

# Mobiel Magazine

No.1 jaargang 13

© Stichting Intermobiel

portret van Kelly

20 Paralympiërs  
vertellen over Rio!

Denise's bruiloft

knutselhoek

andullatietherapie

bijwerkingen

Alyda Norbruis

levensovertuiging

nieuwe  
spraakmogelijkheden

beautytests

uitgebreide  
leeshoek



## Colofon

Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt één of 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. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.

### Redactieadres:

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

Gratis [hier aanmelden](#) op het Mobiel Magazine.  
*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 13 nummer 2: 1 april 2017*

**Aan dit nummer werkten mee:** Valerie Bouwmeester, Emile Cobben, Esther Cobben, Lennie Stappers, Tamara Steentjes, Kelly Terkooft-Nugter, Elvire van Vlijmen, Wanda Rooker en Micah Wiering. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

**Hoofdredacteur:** Veroni Steentjes

**Redactie:** Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers, Fons Ossewijer, Veroni Steentjes, Denise Vanderbroeck en Jolet Wiering-Muurling

**Redigeren:** Diny Boogerd, Evy, Johan Fiddelaers, Jeanine Peters, Veroni Steentjes en Froukje Tilstra

**Vormgeving:** Johan Fiddelaers

**Cover:** Frank Hosmar, foto Brenda Hoogelander

**Fotografie:** Emile Cobben, Sanne van Diesen, Mathilde Dusol, Johan Fiddelaers, Brenda Hoogelander, Tjeerd Knier, Fons Ossewijer en weertdegekste.nl

### Illustraties:

Paul Stoel, Fun Experts en Nanda Buis

**Advertenties:** Emile Cobben (directeur)  
emile@intermobiel.com of 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, onvolledig of incorrect is. 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**





## Inhoud



Voorwoord: Alternatief vakantiegevoel	4
Nieuws	5
Terugblik op Rio met de sporters!	9
Alyda Norbruis	18
Portret van Kelly	21
Bijwerkingen van medicijnen	24
Anders denken, Aladdin	26
Geen modepolitieagent	27
Het zoeken naar een hobby	28
Fit dankzij de CPAP	29
Lilian over haar levensovertuiging	30
Vriendschap...?	32
Het dossier van Jolet	33
Andullatietherapie	35
Burlende herten kijken	37
Jou wil ik goed doen	38
Mondverzorging	40
Een digitale gast bij een bruiloft zijn!	41
Wintersfeer in huis	42
App Otly	43
Computerbediening	44
Spraakmogelijkheden	45
De Womanizer	46
Knutselhoek voor kids	48
Gezwam en gezwammender	51
Leeshoek	52
Onrust in de wereld	55
Beautytest	56



## Voorwoord: Een alternatief vakantiegevoel gezocht

*Veroni Steentjes, is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze heeft sinds haar twaalfde Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS type twee) waardoor ze nu ruim twintig jaar bedlegerig is. Ze schrijft in het Mobiel Magazine over wat haar bezighoudt.*

**Kun je niet weg dan heb je vakantiepech. Maar het vakantiegevoel zit binnenin, dat is je gewin.**

De zomer- en herfstvakantie liggen alweer maanden achter ons en het is nu kerstvakantie. Ik kan de laatste drie jaar niet meer op vakantie gaan, omdat het reizen in mijn aangepaste bus teveel pijn veroorzaakt. Hierdoor worden al mijn spieren stijf. Naast pijn heb ik dan ook moeite met ademen en praten. Met de bus erop uit is een te grote belasting geworden.

Dat is zoals het is en het is zeker een gemis. Maar ondanks dat probeer ik door innovatie en creativiteit het vakantiegevoel in huis te creëren. Ook moet je het zelf echt willen zien. Soms is het hard zoeken, maar gevangen zijn in wat je niet kunt, brengt je echt niet verder. Denk simpel en wees creatief.

Ik hield altijd van shoppen en een terrasje pakken met een lekkere cappuccino erbij. Daarom heb ik een goed koffiezetapparaat gekocht met een goede melkopschuimer. Het is dan net alsof ik op een terrasje zit. Ik heb liever ook één goede bak koffie dan tig bakken slotwater. Het niet meer kunnen shoppen, los ik op door bijvoorbeeld samen met mijn moeder online te shoppen en magazines van kledingzaken door te kijken en zo nodig wat te bestellen.

Mijn tv was na veel en langdurig gebruik stuk. Ik heb nu een grote curve 3D tv voor een prikkie kunnen kopen. Zo heb ik thuis een echte bioscoopervaring als ik de gordijnen dichtdoe en chips of M&M's bij de hand heb. Ik kijk graag naar films en series. Illegaal downloaden lukt me niet en brengt mijn kostbare pc in gevaar. De oplossing is Netflix waarbij je voor € 8,- per maand veel goede series en films kunt bekijken.

Ook kun je bij veel telefoon- en internetbedrijven films kijken of huren. Via MyPrime bij Ziggo kan ik de nodige films en series bekijken. Verder huur ik bij Ziggo af en toe een film, zoals laatst toen mijn schoonzus op bezoek was. Zij vond het eerst zonde van het geld, maar samen naar de bioscoop gaan



is veel duurder. Hier gaf ze me later ook gelijk in.

Daarnaast kun je door terug te denken aan een leuke vakantie een vakantiegevoel opwekken of door foto's of films te bekijken van een leuke vakantie. Ik houd zelf niet zo van foto's, maar het is een mogelijkheid. Zo probeer ik in mogelijkheden te denken en dingen te doen die me een prettig gevoel geven.

Ik kan in een goed boek verdrinken en de wereld om me heen vergeten. Een boek vasthouden wordt steeds moeilijker, dus lang leve de iPad en de e-books! Tegenwoordig kun je ook bij de bibliotheek veel e-books lezen. Daarnaast koop ik ook af en toe e-books bij de bekende winkel met de B. Ze zijn ook regelmatig in de aanbieding.

Een zomer- of kerstvakantie zit er niet in, maar op het strand een boekje lezen kan ik vervangen door buiten in de tuin een e-book te lezen met een ice tea erbij. In de winter kun je warme chocolademelk nemen voor het ski hut effect. Ik heb in de vakantie acht delen van de serie 'De jonge samoerai' in een ruk uitgelezen, wat mij een vakantiegevoel gaf.

Ik begrijp echt wel dat niet alles wat ik hierboven schrijf voor iedereen is weggelegd, maar ook kleine dingen kunnen je een vakantiegevoel geven. Bijvoorbeeld het luisteren naar muziek of het hebben van leuke visite. De mogelijkheden zijn er, mits je ze wilt zien. De grootste beperking is je geest. Als je loslaat wat je vroeger kon maar nu niet meer en niet teveel naar anderen kijkt, moet er ergens van binnen een vakantiegevoel te vinden zijn.

**Veroni Steentjes**



## Nieuws

### De carbagerun rijders bedanken voor steun en aanmoediging!

Van 22 augustus tot en met 26 augustus 2016 was de brommereditie carbagerun tocht van Venray naar Lyon in slechts vijf dagen over twee hooggebergten. Swen, Emile, Danny en Theo verreden deze tocht. Theo (vader van Veroni) vervulde zijn jongensdroom door op een oude Zundapp mee te gaan. "Het was gewoon meer dan uniek om zoiets mee te maken en dan vooral voor zo'n goed doel erbij.", aldus Theo.



De uitgezette tochten door de organisatie waren geweldig mooi om te rijden. We wisten niet dat Frankrijk zo mooi was. Twee familieleden van Veroni reden met een gesponsorde bus van het bedrijf Pasmann mee voor een hapje, een drankje, de bagage en de reserveonderdelen.



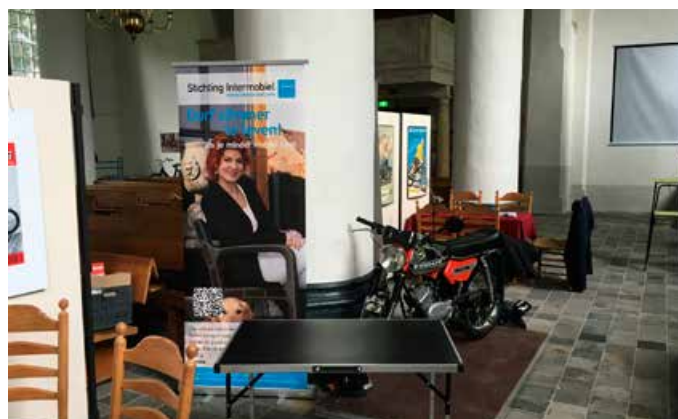
We hebben onderweg in goedkope hotels geslapen.



We hebben gelukkig weinig pech onderweg gehad, dus veel reserveonderdelen zijn niet gebruikt. Aan deze tocht was Stichting Intermobiel als goed doel verbonden. Door de grote steun hebben we ongeveer € 2.500,- opgehaald. Via deze wijze willen we iedereen bedanken die een bijdrage heeft gedaan en ons aangemoedigd heeft.

### Outflow

Door artikels in de regio Steenderen en Vorden waar Theo Steentjes om giften en steun vroeg kwam Intermobiel goed in beeld. Hierdoor mocht hij in de kerk met zijn Zundapp steun met een collectebus en foldermateriaal van Intermobiel. Theo kon het niet laten om met zijn brommer toch een rondje door de kerk te maken. Zoiets maak je natuurlijk niet vaak mee. In het voorjaar van 2017 wordt door de Lions Club in de regio een kerkkoorfestival gehouden waar de opbrengst voor Stichting Intermobiel is. Zo krijg je dus een sneeuwbaalffect aan aandacht.



### Markten

Opnieuw stond de laatste zondag (27 augustus) in het teken van de Zomermarkt in Beegden. Alleen waren er weinig mensen op afgekomen, omdat het meer dan dertig graden heet was. Op 10 september in Heel stond Mia ook op de markt. Op 26 november 2016 stonden Mia en Sire op de kerstmarkt in Mesch (Eysden). Op 11 december hebben Mia, Esther, Ria en Niels in Grathem op de kerstmarkt gestaan. Dank voor de grote creatieve inzet vanuit Limburg.



Er werden veel houten spellen 'Duvelke Weg' verkocht, gemaakt door Jan Baeten en Mia Cobben.

### Opbrengst Nijmeegse 4daagse sponsorloop

Ook deze Nijmeegse 4daagse hebben John Heldens en Martin Kneepkens als sponsorloper uitgelopen. Onderweg waren beiden te herkennen aan het shirt 'Ik loop voor Intermobiel'. Op deze manier vergaarden ze veel aandacht voor Intermobiel. Zo haalde John zelfs meerdere keren de televisie: één

keer was hij bij NPO1 op een bijzondere manier lang in beeld (zie foto)! Samen hebben ze niet alleen Intermobiel op een positieve wijze uitgedragen, maar ook veel geld opge-

haald. Parallel hieraan had John bij de supermarkt Jan Linders in Nederweert een statiegeldactie georganiseerd, welk was gekoppeld aan de 4daagse. Martin, trotse opa van 6 kleinkinderen, was iedere dag weer vroeg binnen. Het totale bijeengelopen bedrag is € 850. Daar zijn we erg blij mee!

### Website aangevuld

Tussen al het werk voor het boek (zie verderop) en het magazine is ook onze website bijgewerkt. De mediakamer is opgezet met fotoalbums en aangevuld met nog meer foto's van de activiteiten die op deze pagina's ziet. Verder vind je er ook foto's van feestelijke onthaling van de Paralympiërs, want natuurlijk was Intermobiel erbij. Ook de pagina 'De mensen achter' is flink vernieuwd.

### Ambassadeur Bryan Linssen!

We hebben een nieuwe ambassadeur gevonden, namelijk profvoetballer Bryan Linssen (26 jaar). Bryan is aanvaller van FC Groningen, daarvoor maakte hij zijn doelpunten voor Heracles. We zijn er trots op dat Bryan zich aan onze stichting heeft verbonden. Hij kwam meteen in actie, zie 'Geslaagde Wijnbeurs voor Intermobiel'.

"Als topsporter wordt je regelmatig gevraagd om je ergens aan te verbinden. Intermobiel kwam op mijn pad, daar ben ik me in gaan verdiepen. Voor

mij is het heel van zelf sprekend om dagelijks mijn voetbalschoenen aan te doen en te gaan voetballen of om ergens naartoe te gaan, maar voor veel jongeren is dat niet mogelijk. Ik draag daar graag mijn steentje aan bij om die bewustwording bij maatschappij te verwezenlijken. Ik wil me graag inzetten voor Intermobiel; voor juist deze doelgroep!"

### Geslaagde Wijnbeurs voor Intermobiel

Junior Chamber International Weert organiseerde op 9 oktober de Weerter Wijnbeurs voor Intermobiel. We kunnen terugkijken op een geslaagd evenement. Het was er gezellig druk en er werd niet alleen veel wijn geproefd, maar ook besteld. Daarnaast was er een loterij met erg leuke prijzen. De gehele opbrengst gaat naar onze stichting. Wat die opbrengst is, is op dit moment nog niet bekend. Maar gezien de bestellingen en de drukte zal het een supermooi bedrag worden. Uiteraard was Intermobiel aanwezig met haar informatiestand. Intermobiel werd vertegenwoordigd door niet alleen Emile Cobben, Johan Fiddelaers en Rilana Peelen, maar ook onze nieuwe ambassadeur Bryan Linssen! Als nieuwe ambassadeur kwam hij meteen in actie door de wijnbeurs met een toespraak officieel te openen. Hij gaf aan dat hij liever in een stadion voor 50.000 toeschouwers voetbalde, dan spreken voor een grote groep mensen. Bryan maakte met vele bezoekers een praatje over voetbal en informeerde hen over Intermobiel.



Voorafgaand aan de wijnbeurs werd er ook een Truffel Lunch georganiseerd bij Hostellerie Muntten. Hierbij hield Veroni met hulp van moderne communicatie een indrukwekkende voordracht! Als verrassing was er ook een videoboodschap van ambassadeur Javier Guzman, die met humor de gasten uitnodigde tot proeven en vooral kopen! Brechje, Thijs, Leonie en alle anderen van de JCI en natuurlijk de standhouders, bedankt voor jullie medewerking en inzet voor Intermobiel.

## Frank Hosmar nieuwe ambassadeur

Na de bijzonder goed verlopen Spelen in Rio mogen we Frank Hosmar toevoegen aan onze ambassadeurs. Hier zijn we erg blij mee! Frank is een dressuurruiter die in Londen 2 x brons haalde en in Rio 3 x brons heeft gewonnen. Een bijzondere prestatie. Intermobiel spreekt hem aan in de zin dat wij graag laten zien wat er nog mogelijk is. "Als ik hierin iets kan betekenen door mijn gezicht als ambassadeur daaraan te verbinden, sta ik hier echt achter.", aldus Frank.

Hij heeft een eigen stal genaamd Stal 't Entmeer waar hij paarden van zijn eigen stal traint en van mensen die hem hiervoor inhuren. Hij is bevoegd om combinaties tot aan de Grand Prix op te leiden. Frank is ook instructeur van aangepaste sport en talentscout. Hij laat een zeer positief beeld zien en dat is precies wat Intermobiel ook wil. Intermobiel zal met met groot plezier samen met Frank dit extra uitdragen.

## Boek intimiteit en seks met een handicap is vertraagd

Veroni en Emile zijn met hulp van anderen nog zeker een hele tijd aan het werk met het boek over intimiteit en seksualiteit met een handicap. Veroni heeft weinig handfunctie waardoor ze minder kan doen dan ze wil doen. Ook hebben de nodige toegezegde personen hun bijdrage nog niet ingeleverd. Gelukkig zijn er ook meer personen die mee willen doen dan voorheen gedacht was. Er liggen nu al twintig verhalen, dus het gaat een dik boek worden. Ze kiezen er bewust voor om het boek goed en geheel uit te brengen in plaats van half werk te leveren. Wordt vervolgd dus in 2017...

## Studenten HAN steunen Intermobiel via livestream

Donaties ophalen voor Stichting Intermobiel én aantonen dat jongeren met een chronische ziekte of handicap in alle opzichten gelijk zijn als gezonde jongeren. Dat zijn de doelen die een groep van 14 studenten van de Hogeschool Arnhem Nijmegen via een livestream programma wil bereiken. De uitzending is 13 januari 2017 in de ochtend te bekijken en het heeft een gevarieerd programma. Zo voeren de studenten op locatie leuke en uitdagende opdrachten uit om donaties te werven. In de studio gaan ze in discussie met jongeren met een chronische ziekte of beperking. Waarna Veroni Steentjes, oprichter van Intermobiel, en nog meer jongeren hun ervaringen delen. De grote afsluiter is de 'final challenge'.

De studenten vinden het belangrijk onze stichting te steunen. 'Iedereen heeft behoefte aan sociaal contact. Veel jongeren kunnen alles zelfstandig

doen, maar dit geldt zeker niet voor iedereen. Dat kunnen we ons niet genoeg beseffen. Het is tijd om te stoppen met toekijken en actie te ondernemen!' Meer informatie over de livestream volgt op onze Facebookpagina, website en in de volgende editie van ons magazine.

## REA beurs Duitsland

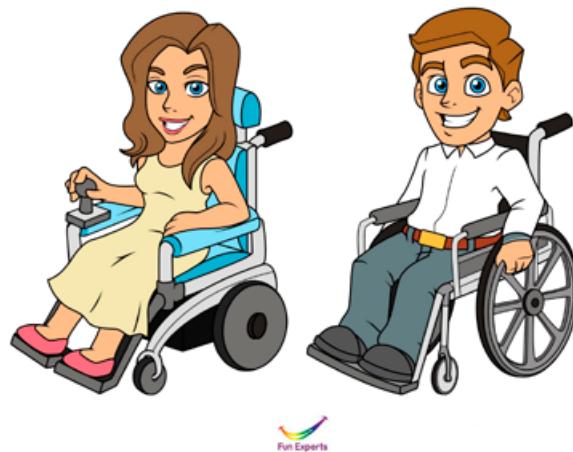
Emile en Rilana zijn uit naam van Intermobiel op 29 september naar de REA beurs in Duitsland geweest om te kijken of er nog nieuwe ontwikkelingen op de aanpassingsmarkt zijn waar de Intermobiel doelgroep voordeel uit zou kunnen halen. Dit stond al een tijdje op de planning maar nu was het zover. Ze hebben Quokka bags gevonden; een tasje dat met een klik aan de rolstoel bevestigd kan worden voor je telefoon, portemonnee et cetera. Het tasje kan met de klikbevestiging ook weer makkelijk afgehaald worden. Rilana en Emile hebben ook meteen feedback gegeven, zodat dit meegenomen wordt voor de nieuwe productlijn.



Intermobiel doelgroep uitgebeeld in twee mascottes

## Intermobiel doelgroep uitgebeeld in twee mascottes

Door de Arnhemse uitdaging wil het bedrijf Fun Experts zich inzetten om ons te helpen op het gebied van grafische vormgeving. Ze zijn erg goed in het teken van mascottes voor grote bedrijven.



Vandaar dat bij Veroni het idee opkwam om de doelgroep leuk in beeld te brengen om dat in de multimedia te kunnen gebruiken. Het is een jonge vlotte jongen in een handrolstoel geworden en een leuke mooie meid in een elektrische rolstoel. Dit staat mede voor de positieve insteek gericht op wat je nog wél met een handicap kunt doen en dat je als persoon met een handicap de moeite waard bent om je te verzorgen. Jullie zullen deze twee mascottes de komende tijd voorbij zullen zien komen. Hopelijk kunnen jullie je in deze mascottes vinden!

**Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers**

# ADIOS AMIGOS

*Op maandag 5 september 2016 ging de film Adios Amigos in première. Intermobiel was mediapartner van deze film en het logo van seks met een handicap is gebruikt in de uitdracht van de film door het bijvoorbeeld op een fietszadelhoesje te drukken. Daarom was Intermobiel uitgenodigd voor de première waar Intermobieliers Emile, Denise met hulphond Louis en ik (Fons) voor uitgenodigd waren. Ik had nog nooit een filmpremière meegeemaakt dus het was een hele unieke belevenis. Er was een dresscode dus ik moest een smoking voor huren om representatief voor de dag te komen.*

TITEL: Adios Amigos  
 REGIE: Albert Jan van Rees  
 SCENARIO: Anne Barnhoorn  
 CO PRODUCENT: Fobic Films  
 OMROEP: RTL Nederland  
 Gebaseerd op Hasta La Visa, geschreven door Pierre de Clerq en Mariano VanHoof

Een week later ging ik met Wanda en enkele andere vrienden naar de bioscoop in Zwolle om Adios Amigos te zien. Het ontvangst en de hulp in Pathé de Kroon was prima, we kwamen met twee rolstoelen en twee hulphonden binnen.



Het verhaal van de film is gebaseerd op de Belgische film 'Hasta La Vista', die ons in grote lijnen bekend was. Echter is deze film verrassend herkenbaar, en heeft oog voor zeer kleine details. Het acteerwerk is goed, en is wel degelijk een weerspiegeling van de werkelijkheid. De verschillende karakters van de hoofdpersonen worden goed neergezet. De noodzakelijke vriendschap die ze moeten sluiten om een gezamenlijk doel te bereiken, is knap in beeld gebracht.

De film vertelt het verhaal van drie mannelijke twintigers met een lichamelijke handicap, waaronder een blinde jongen, een spastische jongen in een elektrische rolstoel en een jongen in een handrolstoel die een hersentumor heeft, die een reis gaan maken op zoek naar een seksuele ervaring. Hun ouders houden dit tegen maar ze gaan toch stiekem en hebben zelf een verzorgster gestrikt die ook de bus rijdt. Ze willen naar Salou toe om daar seks te ervaren. De moeilijkheden die ze onderweg tegenkomen worden met humor in beeld gebracht. De zorg die ouders voor hun gehandicapte kinderen hebben wordt niet vergeten. De ouders reizen hun kinderen achterna om ze weer mee te nemen naar de beschutte wereld waarin ze leven. De ouders ondersteunen de reis van hun jongens nadat ze in de gaten hebben dat de drang naar vrijheid te groot is.

Gedurende de reis komt het gezelschap mooie en ontroerende obstakels tegen. Met de nodige hulp wordt het doel van de reis behaald. Hoewel dit anders verloopt als vooraf gedacht is.

De film bevat herkenbare elementen voor mij als persoon met een handicap, als ook voor mensen die om hen heen aanwezig zijn. De boodschap van 'Adios Amigos' is heel duidelijk. Ook mensen met een handicap hebben behoefte aan intimiteit en seksualiteit. Om dit te bereiken moeten ze vaak meer overwinnen en hebben daarom meer hobbels te nemen voor ze die vrijheid kunnen ervaren.

Als we een cijfer moeten geven dan geven we een 9 voor het goede acteerwerk, de details en de meeslependheid.

## Fons Osseweijer en Wanda Rooker



Fons en Denise hebben het naar hun zin bij de première





## Terugblik op Rio met de sporters!

In ons vorige magazine en op onze website en facebookpagina hebben we veel aandacht besteed aan de Paralympische Spelen. Daar willen we met dit en het volgende artikel een gepast vervolg aan geven. Medaillespiegel: Nederland won 17 goud, 19 zilver en 26 brons en bezet de 7e plaats als land!

We hebben bijna alle Paralympiërs benaderd en hun de volgende vragen voorgelegd:

1. Hoe heb je Paralympische Spelen ervaren qua sfeer, ceremonies, media-aandacht & accommodaties?
2. Wat betekent je prestatie(s) en je behaalde medaille(s) voor je?
3. Hoe zag de weg naar Rio eruit qua trainingsintensiteit? Heb je daarnaast een baan of studie?
4. Wat zijn je ambities op sportief vlak? Ga je door tot de volgende Spelen? Indien je stopt, hoe kijk je terug op je sportieve carrière en wat ga je nu doen?

### Liesette Bruinsma (16 jaar, zwemmen)

#### > 2x goud, 1x zilver, 2x brons

1. De Paralympische Spelen waren geweldig! Ik heb er vaak over gedroomd en heb geprobeerd er een voorstelling van te maken hoe het zou zijn om daar te staan. Het was veel mooier dan ik mij had voorgesteld. De Spelen zijn niet te vergelijken met andere wedstrijden. Het stadion, het dorp, de sfeer en de mensen maken het zo bijzonder. Het is met niets anders te vergelijken!

2. Ik heb er hard voor gewerkt, keuzes gemaakt, dingen moeten laten en bij alles nagedacht of dit gevolgen zou hebben voor mijn prestaties tijdens de Spelen. Door het stellen van een doel en daar dan vol voor te gaan, maakt het behalen van het doel zo fantastisch. Het is iets waar je van droomt en je leven zo inricht dat de kans dat je droom uitkomt zo groot mogelijk is. Daarom betekenen mijn prestaties ontzettend veel voor mij.

3. We zijn vaker op trainingsstage geweest om daar met volle focus te trainen. Ik heb alle keuzes gemaakt voor mijn prestaties in Rio. Elke dag was ik er mee bezig. Daarnaast ging ik ook naar school. Ik zat in de vierde van het VWO, nu dus de vijfde.

4. Ik wil zeker door tot de volgende Spelen. Het was een fantastische ervaring die ik nogmaals wil meemaken. Ik zou ook graag een Wereldkampioenschap willen meemaken.

*Liesette Bruinsma*



### Manon Vermarien (19 jaar, zwemmen)

#### > onder meer 4e op 400m vrij

*Super dat jullie veel aandacht hebben besteed en nog gaan besteden aan de Paralympische Spelen! Hier wil ik graag mijn steentje aan bijdragen:*

1. Het was echt super gaaf om de Spelen mee te maken! Alles is gewoon twee nou ja drie keer zo groot als dat je gewend bent van een wedstrijd! Daarnaast is de sfeer echt geweldig en alles is tip top geregeld qua accommodaties, programma, vervoer en eten.

2. Ik ben op de 400 meter vrijeslag vierde geworden, een hele zure plek. Maar ik kijk met trots terug op deze prestatie. Het geeft mij voor de komende jaren extra motivatie om harder te werken om in het vervolg bij de top 3 te komen.

3. Heel veel trainen zowel zwemtrainingen als land en krachttrainingen. We zijn hiervoor het afgelopen jaar een aantal keren op trainingsstage geweest. En vlak voor Rio zijn we samen met nog een aantal andere sporttakken naar Portugal geweest om van daaruit naar Rio te reizen. Daarnaast hebben we veel wedstrijden gezwommen. Afgelopen juli heb ik mijn MBO opleiding communicatie en evenementenorganisatie aan het Johan Cruyff College in Roosendaal gehaald. Nu ben ik fulltime sporter!

4. Ik ga zeker door tot de Spelen van Tokyo 2020. En mijn ambitie is om dan te gaan voor een medaille!



*Manon Vermarien*

### Arnoud Nijhuis (27 jaar, wielrennen)

#### > 1x zilver, 1x brons

1. De sfeer was echt geweldig zowel in Team NL als bij de supporters. Het wielervedstadion zat bom vol en met een enorm enthousiast publiek. Het was een feest om daar in actie te komen. En de sfeer in het Nederlands team was geweldig, mede door de Nederlandse lounge beneden in het gebouw. Daar kon je gezellig met andere sporters praten, koffie drinken, tafeltennissen. Mede daardoor was het een hecht team.



2. De prestaties betekenen veel voor mij, hier heb ik 4 jaar alles voor gelaten en opzij gezet. En als je dan zilver en brons haalt is het een droom die uitkomt. Dit is een beloning naar hard werken en flink afzien. Dit laat zien dat ik op de goede weg ben en dat ik

zo door moet gaan en nog wat moet verbeteren om goud te halen over 4 jaar in Tokyo.

3. Mijn weg richting Rio ging niet helemaal zoals gehoopt. Ik was heel goed op weg en mijn vorm was goed. Maar door een valpartij, tijdens een wegwedstrijd in Keulen, heb ik een poos weinig tot niet kunnen trainen. Vanaf begin juli heb ik pas weer vol kunnen trainen, met hoge intensiteit waarbij het flink afzien was. Mede doordat ik tijdens de baantraining vaak bij mensen in het wiel moest die sneller zijn dan ik ben. Ik ben fulltime sporter, maar wel denkende om er misschien een studie bij te gaan volgen ofzo iets.

4. Mijn grootste doel is goud in Tokyo 2020, verder in 2018 tijdens het WK baan mijn wereldtitel verdedigen op de 1 km. En voor de rest zo goed mogelijk presteren op alle WK's baan/weg. En mij flink verbeteren op het tijdrijden en aan punten werken op de baan.

*Arnoud Nijhuis*

### Bas Takken (17 jaar, zwemmen)

#### > onder meer 4e op 400m vrij

1. Ik heb de spelen als iets heel moois ervaren. Ik heb weinig te maken gehad met de media en de accommodatie was zeer goed geregeld.



2. Ik kan en mag zeker terugkijken op een mooie en goede prestatie. Helaas viel ik wel net buiten het podium, maar er moet ook iemand 4e worden.

3. In de voorbereiding voor Rio heb ik zeker heel hard en veel getraind. Dit nam af naar mate Rio dichterbij kwam tot uiteindelijk trainingen van maar 2 à 3 km. Het afgelopen jaar heb ik mijn school wel iets op een zijspoor gezet. Dat was geen probleem, omdat ik op een LOOT-school zit.

4. Mijn ambities zijn om nog harder te zwemmen en een medaille halen op de volgende Spelen.

*Bas Takken*

### Lisa Kruger (16 jaar, zwemmen)

#### > 1x goud (schoolslag 100m) en 4 finales

1. Veel groter dan het WK die ik heb meegemaakt. Ondanks dat we nog steeds minder aandacht krijgen dan de Olympische Spelen is dit voor ons al zo'n bijzonderdere ervaring. De media-aandacht is veel meer dan dat wij ooit bij een WK hebben gehad. En de hele sfeer in het stadion (uitverkocht) was geweldig. Ik heb nog nooit zoveel geluid uit een zwembad horen komen. Ook waren de kamers echt mooi, klein voor 7 man, maar toch wel erg fijn.

2. Voor mij betekent het heel veel, juist omdat ik niet de favoriet op mijn gewonnen afstand was. Ik stond als derde ingeschreven, maar ik wist dat ik harder kon. Voor mij was het bewijzen wat ik in me had en ze laten zien dat ik ondanks mijn leeftijd een hele scherpe tijd neer kon zetten. Ook betekent het veel voor me, omdat ik met het geld wat ik gewonnen heb, dadelijk m'n rijbewijs en een gedeelte van mijn studie kan betalen.

3. Het hele voorgaande jaar hebben we echt heel hard en met hoge intensiteit getraind. Een stuk relaxter waren de 2 à



3 weken voor Rio. In die laatste periode gaat de intensiteit omlaag en gaat de focus op het zwemmen omhoog. Zo kan het lichaam uitgerust aan de startblokken verschijnen. Dit is een hele belangrijke periode, omdat je je lichaam alle rust moet geven die het kan krijgen. Als je moe aan de Spelen begint, is er een grote kans dat het zwemmen niet lekker gaat. Ik heb naast al het trainen mijn VWO - waar ik vorig jaar (4VWO) - met een 7,5 voor geëindigd ben.

4. Ik ben zeker van plan om door te gaan. Ik ben nog jong en ik weet dat er nog rek in mijn tijden zit. In Tokyo wil ik in ieder geval mijn 1x goud evenaren. Daarnaast wil ik heel graag op een ander onderdeel ook een medaille halen.

*Lisa Kruger*

**Vincent ter Schure (37 jaar, wielrennen)**  
**> 1x goud (goud tandem wegrace), 2x zilver**  
**} met piloot Timo Fransen**

1. Het waren voor mij de eerste Spelen. Dus enige verbazing was er in het begin wel. Vooral van de grootsheid en het massale gevoel bij alles. Bij je ontbijt in de eetzaal liep je eerst een paar honderd man tegen het lijf voordat je je eerste broodje op had. Dat was wel even wennen. Bij de achtereenvolgende op de baan was er echt een prachtige sfeer en ambiance in het stadion. Mooi ook dat dit werd uitgezonden thuis in Nederland via een livestream. Daarentegen was het echt jammer dat op onze wegonderdelen er niks werd uitgezonden. Tot grote frustratie van ons publiek thuis. Het parcours op de weg was daarentegen prachtig. Langs de Copacabana en daarna de bergen in. Erg mooi!

2. Ja, veel! Voor ons is dit veruit het grootste evenement. Dus hier hebben we heel bewust naartoe gewerkt. Wij gingen echt alleen maar voor goud en gezien onze staat van dienst de afgelopen jaren waren we dit ook echt aan onze stand verplicht. Maar dan moet het wel gebeuren op het juiste moment. Na de 2e keer zilver op de tijdrit waren we heel teleurgesteld, maar deze frustratie hebben wij perfect omgezet naar de wegrit en gebruikt om te winnen. Dat het daar lukte is echt onbeschrijfelijk mooi. Uiteindelijk gingen wij dus met 2 x zilver en 1 x goud naar huis en dat is een echt een groot geschenk. Het gevoel van dat we geslaagd zijn in onze missie geeft een enorme voldoening en waardering, van buitenaf, naar elkaar toe en naar onszelf. Wij hebben er tenslotte ook echt keihard voor gewerkt.



foto: © Mathilde Dusol

3. We hebben het jaar voor de Spelen ons vooral gericht op veel wedstrijden rijden en dat veranderd in het seizoen voorafgaand aan de Spelen. Toen zijn wij ons op de training meer gaan richten specifiek op de Spelen. Voor Rio verbleven we allereerst in de Sierra Nevada waar we een hoogtestagededen. Training op hoogte heeft allerlei voordelen voor duursporters. Daar hebben wij echt keihard getraind. Enorm veel intensieve blokken bergop afgewerkt. Vanuit daar zijn wij naar Portugal verhuisd om ook daar nog de training op de baan te doen. Kortom we waren ongeveer 2,5 maand op trainingskamp vooraf aan Rio. Dat heeft ons echt veel opgeleverd. Ook konden wij in alle stilte werken aan aerodynamica en materiaal verbetering zonder dat onze concurrenten meekregen welke verbeteringen we allemaal aanbrachten.

Ik heb geen baan of studie ernaast, ik ben fulltime sporter. Binnen het NOC\*NSF is er een regeling dat als je elk jaar aan een prestatienorm voldoet

krijg je een vergoeding. Dit is een vergoeding waar je goed van kan leven. Timo en ik zijn wel erg druk met onze eigen stichting. Deze stichting lijkt een beetje op een eigen bedrijfje. Deze groeit elk jaar. We gebruiken dit vooral om onze eigen sponsoren te werven etc. Want van alleen onze vergoeding van het NOC\*NSF zouden we nooit al onze behoeften kunnen verzorgen.

4. Timo en ik gaan sowieso door tot Tokyo 2020. Ons belangrijkste doel daar zal revanche op de tijdrit zijn. Wij werden nu 2e met een heel klein verschil en in principe is dit ons beste onderdeel. Dus daar gaan we vol voor goud.

Ook zijn in we onze carrière nog geen wereldkampioen geweest, 2 x heel dichtbij maar ook dit is een groot doel! Dus gaan we de komende 4 jaar ook gebruiken om te proberen op elk onderdeel waar we in uitkomen een keer wereldkampioen te worden. Een heel ambitieus doel is dit, maar een doel die ons nu al enorm prikkelt.

*Vincent ter Schure*

**Sanne Hofman (15 jaar, zwemmen)**  
**> onder meer 6e op 100m rugslag**

1. Het was heel bijzonder en het was een fantastische sfeer! En het dorp en de appartementen waren ook erg mooi.

2. De prestaties in Rio betekenen best veel voor mij, omdat je er zoveel voor hebt gedaan en dat je daar dan mag staan is erg bijzonder en je weet ook waar je het voor doet!

3. Ik trainde voor Rio 17 uur per week qua zwemtraining, landtraining en krachttraining en ik volg een studie: 3havo (vorig jaar) 4havo (dit jaar) dat doe ik op een sportschool in Heerenveen.

4. Ja, ik ga door tot de spelen van Tokyo!

*Sanne Hofman*

**Frank de Jong (31 jaar, rolstoelbasketbal)**  
**> 7e (versloegen Duitsland om 7e plaats)**

1. De sfeer was super ook onderling met de spelers, media kan altijd beter maar dan meer in Nederland. Over het verblijf was ik tevreden!

2. De prestaties smaken naar meer.

3. Ik trainde 2 x per dag van maandag tot woensdag in Arnhem en van donderdag tot maximaal zondag in Duitsland. Daarnaast heb ik een eigen bedrijf (redactie: garagehouder).

4. We kijken of we ons voor het WK kunnen plaatsen. We gaan zeker ons best doen tot de volgende Spelen!

*Frank de Jong*

### **Kenny van Weeghel (36 jaar, atletiek)** **> 1x goud (400m wheelen) en 1x brons**

1. De Spelen waren boven verwachting. We wisten dat de Paralympische Spelen in Rio een enorme uitdaging waren voor de organisatie en de bevolking. Er was veel sprake van problemen die roet in het eten kon gooien. Maar we hebben een fantastische ervaring gehad in Rio. Alles was goed geregeld en waar niet zochten ze naar goede oplossingen. En ook de Braziliaanse supporters deden hun feestelijke naam meer dan waar. Het is geweldig om in het luidruchtig stadion de baan op te komen met al die mensen die je aanmoedigen.



2. Het komt zeer zelden voor dat alles goed gaat. En als het dan goed gaat op het belangrijkste moment in de 4 jaar, dan ben je

uiteraard héél blij! Je start met de focus om het gene te doen waar je al die tijd voor hebt getraind en op het moment dat je de laatste meters ingaat dat je weet dat je kunt winnen is pure extase.

3. De periode naar Rio was er één met ups en downs. Helaas moest ik dit keer ook meer rekening houden met blessures. Daarbij verstandige keuzes maken, waardoor ik de intensiteit iets naar beneden heb moeten doen. Gelukkig hebben we daarin goede accenten kunnen leggen om toch te zorgen dat ik het maximale eruit kon halen. Naast mijn trainingen ben ik ook in dienst bij de Nederlandse Politie, maar door een goede regeling en goed overleg had ik de mogelijkheid om mijn tijd optimaal te benutten.

4. Zoals het er nu naar uit ziet ga ik door. Daarvoor ben ik nog wel zoekende naar goede randvoorwaarden, maar daar gaan we wel voor. De gehele voorbereiding stond in het teken van Rio en nu komen er weer nieuwe uitdagingen. Afwijkend van voorgaande Spelen wil ik per jaar kijken naar de doelen. Als die mij uiteindelijk in Tokyo brengen dan zal dat het ultieme einddoel zijn. Maar voorlopig heb ik eerst het WK in Londen op 14 juli 2017.

*Kenny van Weeghel*

### **Fleur Jong (20 jaar, atletiek)** **> 100 en 200 meter sprint**

1. De Paralympische Spelen waren fantastisch. Het was op geen enkel vlak ook te vergelijken met een ander toernooi, echt van een ander kaliber. De sfeer in het Nederlands team was erg gemoeidelijk en dankzij de lounge werd er veel gemixed en gematched met alle verschillende sporten onderling. Media aandacht leek erg goed aanwezig,

maar eenmaal in Nederland bleek toch dat het bij één dagelijkse samenvatting was gebleven. Er was alleen extra aandacht voor al gevestigde namen en niet voor de relatief onbekendere sporters die het net zo goed hadden gedaan en ook (gouden) medailles wonnen. Zeker toen het zó goed ging met het Paralympische team is er op geen enkele manier extra aandacht voor gekomen.

2. Mijn prestatie heeft mij persoonlijk heel veel kennis over mijzelf opgeleverd, doordat het niet zo ging als gehoopt. Blijkt toch maar weer dat je veel meer leert van tegenslagen dan van successen.

3. Ik studeerde het afgelopen jaar niet, dus alles stond in het teken van mijn sport. Ik heb mij richting de Spelen voorbereid door fulltime te trainen en



echt even alleen atleet te zijn en niets anders.

4. Ik ga zeker nog door met mijn sport en uiteindelijk hoop ik ook weer naar Tokio

te kunnen. Maar 4 jaar is natuurlijk lang en er kan van alles gebeuren in een mensenleven. Dus op de korte termijn eerst maar weer eens het WK atletiek van 2017 in Londen. Toch wel een bijzondere stad zo is gebleken voor de Paralympische atleten. Ik ben heel benieuwd of ik een klein stukje van de sfeer van 2012 kan gaan proeven tijdens dat WK.

*Fleur Jong*

### **Tim de Vries (38 jaar, handbiken)** **> 4e tijdrit en 9e wegrace**

1. De Paralympische Spelen zijn echt iets wat je als topsporter een keer moet hebben meegeemaakt. Dit was mijn idee voor de Spelen maar nog meer daarna. De hoeveelheid sporters met handicap die daar allemaal samen komen met éénzelfde doel. Namelijk het beste uit jezelf halen. Dit merk je in alle opzichten. Van het samen zijn in de NL-lounge tot het eten in de grandioos grote eetzaal. De grootte van deze zaal kan je je niet voorstellen totdat je het met eigen ogen ziet. Met de sfeer zit het wel prima daar. Er kwam bij mij vooral ook een gevoel naar boven dat we het in Nederland qua medische voorzieningen het helemaal niet zo slecht hebben. In veel landen zit dat echt niet goed.

2. Ik ging naar Rio met het gevoel dat ik nergens in mijn voorbereiding iets heb laten liggen en dat geeft rust. Ik kwam naar Rio om een medaille te winnen en het liefst een gouden. Helaas is dat niet gebeurd. Het was een reëel doel, want ik had op voorgaande mondiale toernooien ook medailles

gewonnen. Mijn 4e plaats op de tijdrif was qua medailles een zure plak, maar aan de andere kant ook een plek dat je weet dat je geen veldvulling bent. Ik deed echt mee voor de ereplaatsen en dat geeft me enigszins een positief gevoel. Met de wegwedstrijd heb ik voor mijn gevoel echt een medaille verloren. Of het goud zou zijn geworden weet ik niet, maar een medaille was heel dichtbij. In de laatste 850 meter reed ik met mijn wiel tegen een hek aan en kwam ik volledig tot stilstand. Dat heeft me de das omgedaan.

3. De opbouw is heel precies gegaan. De laatste 10 dagen voor de spelen waren puur om de scherp-te te houden en om de vorm vast te houden die ik had. Daarvoor verbleef ik in Portugal om hele-



maal in de rustmodus te zijn. Veel slapen en elke training moest raak zijn. Dit ging uitstekend. Gelukkig kreeg ik van mijn werkgever Connexxion volledig vrij om me niet met werk bezig te hoeven houden. Een topwerkgever waar ik nog lang mee samen wil werken.

4. Mijn ambitie is om nog elk jaar mijn

A-Status van NOC\*NSF te verlengen en om op die manier mee te blijven racen voor de medailles met de absolute wereldtop. Daarnaast wil ik mijn drive en mijn verhaal delen met mijn medemens en dan hoop ik dat ik hen een duwtje in de goede richting kan geven om het maximale uit het leven te halen. Als ik dit allemaal in een mooie balans kan blijven doen sta ik misschien wel weer aan de start van de Paralympische Spelen in Tokyo!

*Tim de Vries*

### **Bo Lisa Kramer (15 jaar, rolstoelbasketbal)** **> 1x brons**

1. Rio heb ik echt als de mooiste ervaring van mijn leven ervaren. Het was zo mooi, groot en cool. Ik heb er bijna geen woorden voor. De openingsceremonie was heel indrukwekkend, zoveel mensen en in zo'n groot stadion. Ook vond ik het Braziliaanse publiek heel leuk! Ze waren echt heel enthousiast. De sfeer is heel bijzonder, iedereen is daar natuurlijk maar met één doel, maar ondanks dat is het echt super gezellig en maak je met iedereen een praatje en maak je echt nieuwe vrienden. De media aandacht vond ik best wel cool, ik was nog helemaal niet zoveel gewend qua media. En tuurlijk is het veel minder dan bij de 'gewone' spelen, maar voor Paralympische begrippen was het al veel aandacht. Het dorp en de accommodaties waren echt super gaaf en mooi!

2. De behaalde prestatie betekenen veel voor mij! Het waren mijn eerste Spelen en om dan met een

bronzen medaille naar huis te mogen komen in onbeschrijfelijk. Het smaakt in ieder geval naar meer! Met hoe ik zelf gespeeld heb en de hoeveelheid speelminuten ben ik erg tevreden. Tuurlijk waren er veel verbeterpunten, maar overall was ik erg tevreden.

3. Ik ben iets meer dan een jaar voor Rio naar Papendal verhuisd, zodat ik 5 dagen per week, 4 uur per dag kon gaan trainen. Alles met het doel geselecteerd worden voor Rio en hier het hoogst haalbare resultaat binnen te slepen. Ik heb mijn school een jaar stop gezet om dit te kunnen bereiken en dus ook om 20 uur in de week te kunnen trainen.



4. Ik ga sowieso door tot de volgende Spelen! Ik wil die gouden medaille nu ook een keer winnen...!! Ook heb ik voor mijzelf een groter doel: ik wil namelijk gewoon de beste van de wereld worden. Ik ben dus inmiddels alweer gestart met het traject naar Tokyo 2020!

*Bo Lisa Kramer*

### **Laura de Vaan (36 jaar, handbiken)** **> 1x zilver (wegrace) en 1x brons (tijdrif)**

1. Ik wist niet zo goed wat ik van de Spelen in Rio moest verwachten. Er was natuurlijk veel over te doen geweest. Ik was in januari in Rio en heb toen al het een en ander kunnen zien. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik wist wat ik qua mentaliteit kon verwachten. Het was nog altijd afwachten hoe het met de accommodaties zou zijn en het vervoer, etc. Ik had me dan ook ingesteld op problemen met de accommodaties en dergelijke. Hierdoor is het mij meegevallen. Voor de sport die ik beoefen is er relatief weinig nodig, een weg, een start/finish lijn en zo nog wat voorzieningen. Wat daarbij wel is opgevallen, is dat publiek niet bij start/finish kon komen, de plek waar normaal het meeste publiek staat. Ik heb van publiek gehoord dat ze op het scorebord moesten kijken om te zien wie nu welke plek had behaald; bij de handbikers althans. Wij, in de H5 categorie, kwamen nog net met de helm boven het drangek uit, maar dat gold niet meer voor de andere categorieën.

2. Wat de prestaties voor mij betekenen, vind ik een lastige vraag. Ik ken de meeste van mijn concurrenten al lang. We kennen elkaars sterke en zwakke punten. De medailles komen dus niet als een verrassing. Dat betekent niet dat ik ze van tevoren al opgeschreven had. Ik ging, in beide races, voor het goud, maar wist ook dat ik net zo goed twee keer met lege handen had kunnen staan. Ik heb, zeker in de tijdrif, gedaan wat ik kon en alles

gegeven wat ik in mij had. In de wegwedstrijd speelt er natuurlijk veel meer, daar speelt ook tactiek een belangrijke rol. Met beide medailles kon ik dan ook gelijk blij zijn.



foto: © Mathilde Dusol

3. In de aanloop naar Rio ben ik fulltime met de sport bezig geweest. Dat betekent veel trainen, rusten, verzorgen, materiaal op orde brengen, zorgen dat ik mentaal in conditie was / ben. Al met al was het behoorlijk intensief.

Ik heb geen baan meer. Ik werk nog wel aan een proefschrift, ik doe promotieonderzoek aan de Radboud Universiteit (Nijmegen).

De planning is nog dit jaar mijn manuscript naar de commissie te sturen.

4. Of ik doorga naar Tokyo staat nog niet vast. Op dit moment sta ik daar positief tegenover, maar ik zou het van jaar tot jaar willen bekijken. In 2017 wil ik in ieder geval mijn wereldtitel tijdrijden verdedigen. In 2019 vinden de wereldkampioenschappen plaats in Emmen. Het zou mooi zijn als ik daar zou kunnen deelnemen.

## Laura de Vaan

### Matthijs Bellers (24 jaar, rolstoelbasketbal) > 7e (versloegen Duitsland om 7e plaats)

1. Het was een geweldige ervaring om de meeste wedstrijden in een vol stadion te spelen, 12.000 mensen die aan het juichen en meelevens zijn.

Daarnaast was het leuk om interviews te geven en te merken dat er vanuit Nederland erg veel aandacht was.

2. Wij hebben geen gouden medaille behaald. We zijn 7e geworden. Onze prestatie was goed. We zijn tevreden met wat we behaald hebben. Dit na 12 jaar niet op de Spelen te zijn geweest.

3. Voor Rio trainde ik erg veel, namelijk: van maandag tot en met woensdag trainde ik 4 uur per dag op Papendal, op donderdag en vrijdag

trainde ik bij de club, toen in Trier, en op zaterdag/zondag speelden wij een wedstrijd in de Duitse Bundesliga. Ik ben afgestudeerd fysiotherapeut maar ben nu fulltime basketballer. Het is geweldig om van je hobby je werk te kunnen maken.

4. Voor mij waren Rio de eerste Paralympische Spelen en ik ben nog maar 24. Dus mijn doel is echt om ons weer te plaatsen voor de Spelen in Tokio 2020. Voor die tijd is mijn doel om een betere basketballer (dit seizoen bij C.S. Meaux) te worden en

om met het Nederlands team ons volgend jaar te plaatsen voor het WK.2020!

## Matthijs Bellers

### Barbara van Bergen (38, rolstoelbasketbal) > bronzen medaille

1. Van tevoren was het slecht in te schatten hoe klaar Rio voor ons zou zijn. De Olympische Spelen waren al geweest, dus ze hadden een goeie generale gehad. Rio heeft zichzelf zeker overtroffen. Het paralympisch dorp zag er erg mooi uit. Altijd bijzonder om bij aankomst te zien wat ze er van hebben gemaakt. Veel hoge appartement complexen, met zwembaden, veel groen en een soort gemeenschappelijk park er tussen waar gesport of gechilled kon worden. NOC heeft ook haar best gedaan om ons thuis te laten voelen. Het team-NL gebouw had o.a. een lounge gecreeerd waar we andere sporters konden ontmoeten en elkaars wedstrijden konden volgen. Een goeie zet en het zorgde ervoor dat we meer dan ooit 1 team waren.

Het was heel bijzonder om bij de openingsceremonie aanwezig te zijn. Dit waren mijn 3e spelen, maar de 1e keer dat we als rolstoelbasketbalteam hierbij konden zijn, De Brazilianen hadden er een te gekke show van gemaakt en de vrijwilligers en het publiek waren super enthousiast. Dit alles maakte het een onvergetelijke ervaring. Bij binnenkomst van de vlam begon het te regenen en werd het bijna een episch moment. Met een grote glimlach en het echte paralympische gevoel op zak, wist ik dat het nu ging beginnen!

De venues waren indrukwekkend en een aantal dagen waren de entreekaarten zelfs uitverkocht. Brazilianen zijn helemaal verknocht aan sport en dat hebben we gemerkt. Het enthousiasme waarmee ze iedereen aanmoedigde was hartverwarmend. Uiteraard wilden ze met iedereen op de foto of je winnaar of verliezer was. Soms best even omschakelen als je net een wedstrijd had verloren.

2. We gingen naar Rio voor goud, maar kwamen thuis met brons. Het voelt nog een beetje zuur omdat we weten dat we veel beter kunnen, maar het op de belangrijke momenten niet hebben laten



Orange Angels (Nederlands rolstoelbasketbalteam vrouwen) met Barbara op de voorgrond

zien. Topsport is dan hard en straft je direct af. Van tevoren worden er geen garanties gegeven. Ik ben wel heel blij dat we de laatste wedstrijd om het brons hebben laten zien wat we kunnen en dat we absoluut bij de wereldtop behoren.

3. Na Londen 2012 hebben we als team een full-time programma gedraaid op het olympisch trainingscentrum Papendal in Arnhem richting Rio 2016. Dat hield in dat we bijna dagelijks trinden en richting de grote toernooien veel interlands speelden. Tijd voor een baan of studie was er niet bij. Onze focus was volledig op basketbal.

4. Twee weken na Rio heb ik me aangesloten bij Para Ski NL, de Nederlandse selectie para alpine skiën. Seizoen 13/14 en 14/15 had ik al mee getraind en races geskied om te zien of ik mee kan komen. Mijn doel is namelijk om me ook te kwalificeren voor de winterspelen in Pyeongchang 2018 met zitskiën en uiteraard dan om de medailles te vechten. Als dat lukt zou ik de 1e Nederlandse paralympische vrouw zijn die dat lukt.

### *Barbara van Bergen*

#### **Lucie Houwen (26 jaar, rolstoelbasketbal)** **> bronzen medaille**

1. Het was bijzonder om deel te mogen nemen aan mijn tweede Paralympische Spelen. Het Braziliaanse publiek heeft me verrast met hun enthousiasme, zowel tijdens als na de wedstrijd. Na de wedstrijd waren er steeds veel Brazilianen die met



ons op de foto wilden. Er was echt sfeer in de stadions. Onze wedstrijden waren via een livestream te volgen. Ik denk dat dit heeft bijgedragen aan de aandacht

voor onze sport. Zowel in aanloop naar de Spelen als tijdens de Spelen was er iedere dag wel media-aandacht.

2. We gingen met een doel naar Rio en dat was om daar Goud te winnen. En dat is ons niet gelukt. Ik ben blij dat we wel met een bronzen medaille naar huis zijn gegaan. Maar toch, het blijft echt zuur dat we geen Goud hebben.

3. We zijn na de Paralympische Spelen van Londen doorgeslagen met het fulltime programma. Dit houdt in: 4 dagen per week trainen (krachttrainingen en basketbaltrainingen). Daarnaast speelden we elk weekend een wedstrijd. Verder hadden we een keer per maand een trainingsstage of toernooi met een ander land om zo goed voorbereid naar Rio te gaan. Ik heb nog een tijdje gewerkt, maar ik merkte dat een combinatie van werk en topsport niet haalbaar was. Daarom heb ik me volledig ge-

richt op rolstoelbasketbal.

4. Ik weet nog niet of ik door ga tot de volgende Paralympische Spelen. Ik wil het per jaar bekijken. Ik train en speel nu wedstrijden bij mijn club in Ermelo (SC Devedo).

### *Lucie Houwen*

#### **Ranki Oberoi (23 jaar, atletiek)**

##### **> 4e verspringen (afstand: 6,96 meter)**

1. Ik had een dubbel gevoel, omdat ik vond dat ik verdiende daar te zijn, maar uiteindelijk door geluk mijn plek in Rio kreeg. Echter eenmaal in het dorp en de stadions maakte het dubbele gevoel plaats voor trots. Ik heb onwijs veel genoten samen met de atleten uit het olympisch dorp. Elke avond gezelligheid met verschillende atleten van over de hele wereld. Ik heb zoveel nieuwe vrienden leren kennen, wat de ervaring super maakte. Op het moment dat ik het stadion voor het eerst inliep, kreeg ik kippenvel en flashbacks van de Olympische Spelen die twee weken eerder plaats hadden gevonden. Het was een aangename verrassing om de staande ovaties te ontvangen tijdens de openingsceremonie, waar ik samen met Marlou van Rhijn en Fleur Jong als enige atleten bij aanwezig waren. De media-aandacht daaromheen was immens, maar ik voelde me op mijn gemak en het voegde toe aan mijn Paralympische ervaring.



2. Ik ben zeer tevreden en ik ben ervan overtuigd dat mijn concurrentie nu weet dat ik eraan kom. Een bronzen plak was fantastisch geweest, maar ik heb mezelf verbeterd en bewezen dat ik op grote toernooien het best presteer. Dit was mijn eerste grote toernooi van dit kaliber en ik voel dat er nog veel meer te halen is voor mij. Vandaar dat er geen teleurstelling is, maar trots en motivatie voor de komende toernooien.

3. Er waren niet genoeg plekken en de bond moest de keuze maken tussen mij en een aantal andere atleten. Jammer genoeg viel hun keuze niet op mij. Nadat ik eerder te horen had gekregen dat ik niet bij de selectie zat, had mijn broer me gemotiveerd om verder te trainen bij Rotterdam Atletiek, bij Manuel Ellsworth. Met als doel om zo hoog mogelijk op de wereldranglijst te komen, zodat ik mijn A-status als topatleet kon behouden. Met die gedachte ben ik gaan trainen bij Rotterdam Atletiek, om zodoende in september een goede wedstrijd te springen. Maar toen kreeg ik alsnog een uitnodiging om naar Rio te gaan. Ik kon het niet geloven, het ging te snel om het te beseffen. De dag daarvoor zat ik bij de kapper toen ik het hoorde via mijn broer. De dag daarna zat ik al in het vliegtuig.

4. Ik ga zeker door, ik ben nog jong. In Rio heb ik mijn beste wedstrijd tot dan toe gesprongen. Zoals ik al zei: dit was mijn eerste grote toernooi van dit kaliber en ik voel dat er nog veel meer te halen is voor mij.

### *Ranki Oberoi*

#### **Frank Hosmar (48 jaar, paardrijden)** **> 3x brons dressuur (individueel en team)**

1. De sfeer in Rio was heel erg goed. Ons appartement was ruim en had een groot balkon met een prachtig uitzicht op het Olympische dorp. De openingsceremonie was weer overweldigend (net als in Londen). De sluitingsceremonie was ronduit triest, twee slechte dj's en dito zangeressen die het stadion niet aan de gang kregen, zodat halverwege de ceremonie de halve zaal leeg liep!

2. Ik ben zeer tevreden over mijn 3 bronzen medailles maar had natuurlijk op meer gehoopt!



Foto: © Brenda Hoogelander

3. De training richting Rio was niet anders dan naar andere wedstrijden. Het papierwerk voor de paarden en alle equipment naar Rio was wel gigantisch. Alle spullen moesten op papier inclusief de waarde tot aan de invlecht-elastiekjes aan toe... Mijn dagelijkse werkzaamheden bestaan uit het rijden van paarden en lesgeven, zowel privé als verenigingslessen.

4. Mijn ambitie blijft Paralympisch goud, ik ga door tot Tokio 2020 en hoop daar de gouden medaille te halen.

### *Frank Hosmar*

#### **Kelly van Zon (29 jaar, tafeltennis)** **> 1x goud (individueel)**

1. De Paralympische Spelen heb ik als geweldig ervaren. Het thuispubliek (de Brazilianen) was een geweldig publiek om voor te spelen en ze moedigden iedereen aan. De accommodaties waren ook prima. Het Paralympisch Dorp was ontzettend mooi in elkaar gezet.

2. Deze Spelen wilde ik graag laten zien dat ik de gouden medaille nog een keer kon winnen. Ik heb deze Spelen wel enorm veel last gehad van spanning, maar dat hoort erbij bij zo'n groot evenement als dit.

3. De weg naar Rio was op sommige momenten best zwaar. Wij trainten met de gekwalificeerden voor Rio fulltime op Papendal in Arnhem. Je leeft toch een beetje in je eigen wereld. Gelukkig heb

ik leuke mensen om mij heen, zoals mijn teammaten en mijn coaches. Daarnaast weten je familie en vrienden/kennissen waar je mee bezig bent, dus die snappen het ook als je ergens niet bij kan zijn in verband met trainingen of toernooien.



4. Ik heb besloten om sowieso nog vier jaar door te gaan naar Tokio 2020!

### *Kelly van Zon*

#### **Lara Baars (19 jaar, atletiek)** **> 1x brons kogelstoten + 10e discuswerpen**

1. Ik vond de Spelen mooi. We werden van tevoren gewaarschuwd, omdat het misschien niet heel goed georganiseerd zou zijn. Maar dat vond ik helemaal niet zo! De sfeer was goed, vooral als er een Braziliaan aan een wedstrijd bezig was. De eindceremonie vond ik niet zo mooi. Je zag en merkte dat hier niet heel veel aandacht (geld) aan was uitgegeven. Bij de openingsceremonie ben ik niet geweest.

2. Het betekent heel veel voor me. De wedstrijd was zwaar en moeilijk. Doordat de eerste vijf pogingen ver onder mijn niveau waren, kreeg ik een mentale tik. Gelukkig heb ik mij bij de laatste poging weten te herpakken en daardoor toch nog brons weten te behalen met een dik persoonlijk record. De ontlasting en blijdschap was enorm! Het was een mooie avond.



3. Ik train(de) fulltime, dat betekent 5 dagen in de week 2 keer per dag. Verder ging ik dan op woensdag naar school/stage op het Johan Cruyff College marketing en communicatie.

4. Ik ga inderdaad door. En ik wil graag naar Tokyo. Ik wil ervoor zorgen dat ik binnen deze 4 jaar in Tokyo op mijn sterkst en fitst ben. Aankomend jaar zijn de wereldkampioenschappen in London! Daar wil ik echt heel graag een medaille, maar bovenal wil ik weer mijn beste stoot afleveren.

### *Lara Baars*



# OPROEP

Beste lezers,

Het is echt noodzaak voor Intermobiel om deze oproep te doen!

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

Zo 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](mailto:emile@intermobiel.com) / 06-43055738

**Kom op: laat Intermobiel helpen!**

*Groetjes, Stichting Intermobiel*



## Interview met Alyda Norbruis

**Alyda Norbruis (27 jaar, wielrennen)**

**Rio: goud 500 meter tijdrit op de baan  
goud tijdrit op de weg  
brons 3000 meter achtervolging op de baan  
5e bij de wegwedstrijd discuswerpen**

*Alyda begon haar Paralympische carrière in Londen 2012. Daar behaalde ze zilver op het onderdeel 500 meter tijdrit op de baan in een tijd van 42,464. Daarnaast is ze zevenvoudig wereldkampioen!*

*Hoe heb je de Paralympische Spelen ervaren (sfeer, ceremonies, media-aandacht, accommodaties)?*

'Ik heb het als heel positief ervaren en ook nieuw. Ik ben ook in Londen geweest, dat was heel anders. Rio was op haar manier heel mooi en leuk. De sfeer kwam grotendeels overeen met Londen, zowel het dorp als op de wedstrijdlocaties. Daar was heel veel publiek, dat heeft me positief verast.

De Nederlandse media-aandacht die er was, kan ik alleen maar toejuichen. In Londen was er al een flinke stap in gezet en in Rio zag je daar mooie ontwikkelingen in; dat het beter en meer wordt. De media-aandacht voor de Paralympische Spelen staat echter helemaal niet in verhouding met die voor de Olympische Spelen. We kunnen daar wel heel hard tegen aanschoppen, dat het veel minder is, maar met elke verbetering die ik merk of meekrijg, ben ik alleen maar heel erg blij. Daar moeten we vooral naar kijken, denk ik.'

*Wat betekenen je prestaties en je behaalde medailles voor je?*

'Dat betekent heel veel voor mij. Ik heb hier lang naartoe gewerkt. Ik had de hoop op één keer goud als alles een beetje zou lukken. En het werd meer dan dat. Ik heb mijn dromen en mijn doelen gehaald. Er overheerst een heel fantastisch gevoel, blijheid en tevens ook opluchting dat het gelukt is. Het heeft me als sporter verrijkt, maar ook als mens. Ik ben op vier onderdelen uitgekomen en daar rolde voor mij vier keer een prima resultaat uit.

Ik had vooral mijn zinnen gezet op de 500 meter tijdrit op de baan. Dat dat dan lukte, was waanzinnig. Ik ben daar vier jaar lang regerend wereldkampioen op, en dan hoop je, dat op het moment dat het eigenlijk nog één keer moet, het dan ook lukt. Ja, dan is het blijheid en opluchting alom.

Daarnaast gingen de andere prestaties ook goed. Dan ben je zo blij, dat het er op die manier zo uitkomt. Ja, achter elke prestatie zit een verhaal en een bepaald gevoel bij. Ik kan niet zeggen, dit is mijn mooiste of mijn beste. Voor alle vier de wedstrijden beleefde je een bepaalde route.



Mijn hoofddoel was dus de 500 meter tijdrit, om juist daarop goud te winnen. Natuurlijk ga je altijd voor goud, maar bij de 500 meter was dat realistisch. En het lukte, superfijn is dat. Dat was ook de race waar ik de meeste spanning bij heb gevoeld. Toen was ik echt heel zenuwachtig, zo zenuwachtig was ik nog nooit geweest. In de races voor mij werd ook harder gereden dan ooit. Dus ik wist dat ik onder mijn eigen wereldrecord moest duiken, wilde ik überhaupt aanspraak maken op de Paralympische titel. Daarnaast hadden we in het Nederlandse kamp bij het wielrennen nog geen goud behaald. In de wedstrijddagen daarvoor lukte dat net niet. Voor deze race legde ik mijzelf heel veel druk op en van buitenaf kwam daar ook nog wat extra bij! Dan is het supermooi dat het uitkomt.'

*Alyda's tijd op de 500 meter tijdrit in Rio (en tevens het wereld-record) was 36,908 seconden, dat is 5,5 seconde sneller dan in 2012!*

*Hoe zag de weg naar Rio eruit qua trainingsintensiteit? Heb je daarnaast een baan of studie?*

'Mijn weg naar Rio is een fulltime topsport traject geweest. Dag in dag uit ben ik met de sport bezig

geweest. In 2012 ben ik afgestudeerd als ortho bewegingsagoog aan het CIOS. Daarna ben ik gaan leven als topsporter, dus dat is in de afgelopen vier jaren ook mijn werk geweest. In mijn laatste jaar voor Rio ben ik naar Alkmaar verhuisd, omdat we daar op de wielersbaan trinden. Daar omheen deden we wegrainingen. Af en toe trinden we op Papendal. In de weekenden was ik in Friesland te vinden, waar ik normaliter woon.'

*Tijdens de slotceremonie was je vlaggendrager. Hoe heb je dat ervaren?*

'Ja, dat was een kippenvel moment. Soms wil je dingen beschrijven, maar dan zijn daar geen woorden voor. Ik denk dat dat voor het dragen van de vlag ook geldt. Er gaat zoveel door je heen. Het was zo'n unieke kans en eer dat je dat mag doen. Ja, wat me daar heel erg van bijgebleven is, was het moment dat ik langs het Nederlandse legioen liep... De trots en de saamhorigheid die je dan ervaart en voelt, waanzinnig!



Wat mij betreft mocht iedereen met die vlag lopen. Ik vond ook dat iedereen dat verdiende. Ik gunde

het ze allemaal. Maar er wordt maar eentje uitgekozen en ik kreeg die eer. Wat er gebeurde toen ik bij ons team langs liep? Dat was, ja, een brok in mijn keel. Ik merkte dat iedereen zo met me meeleefde en dat ze het me ook gunden, waanzinnig.'

*Wat zijn je ambities op sportief vlak? Ga je door tot de volgende Spelen?*

'Mijn ambities zijn om door te gaan tot Tokio; als ik alles opnieuw ingericht krijg. Het was namelijk allemaal geregeld tot Rio. In principe ga ik ervan uit dat het heel veel mooier dan Rio niet gaat worden. Ik heb mijn dromen en doelen bereikt. Dat is gelukt; het is zelfs mooier geworden! Dat realiseer ik mij ook. Dan kun je zeggen: "Dit is het moment om te stoppen." Maar ja, aan de andere kant ga ik toch graag door. Kijken hoe mijn lichaam dit topsportprogramma vol houdt, nog betere tijden realiseren en hoeveel jaren kan ik er nog aan vastplakken. Als ik wil doorgaan als fulltime topsporter, is sponsoring heel erg belangrijk. Zonder sponsoring is Paralympisch wielrennen, wat fulltime sporten is, niet mogelijk. Je moet zowel je privéleven als je sportleven er van betalen.'

*Wat doet Stichting Kopgroep Alyda?*

'Stichting Kopgroep Alyda is de motor achter mijn succes, want zij zorgt ervoor dat er sponsors zijn en begeleidt me met mijn carrière. Daarnaast richten wij ons met onze stichting op het ondersteunen van iedereen met een handicap die wil sporten of bewegen. De stichting is heel belangrijk voor me, want ik vind het erg belangrijk om anderen te helpen te gaan sporten en bewegen. Samen met hen de obstakels om te sporten wegnemen, want sporten is voor iedereen.'

**Johan Fiddelaers**



*De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel*

Vroeger ging je voor kleding vooral naar de winkel, maar tegenwoordig is het super handig, snel en leuk om o.a. je kinderkleertjes online te bestellen.

In onze knusse online winkel hebben wij een aantal merken voor jullie geselecteerd van o.a. **Silvian Heach kids, Miss Sixty, Bampidano en Little Bampidano.**

Kleding voor stoere jongens en echte prinsesjes met leuke details van diamanten, steentjes en studs. Onze

kleding is gemaakt van verschillende materialen zoals leer, lycra, linnen en katoen. Daarnaast hebben we ook nog hele leuke merken in de outlet van o.a. **FunkyXS, Vinrose, Quapi, Ebound, Gymp, Seguro en Another World.**

Ieder seizoen proberen wij weer een aantal lieve, stoere en unieke items te vinden en deze tegen een betaalbare prijs aan te bieden. [www.kieke-boe.nl](http://www.kieke-boe.nl)

[www.kieke-boe.nl](http://www.kieke-boe.nl)



SHORT LEASE | PROJECT LEASE | FIXED AUTOLEASE | FINANCIAL LEASE

Fleximo adviseert MKB-bedrijven op het gebied van autolease. Daarbij nemen we u de gehele mobiliteit uit handen. Bent u van plan een auto te leasen en wilt u weten welke leasevorm (of een combinatie van leasevormen) het beste bij u past? Wilt u de kosten van uw wagenpark reduceren en zoekt u een partij die hiervoor een creatieve oplossing bedenkt? Of hebt u hulp nodig bij het formuleren van een wagenparkpolicy? Fleximo regelt niet alleen de autolease voor u, maar we ondersteunen u bij alle facetten van mobiliteit.

## Fleximo in het kort

- ✓ Eén vast aanspreekpunt voor al uw mobiliteitsvragen: uw leaseadviseur.
- ✓ Persoonlijk contact, van ondernemer tot ondernemer.
- ✓ Eerlijk en transparant lease-advies. Geen onaangename verrassingen achteraf.
- ✓ Merk-, dealer- en leasemaatschappij onafhankelijk.
- ✓ Scherpe tarifiering door creatieve leaseoplossingen.
- ✓ Binnen 24 uur offerte van minimaal twee leasemaatschappijen.
- ✓ Advies bij autokeuze en/of bedrijfswagenpolicy.

## Onze leasevormen

Bij Fleximo onderscheiden we 4 leasevormen. Op basis van uw persoonlijke situatie, adviseren we u welke leasevorm of combinatie van leasevormen het beste bij u en uw bedrijf past.



**Fleximo B.V.**  
Molenveldstraat 153  
6001 HH Weert  
T +31 (0)495 71 24 33  
E [info@fleximo.nl](mailto:info@fleximo.nl)  
I [www.fleximo.nl](http://www.fleximo.nl)

◀ Uw Leasespecialist:  
**Thijs Truijen**



### SHORT LEASE

- 1 tot 12 mnd.
- Jong wagenpark
- Optimale flexibiliteit



### PROJECT LEASE

- 12 tot 24 mnd.
- Flexibele mobiliteit
- U kiest het automerk



### FIXED LEASE

- 24 tot 60 mnd.
- Full operational lease
- Zorgeloos rijden



### FINANCIAL LEASE

- U bent eigenaar
- Vast maandbedrag
- Fiscale voordelen



### HOME & MOBILITY

- Vanaf 1 maand
- Uniek totaalconcept
- Vast aanspreekpunt



## Een portret van Kelly

***Mijn moeder zei altijd: "Als je je lichaam niet kunt gebruiken, dan moet je het met je kop proberen!"***

***Naam:** Kelly Terkooft-Nugter  
**Geboortedatum:** 16-07-1984  
**Geboorteplaats:** Zaandam*

*Kelly Terkooft-Nugter lijdt aan de progressieve spierziekte Limb Girdle type 2D. Hierdoor worden haar spieren steeds slapper. Inmiddels kan ze niet meer staan en lopen en haar armen kan ze ook bijna niet meer optillen. Deze spierziekte heeft ze al sinds haar geboorte, maar ze heeft tot haar 11e levensjaar wel kunnen lopen. Ondanks haar beperkingen heeft Kelly een druk leven met haar gezin en een pittige parttimebaan.*

### *Gezinsleven*

Op 9 mei 2014 is Kelly getrouwd met Bart en inmiddels is ze moeder van de twee jarige Suzie. Het gezin woont samen met hun hond in de rolstoeltoegankelijke woning waarin Kelly zelf is opgegroeid. Kelly en Bart hebben een fantastische trouwdag gehad, waarbij alle mogelijke weertypen langs zijn gekomen. Er waren niet echt grote aanpassingen nodig voor het huwelijk. Uiteraard waren de trouwlocatie en het vervoer wel uitgekozen vanwege de goede toegankelijkheid met een rolstoel. Het bruidspaar werd vervoerd in een mooie witte luxe rolstoelbus. Kelly heeft haar trouwjurk zo laten vermaken, dat hij mooi viel tijdens het dragen in de rolstoel.



### *Omgaan met de ziekte*

Kelly heeft er nooit veel moeite mee gehad dat ze een spierziekte heeft, haar broer heeft dezelfde ziekte. Voor haar was het al op jonge leeftijd "nor-

maal" dat ze aan deze ziekte leed. Er werd hen ook voorgehouden dat ze van alles konden bereiken, als ze er maar voor gingen. Een bekende uitspraak van Kelly's moeder was: 'Als je je lichaam niet kunt gebruiken, dan moet je het met je kop proberen!'. Kelly is blij dat ze die capaciteiten en dat doorzettingsvermogen heeft, daardoor heeft ze ook kunnen studeren. Ze heeft naast haar gezin ook een baan op een behoorlijk niveau.

Door haar opvoeding, die toch wel gericht was op presteren binnen je eigen mogelijkheden én de innerlijke drive die Kelly heeft, is ze zover gekomen als waar ze nu staat. Ze heeft een aantal gehandicapte vriendinnen, die dezelfde instelling hebben. Onderling inspireren ze elkaar en geven elkaar kracht om door te kunnen zetten.

Weliswaar heeft haar manier om met de ziekte om te gaan soms ook zijn keerzijde. Ze weet dat ze veel kan bereiken, ook al weet ze dat ze daar hard voor moet werken. Daardoor gaat ze wel regelmatig flink over haar grenzen heen, waardoor ze juist extra geconfronteerd wordt met de gevolgen van haar ziekte. Voorheen had ze altijd het gevoel dat ze haar ziekte goed had geaccepteerd. Tegenwoordig merkt ze dat ze toch meer moeite heeft met het accepteren van de dingen die ze niet of minder makkelijk kan. Ze zou zo graag een "normaal" leven willen leiden, misschien juist wel omdat ze met het leven dat ze nu leidt, er zo dichtbij zit. Toen ze jong was, had ze niet verwacht om nu een compleet gezin, een eigen huis en een pittige baan te hebben. Voor haar gevoel accepteerde ze toen haar leven als gehandicapte gemakkelijker. Terwijl ze nu veel meer strijd met zichzelf heeft. Kelly kan er flink de pee in hebben als iets niet lukt door haar ziekte en de beperkingen die daarbij horen.

### *Studietijd*

Kelly heeft vroeger, net als haar broer, op een reguliere basisschool gezeten, waarna ze allebei hun middelbareschooltijd op de Mytyschool Heliomare (in Wijk aan Zee) hebben doorgebracht. Op deze school zaten meer kinderen met spierziektes en hier werden ook diverse therapieën gegeven. Haar broer ging na de HAVO door naar het HBO. Hij was echt een positief voorbeeld voor Kelly en ook voor haar vriendinnen op school. Na de HAVO gingen ze allemaal studeren, Kelly ging eerst naar de Hogeschool van Amsterdam. Hier heeft ze

vier jaar lang in hetzelfde tempo als haar medestudenten een HBO opleiding gevolgd. Als Kelly een boek of haar lunch uit haar tas nodig had, dan vroeg ze een medestudent om haar even te helpen. Verder had ze met de Thuiszorg geregeld, dat zij op vaste tijden naar school kwamen om haar te helpen met naar het toilet te gaan. Steeds als de opleiding verhuisde naar een andere locatie in de stad, moest ze weer contact leggen met een ander team van de Thuiszorg, om te zorgen dat dit op de nieuwe locatie ook weer geregeld werd. Deze zorg betaalde Kelly vanuit haar Persoonsgebonden Budget. Het vervoer van en naar school werd uitgevoerd door een particuliere rolstoeltaxi. Dit werd vergoed vanuit een vervoersvoorziening van het UWV. Omdat ze niet veel voorzieningen nodig had, behalve een rolstoeltoegankelijk gebouw, had ze tijdens haar studie geen hulp nodig van een studieadviseur.

Na de HBO opleiding was Kelly er nog niet aan toe om te gaan werken. Ze koos ervoor om verder te gaan met een opleiding aan de universiteit. Praktisch gezien ging dit hetzelfde als op de hogeschool. Wel gebruikte ze inmiddels een minilaptop, omdat ze niet zoveel kracht meer had om zelf te schrijven. Doordat Kelly niet hoefde te werken naast haar studie was het voor haar goed vol te houden. Voor werken naast het studeren zou zij de energie niet hebben gehad. Na schooltijd wijdde zij zich aan haar huiswerk en daarna kwam de zorgverlener om haar te douchen en naar bed te helpen. In de persoonlijke verzorging ging ook behoorlijk wat tijd zitten. Kelly ging wel regelmatig uit eten met medestudenten voor de gezelligheid, maar echt stappen heeft ze niet gedaan. Ze wilde zich echt focussen op het behalen van haar diploma, wat haar ook is gelukt!



### Zwangerschap en moederschap

Toen er bij Kelly en Bart een kinderwens begon te spelen, hebben zij eerst grondig laten uitzoeken wat een zwangerschap voor het lichaam van Kelly zou betekenen. Ze wilden weten of haar lichaam het wel aan zou kunnen om een gezond kindje op de wereld te zetten. Al hun vragen op dit gebied hebben ze bij verschillende medisch specialisten neergelegd, die hier samen als een team over hebben vergaderd. In dit team bevonden zich onder andere een gynaecoloog, een cardioloog, een longarts en een klinisch geneticus. Uiteindelijk kregen ze een 'GO' om ervoor te gaan. De ziekte die Kelly heeft is weliswaar erfelijk, maar omdat Bart geen drager van de ziekte is, was het niet mogelijk om de ziekte aan een kindje door te geven.



Dat was een hele geruststelling en toen durfden ze het allemaal aan. De zwangerschap heeft Kelly als heel fijn ervaren, ze had nergens last van en het kindje groeide goed. Toen ze 24 weken zwanger was, kreeg ze wel voortijdige weeën en werd ze een paar dagen opgenomen in het ziekenhuis. Men weet deze vroege weeën toe aan werkstress. Tijdens de rest van haar zwangerschap mocht ze daarom niet meer werken. Verder is de zwangerschap vlekkeloos verlopen en met 37,5 week zwangerschap is het kindje met een geplande keizersnede gehaald. Omdat Kelly even moest aansterken, zijn haar dochter en zij samen nog een paar nachtjes in het ziekenhuis gebleven.

Omdat Kelly nauwelijks kracht in haar armen heeft, wist ze vooraf al dat ze haar kindje op praktisch gebied niet kon helpen. Haar man deed en doet heel veel met Suzie en anders wordt het door de hulp op aanwijzing van Kelly gedaan. Gelukkig kon ze haar dochter wel zelf voeden als ze bij Kelly werd neergelegd. Omdat het ook met aanpassingen niet zou lukken om Suzie te verschonen of aan te kleden, zijn er in huis wat dat betreft geen voorzieningen. Inmiddels is Suzie twee jaar en is ze al heel zelfstandig in veel dingen. Met aanwijzingen van Kelly komen ze daarin al heel ver. Suzie gaat inmiddels naar de peuterspeelzaal en daar was het de leidster ook opgevallen dat Suzie veel zelfstandiger is dan andere kindjes van haar leeftijd.

Kelly en Bart werken allebei en Suzie gaat dan naar een van haar oma's of naar de peuterspeelzaal. Zij hebben thuis verder geen hulp voor de verzorging van Suzie.



Kelly had wel een klein budget aangevraagd bij de gemeente, zodat ze af en toe alleen kon zijn met haar dochter of samen met haar weg zou kunnen gaan. Ijker worden. Dit werd helaas afgewezen. Kelly vindt dat ze het thuis goed en creatief oplossen en doordat Suzie steeds zelfstandiger wordt, zal dit alleen maar gemakkelijker worden.

#### *Combinatie werk en gezinsleven*

De combinatie van werken en het gezinsleven valt Kelly niet altijd gemakkelijk. Tijdens haar vorige functie werd Kelly zwanger en kreeg ze dochter Suzie. De functie die ze toen bekleedde was erg pittig en ze moest hiervoor thuis ook nog veel werk verzetten. Daar had ze voorheen nooit moeite mee, maar toen haar dochter er eenmaal was, vond ze dat toch minder prettig. Ze heeft geprobeerd om dit vol te blijven houden, want ze wilde deze baan graag behouden. Maar het putte haar geestelijk en lichamelijk zo uit, dat ze toch heeft besloten om hiermee te stoppen.

Ze nam toen het besluit om een aantal maanden rust te nemen; om alles in haar hoofd en lichaam weer op orde te krijgen. Daarna begon het weer te kriebelen om opnieuw te gaan werken. Maar dan wel in een minder drukke functie, zodat werk en gezin beter te combineren zijn. Voor haar huidige functie als juriste hoeft Kelly niet meer het hele land door te reizen en ze probeert zoveel mogelijk haar vaste uren aan te houden. Als ze vrij is dan probeert ze ook echt te ontspannen door voldoende rust te nemen. Verder leest ze graag en kijkt graag eens een serie op tv. Voorheen deed ze nog aan elektrische rolstoelhockey, maar dit werd lichamelijk teveel voor haar.

#### *Rolstoelbus*

Kelly leent van het UWV een futuristische rolstoelbus met een joystick, waardoor zij zichzelf kan verplaatsen. Deze bus heeft haar een enorme vrijheid gegeven, waar zij

voorheen altijd afhankelijk was van anderen. Ze voelt zich door deze bus veel vrijer en zelfstandiger. Als haar dochter straks oud genoeg is om zelf in en uit de bus te stappen, dan kan Kelly haar overal heen brengen waar ze maar naartoe wil. De besturing van deze bus werkt door middel van een zogenaamde 4-weg joystick, die Kelly met beide handen kan bedienen terwijl haar armen rusten. Het gas geven en remmen gebeurt door de joystick naar voren of naar achteren te verplaatsen en het sturen door deze naar links of naar rechts te brengen. Kelly heeft een jaar lang geleest om in deze bijzondere bus te kunnen rijden en slaagde daarna in één keer glansrijk voor haar rijexamen. Kelly zegt dat ze nooit had durven dromen dat ze zelf een auto zou kunnen besturen, maar dankzij deze moderne auto met allerlei speciale snufjes is dit gelukkig toch voor haar weggelegd.

#### *Intermobiel*

Kelly vindt het belangrijk dat er een stichting als Intermobiel is om mensen met beperkingen te helpen om al het mogelijke uit het leven te halen. Zelf zoekt ze weleens dingen op de website, zoals in het verleden bijvoorbeeld over een kindervens hebben als je gehandicapt bent of andere zaken met betrekking tot kinderen hebben in combinatie met een beperking.

#### *Genieten*

Omdat Kelly al zoveel heeft bereikt, heeft ze geen grote dromen voor de toekomst. Ze wil graag dat haar leven blijft zoals het nu is en dat ze kan genieten van haar gezin en haar werk. Het is goed zoals het nu is. Tenslotte heeft ze er hard genoeg voor moeten knokken om te komen tot waar ze nu is!

#### **Valerie Bouwmeester met medewerking van Kelly Terkoolt-Nugter**





## Bijwerkingen van medicijnen

### 'Wat te doen als een medicijn heel goed helpt, maar de bijwerkingen te veel worden?'

*Mijn naam is Sanne van Diesen (1980). Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). Ik gebruik hiervoor verschillende medicijnen. De afgelopen jaren ben ik hard achteruitgegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.*



Al twaalf jaar lang neem ik driemaal per dag mijn medicijnen in, waaronder pijnstillers voor mijn spieren en zenuwen. In de zomer van 2012 werd de pijn zo erg dat ik moest overstappen op zwaardere pijnmedicatie. Ik kon namelijk amper nog lopen. Een inval-huisarts schreef mij destijds Oxycodon tabletten voor. Oxycodon is een morfineachtige pijnstiller. In het begin was ik hier heel blij mee, want

het werkte goed tegen de pijn waardoor ik zowel letterlijk als figuurlijk wat beter uit de voeten kon.

Zoals veel medicijnen heeft ook dit medicijn enkele bijwerkingen. Ik had vooral last van de gênante en vervelende bijwerking genaamd obstipatie. Ik was blij dat de pijn in mijn benen verminderd was, waardoor ik de obstipatie negeerde in de beginperiode. Na een tijdje werd het erger en kreeg ik steeds meer buikpijn waardoor het niet meer te negeren was. De apotheker begreep niet dat de inval-huisarts mij niet verteld had dat je bij deze medicatie altijd iets moet nemen tegen de obstipatie. Ze gaf mij Lactulosestroop mee en gaf het advies om naar de huisarts te gaan als het niet beter ging. Helaas hielp het drankje niet en daarom ging ik langs bij mijn eigen huisarts. Ze gaf mij voedingstips en verschillende soorten medicatie om uit te proberen. Gelukkig zat er iets bij wat hielp. Met twee zakjes

Macrogol per dag kon ik eindelijk weer beter naar de wc en het verminderde de buikpijn enigszins.

#### **Kon er maar een goed werkend medicijn zonder te veel bijwerkingen zijn?**

Misschien In het voorjaar van 2013 werd de pijn in mijn spieren en de zenuwpijn heftiger. De dosering Oxycodon moest verhoogd worden. Dit hielp wel een beetje, maar waar ik al bang voor was, de obstipatie en de buikpijn werden opnieuw groter. Uiteraard nam ik direct een zakje Macrogol op een dag extra. Later nam ik er nog een zakje bij, maar op de een of andere manier werkte dat deze keer niet. Ik werd er ook enorm misselijk van. Alsof dat nog niet vervelend genoeg was, kreeg ik er nog een andere gênante bijwerking bij in de vorm van een gespannen en pijnlijke blaas. Hierdoor moest ik heel vaak plassen en af en toe kon ik zelfs mijn plas niet eens ophouden.

In mei 2014, ongeveer een jaar nadat ik begonnen was met Oxycodon als pijnmedicatie, was de obstipatie zo erg dat ik helemaal niet meer naar de wc kon. Na een week was de pijn in mijn buik zo heftig dat ik naar de huisartsenpost toe moest. Die arts hoorde geen enkel darmgeluid meer en



stuurde mij door naar de Eerste Hulp. Ik werd een weekend opgenomen en kreeg meerdere hoge klysma's. Pas na de tweede behandeling kwamen



mijn darmen weer op gang. Ik mocht naar huis en kreeg het advies nog beter op mijn voeding te letten en tijdelijk weer vier zakjes Macrogol per dag in te nemen.

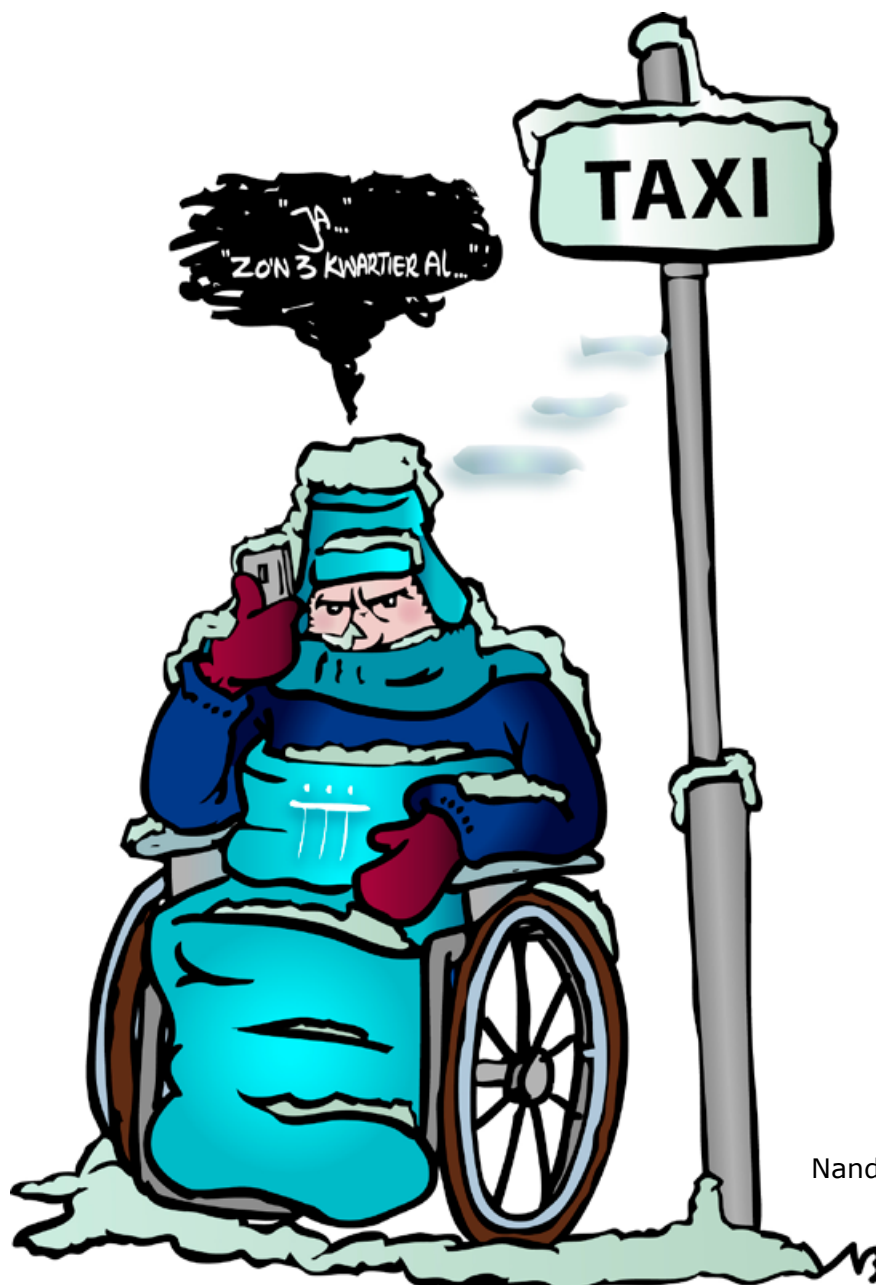
Anderhalve week later zat ik opnieuw bij de huisartsenpost. Deze keer had ik er ook nog koorts bij. Ik moest mij opnieuw melden op de Eerste Hulp. Omdat ik naast de buikpijn koorts had en veel pijn in mijn blaas wilden ze eerst uitsluiten of er niets anders aan de hand was. Gelukkig was dat niet het geval. Ik kreeg opnieuw meerdere hoge klysmas. Ook werd een week later een afspraak op de Maag-, Darm-, Leverziekten (MDL) poli gemaakt.

Op de MDL poli kreeg ik het advies om zes zakjes Macrogol per dag in te nemen, net zo lang totdat ik weer normaal naar de wc kon gaan. Ook werden in de weken daarna verschillende onderzoeken in gepland. Hier kwam uit dat mijn darmen

veel en veel te traag werkten en dat ik een darmverzakking had. Het advies van de MDL-arts was heel simpel: Stoppen met de Oxycodon tabletten en lekker veel gaan bewegen. Alleen kan dat nu net niet samengaan. Juist door het gebruik van de Oxycodon kon ik me wat meer bewegen. Ze kon verder niets voor mij betekenen en ik hoefde ook niet meer terug te komen.

Ik moest nu zelf bedenken wat ik moest veranderen. Maar ik stond voor mijn gevoel voor een onmogelijke keuze. Welke pijn en welk ongemak was nog erger dan de ander? Amper naar de wc kunnen gaan en heftige buikpijnen hebben of heftige pijnen in mijn benen en lichaam waardoor ik amper nog mobiel was? In het volgende magazine vertel ik welke keuzen ik heb gemaakt en hoe ik me nu voel. Wordt vervolgd dus...

**Sanne van Diesen**



Nanda Buis



## Anders denken - Aladdin

### 'Dit idee móest vorm krijgen.'

*Elvire (50+) heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Ze geeft nu aan huis yoga - en filosofie lessen. Ze is al lang actief als vrijwilliger bij Stichting Intermobiel. Deze keer vertelt ze over de stichting Aladdin, wat ze onlangs heeft opgezet en waar ze haar dagen mee vult.*

Vorig jaar kreeg ik (Elvire) van mijn tante een Arabisch olielampje. Het deed me meteen denken aan het sprookje van de wonderlamp van Aladdin. De jongen Aladdin haalde de dop van de olielamp en er kwam een geest uit, die al duizenden jaren in de lamp opgesloten had gezeten. Uit dankbaarheid voor zijn bevrijding mocht Aladdin drie wensen doen.

Die zelfde avond bedacht ik me hoe mooi het zou zijn als álle mensen van de hele wereld drie hartenwensen zouden mogen doen. De mensen zouden er vast en zeker een stuk gelukkiger door worden, maar wie zouden al die wensen dan moeten gaan vervullen, vroeg ik me af.

Toen kwam het idee op dat alle mensen elkaar kunnen helpen met het vervullen van hun wensen. Iedereen op de wereld wordt geboren met bepaalde talenten of kwaliteiten. Je hoeft niet perse aan wonderkinderen te denken die op hun derde jaar al kunnen pianospelen, maar iedereen kan iets wat bijna vanzelf lijkt te gaan of waar automatisch de interesse naar uitgaat. Zo weet de een alles over de ruimtevaart en een ander kan goed taarten bakken en weer een ander kan: diepzeeduiken, straten maken, bergbeklimmen, borduren of racen.

Misschien kun je iets niet zelf uitvoeren maar wel iets regelen op je werk voor iemand met een specifieke hartenwens zoals: een tractor besturen, in een dierentuin of opvangtehuis werken, in een circus optreden, bij een kledingontwerper in de leer gaan, een nieuw ijsje ontwikkelen, met een grote groep mensen een kunstwerk maken of een flashmob organiseren, een computercursus volgen, kaas maken, je auto leren repareren en natuurlijk nog véél meer.

Als je je talent of kwaliteit gratis gaat delen met een ander die een hartenwens heeft, dan verandert er zeker wat. Je komt in je kracht en je eigenwaar-

de groeit. Op grote schaal worden zo vreemde je vrienden, kennis en wijsheid worden gedeeld, de eenzaamheid wordt verminderd en er wordt minder geoordeeld. Ook is er meer plezier in het leven doordat de wensen vervuld worden.



Bij het bedenken van al deze voordelen, spatte ik zowat uit elkaar van geluk. Dit idee móest vorm gaan krijgen. Zo verzamelde ik een aantal mensen om me heen die me gingen helpen. Ik kwam in contact met een hogeschool die als project een website met een database konden bouwen. Op die website kun je drie wensen en drie talenten invullen en die worden dan met elkaar gematcht. Daarna worden wensers en wensvervullers met elkaar in contact gebracht. De websitebouwers zijn nog druk bezig, maar het vordert gestaag. We hopen dat op 1 december 2016 de website [www.stichtingaladdin.org](http://www.stichtingaladdin.org) de lucht in gaat.

De gemeente waarin ik woon vindt het idee perfect aansluiten bij de participatiesamenleving en wil Aladdin daarom ook ondersteunen. We beginnen bij het benaderen van scholen en allerlei tehuizen en hopen dat het idee zich langzaam uitvouwt over het hele land.

Als ik achterom kijk, weet ik dat het geluk dat ik in mezelf ervaar tot stand is gekomen doordat ik tijdens mijn zestien jaren op bed liggen constant bezig ben geweest om mijn talenten gratis te delen. Ik deed veel voor lotgenoten, schreef een hele serie spirituele kinderboeken en gaf les aan huis. Hierdoor ontmoette ik heel veel mensen en daardoor was ik nooit eenzaam of down. Hopelijk brengt dit Aladdin idee ook voor jou een verandering in je leven! Wordt vervolgd dus!

Ontelbare mensen vervullen elkaars hartenwensen.

**Elvire van Vlijmen**



## Ik ben een Fokus cliënt, en geen modepolitieagent!

*In deze vaste rubriek schrijft Veroni met een kritische noot over waar ze in de verzorging tegenaan loopt. Ze woont twaalf jaar in Fokus wonen in Arnhem en maakt gebruik van 24 uren zorg.*

Ik woon al vele jaren in Fokus maar sommige dingen veranderen helaas nooit. Fokus heeft een duidelijk sieraden- en kledingbeleid voor hun werknemers oftewel ADL'ers. Er staat bijvoorbeeld in dat ze geen sieraden en kleding mogen dragen die een ander of henzelf kunnen schaden. Ze mogen geen lange ketting omhebben, geen armband, ring, horloge en alleen knopjes oorbellen en geen lange oorbellen. Jaren geleden heeft een manager op mijn aandringen nogmaals het sieraden- en kledingbeleid op papier gezet met de kledingvoorschriften erbij, zoals: geen kleding met koordjes, geen korte rokjes, kleding waarbij de oksels bedekt zijn, geen sjaals, geen laag uitgesneden kleding of loshangende vesten. Dat geldt ook voor schoeisel dus geen slippers dragen of schoenen waar je tenen onbeschermd zijn voor het geval iemand met een elektrische rolstoel over je tenen rijdt. Duidelijk toch zou je denken? Nou nee, in de praktijk duidelijk niet!

Ik heb ook in mijn cliëntenmap gezet dat ze bij mij geen sieraden mogen dragen. Alleen gaan ze van het algemene Fokus beleid nu mijn beleid maken. Er wordt gezegd: "Alleen bij Veroni draag je geen sieraden, losse vesten of sjaals." Nou, dat is lekker! Ze kennen hun eigen beleidsregels niet. Lekker als iemand me op bed laat plassen over me heen buigt en ik een koordje van hun kleding in mijn doos heb hangen of als iemand me uitkleedt en ik achter een lange oorbel of ketting blijf haken met aan- of uitkleden.

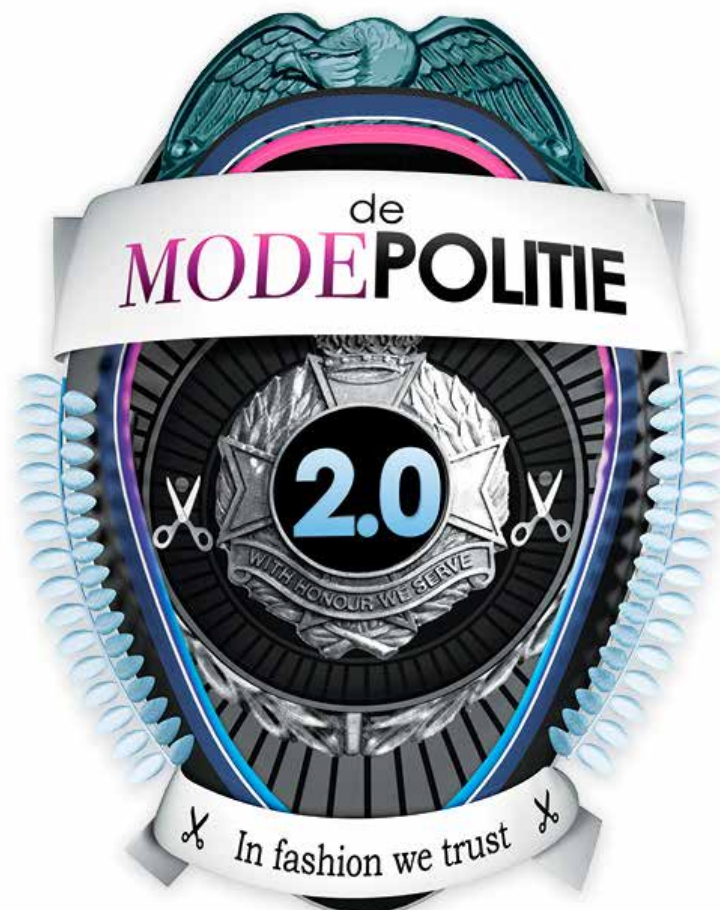
Als je op je werkt komt, kom dan met de geschikte kleding aan en draag geen sieraden, dan is er ook geen discussie nodig. Kom juist gekleed op je werk, dan hoef je op je werk niets meer af te doen wat je kunt vergeten. Want anders moet ik er weer een adl'er op aanspreken op het moment dat ze binnenkomt, omdat ze er elkaar niet op aanspreken en de managers doen het ook niet. Het is geen leuke binnenkomst met direct de melding: "Wil je je armband afdoen, je vest uitdoen of dicht doen of je sjaal afdoen?" Bij binnenkomst is het niet leuk om dit steeds te moeten zeggen alsof je een politieagent bent.

Soms heb ik er geen puf meer voor en denk laat maar, terwijl ik me er toch aan erger. Is er dan niemand die zich inleeft en nadenkt over hoe het is als zij op bed zouden liggen en steeds kleding of

sieraden in hun gezicht zouden hebben? Nee, overduidelijk niet? Daarom hangt er een mooie spiegel in de unit waar alleen gebruik van gemaakt wordt om quotes op te schrijven, maar niet om te kijken of ze er representatief uitzien om zorg te verlenen, want dat is de bedoeling van de spiegel. Je hoeft niet volgens de laatste mode gekleed te zien en helemaal opgemaakt, maar het gaat er wel om dat je er verzorgt en representatief uitziet. Kijk in de spiegel en vraag jezelf af of jij ook zo'n persoon aan je bed zou willen hebben als je een handicap hebt en zorg nodig hebt.

Het naast me neer leggen heb ik geprobeerd, want ik lig voldoende uren, maar echt werken doet het nog niet. Ik heb na twaalf jaar hier wonen inmiddels de hoop opgegeven. Ik moet nog steeds meerdere keren per week iemand erop aanspreken. Ik denk maar zeg nog niet; Ik ben een Fokus cliënt en geen modepolitieagent.

**Veroni Steentjes**





## Het zoeken naar een hobby met een lichamelijke handicap.

*Mijn naam is Sanne van Diesen. Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren ben ik hard achteruit gegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.*

In de jaren dat ik nog gezond was had ik één grote hobby, wat tevens mijn werk was namelijk: het trainen van springpaarden. Dat ik van mijn hobby mijn beroep kon maken zag ik alleen maar als voordeel. Want wie wil dat nu niet. Maar toen ik mijn enkel brak en daarna allerlei complicaties kreeg, kon ik niet meer paardrijden. Ik had ineens geen werk en geen hobby meer. Een revalidatieperiode volgde daarna.

### *Het dierenasiel*

Op het moment dat ik weer wat mobieler werd, besloot ik vrijwilligerswerk te gaan doen bij het plaatselijke dierenasiel. Naast mijn liefde voor paarden, ben ik namelijk ook altijd gek geweest met andere dieren. Op het dierenasiel kon ik mij door de pijn en beperkingen niet bezighouden met de verzorging van de dieren zelf, maar gelukkig kon ik wel helpen op kantoor en met het plaatsen van de dieren. Al vrij snel kreeg ik hier een betaalde baan aangeboden en dat beviel mij heel erg goed.

### *De moestuin*

Helaas moest ik na een aantal jaren toch stoppen met werken, omdat mijn lichamelijke problemen opnieuw erger werden. En dus kwam ik opnieuw thuis te zitten. Ik had nu wel een eigen hondje en een kat, die uiteraard wat verzorging vroegen. Om iets buiten de deur te hebben ging ik weer op zoek naar een nieuwe hobby.

Er kwam een moestuintje. Het werken in de moestuin doe ik niet meer alleen, dat kan ik helaas niet meer. Maar samen met mijn vader redden we het aardig. Hij doet het zwaardere werk zoals: het ompspitten van de grond, het maaien van het gras en het onderhoud aan de spullen. Ik houd mij bezig met het wieden van het onkruid, het snoeien, zaai-

en en oogsten. Dit doe ik bijna allemaal zittend. Op deze manier kan ik samen met mijn vader toch het tuintje blijven houden en genieten van alles dat groeit en bloeit en van het zonnetje natuurlijk. [afb. een zwangere garnaal]



### *Dwerggarnalen*

Het nadeel van de moestuin is dat ik er in het najaar en de winter weinig tot niets kan doen. Daarom ben ik op zoek ben gegaan naar nog een hobby die ik altijd kan doen. Als klein kind hielp ik mijn vader met het verzorgen van zijn aquarium. Dat wilde ik ook! En zo kwamen er een paar kleine aquaria waarin ik kleine visjes en garnalen houdt. Het kweken van dwerggarnalen is erg leuk om te doen, met als uitdaging steeds mooiere te krijgen. Het fijne aan deze hobby is ook dat ik hier tijd aan kan besteden wanneer ik het wil en vooral als ik het ook kan doen.

Op de dagen dat ik me niet goed voel of te veel pijn in mijn benen heb, hoef ik ook niks te doen. Het onderhoud van garnalenbakjes is gelukkig niet veel werk. Op alle bakken heb ik namelijk een filter aangesloten dat het water zuiver houdt. Daarnaast ververs ik iedere week ongeveer vijf liter water. Dat is tevens de hoeveelheid die ik kan dragen in een emmertje. De plantjes moet ik af en toe even snoeien en de ruitjes maak ik schoon met een sponsje. Met de trippelstoel kan ik het meeste ook zittend doen. Voor de rest hebben ze alleen nog wat voer en heel veel liefde nodig!

### *Mijn kat en hond*

Mijn hondje Gipsy, moet natuurlijk worden uitgelaten. Ze is inmiddels 11 jaar oud, maar nog altijd gek op wandelen. Ik kan alleen niet verder met haar wandelen dan een blokje om de flat. Daarom woont ze nu al drie jaar voor vier dagen in de week bij mijn vader. Zij zijn echt dol op elkaar. De poes die ik had is een paar jaar geleden overleden, maar twee jaar geleden kreeg ik een nieuw poesje. Ze heet Floortje en is erg lief, afhankelijk en een beetje eigenwijs.

Het is met de lichamelijke beperkingen die ik heb en heb gehad een hele uitdaging om leuke hobby's te vinden, maar gelukkig is me dat gelukt!

**Sanne van Diesen**





## 'Fit dankzij de CPAP.'

*In de vorige twee magazines heb ik (Fons) geschreven over de diagnose slaapapneu. De klachten die ik altijd had werden vaak geweten aan de aanwezige handicaps die ik heb. Bij verder onderzoek bleek ik slaapapneu te hebben. Nadat de diagnose bekend was ben ik meteen begonnen met de behandeling met een Continuous Positive Airway Pressure (CPAP). Hierdoor stopt mijn ademhaling in mijn slaap niet meer, en kom ik ook in de diepe slaap terecht. Hierdoor rust ik in de nacht uit, en daardoor ben ik overdag fitter.*

In het weekend van 10 en 11 september 2016 was er weer de Kennedymars in Waalwijk. Hier heb ik voor de vijfde keer aan meegedaan. De wandeling van tachtig kilometer gedurende de nacht is op meerdere fronten een uitdaging. De afstand, de weersomstandigheden en het parcours zijn uitdagingen. De grootste uitdaging was voor mij een nacht niet slapen en dan minimaal een week herstellen, omdat het voor mij zo enorm vermoeiend was.

Nu wist ik wel dat de behandeling met de CPAP aanslaat, en ik voel me stukken beter en minder vermoeid dan voor de behandeling. Ik had een jaar geen Kennedymars meer gerold, en was benieuwd hoe het nu zou zijn. Na het volbrengen van deze Kennedymars heb ik twaalf uren geslapen, met de CPAP op uiteraard. Hierna was ik helemaal uitgerust en voelde ik me wakker. De pijn en het brakke gevoel wat ik altijd had na een nacht Kennedymars was verdwenen. Dat ik geen hele week meer nodig heb gehad om te herstellen was een prettige verrassing. Het geeft aan hoeveel baat ik bij deze behandeling heb.

Nog dagelijks bedenk ik mij hoe blij ik ben met het resultaat dat de CPAP behandeling mij oplevert. Met sporten, autorijden en andere activiteiten ben ik veel fitter. De diagnose van apneu heeft niets te maken met mijn handicaps. Het is een extra diagnose die erbij gekomen is daar waar de vage klachten toe werden geschreven aan de aanwezige problemen.

Het hebben van Apneu is niet altijd gemakkelijk. Een slechte nacht tikt dubbel aan. Ik moest wennen aan het gebruik van de CPAP. Gelukkig merkte ik al na twee maanden dat het gebruik van de CPAP positieve invloed had op mijn welzijn, en ook op mijn kwaliteit van leven. Hierdoor werd het voor mij makkelijker om door te zetten. De aanwezige moeilijkheden moest (en moet ik nog steeds) overwinnen. Waar ik ook ga slapen, de CPAP gaat overall mee naar toe.

Met deze bijdrage sluit ik mijn reeks bijdragen over slaapapneu goed af. Het gaat mij beter af dan voor de diagnose gesteld werd. Het slapen met de CPAP is iets wat ik nog heel lang zal blijven doen. De nadelen wegen niet op tegen de grote voordelen. Een nacht tachtig kilometer rollen in Waalwijk en het korte herstel ervan, is daar een duidelijk voorbeeld van.

**Fons Ossewijer**

### Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) Machine



CPAP machine with nasal pillow mask, ballcap-style straps



Full face mask, side straps

Nasal pillow mask, ballcap-style straps

Nasal pillow mask, side straps



## Lilian over haar levensovertuiging

**'Het geloof geeft mij niet altijd letterlijk een oplossing voor de problemen in mijn leven, maar het helpt me wel om iedere dag weer om te kunnen gaan met alle zorgen in het leven.'**

*In de rubriek levensovertuiging komt iedere keer iemand aan het woord over zijn religie, levenswijze of filosofie. Deze keer vertelt Lilian Goudzwaard (1981) over haar Christelijk geloof en de kracht die ze uit God haalt in het omgaan met haar ziekte.*

Mijn naam is Lilian Goudzwaard. Ik woon in Nunspeet waar ik ook geboren ben. Er werd mij gevraagd te schrijven over mijn geloof in relatie tot mijn beperkingen, die best fors zijn. Door onder andere rug- en bekken problemen en reuma ben ik veel aan huis- en bedgebonden. Mijn dagen zijn met veel pijn gevuld. Dit alles zorgt voor veel praktische gevolgen. Gelukkig kan ik hier na al die jaren steeds beter mijn weg in vinden. Ik geniet van al mijn hobby's zoals onder andere: schilderen, fotografie, fotobewerking, kaarten maken en allerlei creatieve dingen. Ook houd ik van lezen en een mooie film kijken. Natuurlijk word ik ook gelukkig van al die lieve mensen die voor een break in m'n dag zorgen door me een bezoekje te brengen. Dat zorgt er echt voor dat ik daadwerkelijk 'in' het leven blijf 'staan'.

*Wat is je relatie met het Christelijk geloof?*

Ik ben opgegroeid in een gezin waarin het geloof altijd een grote rol gespeeld heeft. Dit heeft mij zeker gevormd in mijn Christen zijn en daar is de basis gelegd. Uiteindelijk maak je hierin je eigen keuze maar dit is bij mij geleidelijk gegaan. Ik heb nooit aan het bestaan van God getwijfeld. God speelt een rol in mijn hele leven en Hij is mijn basis. Mijn geloof is verweven in mijn denken en doen, zou je kunnen zeggen. Uiteindelijk is mijn geloof wel steeds verder uitgegroeid na alles wat ik in mijn leven heb meegemaakt. Hierdoor ben ik steeds meer kracht uit mijn geloof gaan halen. Het is voor mij echt het belangrijkste in mijn leven geworden.

*Kun je kort uitleggen wat Christen zijn voor jou inhoudt?*

Ik geloof dat God de schepper is van de wereld en alles wat er op de wereld aanwezig is. Ook geloof ik dat God er altijd voor mij is, dat weet ik doordat ik geloof wat er in de Bijbel staat. Er staat natuurlijk veel in de Bijbel, maar ik gebruik het ook zeker als een boek met leefregels voor mijn dagelijks leven. Als je over normen en waarden spreekt denk ik dat de Christelijke normen en waarden heel dicht bij de gangbare omgangsvormen liggen die we allemaal kennen.

Voor mij komt daar wel een heel belangrijk extra deel bij en dat is dat ik iedere dag bid en dank, dit houdt in dat ik met God spreek. Ik kan in mijn gebed alles kwijt wat ik wil. Je zou het kunnen zien als een gesprek met een goede vriend. Alleen is dit voor mij nog intenser omdat ik met God alles kan delen, ook mijn diepste gevoelens. Mijn vertrouwensband met God is sterker dan die ik met mensen heb. Verder lees ik iedere dag in de Bijbel en luister ik graag naar muziek met een Christelijke tekst. Ook luister ik iedere zondag naar de kerkdiensten die in de kerk gehouden worden waar ik lid van ben. Ik kan door mijn beperkingen niet live aanwezig zijn maar ik kan thuis live meeluisteren.

*Wat spreekt je aan in het Christendom?*

Ik geloof in de onvoorwaardelijke liefde van God die Hij voor ons over heeft. Ondanks wat wij allemaal aanrichten op de wereld blijft God ons trouw en ik kan altijd kracht uit mijn geloof halen. Als ik bid, praat ik met God. Dit helpt mij letterlijk als ik het moeilijk heb en het geeft me rust. Ook geeft het me veel troost als ik het moeilijk heb met en in dit leven. Ik weet dat er na de dood een Eeuwig leven wacht bij God in de Hemel. Dit heeft God ons beloofd. Als je in de Bijbel leest hoe mooi en goed dit zal zijn, dan geeft dat mij letterlijk voor iedere dag kracht.

*Hoe kijkt het Christelijk geloof aan tegen ziekte en gezondheid?*

Dit is natuurlijk een onderwerp waar je eigenlijk niet over uitgepraat raakt. Ik ben natuurlijk geen theoloog of dominee maar kan hier alleen op antwoorden vanuit mijn ervaring en gevoel.



Ik krijg bijvoorbeeld vaak de vraag: Hoe kan het zijn dat je niet boos bent op God? Dit vind ik een heel begrijpelijke vraag. Zeker in de wereld waarin we leven met zoveel ziekte en ellende. Toch geloof ik dat je het juist om kunt draaien. Probeer eens te zien waarom het geloof mensen nog steeds zoveel kracht geeft, juist in een wereld als deze. Dat is juist hoe ik het zie. God lost niet altijd alles letterlijk a la minute op. Het Christendom is ook geen 'goed-werken-geloof' in de zin van, hoe beter je leeft, hoe gelukkiger je wordt. Toch halen veel mensen kracht uit hun geloof in God en kunnen ze door hun geloof in God verder met het leven wat juist zo moeilijk voor hen is. Is dat juist niet heel bijzonder? Hoe groot moet God dan wel niet zijn dat hij aan mensen deze kracht, liefde en rust kan geven? Begrijp me goed, hiermee wil ik absoluut niet oordelen over verdriet en gevoel maar ik probeer puur uit te leggen hoe ik het ervaar. Ik wil niets afdoen aan de beleving van anderen, daar kan en wil ik ook niet over oordelen. Ik wil alleen zo graag overbrengen hoeveel kracht ik put uit mijn geloof.

Het is iets wat ook niet altijd te beredeneren is, denk ik. Het is niet voor niets uiteindelijk een geloof en het heeft veel met gevoel te maken. Het zit in me en het zit in heel mijn wezen. Daarnaast is het mooie dat als we het moeilijk hebben dat we altijd de Bijbel hebben om op terug te vallen. Ik geloof dat wat hierin staat de waarheid is, zodat je naast het deel geloof ook een deel waarheid en basis hebt om daar vanuit te kunnen leven.

### De kracht van geloof

Het geloof geeft mij niet altijd letterlijk een oplossing voor de problemen in het leven, want dan zou ik geen zorgen, ziekte en pijn meer hebben. Maar het helpt me wel om iedere dag weer om te kunnen gaan mét al deze zorgen en moeilijkheden in mijn leven. Dat is de kracht waar ik steeds over praat. Persoonlijk kan ik echt zeggen dat ik elke dag dankbaar ben voor mijn geloof. Natuurlijk ben ik ook een normaal mens dat verdriet en teleurstelling kent, dit hoort bij het leven. Maar als je dit soort dingen kunt delen met God kun je het wel kwijt bij iemand en dat geeft steeds weer rust. Ik zou eigenlijk willen zeggen, probeer het eens. Bidden heeft geen voorwaarden en het kan en mag op jouw eigen manier. God wil er voor iedereen zijn.

Ik vind het moeilijk om favoriete Bijbelteksten kiezen, want er zijn veel mooie. Maar ik heb drie teksten die voor mij krachtgevend zijn en ook helder in hun omschrijving. Dit zijn ze:

- Filippenzen 4:6 Wees

in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God.

- Jeremia 29:11 Mijn plan met jullie staat vast-spreekt de Heer. Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk: Ik zal je een hoopvolle toekomst geven.

- Filippenzen 4:13 Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft.

### Vrijwilligerswerk

Als je zoals ik zoveel kracht uit je geloof in God haalt, dan wil je dit graag doorgeven en overbrengen aan anderen. Het vrijwilligerswerk dat ik doe, staat in het verlengde hiervan. Voor onze kerk, de CGK Ichthus in Nunspeet, houd ik onder andere de Facebook pagina en Instagram bij. Dat is fijn om te kunnen doen en ik geniet er op die manier echt van om bij de gemeente betrokken te zijn. Verder help ik mee bij het werk van [GlobalRize](#) wat zending via internet is. Ik help mee met de [Facebook pagina's Biblword \(internationaal\)](#) en [Bijbelwoord \(Nederlands\)](#). Dit zijn pagina's waar Bijbelteksten op worden gedeeld en waar mensen op kunnen reageren. Aan de hand van deze reacties reageren wij daar dan weer op. We bidden voor deze mensen en bemoedigen hen, net wat nodig is.

Het is bijzonder om dit te kunnen doen en ik haal er zelf ook veel kracht uit. Door anderen te bemoedigen word je zelf vaak ook weer bemoedigd. Ik vind het heel erg waardevol om op deze manier een schakel in het evangelisatiewerk wereldwijd te mogen zijn, ook door mijn ziek-zijn heen.

### Ten slotte

Ik kan me voorstellen dat dit interview misschien vragen bij je oproept. Sommige delen zijn heel persoonlijk en vragen misschien om wat meer uitleg. Ik weet dat ik enthousiast kan zijn over mijn geloof en dat kan ook vragen oproepen. Laat het me gerust weten als je hierover meer wilt weten of over wilt praten. Je kunt me via [Intermobiel of mijn eigen Facebook pagina](#) bereiken, schroom niet en laat gerust van je horen!

**Lilian Goudzwaard**





## Gedicht: Vriendschap.....?

Je bent nog in mijn leven gebleven  
 maar ik heb een bijrol gekregen.  
 Twee werelden mijlenver van elkaar vandaan  
 waardoor er weinig verbinding is blijven bestaan.  
 Op papier zeg je ik ben je beste vriendin,  
 maar dat zijn woorden zonder daden erin.  
 Is het woord vriendin nog voldoende vol  
 of heb je geen idee meer en is het woord vanbinnen hol?

Gelukkig zijn anderen dichterbij gekomen  
 die je plek enigszins hebben ingenomen,  
 zodat er geen enorme leegte is ontstaan  
 We zijn zo ver verwijderd van elkaar.  
 Is de afstand tussen ons te groot  
 of kan de verwijding nog worden gedoofd?

Zijn we al te ver uit elkaar  
 en brengt dit onze vriendschap in gevaar?  
 Ligt er nog een toekomst voor ons open  
 of is de brug al gesloten?

**Nikki**



**FriendshipBridge**







## Het dossier van Jolet Wiering

*In deze rubriek komen verschillende vrijwilligers van Intermobiel aanbod. Dit keer is het woord aan Jolet Wiering. Al 10 jaar schrijft Jolet artikelen en verzorgt interviews voor de website en het Mobiel Magazine en is Jolet lid van het redactie van Intermobiel's magazine. Hoog tijd dus voor Jolet's dossier.*

Jolet's woonplaats: Emmen                      Geboren: op 14-02-1983 in Emmen  
 Partner en kinderen: Man en 3 kinderen                      Huisdieren: 2 konijnen  
 Karakter: Rustig, precies en goed kunnen luisteren.  
 Persoonlijk hoogtepunt: Moeder worden.

Opleidingen: HBO-V    Beroep: Wijkverpleegkundige  
 Vrijwilligerswerk: Naast mijn werkzaamheden bij Intermobiel (schrijven van artikelen voor het Mobiel Magazine en de website), ben ik ook actief in het bestuur van de wijkvereniging van mijn woonwijk. We zijn Erkende Overlegpartner van de gemeente en we proberen onze wijk steeds een beetje mooier te maken. Ik ben penningmeester en houd de ledenadministratie op orde van de wijkvereniging.

Verder ben ik lid van de MR van de basisschool van de kinderen.

Sporten beoefenen: Fitness

Interesse in andere sporten, favoriete club, spelers, etc.: Behalve dat ik zelf sport, houd ik me niet bezig met andere sportclubs of iets dergelijks.

Hobby's: Moestuiniëren, fotografie (vooral van de kinderen, digitale foto-boeken maken vind ik leuk), wandelen (liefst wat langere tochten), geocaching en internetten.

Lezen: Van alles: thrillers, tijdschriften, informatieve boeken, artikelen.

Muziek: Ik heb niet echt favoriete bands waar ik erg fan van ben. Ik houd wel van veel muzieksoorten, heb wel graag een muziekje aan.

Eten/drinken: Vegetarisch, verder houd ik erg van de Italiaanse keuken.

Welke man/vrouw bewonder je (en waarom): Geen idee.

Politiek (interesse, voorkeur): Houd ik me niet zo erg mee bezig.

TV-programma's: Ik kijk meestal naar series op Netflix.

Radio: Het is maar net waar wat leuks op is, meestal luister ik qmusic, skyradio of 100%NL.

Internet: Google is my best friend.

Bekend met Intermobiel vanaf en hoe: Toen ik studeerde zocht ik vrijwilligerswerk wat ik in mijn eigen tijd kon inden. Via internet kwam ik een oproepje van Veroni tegen.

Nadat ik bij Veroni op bezoek ben geweest, ben ik aan de slag gegaan als vrijwilliger. Inmiddels doe ik al 10 jaar vrijwilligerswerk voor Intermobiel.

Wat betekent Intermobiel voor je: Ik vind het leuk om een bijdrage te kunnen leveren aan Intermobiel. Ik vind het knap dat mensen als Veroni en Johan zich zo inzetten voor 'de doelgroep'. Dan draag ik daaraan ook graag mijn steentje bij. Vanuit mijn zorgachtergrond vind ik het leuk om te lezen hoe zorg wordt ervaren. Dat laat het mij ook van een andere kant zien. Bijvoorbeeld, hoe Veroni aankijkt tegen haar verzorgenden die haar wassen met handschoenen aan en hoe onpersoonlijk Veroni dat vindt.

Wat ik allemaal voor Intermobiel heb gedaan/georganiseerd?: Ik heb veel mensen geïnterviewd, meestal per telefoon of email, maar ook wel een keer persoonlijk. Verder heb ik artikelen geschreven over diverse onderwerpen.

Mening over Intermobiel: Veroni (en de rest) zijn goed bezig om Intermobiel op de kaart te zetten. Ik vind Intermobiel vernieuwend en gedurfd, bijvoorbeeld over het onderwerp seks met een handicap.

Wat ik verder nog kwijt wil: Ga zo door met Intermobiel.





# Das alte Zollhaus



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

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

Bezoek ons op Facebook

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





## Andullatietherapie en mijn ervaringen

*In onderstaand artikel schrijf ik (Johan) over mijn ervaring met andullatietherapie.*

Nee, ik geloof niet in sprookjes of dat mijn rugklachten fors verminderen of zelfs verdwijnen. Uit zelfbescherming heb ik zelfs de hoop daarop al lang geleden laten varen. Te vaak heb ik nieuwe therapieën en zelfs operaties ondergaan, zonder enig resultaat. Sterker nog: meestal werd de pijn tijdelijk of blijvend erger.

Een tijdje geleden kregen we een informatief krantje in de brievenbus van het bedrijf HHP (Home Health Products) over andullatietherapie. Het was tevens een uitnodiging om in ons gemeenschapshuis vrijblijvend kennis te maken met deze therapie. Ik had nog nooit van andullatietherapie gehoord, maar werd wel nieuwsgierig.

### *Wat is andullatie?*

Andullatie combineert vibraties met infrarood-dieptewarmte. Je gebruikt daarvoor een speciaal matras of kussen. In Nederland is het relatief nieuw, maar in onder meer België wordt het al vele jaren toegepast door fysiotherapeuten, in ziekenhuizen en door de mensen thuis. Andullatie zou goed zijn voor je lichaam en het zou verlichting geven voor mensen met pijnklachten, zoals bij rugproblemen, fibromyalgie en artrose.

### *Mijn eerste kennismaking met andullatie*

HHP organiseerde enkele 'andullatiedagen' vlakbij, zodat de drempel voor mij laag was. Het bezoek begon met een gesprek met een vertegenwoordiger van HHP. Hij informeerde naar mijn specifieke klachten en vertelde daarna over andullatie en de wetenschappelijke onderbouwing daarvan. Daarna ging ik op het andullatiematras (de Andumedic) liggen en probeerde ik enkele programma's uit. In totaal zijn er 20 programma's voor verschillende delen van je lichaam: van ontspanning tot stimulering van de doorbloeding en van herstel na inspanning tot pijnverlichting. De infraroodwarmte is te reguleren, net als de mate van vibratie: van licht tot behoorlijk zwaar.

De eerste keer lukte het me niet om relaxt op het matras liggen. Op zich lag het matras comfortabel, maar ik was bang dat ik achteraf extra pijn en meer last zou krijgen. De dooddoener 'baat het niet, dan schaadt het niet' was meestal niet van toepassing op mij. Ik had in het verleden al zoveel uitgeprobeerd en meestal werkte het averechts. Gelukkig bleven de extra pijn en last uit, dus besloot ik om het andullatiematras nog een dag uit te proberen. Deze keer lag ik veel relaxter op het matras. Ik had er geen baat bij, maar ik wilde de



andullatietherapie niet volledig afschrijven.

### **'Ik kon mijn tenen weer bewegen.'**

#### *Proefperiode en resultaat*

Ik besloot om het matras een week lang thuis uit te proberen; dit was helaas wel tegen een vergoeding. De vertegenwoordiger van het bedrijf kwam het andullatiematras brengen en legde het gebruik van het matras uit. Hij adviseerde me welke programma's ik het beste kon gebruiken. Natuurlijk mocht ik ook andere programma's proberen, bijvoorbeeld voor ontspanning. Ik merkte dat de spieren in mijn bovenrug, die al jaren vastzitten, veel losser werden. Dat verminderde spierpijn tijdens het wandelen.

Daarnaast werd ik blij verrast: ik kon mijn tenen in mijn linkervoet weer bewegen. Weliswaar moeizaam, maar toch. Sinds mijn tweede rugoperatie in 2004 kon ik drie tenen niet meer bewegen.

Ik had er niet meer op gerekend dat ik die nog ooit kon bewegen. Ik ben erg rationeel ingesteld, maar deze twee bevindingen zijn echt aantoonbaar en toe te schrijven aan andullatie.

#### Prijzen

Een andullatiematras is behoorlijk prijzig: vanaf € 2.395,-. Er is ook een andullatiekussen, genaamd Anduflex en dit kost € 720,-. Met dit kussen kan ik mijn bovenbenen, onderrug, bovenrug en mijn voeten behandelen, maar wel steeds afzonderlijk. Het kussen heeft echter veel minder (slechts drie) programma's in vergelijking met het matras. Ieder programma duurt zo'n 15 minuten. Het grote voordeel van het matras is ook dat je je hele lichaam in een keer kunt behandelen. Je hebt meer mogelijkheden met het matras. Desondanks besloten we om het kussen te kopen.

#### In gebruik

Dagelijks gebruik ik het kussen voor mijn onderrug en mijn bovenbenen en meestal doe ik dat 's avonds. Ik denk dat ik na een zware dag de dagen erna een beetje sneller herstel. Het is beslist niet zo dat ik nu meer kan dan voorheen, maar de pijn is 's avonds iets minder heftig. In het begin kon ik mijn tenen tot een half uur na de behandeling bewegen, nu kan ik ze voortdurend bewegen, al gaat dat behoorlijk krampachtig. Tijdens het



(Het kussen is aan beide kanten te gebruiken.)

lopen geeft het net een beetje meer stabiliteit bij de afwikkeling van de voet. Mijn tenen behandel ik enkele keren per week.

Toen we het matras als proef thuis hadden, hebben mijn vrouw en kinderen het ook uitgeprobeerd. Het kan en werkt ook ontspannend. Spijt van de aanschaf heb ik niet. Als het matras niet zo duur was, dan had ik misschien daarvoor gekozen. Soms denk ik weleens: 'Wat als ik nu toch het matras had aangeschaft? Zou ik dan ...?'

*Kanttekening:* Ik heb baat bij andullatietherapie en geloof ook wel in de werking van andullatie. Maar of iedereen er baat bij heeft? Dat denk ik niet. En ook bij andullatie geldt niet voor iedereen 'baat het niet, dan schaadt het niet'.

**Johan Fiddelaers**

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

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





## Burlende herten kijken

*Johan Fiddelaers (46) schrijft over wat hem bezighoudt. Hij heeft een vrouw en twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Deze keer schrijft hij over kijken naar burlende herten.*

In september en oktober laten de edelherten zich goed zien. Het is dan namelijk bronsttijd. De mannetjes (bokken) willen paren, want de dames (hinden) zijn bronstig (vruchtbaar). De bokken laten dan hun lokroep horen, genaamd burlen. Daarmee lokken ze de hinden en baken ze hun territorium af.

Edelherten komen in Nederland voor op de Veluwe, in de Oostvaardersplassen en in het Weerterbos. Dus gingen we midden in de bronsttijd naar het Weerterbos om er edelherten te zien. Mijn vader gaat meerdere keren per week. Hij houdt van de natuur en is gespecialiseerd in vogels en vlinders. Enkele dagen voordat we gingen, was hij al met mijn moeder naar het Weerterbos gegaan, om te kijken waar de edelherten zich ophielden. Zo wist hij dat we het beste naar de uitkijktoren konden gaan. Dat was ideaal, want deze is goed met de auto te bereiken. Mijn vader ging met ons (mijn vrouw Mary, onze Niels en ikzelf) mee.

Daar aangekomen bleken we niet de enige toeschouwers te zijn. Nog zo'n tachtig tot honderd anderen waren aanwezig om het schouwspel van de edelherten te zien. Velen waren uitgerust met een verrekijker en/of een fototoestel, sommigen met zeer grote lenzen. Gelukkig waren de edelherten goed te zien, daar had je niet echt een verrekijker voor nodig. De roedel hinden met de grote bok waren op nog geen 100 meter afstand van ons. We zagen ze al direct. Doordat ze op de grond lagen, een beetje verscholen achter het struikgewas, was het niet goed te zien hoeveel hinden er

waren. De ene belangstellende zei dat hij zeven hinden zag, de ander zag er acht.

Toen de eerste hinden gingen staan en langzaam de plek verlieten, zagen we ook de andere hinden die volgden. Uiteindelijk telden we 21 hinden en kalven! Je hoorde de verbazing bij eenieder uit de mond ontsnappen. Leuk! Zoveel hinden had zelfs mijn vader nog nooit gezien. Verderop richting het ven zagen we nog twee jaloerse bokken. Terwijl aan onze rechterkant, op enkele honderden meters afstand, nog enkele jongere bokken waren en nog een paar hinden.

Dit gebied is rijk aan dieren, zo zagen we verschillende reigers, veel eenden en twee reeën. Zij zijn veel kleiner dan edelherten. De jonge bokken, de grotere bokken bij het ven en de stoere bok bij de roedel lieten zich regelmatig luid horen: ze burlden. Tot een confrontatie tussen de bokken kwam het niet. De stoere bok hield zijn hinden met kalven goed in de gaten. De herten wisten goed dat wij mensen in de nabijheid waren, maar daar schrokken ze niet van. Ze waren niet bang voor ons.

Ik was enorm onder de indruk. Zoiets moois in de natuur was indrukwekkend om te zien. Het was een mooi schouwspel, waar ik maar geen genoeg van kon krijgen. Ik was verbaasd dat de anders zo schuwe edelherten zich nu (in de bronsttijd) wel goed lieten zien. Door het lange stilstaan nam mijn pijn fors toe, maar daar liet ik me niet door tegenhouden. Gelukkig voor mij werd het rond half acht al snel donkerder. Dat kwam goed uit, nu moest ik wel terug naar de auto gaan. Zo kwam er een einde aan een mooi tafereel in de natuur én een bijzondere ervaring dicht bij huis.

**Johan Fiddelaers**





## 'Ti Voglio Bene = Jou wil ik goed doen.'

*In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (33), vrijwilligster van Stichting Intermobiel over de bruiloft en de keuzes die ze daarbij moest maken. Ze is getrouwd en woont in Sittard met haar hulphond Lola en Louis die sinds kort in opleiding bij haar thuis is. Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (Erpse-Paralyse). Op haar 22e jaar werd ook Ehlers-Danlos syndroom gediagnosticeerd. Een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn, energie, hand en loopproblemen zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog steeds korte stukken lopen. Haar handfunctie gaat echter wel achteruit.*

### *Trouwdag*

Eindelijk is het 2 juli 2016, onze trouwdag! Terwijl de deurbel bij mij ouders thuis gaat, verheug ik me erop wie het eerste binnen komt: het is mijn kapster Scarlett. Wat heb ik een zin in vandaag. Ik ben zo benieuwd of alles wat we gepland hebben ook daadwerkelijk zo gaat verlopen. Ik laat alles over me heen komen en probeer zoveel mogelijk in het moment te blijven, zodat ik niet alleen mijn lichaam onder controle kan houden maar vooral kan genieten van deze dag. Een naïeve gedach-

te om zelf je lichaam onder controle te houden, alsof ik invloed heb op een luxatie. En jawel, ik heb helaas prijs in de vorm van twee ribben eruit terwijl ik mijn trouwjurk aantrek. Hoe blijf ik nu in het moment? In eerste instantie voel ik de paniek overheersen, ik adem in, ik adem uit, mijn ouders en zus staan achter mij. Ze raken me aan en ik moet huilen, BH uit wordt er geroepen. Oh my God, mijn BH uit, weten jullie hoe dol ik ben op Bh's? Ik adem in, ik adem uit, inderdaad rot op met die BH. BH uit, jurk dicht, adem in, adem uit en dan "plop plop" ribben terug.

### *In de kerk*

Terwijl door de pijpen van het orgel Wagner's Bridal Chorus klinkt, loop ik met mijn vader, op hakken YES!, naar het altaar. Tijdens de hele mooie mis, die af en toe net lijkt op een carnavalszitting (lees: zitten, staan, zitten en staan). Er kijken mensen met ons mee via de kerk Live Stream en via de Facebook Stichting Intermobiel pagina. Wat ben ik dankbaar dat ik de kans heb gekregen om op deze manier dit met al onze vrienden te kunnen delen, ondanks dat zij er niet fysiek bij konden zijn vanwege hun beperking.



### *Toegankelijkheid*

Toegankelijkheid is tijdens de planning van onze bruiloft steeds het uitgangspunt geweest. Toegankelijkheid in de breedste zin van het woord: rolstoeltoegankelijkheid, seksualiteit, geloofsovertuigingen, singels en zoals zojuist besproken de aanwezigheid. Hoe zorg je dat je bruiloft voor iedereen leuk is? Natuurlijk is het "onze" dag, maar onze genodigden zijn er niet alleen om de ruimte te vullen. Ze zijn belangrijk voor ons allebei, we willen dat iedereen onze liefde voelt. Zo hebben we er bijvoorbeeld voor gezorgd dat de rolstoelgang de ingang was voor iedereen, dus er was geen "aparte" ingang voor iemand met een beperking.

Daarnaast hebben we er met de tafelindeling voor gezorgd dat met de juiste mix van familie en vrienden niemand "alleen" aan tafel zit. Tenslotte de Live Stream, ik kan me voorstellen dat niet ieder bruidspaar denkt aan de mensen die thuis zitten. De mensen die thuis de hele dag zitten, niet omdat ze niet naar buiten willen maar omdat het echt niet kan. Ik ken als geen ander het gevoel dat dagen voorbij gaan zonder iemand te zien. Onverwacht bleek dit hulpmiddel ook nog een noodzaak voor mijn lieve oom Paul (weten jullie nog, mijn eerste bruiloft?!). Hij brak zijn schouder vlak voor onze bruiloft en kon daardoor ervaren hoe het is om thuis te moeten blijven. Dankzij de Stream kon hij toch mee doen.

### *Lola*

Iemand die absoluut niet mag ontbreken in deze column is mijn lieve hulphond Lola. Na acht jaar trouwe dienst was dit mijn trouwdag haar laatste werkdag. Nou ja, werkdag... Ze was het mooiste bruidsmisje dat je maar kunt voorstellen. De blik in haar ogen, toen ze zag dat de kerk vol zat met bekenden vergeet ik nooit meer. Als een echte diva doorliep ze de hele dag. Om echt te kunnen ervaren hoe zij deze dag beleefd heeft, hebben we een go pro camera op haar dekje bevestigd. Deze beelden zijn echt adembenemend, en binnenkort zetten we "Lola's wedding" online.

### *Creatieve oplossingen zoeken*

Even terug naar de "echte"bruid. Het bruidsboekje en de ringen zijn best een gedoe als je maar één hand hebt en je vingers vol spalken zitten. Maar met veel creativiteit hebben we een prachtige oplossing bedacht. Samen met John Achterberg hebben we een bruidsboekje bedacht die aan mijn spalk bevestigd werd. Om hem om te kunnen doen zonder dat de bloemen stuk konden gaan, moesten de bloemen alleen aan de binnenkant van mijn hand bevestigd worden. Ondanks dat deze oplossing uit nood geboren was, zag het er adembe-

nemend uit. Voor het avondfeest had ik een bloemenhoofdband met dezelfde bloemen op als die in de bruidsspalk zaten.

Ook een reguliere trouwring was uitgesloten, omdat ik mijn spalken echt nodig heb. Omdat de spalkenleverancier niets voor ons kon betekenen, zijn we naar juwelier van Sloun gegaan. De juwelier is samen met zijn goudsmid gaan kijken wat de mogelijkheden waren. Rekening houdend met de kosten doordat de spalken om de twee jaar weer moeten worden vervangen, zijn we uiteindelijk uitgekomen op een mal en die mal is gegoten. Het resultaat is een prachtige mat gouden wedding spalk met een diamant.

Terugkijkend op deze geweldige dag kan ik niets anders zeggen dan dat het geslaagd is. Alle voorbereidingen kwamen samen. De ceremoniemeesters konden bijsturen waar nodig zodat ook onverwachte dingen konden worden opgelost. Rest mij niets anders dan te denken: Wat jammer dat we het niet nog een keer kunnen doen.

**Denise Vanderbroeck**





## Mondverzorging

### 'Een goede mondgezondheid is van belang voor het hele lichaam!'

*De verzorging van de mond lijkt simpel maar een goede mondgezondheid is van belang voor het hele lichaam. Problemen in de mond kunnen ook ziektes in het lichaam veroorzaken en andersom kunnen ziektes in het lichaam als eerst in de mond zichtbaar zijn. Jolet (33) is wijkverpleegkundige in het Oosten van het land. Ze is via haar werk gewezen op het belang van een goede mondverzorging. Hieronder lees je het belang daarvan.*

Het belang van een gezonde mond voor de gezondheid van mensen wordt sterk onderschat. De mond heeft een signaalfunctie voor de algehele gezondheid. In de mond worden veel aandoeningen als eerste zichtbaar, bijvoorbeeld in de vorm van: pijnklachten, wondjes, ontstekingen of schimmels. Omgekeerd kunnen aandoeningen in de mond, via bacteriën die in de bloedbaan terechtkomen, allerlei ziektes veroorzaken zoals hart- en vaatziekten. Bij zwangere vrouwen kunnen tandvleesontstekingen vroeggeboorten veroorzaken.

Enkele voorbeelden van aandoeningen en gezondheidsklachten die in de mond vroegtijdig kunnen worden herkend zijn: reuma, keel-, maag- en darmproblemen, diabetes, stress en een verlaagde weerstand. Dat een slechte mondgezondheid de kans op een longontsteking, aderverkalking en hart en vaatziekten verhoogt, was al langer bekend. Nu blijkt uit onderzoek dat mensen met een slechte mondhygiëne of parodontitis (ernstige tandvleesontsteking) een hoger risico lopen om hersenaandoeningen zoals dementie te krijgen.

Via ontstekingen in de mond kunnen ziekmakende bacteriën eenvoudig in de longen en bloedbaan te-



rechtkomen. Onze mond zit vol met bacteriën. Op zich zijn bacteriën niet schadelijk, dat worden ze pas als ze zich kunnen hechten. De kiezen en tanden in de mond zijn te vergelijken met een open beenbreuk, bot dat door de huid heen steekt. Bacteriën kunnen zich dan op het bot hechten en zo een infectie in de rest van het lichaam veroorzaken. In de mond zijn alleen maar van deze open verbindingen en daarom is een goede mondhygiëne zo belangrijk. Alle tanden en kiezen steken door het

tandvlees en bacteriën kunnen zich makkelijk hechten. Juist op deze plekken kunnen bacteriën gemakkelijk het lichaam



binnendringen, zeker wanneer het weefsel beschadigd is door een ontsteking.

Tandvleesontsteking komt veel voor. Ongeveer zeventig tot tachtig procent van alle mensen heeft wel ergens een plekje in de mond waar het tandvlees een beetje bloedt, bijvoorbeeld na het poetsen of bij het flossen en tanden stoken. Dat is een teken dat het tandvlees ontstoken is. Op zich is dat nog niet heel erg. Door onder andere goed te poetsen kan een ontsteking geheel verdwijnen, maar als de ontsteking niet wordt aangepakt kan het kaakbot worden aangetast. Dan is er sprake van parodontitis, en dat is wel een serieuze aandoening. Ouderen met een tandvleesontsteking hebben een zeventien procent hogere kans op hart- en vaatziekten. Onder de 65 jaar is deze kans zelfs vierenvertig procent hoger!

Kortom: een goede mondgezondheid is niet alleen belangrijk voor het gebit, maar voor het hele lichaam!

**Jolet Wiering**

Wil je meer weten over mondgezondheid, kijk dan op <https://www.allesoverhetgebit.nl>





## Een digitale gast bij een bruiloft zijn!

Op 2 juli 2016 trouwden Mr. en Mrs. Vanderbroeck in de kerk in Sittard. Denise heeft veel moeite moeten doen, zodat haar naasten, die er niet bij aanwezig konden zijn, via een live verbinding van het Vaticaan de mis in de kerk wel konden zien. Het was uniek en de eerste keer dat dit ooit goedgekeurd was. Alleen is techniek helaas techniek en werkt het niet altijd even goed, waardoor het moeilijk verstaanbaar en te zien was. Ik moest inloggen en het beeld liep vast, dus ik ging eruit en wilde opnieuw inloggen. Dat lukte niet, omdat er te veel mensen ingelogd waren.

Via een berichtje aan manlief die wel in de kerk aanwezig was, kon ik via Facebook de mis toch live meekijken, waardoor ik er veel van heb meegekregen. Het was een hele mooie, emotionele mis. Emile maakte na de mis ook nog filmpjes voor mij. Zo had ik het gevoel er toch bij te zijn.

**Distance isn't an issue  
because in the end,  
I have you**

In september viel een mooie gekleurde envelop in de bus met daarin de dvd van het huwelijk van Denise en Leroy van twee uur lang. Hierdoor kreeg ik de hele dag goed in beeld voorgeschoteld. De muziek in de kerk was prachtig door een aanwezige zangeres en trompettist. Het was mooi te zien hoe het Denise raakte toen ze "La vie en rose" van Edith Piaff zong en later het Ave Maria.

Ook hulphond Lola was mooi in stijl versierd met een procam op haar rug. Leroy heeft de achternaam van Denise aangenomen en legde tijdens het eten uit waarom. Er waren mooie en emotionele speeches. 's Avonds was er een feest. Een uitgebreide openingsdans zat er voor Denise niet in, maar ze hadden ze een mooie vervangingsdans bedacht op het liedje van "Thinking out loud" van Ed Sheeran. De eerste zin van dit liedje was ook erg toepasselijk:

*When your legs don't work like they used to before  
And I can't sweep you off of your feet.*



Het was echt een mooie bruiloft; passend bij een mooi stel. Overduidelijk een verliefd, mooi passend koppel. Ik ben blij dat afstand overbrugd kan worden door technologische mogelijkheden, waardoor ik het gevoel heb, dat ik fysiek op de bruiloft aanwezig was. Een bruiloft die een blijvende indruk op mijn hart heeft achtergelaten...

**Veroni Steentjes**

**CBD**  
**expert**

- ✓ De beste CBD olie
- ✓ GRATIS verzending

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



## Lifestyle: Wintersfeer in huis

*In deze rubriek brengt Veroni verschillende producten op het gebied van lifestyle onder de aandacht. In de feestmaanden staat alles in het teken van cadeautjes geven en dan geurcadeautjes. Veroni heeft daarom een frisse wind door de geurproducten in huis laten gaan.*



### Effe iets anders

Ik kreeg onlangs van een vriendin doucheschuim van Janzen parfum blue 33 Patchouli & Blue Cedar. Het ruikt naar ruige patchouli omringd door blauwe ceder, aangevuld met fruitige noten en citrus. Ik kende het merk niet. Ze had het bij Douglas gekocht. Het product lijkt qua vorm en toediening op de bekende doucheschuim van bijvoorbeeld Rituals, maar ook van de eigen merken van Etos en de Hema. Na zoveel jaren Rituals te gebruiken is een andere geur ook prettig. De Janzen geur vind ik toepasbaar voor zowel vrouwen en mannen. Ik vond de geur zo lekker dat ik meteen een geurkaars gekocht heb ter afwisseling van de Airwick en Rituals geurkaarsen die ik gebruik. Ik gebruik geurkaarsen tijdens de meditatie of als we gourmetten, maar voor mij hoort bij de winter ook een lekkere kaars in huis voor de sfeer.

### Geur in huis

Ik zag een advertentie op Facebook van een winkel die een zak geurende dennenappels van het merk Greenleaf verkocht genaamd Pinecones van 15 stuks verkochten van € 24,95 voor € 14,95. De dennenappels zijn doordrenkt in kaneelolie, waar ik erg van houd. Op de websitewinkel zag ik van het merk Greenleaf ook kaarsen en geurzakjes. Een kaars voor 15 uur kost € 2,50, dus dat is een leuke prijs. Van Ashleigh & Burwood verkopen ze ook geurstokjes voor € 14,95 van 200 ml. Na de bekende Rituals geurstokjes in huis was ik eens toe aan een andere geur. Toen ik op de website geurstokjes met white musk en lotus bloesem voorbij zag komen, heb ik die meteen aangeschaft, omdat je deze geur niet bij de bekende merken ziet.

### Tip

Als je budget kaarsen zoekt van een goed merk zoals Glade (voorheen Airwick) kun je goedkoop scoren bij de Action of de Big Bazar. Als ik in de winter periode in huis aan het gourmetten ben, steek ik altijd een appel en kaneel geurkaars van Glade aan, waardoor de geuroverlast beperkt is.



### Veroni Steentjes





## Review: een handige app genaamd "Otly!"

*In onderstaand artikel vertelt Jolet over de app Otly! die ze thuis gebruikt, omdat ze een gezin heeft met drie kinderen van vier, zes en acht jaar oud. Het is een zakgeld app.*



Al een tijdje gebruiken wij thuis voor de kinderen de zakgeld app genaamd Otly!. Voorheen hadden ze hun geld in een spaarpot of lag het ergens in huis. Ze wisten eigenlijk nooit precies hoeveel geld ze hadden. De oudste kwam op een leeftijd dat hij zakgeld wilde hebben. Wij hebben zelden contant geld in huis, dus ik zocht naar een handige manier om het geld te beheren. Ik kwam de app Otly! tegen. Er zijn twee varianten: er is er één voor de ouders en één voor de kinderen, deze heet Otly! Jr.

***'De kinderen vinden het leuk om te zien dat hun spaarpotje groeit en ze sparen nu gericht voor iets.'***

In de ouder app voeg je je kinderen toe en maak je een eigen account voor ze aan, waarbij je hun eigen foto kunt toevoegen. Dan stel je in hoeveel zakgeld er wekelijks wordt 'bijgeschreven' en op welke dag dit moet gebeuren. Wanneer de kinderen geld krijgen voor hun verjaardag of rapport kunnen ze dit ook 'storten' via de app. Het geld leveren ze bij ons in en ze vullen zelf in de app in hoeveel ze 'gestort' hebben. Als ze wat willen kopen van hun geld, hebben wij als ouders altijd inzichtelijk hoeveel geld de kinderen te besteden hebben. Even de telefoon pakken, die we toch altijd bij ons hebben, inloggen in Otly! en het is gelijk zichtbaar welk saldo ieder kind heeft. Hetgeen wat ze kopen kun je invoeren en dan wordt het saldo weer in mindering gebracht.

In de Otly! Jr app kunnen kinderen hun saldo en transacties zien. Ook zien ze hoeveel dagen het nog duurt voordat ze weer zakgeld krijgen en kunnen ze



verschillende spaarpotjes aanmaken, zodat ze kunnen sparen voor een bepaald doel.

De apps zijn hier een groot succes. De kinderen vinden het leuk om te zien dat hun spaarpotje groeit en ze sparen nu gericht voor iets. Voor ons is het een gemak, want we hebben niet meer overal dat contant geld van de kinderen in huis rondslingeren en we hoeven er niet meer om te denken dat we het zakgeld moeten uitbetalen, want dat gaat nu automatisch.



Otly! is geschikt voor [iOS](#) en [Android](#).

**Jolet Wiering**



## Bedankt

Intermobiel bedankt iedereen die het afgelopen jaar aan het Mobiel Magazijn mee heeft gewerkt. Ook bedanken we de redactie van het magazine voor de inzet en de striptekenaars voor hun grafische bijdragen. We hopen dat ook in 2017 mensen klaar staan om mee te helpen, zodat we opnieuw mooie magazines kunnen maken. We wensen verder iedereen fijne feestdagen toe en voor 2017 een zo goed mogelijke gezondheid!





## Computerbediening

**'Hoe meer afwisselende manieren ik voor de computerbediening heb, hoe beter ik het kan volhouden.'**

*Als je een chronische ziekte of handicap hebt, kunnen aanpassingen een wereld van verschil maken in de zelfstandigheid. Alleen is er veel op de markt wat niet bekend is. Daarom komt hieronder de Happ100 van Lennie Stappers aanbod die ze in Engeland gekocht heeft, omdat het hier in Nederland nog niet op de markt is.*

Ik heb een tijdje geleden een Happ100 gekocht. De producent is Celtic Magic. Hier kun je een filmpje bekijken van het product. Ik vind het geniaal bedacht. Het lukt mij niet om met de integramuis (mondmuis) te klikken. Ik was daarom op zoek naar alternatieven. Zuigen en blazen kan ik relatief makkelijk volhouden als het niet te zwaar gaat. Vandaar dat ik het internet afspeurde naar zuigblaasschakelaars. Ik kwam uit bij de Happ100. Ik heb het zelf via internet uitgezocht, er filmpjes van bekeken, en ik heb zelf met de producent erover gemailld. Ik heb het zelf in Engeland gekocht. Ik ben de eerste Nederlandse persoon die het gekocht heeft, en ik heb geen passing gehad. Ik heb gekozen om de Happ100 in eerste instantie in alle rust en vrijheid uit te proberen zonder beoordelende ogen van therapeuten of zoiets voor mij werkt. Ik heb het apparaat zelf betaald, omdat ik al veel aanvragen op het gebied van aanpassingen had gedaan bij de zorgverzekeraar. Ik wist ook niet hoe ik de Happ100 kon motiveren als ik hem nog niet getest had.



Happ100 met headset over de oren

### Wat is de Happ100?

De Happ100 is een blaaszuigschakelaar die aan een apparaatje zit. Dat apparaatje meet of je zacht blaast of hard blaast en zacht zuigt of hard zuigt.

Ook meet het hoelang je blaast of zuigt. Via audiovisuele feedback krijg je informatie over hoe je blaast. Op deze manier kun je de muisaanwijzer verplaatsen, klikken, slepen, scrollen, kopiëren, plakken en programma's kiezen. Het verschil met een gebruikelijke blaaszuigschakelaar is dat je hiermee veel meer commando's kunt geven. Je kunt op deze manier de hele computer bedienen enkel en alleen met je adem. Je hoeft je hoofd er niet voor te bewegen. Je plukt het in als een gewone muis. Er hoeft geen software of iets dergelijks voor geïnstalleerd te worden. Wat ik er fijn aan vind is dat ik door middel van harder of zachter zuigen of blazen ook de muisaanwijzer harder of zachter kan laten bewegen, of sneller en langzamer kan scrollen.

### Happ100 en integramuis

Ik gebruik de Happ100 tegelijkertijd met de integramuis. Ik beweeg het pijltje met de integramuis en klik en scroll en dergelijke met de Happ100. Voor mij is dat de meest efficiënte manier van werken omdat ik met de combinatie van de integramuis en de Happ100 sneller ben dan met de Happ100 alleen. Van tevoren verklaarde mensen me voor gek als ik sprak over dat ik beide muizen tegelijkertijd wilde gebruiken, maar ik heb er geen last van om twee dingen in mijn mond te hebben. Voor mij werkt het goed. Ik denk echter dat als je je hoofd in zijn geheel niet kunt bewegen, of als de controle over je lippen beperkt is, het prettiger werkt met alleen maar de integramuis.

### Happ100 met andere programma's

De Happ100 kan ook gebruikt worden in combinatie met een cameramuis (een gratis programma), hoofdmuis, of oogbesturing om effectiever en sneller te kunnen werken. Standaard wordt bij de Happ100 een headset geleverd die je achter je oor kunt haken. Ik heb hem echter aan mijn integramuis vastgemaakt zodat ik niets op mijn hoofd hoeft te hebben. Op de bijbehorende website staan goede instructiefilms. Voor mij was het de eerste paar dagen wat wennen en oefenen, maar ik vond het niet moeilijk om te leren.

Ik vind het prettiger om met de Happ100 te klikken dan met knoppen te klikken. Ik gebruikte eerst knoppen om te klikken maar dan heb ik ook dwell click programma's nodig, omdat ik het niet kan volhouden om alle klikken met de knoppen te doen. Sinds ik de Happ100 heb, gebruik ik geen dwell click

## Spraakmogelijkheden

*In het verleden was spraakherkenning alleen bedoeld voor mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die weinig handfunctie hebben. Je kon er twintig jaar geleden alleen via aanpassingsbedrijven aankomen. Daarna werd dit verder uitgebreid, zodat ook mensen in de zakelijke sector zoals: artsen of advocaten hun werk konden dicteren. Spraakherkenning software is ook te koop, maar het is nog aardig aan de prijs. Maar inmiddels is spraakherkenning design for all, oftewel voor iedereen handig. Je vindt het in navigatieapparatuur maar ook in telefoons, tablets en in de tv is het te vinden. Hieronder enkele tips die je kunnen helpen als je handfunctie beperkt is of als je gewoon lekker lui wil zijn.*



### App: Dragon dictation

Dragon Dictation is een gebruiksvriendelijke spraakherkenningsapplicatie die gebruik maakt van Dragon® NaturallySpeaking® technologie. Het stelt u in staat om eenvoudig sms'jes of e-mails in te spreken en deze onmiddellijk te lezen. Dit gaat zelfs vijf keer sneller dan typen op een toetsenbord.

Deze App is gratis en is er zowel voor IOS als Android.

Reactie Veroni: Het werkt prima en maakt nauwelijks fouten. Dit is een ander verhaal dan de geteste spraakherkenning software van 1996 waar toen veel fouten in zaten en waar ik het geduld niet voor had. Ook behandel ik veel vertrouwelijke informatie en wil niet dat de mensen die in mijn huis zijn om te werken dat meekrijgen. Het is gratis en werkt veel beter dan ik verwacht had.



### Android en IOS berichten opnemen

Je kunt in de functie berichten een tekstbericht sturen naar een ander naar de telefoon of een e-mailadres, maar er is ook een optie dat je een bericht kunt inspreken die goed werkt.

Rechts onderin het beeldscherm staat een microfoon-tje. Als je hierop drukt en de knop vasthoudt, word je bericht opgenomen. Je kunt het daarna versturen. Het werkt goed en het is duidelijk te verstaan. Het enige minpunt is dus dat je de knop moet vasthouden.

Veroni: Ik heb het gebruikt nadat Johan me tipte dat dit mogelijk was. Het is voor mij ideaal als ik een berichtje wil sturen, maar heb weinig tot geen handfunctie. Het ontlast mijn handen en armen enorm. Ik gebruik het via een Ipad maar hoorde dat dit dus ook bij een Samsung kan, wat op Android draait.



Happ100 vastgemaakt aan de integramuis

meer. Mijn knoppen gebruik ik nu voor de functies enter en spatie. Ik ben blij met de combinatie van de Happ100, de integramuis en de knoppen. Hoe meer afwisselende manieren ik voor de computerbediening heb, hoe beter ik het kan volhouden. Het vergt al mijn krachten en inzet om mijn leven zelfstandig vol te houden. Het is belangrijk voor me zo efficiënt mogelijk met de computer te kunnen werken. Ik heb de Happ100 zelf betaald omdat ik van mijn verzekering al de integramuis en de knoppen heb. De Happ100 is ook nog niet in Nederland verkrijgbaar.

### Kosten

Standaardmodel 380 pond

Met input voor 1 knop: 480 pond

Met output voor omgevingsbesturing 530 pond

Met input voor 1 knop en output voor de omgevingsbesturing 600 pond scrollen.

### Voordelen

- De Happ100 kan met veel andere aanpassingen gecombineerd worden.
- Ik heb de dwell click programma's niet meer nodig.
- Kan er ook mijn omgevingsbesturing mee bedienen.
- Met de Happ100 kan ik beter in de browser klikken.
- De Happ100 schept mogelijkheden voor mensen met oogbesturing die er voorheen niet waren.

### Nadelen

- De Happ100 werkt niet draadloos. De integramuis en mijn knoppen zijn dat wel.
- Je hebt er een normaal intelligentieniveau voor nodig. Het is niet geschikt voor mensen met een verstandelijke handicap.
- Het apparaat maakt geluid in de vorm van piepjes, waar mogelijk andere mensen last van kunnen hebben. Die piepjes kun je ook uitzetten, maar dan moet je visueel naar de terugkoppeling kijken en dat is voor mij ondoenlijk inspannend omdat ik dan heen en weer moet kijken. Voor sommige mensen die meer visueel ingesteld zijn en geen zichtproblemen hebben, zal juist het kijken beter werken.
- Het vraagt de eerste week oefening.

### Beoordeling

Als ik het een cijfer moet geven is het een 9,5! Dit omdat het iets is dat nog op de markt ontbreekt, en omdat het voor mij de beste oplossing is die ik tot nu toe gevonden heb waarmee ik kan klikken.

Lennie Stappers

Veroni Steentjes



## De Womanizer doet wat het belooft!

*Dit jaar is Veroni met Emile en hulp van Johan begonnen met het schrijven van een boek over intimiteit en seksualiteit met een handicap waarin alle betrokken partijen aan het woord komen van: de doelgroep, partners, verzorgenden, seksuologen, escortbureaus, escortdames, gigolo's tot sekszorgers en sekszorgbureaus. Seks hoort bij ieders leven, dus ook bij mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Toch is het taboe rondom intimiteit en seksualiteit met een handicap nog erg groot. Vandaar ook dat het boek van belang is. In het boek komen ook speeltjes aan bod die getest zijn door onder andere Veroni die ook met handicap handig kunnen zijn. Vandaar dat hieronder de Womanizer aanbod komt.*

Ik (Veroni) heb de afgelopen jaren met regelmaat vibrators gekocht in de hoop dat het mijn genot zou vergroten. Het werd vaak een teleurstelling, omdat trilling op mijn spieren slaat en de zin dan snel weg is. In een uitzending van de "Sex academy" een RTL5 programma met Goedele Liekens werd de G-vibe genoemd. Er was een vrouw die meedeed aan het programma die door de G-vibe in een uur meer dan twintig keer klaargekomen was. Ik kocht hem samen met vele kijkers en het was een teleurstelling voor mij en vele anderen. Ik zag geen optie hoe ik het apparaat kon inbrengen en gebruiken. Het was ook geen goedkope aanschaf.

### Womanizer

Voor het boek zocht ik verder naar nieuwe speeltjes die wel geschikt zouden kunnen zijn als je een beperkte handfunctie hebt en last hebt van het feit dat je spieren onprettig op trilling reageren. Ik zag de Womanizer 100 voorbijkomen vanaf € 159,- Dat is niet iets wat je zo even op de gok koopt. Ik schreef Orion (www.orion.de) de fabrikant aan en noemde het boek. Blij verrast kreeg ik zelfs twee types de W100 en de W500 pro opgestuurd. De Womanizer is geen vibrator. Je zet het apparaat op je clitoris en het heeft een soort blaas/zuigfunctie met verschillende standen. Het concept van de Womanizer is dat de clitoris zonder enige aanra-

king gestimuleerd wordt. Het is echt iets nieuws wat nog niet op de markt is.

Bekijk hier [een kort Youtube filmpje om een idee van de Womanizer te krijgen](#).

### Ervaring

In het begin is het even wennen en uitzoeken wat het handigste is, maar het doet zeker wat! Geef niet meteen na een of twee keer proberen op. Dat kan ik je wel vertellen. Het product is ook mooi om te zien. Ze zijn er in verschillende hippe kleuren en zelf met Swarovski steentjes erop. Er zitten verschillende standen op. De opzetkapjes kunnen er eenvoudig af en je kunt deze eenvoudig schoon maken. Er is ook schoonmaakspray te koop. Er zijn ook opzetkapjes die breder zijn voor vrouwen die een grote clitoris hebben. Er worden twee reservestukjes bij geleverd. De opzetstukjes zijn ook los te koop per vijf stuks voor € 14,95

### W100 versus W500 pro

De Womanizer W100 gaat helaas uit het assortiment. Dat is jammer omdat de W100 smaller en langer is dus voor iemand met een beperkte handfunctie is het meestal makkelijker vast te houden.

### de W100:



### de W500 pro:



Bij de W100 krijg je er ook een leuk tasje bij wat bij de W500 pro niet het geval is. De W500 heeft een andere vorm korter maar breder, maar het heeft wel meer standjes en de bediening is beter.

Als je dus op zoek bent naar iets dat je niet hoeft in te brengen en wat niet trilt, dan zou ik dit zeker aanraden. Ik spreek vanuit ervaring dat het zeker veel plezier geeft. Ik heb nog nooit een ander speeltje gehad dat zoveel plezier geeft als de Womanizer. Het heeft ongekend genot gebracht en je kunt er makkelijker meerdere orgasmen door krijgen. Het is geen goedkope uitgave, maar je doet er ook jaren mee. Het is ook een investering in jezelf en/of je eventuele partner. Je doet je er een groot plezier mee.

De W100 gaat uit het assortiment en wordt dus nu bij Orion voor slechts € 99,- verkocht, dus mocht je overwegen om het te proberen dan zou ik het nu aanschaffen. Een leuk sinterklaas- of kerstcadeau of als voornemen om in 2017 meer te genieten van intimiteit en seksualiteit. Je kunt het hier op de

website van Orion kopen en de verzendkosten naar Nederland zijn € 8,90, dus zo bespaar je geld. Op de Nederlandse womanizer website kost de W100 nog € 129,- aanschaf.

### Womanizer Pro40

Er is net een nieuwe versie van de Womanizer uitgekomen genaamd de Womanizer Pro40 van € 99,- Deze heeft als voordeel dat het de waterdichte versie van de klassieke W100. Het heeft wel de acht standen van de W500 pro en de bediening van de W500 pro. De Womanizer Pro40 beschikt over een fluister -modus en is hierdoor stiller dan de voorgangers. De Pro40 is ook zichtbaar in het donker door verlichting die in de kop van deze Pro40 is aangebracht.

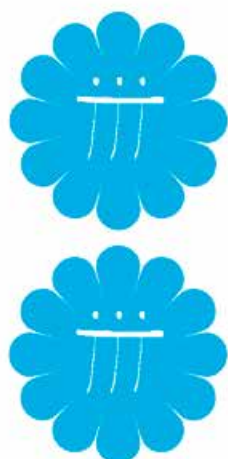
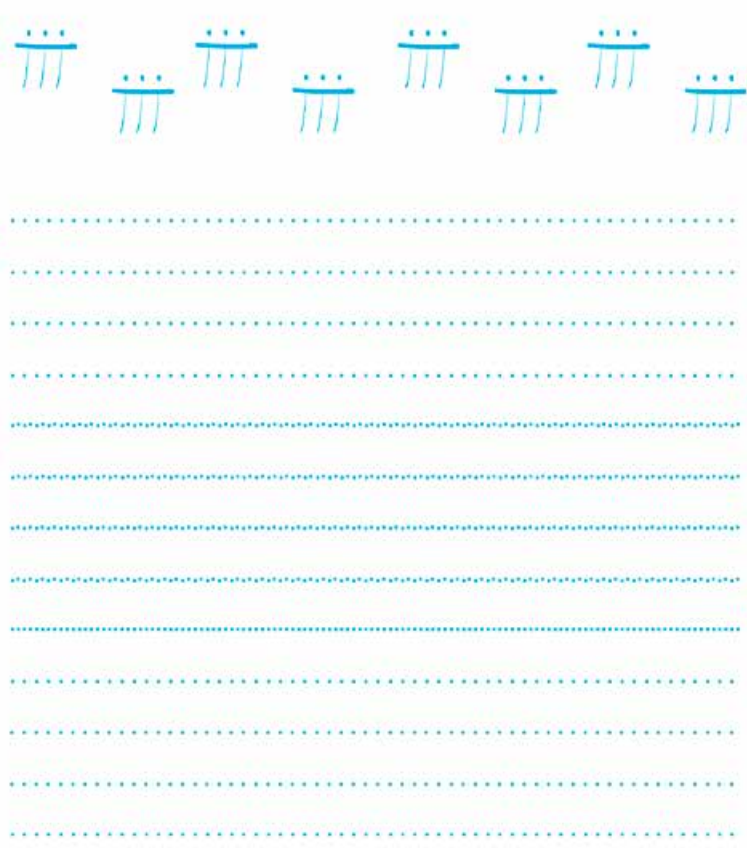
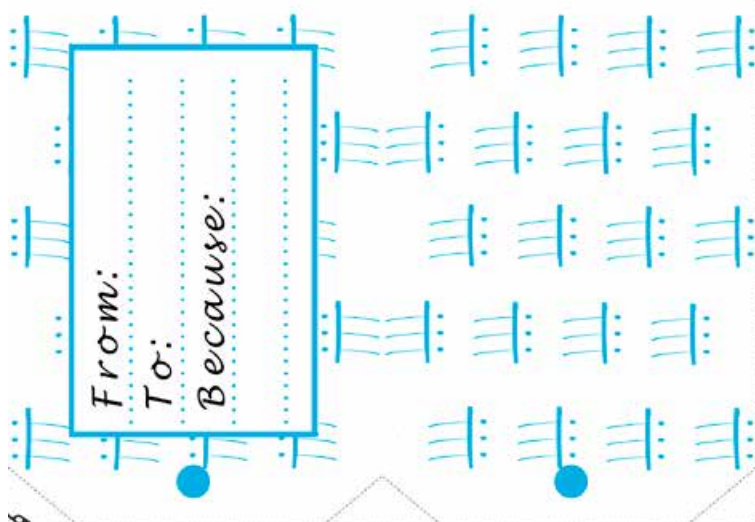
Ik krijg de nieuwe versie opgestuurd, dus in het volgende magazine lees je er meer over. Wordt vervolgd dus... Op een 2017 met veel intiem en seksueel genot!

### Veroni Steentjes

Meer over seks met een lichamelijke handicap vind je op [www.seksmeteenhandicap.nl](http://www.seksmeteenhandicap.nl)



### Intermobiel printables:



### Instructies:

- PRINT het!
- PAPIER karton STICKER
- strijkvel FOTOPAPIER, ETC.
- KNIP het!
- VOUW het!

and HAVE FUN!

Laat je wat weten?  
#stichtingintermobiel



## Tamara's knutselhoek voor kids

Tamara (1980) is getrouwd en woont met haar man en twee kinderen Mick (7) en Diede (3) in Doetinchem. Ze is erg creatief en maakt zelf leuke dingen, maar ook met haar kinderen. Ze laat hieronder zien wat ze met Mick en Diede gemaakt heeft. Ze legt uit hoe ze het maakt en wat voor spullen je nodig hebt. Ze is zelf erg creatief en haalt soms ook ideeën van de website [Pinterest](#).

### Houten hart met draad gemaakt door Mick(7).

Deze activiteit is heel goed te doen met kleine kinderen vanaf 4 jaar.

#### Benodigdheden:

- een broodplank, houten plank of steigerhout in de vorm van kerstster
- een hamer
- kleine spijkertjes
- wol of draad

Ik heb alles bij de Action gekocht.

#### Eventueel:

- kralen
- stickers of andere scrapbook spullen
- een snoer met lichtjes



worden. Ik heb alleen voor wol gekozen, omdat Mick dit zelf wilde maken voor oma, maar je kunt ook eenvoudig kralen door een draad wol doen. Je krijgt dan een heel ander effect.

### Stap 4

Als je alle draadjes gedaan hebt, is het klaar. Ik heb het hout verder zo gelaten, maar je kunt er ook een naam of leeftijd op zetten met stickers, uit de hand of je kunt tamponneren of een duim afdruk met verf erop doen. Je kunt het zo aankleden als je wilt met bijvoorbeeld: (plak)lintjes of wat dan ook. Alle scrapspullen kun je hiervoor gebruiken.

Zo kun je simpel en goedkoop een persoonlijk cadeau maken of een leuke creatie om aan de muur te hangen. Je kunt het dus passend maken voor iemand als cadeau of je kunt een thema terug laten komen zoals: de kerst, winter en lente en zoveel meer.

### Stap 1

Pak een houten bord naar keuze. Ik heb een broodplank gedaan, omdat daar al een gaatje in zit waardoor het makkelijk opgehangen kan worden.

### Stap 2

Kies een patroon uit, in dit geval een hartje, en teken dat op de ondergrond. Je kunt het uit de hand doen of een sjabloon of een voorwerp gebruiken of met carbonpapier werken afhankelijk van het patroon. Pak de spijkertjes

en timmer de kleine spijkertjes in de plank met overal dezelfde ruimte tussen.

### Stap 3

Kies een beginpunt. Pak de wol en begin bovenin in het midden van het hart en ga naar het spijkertje er recht onder. Dan ga je omhoog naar de rechterspijker ernaast en als je naar onderen gaat, ga je naar links. Je gaat kruislings heen en weer. Zo ga je helemaal rond en je vorm is gevuld.

Anders krijg je dit bijzondere patroon met de wil er niet in. Dit kan makkelijk door een kind gedaan





## Blazen met verf om bijvoorbeeld een kaart van te maken door Diede (3).

### Benodigdheden:

- vel papier.
- plakkaat verf
- rietje

### Eventueel:

- kaarten
- stickers
- mal of sjabloon

Te koop bij de Action.



### Stap 1

Pak een vel papier en doe daar plakkaatverf op en maak het dun tot het vloeibaar is. Verdeel wat druppels over het vel papier.

### Stap 2

Laat je kind lekker blazen door een rietje. Zo kunnen ze de kleuren leren en welke kleuren je kunt maken als je ze door elkaar gebruikt.



### Stap 3

Laat het drogen. Gebruik de creatie bijvoorbeeld voor een originele kaart door er een vorm uit te knippen. Of maak dit in kerstkleuren op een effen kaart met een sticker fijne feestdagen erop. Een originelere kerstkaart krijg je niet en het is ook nog eens leuk om te doen!



### Tamara Leeflang

#### Prietepraatjes van Diede (3):

'Mam, ik wil koekepannen eten.'

'We eten vandaag salgna in plaats van lasagna.'

## Nadenkers

### De kikker en de duizendpoot



Een duizendpoot loopt met duizend poten. Op een dag komt hij een kikker tegen. De kikker, die filosoof was, observeerde hem een tijdje en maakte zich zorgen. Het was al moeilijk om op vier poten te lopen, maar deze duizendpoot liep zelfs met duizend poten. Dat was een wonder! Hoe besliste de duizendpoot welke poot hij eerst moest verzetten en welke dan en welke daarna?

Dus de kikker hield de duizendpoot staande en stelde de vraag: "Je stelt me voor een raadsel. Er doet zich een probleem voor dat ik niet kan oplossen. Hoe loop je? Hoe speel je dat klaar? Het lijkt een onmogelijkheid".

De duizendpoot antwoordde wat verbaasd: "Euh, ik loop mijn hele leven al, maar ik heb er eigenlijk nog nooit over nagedacht. Nu je het zo vraagt, zal ik er eens over nadenken en het je dan vertellen."

Voor het eerst kwamen er gedachten op in het bewustzijn van de duizendpoot. En ja, de kikker had gelijk – welke poot moest hij het eerst verzetten? De duizendpoot stond daar een paar minuten, hij kon geen poot verzetten. Hij wankelde en viel om.

En hij zei tegen de kikker: "Stel die vraag alsjeblieft nooit meer. Ik loop mijn hele leven al en had er nooit problemen mee, maar nu heb je mijn doodvonnis getekend! Ik kan geen poot meer verzetten en hoe moet dat dan met wel duizend poten?"

Bron: Nadenkers [www.zinnigeverhalen.nl](http://www.zinnigeverhalen.nl)





## Club van 100

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



# Gezwam en Gezwammender van Paul Stoel

Paul Stoel is al vele jaren striptekenaar bij Stichting Intermobiel. Hij heeft onze website en ons Mobiel Magazine met zijn mooie bijdragen opgevrolijkt. Hij bracht in mei 2015 zijn eerste stripboekje 'Gezwam' uit en in augustus 2016 volgde deel twee 'Gezwammender'. Hij geeft ook regelmatig strip- en cartoon en teken workshops op scholen, buurthuizen of op een kinderverjaardag. Bekijk zijn werk of boek via zijn [Facebook pagina](#).

'Gezwam' is in augustus 2016 deel 2 verschenen genaamd 'Gezwammender'. Het boekje bevat net als deel 1 zestig korte stripjes met leuke woordspelingen en lekkere flauwe humor. Het is ook in A5 formaat uitgebracht en in kleur.

### Bestellen

Allebei de delen zijn te bestellen voor slechts € 3,- per stuk. Met verzendkosten kost het € 5,- per deel. Wil je bestellen, stuur dan een e-mail naar [stripstudioschagen@gmail.com](mailto:stripstudioschagen@gmail.com)

Het is leuk als cadeau maar ook gewoon als je kind lezen leuk vindt. Succes verzekerd dus...

### Veroni Steentjes



### Stripboekje Gezwam deel 1

In mei 2015 kwam van Paul zijn hand het stripboekje 'Gezwam' uit. Vanuit Intermobiel zijn er enkele gekocht. Ik heb er eentje in augustus aan mijn neefje gegeven die jarig was en zeven jaar werd. Hij is helemaal weg van het boekje en lacht om de grapjes die erin staan. Hij was echt in het boekje verzonken, zo leuk vindt hij het.

Het boekje 'Gezwam' telt zestig korte stripjes waar paddenstoelen de hoofdrol spelen. Leuke grappen en woordspelingen komen voorbij. Het is in A5 formaat en in kleur. Het is ook een leuk boekje om cadeau te doen of voor de feestdagen.



### Stripboekje Gezwammender deel 2

De zwam is terug. Na het succes van



## Leeshoek aanraders

*Enkele aanraders van de redactie voor jong en oud. Zo kun je je de komende maanden op boekgebied zeker vermaken.*

### Voor kinderen

Door Micah:

**De waanzinnige boomhut van 65 verdiepingen**, Andy Griffiths en Terry Denton

genre: jeugd, vanaf 7 jaar.



Het verhaal gaat over een boomhut, er zijn verschillende delen van het boek. In ieder boek worden er steeds dertien verdiepingen bij gebouwd. Het gaat over tijdreizen, ze gaan in het boek per ongeluk 560 miljoen jaar terug in de tijd, bijvoorbeeld in de tijd van de dino's of de mensapen. Als ze weer in de normale tijd komen, dan moeten de hoofdrolspelers een bouwvergunning regelen, omdat anders de boomhut wordt gesloopt. Of ze dat op tijd redden, dat is een spannend verhaal wat je zelf moet gaan lezen in het boek.

Het verhaal gaat over twee kabouters die van de koning een boodschap moeten brengen naar een andere stad. Ze gaan door het bos en beleven daar spannende avonturen.



**Wipneus en Pim gaan op reis**

B. van Wijckmade

genre: jeugd, vanaf 8 jaar.

Het verhaal gaat over twee kabouters die van de koning een boodschap moeten brengen naar een andere stad. Ze gaan door het bos en beleven daar spannende avonturen.

### De enige, echte, originele...

Karel Cavia, Rob Boubier

genre: jeugd vanaf 6 jaar (zelf lezen), of jonger als het voorgelezen wordt.



Het verhaal gaat over een cavia, die eerst een heel leuk leven had. Opeens werd hij gevangengenomen en kwam hij in de dierenwinkel terecht. Heel veel kinderen keken naar hem, hij was heel aardig. Op en dag heeft een meneer Karel Cavia gekocht voor zijn kinderen. Karel vond het daar niet leuk, omdat hij in een klein kooitje zat. De meneer heeft Karel weer teruggebracht naar de dierenwinkel. Een

andere familie heeft Karel gekocht en daar mocht hij alles doen wat hij wilde en daar was hij een gelukkige cavia. Er zit ook een CD bij het boek waar het verhaal ook op staat, zodat je er naar kunt luisteren.

**Micah Wiering, 8 jaar oud**

### Voor volwassenen

Door Fons:

**400 brieven van mijn moeder**

Joseph Oubelkas

Genre: literaire non fictie

400  
brieven  
van mijn moeder



Een ondenkbare nachtmerrie: onschuldig in de gevangenis. Dit is het waargebeurde verhaal van Joseph Oubelkas die eind 2004, op 24-jarige leeftijd, begon aan een zakenreis naar Marokko en daar zonder bewijs of onderzoek wordt veroordeeld tot tien jaar celstraf voor iets wat hij niet heeft gedaan.

### Stille Getuigen

Daniëlle Hermans

Genre: Spanning en Thrillers

In een kasteel langs de Vecht tussen Amsterdam en Utrecht huist het Landelijk Instituut voor Forensische Expertise. Het LIFE wordt met strakke hand geleid door de perfectionistische en ambitieuze Madeleine Bekkers. Alex van Brederode, een eigenzinnige veertiger die door zijn grote deskundigheid 'de Professor' genoemd, leidt het team van plaats delict onderzoekers. Hij wordt bijgestaan door zijn leergierige assistente Suzanne Meijer. Als in een nieuwbouwwijk de ontvoerde lichamen van een jong stel worden aangetroffen, zet het forensisch team van het LIFE alles op alles om ervoor te zorgen dat de dader zo snel mogelijk gevonden wordt. Want de kans is groot dat de moordenaar opnieuw toe zal slaan. Tegelijkertijd doet een wijkagent in een park een aantal macabere vondsten die hem grote zorgen baren.





### Drie Seconden

Roslund & Helström

Genre: Mysterie en Detective

Ex-crimineel Piet Hoffmann raakt verwickeld in een levensgevaarlijke zaak. Hij werkt sinds zijn ontslag uit de gevangenis als infiltrant voor de Stockholmse politie, en heeft het vertrouwen gewonnen van een Poolse drugsbende, de meest beruchte misdadigers van Zweden. Wanneer de infiltrant zijn leven niet meer zeker is, heeft hij nog

welgeteld drie seconden om zich in veiligheid te brengen.

**Fons Osseweijer**

Door Veroni:

### Voor altijd in mijn hart

Kim Vogel Sawyer

genre: roman gebaseerd op waargebeurde feiten.



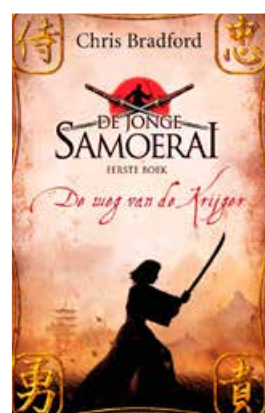
Verenigd door de band van het bloed, maar gescheiden door de tijd. Zullen drie weeskinderen elkaar ooit weervinden? New York, 1886. Door een grote brand verliezen drie Ierse kinderen hun ouders. Ze komen in een weeshuis terecht, maar worden al gauw met de trein naar Missouri gestuurd om geadopteerd te worden. Ondanks de verwoede pogingen van de achtjarige Maelle om als broer en zussen bij elkaar te blijven, wordt ieder kind door een andere familie geadopteerd. Maar Maelle geeft het niet op, ze doet er alles aan om het gezin weer te herenigen.

Maar Maelle geeft het niet op, ze doet er alles aan om het gezin weer te herenigen.

### De jonge samoerai, de weg van de krijger (deel 1)

Chris Badfort

genre: fantasie



Augustus 1611. De dertienjarige Jack Fletcher spoelt aan als drenkeling op de kust van Japan, nadat het schip waarop hij met zijn vader werkt wordt overvallen door ninja-piraten, die de gehele bemanning vermoorden. Hij wordt gered door de legendarische zwaardmeester Masamoto Takeshi. Onder leiding van Masamoto in zijn Niten Ichi-Ry, 'Een School

van Twee Hemels', in Kyoto begint Jacks training in het bushido – de weg van de krijger. Zijn doel: wraak nemen op de moordenaar van zijn vader, de ninja die hij alleen maar kent als Drakenoog. Samen met Takeshi's dochter, de beeldschone Takiko, gaat hij op pad... Deze serie bestaat uit acht delen.

### Die zomer

David Baldacci

genre: literaire roman

Als je echt van iemand houdt, dan is dat voor altijd.' Jack Canfield leidt een gelukkig leven als hij plots te horen krijgt dat hij aan een zeldzame ongeneeslijke ziekte lijdt. Hij heeft nog maar een paar maanden te leven. Vechtend tegen zijn ziekte, thuis in bed, probeert hij afscheid te nemen van zijn gezin. 's Nachts, wanneer niemand het ziet, schrijft hij afscheidsbrieven aan zijn vrouw Lizzie. Alleen zal Lizzie ze nooit kunnen lezen...

**Veroni Steentjes**

Door Johan:

### Dood de vader

Sandrone Dazieri

genre: literaire thriller

In Rome wordt een moeder dood gevonden, terwijl haar zoontje wordt vermist. De vader wordt gezien als verdachte. Politieagente Colombo met een 'krasje' wordt op de zaak gezet. Zij gelooft niet dat de vader er achter zit en roept de hulp in van de hoogbegaafde maar getraumatiseerde Dante Torre (de man van de silo's). Samen proberen ze het jongetje te vinden, maar ze worden door iedereen tegengewerkt, inclusief haar collega's. Zeker als ze denken wie er daadwerkelijk achter de moord en ontvoering zit.

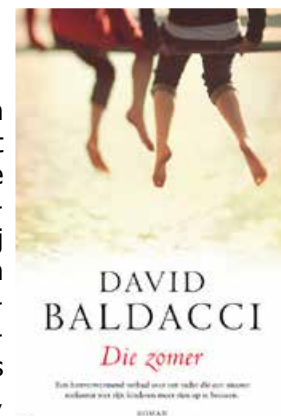
### De vrouw in de kooi

Jussi Adler-Olsen

genre: literaire thriller

Carl Mørck is hoofd van de afdeling Q van de Kopenhaagse politie. Carl is een goede maar ook oncollegiale rechercheur. Op deze afdeling van onopgeloste zaken werkt ook Assad. Samen werken ze aan de zaak van de verdwijning van politica Merete Lynggaard. Zij verdween vijf jaar geleden zonder een spoor achter te laten. Hun onderzoek vordert stapje voor stapje... Na dit boek verschenen nog 5 boeken in deze Q-serie. Losstaande verhalen met dezelfde personages.

**Johan Fiddelaers**





## Leeshoek: recensies

### Boek: 't Jagthuys

Auteur: Merijn de Boer Uitgever: Querido Genre: literaire roman Nederlandstalig Uitgiftedatum: januari 2016 Derde druk: maart 2016. Dikte: 240 pagina's Prijs boek: € 18,99 / E-book € 9,99

#### Korte samenvatting

Vera biedt als zorgverlener seksuele hulp aan gehandicapten. Ze wordt ingehuurd door de moeder van Binnert, een 35-jarige man die nog nooit zijn huis, een muffige villa aan de Vecht, uit is geweest. De wereldvreemde Binnert heeft een heupafwijking en lijkt autistisch, maar hij is ook gespierd, intelligent, belesen en uitzonderlijk muzikaal. Vera valt als een blok voor hem en doet er alles aan om hem, tegen zijn zin, los te weken van zijn overbezorgde, bezitterige moeder en hem mee te nemen naar Amsterdam. Hij heeft het verstand van een professor en het lichaam van een bouwvakker. 'En ik heb hem helemaal voor mij alleen,' denkt ze tevreden, 'Niemand weet dat hij bestaat.' Ze neemt hem mee naar Amsterdam, maar hij wil terug naar huis. Hij gaat naar het station maar weet niet welke trein hij nodig heeft. Hij springt onhandig van het perron af en loopt van de ene biels naar de andere en de zon verblindt hem. Al wandelend zal hij wel thuis komen denkt hij, maar dat denkt hij verkeerd.

#### Cijfer: 7

#### Toelichting

Ik had toen ik dit boek zag en de samenvatting las een ander soort boek verwacht qua inhoud en boodschap. Op zich is het goed dat het thema sekszorg vaker in boeken meegenomen wordt. Maar ik had iets anders verwacht qua thema en de uitwerking ervan. Ik had op een realistisch verhaal gehoopt, want natuurlijk kan het dat een sekszorger op zijn klant

verliefd wordt. Ze beslist dat ze zwanger van hem wil worden en ontvoert hem naar Amsterdam. Het is iets teveel van het niet alledaagse bij elkaar.

Er wordt vanuit verschillende personen geschreven wat soms onduidelijk is. Er loopt ook een vaag verhaal door over een vermist persoon wat mij niet geheel duidelijk is. Het plot verloopt anders dan je al lezend denkt. Het taalgebruik is hier en daar grof.

### E-book: Het meisje dat van IS won

Auteur: Farida Khalaf & Andrea C. Hoffmann - Uitgever: HarperCollins ISBN 9789402709308 Nederlandstalig 288 pagina's, uitgifte maart 2016. Voor jongeren vanaf 16 jaar. Boek en e-book.

#### Korte samenvatting

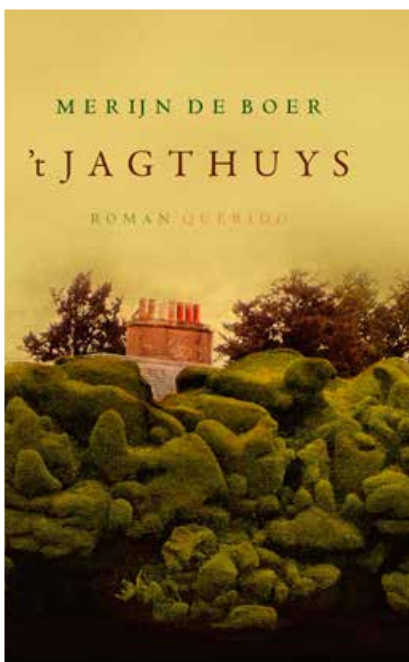
Farida (18, ik-persoon) is bang, boos en weet niet wat haar te wachten staat: van haar onbezorgde en vrije leven als Yezidi-meisje in Kocho is niets meer over wanneer ze ontvoerd wordt door IS-terroristen. Geheel onverwacht wordt Kocho binnengevallen en nemen de terroristen de leiding over in het bergdorp in Noord-Irak. Alle mannen worden gedood en de vrouwen worden gevangenen. De ongetrouwde meisjes worden meegenomen en verkocht op een slavinmarkt. Farida en haar nicht Evin worden samen verkocht, omdat Farida last heeft van epilepsie en Evin haar als enige kan helpen. Farida mist haar familie, de verse limonade, de vertrouwde geur van appeltabak, de prachtige bloemen in hun tuin en haar wiskundeboeken. Maar ze weet niet of ze verder wil leven nu ze van haar eer is beroofd, tot ze een drastisch besluit neemt. Het autobiografische verhaal van Farida is opgeschreven door Andrea Hoffmann. Het biedt een kijkje in de schokkende wereld van IS. Een ontroerend en heftig verhaal waardoor je als lezer blijft doorlezen en meeleeft.

#### Cijfer 9

#### Toelichting

Je hoort het nodige over IS, maar je hebt geen exact beeld over het hoe en wat daar. Vandaar dat dit boek me aansprak en ik het kocht als e-book. Ik ken IS veelal van het nieuws over de vele bomaanslagen die ze plegen en de aanvallen die ze doen op IS in Syrië en Irak. Helaas kreeg ik door dit boek te lezen een breder beeld en dat was geen beeld waar ik blij van werd. Ik lees veel boeken over de Tweede Wereldoorlog en hoop dat zoiets nooit meer gebeurt, maar toch is het zo dat mensen zich blijven gedragen als beesten. Het gaat nu meer om het geloof dan in de Tweede Wereldoorlog. IS dwingt mensen in Irak hun geloof af te zweren en als ze dat niet doen, worden de mannen vaak meteen gedood. Vrouwen worden gevangengenomen. Jonge ongetrouwde vrouwen en meisjes worden gevangengenomen en als slaaf verkocht. Vaak worden ze als seksslaaf gebruikt, op een gruwelijke wijze. Ik begrijp heel goed dat Farida zelfs zo ver gaat om zelfmoord te plegen, omdat maagd zijn in haar cultuur erg belangrijk is vanwege de familie-er. Farida geeft niet op met zelfmoordpogingen en ontsnapingen. Als ze na tig pogingen succesvol ontsnapt, wordt ze in het vluchtelingenkamp aangekeken en vermeden, omdat ze niet meer rein is. Daar kan zij toch niets aan doen! Een aanradend boek om te lezen om zo een breder en reëler beeld te krijgen van wat er in de wereld speelt. Het leek lang ver weg, maar het komt steeds dichterbij. Weet wat er in de wereld speelt om ook je eigen huis en hard beter te waarderen.

Veroni Steentjes





## Gedicht: Onrust in de wereld

De aarde is gevuld met onrust.  
Nergens worden branden geblust.  
Er komen alleen maar meer brandhaarden bij  
Wordt de aarde ooit geweldvrij?

Het geweld was eerst ver van ons vandaan,  
Maar het komt steeds dichterbij op ons aan  
Uit naam van het geloof is er geweld  
Dit is in de landen door aanslagen helaas al bekend.

De Tweede Wereld oorlogjaren lijken lang geleden  
Maar het is helaas geen ver verleden.  
Het zit in de mens om geweld te hanteren  
Dat hoef je de mens niet aan te leren.

Vechten voor jezelf, je familie, geloof of land  
Daar zijn zovelen doden en gewonden op gestrand  
Jaar in jaar uit gevuld met bloedvergieten  
Aanslagen beramen en elkaar afschieten

Hoe is een verandering te maken  
om te stoppen met elkaar pijnigen en raken  
uit de naam van een religie of land.  
Hoe krijgen we geweld en onderdrukking uitgeband?

Ik hoop op een goede afloop  
Maar helaas is vrede niet te koop.

**Veroni Steentjes**





## Beauty test: Konjac sponzen; hot or not?

In ieder magazine test Veroni producten op het gebied van beauty en verzorging. Ze kwam op beautywebsites verschillende konjac sponzen tegen die geheel plantaardig zijn die je voor de reiniging van je gezicht en lichaam kunt gebruiken. Er zijn veel verschillende vormen en soorten voor verschillende huidtypes. Dit vraagt dus om een testbeurt. Ze vroeg schoonzus Esther om mee te testen.

### Wat is konjac?

Konjac is een grote zetmeelhoudende wortelknol van de Konnyaku plant die veelal gegeten wordt in Japan, China, Korea en Indonesië. Van de knol wordt meel gemaakt om er nodels van te maken, maar met de knol kun je meer doen. Van de knol worden dus ook sponzen gemaakt. Deze konjac spons wordt,



vanwege zijn ultrazachte textuur, in Japan al meer dan honderd jaar als badspons voor pasgeboren baby's gebruikt. De hydraterende, alkalische plantvezel wordt ingezet in de strijd tegen onzuiverheden en talg zonder de natuurlijke en delicate zuurgraad van de huid aan de tasten. Maar hoe werkt dat dan precies?

De gezonde huid heeft een pH van 4,5-6,5 (licht zuur dus). Hoe zuurder de huid, hoe meer bacteriën. Talg bevat vetzuren en zweet bevat melkzuur. Dus hoe vetter en vuiler de huid, hoe zuurder de huid. Omdat Konjac net als water is en vuil en talg op een milde wijze onttrekt, verminder je het te veel aan vet/vuil (zuur) tot een gezonder niveau, zonder de natuurlijke beschermlaag van de huid aan te tasten. Dit in tegenstelling tot veel reinigingsproducten die agressief kunnen zijn en de natuurlijke pH waarde en beschermlaag van de huid kunnen beïnvloeden. De spons is heel zacht, fijn qua textuur en absorbeert veel water.

### Voordelen:

Volledig natuurlijk, PH neutral, biologisch afbreekbaar, dagelijks te gebruiken, je hoeft geen reinigingsmiddel te gebruiken. Als je dat wel wilt, heb je weinig nodig. Het is zacht voor de huid, milder dan een scrub en dus geschikt voor de gevoelige huid maar ook voor een baby huid.

### Verschillende soorten

Er zijn vele soorten Konjac sponzen, allemaal met een verschillende kleur en functie.

**Origineel (grijs):** The Original Pure Konjac Spons is gemaakt van niets anders dan Konnyaku plantenwortels.

**Green Clay (groen):** Geschikt voor een normale tot gecombineerde huid of bij een vette T-zone.

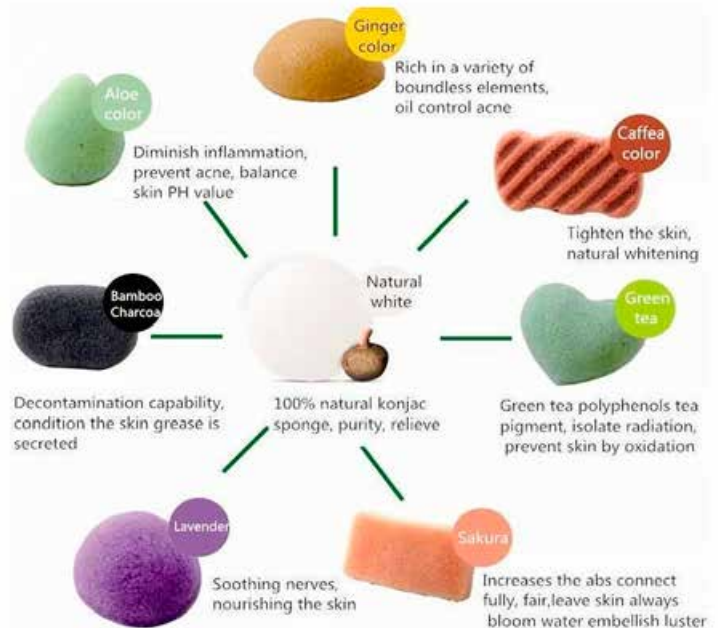
**Bamboo Charcoal (zwart):** Geschikt voor de vette huid met puistjes en mee-eters.

**Red Clay (rood):** Franse rode klei helpt bij een droge, gevoelige huid of rijpe huid.

**Pink Clay (oranje/roze):** Franse roze klei is goed voor de vermoeide en futloze huid.

**Wit:** De zuiverste en zachtste Konjac spons is voor baby'tjes, kinderen en voor mensen met een gevoelige huid.

**Geel;** Met citrus bedoelt voor de droge huid.



### Hoe gebruik je deze spons nou eigenlijk?

De spons is van nature als je hem koopt hard. Spoel de spons voor het eerste gebruik goed uit met warm water. Maak de spons nat en zacht door deze twee minuten in warm water te leggen of onder de kraan te houden. Je mag de spons nooit uitwringen vanwege de vezelstructuur, maar knijp hem in je hand uit. Masseer je huid zachtjes met de spons met maak cirkelbewegingen. Na gebruik spoel je de spons goed uit met water en hang deze op een luchtige plaats te drogen voor een volgende keer. Gebruik de spons nooit als deze droog is. Laat de spons nooit onder de douche of in een plas water liggen, omdat het een plantaardig product is.

Voor een goede hygiëne is het belangrijk de spons



regelmatig te ontsmetten door hem voor een paar minuten in kokend water te leggen of eens per week een paar seconden in kokend water te dompelen. Er wordt geadviseerd de spons niet langer dan twee tot drie maanden te gebruiken vanuit hygiënisch oogpunt.

#### *Aan de slag!*

Ik kwam op Ebay de nodige sponzen tegen en de eerste was de vierkante zwarte spons van bamboe material. Daarna kwamen de andere sponzen die anders van structuur, kleur en vorm zijn en onder de echte konjac sponzen vallen die in Nederland te koop zijn.

#### *Veroni:*

De traditionele sponzen zijn gekleurd en in vele vormen, maar de meeste zijn rond. Ik wist niet dat er zo'n wereld achter deze sponzen zat. Ik heb naar de prijs gekeken en lukraak verschillende kleuren en vormen gekocht. Ik wist toen niet dat een kleur voor een bepaalde huid staat. Ik ben met de zwarte variant (rechthoek vorm) gestart die achteraf voor de vette huid en puistjes en meters was en die niet onder de normale konjac sponzen valt.

Je maakt het snel soepel onder warm water. Ik heb het zachtjes gemasseerd op mijn gezicht. De huid voelt daarna meteen zachter aan. De spons is om te reinigen, dus niet om er make-up mee af te halen. Ik heb het geprobeerd, maar dat werkt echt niet. Ik heb dus als eerste de zwarte versie gekocht waar bij staat dat deze van bamboe met houtskool is. Deze variant zie je op Nederlnadse website nergens. Alleen op Ebay en Aliexpress kun je ze kopen.

Later heb ik de echte Konjac spons gekocht en getest, die in Nederland wel overal te koop zijn. Ik heb als eerste de groene versie gebruikt. Ik vond deze niet prettig, de structuur was groffer dan de eerste. Ook de vorm vond ik minder prettig dan de zwarte rechthoekige. Het lag niet lekker in de hand met het touwtje eraan. Het touwtje is wel erg handig om het na het gebruik op te hangen om te drogen. Ik was klaar met de konjac sponzen tot ik toch nog een andere kleur, een gele, probeerde. Deze structuur was heel anders en veel prettiger. Ik ben hier véél positiever over dan de groene. Ook hier is na gebruik duidelijk te voelen dat de huid zachter is. Je voelt echt dat de sponzen iets met je huid doen. Ik heb het enkele keren gebruikt maar nog geen twee of drie maanden.

#### *Favoriet Veroni:*

Ik vind de zwarte bamboe rechthoekige spons toch het fijnste. Als je kijkt naar de naam bamboo charcoal (houtskool) is dit dezelfde naam als die de originele konjac sponzen van de zwarte variant. Toch is de structuur van de rechthoekige versie anders. Dat is meer een spons, een zeem idee en in de originele varianten zie je meer de plantaardige vezelstructuur terug. Nadeel aan de rechthoekige is dat hier geen touwtje aan zit wat met drogen minder

handig is. Manlief heeft er en gat in geboord en er een touwtje aangemaakt. Je kunt hem ook in een houder doen waar ook een schuursponsje in kan voor in de keuken.

Ik heb de konjac sponzen getest, maar heb ze in het buitenland gekocht. De prijs varieert dan van € 0,75 tot € 2,- op Ebay en Aliexpress, maar deze zwarte geteste spons was slechts € 0,75. De prijs van de konjac sponzen in Nederland varieert van € 5,95 tot € 14,95. Je hebt sponzen voor het gezicht en een grotere variant die voor het lichaam bedoeld is.

Als je ze in Nederland koopt en er vier tot zes per jaar gebruikt, wordt het een dure zaak. Als je ze in het buitenland koopt, dan is de prijs niet het probleem. Ik gebruik de zwarte spons al een tijdje en merk niet dat de structuur anders wordt of dat het dunner wordt. Ik denk dat je het langer dan drie maanden kunt gebruiken. Ook hangt het natuurlijk af van hoe vaak je het product gebruikt.

De zwarte spons is een aanrader en die blijf ik ook gebruiken. Voor € 0,75 kan ik na drie maanden een nieuwe kopen. Ik gebruik het nu een paar keer per week. Ik geef de zwarte rechthoekige versie een 8. De gele konjac spons geef ik een 7. De groene spons die ik getest heb, geef ik een vier.

#### *Favoriet Esther:*

Ik vind de zwarte ook fijn in het gebruik. Ik kan duidelijk voelen dat mijn huid gereinigd wordt. Je huid voelt ook niet droog of strak aan na gebruik. Ik merk dat drie keer per week voldoende voor mij is, anders gaat mijn huid trekken. Ik heb ook een ronde rode konjac spons geprobeerd maar die vond ik niet fijn qua structuur. De rechthoekige dus wel. Ik geef dit product een 7,5.

#### *Samenvattend advies:*

Zowel Esther als ik vinden de zwarte rechthoekige, die ook het goedkoopste is, het fijnste. Als je ze goedkoop in het buitenland koopt, dan raad ik je aan om zeker twee kleuren te kopen die bij je huid passen om het verschil te ervaren. Wat voor geschreven wordt, hoeft niet altijd het fijnste te zijn. Als je ze in Nederland koopt, dan zou ik wel de kleur kopen die bij je huid past. Als je de sponzen naast elkaar legt, dan zie je duidelijk het verschil in de structuur van de spons. Als je een gevoelige huid hebt en erg last hebt van reinigingsproducten die je huid aantasten, dan zou ik zo'n spons zeker een keer proberen.

#### **Veroni Steentjes**





## Sponsors

<p><b>Fleximo</b> autolease <a href="http://www.fleximo.nl">www.fleximo.nl</a></p>	<p><b>Kieke-Boe</b> Zwangerschaps-, baby- en kinderkleding <a href="http://www.kieke-boe.nl">www.kieke-boe.nl</a></p>	<p><b>Stichting Vermeer 14</b> Amsterdam <a href="http://www.stichtingvermeer14.nl">www.stichtingvermeer14.nl</a></p>
<p><b>KPN Conferencing</b> Telefonisch vergaderen <a href="http://www.kpnconferencing.nl">www.kpnconferencing.nl</a></p>	<p><b>Café Zaal Het Jachthuis</b> Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p><b>Das alte Zollhaus</b> Vakantiewoningen in de Eifel <a href="http://www.dasaltezollhaus.eu">www.dasaltezollhaus.eu</a></p>
<p><b>Arnhemse Uitdaging</b> <a href="http://www.arnhemseuitdaging.nl">www.arnhemseuitdaging.nl</a></p>	<p><b>Strip Studio Schagen</b> Paul Stoel <a href="http://www.stripstudioschagen.nl">www.stripstudioschagen.nl</a></p>	<p><b>Tjeerd Knier Fotografie</b> onze huisfotograaf <a href="http://www.tjeerdknierfotografie.nl">www.tjeerdknierfotografie.nl</a></p>
<p><b>Stichting Kringloopwinkel 'Het Goede Doel'</b> Spijkenisse</p>	<p><b>Fun Experts</b> <a href="http://www.funexperts.nl">www.funexperts.nl</a></p>	<p><b>JCI Weert</b> Junior Kamer Weert <a href="http://www.jci-weert.nl">www.jci-weert.nl</a></p>
<p><b>Ellen Textiel</b> Heel</p>	<p><b>Green Light Solutions</b> Amsterdam <a href="http://www.greenlightsolutions.nl">www.greenlightsolutions.nl</a></p>	<p><b>Paul Pijn</b> COC</p>
<p><b>Rob Heilands</b></p>	<p><b>A2B Internet</b> Purmerend <a href="http://www.a2b-internet.nl">www.a2b-internet.nl</a></p>	<p><b>Orion</b> online sexshop <a href="http://www.orion.de">www.orion.de</a></p>
<p><b>Quokka</b> the mobility bag <a href="http://www.quokkabag.nl">www.quokkabag.nl</a></p>	<p><b>CBD expert</b> CBD olie <a href="http://www.cbd-expert.nl">www.cbd-expert.nl</a></p>	<p><b>gvibe.com</b> Fun Toys</p>



## Korte test; een tandenborstel als make-up kwast?

Er zijn op het gebied van make-up tig soorten kwasten in verschillende soorten maten, soorten en in vele prijsvariaties van heel goedkoop tot heel duur. Welke moet je wel en juist niet hebben? Een kwastenoerwoud dus waar je moeilijk de juiste weg in vindt. Esther en Veroni testen een make-up kwast in de vorm van een tandenborstel.

Op internet op Ebay en AliExpress kwam ik make-up kwasten tegen in de vorm van een tandenborstel. Ik kende ze niet en kocht drie soorten om er oogschaduw mee aan te brengen, te blenden en voor een eyeliner. De ronde vorm (echt de vorm van een elektrisch tandenborsteltje) is voor het ooglid en de andere smalle is voor de arcadeboog en de eyeliner. De ronde vorm werkt goed vind ik. Ik tamponeer de kleine ronde in de oogschaduw en breng het ook zo aan. Aan het einde veeg ik er nog wel even met een kwast over voor een mooi geheel. Ik vind dat het met een crèmeachtige oogschaduw beter gaat dan met poeder oogschaduw. Het is wel handig om even af te kloppen.



De eerste smalle kwast die ik had gekocht, was dacht ik voor de arcadeboog maar na wat zoekwerk bleek dat het ook voor de eyeliner de bedoeling was. De smalle die ik er later bij kocht, lijkt erg veel op de andere smalle. Een ervaren make-up oog ziet het verschil, maar ik dus niet.

Ik krijg zelf moeilijk de oogschaduw in de arcadeboog, wat dus boven je ooglid zit. Met een gewone ronde make-up kwast heb ik daar veel moeite mee, maar hier gaat het voor mij makkelijker mee. Het is even anders aanbrengen en iets vaker oogschaduw aanbrengen omdat het oppervlak smal is. Ik heb het ook als eyeliner gebruikt om met oogschaduw een eyeliner aan te brengen, maar dat ging niet goed. Het kwam er erg breed op dus snel bijwerken. Op dat gebied vind ik ze niet geschikt.

Het voordeel van deze kwasten en het gebruiken is dat de oogschaduw in een doosje of palette minder afbrokkelt door het tamponeren erop dan dat je er overheen wrijft met je kwast. Ook heb je dus minder losse oogschaduw op je palette. Ik gebruik wel even een kwast erna om het geheel af te maken en goed te blenden.

Ook Esther testte deze kwasten. Ze vond de smalle kwast ook minder prettig, omdat je er dus veel op moet doen. Het was niet wat ze gehoopt had. De ronde vond ze wel fijn in het gebruik.

Ik heb ze online gekocht op Ebay voor € 1,25 en € 1,50. Er zijn dus vele varianten te koop. Er zijn twee ronde vormen die op elkaar lijken. Er zijn dus ook twee smalle die op elkaar lijken, maar er zijn dus ook varianten voor foundation. Ze zijn ook online te koop, maar ze zijn dan duurder.

### Cijfers

De ronde variant krijgt een 7,5.

De smalle varianten krijgen voor een eyeliner 4.

De smalle varianten krijgen voor de arcadeboog een 7.

### Veroni Steentjes

*Redactielid Denise weet erg veel over modieus gekleed zijn en er goed verzorgd uitzien. Ze wil onderstaande tips met je delen.*

\* Ik gebruik voor mooie gekrulde wimpers de betaalbare mascara van Essence Get big! Lashes volume curl voor € 2,39.

\* Je kunt de wimpers met een gebogen wenkbrauwborsteltje shapen, maar je kunt ook het mascara borsteltje in de mascara houder zelf buigen. Dan heb je niets anders nodig en het vergt minder handelingen.

\* Ik gebruik mijn oude mascara verpakking om mijn wenkbrauwen mooi in model te maken.

Meer tips van Denise in het volgende Mobiel Magazine.

**Denise Vanderbroeck**



# MERRY CHRISTMAS and A HAPPY NEWYEAR



Paul Stoel