken waar alle informatie over de zaken op te zien zijn. Ik vind het een goede serie en ik was blij dat ik deze serie op Videoland tegen kwam. Ik hoop dat er een vervolg komt. Ook Emile kijkt graag met me mee. Als je eenmaal kijkt dan blijf je doorkijken. Zo ben je snel door een seizoen van zeven afleveringen heen.



Veroni Steentjes

Boek: Sneijder

Auteur: Kees Jansma

Genre: Biografie

240 bladzijdes

Uitgifte: juni 2020

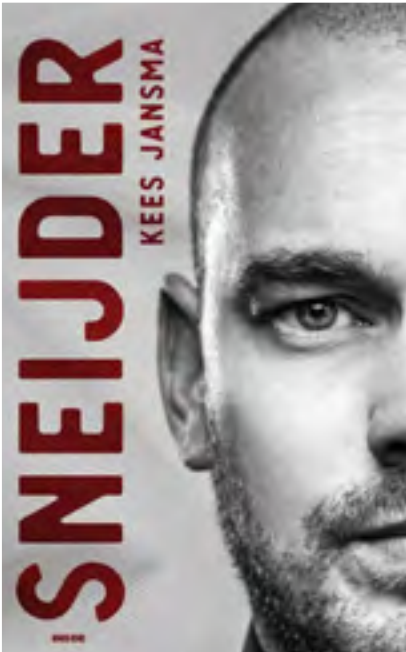
Nederlands

Te koop: paperback (€ 21,99) en e-book (€ 4,99)

Samenvatting

Dit boek is de biografie van Wesley Sneijder, opgetekend door Kees Jansma. Wesley Sneijder was een topvoetballer die in zijn rijke carrière veel prijzen gewonnen heeft. Hij is record international, Champions League winnaar, ex-aanvoerder van Nederlands Elftal en werd 2e op het WK in 2010. Daarnaast is hij celebrity vanwege zijn huwelijk met Yolante Cabau en is kind van het Utrechtse Ondiep. Hij speelde bij Ajax, Real Madrid, Internationale, Galatasaray, OGC Nice en in Qatar. Maar

vooral is hij Wesley Sneijder, altijd en overal. Hij vertelt zijn complete verhaal aan Kees Jansma, eerlijk, openhartig, met zelfspot en humor. Hij beschrijft zijn jaren in Ondiep, over Ajax, Louis van Gaal, Mourinho, Yolande en over zijn vrienden uit Ondiep en zijn broers. Hij vertelt wat er speelde tijdens de WK's in 2010 en 2014 en het EK in 2008 met trainer Marco van Basten. Hij gunt de lezer een blik achter de schermen van zijn turbulente leven, ook buiten het veld.



Cijfer 7,5

Toelichting

Wesley Sneijder vertelt openhartig over zijn leven als voetballer, zijn jeugd en zijn vrienden in Ondiep. Bovenal wordt duidelijk dat, waar hij ook speelde, hij is altijd zichzelf gebleven; dat jochie uit Ondiep. Dat hij niet altijd leefde als een topsporter erkend hij ook. Hij was een topvoetballer die daarbuiten in periodes

een heel ander leven leidde. Hij spaart zichzelf absoluut niet. Het boek geeft een mooie inkijk in zijn voetballevens, zijn leven nu, zijn leven in de schijnwerpers als celebrity en zijn nachtleven tijdens bepaalde periodes in zijn leven. Ook vertelt hij, en dat was zeer interessant, over wat er speelde tijdens zijn vele eindtoernooien met het Nederlands Elftal. Schrijver Kees Jansma kent Wesley vanwege zijn jarenlange rol als perschef van het Nederlands Elftal waarbij ze een bepaalde vriendschap hebben opgebouwd. Soms had ik gehoopt op meer diepgang. Kees schrijft na ieder hoofdstuk zijn eigen kijk op het beschreven thema, welke soms een nuttige aanvulling op Wesley's verhaal is.

Johan Fiddelaers

Boek: Basta

Auteur: Edwin Schoon
 Genre: Biografie
 352 bladzijdes
 Uitgifte: december 2019
 Nederlands
 Te koop: paperback (€ 21,99) en e-book (€ 4,99)

Samenvatting

Basta is de rauwe, eerlijke, maar vooral ook zeer onthullende autobiografie van Marco van Basten. Het complete verhaal over zijn jeugd, de ingewikkelde relatie met zijn ouders (gedreven vader en de ziekte van zijn moeder), zijn carrière bij Ajax en AC Milaan - de gekte in Italië, het EK '88, het mislukte WK '90 - zijn relatie met Johan Cruyff, het pijnlijke verhaal van de enkel, financiële tegenslagen, talloze successen (drievoudig Europees voetballer en eenmaal Wereldvoetballer van het jaar, Europees Kampioen, drie Eurocups en twee Wereldbepalers) en evenzovele dieptepunten. Hij blikt ook terug op zijn opmerkelijke trainerscarrière.



Cijfer 10

Toelichting

Marco zegt dat hij voelde dat de tijd rijp was om zijn verhaal te doen vanuit zijn eigen perspectief, zijn waarheid en het verhaal dat hij nog nooit verteld heeft, waarin hij dingen kan recht zetten. Hij zegt ook dat hij daarin niemand zal sparen, ook zichzelf niet. Ik moet toegeven dat hij woord houdt, want ik

vind dat hij vooral zichzelf niet spaart. naar mijn idee spaart hij vooral zichzelf niet. Zo vertelt hij openhartig over zijn fouten. Eerlijk is hij ook over zijn twijfels die hij als trainer had.

Zijn enkelblessure wordt ruimschoots in het boek besproken. Drie jaar lang had hij ver voorbij de pijngrens alles geprobeerd om weer te kunnen voetballen. Hij had zo graag nog jaren langer zijn droom als topvoetballer willen beleven.

Natuurlijk wisten we al van zijn operaties en revalidaties, maar hoeveel pijn hij echt had en hoe weinig dat hij nog kon dat raakte me wel. Hij beschreef een zwarte periode in zijn leven waarin de pijn een hoofdrol had, daarin herkende ik mijn zwarte jaren die door pijn werden beheerst. Dapper dat een voetballer die zo op een voetstuk stond ook die andere kant beschreef, hoe moeilijk en pijnlijk dat ook voor hem moet zijn geweest. Een echte aanrader voor sportliefhebbers en lotgenoten!

Johan Fiddelaers

Netflix-serie: Unorthodox

Uitgifte Netflix: 26 maart 2020

Genre: Dramaserie/Autobiografisch, gebaseerd op de autobiografie van Deborah Feldman uit 2012

Duur: 1 Seizoen, 4 afleveringen van circa 1 uur

Acteurs: Shira Haas, Amit Rahav, Jeff Wilbusch, Aaron Altaras

Samenvatting

Unorthodox is een Duits-Amerikaanse miniserie. Het verhaal is gebaseerd op de autobiografie van Deborah Feldman uit 2012: *Unorthodox: The Scandalous Rejection of My Hasidic Roots*. Het is de eerste Netflix-serie waarin voornamelijk Jidisch gesproken wordt.



Een 19-jarig Joods meisje, genaamd Esther Shapiro (Esty), vlucht uit haar gearrangeerd huwelijk en van de ultraorthodoxe gemeenschap in Williamsburg, een wijk van het New Yorkse stadsdeel Brooklyn. Ze gaat naar Berlijn, waar haar moeder woont. Daar leert ze jonge musici kennen en zij wil ook naar het conservatorium, hoewel ze enkel wat pianolessen gehad heeft. Haar man ontdekt steeds meer wie Esty is en gaat met zijn neef Moishe naar Berlijn om haar terug te vinden.

Cijfer 9

Toelichting

Het prettige bij een miniserie is dat het leuk is voor film liefhebbers en voor serie-kijkers. Ik behoor tot beide categorieën al had deze serie van mij echt langer mogen duren.

De serie is van begin tot het einde boeiend. Ook al ben ik opgegroeid met het geloof en is het geloof redelijk verweven met mijn leven, de ultraorthodoxe wereld uit deze serie was voor mij toch redelijk onbekend. Dit alles maakte daardoor wel extra indruk op mij. Met name de gewoonten en gebruiken, al is dit misschien vanuit deze serie eenzijdig belicht.

Actrice Shira Haas zet met Esty haar rol heel fantastisch, indrukwekkend en geloofwaardig neer. Het verhaal stopt best abrupt dus: Wat mij betreft, kom maar met seizoen 2!

Lilian Goudzwaard

Netflix-serie: Orphan Black

Genre: Science fiction/drama

Regisseur: John Fawcett

Schrijver: Graeme Manson

Acteurs: Tatiana Maslany, Jordan Gavaris, Maria Doyle Kennedy

Plaats: Canada

Duur: 5 Seizoenen, 50 afleveringen van 40 min.

Datum: Gestart in 2013, geëindigd in 2017

Samenvatting

De serie draait om Sarah Manning (Tatiana Maslany), een zogenaamde con artist, die getuige is van de zelfmoord van haar dubbelganger Beth Childs. Manning neemt vervolgens Childs' identiteit over en duikt zo dieper het leven in van haar kloon. Uiteindelijk blijkt dat ze meerdere 'zussen' heeft, verspreid over Noord-Amerika en Europa en dat er een plan is om hen te vermoorden. De serie snijdt de thema's 'moraal' en 'ethiek' van menselijk klonen aan en het effect op de persoonlijke identiteit.

Bijzonderheden

Tatiana Maslany speelt maar liefst zeven hoofdrollen, namelijk haar eigen kloons! Ze heeft hier ook een Emmy award voor gekregen. Hoe Tatiana totaal verschillende karakters in de kloons kan spelen is zeer bijzonder.



Cijfer 9

Toelichting

Deze serie sprak mij enorm aan, omdat het klonen van mensen en dieren niet ver van ons af staat. Daarnaast zit er veel spanning in de serie, maar ook humor en actie. Het is iedere aflevering opnieuw dingen ontdekken en met je mond half open naar je scherm kijken. Iedere aflevering duik je verder in de ingewikkelde wereld van Sarah Manning en haar kloon zussen. Geen moment is het saai om naar te kijken. Sterker nog, het is moeilijk om te stoppen met kijken! Wat mij betreft één van de beste series die ik tot nu toe heb gekeken!

Sanne van Diesen



Recensie: Fly fan repellent (vliegen verjager)



Met het mooie weer ben je graag buiten met wat drinken of lekkere hapjes of om te barbecueën of te gourmetten. Maar regelmatig heb je last van die vervelende insecten die steeds op je eten of drinken gaan zitten en de pret bederven. Met deze fly fan repeller heb je daar geen last meer van. De propellers, die draaien als het apparaat aan staat, hebben specifieke reflectoren waar de insecten van schrikken, en dus is er een extra manier om de insecten af te schrikken en van je drinken en eten weg te houden. Hierdoor kun je met eten en drinken rustig buiten zijn zonder bang te zijn dat insecten op je eten of drinken af komen. Het apparaat is vooral voor het weggagen van vliegen bedoeld.



Het apparaat is makkelijk mee te nemen en daardoor handig voor buitenactiviteiten, maar ook binnen kan het worden gebruikt als je in huis last hebt van insecten. Als je met je handen tegen de draaiende propellers komt stopt het meteen met draaien. Dit doet ook geen pijn. Het apparaat werkt op batterijen.

Cijfer 8,5

Toelichting

Emile zag dit apparaat op Facebook en na een zoektocht op AliExpress heb ik er twee gekocht. Voor het buiten eten is één propeller net te weinig als je het bij het eten neer wilt zetten en op de plaats waar je zelf je bord hebt staan. Ik heb ze voor rond de € 7 gekocht. Ze zijn er in Nederland vanaf € 14 te koop. Ze zijn in drie kleuren te koop.

Ik word kriegel van insecten en vooral van wespen. Ik kan niet even opstaan. Als ik buiten in de tuin ben en drinken bij me heb staan komen er altijd insecten op af wat ik liever niet heb. Het bederft mijn buitenplezier. Ik heb zo'n propeller ook op mijn bed gezet zodat de insecten wegblijven bij mij en mijn drinken. Tijdens het gourmetten hadden we geen last van insecten door de beide apparaten. Alleen wespen reageren er minder goed op dan vliegen.

Ik ben er dus erg blij mee en raad het zeker aan om ze aan te schaffen als je insecten op een milieuvriendelijke manier weg wilt houden.



Veroni Steentjes





★ Intermobiel
wenst u

Fijne Feestdagen
en een
Gelukkig Nieuwjaar!



Fun Experts

Namens Intermobiel



bedankt!



We willen iedereen bedanken die in 2020, op welke wijze dan ook, aan het Mobiel Magazine heeft bijgedragen. Zonder jullie inzet, steun en medewerking waren deze twee prachtige magazines er niet geweest. We hopen ook in 2021 zulke mooie magazines te realiseren.

Groetjes, de redactie van Mobiel Magazine
uitgave van Stichting Intermobiel





www.gldprintmedia.nl