

Mobiel Magazine

No.2 jaargang 14

© Stichting Intermobiel

68
pagina's
dik

zitvolleybalster Hong

Nikita: wheelen

crowdfunding

CBD olie

Elke over
rolstoelchermen





Colofon

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

Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 15
nummer 1: 1 oktober 2018*

Aan dit nummer werkten mee: Nikita den Boer, Emile Cobben, Esther Cobben, Mary Fiddelaers, Rienke, Wanda Rookten, Lennie Stappers, Elke Lale van Achterberg, Mariëlle van Veen, Elvire van Vlijmen, Micah Wiering en Hong Zhao. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

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

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

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie en illustraties:

Elisa Ostet (voorzijde), Paul Stoel (achterzijde)

Emile Cobben, Esther Cobben, Coers & Roest, Sanne van Diesen, Rob van Esch, Johan Fiddelaers, Fun Experts, Chantal Jonker, Fons Osseweijer, Leonie Palsma, Wanda Rookten en Hong Zhao

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur) 06-43055738

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

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

Disclaimer Mobiel Magazine:

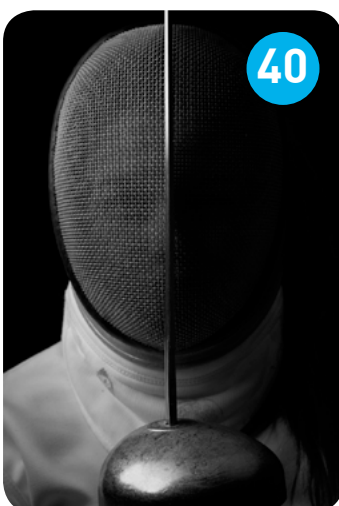
De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige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

Groeten,
Stichting Intermobiel

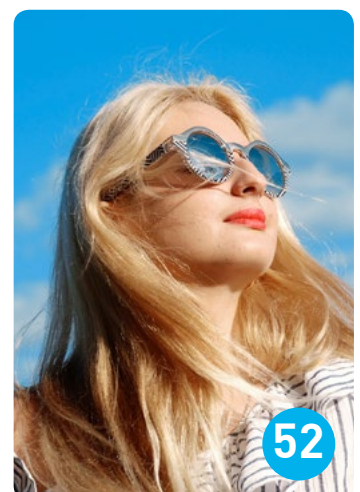




Inhoudsopgave



Voorwoord	4
Nieuws	6
Nikita over wheelen	8
Lotgenotengroep Kampen	11
CBD-olie vragen en antwoorden	12
Zitvolleybalster Hong Zhao	13
Zitvolleybal: spelregels en WK	17
Aanpassingen: zitzak en kussen	18
Ligbedrolstoel aanschaffen	20
Review: Quokkabag	22
Onbeperkt beperkt in Amerika	23
Jolet over detoxen van telefoon	25
Gedicht	27
Verhuis met Sanne	28
Fons over zijn ontspannen dag	31
Wondverpleegkundige	32
Johan	34
Lennie over crowdfunding	36
Graded Activity	39
Elke over rolstoelschermen	40
Een ander medicijnbeleid	42
Portret van Wanda	44
Gedicht	46
Knutselhoek: Fons, schminken, ...	47
Review: Womanizer Plus size	51
Beauty tips en zomerse mode	52
Column: Doop en belijdenis	56
Opvoeden	59
Een kinderverhaal	61
Leeshoek van Micah (9 jaar)	62
Lees-, kijk- en luisterhoek	63





Voorwoord

Paralympische sporten in beeld gebracht.

Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het Mobiel Magazine in het voorwoord wat haar bezighoudt.

De maanden februari en maart van dit jaar stonden in het teken van veel sport vanwege de Olympische Spelen en de Paralympische Spelen die van 9 tot 18 maart 2018 in Tokyo met bondscoach Esther Vergeer plaatsvonden. Dit magazine staat daarom ook in het teken van sport, omdat Intermobiel aandacht voor de Paralympische sporten erg belangrijk vindt. Er is nog steeds te weinig aandacht hiervoor. Waar de NOS de hele dag de Olympische Spelen uitzond, was het zoeken om wat te vinden over de Paralympische Spelen.

Als je een lichamelijke handicap of chronische ziekte hebt, zijn er veel sportmogelijkheden. Je kunt sporten gewoon omdat je het leuk vindt, maar je kunt het ook op een professioneel niveau doen. Er is voor de Paralympische Winterspelen ook minder aandacht dan voor de zomerspelen, omdat er ook minder sporters aan mee doen.

Redacteur Johan heeft de Paralympische Winterspelen erg mooi verslagen met mooie afbeeldingen op de Intermobiel website. Dit jaar waren het de meest succesvolle Paralympische Winterspelen ooit met twee gouden plakken voor Bibian Mentel. Nederland pakte zeven medailles bij de Spelen in Pyeongchang: drie keer goud, drie keer zilver en één keer brons. Het was daarmee een record, niet eerder haalde Nederland zoveel medailles op de Paralympische Winterspelen. Nederland eindigde als tiende land in de medaillespiegel, wat voor zo'n klein landje goed is.

Daarnaast heeft Johan ook de zitvolleybalster Zhao Hong uitgebreid geïnterviewd wat een interessant verhaal is geworden. In dit verhaal komt tot uitdrukking dat er zo weinig aandacht voor zitvolleybal is. Deze zomer wordt het WK Zitvolleybal in Nederland gehouden; zowel het Nederlands heren als het damsteam doen hieraan mee. De ideale gelegenheid om eens een zitvolleybalwedstrijd te zien en kijk of het iets voor jou is en moedig ze aan!



Tevens vind je in dit magazine het inspirerende verhaal van wheeler Nikita den Boer die sinds 2013 door een Talentdag in Papendal verliefd is geworden op wheelen. Ze moet er enorm veel voor over hebben om dit op zo'n niveau te doen, omdat ze naast het sporten ook nog moet werken. Ze heeft geen A-status en krijgt dus geen vergoeding vanuit het NOC NSF wat voor veel Paralympische sporters een probleem is.

Als laatste schrijft Elke over haar sport rolstoel-schermen, een sport die minder bekend is. Ze loopt tegen hetzelfde probleem aan als de andere sporters in de vorm van de vergoeding. Daarom komt ze uit voor Turkije, omdat ze een dubbel paspoort heeft en vanuit Turkije wel financiële ondersteuning ontvangt.

Wellicht inspireert dit magazine je om toch eens te kijken wat er mogelijk is op het gebied van sporten met een handicap. Intermobieler Fons schrijft in het magazine vaak over zijn handbiketochten die hij maakt met een T-shirt aan met de tekst erop: ik rol voor Intermobiel.

Veroni Steentjes

De Paralympische Winterspelen 2018

Logo

Het officiële logo dat hieronder geplaatst is, symboliseert sneeuw, ijs en paralympische atleten. De twee sterachtige tekens dienen "een groots festival voor de atleten, publiek en voor iedereen in de wereld" af te beelden. Ook staan ze voor gelijkheid doordat ze de kardinale kleuren van Zuid-Korea hebben, die voor het unieke van ieder individu staat.



Mascotte

De mascotte is de schattige Bandabi! Een Aziatische zwarte beer die net als Soohorang in de Zuid-Koreaanse mythologie voorkomt en nauw verbonden is met de cultuur en folklore van het land. De beer symboliseert een sterke wil en moed.



Beste lezers,

Het is noodzaak voor Intermobiel om deze oproep te doen!

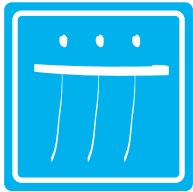
We zijn naarstig op zoek naar donateurs,
giften, sponsors en ludieke acties!

Op deze manieren kunt u ons steunen:

- eenmalige gift naar Stichting Intermobiel (Arnhem) op:
NL 65 RABO 0361 1148 50
- donateur: vanaf slechts € 2,- per maand,
klik [hier](#) voor het formulier
- lid van de [club van 100](#)
- adverteer in dit digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief.
informatie: emile@intermobiel.com / 06-43055738

Laat Intermobiel haar werk blijven doen!

Stichting Intermobiel 
www.intermobiel.com



Intermobiel nieuws

Dubbele prijs voor Pitch Dela goededoelenfonds

In november 2017 gaf Veroni zich op voor de online pitch van het Dela goededoelenfonds voor het project 'Beautiful from inside and outside.' Intermobiel heeft de stemactie voor dit project gewonnen met maar liefst 396 stemmen.

DELA Goededoelenfonds

Veroni Steentjes ontving in januari 2018 deze prijs uit handen van Marc de Hond, ambassadeur van het Dela goededoelenfonds voor het project. De pitch is ook door de Dela jury positief beoordeeld.

Veroni bedankt iedereen die op haar gestemd heeft en zich actief heeft ingezet om zoveel mogelijk stemmen te werven! Zonder jullie was dit niet gelukt! Ook dank aan het DELA goededoelenfonds die dit bedrag ter beschikking heeft gesteld.

Veroni vroeg steun voor het project 'Beautiful from inside and outside'. "Ik ken mooie jongeren met een fysieke handicap maar die zien hun eigen mooiheid niet. Ze vinden zichzelf soms niet meer de moeite waard door hun handicap en zijn hierdoor hun kracht kwijt. Ze verzorgen zich daardoor niet meer van binnen en van buiten en kunnen in een negatieve spiraal komen wat kan lijden tot eenzaamheid. Intermobiel wil daarom twee keer een verzorger daa organiseren om zes tot acht jongeren te helpen door middel van een: mental coach, kledingadviseur en een visagiste die bekend zijn met beperkt zijn. Het doel is dat deze jongeren na zo'n dag met meer zelfvertrouwen de deur uitrollen om actief deel te nemen aan de maatschappij.", aldus Veroni Steentjes



Intermobiel wil in ieder geval twee keer een beauty dag organiseren. Eentje bij Veroni thuis met een klein gezelschap vaste vrijwilligers van de stichting, zodat bij het jezelf presenteren ook aandacht is voor hoe presenteer je Intermobiel. Intermobiel wil zo'n dergelijke dag ook in Kampen doen waar lotgenotengroep Kampen actief is. De mensen die meedoen ontvangen een goodie bag, zodat ze ook na die dag er verder mee kunnen. Het is natuurlijk de insteek dat het niet blijft bij die beauty dag zelf, maar dat de mensen die meedoen er ook iets na die dag aan hebben.

Meehelpen! Als je als professional als vrijwilliger een bijdrage wilt leveren aan een van deze dagen in de vorm van: een kapper, schoonheidsspecialist, visagie, kledingadviseur of een mental coach mail dan naar info@intermobiel.com om te kijken of je hulp nog nodig is. Het is een voordeel als u bekend bent met iemand met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Reiskosten worden vergoed.

In het volgende magazine zal de beauty dag met foto's in beeld worden gebracht.

Spraakchat

Iedere tweede maandag van de maand organiseren wij een spraakchat. Dat is een telefonisch lotgenotencontact in een vertrouwelijke omgeving. Door sponsoring van [KPN Conferencing](#) kunnen we deze unieke mogelijkheid aanbieden via telefonische vergaderen. Je belt naar een 010 nummer met een normaal beltarief. Je moet deze telefoonkosten wel zelf betalen. Verder zijn er geen extra kosten aan verbonden.



We hebben afwisselend een open spraakchat of een thema spraakchat (bijvoorbeeld slaapproblemen, persoonsgebonden budget, aanpassingen of omgaan met je handicap) al dan niet met een deskundige erbij. De open spraakchat heeft geen onderwerp, we kunnen dan met elkaar delen hoe het gaat of waar we tegenaan lopen. Zo kun je je ervaringen delen, tips van lotgenoten krijgen of een luisterend oor vinden. Wil je meedoen? Stuur dan een mailtje naar spraakchat@intermobiel.com voor de inloggegevens. Je ontvangt iedere maand vrijblijvend een uitnodiging. In de zomervakantie is de spraakchat er niet.

In de media: Progwereld

De mensen van progwereld.org (Nederlandstalige website over symfonische en progressieve rock muziek met veel album- en concertreviews) hadden Johan's verslag op onze website gelezen van zijn concertbezoek van Ayreon in Poppodium 013 in september 2017. Zij vonden het een bijzonder verhaal en benaderden hem om hier een column voor hun website over te schrijven. Ze wilden graag dat Johan in deze column verwoordde hoe hij het concert vond en met name over hoeveel organisatie het vergde om een bedlegerige persoon bij een uitverkocht concert te laten zijn. Ze vonden het zeer bijzonder dat de artiest en het platenlabel zelf - en uiteraard met de behulpzame medewerkers van 013 - hiervoor hebben gezorgd. Dit artikel is terug te lezen op: www.progwereld.org/cms/in-bed-met-ayreon/ Dit leverde leuke reacties op waaronder van enkele muzikanten.

Trouwens Poppodium 013 heeft haar gedroomde rolstoel-podium in gebruik! Deze is zonder de onhandige en voor het publiek onveilige hellingbaan en dus met een zelf te bedienen lift. Er is ruimte voor twaalf personen.

In de media: mijnkwaliteitvanleven.nl

De Patiëntenfederatie Nederland is een initiatief gestart dat mijn kwaliteit van leven heet. Het is een onderzoek naar hoe mensen die chronisch ziek zijn, mantelzorger zijn of op oudere leeftijd zijn hun kwaliteit van leven ervaren. De resultaten worden gebundeld en in een beleidsnota verwerkt. In maart werd Veroni hiervoor geïnterviewd.

Interview "Er is geen handleiding om hiermee om te leren gaan" - Veroni Steentjes (42). Geplaatst op 24 mei 2018 door Fleur Kooiman.

Mijn posttraumatische dystrofie belemmert me eigenlijk in alles. Zitten, staan of lopen is niet mogelijk. Ik heb een beetje handfunctie. Niet heel veel. Mijn avondeten kan ik bijvoorbeeld niet zelf eten. Een boterham kan wel. Bij het aankleden, wassen en de toiletgang heb ik zorg nodig. Praten gaat goed. Mijn hoofd functioneert prima.

Vanwege de pijn ben ik al vijf jaar niet naar buiten geweest. Alleen in mijn tuin. Ik heb te veel last van het stoten tijdens vervoer. Omdat ik veel pijn heb, heb ik ook weinig energie van leven. Lees [hier](#) het hele interview (rubriek 'blog', item van 24 mei 2018 op mijnkwaliteitvanleven.nl).

Meedoen

Wil je ook jouw verhaal kwijt over wat voor jou kwaliteit van leven is in het omgaan met je chronische ziekte of lichamelijke handicap. Voor vragen kun je contact opnemen met Fleur Kooiman, 06-53 907 407 of info@fleurkooiman.nl Het artikel wordt online gepubliceerd. Meer informatie is te vinden op: www.mijnkwaliteitvanleven.nl

Intermobiel's Nijmeegse Vierdaagse lopers

Dit jaar zijn er nog meer lopers die voor Intermobiel aan de Vierdaagse meedoen. Sommigen lopen met een shirt van de stichting en anderen gaan geld voor Intermobiel ophalen. We willen iedereen bedanken die voor ons meeloopt. Martin en John lopen opnieuw als sponsorloper mee. John gaat voor de 11e keer de Vierdaagse lopen. Hij kan de Vierdaagse niet missen; de sfeer onderweg vindt hij te gezellig. Uiteraard loopt John 50 kilometer.

Het is bijzonder dat Martin op 74-jarige leeftijd (!) zoals altijd voor de lange afstand (50 km) kiest. Martin is een trotse opa van zes kleinkinderen. De voorgaande jaren kwam Martin ruim voor de grote meute binnen. Soms kwam hij zelfs tegen het einde van de ochtend al bij de finish, dan moest hij wachten totdat de mensen van de organisatie gereed waren om hem af te stempelen!



We zijn blij dat het team van sponsorlopers wordt uitgebreid. Marian Meeuwissen liep vorig jaar de vierdaagse in het shirt 'Ik loop voor Intermobiel', dat doet ze dit jaar ook, maar dan als sponsorloper! En daar zijn wij heel erg blij mee. Marian loopt voor de 15e keer de Vierdaagse!

Je kunt [John Heldens](#) en [Martin Kneepkens](#) en [Marian Meeuwissen](#) (klik op naam om hun te sponsoren), de tussenstand van onze drie kanjers zie je hier: devierdaagsesponsorloop.nl. Veel respect voor onze Intermobiel lopers! Tot slot willen we iedereen bedanken die voor ons meeloopt en wensen ze een mooie Vierdaagse toe!

Toegankelijkheid iPad en iPhone

De website www.iphoned.nl is een site waarop je de laatste nieuw(tje)s over Apple en haar producten, de apps, tips en koopadviezen. Iedere maand heeft [iphoned.nl](http://www.iphoned.nl) een thema. Het thema voor de maand mei was Toegankelijkheid. Apple vindt toegankelijkheid belangrijk en op haar producten zoals iPad en de iPhone is dit dan ook terug te vinden. [iPhoned](http://www.iphoned.nl) schreef op haar site zo'n 20 artikelen over toegankelijkheid. Zo kwamen onder gebruikerstips, apps en instellingen voor visuele beperkingen en gehoorbeperkingen in de meest brede context. Je vindt de artikelen hier: www.iphoned.nl/spotlight/thema-toegankelijkheid/

Veroni Steentjes & Johan Fiddelaers



Nikita over haar passie wheelen

'Als ik zou moeten kiezen tussen werken en wheelen, dan kies ik zeker voor honderd procent voor het wheelen.'

In onderstaand interview vertelt Nikita den Boer (1991) wie ze is en wat haar zo aanspreekt in de paralympische sport wheelen die ze sinds 2013 beoefent. Daar moet ze erg veel voor doen en laten. Het is een inspirerend verhaal waarin naar voren komt dat als je echt iets wilt en je je daar volledig voor inzet, er meer mogelijk is dan je denkt.

'Mijn naam is Nikita, ik ben 27 jaar en woon in Haarlem. Ik werk twee dagen per week als grafische vormgever in Amsterdam. Op mijn werk is het meeste wel toegankelijk. Er zijn plekken waar ik niet bij kan, doordat er een trap is of omdat het te smal is, maar gelukkig denken mijn collega's veel mee en hoef ik eigenlijk nooit op deze plekken te zijn. Ik sport daarnaast ongeveer zestien uur per week. Ik doe aan wheelen en maak in het dagelijkse leven gebruik van een handbewogen rolstoel. Mijn rolstoel belemmert mij niet omdat ik altijd een manier zoek hoe ik het anders kan doen als iets niet lukt. Het enige wat is aangepast is mijn auto die voorzien is van handbediening.

Hobby's

Mijn hobby's zijn autosport, gezellig met vrienden wat doen en reizen. Van kleins af aan, was ik op het circuit van Zandvoort samen met mijn broers en zussen te vinden. Ik ben dus een beetje opgegroeid met autoracen. Helaas heb ik nu niet zoveel tijd meer om er naar toe te gaan, maar ik heb wel al een aantal keer mee mogen rijden op het circuit van Zandvoort. Wat ik zo leuk vind aan de autosport is de snelheid, het geluid en de strategie die er bij komt kijken. Op dit moment volg ik vooral de Formule 1 maar ook de Formule 3 vind ik een hele leuke klasse.

Wheelen

In juli 2013 ging ik met een vriendin naar Londen op vakantie. Op de terugvlucht zaten wij in hetzelfde vliegtuig als het paralympische atletiekteam. Op Schiphol nodigde de bondscoach van de wheelers mij uit om naar de Paralympische Talentdag te komen. Dit heb ik toen ook gedaan. Ik heb een aantal sporten uitgeprobeerd tijdens de Paralympische Talentdag zoals rolstoelbasketbal maar ik kwam erachter dat ik wheelen het leukste vond, omdat je een hoge snelheid kunt halen en het een individuele sport is. Ik vond het meteen een leuke sport en ben daarom in oktober 2013 begonnen met wheelen.

Ik train op dit moment vijf dagen in de week waarvan drie dagen twee keer per dag op Papendal. Ik woon niet in de buurt van Papendal en moet er dus veel voor over hebben. Verder train ik nog twee dagen een keer per dag op de dagen dat ik thuis ben. Als ik thuis train, train ik meestal op de weg. Alleen in de winter train ik een keer op de baan en een keer op de weg. In het wheelen spreekt het me nu aan dat ik merk dat ik steeds beter ga rijden en ook steeds harder ga. Zo probeer ik steeds weer mijn persoonlijke records te verbeteren.



Op Papendal trainen we met meerdere wheelers samen. De warming up doen we soms samen. Daarna hangt het er vanaf wat voor training we hebben, omdat niet iedereen dezelfde snelheid heeft of andere afstanden rijdt. Je kunt altijd wel iets leren van anderen. Daarom is het ook leuk om samen te trainen, zodat je elkaar beter en sterker kunt maken. Je kunt altijd beginnen met wheelen maar om een topniveau te bereiken, kun je het beste zo jong mogelijk beginnen. Maar er zijn na-

tuurlijk altijd uitzonderingen op deze regel.

Wheelen versus werk

Gelukkig kan ik op mijn werk redelijk veel regelen. Mijn collega's houden er rekening mee als ik een wedstrijd heb of als ik er niet ben en in het buitenland ben voor trainingsstages. Als ik zou moeten kiezen tussen werken en sporten, dan kies ik zeer zeker voor honderd procent voor het sporten.

Benodigdheden

De kosten om te wheelen op een hoog niveau zijn erg hoog. Een wheeler kost al snel € 8.000,- maar dit kan ook hoger zijn en er wordt niets vergoed. Je kunt een bepaald bedrag krijgen via de gemeente van de afdeling WMO maar dit bedrag is per gemeente verschillend. De kosten van de banden, handschoenen en onderdelen zijn voor eigen rekening. De kosten van een wheeler zijn hoog, omdat het helemaal op maat gemaakt wordt van aluminium of carbon. Ik weet niet hoe het zit met vergoedingen in andere landen dan Nederland.

De baan in Arbon, in Zwitserland, is wel een van de beste banen ter wereld die er is voor wheelers. Dit komt omdat die heel hard is en hoe harder de baan is hoe harder je kunt rijden en trainen. Ik ben ingedeeld in de klasse T54. Dit betekent dat je geen of weinig beenfunctie hebt maar wel een volledige rompfunctie. Ik ondervind weinig hinder van mijn beperking tijdens het wheelen omdat je bij het wheelen alleen je armen en romp gebruikt. Gelukkig maak ik nog veel progressie en verbeter ik ieder jaar mijn persoonlijke records. Mijn sterke punten bij het wheelen zijn de langere afstanden. Het is nu pas het tweede jaar dat ik zowel de 1500 meter als de 5000 meter rijd. Daarom heb ik in de winter gewerkt aan een langere tijd op hoge snelheid rijden om sterker te worden.

Op dit moment ben ik vooral sterker geworden en is mijn snelheid ook hoger. Dit weet ik pas echt op het moment dat ik wedstrijden ga rijden in het zomerseizoen van 2018. Waar ik nog aan wil werken is het starten omdat ik dat in de winter niet heb gedaan. Verder wil ik gewoon veel wedstrijden gaan rijden. Mijn grootste concurrenten zijn natuurlijk de wereldtoppers maar ook meiden die net iets sneller zijn dan ik. Ik hoop dus dat ik ze dit jaar bij kan gaan houden of er voorbij kan gaan. Dat is natuurlijk wat ik wil. Vorig jaar stond ik in de T54 klasse op de 800 meter eenentwintigste, op de 1500 meter achttiende en op de 5000 meter vijftiende.

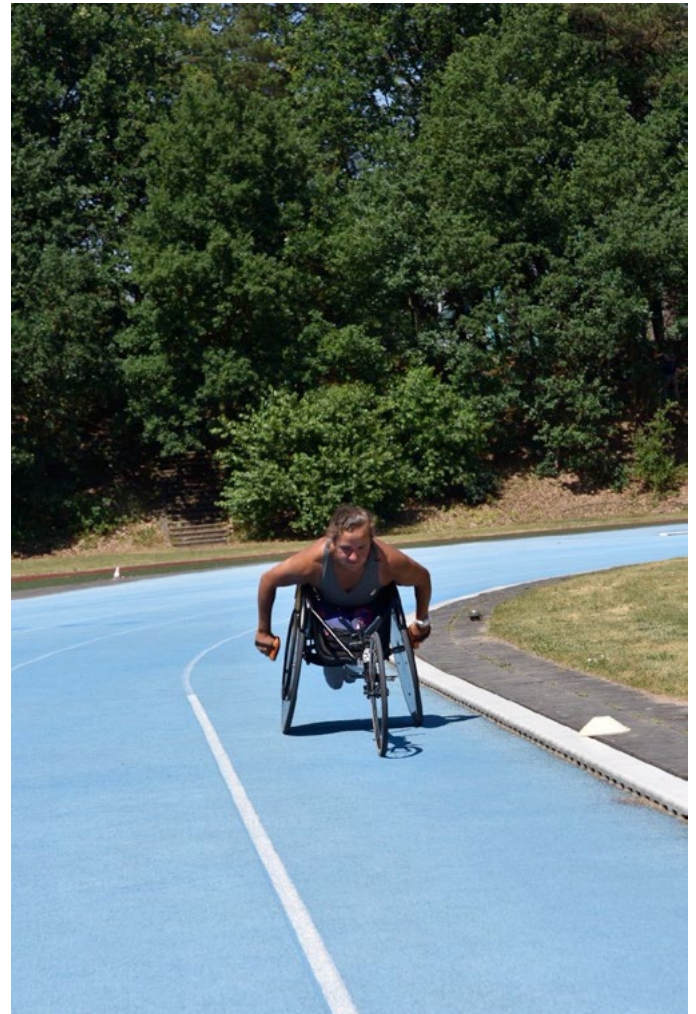
Doelen en ondersteuning

Op dit moment is mijn doel om dit jaar het EK te halen. Natuurlijk hoop ik in 2020 mee te kunnen doen aan de Paralympische spelen in Tokyo maar als dit niet lukt, wil ik wel gewoon doorgaan met wheelen. Om die spelen te halen, moet ik sterker

worden en nog harder rijden. Ik hoop persoonlijk nog wat sponsors te vinden die mij willen ondersteunen. Mijn sponsors zijn op dit moment Matrix, die ervoor heeft gezorgd dat ik een krankcycle kon aanschaffen en Printerette. Verder hoop ik dat meer mensen bekend worden met de sport omdat het toch vaak wordt vergeleken met handbiken terwijl het twee heel verschillende sporten zijn.

Handbiken versus wheelen

Het grootste verschil tussen handbiken en wheelen is dat een handbike versnellingen heeft waardoor je hogere snelheden kan halen en bij wheelen is alles puur op kracht gebaseerd en op de snelheid die je geeft op je hoepels. Ook komt er bij wheelen veel techniek kijken waardoor het wat langer duurt voordat je echt goed en daardoor ook hard kan rijden.



Trots op...

Op 20 mei 2017 deed ik mee aan het Open Nederlands Kampioenschap Para-atletiek, waarbij ik twee keer Nederlands kampioen werd en een keer derde werd. Daar ben ik wel erg trots op. Ik ben ook blij met de resultaten die ik heb behaald tijdens de wedstrijden in Zwitserland die tussen 25 mei en 5 juni 2017 plaatsvonden omdat ik daar voor het eerst de 1500 meter en de 5000 meter reed en ik deed het beter dan ik had verwacht.

In januari 2018 heb ik voor het eerst een marathon gereden tijdens de Dopey Challenge in Disney World. De Dopey Challenge is een wedstrijd waarbij je vier dagen achter elkaar vier verschillende afstanden rijdt. Je begint op donderdag met de vijf kilometer, vrijdag de tien kilometer, zaterdag een halve marathon en zondag is de marathon. Dit was natuurlijk supergaaf om te doen, omdat de wedstrijd door Disney World heen gaat. Ik verbeterde op de halve marathon mijn persoonlijk record met maar liefst zeven minuten! Ook de tien kilometer ging sneller dan ik ooit daarvoor had gereden.

Van 25 mei tot 3 juni 2018 zijn er weer wedstrijden in Zwitserland waar er snelle tijden kunnen worden gereden. Dat is eigenlijk het beste moment om snelle tijden te halen voor het EK in augustus, omdat het een harde snelle baan is en je veel tegenstanders hebt. Het NK is een week na de wedstrijden in Zwitserland.

A-status van het NOC/NSF

Om een A-status te halen zou ik in de top zes moeten eindigen tijdens de wereldkampioenschappen of op de wereldranglijst. Het voordeel van een A-status is dat ik dan geld ontvang en daardoor zou ik kunnen stoppen met werken en me volledig op het wheelen zou kunnen richten.

Als je één dag minister-president van Nederland bent wat zou je dan veranderen?

Lastige vraag. Ik denk toch de aandacht die er aan de Paralympische sport wordt besteed. Veel spor-

ten worden besproken op tv en er wordt aandacht aan besteed, maar je hoort bijna niets over paralympische sporten.

Tips

Er zijn Paralympische Talentdagen waar je verschillende sporten kunt proberen. Data en informatie vind je op deze website www.paralympisch.nl/talentedag. Op 14 oktober 2018 vindt de volgende Talentdag plaats in Papendal in Arnhem. Er zijn verschillende websites waar je een sportvereniging in jouw buurt kunt vinden. Daar kun je altijd vragen of je het kunt uitproberen.

Lijfspreuk?

Live everyday like it's your last!

Wat heb je op je bucket list staan buiten het wheelen om?

Een bucket list hebt ik niet echt maar er zijn wel plaatsen en landen die ik graag nog wel eens wil bezoeken waaronder Shanghai, Tokyo en Los Angeles.

Meer over Nikita weten en haar steunen bezoek dan:

<https://www.facebook.com/kitaaa>

<https://www.instagram.com/kitaaatje/>

<https://twitter.com/kitaaatje>

Op onze website en op Facebook kun je Nikita steunen door dit artikel te liken en te delen. Doen!

Veroni Steentjes





Lotgenotengroep Kampen



Vorig jaar september zijn we in Kampen gestart met een lotgenotencontactgroep die bijeenkomsten organiseert voor en door mensen met een fysieke beperking uit de omgeving. Intermobiel ondersteunt deze lotgenotengroep, omdat de Zonنبloem ze in de steek liet. De groep wordt gedraaid door vrijwilligers met en zonder handicap. Mariëlle is een nieuwe vrijwilligster uit de doelgroep die de laatste activiteit deelt.

Op 9 en 10 maart was het weer tijd voor de jaarlijkse NL Doet dagen. Ook onze lotgenoten groep deed hieraan mee.

Zoals bijna altijd verzamelde we ons tegen het eind van de middag bij Ma Greet. Onder het genot van een drankje maakte we kennis met een aantal nieuwe gezichten, waaronder de twee vrijwilligers vanuit het Oranje Fonds.

We proosten op een gezellige avond en staan ook even stil bij de mensen die er vanavond, wegens omstandigheden, niet bij kunnen zijn.

Hierna krijgen wij heerlijke kip, friet en salade voorgeschoteld. Ondertussen worden er vele gesprekken gevoerd, met een lach en traan, want alles is bespreekbaar.

Aan het eind van de avond hebben verschillende mensen nog wel zin in een toetje, dus wordt er nog gesmikkeld van een heerlijke ijskoffie of appeltaart met ijs.

Ik heb nu in ongeveer 150 woorden beschreven hoe onze avond was, maar eigenlijk was het gewoon weer een typische Intermobiel avond: lachen, gieren en brullen onder het genot van een hapje en drankje!

Mariëlle van Veen





CBD-olie: vragen en antwoorden

CBD-Expert ondersteunt sinds enkele jaren onze stichting. CBD-olie is de laatste tijd vaak in het nieuws. Velen gebruiken inmiddels CBD-olie en niet zonder succes, maar niet alles is ons duidelijk. Er wordt dan ook zoveel CBD-olie en soorten aangeboden dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Vandaar onderstaande vragen om de lezers verder op weg te helpen.

Wat is het verschil tussen hennepzaad olie en cbd olie?

Hennepzaadolie (ook wel hennepolie genoemd) wordt gemaakt van de zaden van de hennepplant en bevat géén CBD. CBD olie wordt gemaakt van een CBD extract (uit de toppen en bladeren van de hennepplant) en gemengd met hennepzaadolie.

Hoe weet je welke sterkte in percentage CBD olie je het beste kunt gebruiken?

Helaas is hier geen vast gegeven voor. Wij adviseren vaak voor volwassenen om te beginnen met een 5% olie. Je kunt namelijk altijd meer innemen en dan bij een volgende aankoop een 10% kopen bijvoorbeeld. Voor bijvoorbeeld dieren adviseren wij een 2,5% olie.

Hoe vaak per dag is het advies?

Wij adviseren om te starten met 3x per dag 1 druppel en dan naar eigen inzicht de dosis te verhogen. Tot de maximale hoeveelheid die per flesje op de

verpakking staat.

Hoe lang (hoeveel minuten) kun je de cbd olie het beste onder te tong houden voor een maximaal effect?

Wij raden aan om de CBD olie een minuut onder de tong te houden. Na deze minuut kun je de olie doorslikken en is het in principe klaar.

Wat is het verschil tussen CBD olie gebruiken en CBZ zalf?

Zalf is beter geschikt voor de huid, bijv bij wondjes e.d. kun je dit smeren. CBD olie werkt meer van binnen uit.

Is het voor bepaalde klachten beter om zalf te gebruiken dan olie?

Dit valt helaas onder medisch advies en dit mogen wij niet geven. Dus naar eigen inzicht.

Wat is CBD pasta en waarvoor is het te gebruiken?

CBD pasta is een dikkere substantie en hierdoor pasta genoemd. Deze zit in een spuit in plaats van een flesje, omdat het door de dikte niet te druppelen is. CBD pasta is (over het algemeen) een hoger percentage en dus is doseren belangrijk omdat je altijd snel te veel neemt.

CBD-Expert
www.cbd-expert.nl

CBD
expert

- ✓ **De beste CBD olie**
- ✓ **GRATIS verzending**

www.CBD-expert.nl



Zitvolleybalster Hong Zhao

Van Chinese topvolleybalster naar Nederlandse top zitvolleybalster, een monoloog.

Zitvolleybalster Hong Zhao speelt in het Nederlands team, nam deel aan de Paralympische Spelen, en is komende zomer actief op het WK Zitvolleybal in Nederland. Vroeger volleybalde ze bij het nationale team van China en won ze brons op de Olympische Spelen. Hong vindt het belangrijk om meer bekendheid te geven aan zitvolleybal. Hieronder haar verhaal.

Mijn eerste jaren in China

Hong is in 1966 geboren in China. 'Ik ben geboren in het noorden van China in de stad DanDong pal aan de grens met Noord-Korea. We woonden slechts een paar straten van de beruchte Vriendschapsbrug over de Yalurivier. Deze brug verbindt China met Noord-Korea. Ik heb twee broers. Voor Chinese begrippen waren wij vrij groot. Toen ik een jaar of vijf was, zeiden vrienden van ons: "Jullie dochter is zo groot, zij moet gaan sporten." Ik was een zeer verlegen meisje dat niets durfde. Sporten zou misschien goed voor mijn ontwikkeling zijn. China was een arm land en de mensen ook. Mijn ouders waren gewone arbeiders, dus we hadden het niet zo breed. We kregen een vaste hoeveelheid rijst en meel afhankelijk van de grootte van het gezin. Mijn ouders, mijn broers en ik waren behoorlijk lang en ook grote eters. Dus mijn ouders namen elke maand de overgebleven granen van vrienden over zodat we geen honger hoefden te lijden. Maar als ik ging sporten, dat was intern, dan kreeg mijn familie evengoed vijf porties voor vier personen. Dus dan hadden zij het ook beter. Ik dacht als kind: "Oh, ik kan iets voor mijn familie doen." Dat was voor mij een eer; om een bijdrage te leveren aan het welzijn van mijn familie. En natuurlijk was het ook een manier om aan de armoede te ontkomen, dat besepte ik heel goed.'



Volleyballen

'Ik heb eerst op basketbal gezeten. Met basketbal heb je veel lichamelijk contact, dat is erg lastig voor een verlegen meisje zoals ik en ik vond het ook te agressief. Dus zei men dat ik beter kon gaan volleyballen. Daarom ben ik geswitcht naar

volleybal. Ik was toen een jaar of zes. We traiden twee, drie keer in de week drie uur. Toen ik een jaar of acht was, werd ik steeds atletischer, dus ben ik met oudere meisjes gaan volleyballen. Mijn teamgenoten waren allemaal rond de 20 jaar.'

Zomer- en winterkampen

'In China hebben we een zomer- en een wintervakantie, beiden duren vier weken. Rondom deze periodes hebben we een trainingskamp van drie maanden, dus zowel in de zomer als in de winter. Dan woon en train je bij de sporthal. Je eet met je teamgenoten en je woont met zestien teamgenoten op een kamer. Je traint iedere dag meerdere keren en tussendoor ga je gewoon naar school. Ik was toen negen jaar. Het trainen was heel primitief, zo traiden we buiten op de harde grond. De training begon 's morgens om 4.30 uur en duurde tot 6.30 uur. Dan ging je naar school tot ongeveer 17.30 uur. Vervolgens snel omkleden, eten en dan weer naar de sporthal om te trainen tot 21.00 uur. Jaren heb ik zo geleefd. Ik woonde dus elk jaar een half jaar bij mijn ouders en een half jaar intern bij de sporthal.'

Provincieteam

'Toen ik 12 jaar was, deed ik aan een toernooi mee waaraan alle steden van de provincie meededen. Tijdens dat toernooi werd ik uitgekozen om naar het provincieteam te gaan. Ondanks mijn opvallende atletische lijfje en mooie volleybaltechniek twijfelden ze aan me. Ik was te klein en ze dachten niet dat ik nog zou groeien. Vanwege de goede ontwikkeling van mijn techniek werd ik een jaar later toch nog toegelaten. Dat was zo'n 300 kilometer bij mijn ouders vandaan.

In het provincieteam verbleef ik het eerste jaar intern en ging ik in drie jaar tijd van het laagste team naar het hoogste, dus het eerste team. In die periode was ik gelukkig ook gegroeid naar één meter tachtig en ging ik in de landelijke competitie spelen. Toen ik 16 jaar was, werd ik uitgekozen om voor Jong China onder 21 jaar te spelen. Daar heb ik een jaar of drie gespeeld. Op 20-jarige leeftijd kwam ik bij het nationale team terecht. Ik heb dus het hele traject van regionaal, provinciaal naar landelijk afgelegd.'



Brons op de Olympische Spelen

'Veel jeugdijaren heb ik niet thuis maar intern gewoond, mijn leven bestond dus alleen maar uit volleybal en school. Maar als ik het over mocht doen, dan zou ik precies hetzelfde hebben gedaan, misschien zelfs nog iets beter. Volleybal heeft mij gemaakt hoe ik nu ben en heeft mij heel veel gebracht. In 1988 waren de Olympische Spelen in Seoul, daarvoor hebben we alles gewonnen wat er te winnen viel dus het was vanzelfsprekend dat we ook goud gingen halen in Seoul. Maar we werden derde en kregen een bronzen medaille. Voor Chinese begrippen hebben wij toen gewoon gefaald. Toen we van de Spelen op het vliegveld terugkwamen, moesten we zelfs het vliegveld via de achterdeur verlaten. Het nationale team vond mij en een aantal andere speelsters te oud voor de volgende Olympische Spelen en niet meer goed genoeg voor het nationale team. Wij moesten het team verlaten. Ik moest dus terug naar het provinciale team. Als je heel hoog hebt gespeeld en je moet terug naar een lager niveau, terwijl je fysiek en technisch nog in topvorm bent, dan raak je je motivatie kwijt en dat wilde ik absoluut niet.'



Volleyballen in Nederland

'Ik voelde me niet thuis op het lagere niveau, dus probeerde ik uit China weg te gaan. Het heeft meer dan een jaar geduurd om alles te regelen en naar Nederland te komen. Ik was een van de

eerste topsporters die naar het buitenland ging. Ik ging naar Friesland om bij de club Olympus (nu VC Sneek) te spelen. In de jaren daarvoor waren ze vier keer landskampioen geworden. Ik moest heel erg wennen in Nederland, zowel wat betreft de mensen en de cultuur, als de speelstijl. Aziaten hebben een heel andere speelstijl dan Europeanen. Aziaten zijn lichamelijk ook anders gebouwd en hebben een andere techniek, ze zijn sneller en spelen soms ook slimmer. Voor mij was het ook extra wennen om opeens een eigen huis te hebben na bijna mijn hele leven samen met mijn teamgenoten te hebben gewoond. Daarbij moest ik van een professional naar een hobby-volleybalster schakelen, daar heb ik echt heel veel moeite mee gehad. Met mijn club in Sneek ben ik twee keer landskampioen geworden en heb ik de nodige Europese wedstrijden gespeeld.'

Knieklachten

'Tijdens een wedstrijd belandde ik op iemands voet en kreeg ik forse knieklachten. Ik had veel pijn, maar ik schonk er weinig aandacht aan en ging gewoon door. Later bleek dat het kraakbeen in mijn rechterknie kapot gedrukt was en dat ik geopereerd moest worden. De chirurg zette het kraakbeen uit mijn ribben in mijn knie, maar het kraakbeen groeide helaas niet aan. Een half jaar later hebben ze de operatie herhaald, maar het is nooit meer goed gekomen. Na de operatie kon ik zelfs niet meer lopen en heb ik lang moeten revalideren. Er is ook sprake van ernstige slijtage van mijn linker knie, maar daar heb ik me nooit aan laten opereren. Dit vanwege de slechte ervaringen met de operaties aan mijn rechterknie. Voor mijn operatie vertelde de dokter dat ik 80 procent kans had dat ik weer kon volleyballen op topniveau. Daar ging ik ook vanuit, maar ik had gewoon pech.'

Een zwart gat

'Ik heb in mijn eerste jaren in Nederland niet echt een mooie tijd gehad: de cultuur is anders, de volleybalspeelstijl is anders, de mentaliteit van de mensen is anders. Het is een totaal andere wereld. Na mijn knieoperaties ben ik meer dan tien jaar lang niet meer in de sporthal geweest. Ook op tv keek ik niet naar volleybal. Na de beide operaties aan mijn knie was het voor mij afgelopen, ik was klaar met volleybal. Volleybal was mijn leven en toen ik dat niet meer kon had ik het gevoel dat mijn leven een beetje voorbij was. Ik ben nu 28 jaar in Nederland, de eerste 10 jaar heb ik het zwaar gehad, waarvan ik 5 jaar in een zwart gat zat. Ik moest mijzelf weer hervinden en opnieuw leren leven als een "normaal" mens zonder volleybal, zonder teamgenoten, zonder een prestatiedoel, zonder

Hong krijgt de bronzen medaille omgehangen



vast levenspatroon... Maar ondanks alles ben ik toch in Nederland gebleven, want in mijn tweede jaar in Sneek heb ik mijn man ontmoet.'

Zitvolleyballen?

'We zijn dus getrouwd en we hebben drie kinderen gekregen: twee zonen en een dochter, die inmiddels volwassen zijn. Zij hebben alle drie gevolleybald, maar ze studeren nu. Alleen mijn dochter volleybalt nog steeds. Doordat mijn kinderen gingen volleyballen, kwam ik voor het eerst sinds lange tijd weer in de sporthal.'

Een jaar of vijf geleden kwam ik iemand tegen die aan zitvolleybal deed en in het Nederlands team zat, en die vroeg aan mij: "Waarom volleybal jij niet meer? Jij kan toch zo goed volleyballen?" Ik zei: "Ja, maar ik heb last van mijn knieën en met die knieën kan ik niet volleyballen." Hij vroeg me of ik bij hun kwam zitvolleyballen. Ik dacht: "Tja, gehandicaptensport? Ik ben toch niet gehandicapt? Ik heb alleen last van mijn knieën. Ik ga niet zittend volleyballen hoor." Hij zei: "Weet je wat? Kom dan een keer mee trainen of kijken. Dan kun je zien of je het leuk vindt." Ik kan geen nee zeggen, dus ben ik erheen gegaan.'

Van staand volleybal naar zitvolleybal

'Ik moest echt omschakelen en wennen. Met staand volleybal kun je veel meer. Ik kon in het begin met zitvolleybal mijn energie en kracht niet kwijt. Je ziet de bal aankomen, maar je kunt er met je benen en voeten niet naartoe rennen. Je ziet de bal aankomen, maar je zit daar maar met je kont op de grond. Bij staand volleybal zie je de bal aankomen en ga je erheen. Maar bij zitvolleybal moet je eerst jezelf met je handen verplaatsen en dan met je handen de bal spelen.' Lachend zegt Hong: 'Ik kwam in het begin letterlijk handen te kort. Bij het competitieteam kwamen ze mensen te kort. Ze vroegen me om een wedstrijd mee te spelen. Ik zei: "Nee, spelen? Maar ik kan toch nog helemaal niet zitvolleyballen? Ik kan me niet eens verplaatsen." Ze zeiden: "Geef niks, het went vanzelf." Dus ben ik toch gegaan en ging het best goed. Ik dacht: "Oké, als ik nu echt ga oefenen, misschien kan ik dan net zo goed worden als met staand volleyballen." Waarop Hong zelf moet lachen. 'Ik vind zitvolleybal nu echt heel leuk. Ik ben met een doel bezig en het geeft mij een goed gevoel, dat ik met volleybal toch nog iets kan. Dat geeft mij veel voldoening.'

Nederlands team

'Ik zitvolleybal bij de club in Sneek waar ik voorheen ook volleybalde. Twee jaar geleden zei iemand van mijn team tegen mij: "Jij bent zo goed. Waarom ga je niet bij het Nederlands team?" Ik zei: "Daar ben ik veel te oud voor." Volgens mijn teamgenoot had het niets met leeftijd te maken, maar hoe goed je

volleybalt. "Als je niveau nog hoger is, kun je het gewoon proberen."; zei hij. Ik dacht: "Oké, dan ga ik dat een keertje proberen." Toen heb ik de coach van het Nederlands team gevraagd of ik één of twee keer mocht meetrainen. Na die trainingen vroeg hij me wat mijn handicap was. Ik vertelde hem over mijn knieën. Hij zei: "Dan moeten we het gaan proberen. Als we jou kunnen classificeren, dan kun je bij ons team, want jouw niveau is goed. We hebben jou nodig." Ik werd grijs geïclassificeerd, dat wil zeggen dat ik alleen gewisseld kan worden met iemand die ook een grijze handicap classificatie heeft. Bij zitvolleybal zijn er twee classificaties: grijs en zwart. Bij een amputatie bijvoorbeeld krijg je classificatie zwart. Ik heb wel een handicap, maar die is minder beperkend en dus heb ik een grijze classificatie. In een team mag je twee sporters hebben met een grijze classificatie, maar daarvan mag er maar eentje op het veld zitten.'



Respect

'Ik moest er echt aan wennen om een gehandicaptensport te doen, want ik zag mezelf niet als een gehandicapte. De eerste keer dat ik in de kleedkamer kwam en ik iemands geamputeerde been zag en de protheses die in de hoek stonden of hangend aan de kapstok, ben ik nooit meer vergeten. Daar schrok ik wel even van. Maar ik besepte dat ik nu ook bij de groep gehandicapten hoor. Als ik mijn gehandicapte teamgenoten zie, die zijn zó sterk, zij staan zó stevig in hun schoenen. Zij kunnen alles doen wat zelfs heel veel 'normale' mensen niet durven te doen, ze benutten al hun mogelijkheden. Daar heb ik heel veel respect voor gekregen!'

Niet naar Rio of toch wel?

'Wij speelden onze kwalificatiewedstrijden in China. Daar verloren wij alleen van Rusland. En dus kwalificeerde Rusland zich voor de Paralympische Spelen, maar vier of vijf weken voor de Paralympische Spelen werden zij voor het dopingschandaal gestraft en mochten ze niet naar de Spelen. Dat

opende deuren voor ons, want door onze prestaties tijdens het kwalificatietoernooi waren we eerste reserve. We mochten dus naar Rio. In korte tijd moesten we alles regelen. Voor mij was het heel bijzonder dat ik naar de Paralympische Spelen mocht, want ik ben de eerste sporter ter wereld die voor twee verschillende landen voor twee verschillende Spelen (de Olympische en de Paralympische Spelen) mocht uitkomen. De enige ter wereld zelfs, ik had er zelf niet over nagedacht, maar een journalist had dat uitgezocht. We hadden slechts enkele weken voorbereiding waarin we ook nog alles moesten regelen en moesten trainen, dat was eigenlijk veel te kort. Daarbij kwam dat de kwalificatiewedstrijden in maart waren en daarna hadden we met het Nederlands team bijna niet meer getraind. Dat had onder meer met geld maken. Dus we moesten ineens heel veel trainen en alles regelen, zoals kleding, dopingcontroles en werk. Dat geregeld kostte veel energie.'

De Paralympische Spelen

'Op de Spelen in Rio hebben we heel goed gespeeld, maar dat was helaas niet goed genoeg. We werden zesde. We hadden het in één wedstrijd laten liggen. Als we die hadden gewonnen, dan hadden we bij de eerste vier kunnen komen. Ik hoop door te kunnen gaan tot de Paralympische Spelen van 2020 in Tokyo, tenminste als mijn lichaam dat toelaat. Vorig jaar zijn we derde op het EK in Kroatië geworden.'

Zitvolleybal in Nederland

'De basis in Nederland is heel smal, we hebben in Nederland niet veel gehandicapten die zitvolleybal spelen. We komen altijd zitvolleyballers in de breedte en dus ook in de top te kort. In Nederland en in de Nederlandse competities zijn de teams gemengd en voor iedereen, zowel met en zonder handicap. Zo speel ik in Sneek bijvoorbeeld met de mannen. Bij ons in Sneek speel ik met het eerste team in de eredivisie, maar er is ook een tweede team (voor beginners en recreanten) die een keer per maand een toernooi of ook een competitiewedstrijd spelen.'

WK Zitvolleybal in Nederland

'Vaak zie je dat na grote toernooien sporters gaan stoppen vanwege hun werk of om welke reden dan ook. Na Rio is gelukkig bijna iedereen doorgedaan, daarom konden we met een goed team naar het EK gaan. Na het EK is dit team bij elkaar gebleven. We hebben nu echt een heel goed team. Dat komt goed uit, want in juli (2018) wordt het WK in Nederland gehouden.'

Het WK in Nederland is van 13 t/m 24 juli 2018, niet alleen het WK Zitvolleybal, maar ook het EK Beachvolleybal en het EK Volleybal Jon-

gens < 20 jaar. Natuurlijk doet ook het gastland mee, zowel de dames als de heren. Hong speelt haar groepswedstrijden in het Musis Theater in Arnhem. Daarna vervolgt het WK van de vrouwen en in de Nieuwe Luxor in Rotterdam. Meer info: www.volleybal.nl/wkzitvolleybal



Werk

'In het dagelijks leven ben ik postbode en fotograaf. Voor mijn lichamelijke conditie ben ik postbode geworden, dat is goed voor mijn knieën. Met mijn knieën moet ik dagelijks oefenen. Ik heb natuurlijk altijd heel veel gesport en niet meer sporten of bewegen is niet goed voor mijn lichaam. Door het vele lopen voor mijn werk heb ik mijn knieën beter getraind. Fotografie is mijn hobby en het laatste jaar heb ik daar mijn eigen bedrijfje voor opgezet. Ik maak portretfoto's en foto's voor bruiloften. Dat vind ik leuk.'

Slotwoord

'De sporters in het Nederlands Team hebben allemaal hun eigen baan en gezin. Voor ons is zitvolleybal een hobby. Wij zijn geen professionele sporters, zoals andere vaak individuele Paralympiërs. We doen dat erbij, maar we hebben misschien nog meer ambities en doorzettingsvermogen. Door de week werken we en we moeten vrij nemen voor een toernooi. Helaas hebben we geen status van NOC-NSF en zijn er weinig financiële middelen voor het Nederlands Team. Zelfs onze reiskosten van en naar trainingen moeten we zelf betalen. Met het geld dat we van de bond krijgen, kunnen we niet zo veel toernooien spelen als we graag zouden willen. Het is dus een beetje armoedig.'

Hong sluit af met een boodschap voor iedereen die interesse heeft om ook te zitvolleyballen: 'Laat je niet beperken door je beperkingen en kom zitvolleyballen! Of welke sport dan ook. Geef nooit op! Ga het gewoon proberen. In bijna alle provincies is wel een team te vinden dat aan zitvolleybal doet.'

Johan Fiddelaers



Zitvolleybal: de spelregels en het WK in Nederland

Zitvolleybal wordt net als bij 'staand' volleybal gespeeld met zes tegen zes, maar dan op een kleiner speelveld. Zitvolleybal is een sport niet alleen voor mensen met een handicap, maar ook voor mensen zonder handicap. In de Nederlandse competitie mag dus iedereen meedoen. De competitie bestaat uit drie niveaus: de eredivisie, de eerste divisie en de tweede divisie.

Zitvolleybal is in Nederland (1953) ontstaan in het Militair Revalidatiecentrum Aardenburg. Het heette toen nog rolstoelvolleybal. In andere Europese landen speelden men het iets anders en heette het Sitzbal of Faustbal. Enkele jaren later (1955) werd het in Nederland zitvolleybal, waarbij de regels van het zaalvolleybal werden aangepast om het zittend te kunnen spelen. Vanaf 1980 gingen ook de andere landen het Nederlandse zitvolleybal spelen. Zitvolleybal is uitgegroeid tot een heuse mondiale en Paralympische sport.



landen gestreden om de titel. Zo doen bij de heren onder meer Nederland, Iran (Paralympisch kampioen), Rusland (Europees kampioen), Egypte, Duitsland, Brazilië en China mee. Bij de dames zien we naast Nederland (met Hong Zhao) ook USA (Paralympisch kampioen), China, Rwanda, Rusland (Europees kampioen), Slovenië en Duitsland.

Het WK wordt in de volgende steden gespeeld: Venlo (Maaspoort), Eindhoven (Parktheater), Arnhem (Muis Theater), Rotterdam (Nieuwe Luxor) en Den Haag (Sportcampus Zuiderpark).

Voor meer informatie kunt je terecht op www.volleybal.nl/wkzitvolleybal. Dus ga er naartoe en kijk of de sport iets voor jou is en moedig onze Nederlandse teams aan!

Johan Fiddelaers



De spelregels

De spelregels zijn afkomstig van het zaalvolleybal en zijn vrijwel hetzelfde. De afmetingen zijn natuurlijk wel afwijkend. Het speelveld is 10 bij 6 meter en het net is bij de mannen en bij gemengd 1,15 meter hoog en bij de vrouwen 1,05 meter hoog. Het zitvlak of de romp moet altijd contact hebben met de vloer op het moment dat de bal wordt gespeeld.

WK zitvolleybal

Zitvolleybal wordt wereldwijd door meer dan 10.000 mensen in meer dan 75 landen gespeeld. Dit jaar wordt het WK zitvolleybal voor de heren en de dames in Nederland gehouden. Het WK begint op zondag 15 juli en duurt tot en met zondag 22 juli.

Bij de heren en bij de dames wordt door zestien





'Sanne over een zitzak om op bed te kunnen liggen'

Merk: Sarah Paars
 Winkel: www.zitzakkenstore.nl
 Prijs: € 65,00 (normaal € 89,95)
 Afmetingen: Maat S = 110 x 140 cm
 Materiaal hoes: Dik katoen
 Design: Vogeltjes en bloemetjes
 Kleuren: Donker paars, roze en lichtblauw
 Wasbaar: Machine was maximaal 40 graden
 Waterdicht: Nee
 Sluiting: Stevig klittenband
 Binnenzak: Ja
 Vulling: Polystyreenkorrels
 Sluiting: Kindvriendelijke rits

Wat eraan voorafging

Ja, ik ben mij er van bewust dat de titel een beetje raar kan overkomen, maar het is echt zo! Sinds een paar maanden heb ik een zitzak op bed liggen. Gewoon op de plek van mijn hoofdkussen. Mijn bed is een hoog-laag bed waarbij ik zowel het voeten- als het hoofdgedeelte apart kan bedienen. Ik breng veel uren van de dag, liggend of half zittend, door op bed. Graag werk ik dan op mijn laptop of kijk ik tv op de tablet. In het begin ging dit heel goed, maar de laatste jaren kreeg ik steeds meer last van mijn onderrug en schouders. Nadat ik in januari van dit jaar ook nog dystrofie in mijn linkerarm had opgelopen, kon ik helemaal niet meer fijn werken op de laptop. Voor de zoveelste keer ging ik op zoek naar een kussen om mijn rug en armen te ondersteunen. Terwijl ik aan het surfen was op het internet, kwam ik een pagina tegen met zitzakken. Direct ging er een lampje bij me branden! Ik dacht, dat is iets voor mij! Ik zocht wat verder op verschillende sites en kwam uiteindelijk deze fleurige zitzak tegen. In eerste instantie dacht ik dat hij misschien wat te groot zou zijn, maar beter te groot dan te klein.



Mijn eerste bevindingen

Mijn ervaring met de webshop is enkel positief te noemen. Ik bestelde hem op een zaterdag en de

dinsdag erna had ik hem al in huis, netjes verpakt in een grote kartonnen doos. De postbode was blij dat hij weer wat ruimte in zijn bus had, hihi. Toen ik de zitzak uit de doos en uit het plastic haalde, vond ik hem enorm stinken. Een vieze chemische lucht hing eraan. De kleuren vond ik wel meteen schitterend en ze waren hetzelfde als op de website vermeld. De stof is echt van heel erg dik katoen gemaakt en de klittenbandsluiting is heel mooi weggewerkt en sluit perfect.



De ervaring

Helemaal blij was ik met deze zitzak. Ik legde hem op mijn bed en ging er eens lekker bij zitten. Het was even wennen en zoeken. De zitzak zit lekker vol met vulling, wat hem in eerste instantie erg stug maakte. Maar het was ook een kwestie van even kijken hoe ik er het beste mee om kon gaan. Nu leg ik hem op bed neer, sla er een kuil in, daar waar mijn billen komen en pak ik er een klein kussentje bij voor onder mijn hoofd. En dan, dan laat ik me lekker achterover zakken.

Het voordeel is dat ik heel veel steun in mijn rug heb en dat ook zelf kan regelen. Omdat ik deels in een soort kuiltje lig, hebben mijn bovenarmen links en rechts veel steun. Op deze manier hoef ik ze niet op te tillen als ik op mijn laptop wil typen. Hierdoor heb ik veel minder last van spanning in mijn schouders. Er zijn ook een paar kleine nadelen. De chemische lucht die aan de zitzak zit, heeft wel even de tijd nodig om te verdwijnen. Het kussen is niet voorgevormd en soms zak je een klein beetje onderuit. En je moet behoorlijk wat moeite doen om overeind te komen, maar ja, het ligt dan ook wel heel lekker natuurlijk.

Sanne van Diesen



Johan gebruikt een nieuw lendenkussen om even te zitten

Naam aanpassing: Rugkussen lendenkussen van het merk Defa

Naam leverancier: Medipreventie.nl

Prijs: Het kussen kost € 27,90 plus de verzendkosten van € 4,90. Dit wordt niet vergoed.



Toelichting en gebruikerservaring:

Ik heb een klein kussentje om in mijn onderrug te zetten bij het zitten op een stoel. Bij stoelen met een rechte leuning was zitten onmogelijk, zelfs met een klein kussentje.

Dit grotere en hogere kussen van Defa maakt voor mij het zitten op een stoel met een rechte stoelleuning wel mogelijk. Dit kussen geeft brede steun, dus niet alleen lendensteun maar ook steun aan de zijkant, wat fijn aanvoelt. Het is een comfortabel en veerkrachtig kussen voor de hele rug tot onder

de schouderbladen. Door dit kussen kan ik eventjes zitten, ook op 'slechtere' stoelen. Ook op de bank gebruik ik dit kussen.

Aan de achterkant van het kussen zit een elastische band bevestigd, daarmee kun je hem eventueel om de rugleuning van de stoel vastmaken.

De afmeting is 37 x 33 x 4 cm (Lx-BxH). De steun aan de zijkant is 11 cm breed. Mijn kussen is zwart,

maar is ook in grijs en blauw verkrijgbaar.

De hoes is van 100% polyester, is afneembaar en wasbaar. Het schuim in de hoes is polyurethane schuim anti-allergeen, anti-statisch en CFC-vrij.



Johan Fiddelaers

let's make
payment
happen



Het Mobiel Magazijn wordt belangeloos gedrukt door CCV (www.ccv.nl), de toonaangevende dienstverlener voor elektronische transacties in Europa.



Ligbedrolstoel aanschaffen

Een ligbedrolstoel, van besef tot de noodzaak tot en met de levering.

Nadat ik in februari van 2017 door een taxirit in een extreme lichamelijke verslechtering terecht kwam, heb ik lang gehoopt op een verbetering. Daar heb ik ook alles voor gedaan wat maar menselijk mogelijk was.

Helaas heeft het allemaal niet mogen baten en kan ik niet meer zitten. Mijn bed is zowel mijn grootste vriend als mijn grootste vijand geworden. Niet meer naar buiten kunnen is jarenlang mijn angst geweest. De bedlegerigheid niet, daar zou ik uiteindelijk sowieso mee te maken krijgen. Iets wat me door verschillende artsen al jaren geleden duidelijk was gemaakt.

En daar was het besef

Hoe zou ik nu nog naar buiten kunnen? Zou het ooit nog kunnen? De vragen stapelden zich op en de angsten hebben me een paar weken flink geregeerd. Tot ik me herinnerde dat er op de site van Intermobiel meerdere vormen van ligrolstoelen in de fotohoek staan. Ik wist weer dat het wel mogelijk zou kunnen zijn. Het onderstel van mijn elektrische rolstoel was, door de mid-wiel aandrijving, geschikt om eventueel te kunnen gebruiken voor de opbouw van een bedconstructie. Hard zou ik er niet mee kunnen gaan, maar al liggende is je zicht toch beperkt, dus dat was geen probleem voor me. Het kon wel een probleem worden dat mijn benen door vergroeiingen en vochtproblemen erg hoog moeten liggen. Maar via Per Saldo en vooral het magazine Eigenwijs had ik ook daar een oplossing voor gevonden. Een goed geplaatste spiegel kan namelijk een groter zicht over hoog liggende benen heen geven.

De weg naar de aanvraag

Om bij de WMO goed beslagen ten ijs te komen, heb ik zo veel mogelijk informatie op voorhand verzameld. Zo had ik de foto's van de ligrolstoel van Veroni maar ook de oplossing van de spiegel op foto. Daarnaast had ik uitgezocht wat de maximale lengte en breedte was die nodig zou zijn op het onderstel. En hoe die dan het beste geplaatst kon worden, zodat het gewicht zo goed mogelijk verdeeld werd. Zo kwam mijn gedeeltelijke opleiding tot ergotherapeut toch nog goed van pas voor een op maat gemaakte oplossing voor mijzelf. Daarna heb ik telefonisch een afspraak gemaakt met mijn vaste WMO consulent om eerst wat opties door te spreken. En daar kwam een domper, tijdens die

afpraak kwam mijn nachtkastje net iets te hard tegen mijn bed aan en ik kreeg een korte maar duidelijke spasme door mijn lijf heen.

Het aanvraagproces

Wel hebben we die dag de melding, die tegenwoordig voorafgaat aan de aanvraag, officieel gemaakt. Alleen hebben we niet voor een opbouw op mijn elektrische onderstel, maar voor een geduwde variant gekozen. Persoonsvorm en gezegde ontbraken. Hierna hebben we contact gezocht met de rolstoelleverancier. En daar hadden we geluk. De adviseur die vanuit Meyra kwam, is erg goed bekend met op maat gemaakte oplossingen. Hij heeft namelijk zo'n 30 jaar bij RTD 't Dorp gewerkt en hij had ook mijn douchestoel al eens aangepast.

Gesprek met de adviseur en de consulent

Al snel konden zowel de adviseur als de consulent samen bij mij komen om te kijken wat er nodig was en hoe we dat het beste konden bereiken. Waar ik geen rekening mee had gehouden en mijn consulent evenmin, was dat de adviseur al met een idee zou komen in de vorm van een onderstel met een bak die maar kort was gebruikt was. We hadden dus een basis waarop we verder konden borduren. De instellingen die het onderstel al had, waren precies goed voor mij: een rughoekverstelling, een kantelverstelling en een hoog-laagverstelling. En alles was elektrisch bedienbaar met een kastje bij de duwhandvatten en ook een stevige rem die met één beweging te bedienen was. De bak had nog geen matras en was te breed, maar dit was dan ook nog maar het eerste gesprek.



We maakten een afspraak om de eerste passing in te plannen. De bak zou dan nog niet worden veranderd, maar we zouden dan wel kunnen gaan kijken hoe het matras precies samengesteld moest gaan worden. Ook konden we dan gaan kijken hoe hoog de zijwanden moesten gaan worden en hoe het beenkussen in elkaar gezet zou gaan worden, dus welke hoogte, welk materiaal en hoe schuin.

Voor het eerst weer naar buiten

Bij de eerste passing was het matras nog niet ideaal, er zou nog een toplaag op moeten om het voor mij echt comfortabel te maken. De hoogte van de zijwanden van de nieuwe bak werden bepaald en we gingen het beenkussen meten en tekenen. Daarna wilde de adviseur zien of ik me enigszins prettig zou voelen als ik geduwd werd. Dus het huis uit en naar de lift (ik woon op de eerste etage), snel naar beneden en voor het eerst in maanden kon ik naar buiten. Niet al te lang of ver want een gordel zat er natuurlijk nog niet aan en ook moesten de bak en het matras nog veranderd worden. Maar die vijf minuutjes in de zon hebben me er weer voor maanden bovenop geholpen.



Tweede passing

Bij de tweede passing was het matras veranderd en de bak was in een eerste fase na de nieuwe maten. Alleen de zijwanden waren nog wat aan de hoge kant, want liever iets ervan af dan opnieuw maken. Ook met het beenkussen was een begin gemaakt. Tijdens die passing ben ik wel binnen geweest. Buiten was het qua weer toch niet veel en deze tussenpassing was maar twee weken na de eerste passing.

Het uitmeten van de plek waar het ROHO kussen moest komen, was nog even wat lastiger. Omdat het beenkussen nog niet helemaal goed was, hebben we dat een klein beetje moeten gokken. Dat was vooral door te kijken hoe hoog het in m'n rug



moest komen en waar het afgewerkte beenkussen zou beginnen. De breedte hebben we vrij ruim genomen, maar dan wel precies in het midden, zodat ik bij iets draaien nog steeds het ROHO kussen onder me zou hebben. Want ja, ook al lig ik vast met een gordel, zodra ik een flinke Dystonie aanval krijg, draai ik alle kanten op. We hebben dan ook gelijk de plek van de gordel bepaald, zodat het matras en het beenkussen verder afgewerkt konden worden, de bak nog iets verlaagd kon worden en het ROHO-kussen bestellen.

Aflevering

Bij de aflevering ben ik bijna direct gaan proefliggen. Ik wilde het even uitproberen of ik het ook in huis af en toe zou kunnen gebruiken als er bijvoorbeeld veel visite is. De ligbedrolstoel is toch een stuk compacter dan een bed. Bij het proefliggen leek het ROHO-kussen niet helemaal goed te zijn. Het was net alsof er een te groot kussen in een te kleine hoes zat en ik kon niet bij het ventiel om er wat lucht uit te laten. Omdat ik na een half uurtje helemaal op was, was ik naar bed gegaan om een poos te rusten. Dat kussen zou ik de volgende dag wel goed bekijken.

Toen kwam de figuurlijke aap uit de mouw. De hoes was inderdaad te klein voor het kussen; de hoes was niet voor een kussen met ventiel geschikt en als klap op de vuurpijl scheurde het hele ventiel er uit...

Gelukkig was dit snel opgelost, omdat het juiste kussen wel al geleverd was, maar nog niet in mijn ligbedrolstoel was gemonteerd. Er is met spoed een monteur gekomen om de kussens te ruilen, zodat ik weer een uurtje kon oefenen met het toch anders liggen dan in mijn gewone bed.

Mijn eerste uitje met de nieuwe voorziening was een dag of vier na de aflevering. Tijdens die dagen heb ik elke dag even geoefend met het liggen en positioneren. Ook om te weten hoe ik de kussens het beste kon neerleggen.

Het eerste uitje was naar een bijeenkomst van de Intermobiel lotgenotengroep: Tapas met livemuziek. En wat was dat een verrassing voor iedereen! We hadden namelijk niemand verteld dat ik zou komen.

In de maanden daarna heb ik nog meerdere uitjes gehad, zoals de SinterKerstviering van de Intermobiel groep. En natuurlijk een ritje met het Rode Kruis om naar mijn 'hide-out' voor de jaarwisseling te gaan.



En nu

Inmiddels zijn we weer maanden verder. Helaas heb ik na 1 januari (2018) niet meer in de ligbe-

drolstoel kunnen liggen, dit kwam door extreme vermoeidheid en erg veel aanvallen. Maar blij ben ik nog steeds! Elke dag dat ik niet in mijn ligbedrolstoel kan, vinden de katten geweldig. Ze maken er graag misbruik van om erop te liggen. Daarom is er ook een oud dekbedhoes overheen gegaan om het matras en de kussens te beschermen.



Eigenlijk is maar één van de twee katten van mij. De andere is van mijn moeder, maar ik kon de foto's met hen beiden in mijn ligbedrolstoel niet weerstaan.

Wanda Rooker



Review: Quokkabag

Artikel: Kleine zwarte rolstoeltas / rollatortas

Merk: Quokka Bag

Website: <https://www.quokkabag.nl>

Prijs: € 44,95

Adapter (voor bevestiging): € 19,95 of € 22,50. Zelf gekocht

Review:

Het is een fantastisch tas. Sterk, mooi, en bovenal handig. Al je belangrijke dingen kun je erin kwijt (telefoon, portemonnee etc.). Hij wordt vóór aan je rolstoel bevestigd. Je hebt er dus goed zicht op en je kunt er goed bij. Ik kan niet meer zonder, ondanks dat de tas prijzig is, ben ik eraan verknocht en is hij voor mij zijn prijs meer dan waard.



De tas zit jatproof aan je rolstoel bevestigd. Je hebt de tassen in een horizontale en verticale versie (groot). De kleine versie is er alleen verticaal.

Om hem aan je rolstoel te kunnen bevestigen, heb je een adapter nodig. Er is een adapter voor de handbewogen en de elektrisch rolstoel.

Adapter voor de elektrische rolstoel en een eventuele case voor je telefoon zijn voor zover ik weet alleen te koop in de officiële quokkabag webshop.

Voor deze en alle andere accessoires, kijk op de officiële quokka bag-webshop.

Rienke



Onbeperkt beperkt in Amerika

In Nederland is het de normale gang van zaken als je beperkt bent, dat je er ook op gewezen wordt bijvoorbeeld in het openbaar vervoer of door het gedrag van mensen op straat. Als je in Nederland in je rolstoel gebruik maakt van een bus of trein, dan denken mensen vaak alleen aan zichzelf. Ze zien een rolstoel vaak als een lastig object dat ze vertraagd, verhindert en ze voor de voeten staat. Even wachten op een rolstoeler is er vaak niet bij. Nou wij waren met een rolstoelgebruiker onderweg naar de States, waar we op vakantie waren om een evenement bij te wonen.

Tegenwoordig Schiphol

We reden naar Schiphol toe. Eerst moesten we daar de auto parkeren. Daarna moesten we met een busje naar het luchtvaartcentrum toe. Dan krijg je reacties als: 'O, u moet wachten want het wordt erg druk in de bus en die rolstoel neemt veel plaats in.' Je denkt dan: 'What the fuck, waarom wachten!' Het vriest notabene. Het lijkt me juist dat je dan niet moeten wachten in je rolstoel. Wat nu? 'Ja, maar de bus is al redelijk vol. Er zitten tien mensen in de bus.' Om de rolstoel erin te rijden, is een plank nodig die van binnen naar buiten klapt. Maar die kon niet omlaag, omdat er een koffer op stond. Dus even wachten op ons en de koffer aan de kant doen, zou je zeggen. Dat zat er niet in. We moesten maar wachten op de volgende bus. De volgende bus, die eraan kwam, was leeg en die chauffeur begreep het gelukkig wel. Hij kwam er meteen uit om te kijken of het met de plank lukte en of hij wat kon betekenen. Er bestaan dus wel mensen die denken dat er misschien hulp nodig zou kunnen zijn als je in een rolstoel zit.

In Amerika hebben ze respect voor iemand in een rolstoel.

Poetskast gezocht

Als je op Schiphol een toilet wilt bezoeken, kun je beter zeggen 'zoek de poetskast'. Het invalidentoilet is half gevuld met schoonmaakspullen, dus de ruimte om je rolstoel om te keren is er niet. Voor ons kwam er een man uit het invalidentoilet, die voor zover ik het kon beoordelen, gewoon kon lopen en redelijk fit oogde. De enige beperking die hij had, was zijn geur die hij achterliet. Dus... dan maar een ander toilet gebruiken, was het beste wat we konden doen. Het inchecken ging goed. De vlucht ging redelijk zoals je van een budgetvlucht kunt verwachten, dus dat was ingecalculeerd.

United States of Amerika

Eenmaal in USA kwamen we aan op de Orlando luchthaven. Daar voel je je als rolstoeler en als begeleider echt meer mens en niet iets apart. Het is zeker zo dat het in Amerika anders is als hier. Alles is groter, beter en alles is meer overdreven. Maar dat is USA ten top. Nadat we door de douane waren, gingen we op zoek naar een toilet. Die zijn daar niet apart, maar het zit gewoon bij de toiletten in. Er is een dames- en een herentoilet aangepast in de toilettengroep.

Er is dus niets apart, maar het is gewoon geïntegreerd. Dat is ff wennen, maar wel o zo mooi.



Het verblijf in Amerika is prettig. De mensen zijn vriendelijk en soms zijn ze overdreven vriendelijk. Ze lachen en hebben respect en begrip voor je. Ze spreken je makkelijk aan en vragen bijvoorbeeld waar heb je die kleding gekocht en wat een mooie rolstoelkleur. In Amerika gebeurt het niet dat ze tegen je aanduwen of voorkruipen. Je hoeft niet in de rij te wachten. Ze zeggen al snel sorry als ze denken dat ze je in de weg lopen. Iemand in een rolstoel krijgt voorrang in de bussen en in een taxi. Mensen wachten gewoon tot je eruit bent en ze helpen je gevraagd en soms ook ongevraagd om het je wat makkelijker te maken. Dat kan soms iets lastiger zijn als ze aan je rolstoel willen zitten, maar het is meestal zeer vriendelijk bedoeld. Bij restaurants, cafés en bezienswaardigheden; overal is eraan gedacht om rekening met rolstoelen te houden. Dit is iets wat je je TOTAAL niet kunt voorstellen als je in Nederland bent.

Begeleidingshonden

In Amerika zag ik ook een aantal kleine hulphonden die je hier niet zit. Er was een mevrouw met een begeleidingshond. Door die hond durfde ze weer naar buiten toe te gaan en in drukke mensen massa's te komen. Door de warmte in Florida had ze een speciaal hesje voor de hond om zijn huid te beschermen tegen de volle zon.

In Amerika is er ten opzichte van Nederland een groot verschil in het respect hebben voor iemand in een rolstoel en ook voor veteranen. Daar kunnen ze in Nederland nog veel van leren. Deze vakantie blijft me bij omdat je je daar gewoon mens kunt voelen: onbeperkt beperkt dus!

Emile Cobben



www.quokkabag.nl

quokka[®]
the mobility **bag**





Jolet over detoxen van haar telefoon

In onderstaand artikel schrijft Jolet over het feit dat ze gekozen heeft om digitaal te detoxen van haar online wereld. Of het lukt en wat de effecten zijn lees je hieronder.

Tegenwoordig is de smartphone niet meer weg te denken uit onze maatschappij en is het een onderdeel geworden van ons dagelijks leven. Onderzoek toont aan dat zesenzeestig procent van de bevolking 'verslaafd' is aan het checken van hun telefoon. Iedere keer dat je met je smartphone bezig bent, maakt je lichaam endorfine en dopamine aan. Dit zijn stofjes waar je je gelukkig van gaat voelen. Ditzelfde gevoel krijgen we ook door: sporten, suiker, seks, lachen, et cetera. Onze hersenen worden er net als door bijvoorbeeld drugsgebruik steeds minder gevoelig voor, waardoor we wennen aan dit gevoel en er steeds meer van nodig hebben. Je moet dan vaker je smartphone checken om ditzelfde gevoel te krijgen. Zodoende kun je vrij eenvoudig verslaafd raken aan je smartphone.



Nadelen van de smartphone

Volgens onderzoek zitten er veel nadelige kanten aan het gebruik van de smartphone: slaapproblemen, toename van verkeersongelukken, gezichtsvermindering, lichamelijke effecten als rugklachten en last van vingers (ook wel WhatsApp vingers genoemd), depressieve of stress gerateerde klachten, burn-out klachten en zelfs het ontwrichten van relaties en je gezinsleven. Ook is onderzocht dat je IQ daalt met vijftien punten, zodra je je smartphone gebruikt.

Digitaal detoxen

Om mij heen hoorde ik steeds meer de term digitaal detoxen, oftewel het 'ontgiften' van je lichaam en brein door minder verbonden te zijn met de online wereld. Sinds een aantal maanden ben ik samen met mijn man begonnen met het detoxen

van de smartphone. Ik denk dat ik per dag wel bijna een uur met Facebook bezig was, dus dat heb ik als eerste verwijderd. Ik had ruim tweehonderd 'vrienden' en bleek ook meer dan tweehonderdvijftig pagina's geliked te hebben. Wat een berg aan informatie en prikkels!



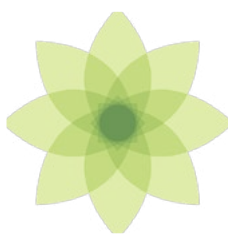
Facebook opzeggen

Mijn account opzeggen vond ik wel even lastig, omdat ik bang was informatie te missen. Tegenwoordig word je door je 'vrienden' op Facebook op de hoogte gehouden van hun wel en wee en voor mijn gevoel zou ik er dan niet meer bij horen. Facebook wil niet graag dat je je account verwijdert, dus het was even zoeken hoe dat moest. Het account blijft zelfs nog twee weken bestaan: door weer in te loggen, kun je je verwijdering zelfs weer ongedaan maken. Nadat ik Facebook verwijderd heb, heb ik mijn nieuwsapp er af gehaald. Sindsdien kijk ik het journaal één keer per dag via de tv. Mijn man heeft een abonnement op het financieel dagblad genomen.

Een saaie telefoon

Onze wekkerfunctie van de telefoon gebruik ik nu niet meer en is vervangen door een wake up light, waardoor de telefoon uit de slaapkamer verbannen is. De eerste twee dagen heb ik meerdere keren per uur de neiging gehad om de telefoon te pakken en om 'iets' te checken, maar er viel helemaal niks meer te checken. Dat is eerst een beetje raar, mijn

telefoon is veranderd in een saai object. Na een aantal dagen went dit al en begin ik al te merken dat het meer rust in mijn hoofd oplevert. Bovendien houd ik tijd over, iets wat ik normaal eigenlijk nooit had. Alle kleine momentjes van rust vulde ik normaal gesproken op met het checken van mijn telefoon. Mijn man en ik hebben de telefoons verbannen naar een mandje in de gang, zodat we ook niet steeds de neiging hebben om het te pakken.



Moment app

Nu ik al aardig op weg ben met het detoxen, wil ik graag meer inzicht krijgen in mijn smartphone gebruik. Hiervoor is een handig app beschikbaar genaamd Moment. Deze app meet het aantal minuten dat je per dag gebruik maakt van de telefoon. Ik blijf er gemiddeld vijftig minuten per dag aan te besteden, waarbij ik hem ook nog wel eens gebruik als navigatie voor mijn werk in de thuiszorg. Volgens de Moment app, is het gemiddelde smartphone gebruik bijna vier uur per dag. Dan doe ik het toch aardig goed!

Terug in de tijd

Na een paar weken besluit ik nog verder te detoxen. Ik ga uit diverse app groepjes en zet de notificaties van WhatsApp helemaal uit, zodat ik ook het rode nummertje niet meer zie. Ik heb

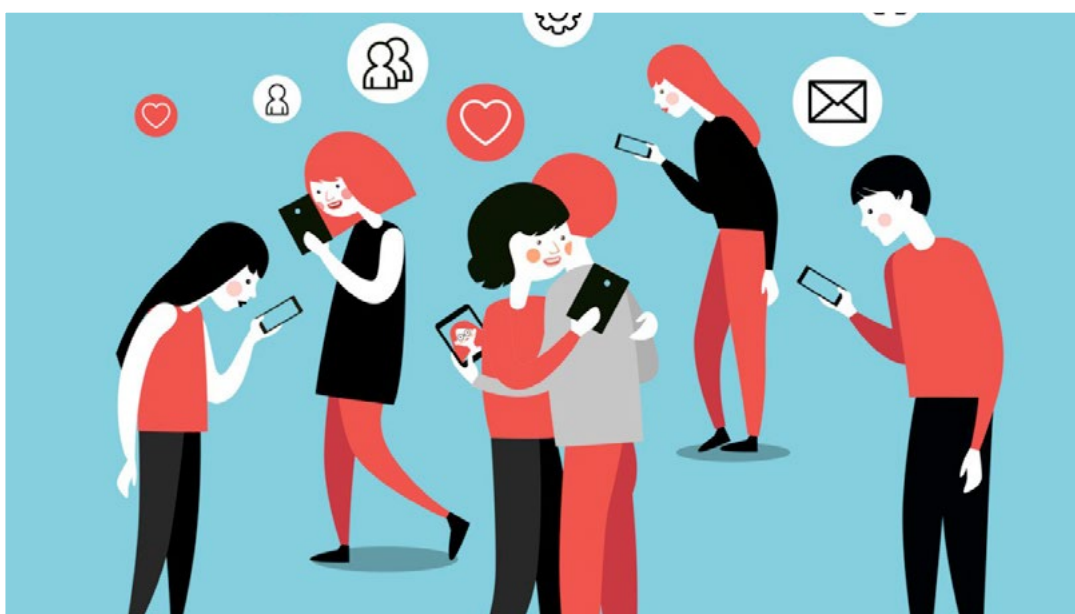
weer een vaste telefoonaansluiting genomen. Ook scoorde ik via marktplaats drie vaste telefoons. Zo goed als nieuw, want de verkoper gebruikte alleen nog maar de smartphone, wij gaan juist weer 'terug in de tijd'. De smartphone ligt nu de hele avond en het weekend in het mandje. Mijn familie weet inmiddels dat we liever bellen dan appen. Doordat we weer bellen in plaats van appen, zijn de gesprekken minder oppervlakkig. Daarnaast is het ook nog efficiënter, doordat je niet steeds over en weer berichten aan het sturen bent.

Compliment

Wat heeft het mij gebracht? Veel meer rust! Ik ben minder gehaast en minder vermoeid. Ook ben ik met meer aandacht met de dingen bezig. Als ik nu op de trein wacht, kijk ik rond, ik zie wat er om me heen gebeurt. Ook houd ik tijd over, tijd die ik eerder vrij nutteloos besteedde. Die tijd steek ik nu veel liever in andere, leuke dingen. Het mooiste compliment kreeg ik van mijn oudste zoon, hij zei dat we nu met veel meer aandacht luisteren, met échte aandacht. Een mooi compliment, maar ook een beschamende eyeopener, nooit beseffend hebbende dat ik toch meer met mijn smartphone bezig was dan ik zelf dacht.

Mijn aanrader: detoxen, gewoon doen! Probeer het een week uit en ervaar wat het je brengt, wie weet wil je dan net als ik helemaal niet meer terug naar je oude smartphone gebruik.

Jolet Muurling





Gedicht

**Welke tijd kun je wel of niet missen?
Dat is aan jou om te beslissen.**

Leven in deze tijd
is een drukke bezigheid.
Er is zoveel nieuws en social media te volgen.
Je wordt eronder bedolven.

Er komt zoveel op je af
waar je wel of niet iets om gaf.
Waar doe je wel of niet aan mee?
Met welke media ga je wel of niet in zee?

Deze media hoort bij deze tijd
maar slokken veel op van je vrije tijd.
Wil je wel met de hele wereld je leven delen
of kan je dat juist niets schelen?

Aan welke activiteit
bestede je je kostbare tijd.
Daar maak je zelf een keuze in
Is het het einde of juist een begin?

Bepaal altijd je eigen leven
en waar jij je tijd aan gaat geven.

Veroni Steentjes





Verhuis met Sanne mee naar haar nieuwe stek

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

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

Verhuizen?

Ja! Ik ga namelijk samenwonen met mijn vriend en zijn dochtertje! We maken een nieuwe start in een nieuw huis. Mijn vriend en zijn dochter wonen nu in de randstad in een kleine bovenwoning. Ik woon in Den Bosch in een appartement met één slaapkamer. Beide situaties zijn niet geschikt om samen te kunnen wonen. We willen ook graag dat er ruimte is voor de oudste dochter van mijn vriend, die uit huis woont maar in de weekenden nog graag thuis komt logeren. En dan hebben we samen ook nog drie honden, een kat en heel wat aquaria. Een hele gezellige dolle bende dus!

Een nieuw huisje

We zijn nu op zoek naar een leuk huis in Den Bosch. Het liefst willen we natuurlijk zo snel mogelijk samen zijn, maar we moeten nog even geduld hebben. De dochter van mijn vriend zal eerst het laatste jaar op de basisschool afmaken. Het is dus van belang dat we ergens halverwege de grote zomervakantie van 2018 een nieuw huis hebben, zodat ze het nieuwe schooljaar in Den Bosch op de middelbare school kan starten. We zoeken een sociale huurwoning en zijn daarvoor afhankelijk van de woningbouwvereniging. Gelukkig sta ik al elf jaar ingeschreven waardoor we een goede kans maken op een geschikt huis. Het wordt een spannende tijd van: zoeken, kijken, denken, reageren, hopen en afwachten.

De zoektocht naar een geschikt huis

Ik woon al elf jaar in mijn appartementencomplex met een lift net

buiten de oude binnenstad van Den Bosch. Alle winkels zijn dichtbij en met mijn scootmobiel kan ik de boodschappen letterlijk mijn huis in rijden. In de meest ideale situatie is ons volgende huis soortgelijk, maar dan met één grote of twee kleine slaapkamers extra erbij. Helaas zijn er maar weinig flats in Den Bosch met een lift die hieraan voldoen en als ze er al zijn, dan zijn ze voor ons onbetaalbaar. Wat wel betaalbaar is en waar we ook een goede kans op maken qua inschrijftijd, zijn kleine eengezinswoningen met een bouwjaar van voor of net na de oorlog. Deze hebben meestal drie kleine slaapkamers en sommige huisjes hebben een kleine zoldervloring als extra bergruimte. Dat betekent dat ik dus wel één vaste trap in huis krijg. Iets wat voor mij heel onhandig is. Ik heb krukken nodig om een paar meter te kunnen lopen, maar ondanks dat, kan ik wel traplopen. Nou ja... traplopen? Dat gaat dan op de 'Sanne' manier. Naar boven toe de trap op, doe ik letterlijk op handen en voeten 'a la Mowgli' en trap af doe ik al zittend en schuivend op mijn kont. Ik besef me heel erg goed dat het een hele grote uitdaging voor me gaat worden en dat de situatie verre van ideaal is. Maar ik wil deze uitdaging aan gaan, met heel mijn hart. Mocht het in de toekomst niet meer lukken dan zijn er altijd oplossingen en aanpassingen voor te vinden.





De planning

Met het vooruitzicht op een nieuw huis en dus een verhuizing, ben ik meteen in actie gekomen. In eerste instantie door het maken van een plan van aanpak. Het leukste zou zijn als er verhuizers komen die mijn spullen inpakken, de boel verhuizen en alles ook weer uitpakken. En dat ik mensen kan inhuren die het nieuwe huis ondertussen fris in de verf hebben gezet en nieuw laminaat hebben gelegd. Alleen het geldboompje in de tuin heeft last gehad van de wintervorst, dus de oogst valt flink tegen deze zomer. Mijn creatieve brein moest dus even in actie komen. Hoe het nieuwe huis wordt opgeleverd hangt af van de vorige bewoners, waar we nu nog geen zicht op hebben. Als er veel geschilderd moet worden, dan gaan we eerst verhuizen en knappen we daarna kamer voor kamer op. De verhuizing zelf laat ik doen door een verhuisbedrijf, maar het inpakken van de spullen wil

ik zoveel mogelijk zelf doen, desnoods met hulp van familie en vrienden.

De voorbereidingen

Met het inpakken van verhuisdozen kon ik niet vroeg genoeg beginnen. Dit wordt voor mij mijn achtste verhuizing als volwassen persoon, dus ervaring heb ik gelukkig genoeg. Mijn vader is een aantal jaren terug ook verhuisd en samen hebben we een bonte verzameling aan verhuisdozen bij elkaar verzameld. Bij de bouwmarkt heb ik noppenfolie en een bundel van dat dunne pakpapier gehaald en zo kon het inpakken beginnen. Of nou ja, eigenlijk ook weer niet, want ik had met mezelf afgesproken dat ik tegelijkertijd ook een grote opruiming wilde houden.

Alles wat ik een paar jaar niet in mijn handen had gehad, mag niet mee naar het nieuwe huis. Die spullen zet ik dan op marktplaats, breng ik naar de kringloopwinkel of ik gooi het in de vuilcontainer. Een superhandige en goede manier om ruimte te krijgen in je huis maar ook in je hoofd.

Een andere belangrijke afspraak die ik met mezelf heb gemaakt is dat ik maximaal één verhuisdoos per dag mag inpakken. En na twee weken verplicht een week rust. Zo blijft het overzichtelijk in mijn hoofd en bescherm ik tegelijkertijd mijn lichaam tegen overbelasting.

In het volgende magazine vertel ik je hoe alles is gegaan. Of de voorbereidingen gingen zoals gepland, de verhuizing goed verlopen is en hoe het nieuwe huis ons bevalt.

Sanne van Dieren

Illustratie: Leonie Palsma





Das alte Zollhaus

Vakantieplannen? Mooie landschappen, rust en ruimte en een totaal andere omgeving vindt u niet te ver van huis... Kom en ontdek de Duitse Eifel!

Vanuit vakantiewoning 'das alte Zollhaus,' gelegen op de Duits- Luxemburgse grens in het idyllisch gelegen dorpje Übereisenbach, kunt u de mooie Eifel naar hartelust ontdekken. Lekker even 'onthaasten' tijdens een kort verblijf of misschien uw zomervakantie boeken: het kan allemaal. De deur van een van onze zes gerenoveerde appartementen staat altijd voor u open.

- ✓ Zes appartementen, geschikt voor max. 6 personen
- ✓ Ook geschikt voor groepen: er is een groepsruimte
- ✓ Grote gemeenschappelijke tuin (4.000 m²)
- ✓ Logeren in een kleinschalige accommodatie
- ✓ Zeer kindvriendelijk (speeltuin en speelhuis)
- ✓ Vissen vanuit de eigen tuin
- ✓ Rust, ruimte en mooie natuur
- ✓ Uw huisdier is ook welkom



- ✓ Vele wandelroutes
- ✓ Bezoek Trier en Luxemburg stad
- ✓ Op slechts 12 km van kasteel Vianden
- ✓ Veel leuke dagtrips in de directe omgeving
- ✓ Geniet van het beste van twee landen



U vindt ons op slechts 130 kilometer van Maastricht...

Bij ons is de gast koning!



Website: www.dasaltezollhaus.eu

facebook : www.facebook.com/zollhaus.ubereisenbach

John en Paula Weij

Tot ziens in Übereisenbach!



Fons over zijn ontspannen dag

Fons over hoe je een ontspannen dag kunt creëren als alles even tegen zit.

Het is herkenbaar dat er dagen zijn dat alles tegen valt. Alles zit tegen, je bent snel moe, je hebt pijn en je bent snel geïrriteerd. Niemand om je heen kan het goed doen. Eigenlijk is alles en iedereen te veel op zo'n moment. Het liefste wil je misschien wel de hele dag in bed blijven liggen met een kop-telefoon op en de gordijnen dicht.

Echter is het leven niet zo simpel dus hoe ga je dan om met deze situatie? Hoe doe je dit zonder dat je uitvalt tegen de eerste de beste persoon die je die dag tegen komt? Wat kan helpen, is even de tijd nemen om afstand te nemen van het beroerde gevoel. In je fantasie is alles mogelijk. Dit is gereedschap wat je hebt en hier kun je gebruik van maken. Je zult zien dat het beroerde gevoel er anders van gaat worden.

In gedachten kun je even op vakantie gaan. Ga naar een plek waar het er mooi uit ziet, waar je mooie geluiden hoort, waar het prettig voelt maar ook de plaats waar alles mogelijk is. Deze fantastische plaats kent alleen fijne gevoelens waar je lichamelijk alles kan doen. Je kunt bijvoorbeeld vliegen, lopen en zwemmen. Hier kun je doen wat je altijd al hebt willen doen. Ga dat doen, en ervaar hoe dat voor je is. Zie wat er gebeurt, voel wat het met je doet en ervaar de omgeving. Mis-

schien zijn er wel dieren, mensen of planten om je heen. Geniet ervan, en voel hoe het je energie geeft die je zo goed kunt gebruiken.

Wanneer je hier op deze pijnloze en stressvrije plaats zonder tijd bent, kun je even kijken naar de situatie waar je in zit. Ervaar hoe anders deze situatie voor je is op deze plaats. De plaats gevuld met blijdschap en zorgeloosheid. Terwijl je ervaart dat het nu anders is, kun je de dag gaan starten. Neem de rust mee die je zojuist ervaren hebt, en neem dat de hele dag met je mee.

Als het weer een keertje wat minder goed lijkt te gaan, weet dan dat je weer terug kunt keren naar deze mooie plek; de plek waar jij alles kunt en mag beleven wat jij graag wilt.

Soms help het wanneer je een muziekje op zet, of iets bij je neerzet wat je aan deze mooie plek herinnert. Misschien heb je zin om iets te maken wat bij dat fijne gevoel past. Ga ernaar op zoek, en zorg dat je het makkelijk kunt zien, horen of voelen.

Ik wens je een fijne ontspannende dag toe!

Fons Osseweijer





Wondverpleegkundige

Ervaringen van een wondverpleegkundige, Jolet vertelt over haar baan.

In onderstaande bijdrage schrijft redactielid Jolet over haar ervaring op het gebied van wondverpleegkundige. Ze heeft een gezin met drie kleine kinderen. Ondanks alle drukte volgt ze een opleiding voor wondconsulent waar ze bijna klaar mee is. Ze is als wondverpleegkundige in de thuiszorg werkzaam. De laatste zes jaar is ze bij dezelfde organisatie werkzaam waar ze veel in teamverband werken.

Als kind keek ik graag naar plaatjes van wonden en huidafwijkingen in de medische encyclopedie van mijn ouders. Ik vond het fascinerend om deze foto's te zien. Nu, jaren later, zijn wonden mijn dagelijkse werk als wondverpleegkundige binnen de thuiszorg. Om dit werk te kunnen doen heb ik mij, na jaren als wondverpleegkundige te hebben gewerkt, gespecialiseerd in de wondzorg door diverse opleidingen te volgen. Momenteel ben ik bezig met de laatste fase van de opleiding tot wondconsulent. Ik word door de wijkteams van mijn organisatie gevraagd bij mensen met wonden die een complexe genezing hebben. Complex wil zeggen dat ze niet binnen drie weken zijn genezen. Mijn inzet wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Naast de cliënten die ik bezoek binnen mijn eigen organisatie, word ik ook wel eens ingehuurd door verpleeg- en verzorgingshuizen of vraagt een huisarts om advies.



foto: decubitus graad 2 blaar

Boeiende wonden

Wonden zijn heel boeiend, omdat er veel komt kijken bij de genezing ervan. Als ik een cliënt voor het eerst zie vraag ik dan ook veel, voordat ik naar

de wond ga kijken. Wondgenezing is een complex proces, dat door allerlei oorzaken verstoord kan worden. Ik ga op zoek naar die oorzaken, wat meestal een combinatie is van meerdere factoren. Voorbeelden hiervan zijn: bloedvaten die niet goed werken, suikerziekte (diabetes), medicatiegebruik, ondervoeding en langdurige druk- of schuifkrachten (doorligwonden).



foto: decubitus

Nadat ik genoeg informatie heb, maak ik een behandelplan voor de wond. Soms kan dat betekenen dat ik iemand doorstuur naar het ziekenhuis, omdat er meer onderzoek moet plaatsvinden, bijvoorbeeld naar de werking van de bloedvaten. Zo kijk ik naar alle factoren en overleg ik samen met de cliënt waar er verbetering mogelijk is, bijvoorbeeld het aanvragen van een druk verminderend matras of een aanpassing in de voeding. Nadat ik alle beïnvloedende factoren in beeld heb, is het tijd om een keuze te maken voor een wondverbandmiddel.

Wondverbanden

Er is enorm veel keuze in soorten wondverbanden, die allemaal een specifieke functie hebben. Zo zijn er bijvoorbeeld antibacteriële verbandmiddelen, verbandmiddelen die een beschermende functie hebben of die hardnekkige 'beslag' in een wond losweken. Wondverbandmiddelen kunnen een hele goede bijdrage leveren aan het creëren van de optimale omstandigheden voor wondgenezing, maar uiteindelijk moet het lichaam de wond genezen.



Ik help de genezing vaak een zetje te geven, door een wond goed schoon te maken met een mesje, ook wel debridement genoemd.

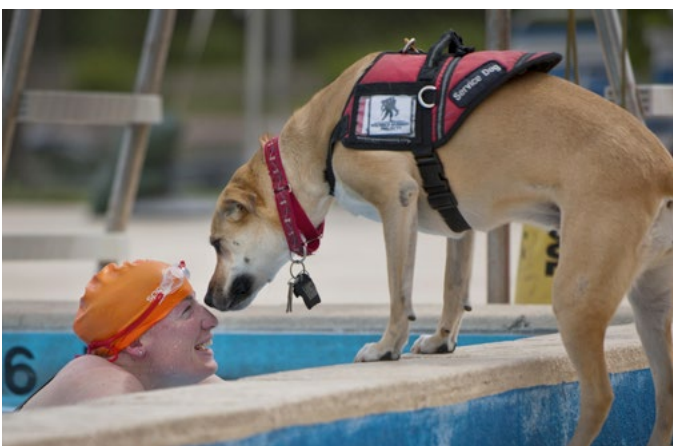
Wondverband?

Soms hebben cliënten van een kennis gehoord over een 'wondverband' waardoor hun wond ineens zo dicht ging en ze willen dat ook uitproberen. Ik leg dan altijd uit dat we er bij wijze van spreken wel goud op kunnen leggen, maar als de andere factoren niet optimaal zijn, gaat de wond ook van het 'wondverband' niet dicht.

Advies

Heb je zelf een complexe wond? Blijf er niet zelf te lang mee 'aanmodderen'. Mijn advies is om de hulp in te schakelen van een deskundige. Dit is meestal een verpleegkundige, die opgeleid is in de wondzorg. Er zijn verschillende thuiszorgorganisatie die gespecialiseerde wondverpleegkundigen in dienst hebben.

Jolet Muurling



Heb jij ook zo'n mooie, grappige, lieve of bijzondere foto van jezelf? Mail die dan naar johan@intermobiël.com. Wie weet wordt jouw foto geplaatst in een van de volgende magazines.



Gedicht: Bedankt voor je jarenlange inzet!

Een ode aan de man
met de naam Johan.
Hij is een echte familieman
Die ook van wandelen met Sam genieten kan.

Hij verzamelt onder andere Grolsch spullen.
Voor hem zijn het schatten en voor een ander prullen.
Op vakantie kan hij zich uiten in het fotograferen
waar hij niet veel meer van kan leren.

Een man met vele talenten,
die ook let op de Intermobiel centen.
Ook schrijft hij mooie bijdragen
en stelt hij in interviews goede vragen.

Op het gebied van de opmaak
in wat hij opmaakt is het ook meteen raak.
Hij kan de mooiste foto's bewerken.
Zo goed dat het nauwelijks is op te merken.

Het Mobiel Magazine wordt ieder keer
weer een beetje meer.
Hij heeft geen vormgeving achtergrond,
maar het magazine is altijd mooi afgerond.

Hij zet zich in voor Intermobiel al zoveel jaar
Dat brengt je nader tot elkaar.
In die jaren is een bijzondere vriendschap gegroeid,
die nog steeds verder uitgroeit.

Hij vroeg jaren geleden of ik zijn zus wilde zijn.
Nader tot elkaar gekomen door vriendschap, liefde en pijn.
We staan in de kou zonder Johan.
De man die zoveel dingen goed kan.

Bedankt voor al die jaren klaar staan.
We hopen dat je niet denkt over weggaan.
Johan, bedankt voor de jarenlange inzet.
Vandaar dat we jou nu eens in het zonnetje hebben gezet!

Veroni Steentjes
Namens Stichting Intermobiel





Lennie over haar ervaringen met crowdfunding

'Die drang om zó graag te willen leven, hielp mij over mijn schroom heen om mensen geld te vragen.'

Lennie is geboren in 1981. Ze woont samen met huisgenote Lies in een klein rijtjeshuis in een oud deel van Hilversum. Lies heeft de achterkamer en Lennie ligt in het woonkamergedeelte. Vanaf haar twintigste is Lennie bedlegerig door de ziekte ME. Daarnaast heeft ze Multiple Chemical Sensitivity (MCS) wat inhoudt dat ze overgevoelig is voor bepaalde chemische stoffen en geuren.

voor: kunstenaars, bedrijven en voor de zorg. Ze vertelde dat het voor het succes van een crowdfundingactie van belang is dat je op het moment dat je begint met het delen van je actie al een derde van je bedrag bijeen hebt verzameld, en dan binnen een paar dagen op vijftig procent van het bedrag zit. Op die manier zien de mensen dat je actie succesvol is. Daardoor gaan mensen die je



Start

'Begin januari 2018 begon ik samen met mijn ergotherapeut aan de aanvraag voor een Multicare bed dat mij heen en weer kan kantelen van mijn linkerzijde naar mijn rechterzijde. Voor mijn lichaam is afwisseling van houding en afwisseling noodzakelijk om doorligplekken te verminderen en de pijn draagbaar te krijgen. Na negen maanden vol afwijzingen op onze herzieningsverzoeken en een advocaat die er ook geen heil in zag, besloot ik een crowdfundingactie te beginnen. Ik zag er als een berg tegenop om mensen om geld te moeten gaan vragen, maar ik wil zó graag leven. Met de hoeveelheid pijn die ik had, zou ik het niet lang meer uithouden en morfine maakt mijn geest zo troebel dat ik mijn leven niet meer zou kunnen regelen als ik de dosis zou verhogen. Die drang om te willen leven, hielp mij om mij over mijn schroom heen te zetten.

Crowdfunding tips

Ik wist totaal niets van crowdfunding af. Ik ken de vanuit de geweldloze communicatie wel iemand die een crowdfundingactie had gedaan voor een project om het leven in de steentijd te onderzoeken en om daarover te kunnen publiceren. Zij gaf mij een aantal zeer behulpzame tips. Er zijn platformen waar je voor je actie een pagina kunt aanmaken. Die platformen zijn vaak voor verschillende doelgroepen. Zo zijn er bijvoorbeeld platforms

minder goed kennen eerder bijdragen. Er zijn platformen waar je het bedrag alleen krijgt als je het gehele bedrag bij elkaar krijgt. Zij had daarvoor gekozen omdat het mensen helpt betrokken te zijn bij het project en er dan een spanning is van 'zal ze het bedrag gaan halen'. Ook geeft het mensen zekerheid dat hun geld gebruikt gaat worden voor het doel waarvoor ze het geven.

Zo heb ik zelf bijvoorbeeld wel eens bijgedragen aan een film over geweldloze communicatie. Dan stelt het me gerust dat ze mijn donatie alleen krijgen als het volledige bedrag voor de film bijeen is. Als ze namelijk maar de helft krijgen, is het niet genoeg om die film te maken. En wat gebeurt er dan met het geld? Ook zei ze dat het van belang was dat de actie niet te lang duurt, want ook dat helpt om mensen betrokken te houden. Als termijn noemde zij maximaal zes weken. Haar eigen actie duurde drie weken. Tegelijkertijd is het ook van belang dat je kijkt naar wat haalbaar is. Een actie van een week is lekker spannend, maar is het reëel voor het bedrag dat jij moet bereiken in verhouding tot de energie die je op een dag te besteden hebt?

Teruggeven

Bij crowdfundingacties voor bedrijven is het gebruikelijk dat de mensen die doneren, iets terug kunnen krijgen voor hun donatie en uit verschillende dingen kunnen kiezen. Voor mijn donatie

voor die film over geweldloze communicatie, heb ik bijvoorbeeld een T-shirt gekregen. Dingen die je terug geeft, kunnen ook simpel zijn, zoals: wordt een Lennie-hero en krijg een foto van Lennie in haar nieuwe bed! Het idee van mensen iets teruggeven sprak mij erg aan. Ik had daar allerlei ideeën voor. Zo konden mensen kiezen uit bijvoorbeeld: een muzikles of een massage bij een zorgverlener van mij, die dat aan geboden had. De donatie gaat naar mijn actie en zij geven die muzikles of massage vrijwillig als bijdrage aan mijn actie. Ik kon maar één platform vinden voor projecten in de zorg die de mogelijkheid had voor het geven van een tegenprestatie: www.geefgezondheid.nu. Het platform zag er degelijk uit. Ik begon met het opzetten van mijn actie als verkenning van het platform. Ik wilde mijn actie nog niet publiceren. Ik dacht dat er nog een paar stappen kwamen voor het indienen van mijn actie, maar plotseling kreeg ik een boodschap dat mijn actie beoordeeld zou worden en dan binnen een week gepubliceerd zou worden.

Te snel

Help! Daar was ik nog helemaal niet aan toe. Ik heb toen snel die website gemaïld, maar ze reageerden niet op mijn mail. Ook op andere vragen die ik via de mail stelde, reageerden ze niet. Terwijl ze wel vijf procent van de donaties inhouden! Ik moest een kleine € 15.000,- bij elkaar zien te krijgen. Zij zouden dus ongeveer 750 euro aan mij verdienen en dan beantwoorden ze nog niet eens mijn vragen in de mail! Ik ging me snel verdiepen in andere platformen. Vrijwel alle platformen vragen tussen de vijf en tien procent van je donaties. Eerlijk gezegd vind ik dat schandalig veel. Ik wilde niet zoveel van de kostbare centen van mijn donateurs moeten betalen aan een platform die daar, lijkt mij, flink winst op maakt.

Heroes & friends en hun voordelen

Toen vond ik heroes & friends www.heroesandfriends.com. De naam sprak mij aan. Het is een veelzijdig platform, met voor mij veel voordelen. De basisfunctionaliteit is gratis. Je kunt er verhalen/berichten schrijven die dan ook automatisch op Facebook gepubliceerd kunnen worden. Zo kun je mensen via Facebook informeren over je actie en de voortgang ervan. Mensen kunnen zich aanmelden als ambassadeur. Dat betekent dat als je een bericht over je actie via het heroes & friends platform publiceert het automatisch op de tijdslijn van je ambassadeurs komt te staan. Ambassadeur worden is ook een mooie gelegenheid voor mensen met weinig financiële middelen om toch te kunnen bijdragen. Zo kun je veel mensen bereiken. Op heroes & friends had ik ook de mogelijkheid om mijn actie alvast op te zetten en zelf op een gegeven moment de 'publiceer' switch om te zetten. Ik kon al precies zien hoe alles eruit zou komen te zien en kon alles voorbe-

reiden. Ook vind ik het fijn dat je actie geen einddatum hoeft te hebben. Ik had geen idee hoeveel tijd ik nodig zou hebben om het bedrag bij elkaar te krijgen, dus ik was blij met die open einddatum. Ook al wordt gezegd dat zes weken voor een crowdfundingactie toch echt het maximum is. Het stelde mij gerust dat ik er een paar maanden over zou kunnen doen. Ook kun je bij heroes & friends naast geld, ook laten weten dat je spullen of vrijwilligers zoekt. Het spreekt mij aan dat die mogelijkheid er is, ook al heb ik er zelf geen gebruik van gemaakt. Er waren goede instructies in de online cursus die aangeboden werd.

Nadelen heroes & friends

Heroes & friends heeft ook nadelen. Het ziet er iets minder overzichtelijk uit en de techniek werkt nog niet altijd zo goed. Zo gebeurde het dat mensen zich aanmeldden als ambassadeur en een bericht kregen dat de aanmelding succesvol was, maar toch niet aangemeld werden. Ook toen ik een bericht publiceerde en ik had vijf ambassadeurs, kwam er een bericht dat het bij bijvoorbeeld twee ambassadeurs gepubliceerd was. Toen ik heroes & friends daarover contacteerde, gaven ze aan dat het wel goed verspreid was, dat alleen op de één of andere manier die aantallen daar niet goed bij kwamen te staan. Als ik mailde krijg ik snel reactie van hen en sommige technische problemen werden vrij snel opgelost. Ook heb ik een Skype gesprek gehad met een persoon van heroes & friends die me met de eerste stappen geholpen heeft. Ik vond het fijn om de mensen achter heroes & friends te leren kennen. Ik wilde nog een afsluitend bericht over de actie via mijn ambassadeurs verspreiden, maar op dat moment werkte het op de button 'lees meer' klikken op Facebook niet goed. Je komt dan niet bij de rest van het verhaal uit. Geen enkele link die ik erin plaatste werkte, terwijl ik juist de mensen een link naar [mijn blog](https://minderpijnvoorlennie.blogspot.nl) <https://minderpijnvoorlennie.blogspot.nl> wil geven waar ik verder schrijf over mijn Multicare 3 bed en de voortgang van mijn actie. In tegenstelling tot een paar maanden geleden, krijg ik op dit moment echter geen bericht terug van heroes & friends en het probleem duurt al een paar weken. Gelukkig werkte het tijdens mijn actie wel.

Bij heroes & friends moet je zelf meer doen dan op andere websites. Je moet zelf een PayPal account hebben en voor Ideal betalingen moet je een stripe account aanmaken. Je krijgt het geld direct zelf op je eigen bankrekening. Ik had een bankrekening speciaal voor het crowdfunding project geopend. Ook had ik het fijn gevonden dat ik door alle acties heen kon bladeren, zodat ik alle acties van anderen bij heroes & friends in kon zien. Misschien was er iets geweest waaraan ik had kunnen bijdragen.

Aanraden?

Of ik een actie bij heroes & friends voor iedereen



zou aanraden? Het is een startend platform met een nieuw, veelbelovend en sympathiek potentieel. Voor mezelf ben ik blij dat ik dit platform heb gevonden en gebruikt heb. Toch kan ik me voorstellen dat sommige mensen meer gebaat zijn bij een simpeler en stabiel platform, ook al moet je dan vijf tot tien procent van je inkomsten afstaan en heb je niet de krachtige tool van berichtverspreiding via je ambassadeurs. Wat ook een aandachtspunt is, is in hoeverre het platform actief bijdraagt aan de bekendheid geven van acties op hun platform. Ik heb geen kennis in welke mate verschillende platforms dat doen.

Eigen website

Omdat heroes & friends en andere platformen voor crowdfunding in de zorg geen mogelijkheden hadden om tegenprestaties of cadeaus te geven aan donateurs en ik ook antwoord wilde geven op veel gestelde vragen, heb ik een website gemaakt met aanvullende informatie over mijn actie. Ik heb dat gedaan via www.yola.com. Ik snapte daar het systeem meteen van hoe je een website maakt. Ik snapte het sneller dan van andere gratis websitebouw sites die ik bekeken heb. Ook is de basisfunctionaliteit gratis. Er zijn enkele donateurs geweest die een cadeau hebben uitgekozen. Sommige donateurs zeiden dat ze hun donatie graag wilden geven zonder er iets voor terug te hoeven hebben, maar dat ze het wel leuk vonden om de pagina met cadeaus te bekijken omdat het een beeld gaf van mijn leven en het duidelijk maakt dat ik graag iets terug wil doen en niet alleen wil ontvangen.

Nadat ik mijn actie al gestart was, kwam ik erachter dat Abena, mijn favoriete merk incontinentiemateriaal, ook een platform heeft en soms ook aan acties bijdraagt. In ruil voor een interview heeft Abena een uitzondering gemaakt en een bijdrage aan mijn actie gegeven, ondanks het feit dat ik niet van hun platform gebruik heb gemaakt.

Start bij eigen kring

Mijn kennis, die mij de eerste tips gaf, heeft van tevoren allereerst mensen uit haar kring benaderd voor steun. De mensen van wie ze wist dat ze wilden bijdragen, heeft ze op de eerste dag dat ze haar actie publiceerde de link gestuurd, gevraagd om

op die dag dat geld over te maken en de link nog geheim te houden. Toen ze van die mensen het geld binnen had, is ze haar actie grootscheeps gaan delen. Een van de voordelen van heroes & friends is dat ik al een link naar mijn pagina had en ik

daardoor geen druk had om te zorgen dat mensen precies op die ene dag hun donatie doen. Mensen die ik een specifieke link toe stuurde, konden al donaties doen op mijn pagina zonder dat mijn pagina via Google te vinden was.

Geslaagd!

Ik ben ongeveer zes weken bezig geweest om mensen uit mijn kring, waarvan ik vermoedde dat ze zouden willen bijdragen, te benaderen. Ik hoopte daarmee een derde van mijn doelbedrag bijeen te krijgen, maar ik zat daarmee al op zeventig procent van het bedrag. In het weekend dat ik mijn verjaardag vierde, op 27 oktober (ik ben 3 november jarig), begon ik grootscheeps met mijn actie. Ik heb dat weekend ook tweedehands spullen verkocht. Aan het eind van het weekend zat ik al op tachtig procent van het totaal. Daarna begon ik met het versturen van de brieven en e-mails die ik had voorbereid voor mijn actie naar vrienden en familie. Op 8 november had ik mijn doelbedrag bereikt, elf dagen na het begin van de officiële start van mijn actie tevens het eerste delen over mijn actie op facebook.

Ik had nooit kunnen dromen dat ik het bedrag zo snel bijeen zou hebben. Het was een hartverwarmende ervaring dat zo veel mensen wilden bijdragen. Het was ook een krachtige ervaring dat ik in staat was dit te bereiken. Tegelijkertijd had mijn actie ook een hoge prijs. Maandenlang was die actie mijn enige focus. Mijn zorgverleners en mensen om me heen hadden het zwaar te verduren door mijn overprikkeling, uitputting en overspannenheid. Ik had voor niemand tijd en aandacht en was een emotionele freak out. Allerlei dingen stelde ik uit of liepen in de soep met vervelende consequenties voor anderen - meestal mijn zorgverleners. Hoewel het nu januari is, ben ik nog steeds aan het bijkomen, herstellen en bijwerken van de dingen die zijn blijven liggen, en ik verwacht dat dat voorlopig nog een tijdje zal blijven. Gelukkig had ik inmiddels wel ruimte om dit te schrijven en ik had plezier in het schrijven.'

Lennie Stappers



Graded Activity

Al 15 jaar ben ik door mijn chronische rugklachten ernstig beperkt. Ik heb altijd pijn in mijn onderrug, benen en voeten waardoor ik deels en in periodes bijna volledig bedlegerig ben. Na iedere terugval werk ik volgens een opbouwend schema langzaam toe naar steeds meer belasting van mijn rug, daarbij is de pijnfactor een belangrijke raadgever. Zo wil ik van nagenoeg volledig bedlegerig naar deels bedlegerig gaan, zodat ik weer even kan zitten en lopen.



Na onze zomervakantie van afgelopen jaar (2017) lukte het me niet om de belastbaarheid van mijn rug te verhogen om even te kunnen zitten en lopen. Diverse pogingen strandden voortijdig. Ik zat in een negatieve spiraal die ik niet kon doorbreken en ombuigen. Mijn fysiotherapeut greep in en samen met mijn huisarts besloten we om het behandelplan van 'Graded Activity' te kiezen. Tijdens mijn verblijf in revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek onderging ik de eerste maanden succesvol deze methode. Daarna moest ik de pijn wel een rol laten spelen om zo mijn grenzen te kunnen bepalen.

Graded Activity is een behandelplan waarbij met een stapsgewijze opbouw wordt gewerkt om de vooraf gestelde doelen te bereiken, waarbij de pijn niet langer leidend is. Ik benoemde drie reële doelen en een datum waarop ik die doelen wilde bereiken. Deze hadden betrekking op het aantal minuten zitten, het aantal meters lopen en het aantal minuten op de been zijn (dus niet liggend). Ik had tien weken om deze doelen te bereiken. In een spreadsheet maakte ik een opbouwschema waarin mijn dagelijkse doelen stonden. Dus met kleine, geleidelijke stapjes werkte ik toe naar mijn einddoelen ongeacht of ik veel pijn had of niet. De pijnfactor negeerde ik volledig om zo de negatieve spiraal te doorbreken. Thuis had ik afspraken gemaakt zodat ik me, zeker in het begin, volledig op mijn schema

kon focussen. Ik besepte dat dit de enige manier was om uit het dal te klimmen en weer enigszins mobiel te worden. De pijn negerend was het soms erg zwaar, maar met flink doorzetten lukte het me! Er waren zeker ook dagen bij dat ik meer kon dan het schema me voorschreef, maar ook op zulke dagen moest ik me aan het schema houden.

Het niveau dat ik op de einddatum bereikte, heb ik enkele weken kunnen vasthouden. Een terugval ligt altijd op de loer. Voor een leuke activiteit beoordeel ik of ik erbij kan zijn en hoe (liggend of kort en zittend). En of het het waard is om een terugval door vermoeidheid of over je grenzen gaand te riskeren. Dat blijft een lastige afweging. Maar een terugval kan ook ontstaan door griep of een afspraak in het ziekenhuis.

De rest van mijn leven zal het opbouwen en het stellen van doelen er een belangrijk deel van uitmaken, waarbij ik elke keer zal moeten kiezen tussen wel of geen rekening houden met de pijnfactor.

Wil je meer weten over Graded Activity? Raadpleeg dan je huisarts of je fysiotherapeut.

Johan Fiddelaers

illustratie: Fun Experts





Elke over rolstoelschermen

**'Durf te zijn wie je wilt zijn,
dan kun je jezelf een echte schoonheid noemen.'**

In onderstaand interview vertelt Elke Lale van Achterberg (18 jaar) over haar sport rolstoelschermen. In oktober 2011 veranderde haar wereld van de ene op de andere dag. Tijdens het spelen kwam ze verkeerd terecht en kreeg Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS type 1). In 2015 werd op haar verzoek haar onderbeen geamputeerd, wat goed uitpakte. Ze kon weer lopen, fietsen en schaatsen met een prothese, en rolstoelschermen is haar passie geworden. Vorig jaar deed Elke mee aan de Mis(s) verkiezing. In een magazine over sport kan zij niet ontbreken.



foto © Elisa Ostet

In het weekend woon ik bij mijn ouders in IJsselstein. Door de week woon ik bij een gastgezin in Amsterdam in verband met het schermen en mijn opleiding. Naast de schermtrainingen, train ik twee uur per week met een personal trainer en verder ben ik vaak in de fitnessschool te vinden.'

Wat is typisch Elke?

'Ik ben vrolijk, spontaan en behulpzaam. Kan niet, bestaat niet voor mij. Waar een wil is, is een weg. De wegen die ik moet bewandelen zijn niet altijd makkelijk, maar ik kom er altijd weer sterker uit. Mijn levensmotto is: "Durf te zijn wie je wilt zijn, pas dan kun je jezelf een echte schoonheid noemen."

Ik heb verschillende hobby's buiten het sporten om. Ik teken heel graag en houd mij graag bezig met visagie. Tevens doe ik ook modellen-

werk. Zo zat ik in de campagne van de Bijenkorf, Fiat Nederland en L'Oréal Paris Turkije. Verder geef ik in inspiratiesessies. Mijn vrienden zijn heel belangrijk voor mij. Ik probeer in mijn vrije tijd dan ook leuke dingen met vrienden te doen. Tevens ben ik ambassadrice van de Stichting Sue's Warriors, die zich sterk maakt voor meer diversiteit in de mode en beautywereld. In het juni nummer van 2017 interviewde Intermobiel vrijwilligster Denise Vanderbroeck interviewde Sue. Ik stond op de achterzijde van het Mobiel Magazine op gemaakt tijdens de Fashion week in Amsterdam.'

Schermen

'Ik scherm sinds vijftien jaar. Voordat ik CRPS kreeg, zat ik op ritmische gym. Ik moest hiermee stoppen door mijn CRPS. Door de helse pijn en het opgesloten zitten tussen vier muren kwam ik als elfjarige in een zware depressie terecht. Ik ben op zoek gegaan naar een vervangende sport, omdat ik altijd zoveel energie uit het sporten haalde. Via internet ging ik op Google zoeken naar sporten die in een rolstoel mogelijk waren, maar waarbij geen bal werd gebruikt in verband met de pijn aan mijn been.

Uiteindelijk ontdekte ik het rolstoelschermen. Hierbij is je been geen trefvlak, dus dat was mooi meegenomen. Tijdens mijn eerste proefles werd ik meteen heel enthousiast en ben besmet met het schermvirus. Ik ben niet meer gestopt. Door weer iets te doen wat ik leuk vond, kwam ik uit mijn depressie. Het spel, de snelheid van de sport en de sfeer tussen de rolstoelschermers op wedstrijden is geweldig.

foto © Chantal Jonker



Mijn beperking belemmert mij niet in het schermen. Ik zit namelijk tijdens het sporten in mijn rolstoel. Op dagen dat ik mijn prothese niet kan dragen, is het wel lastig om mijn spullen klaar te zetten. De rolstoelen zitten vast in een frame en dat is zwaar. Maar er zijn altijd wel clubgenoten die mij dan helpen.'

Kwaliteiten en verbeteren

'Ik ben in het schermen heel snel en een vechter. Dat brengt mij altijd ver tijdens de wedstrijden. Tijdens de training met mijn coach moeten de bewegingen langzaam uitgevoerd worden. Daar heb ik nog weleens moeite mee. Op technisch vlak kan ik nog veel winst behalen. Schermen is een sport waar je jezelf in de loop van de jaren technisch steeds verder verbeterd en verfijnd, door het veel te doen.'

Verschillende schermwapens

'Schermen is een vechtsport die je beoefent met één van de volgende wapens: een floret, een degen of een sabel. Een floret en degen zijn steekwapens. Een sabel is een slagwapen. Bij het floret is alleen je romp en je rug het trefvlak. Bij een degen en sabel is je hele bovenlichaam en je masker een trefvlak. Door de verschillende trefvlakken wordt de manier van schermen ook anders. Verder is het gewicht van ieder wapen ook anders. Een floret is het lichtste wapen. Mijn lievelingswapen is een degen. Het spel is vergelijkbaar met een kat en muis spel. Verder scherm ik op wedstrijden ook floret. Heel af en toe doe ik voor de lol sabel.'

Doelen

'Ik wil op de wereldkampioenschappen tot en met 23 jaar een gouden medaille halen op de wapens degen en floret. Deze wedstrijd is in juli 2018. Het zal moeilijk worden, omdat ik het afgelopen jaar geblesseerd ben geweest aan mijn schouder, elleboog en pols, waardoor ik sinds juli 2017 geen wedstrijden heb geschermd. Maar ik ga ervoor. Ik heb in de tussentijd hard getraind met mijn personal trainer om sterker te worden. Ik ben nu weer begonnen met de schermtrainingen, ik ga ervoor.'

In 2017 stond ik op degen eerste op de wereldranglijst tot en met 23 jaar. Dit jaar zal mij dit niet gaan lukken, omdat ik een aantal wedstrijden heb moeten missen. In 2019 wil ik weer de nummer 1 van de wereld worden in die categorie en dan op de wapens degen en floret. Verder wil ik mij kwalificeren voor de paralympische spelen in Tokyo 2020. De kwalificatietoernooien beginnen in november dit jaar en duren tot en met april 2020. Een wedstrijd is voor mijn geslaagd als ik voor mijn gevoel de tactiek heb kunnen toepassen die ik van tevoren met mijn trainer heb bedacht. Als ik dan ook nog eens een mooi resultaat haal, is dat natuurlijk helemaal geweldig.'

Verbeteringen op paralympisch sportgebied

'In Nederland is de focus van het NOC*NSF gericht op alleen de grote sporten. In Nederland hebben we op dit moment zestien rolstoelschermers, waardoor het voor het NOC*NSF geen interessante sport is. Hierdoor kun je niet of nauwelijks rekenen op ondersteuning. Dit is voor mij een van de redenen geweest om in te gaan op het verzoek van de Turkse Paralympische Federatie om voor hen uit te gaan komen. Mijn opa is Turks en daardoor ben ik ook voor een kwart Turks. Toen de Turkse Bond mij in Dubai in 2015 op de wereldkampioenschappen tot en met 17 jaar en tot en met 23 jaar vier medailles zag behalen, hebben zij mij gevraagd of ik voor Turkije uit wilde komen. Vanuit de Turkse bond krijg ik heel veel waardering en respect voor wat ik doe. Dat miste ik in Nederland.'



foto © Elisa Ostet

Daarnaast is het door de ondersteuning van de Turkse Bond voor mij nu mogelijk om naar alle World Cups over de hele wereld te gaan en een betere schermer te worden. In Nederland zijn er namelijk geen andere rolstoelschermers op mijn niveau, waardoor ik alleen met de valide schermers kan trainen die dan tegenover mij plaatsnemen in de rolstoel. Hoewel zij de besten van Nederland zijn, schermen zij technisch gezien wel anders dan rolstoelschermers. De buitenland wedstrijden en trainingskampen zijn voor mij dan ook heel erg belangrijk om uiteindelijk mijn doel te kunnen bereiken.'

Tips

'Sporten heeft mij uit mijn depressie gehaald. Het kan je helpen om je te focussen op iets anders dan de fysieke problemen die je hebt. Het leuke van rolstoelschermen is dat dit een aangepaste sport is die je heel goed kunt beoefenen met valide schermers.'

Wil je meer over Elke weten en haar prestaties volgen, surf dan naar www.elkevanachterberg.nl

Veroni Steentjes



Medisch: Een ander medicijnbeleid vraagt kennis, inzet, geduld en tijd

In onderstaand artikel vertelt Veroni over vele medicijnen tegelijk gebruiken. Ze heeft het complex regionaal pijn syndroom (CRPS) en gegeneraliseerde dystonie waardoor ze sinds 1994 bedlegerig.

Door de jaren heen is mijn medicijnlijst steeds langer en langer geworden, inmiddels een A4 lang. Medici kijken vaak niet naar wat er al op je medicijnlijst staat als ze medicijnen voorschrijven en of deze medicijnen elkaar kunnen versterken of verzwakken. Ik gebruik nu bijvoorbeeld zo'n twee jaar een spierverslapper die ook een slaapeffect heeft. Ik kreeg dit medicijn op advies van een arts die zelf ook het Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) heeft.

Dit medicijn, wat ik gebruikte voor de spierverslappende werking, veroorzaakte bij mij de nodige bijwerkingen op het gebied van dingen vergeten en niet helder van geest zijn. Dat zijn zaken die voor mij wel essentieel zijn. De arts schreef in het begin een hoge dosis voor waardoor ik zo van de leg was dat ik niet meer wist welke dag het was. Dat werkte voor mij totaal niet, dus ik heb uitgetoetst hoe ik de dosering zo laag mogelijk kon houden, zodanig dat het medicijn nog wel voldoende beoogde werking had.

Ik raadpleegde de apotheker om een vervangend medicijn maar achteraf gezien was het hem niet duidelijk dat ik de spierverslappende werking moest behouden. Ik had al twee keer eerder gepoogd ermee te stoppen door het langzaam af te bouwen, maar de pees- en spierkrampen en dwangstanden werden zo groot dat het steeds niet lukte. Ik vroeg de apotheker om hulp die dus met een ander middel kwam. Alleen werkte dit minder spierontspannend maar ik wilde het wel proberen. Ik heb in overleg met de apotheker en met mijn partner, die een medische achtergrond heeft, stapje voor stapje het oude medicijn afgebouwd en het nieuwe opgebouwd. Het leek redelijk goed te gaan tot het moment dat ik het oude medicijn helemaal niet meer in

nam. Toen namen de klachten weer zo sterk toe dat ik dagen niet kon slapen van de pijn. Dat was dus ook geen optie. Ik ben nu ruim drie maanden bezig geweest om het ene medicijn langzaam af te bouwen en het andere medicijn langzaam op te bouwen en de dosis steeds bij te stellen, kijkende naar het effect.

Ik heb in die tijd duidelijk meer pijn gehad. Medicijnen verander je niet zomaar even. Veel medicijnen moeten afgebouwd worden en het duurt ook vaak een lange tijd voordat het uit je bloed is. Bij een nieuw medicijn duurt het juist weer een tijd voordat het in je bloedspiegel is opgenomen en ook duurt het lang voordat het medicijn juist weer uit je bloedspiegel is. Alleen is deze kennis niet bij iedereen bekend. Neem de tijd om van medicijn te veranderen en laat je ook vooral goed voorlichten door je arts. Weet ook dat het inzet en geduld vraagt en wellicht meer pijn en andere klachten kan veroorzaken.

Het is van belang te weten of een medicijn na inname snel werkt of dat het lang duurt voordat het in je lichaam opgenomen wordt. Ook is het van belang te weten of een tablet een langdurige afgiftewerking heeft of dat het een kort effect heeft. Ik gebruik veel medicijnen voor dezelfde kwaal, in mijn geval voor het slapen. Ik heb geen goed zicht of ze samenwerken of elkaar tegenwerken. Een specialist of huisarts weet vaak wel wat over medicijnen maar dat zijn of standaardmedicijnen of medicijnen die passen bij de specialisatie van de specialist. De apotheker weet vaak het meeste van medicijnen en hoe die op elkaar inwerken. Het moeilijke is ook nog eens dat ik verschillende



medicijnen gebruik voor iets anders dan waar het medicijn primair voor is bedoeld. Ik neem het medicijn voor de bijwerkingen in. Ik slik bijvoorbeeld voedingssupplementen voor spierkrampen terwijl het origineel voor de laxerende werking ingenomen wordt, maar dat moet je dan ook net weten. Het is dus een hele kunst om te weten wat ik slik, waarvoor en of ze elkaar beïnvloeden en zo ja, op welke wijze.

Regelmatig vragen mensen met een ziektebeeld aan elkaar wat slik je? En welke hoeveelheid heb je? Ik ben daar erg terughoudend in, omdat je nooit weet wat de ander exact heeft en wat voor medicijnen hij of zij nog meer slikt. Ik ben geen medicus en ik wil ook niet op mijn geweten hebben dat er iets misgaat met iemand op basis van door mij verstrekte informatie. Ik zou daarom het advies willen meegeven, ben voorzichtig met medicijnuitwisselingen en ook om iets in te nemen omdat een ander het inneemt en er positief over

is. Overleg altijd met een medicus of het nu je huisarts, apotheker, verpleegkundige of specialist is.

Medicijnen en het juiste innemen op de juiste tijd om het maximale effect te behalen, is dus een hele wetenschap en wat je daarvoor nodig hebt is vakmanschap. Ik ben blij dat ik een kundige apotheker heb die ook de tijd neemt om medicijnen en hun werking uit te zoeken in een tijd dat alles zo goedkoop mogelijk moet zijn en zo snel mogelijk moet gaan.

Uiteindelijk ben ik er proefondervindelijk achter gekomen dat ik het beter bij het oude medicijn kan houden. Het heeft de nodige tijd, geduld en inzet gekost, maar ik weet dat ik dit medicijn toch nodig heb en dat ik de bijwerkingen voor lief moet nemen. Goed en langdurig getest dus, maar gewogen en helaas te licht bevonden.

Veroni Steentjes



De leugendetective

Al is de leugen nog zo snel, Ribacoff achterhaalt hem wel.

Wat als geliefden niet eerlijk zijn tegen elkaar? Daniel Ribacoff, één van de beste leugenexperts, is naar Nederland gekomen om (ex-)koppels het meest oprechte gesprek van hun leven te laten voeren. Voor sommigen is de realiteit geruststellend, voor anderen juist shockerend. De serie bestaat uit zeven afleveringen en was op de dinsdagavond zien op 21.30 bij RTL5.

In de aflevering van 20 maart 2018 deden ambasadrice Denise Vanderbroeck met haar man Leroy mee aan de leugendetective. Denise woont in Sittard met haar man en hulphond Louis. Ondanks dat haar handfunctie beperkt is door Erpse-Paralyse en het Ehlers-Danlos syndroom (EDS) ziet ze er altijd mooi en verzorgd uit als ze voor de dag komt, net als haar man Leroy.

Ze nemen deel aan dit programma omdat Denise wat vragen aan Leroy voor wil leggen die te maken hebben met haar handicap. Ze was bang dat hij medelijden met haar had en dat haar handicap een nadeel was tijdens het vrijen, maar hierin is



haar flexibiliteit juist een voordeel. Een prachtig stel waarbij je kunt zien dat ze onvoorwaardelijk van elkaar houden. Ook hulphond Louis was bij de opnames aanwezig en kwam mooi in beeld.

Het is goed dat in dit soort programma's ook mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte aan het woord in beeld komen. Relaties en seksualiteit zijn onderwerpen die ook spelen als je een handicap hebt.

Veroni Steentjes

Denise en Leroy hebben de vergoeding die ze kregen voor de deelname gedoneerd aan Intermobiel.



Portret van Wanda Rooker

**'Levenslang ziek maar chronisch positief',
is dan ook haar motto.**

Wanda (1983) heeft meerdere aandoeningen, waaronder gegeneraliseerde dystonie, de primaire en secundaire variant. 2017 is voor Wanda een heel zwaar jaar geweest. Lichamelijk is ze erg hard achteruit gegaan waardoor ze nu volledig bedlegerig is. Het heeft haar ook veel moeite gekost om zich waardevol te voelen ondanks de lichamelijke achteruitgang. Deze situatie heeft ook tot depressieve gevoelens geleid.

In de aanloop naar Oud en Nieuw heeft Wanda 'Hart van Nederland' gevraagd of ze een item wilden maken. Wanda wilde duidelijk maken hoe gevaarlijk vuurwerk kan zijn voor mensen met gegeneraliseerde dystonie en epilepsie. De harde geluiden, lichtflitsen en luchtdrukverschillen door de geluidstrillingen lokken insulten uit, die ook wel myotone tonische insulten worden genoemd. Hierbij kan ook de ademhaling uitvallen door spasmes die kunnen ontstaan in de ademhalingspijpen of het strottenhoofd. Wanda heeft tijdens een insult helemaal geen controle meer over haar spieren, waardoor het mogelijk is dat ze zich in bed omdraait en verstikt kan raken in haar hoofdkussens.



Hart van Nederland

De opnamedag was druk en spannend voor Wanda. Voor het item van ongeveer vier minuten, hebben ze de hele dag opnamen gemaakt. Wouter Berendschot, van 'Hart Van Nederland' had zich goed ingelezen in de materie waardoor hij ook echt wist wat hij moest vragen. Mede hierdoor werd de boodschap ook duidelijk overgebracht. Tijdens de opnames werd bij Wanda een aanval uitgelokt door het geluid van een handdroger op het toilet. Wanda had aangegeven dat deze aanval uitgezonden mocht worden, het laat dan ook meteen zien hoe een aanval in zijn werk gaat. Er werd ook medicatie gegeven, welke gegeven moest worden om de aanval te stoppen. Wanda kan wel vertellen wat harde geluiden en het vuurwerk veroorzaken, echter door het ook te laten zien werd het verhaal ook met beeld ondersteund. Bekijk hier de uitzending van Hart van Nederland:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3YbviTd-V8>



Vuurwerkvrrije locatie

Al jaren moet Wanda met de jaarwisseling naar een vuurwerkvrrije locatie vluchten. Dit is een volledig aangepaste locatie waar ze ook met haar ligbedrolstoel kan verblijven en waar ook alle benodigde zorg aanwezig is. Tijdens de jaarwisseling zorgt Wanda er zelf voor dat er ook iemand bij haar is. Deze kan de eerste medische handelingen toepassen die dan nodig zijn en die aanwezige zorg kan ondersteunen. Wanneer een ziekenhuisopname niet te voorkomen is, dan kan deze persoon ook mee met de ambulance.

Kracht

Zoals al eerder vermeld is het jaar 2017 voor Wanda erg zwaar geweest. Haar doelen heeft ze heel erg bij moeten stellen, ze moest een manier vinden om met de achteruitgang om te gaan. Wanda haalt veel kracht uit haar geloof in God en door de Bijbel te lezen. Ze heeft zich ook aangesloten bij een kerkgemeenschap. Ze neemt daar haar plekje in en kan met behulp van internet volop deel uitmaken van de gemeente. Voor het onder controle krijgen van de depressieve gevoelens heeft Wanda daarnaast ook hulp gekregen van een coach. Ook heeft Wanda een fijne vriendengroep die haar niet in de steek heeft gelaten.

Toekomst

Wat de toekomst Wanda gaat brengen betreffende haar lichamelijke omstandigheden blijft onduidelijk. Het zou een groot wonder zijn als er echte verbetering zou optreden, Wanda gaat nu liever voor stabiliteit. De kans is groot dat het alleen maar slechter gaat maar Wanda heeft het vertrouwen dat ze nog een tijd vooruit kan en haar leven invulling kan geven. Lezen, Netflixen en breien zijn enkele van Wanda's favoriete bezigheden waar ze plezier en ontspanning uit kan halen. Via het breien is Social Media ook een onderdeel van ontspanning, want wat is er nu fijner dan, op een speciale site, met gelijkgestemden te praten over je hobby?!

Wensen

Er zijn ook nog dingen die Wanda nog graag wil doen, waarbij ze wel realistisch is. Zo wil ze nog graag een lange reis naar en door de Verenigde Staten maken. Dit is echter een droom die, volgens haar eigen zeggen, waarschijnlijk niet meer uit gaat komen. Gelukkig kan Wanda de reizen mentaal wel maken: met behulp van Internet, Google Maps, Google Earth en Google Streetview komt ze een heel eind! Wat ook al lang op haar lijst staat is het schrijven van een boek, dit kan fictie of non-fictie zijn. De laatste wens die Wanda opnoemt is dat ze meer wil leren over de achtergrond van haar grootmoeder. Zij is opgegroeid in Nederlands-Indië maar ze kan Wanda er helaas niet meer over vertellen. Ze is namelijk overleden toen Wanda nog jong was.

Typisch Wanda

Wanda wil graag dat anderen het volgende over haar zien en onthouden: Wanda probeert positief te blijven omdat zij ervaren heeft dat het leven makkelijker is wanneer je positief denkt. 'Levenslang ziek maar chronisch positief' is dan ook haar motto. Wanda is natuurlijk niet altijd zo krachtig als ze lijkt, maar de buiten- en binnenkant komen wel aardig overeen denkt ze zelf. Wanda heeft ook een kleine fetisj voor taal: ze is echt gek op taal en spelen met taal. Deze fetisj voor taal laat ze vaak niet aan de wereld zien, een vrouw mag ook zo

haar geheimpjes hebben vind ze zelf.

Als laatste wil Wanda dat mensen – vooral de beleidsmakers en andere overheidsmedewerkers – volledig gaan begrijpen dat ze meer weet over aanpassingen en voorzieningen dan ze in eerste instantie beseffen. Naast het feit dat Wanda ervaringsdeskundige is heeft ze een opleiding tot ergotherapeut gevolgd. Vanuit twee kanten heeft Wanda dus een schat aan kennis over aanpassingen en hulpmiddelen opgedaan.

Dansen in je hoofd

Wanda mist het rolstoeldansen heel erg sinds het lichamelijk zo veel slechter gaat. Ze is Instructeur rolstoeldansen en heeft vele jaren wedstrijden gedanst op het hoogste niveau. In haar hoofd danst Wanda nog steeds, maar dat is toch anders dan het echte dansen. Wanneer ze in haar hoofd danst, dan denkt Wanda vooral terug aan alle dansen die ze in al die jaren gedaan heeft met de verschillende danspartners gedurende haar carrière. Iedere danspartner voelde als een voorrecht: iedere partner bracht zijn eigen stijl en inbreng mee, waardoor ze met iedereen anders op de vloer stond. Ze heeft met veel danspartners mooie prijzen mogen winnen en vooral mooie ervaringen mogen opdoen. Het is iets waar Wanda soms met weemoed maar altijd met plezier naar terugkijkt.



Er zijn natuurlijk altijd zaken die ze zou willen veranderen. Zo zou Wanda graag in een ander appartement willen wonen. Eentje die voorzien is van alle domotica en zorg die maar nodig is om haar leven nog zelfstandiger te kunnen leven. Wanneer Wanda iets zou mogen uitvinden dan is dat een volautomatische espressomachine die ze op afstand aan kan zetten. Daarna wordt de koffie door een robot bij haar gebracht. Want zoals Wanda zegt: "Ik houd van mijn kopje koffie!".

Fons Osseweijer
m.m.v. Wanda Roeken



Gedicht

De dood is het enige zekere in ons leven.
Alhoewel wij de dood in ons leven geen plaats geven.
Met iedere minuut in ons leven
worden we dichterbij de dood gedreven.

We drukken de dood hard en ver weg.
We denken dat komt later wel een keer, da's dan pech.
Maar zo werkt de dood helaas niet.
De dood is definitief en vaak gevuld met verdriet.

Je kunt hard vechten en strijden,
maar daarmee kun je de dood niet vermijden.
De dood komt en gaat waar en wanneer hij wil.
En als hij komt is alles doodstil.

Leef daarom volledig met je hart.
Dan ga je ook dood zonder smart.
Leef iedere dag alsof het je laatste is.
Dan kun je achteraf nooit zeggen dit en dat, is wat ik mis.

De waarde van het leven zit in de mensen om je heen.
Daardoor voel je je ook niet alleen.
Neem ze niet als vanzelfsprekendheid aan.
Zij blijven in jouw leven en tijdens je dood naast je staan.

De dood is het laatste finale eind.
Het zorgt voor het ophouden van je persoonlijkheid.
Maar je bewustzijn gaat wel door.
Misschien verlicht de angst voor de dood hierdoor.

Een goede vriendin is niet meer
en dat doet verdomde zeer.
We hebben elkaar lief gehad.
Elkaar ontmoet op het boeddhistische pad.

Fijn je gekend te hebben als vriendin.
Helaas zit er voor dit leven niet meer tijd in.
Ik heb je lief met heel mijn hart,
wat nu geraakt is en verzwakt.

Ik zal je niet vergeten.
Je zit in mijn hart gesleten.
Het leven zal voortgaan,
alleen jij blijft stil staan.

Veroni Steentjes

Ter nagedachtenis aan



Janny



Afbeelding: Google



Knutselhoek: Fons over Diamond Painting

In de knutselhoek van het vorige magazine vertelde Esther Cobben over haar hobby Diamond Painting. Naar aanleiding hier van heb ik (Fons) ook een Diamond Painting aangeschaft. Via AliExpress heb ik al meerdere Diamond Paintings besteld. Ze zijn goedkoop en compleet waardoor het ook voor een kleine beurs haalbaar is.



Het leek mij leuk om uit te proberen hoe ik het zou vinden. En al vrij snel kwam ik er achter dat het een ideale knutselhobby is. Het is ontspannend

en rustgevend, zeker met muziek of een luisterboek op de achtergrond een verslavende bezigheid. Bovendien blijf je er schoon bij zonder zware lichamelijke inspanning, dit in tegenstelling tot schilderen.



Inmiddels heb ik mijn vierde kunstwerk gemaakt. Deze is bestemd voor een Intermobiel maatje die zich in april 2018 heeft laten dopen. Deze Diamond Painting is dan ook een icoon van Jezus en het Lam. Zo ben ik leuk bezig geweest en heb tegelijkertijd een passend cadeau gevonden waar veel liefde in zit.

Fons Osseweijer

Fun Experts, bedankt!

Ik wil namens Stichting Intermobiel Fun Experts erg bedanken voor de ontzettend mooie gedetailleerde mascotte van Johan Fiddelaers waar tekenaar Harvey, die ook voor Nintendo tekent, echt lang aan gewerkt heeft. Wij zijn erg blij dat Fun Experts al enkele jaren mooie mascottes voor Intermobiel maakt!

Zoek je een unieke mascotte voor je bedrijf bezoek dan www.funexperts.nl

Veroni Steentjes





Esther over het schminken van kinderen

Mijn naam is Esther Cobben. Ik woon met mijn twee lieve katten Pixie en Sjefke in Roermond. Ik werk in het Outlet centrum in Roermond bij de Ralph Lauren kids store. Ik heb veel hobby's waaronder schminken wat ik vooral veel met de carnaval veel doe. Maar ik vind het ook leuk om kinderen te schminken.



Ik heb veel kinderen geschminkt bij mijn werkgevers zoals bij de Jumbo supermarkt waar ik vroeger werkte. Ik schmink in de meivakantie op mijn huidige werkplek bij Ralph Lauren in de kids store. Kinderen vinden het geweldig om geschminkt te worden, maar ze blijven niet altijd stil zitten. Ze hebben weinig geduld. Maak dus iets waar je in een paar minuten mee klaar bent. De kunst is dus om met weinig toch iets leuks op de snoetjes te krijgen.

Belangrijke tips

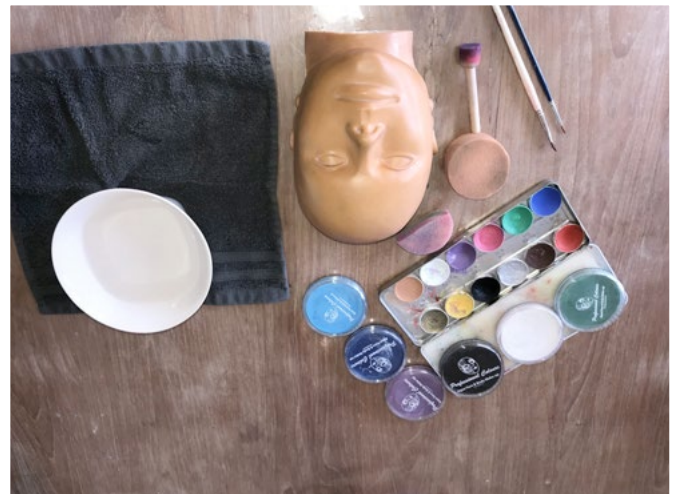
Het is van belang om voor goede schmink te zorgen. Ik gebruik het merk 'party explosion.' Deze droogt snel en het gaat er goed vanaf. Deze schmink is op internet te bestellen. Sponsjes zijn ook een must. Als je ronde sponsjes door midden knipt heb je een betere houvast en kun je er makkelijker mee werken. Kwasten zijn er in alle soorten en maten. Zorg voor een fijne kwast en een wat dikkere kwast.

Ik heb een paar voorbeelden gemaakt op een pop. Die kun je kopen als je er meer mee wilt doen en als je wilt oefenen is het handig om te gebruiken. Ik leg hieronder uit hoe je een kind kunt schmin-

ken met een vlinder.

Benodigheden

- Schmink
- Kwasten
- Sponsjes
- Glitters (AlieExpress)
- Haargel (goedkope)
- Babydoekjes
- Voorbeelden van wat je wilt gaan schminken.



Ik geef hieronder twee voorbeelden van hoe je kinderen op een eenvoudige manier kunt schminken.

Voorbeeld prinses

Ik begin met een simpele prinses.

Stap 1

Je doet met een kwastje bij de ogen met de kleur rosé en dat breng je als oogschaduw aan. Dit kun je met witte schmink nog wat uitwerken bij de ooghoeken.



Stap 2

Dan breng je op het voorhoofd met een sponsje een lichte kleur rosé streep aan. Daarop kun je wat rode of paarse bolletjes maken.

Stap 3

Dit werk je af met een wit of zwart accent.

Stap 4

Dan breng je nog een wit rondje aan met drie waterdruppels. En klaar is je prinses!

**Glitters**

Je kunt eventueel ook wat glitters aanbrengen als finishing touch. Kijk wel uit dat je COSMETIC glitters gebruikt en niet iets van de Action. Daar zitten namelijk glasdeeltjes in. De glitters breng je aan door middel van wat haargel op de plek aan te brengen waar je de glitters wilt hebben. Je brengt de glitters aan met dezelfde kwast van de haargel op de plaats waar je ze wilt hebben. Gebruik goedkope haargel, want deze droogt niet zo snel uit wat duurdere wel doet.

**Voorbeeld van een vlinder**

Een vlinder kun je in alle kleuren aanbrengen. Ik maak de vlinder nu in het roze maar de keuze is aan jou.

Stap 1

Ik begin met de basis. Ik werk vanaf de binnenkant van het oog naar buiten toe en werk dan over het oog naar buiten toe. Je hoeft niet heel precies te werken. Je kunt namelijk de contouren met een andere kleur doen. Je doet dit ook aan de andere zijde van het gezicht. Dit zijn de vleugels van de vlinder.

**Stap 2**

Ik heb de contouren van het roze omringt met zwart. Je tekent daarna met zwart de voelsprietten boven op de neus en het voorhoofd.

Stap 3

Met witte schmink teken ik op de vleugel met een witte kleur wat figuren erop.

Stap 4

Zorg dat je eerst aan beide kanten de basis hebt, dan kun je met kleurtjes de buitenlijnen doen en ook binnenin kun je je fantasie gebruiken. Kinderen vinden toch alles mooi. En zo is de vlinder dus af!

**Schminkhoofd**

Ik gebruik een speciale schminckhoofd om op te oefenen. Deze kun je bij schminkspecialisten kopen. Ook kun je eens kijken op de [Facebookpagina van de "sokkertantes schmink"](#). Daar vind je ook veel tips en tricks. Er zijn online heel veel voorbeelden te vinden om kinderen schminken. Op Youtube wordt het ook stap voor stap voorgedaan. Tevens is op Pinterest ook veel te vinden. Ik hoop dat jullie er wat aan hebben en dat jullie plezier gaan beleven in het schminken.

Tip: De schmink kun je eenvoudig verwijderen met een babydoekje.

Esther Cobben



Knutselhoek: Fotolijst pimpen met Simone en Veroni

Het is leuk om met andere mensen iets te doen waaronder knutselen. Ook al kun je zelf niet knutselen, zoals ik (Veroni) kun je wel meekijken en aansturen. Onlangs ben ik met een vriendin, Simone, aan het knutselen geslagen. Soms kun je leuke dingen maken zonder dat het hoogstaande kunst is. Het is ook gewoon leuk en gezellig om zo samen bezig te zijn. Aan een simpel fotolijstje kun je je eigen draai geven. Zo word je foto een leuke decoratie om neer te zetten.

Hier vind je twee creaties die we gemaakt hebben.



Een fotolijstje pimpen

BENODIGDEDEN:

- Een foto lijstje (Action) € 1,89
- Een foto of afbeelding
- Een lijmpistool
- Een schaar
- Wilgen takken (Baker Ross)
- Decoratie materiaal zoals gekleurde band, vlinder, bloem en een knoopje (Action, Zeeman of AlieExpress)

Stap 1

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

Stap 2

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

Stap 3

Ik heb band gezocht passend bij het strikje van



Bodhi, zodat je kleuren terug laat komen. Dan is het meer een eenheid.

Stap 4

Aangezien het lijstje van hout is heb ik wilgentakjes gebruikt. Ze zijn met een lijmpistool vastgeplakt want anders hecht het niet voldoende. Ik heb een goed lijmpistool van een bouwmarkt met Bison kit lijmpatronen, dus niet van de Action, omdat de lijm dan doorloopt als hij in het stopcontact zit.

Stap 5

De wilgentakjes waren te kort voor het lijstje. De takjes zijn wat opgeschoven en opgevuld met een houten vlinder en een jute bloem.

Stap 6

Met een klein blauw knoopje op de jute bloem is het af. Dit is weer dezelfde kleur blauw als de band en het strikje van Bodhi.

Zo heb je een unieke decoratie voor een betaalbare prijs. Leuk om te maken en neer te zetten, maar ook leuk voor een verjaardag of een speciale aangelegenheid.

Veroni Steentjes



Review Womanizer ⊕size

Door een zeer beperkte handfunctie, een bewegingsbeperking en daarnaast veel aanrakingspijn was actief zijn op seksueel gebied nogal lastig geworden voor mij alleen en samen mijn partner. Bij toeval kwam ik in aanraking met de Womanizer, een vibrator die geen vibrator is.

Werking

De Womanizer werkt alleen in op de clitoris en maakt een soort van zuigende bewegingen en geeft een soort trillende luchtstraal, maar wel zonder zelf helemaal te trillen zoals een traditionele vibrator doet. Wel moet het cupje, wat over je clitoris gaat, er echt goed op en omheen zitten. Dit is te horen aan het geluid. Zit het cupje niet goed dan hoor je duidelijk geluid. Zit het cupje wel goed op zijn plek, dan is het bijna helemaal stil. Er zijn veel verschillende versies, dus heb ik goed overlegd met de officiële dealer over de verschillen en de voordelen van de ene tegenover de andere. Ik koos daardoor de Womanizer Plus +size.

Voordelen Plus-size voor mij

De Plus is een Womanizer die een langer handvat heeft en daardoor voor mij gemakkelijker is vast te houden, omdat ik mijn armen moeilijk kan bewegen. Dus wil ik zonder partner even genieten en is dat ook mogelijk. Wel moet ik op gevoel de slim ingedeelde knopjes bedienen, omdat die op de 'bovenkant' zitten zodat de partner deze ook kan bedienen als je samen actief wil zijn. Het bedienen van de knopjes gaat heel licht en doordat de '+' en de '-' knopjes bijna aan het uiteinde zitten terwijl de aan/uitknop een stuk lager zit. Ik kies er voor om de Womanizer eerst aan te zetten voor ik hem over mijn clitoris plaats. Bedient mijn partner de Womanizer dan zet mijn partner hem pas aan als hij op mijn clitoris zit, hierna is het een kleine

beweging om hem perfect op zijn plek te krijgen.

Het grootste voordeel is dat er niks meer in mijn handen of tegen mijn benen trilt. Een leuk extra-tje is dat de orgasmen een stuk intenser zijn dan je zou verwachten van een seksspeeltje wat zich alleen op de clitoris richt. Niet alleen zijn de orgasmen intenser, een orgasme is ook veel sneller bereikt en meerdere orgasmen kort na elkaar zijn ook mogelijk! Nu is het in de slaapkamer zowel alleen als samen weer leuk. De vele standen maken het mogelijk om langzaam op te starten en dan de intensiteit te verhogen of weer te verlagen om er samen echt van te genieten. Eigenlijk precies zoals een partner zou (horen te) doen bij orale seks.

Conclusie

Ik zou ook zeker niet meer zonder mijn Womanizer kunnen en ook mijn partner kan de Womanizer niet meer missen. We kunnen eindelijk weer echt samen genieten.

Anonieme bijdrage





Beauty tips

In deze rubriek deelt Veroni haar beauty tips, want ook beauty en persoonlijk verzorging verdienen een plaats in je leven. Je hoeft er niet als een modepop bij te lopen, maar een beetje verzorging kan geen kwaad.

NIEUW VOOR OUD

Een kleine mascara van Douglas

In een vorig magazine roemde ik de kleine mascara genaamd Lancôme mascara hypnôse doll eyes van 2 ml die ik twee jaren geleden tegen kwam in een advent kalender. Het was ook een kleine korte mascara wat voor mij handiger te hanteren is dan een lange borstel. Deze borstel is horizontaal. Alleen is deze kleine mascara niet te koop. Een half jaar geleden zag ik op de website van Douglas ook een kleine mascara van het eigen merk genaamd Travel Devil Eyes Black Mascara voor € 6,99. Dat nodigde uit om het te proberen, wat verre van een miskoop was. Douglas collection Travel Devil Eyes Black Mascara 3,8 ml voor € 6,99.

Voordelen:

- Een kleine mascara is met een beperkte handfunctie makkelijker te hanteren.
- Ook is het een voordeel dat het niet zo lang is, zodat het in mijn kleine beautycase past. Hierdoor kan ik het zelf pakken.
- Deze mascara heeft ook een boogje waardoor je je wimpers makkelijker in een krulvorm krijgt.
- Het handige van de korte steel is dat ik echt op ieder haartje mascara kan doen waardoor je een mooi effect krijgt. Het lijkt net of je je wimpers met een krultang in model gebracht hebt. Ik heb geen andere mascara gebruikt die dit effect geeft. Voor mij een aanrader dus en ik heb inmiddels een tweede gekocht!

Cijfer: 9

Deze mascara is ook in een normale grootte te koop van 8 ml voor € 14,99.

Tip:

Ik heb een Douglas kaart wat eenmalig € 15,- kost, maar je krijgt dan tien procent korting op de

meeste producten die je koopt. Het geldt niet op afgeprijsde artikelen. Tevens spaar je punten waardoor je een kortingsbon van € 5,- kunt sparen. Het voordeel voor mij is dat Douglas geen verzendkosten vraagt. Je krijgt gratis een cadeauverpakking, een wenskaart en je kunt twee samples kiezen. Zo kan ik mijn eigen make-up producten kopen en de samples zelf kiezen.

Bespaartip:

Ik heb me ook aangemeld bij www.shopkorting.nl wat gratis is waardoor ik nog eens vier procent korting krijg op de aankopen bij Douglas. Als je bijvoorbeeld ook weleens bij AliExpress koopt, is shopkorting een aanrader, omdat je iedere keer 3,8 4 procent krijgt waar je niets voor hoeft te doen.

DRIE NIEUWE PRODUCTEN

Make-up spons voor je kwasten

Eenvoudig je oogschaduw van donker naar licht aanbrengen

W7 Shade & Swap Make-up Colour Swapper

Je make-up kwasten schoonmaken schiet er nog weleens bij in. De makkelijkste oplossing is nu op de markt in de vorm van make-up doosjes met een spons erin van bijvoorbeeld het merk W7 Shade & Swap Make-up Colour Swapper. Hiermee verwijder je makkelijk en snel overtollige make-up van je kwasten. De prijs varieert van € 2,50 tot € 5,-. Het is alleen online te koop. Kruidvat verkoopt ook een soortgelijk doosje van het merk Catch & Shine cleanit penselen reinigungspons voor € 2,99. Deze doos is iets groter qua doorsnede. In het midden van dit doosje is een rond vlak met een ander kleur maar waar het voor bedoeld is staat nergens. De werking is vergelijkbaar net als de prijs. Ik heb voor allebei € 3,- betaald.



Ik heb zelf de W7 gekocht. Ik kan zo eenvoudig een donkere kleur oogschaduw aanbrengen en daarna een lichtere kleur of van de ene kleur naar een compleet andere kleur zonder mijn kwast schoon te maken of op mijn hand de kleur eraf te halen. Je haalt je kwast over het sponsje heen en klaar is kees. Het hoeft niet eens eerst te drogen. Het werkt echt erg goed. Ik heb ook een rubbertje geprobeerd waar je overheen gaat met je kwast, maar dat vond ik zelf geen succes. Een aanrader dus! Catch & Shine heeft ook een rubberen holder cleaner voor de make-up kwasten € 1,99 maar ik vind het niet goed werken.

Voordelen:

- Met het doosje in de buurt maak je vaker en makkelijk je kwasten schoon. Als je het met spray schoonmaakt vergt het meer handelingen en doe je het dus minder makkelijk.
- Het wordt goed schoongemaakt en het droogt meteen.
- Het is betaalbaar dus een goede prijs-kwaliteit verhouding.
- Het is op verschillende plaatsen te koop en dus ook van twee merken, dus er is keuze.

Cijfer: 8,5

Je gezicht met een kleurtje

Essence fresh & Fitt awake primer 30 ml voor € 3,59

Gebruik deze Essence Fresh & Fit Awake Primer alleen of als basis voor je foundation. De lichte textuur en licht-reflecterende pigmenten geven je een frisse en zachtere uitstraling. Je make-up blijft langer mooi. Je huid wordt verzorgd dankzij de vitamines en het cranberrywater.

Ik heb vaak een moe gezicht door pijn en slecht slapen. Steeds foundation opdoen doe ik niet. Dan heb ik weer veel spullen nodig en vaak vieze handen. Ook moet je 's avonds de huid goed reinigen.

Voordelen

- Als ik dit product gebruik als dagcrème zie ik er wat minder moe uit en heb ik net iets meer een kleurtje, het glow effect. Ook krijg je zo een beetje het lente-zomer effect op je gezicht.



- Het geeft geen masker effect, wat ik ook niet wil. Het trekt goed en snel de huid in.
- Het verzorgt en verzacht de huid.
- Ik krijg geen vieze vingers van het aanbrengen.
- Ook als ik in de avond mijn gezicht schoonmaak komt er niets bruins vanaf. Het trekt dus echt in je huid. Het is dus geen noodzaak om de huid steeds goed schoon te maken.
- De prijs-kwaliteit verhouding is erg goed.

Cijfer: 9

Minder wallen

Twee in één product minder donkere kringen en geen extra primer nodig

MUA Pro Base Peach CC cream 2 ml € 4,49

Breng deze zachte en mengbare MUA Pro Base Peach CC Cream aan op de delen van je gezicht die net wat meer hulp nodig hebben. Daarna kun je een concealer aanbrengen.

Ik was al een tijdje op zoek naar een concealer in perzikkleur waar je je wallen mee kunt verminderen. Het was steeds uitverkocht. Ze hebben het wel vaak in het groen voor rode vlekken maar de perzikkleur was er vaak niet. Bij Kruidvat was een actie dat je bij een gekocht MUA product een MUA Luxe Radiant Illumination Poederpalet van € 7,49 gratis kreeg. Tja, en ik als vrouw trap daar dan in. Het poederpalet heb ik nog niet gebruikt, maar de Pro -Base gebruik ik vaak.

Voordelen

- Als ik het gebruik kan ik echt zien dat het een verschil maakt. De donkere wallen zijn minder.
- Je kunt het ook als primer of oogschaduw basis gebruiken dus dat scheelt weer een product minder.
- Het is een goede prijs-kwaliteit verhouding.
- Je doet er best lang mee door het sponsje waar je het mee aanbrengt. Je hebt weinig nodig en gebruikt al snel teveel ervan.

Cijfer: 8,5

Ik hoop dat je dit nieuwe ideeën heeft gegeven om een van deze producten eens aan te schaffen.

Veroni Steentjes





Zomerse mode en beauty tips en trends

Hieronder kort samengevat enkele zomertrends en tips op het gebied van kleding en make-up.

Kleding

De zomer staat in het teken van de gele kleur, voornamelijk terug te vinden in kleding. Ik houd wel van geel, maar dan meer verwerkt in een T-shirt met andere kleuren. Ik heb een zwart shirt met een gele streep op de mouwen gekocht voor € 12,95 van het merk Twintop van Zalando.



Veel T-shirts zijn erg kort, zowel met lange als korte mouw. Tevens zie je ook veel kleding met drukke designs erop en vooral veel bloemen. Ook zie je veel T-shirts met teksten erop en veel shirts met dromenvangers die je ook tegenkomt en ook de uilen zijn nog steeds in trek.

Oorbellen

Op het gebied van oorbellen zie je vooral veel grote gekleurde oorbellen waaronder oorbellen met de kwastjes eraan. Tevens zie je oorbellen met zijdedraad gespannen draden terug die we vanuit Intermobiel acht jaar geleden al verkochten. Daarnaast zie je ook oorbellen met dromenvangers eraan.



Huidverzorging

Verzorg in de zomer je huid goed, zeker als je buiten komt en helemaal als je in de zon komt. Zorg voor factor 30 in je crème. Ook als je een dagcrème opdoet en dan naar buiten gaat, zou ik kiezen voor een dagcrème met zonnefactor erin.

Nivea body lotion mousse

Je huid kan uitdrogen door zon of door de warmte. Je lichaam af en toe verwennen met een bodylotion, crème of butter is altijd goed en lekker. Ik vind zelf de bodybutter te dik en moeilijk uit te strijken. Als je een tube crème hebt en je drukt dan komt er zoveel lotion uit waar je een olifant mee kunt insmeren. Ik probeerde onlangs in de aanbieding de 48 uur body lotion mousse van Nivea. Het komt er als schuim uit en het spuit niet allerlei kanten



uit. Het smeert makkelijk uit, trekt snel in en het laat zeker een verzorgde huid achter en het ruikt lekker. Ik heb niet het gevoel dat het 48 uur op je lichaam blijft zitten.

Je hebt Nivea body lotion mousse voor een droge huid en een droge tot zeer droge huid. Ze zijn € 5,99 per stuk en bij de meeste drogisterijen te koop. Ze zijn met regelmaat in de aanbieding bij de drogisterijen voor 1 + 1 gratis. Ik ben er erg tevreden over en raad het zeker aan. Af en toe verwennen moet toch kunnen.



Gezichtsverzorging

L'Oréal Paris heeft sinds kort drie soorten scrub in een potje te koop. Het is voor je gezicht maar ook voor je lippen. Je hebt een groene versie met kiwizaden om de huid gladder te maken. Er is ook een bruine versie die voedend werkzaam is. De scrub is verrijkt met druivenpitolie. Er is nog een bruine met glow die druivenpitolie bevat om de huid te verhelderen. Ik heb de versie met de kiwizaden. Het ruikt lekker en het is een goede scrub. Het effect is duidelijk voelbaar. Ik heb het ook op mijn lippen gedaan, maar je krijgt de kiwi smaak snel in je mond. Ik ga het zeker vaker gebruiken. Normaal kost een potje van 50 ml € 12,99. Ik heb ze gekocht voor € 6,50 dus met vijftig procent korting.

Veroni Steentjes

Make-up trends zomer 2018

De trend voor de zomer volgens Lyne Desnoyers, M.A.C Executive Director of Make-up Artistry is:

- een glanzende en natuurlijke huid,
- een blush in de kleur van de familie van de rozen
- en mascara voor een open oogopslag

Voor de huid gebruikte Cynthia Rivas een matte foundation (Studio Fix van M.A.C). Juist door een matte foundation te creëren, komen de highlights die in kleurloze glos zijn aangebracht beter uit.



Verder is alles heel natuurlijk. Een trucje voor een jeugdig uiterlijk zijn 'bushy' wenkbrauwen. Dit komt omdat jonge meisjes vaak nog niets aan hun wenkbrauwen doen. Daarom zien ze er soms wat ongeregeld uit. Dit is de reden waarom we 'bushy' (dikke volle) wenkbrauwen soms onbewust met 'jong' associëren. 'Het maakt niet uit wat voor skin tone je hebt of wat de vorm van je ogen is, deze onderstaande drie dingen maken elke vrouw mooi : glanshuis, blozende wangen en volle wimpers.

Trucje voor een mooi glanseffect voor de huid

Het geheim van een glanzende huid ligt in de hydratatie ervan. Het hydrateren van je huid is ontzettend belangrijk. Alleen als je je huid regelmatig met vocht inhoudende crèmes bijhoudt, krijg je dat mooie glanseffect. Daarna maak je je huid lichtjes op (zonder poeder).



Trucje voor zacht blozende wangen

Voor de zacht blozende wangen (in de kleur van de familie van de rozen) gebruikte Lyne blush en highlighters in crèmevorm. 'Je hebt er niet veel van nodig', vertelde ze. 'Je tipt ze met je vingers in de huid zodat je niet van die lagen make-up krijgt.'

Trucje voor volle wimpers

Alleen voor de modellen met wat minder volle wimpers gebruikte Lyne een primer voordat ze met mascara aan de slag ging. Bij de andere modellen beperkte Lyne zich tot het krullen van de wimpers en drie lagen mascara om de wimpers heel zwart te maken. Lyne wilde geen dramatische wimpers maar gewoon een perfecte waaier.

Leen je mascara niet uit

Tijdens de modeweek in Milaan was bij sommige shows bepaald dat voor elke mannequin een nieuw, schoon mascaraborsteltje moest worden gebruikt om slijmvliesontsteking en andere vervelende oogaandoeningen te voorkomen.

Natuurlijke wenkbrauwen

De wenkbrauwen zijn in de make-up look heel belangrijk, ook omdat juist dit element in het gezicht je persoonlijkheid en identiteit geeft. Daarom heeft Lyne voor elk model de eigen vorm wenkbrauwen aangehouden. Ook heeft ze natuurlijke kleuren voor de wenkbrauwen gebruikt.



Lippenstift

Bij de lippenstift zie je of nude kleuren of funky kleurtjes van zwart tot paars en van oranje tot fuchsia. Deze kleuren zijn ook bij een betaalbaar kwalitatief merk als Essence te koop.

Bron: www.trendystyle.net



Column: Doop en belijdenis

Al sinds mijn jonge kinderjaren ben ik geïnteresseerd in het geloof, altijd zoekende naar uitleg maar vooral naar een verklaring. Die kon ik vinden door de Bijbel te bestuderen. Als kind ben ik nooit gedoopt. Mijn moeder wilde dat wel, maar mijn vader was er mordicus tegen. Dus toen ik de Bijbel beter ging begrijpen en ik mijn mate van geloven kon bevatten, ben ik op zoek gegaan naar een kerk waar ik me thuis voelde en me begrepen voelde. Die zoektocht heeft jaren geduurd, maar met veel bidden kon ik ook daarin mijn weg vinden. Ik wist dat God het beste met me voor zou hebben en de juiste kerkgemeenschap op het juiste moment in mijn leven zou brengen.



Gelukt

En dat is zeker gelukt: een jongere kerkelijke gemeenschap en met een open blik. Wat mij vanaf dag één aansprak was, dat homoseksualiteit niet als een zonde gezien werd. Als christen, die naast een zware beperking ook nog lesbisch is, was dat toch wel erg fijn om te voelen en te horen. Juist van de dominee zelf. Eerst ben ik diensten online gaan volgen, zodat ik meer leerde over de gemeente en hun waarden en normen. Waarna ik afgelopen januari eindelijk contact heb gezocht met het Kerkelijk Bureau om de verdere kennismaking in gang te zetten.

Ouderling en dominee

Eerst is de wijkouderling komen praten. Hij is een erg aardige man die me, door mijn indrukwekkende verhaal, na afloop vertelde weg te gaan met een hernieuwde inspiratie. De dominee volgde vrij snel en na een paar gesprekken zijn we mijn doop en belijdenis gaan plannen. Ik wilde dat graag in dezelfde maand doen waarin ik 35 jaar werd, want hoewel mijn euthanasiewens bekend is bij de huisarts en de dominee, ben ik van plan er nog minimaal 35 jaar aan vast te plakken.

Op het moment dat ik dit schrijf ben ik nog maar een paar dagen verwijderd van de grote dag. De dag waarop ik zowel gedoopt ga worden als belijdenis doe, wat niet echt standaard is. De ouderling en de dominee vinden mijn verhaal zo positief inspirerend, dat ze me die kans juist graag wilden bieden. Ik haal mijn kracht om door te gaan en positief te blijven namelijk ook uit het geloof. Als Jezus zijn lijden door al onze zonden kon dragen, moet ik dat toch ook kunnen.

Ik verheug me erg op de korte dienst die speciaal voor mij in een zaal vlak bij mijn huis gehouden wordt. De doopvont van de kerk komt mee en er zullen de zondag erna clips worden uitgezonden in de beide ochtenddiensten en in de extra middagdienst waar nog een grote groep mensen haar belijdenis doet. Een groep waarin ik ook ben opgenomen, ondanks dat ik alleen virtueel bij de groepsbijeenkomsten aanwezig kon zijn. De rest van de groep was het proces in oktober jongstleden gestart en ik kwam er de laatste twee maanden bij. Ook de wijkkring heeft me op dezelfde wijze in hun midden opgenomen. De laatste spontane bijeenkomst werd een picknick, maar er werden wat lekkere dingen apart gehouden en na afloop bij me thuisgebracht. Zo had ik niet alleen een foto gezien, maar kon ik toch nog genieten van de zelfgemaakte lekkernijen.



Het is een warm bad om in te belanden na een jarenlange zoektocht. Daar ben ik God heel erg dankbaar voor.

De volgende keer zal ik vertellen over hoe mijn doop was!

Lieve groet,

Wanda Rooker



Sponsors

<p>Fleximo autolease www.fleximo.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>Das alte Zollhaus Vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu</p>
<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>CCV betaaloplossingen www.ccv.nl</p>	<p>Fun Experts Nijmegen www.funexperts.nl</p>	<p>Dröge notariaat Arnhem www.notarisdroge.nl</p>
<p>Ellen Textiel Heel</p>	<p>Green Light Solutions Amsterdam www.greenlightsolutions.nl</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>Diny Boogerd schrijfsaken/tekstcorrectie www.dinyboogerd.nl</p>	<p>Orion online sexshop www.orion.eu</p>
<p>Quokka the mobility bag www.quokkabag.nl</p>	<p>CBD expert CBD olie www.cbd-expert.nl</p>	<p>gvibe.com Fun Toys</p>
<p>JCI Weert Junior Kamer Weert www.jci-weert.nl</p>	<p>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</p>	



Club van 100

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



Euro sleutel

Nu in Nederland te koop! Euro sleutel voor onbeperkt toegang tot openbare voorzieningen voor invalidentoiletten.

Met een euro sleutel krijgt je onbeperkt toegang tot openbare voorzieningen die aan specifieke ruimten/of hygiëne-eisen voldoen, zoals toiletten voor mindervaliden. Deze universele sleutel past op een voor heel Europa gestandaardiseerd slot zodat je er nu al op meer dan 10.000 plaatsen in Europa gebruik van kunt maken!

De euro sleutel wordt alleen verkocht aan een beperkte groep van mensen, zoals ouderen vanaf 70 jaar of mensen met een fysieke handicap. Zoals:

- Scootmobiel- of rolstoelgebruikers;
- Mensen met een visuele beperking;
- Stomapatiënten;
- Mensen met een chronische darm- of urinewegproblemen.

Je kunt deze unieke sleutel bestellen via het aanvraagformulier met een bewijsstuk waaruit blijkt dat je tot de doelgroep behoort. Dit kan een kopie van jouw gehandicaptenparkeerkaart of een medische indicatie zijn. Indien je vanwege je leeftijd een euro sleutel aan wilt vragen kun je een kopie van jouw identiteitsbewijs opsturen.

Nadat is vastgesteld dat je voldoet aan de voorwaarden en jouw betaling is ontvangen wordt de sleutel per post aan je opgestuurd. Je kunt er dan direct gebruik van maken.

De sleutel is te koop voor €22,50 inclusief verzendkosten. Bestellen kan via: www.euro sleutel.nl/euro sleutel-bestellen.html

Emile Cobben





Opvoeden

Twee kleine kinderen in huis geeft drukte en een gezellig thuis.

Ons gezin werd eind februari uitgebreid met een jong gezinslid. We keken er al enige tijd naar uit. Maar er was nu tijd om dit nieuwe gezinslid de aandacht te geven die hij nodig heeft. De beginperiode is essentieel en dat is de basis van een heel leven.

Het was afwachten hoe het nieuwe gezinslid zou passen bij ons drieën, want we waren al een jaar of vier met zijn drieën en erg aan elkaar gewend. Je kent elkaar door en door en dat is fijn. Je kunt van elkaar op aan en er zijn geen verrassingen meer.

Hoe dat nu zou worden met een vierde erbij was dus de vraag? De eerste indruk was vooral dat hij erg druk was en groot voor zijn leeftijd. Hij houdt erg van spelen, maar het andere gezinslid zit daar niet altijd op te wachten. In het begin was hij ook bang voor het nieuwe lid. Hij liet over zich heen lopen en was, net als ik, een zachtgekookt eitje die niet op zijn strepen bleef staan. Af en toe hebben we wel medelijden dat hij niet een keer wat harder van zich af bijt en zegt van nu is het genoeg, maar dat zit eenvoudigweg niet in zijn karakter. Natuurlijk zeggen wij wel dat de jongste zich in moet houden en de ander ook eens met rust moet laten. Alleen zeggen is nog iets anders dan het ook doen.

Hij zorgt in ieder geval voor leven in huis. Soms leuk en soms vervelend druk. Toch hebben we hem meteen in ons hart gesloten. Onvoorwaardelijke liefde is het toch. Hij is snel een onderdeel van ons gezin geworden en je kunt je al snel geen leven meer zonder hem voorstellen.

Met twee jonge kinderen in huis is het wel zo dat ze snel jaloers zijn als de ene aandacht krijgt en de ander niet. Ze denken snel iets tekort te komen, wat overigens niet zo is. Ze treiteren elkaar maar kunnen ook niet zonder elkaar. Als de ene ergens mee speelt dan wil de ander daar ook mee spelen en geen enkel ander spelgoed is dan goed. Andersom werkt het net zo. Daar word je weleens moe van.

Ze hebben streken en daar moet je boos om worden, maar je moet soms je gezicht strak houden en je lach inhouden. De jongste is goed in tuinieren en bloemetjes uit de tuin halen en stenen en

slakken mee naar binnen nemen. Ook is hij goed in de was uit de wasmand halen of een rolletje touw pakken en dat helemaal afrollen door de hele kamer heen om er zelf in vast te komen zitten. Dit gebeurt dan vaak net op een moment dat je even ergens anders mee bezig was en niet oplette.

Ze hebben streken en daar moet je boos om worden, maar je moet soms je gezicht strak houden en je lach inhouden.

We zijn nu ongeveer drie maanden een gezin bestaande uit vier leden. De jongste zorgt voor meer levendigheid in huis en vertier. De oudste van ons wil sinds hij er is meer spelen en naar buiten gaan. We zijn nu goed op elkaar ingespeeld en kunnen van elkaar op aan.

Wordt vervolgd dus...







Een kinderverhaal van Elvire

Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was vroeger yoga docente en geeft nu aan huis yoga - en filosofie lessen. Ze is al lang actief als vrijwilliger bij Stichting Intermobiel. Ze schrijft veel kinderverhalen met een boodschap. Deze keer heet het verhaal 'Wie ben ik?'

Wie ben ik?

Florine denkt over alles heel goed na. Ze vraagt zich vaak af waaróm iets is zoals het is. Zoals wie de woorden heeft verzonnen, waarom kinderen niet zelf mogen beslissen wat ze willen leren op school, waarom auto's geen propeller hebben zodat kunnen vliegen en nog veel meer. Florine zit in de klas weer voor zich uit te staren en haar hoofd zit vol nieuwe vragen én nieuwe ideeën.

Meneer Bas klapt één keer hard in zijn handen om Florine bij de les te krijgen en vraagt:

'Wat was je laatste gedachte?'

Uh... Ik dacht: 'Wie ben ik eigenlijk?'

Jij bent Florine, was je dat even vergeten, haha?

Dat bedoel ik niet, meneer. Ik vroeg me alleen af wat mij anders maakt dan andere mensen.

Alle mensen zijn uniek, zelfs tweelingzusjes of broertjes kunnen van buiten op elkaar lijken, maar van binnen zijn ze anders.

Maar wat zorgt ervoor dat ze anders zijn?

Ik denk dat iedereen een pakketje eigenschappen heeft. Sommige krijg je doordat je beïnvloed wordt door je omgeving, je opvoeding en je school.



Kunt u voorbeelden noemen?

Jazeker. Als ik jou elke dag zou zeggen dat je niet goed genoeg bent, zou je faalangst kunnen krijgen of heel verlegen kunnen worden.

Ik kan ook tegen jou zeggen dat ik trots op je ben en dan voel jij je een stuk beter en je krijgt meer zelfvertrouwen.

Ik beïnvloed dus met mijn woorden jouw eigenschappen.

Duidelijk. En met welke eigenschappen word je geboren? Ik bedoel die echt bij mij als persoon horen.

Die eigenschappen zijn totaal verschillend bij alle mensen. Het zijn eigenlijk een soort cadeautjes in jezelf die je kunt uitpakken.

Haha, moet ik dan mijn buik openmaken om die cadeautjes eruit te halen?

Nee joh, het is veel simpeler. De cadeautjes zijn je talenten, daar waar je vanuit je zelf goed in bent en waar je je heel blij door voelt. Je gevoel is dus een soort wegwijzer naar je cadeautjes.

Hé, dat is handig.

IK HOEF DUS ALLEEN MAAR NAAR MIJN GEVOEL TE LUISTEREN

Precies. Ontdek dan waar je je krachtig, blij, enthousiast van wordt en wat als vanzelf gaat, dus wat je geen moeite kost.

Dat is jouw talent, jouw cadeautje, jouw unieke eigenschap.

Mooi zeg! Iedereen heeft vast heel veel talenten, meneer.

Nou en of, Florine. Als we die talenten van elkaar gaan zien, dan wordt de wereld een stuk mooier.

Weet je wat? We schrijven voor iedereen uit deze klas briefjes met daarop de talenten die we van elkaar zien.

Yes!! Het is uw talent om kinderen een goed gevoel te geven, meneer.

Dankjewel Florine. En het is jouw talent om mensen aan het denken te zetten.

Elvire van Vlijmen



Lees, kijk- en luisterhoek opvoeden

Boekrecensie Micah over De fantastische scheve toren van Pisa.

In het vorige magazine was een uitgebreid met Marc de Hond (1972). Marc is een alleskunner: een internetondernemer, dj, rolstoelbasketbalspeler, presentator, schrijver en theatermaker. In 2002 werd een tumor in zijn ruggenmerg ontdekt. Deze werd operatief verwijderd. Door een medische misser werd een nabloeding over het hoofd gezien, waardoor een dwarslaesie ontstond en hij nu afhankelijk is van een rolstoel. Hij is gelukkig met zijn vriendin Remona en in januari 2017 werd hun dochter Livia geboren. Naast een eigen boek genaamd Kracht over zijn revalidatieperiode schreef hij ook een kinderboek genaamd de fantastische scheve toren van Pisa. Micah schrijft wat hij van het boek vindt.

Boek: De fantastische scheve toren van Pisa

Auteur: Marc de Hond

Illustraties: Juliette de Wit

Uitgeverij: Nanda

Uitvoering: (ingenaaid) gebonden, 32 bladzijden

ISBN: 9789 94 90983 44 4

Leeftijd: 6 +



Prijs: € 12,50

Korte omschrijving

Het is bijna vakantie het is pauze Stan is binnen want hij heeft een handicap. De rest van de klas is aan het voetballen. Stan is binnen omdat hij zich schaamt voor zijn handicap.

Het is vakantie Stan gaat naar Italië en hij krijgt een rondleiding over de geschiedenis van de toren van Pisa. Eigenlijk had hij recht moeten zijn, maar hij is scheef gebouwd. Er komen wel veel mensen op af en eigenlijk is de toren van Pisa heel bijzonder. Dan merkt Stan dat hij eigenlijk ook bijzonder is. De vakantie is voorbij en Stan speelt nu wel buiten. Ook al heb je een handicap je bent als

nog hetzelfde maar dan een beetje anders.

Tip: Er mag meer tekst op een bladzijde. Voor een kind van negen was het boek te makkelijk.

Top: Duidelijke letters. Een leuk verhaal.

Cijfer: 7,5

Micah Wiering (9 jaar)





Luisterhoek: It touched my heart

*Er is soms een tekst die je hart raakt,
waar je even bij stil staat
om te luisteren waar het lied echt over gaat
en het zo recht in je hart laat.*

Marco Borsato - Mooi

Hoe val je in slaap? Hoe begint je dag?
Open je je ogen met een traan of met een lach
en kijk je om je heen, en zie je dan de zon
Of zoek je achter alles naar de schaduw op de grond
Leef je voor geluk? Of sterf je van verdriet?
En voelt dat als een keuze of heb jij die keuze niet
Het maakt niet echt iets uit, of dat de waarheid is of niet
Het is hoe jij het ziet

Hoe mooi kan het leven zijn
Het is maar hoe je kijkt, het is maar wat je droomt
Hoe mooi is jouw werkelijkheid, jij bent net zo rijk
Zo rijk als je je voelt

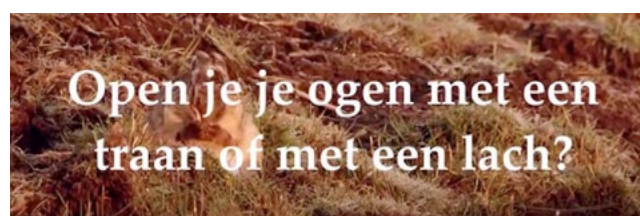
Weet je wat je hebt? Is de cirkel rond
Zie je wat er staat of enkel wat er stond
Krijg je wat je wilt, of zelfs meer dan wat je vroeg
Ben je tevreden met het minste of is het meeste niet genoeg
Raak je verwonderd van de sneeuw, van het ruizen van de wind
Geniet je van de vogels, van het lachen van een kind
Creëer je je geluk, want binnen in jezelf is waar het eindigt en begint

Hoe mooi kan het leven zijn
Het is maar hoe je kijkt, het is maar wat je droomt
Hoe mooi is jouw werkelijkheid, jij bent net zo rijk
Zo rijk als je je voelt.
Zo rijk als je je voelt.

Hoe mooi kan het leven zijn
Het is maar hoe je kijkt, het is maar wat je droomt
Hoe mooi is jouw werkelijkheid, jij bent net zo rijk
Zo rijk als je je voelt
Zo rijk als je je voelt
Zo rijk als je je voelt

Veroni Steentjes

De video is te zien op:
<https://www.youtube.com/watch?v=Cy4VtqxPeeU>





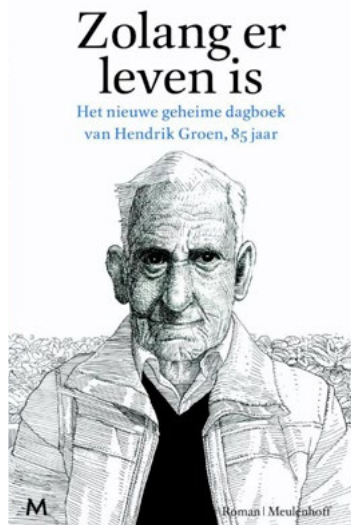
Lees- en kijkhoek

Boek: Zolang er leven is

Auteur: Hendrik Groen
 Genre: Nederlandse literatuur
 Blz: 320 pagina's
 Verschenen in: 2016
 ISBN: 9789402305272
 Prijs: € 19,99 / e-book € 12,99 / luister € 14,95

Beschrijving:

De fictieve oude man Hendrik Groen schrijft over zijn leven in een verzorgingshuis. Velen van ons kennen waarschijnlijk ook de televisieserie die eind 2017 is uitgezonden. Zelf ben ik helemaal geen tv-kijker van dit soort programma's. Juist dit maakte de verrassing des te groter, omdat ik het verhaal helemaal niet kende.



Door een actie van de Nederlandse boekwinkels heb ik het boek 'Zolang er leven is' aangeschaft in januari 2018. De humoristische manier van schrijven, de ernstige dingen worden genoemd, beroerden me. De open en humoristische manier van schrijven zorgde voor veel lachbuien. De meer ernstigere zaken zorgden soms voor een kleine brok in de keel.

Nu ben ik nog lang geen oude man en hoop ik het wel te worden. Toch zijn wel veel dingen die beschreven worden zeer herkenbaar. Het leven met een handicap en het nodig hebben van hulp zorgt hiervoor. Het leven in een verzorgingshuis en het leven in een ander soort woonomgeving hebben wel raakvlakken met elkaar. Een paar voorbeelden: kwaliteit van de maaltijden, onderlinge ruzies en vriendschappen, politiek en actualiteiten die van belang zijn. En uiteraard de enorme drijfveer om iets moois van het leven te maken zonder te hospitaliseren.

Cijfer: Wat mij betreft een dikke 10

Fons Osseweijer

(E-)Boekenserie: Helen Grace serie

Titels:
 1 Iene Miene Mutte
 2 Piep zie de muis
 3 Pluk een roos
 4 Klikspaan
 5 Naar bed, naar bed
 6 Wie niet weg is
 7 Klein klein kleutertje
 Auteur: M.J. Arlidge
 Uitgever: Meulenhoff
 Nederlandstalig, ca. 384 pag.
 Prijs: € 3,90 - €19,95



Korte samenvatting:

Helen Grace is inspecteur Moordzaken bij de politie van Southampton. In elk boek wordt ze geconfronteerd met een aantal complexe moordzaken, waar zij en haar team in mee worden gezogen. Helen Grace heeft een moeilijke jeugd gehad, waar dood en verderf al een grote rol speelden. In elk boek blijkt welke invloed dit heeft gehad op haar huidige leven, maar ook dat dit haar gemaakt heeft tot de persoon die ze nu is. Mede hierdoor is ze een doorzetter, die deze complexe zaken tot een goed einde weet te brengen, hoewel dit op een, voor haar collega's, niet altijd even goed te volgen wijze is. Voor de buitenwereld is ze een eigengereide, soms wat asociale vrouw, die leeft voor haar werk en daarbij niemand ontziet. Toch lees je tussen de regels door over een aardige persoon, die veel heeft mee gemaakt en voor degenen die zij graag ziet, alles over heeft. Het meest recente deel (Klein klein kleutertje) moet ik nog lezen. Ik kijk er naar uit.

Cijfer: 8

Toelichting:

Ik heb de boeken in een ruk uitgelezen. Helaas moest ik af en toe naar de bibliotheek om een nieuwe te halen. Anders was het inderdaad een groot boek geworden, maar je kunt de boeken ook goed los lezen. Ieder boek is een eigen verhaal met dezelfde personen, maar de rode draad door de boeken volgen maakt het lezen nog leuker. Een aanrader!

Mary Fiddelaers



Boek en film: Antonina's dierentuin

Auteur: Diane Ackerman

Uitgever: Spectrum, Nederlandstalig 312 pagina's
ISBN 9789000350391 uitgifte april 2017

Het boek is verfilmd onder de titel 'The Zookeepers wife' en is in 2017 uitgebracht.

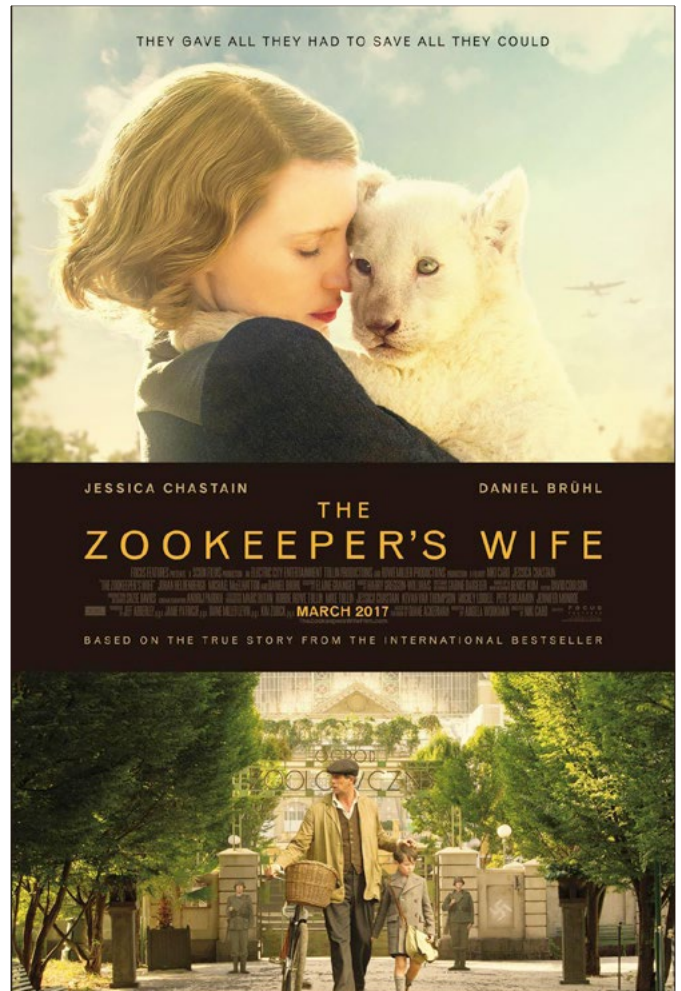
De film is door Niki Caro geregisseerd en geschreven door Angela Workman.

Korte samenvatting

Het is een waargebeurd oorlogsverhaal. In 1929 wordt zoöloog Jan Zabinski directeur van de dierentuin in Warschau die hij beheert met zijn verloofde Antonina. Getrouwd in 1931 wordt Antonina door haar rechtvaardigheidsgevoel en liefde voor mensen en dieren de spil waarom het in de dierentuin-villa draait: wie wat mankeert, wordt opgevangen door haar. Ze voelt dieren heel goed aan. Ze heeft meer met dieren dan mensen, omdat als je ze in de ogen kijkt kunt zien wat er in hun hart is. Ze heeft zelf ook veel meegemaakt. Haar vader is doodgeschoten in Sint-Petersburg. Ze woont met haar man en zoontje in de dierentuin die ze samen runnen.

Na de Duitse inval in Polen in september 1939 gaat Jan in het ondergrondse Poolse leger. De Duitsers nemen hun dierentuin in. Jan komt met het idee om een varkensboerderij op te zetten in de dierentuin om zo de Duitsers van eten te voorzien. De schillen van de Joodse getto wat vlakbij de dierentuin is gelegen kan aan de varkens gegeven worden als voedsel. Alleen gebruiken ze de boerderij en het vervoer om mensen uit de getto te redden en te verstoppen onder de schillen. Ze laten hen onderduiken in hun huis. Door middel van piano te spelen geeft Antonina aan de onderduikers aan of het veilig is of juist niet, omdat de Duitsers patrouilleren. Sommige onderduikers blijven enkele nachten, sommige maanden en jaren. Antonina kan goed met de Duitse zoöloog en moet hem tevreden te houden door intiem met hem om te gaan, zodat ze door kunnen gaan met Joodse mensen en kinderen te helpen om te ontsnappen aan de getto's.

Als in 1942 de Duitsers systematisch de Holocaust gaan uitvoeren, nemen de Zabinski's steeds meer joden op. Net voor de bevrijding wordt Jan tijdens gevechten opgepakt en weet Antonina niet of haar man nog leeft of niet. Ze gaat in haar wanhoop naar de Duitse zoöloog toe en als hij haar wil verkrachten, ontdekt hij dat ze gelogen heeft. Ze rent weg naar de dierentuin en kan er zo nog voor zorgen dat de onderduikers kunnen ontkomen. De zoöloog haalt het hele huis overhoop en vindt uiteindelijk tekeningen op de muur met namen en Joodse sterren erop. Antonia gaat met haar zoontje en dochter weg. Aan het einde van de film wordt ze met haar man herenigt en bouwen ze samen de dierentuin weer op. Nadat Warschau bevrijd is door de Russen in januari 1945 hebben



ze driehonderd joden het leven gered, met gevaar voor eigen leven.

Cijfer: 9

Toelichting

Ik ben in het boek begonnen maar het pakte me niet meteen. Ik kon niet doorlezen. Toen ik de verfilming bij Pathé kon kijken, heb ik de film meteen gehoord. Het verhaal werd in de film sneller opgepakt dan in het boek. Ik heb veel oorlogsfilms gezien, maar dit was een van de beste. Ik heb menige tranen gelaten. Ik vraag me regelmatig af als ik in de oorlog had gezeten of ik zou durven doen wat deze twee mensen met hulp van anderen hebben gedaan. Ze hebben zichzelf verkocht en hun leven in het teken gezet van andere mensen reddend, vaak ook nog onbekende mensen. Ze brachten zichzelf en hun kinderen in gevaar voor hun eigen leven. Ik betwijfel sterk of ik die moed zou hebben. Ik raad je de film zeker aan! Het is van belang de geschiedenis niet te vergeten.

Veroni Steentjes

Boek: Zin in seks

Auteur: Ingeborg Timmerman en Carlie van Tongeren
 Uitgever: Anderz
 Nederlandstalig 184 pagina's
 ISBN 9789462960428
 Uitgegeven in november 2016

Korte samenvatting:

"Zin in seks! biedt een originele visie op zin in seks bij vrouwen, in heldere taal en met toegankelijke verhalen uit de praktijk. Een echte must-have, wat mij betreft!" -- Goedele Liekens

Heb jij één keer per maand seks, alleen omdat je vindt dat 'het moet'? Is seks meer een last dan een lust? Je bent niet de enige: zo'n 30 procent van de vrouwen zegt weinig of geen zin in seks te ervaren, zelfs niet in een warme relatie, terwijl daar geen lichamelijke verklaring voor is. Dat kan leiden tot spanningen en twijfels, in je relatie en bij jezelf. In 'Zin in seks!' legt seksuoloog Ingeborg Timmerman een verband tussen zin in seks en onze persoonlijkheid. Verminderd lustgevoel ligt namelijk vaker aan een psychische disbalans dan bijvoorbeeld aan hormonen of een gebrek aan fantasie. Daarvoor ontwikkelde zij het persoonlijkheidsmodel 'De Bloem'. Stap voor stap ga je 'De Bloem' zelf toepassen en die balans herstellen. Dit proces wordt uitgelegd aan de hand van vier herkenbare casussen van vrouwen, geïnspireerd op veelvoorkomende vrouwenproblemen in de seksuologiepraktijk. Ontwikkel ook een sexy state of mind met deze nieuwe, verfrissende kijk op zin in seks!

Cijfer: 8,5

Toelichting:

Ik had in eerste instantie een ander boek verwacht dan wat ik gelezen heb. Gezien de titel verwachtte ik geen voornamelijk psychologisch boek waar seksualiteit pas aan het einde van het boek aan bod komt. Al lezende begrijp ik nu wel beter waarom het eerst nodig is om helder voor jezelf te hebben wie je bent en waar je vastloopt.

Het boek gebruikt als model een bloem om met jezelf aan de slag te gaan. De bloem bevat acht bladen en een middelpunt. De bloem bevat bovenaan vier primaire dominante eigenschappen en aan de onderzijde vier tegenovergestelde persoonlijkheidskenmerken. Daar tussen zitten twee normale eigenschappen in. Doel is inzicht hierin krijgen en

naar het midden van de bloem te komen door de balans in jezelf te herstellen wat uiteindelijk ook invloed heeft op je seksleven. Door in balans te komen verandert je seksleven ook.

Bijvoorbeeld:

Dominante eigenschap	normaal
Perfectionist of Zorgzaam	Nauwkeurigheid of Liefdevol
normaal	tegenovergestelde eigenschap
Onzekerheid of Bescheiden	Faalangst of Verwaarlozen

In het begin is er een test die je kunt invullen die laat zien of je bij de dertig procent van de vrouwen hoort die weinig of geen zin in seks hebben.

Er zijn goed helpende tekeningen van de bloem bijvoorbeeld en ook diverse bijlagen bijvoorbeeld een invulschema over je gedachtepatronen wat samenhangt met de bloem. Achterin het boek staan twee uitgebreide bijlagen. In bijlage 1 staat een lijst van dominante (primaire) eigenschappen en hun mogelijke tegengestelde eigenschappen. Dit kan je helpen als je zelf niet goed weet hoe je in elkaar steekt en wat hulp kan gebruiken. In bijlage 2 vind je de dominante eigenschappen en hun tegengestelde eigenschappen inclusief twee bijbehorende mogelijke normaalwaarden. De normaal waarden zijn nodig om in het midden van de bloem, dus in balans te komen. Zo heb je een bloem met vier bladbladeren boven en vier bladbladeren onderin en tussen het bovenste en de uiterste eigenschappen zitten twee normaal waarden.

Je kunt dus je dominante eigenschappen afremmen of je verborgen kanten ontwikkelen. In het midden van de bloem zijn we in balans. Hoe merk je dat je in balans bent? Het kan blijken op de wijze waarop je over jezelf denkt. Op het moment dat geen dominante eigenschap domineert, voelt het rustig. Er zijn geen alarmerende stemmetjes in je hoofd. Als je zelf in balans bent dan hebben gevoelens op seksueel gebied de meeste kans van slagen. Seksuele prikkels komen makkelijker binnen als je in balans bent.

Bij de verwerking van seksuele prikkels komen psychologische processen kijken. Het gaat zowel om automatische informatieverwerking, die onbewust en snel verloopt en tot genitale reacties die juist relatief traag verlopen en leiden tot bewustwording.

Bij de laatste twee processen loopt het tijdens het vrijen spaak als je niet in balans bent. Dan komen seksuele prikkels ons systeem niet of nauwelijks binnen. Onbewust omdat we het simpelweg niet opmerken. Of bewust doordat we de rem erop zet-





ten door onze aandacht ergens anders op te richten. Het kan ook zijn dat negatieve gedachten bijvoorbeeld door ervaringen in het verleden, de aandacht afleiden en remmend werken.

Een goed en ontspannen seksleven begint bij jezelf. Hoewel het tegenstrijdig klinkt, begint een goed en ontspannen seksleven samen met je partner of alleen met jezelf. Het belangrijke uitgangspunt is een positieve houding ten opzichte van seksualiteit. Als seks in een negatief daglicht is komen te staan, is er aandacht nodig om dat te veranderen.

Het boek gebruikt de vorm van een bloem om de balans in jezelf te herstellen wat ook zijn invloed heeft op je seksleven. Door in balans te komen verandert je seksleven. Je kunt je pas laten gaan op seksueel gebied als je jezelf goed voelt en ver-

trouwen hebt om je te laten gaan in contact met anderen. Klaarkomen is een kwestie van loslaten, nergens aan denken en je verliezen in lust, passie en bevrediging. Tijdens een orgasme is ons zelfbewustzijn tijdelijk afwezig. Loslaten betekent dus niet je best doen. **Seks is iets van jou en voor jou.**

Achterin het boek staat een dankwoord waarin de auteur aangeeft dat ze hier al tien jaar mee bezig is, en dat kan ik me ook goed voorstellen nu ik het boek gezien en gelezen heb. Het is goed doordacht en erg goed uitgewerkt. Het boek helpt je op weg door de handvaten in de bijlagen en door de verhalen van vier vrouwen die door het boek heen lopen. Het enige wat ik in het boek miste was een blanco bloem om in te kunnen vullen.

De verhalen van vier vrouwen genaamd Annelijn, Suus, Gwen en Helena die in verschillende situaties zitten hebben seksuele problemen. De verhalen van hen door het boek heen zijn verweven met de inhoud en het onderzoeken in jezelf. Dit maakt het boek leesbaarder en ook herkenbaarder. Als je met je seksleven aan de slag wilt en daardoor dus ook met jezelf aan de slag wilt, is dit een goed handboek. Vandaar dit cijfer dus!

Veroni Steentjes

Verloting van boeken

Stichting Intermobiel brengt twee keer per jaar een dik Mobiel Magazine uit met diverse interessante onderwerpen die horen bij jong zijn en leven met een lichamelijke handicap of chronische ziekte.

Het juni/juli nummer heeft het thema aangepast sport maar ook aanpassingen, verhuizen, medische zaken, recensies van boeken en producten, gedichten en interessante interviews komen aan bod. Je moet je gratis met je e-mailadres aanmelden om het Mobiel Magazine te ontvangen. Dit kun je doen via deze link www.intermobiel.com/Nieuws/Aanmelden-Nieuwsbrief

Meld je nu helemaal aan, omdat er onder de nieuwe aanmeldingen twee gratis boeken worden verloot van uitgeverij Anderz www.anderzdenken.nl, die dit gesponsord heeft. Ook onder de vaste lezers van het magazine worden twee gratis boeken verloot van uitgeverij Anderz.

Anderz

Maak dus kans op een van deze onderstaande boeken;

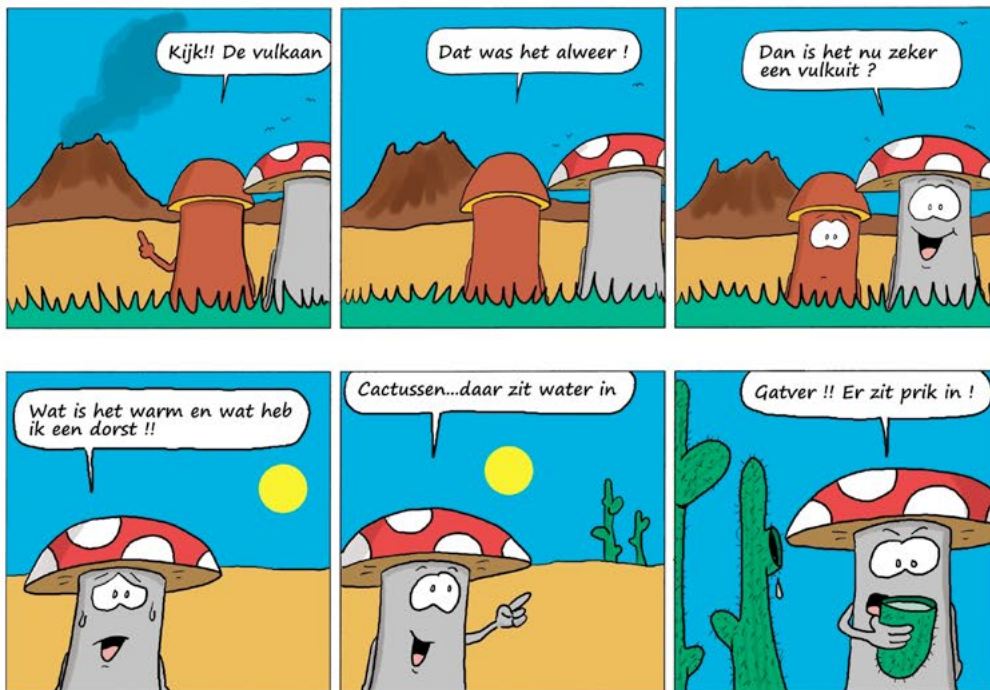
- Kinderen van vandaag opvoeden voor de toekomst van Pedro de Bruyckere en Bert Smits
- Breek je vrij! Van denkfout naar denkgood van Edwin Selij
- Overtuigingskracht - Make an impact van Rob Yeung (voorkeur boek en e-book)
- Het Mindfulness kleur- en knutselboek. Het anti-stressboek voor meer ontspanning en rust in je leven van Gill Hasson en Gilly Lovegrove.

Groetjes,
Veroni Steentjes
Stichting Intermobiel
www.intermobiel.com



De stripboekjes Gezwam en Gezwammender.
Voor 3 euro per stuk of 5 euro voor beide.*

Leuk om te lezen en of cadeau te geven



Gezwam is ook te volgen op Facebook.

Bestellen kan middels een mail:
stripstudioschagen@gmail.com



* exclusief verzendkosten