

Mobiel Magazine

No.1 jaargang 16

© Stichting Intermobiel

recensie
Hotel
Middelpunt

Mini Manna

Renske
met
Wielen

oma met
handicap

werken met
arbeids-
beperking

80 km rollen

Rilana als VIP
naar Formule 1





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

Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine
*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 16
nummer 2: 1 april 2020*

Aan dit nummer werkten mee: Emle Cobben, Lilian Goudzwaard, Nathalie Hooijmans, Tjeerd Knier, Wendy Legierse-Louwers, Orim Muurling, Rilana Peelen, Tamara Steentjes, Paul Stoel en Elvire van Vlijmen. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

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

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

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie en illustraties:

Emile Cobben (voorzijde), Martijn Engler, Johan Fiddelaers, Lilian Goudzwaard, Bregje Gommers, Tjeerd Knier Fotografie, Johan Kramer, Jan Linders Supermarkten, Nathalie Hooijmans, Orim Muurling, Fons Osseweijer, Tamara Steentjes, Paul Stoel, Elvire van Vlijmen en Jolet Wiering.

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur) 06-43055738

Copyright:

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

Disclaimer Mobiel Magazine:

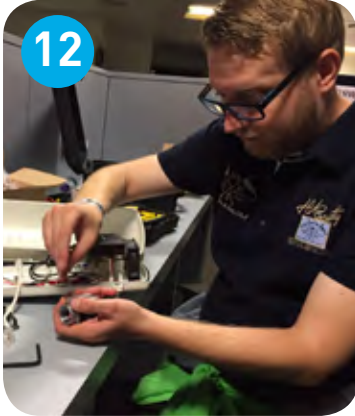
De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige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

Groeten,
Stichting Intermobiel





Inhoudsopgave



12

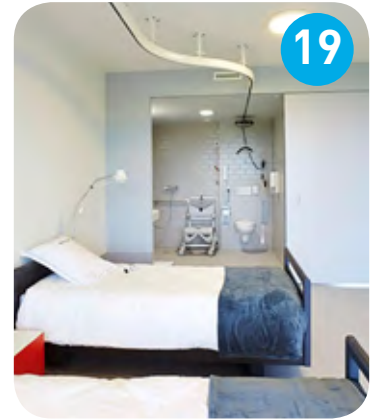


26



46

Voorwoord	4
Nieuws	5
Actualiteiten	8
Werken met een beperking	12
80 kilometer rollen	15
Oma met een handicap	16
Eenzaam?	17
Daglichtlamp	18
Zorghotel Middelpunt	19
Tip van de Apple Coach	23
Vrijwilligerswerk Mini Manna	24
Lotgenotengroep Kampen	25
Rilana als vip naar Formule 1	26
Gedicht: Wil	31
Elvire: Antwerpen en Leiden	32
Breng de natuur naar binnen	34
Anders denken	35
Recensie blafband	36
Marsepein maken	38
Touched my heart	40
Ruimte maken	41
Digitale tante, deel 2	42
Paw Patrol Live!	43
Opvoeden: gedicht en verhaal	44
Renske met Wielen	46
Streefgewicht bereikt, wat nu?	48
Beauty en verzorging, 2 maal	50
Tamara's creatieve knutselhoek	52
Houd je brein gezond en fit!	54
Lees-, kijk- en luisterhoek	55
Lekkere geuren in huis	59
Gedicht: Einde jaar	62



19



32



52



Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt. Ze gaat verder in op het aankomende verbod op de plastic rietjes en gaat op zoek naar vervangbare opties.

In het vorige magazine schreef ik over het feit dat vanaf 1 januari 2021 plastic rietjes vanwege het milieu verboden zijn. Ze denken daarbij niet aan mensen die ze medisch nodig hebben, omdat ze geen beker of flesje kunnen vasthouden. Dat artikel plaatste ik ook op Facebook. Enkele weken later ontving een vriendin van mij een pakketje met mijn naam erop. Iemand die mij op Facebook volgde en niet mijn adres had, heeft een pakje met vier rvs rietjes met silicone opzetstukken voor mij naar haar gestuurd. De persoon wilde anoniem blijven. Zo zie je hoe klein de wereld is en dat er toch mensen zijn die met je meedenken.

Test

Ik heb één van deze rvs rietjes getest, maar ik ben er zelf niet zo tevreden over. Het rietje is langer dan een gewoon rietje wat voor mij minder handig is met drinken. Ik kan er minder goed bij en moet me strekken. De doorsnee van het silicone deel waar je uit drinkt is ook groter dan die van een gewoon rietje. Je krijgt dus meer vloeistof binnen. Het grootste probleem zit voor mij in het silicone opzetstukje. Doordat het rietje langer is buig ik het flexibele opzetstukje naar beneden als ik drink. Als ik het dan los laat, loopt het drinken uit het rietje, wat dus vlekken op mijn kleding geeft. Ook spuit de drank door het flexibele opzetstuk alle kanten op, dus ook tegen het plafond of de muur. Ik heb dat met gewone rietjes al, dus dan is het met deze rietjes een groter probleem.

Ik drink liggend wat natuurlijk anders kan zijn als je dit product zittend gebruikt. Het is voor mij geen goede vervanging. Ik heb veel plastic rietjes ingekocht dus kan ik de komende jaren vooruit. De rvs rietjes moet je met een bijgeleverd borsteltje

steeds schoonmaken. Wat dus meer werk is. Ze kunnen ook in de afwasmachine worden gedaan.

Gegevens

Het rvs pijpje is 15,5 centimeter, met de silicone dop is het rietje 23,5 centimeter lang. Een gewoon rietje is 21 centimeter lang, dus dat scheelt veel. Het rietje uitgetrokken is 1,5 centimeter langer.

De rietjes die ik niet gebruikt heb, geef ik aan iemand die er wel tevreden over is. Zo zijn het dus dubbel herbruikbare rietjes!

Groot aanbod

Ik wist niet wat ik zag toen ik op AliExpress op rietjes zocht. Er is zoveel keus! Ze lopen dus zeker niet achter om vervangende rietjes aan te bieden. Een deel van de rvs rietjes is recht, waar ik niets aan heb. Er is wel keuze in de lengte van de rietjes, wat wel fijn is. Er zijn ook rietjes die geheel van silicone zijn. Er zijn zelfs uitschuifbare rietjes en opvouwbare rietjes. Een opvouwbaar rvs rietje lijkt me niet handig met hete drank. Er zit in het rvs rietje een rubberen slangetje.

Er zijn ook bamboe rietjes maar daar zit geen buigstuk in, waardoor ik er niets aan heb. Als zo'n rietje langer in de vloeistof staat, wordt het ook zachter. Dus de vraag is of het dan wel te gebruiken is als je je drinken laat staan. Als je het meteen opdrinkt, dan kan het wel een goede optie zijn.

Ik heb een silicone rietje op AliExpress gekocht die ook opvouwbaar is. Tevens heb ik een rietje gekocht waar onderaan en bovenop een silicone dopje zit. Dat is wellicht voor het lekken als je het ergens buitenshuis gebruikt hebt en mee naar huis wil nemen zonder dat je tas onder de vloeistof komt te zitten. Er zijn dus heel veel verschillende soorten rietjes in materiaal en in verschillende lengtes wat wel handig kan zijn. Ik heb er wat gekocht om eens te testen, dus wordt vervolgd...

Veroni Steentjes





Op zaterdag 21 september 2019 is voor de eerste keer 'Leven in de brouwerij' georganiseerd met als goed doel Stichting Intermobiel. Het was een geslaagde informatieve middag die geopend werd door Intermobiel ambassadeur Javier Guzman die ook twee korte shows heeft gegeven. Er was van alles te doen in het Sportlokaal in Nederhorst den Berg. Er waren lokale organisaties, particulieren en bedrijven aanwezig die hun activiteiten onder de aandacht konden brengen op het gebied van gezondheid in de breedste zin van het woord van: een massage, huisarts, houtbewerking, schilderen, nagels lakken, gezonde voeding tot iemand die je hand kon lezen.

LEVEN IN DE Brouwerij

Ook werden er handgemaakte spullen van Intermobiel verkocht en konden kinderen geschminkt worden door Esther en Melissa vanuit Intermobiel. Daarnaast was er een loterij voor de stichting. De hoofdprijs was een houten bank die gemaakt was door een stand medewerker. Deze bank werd gewonnen door Intermobiel bestuurslid Edwin de Meijer. 'Leven in de brouwerij' werd voor de eerste keer georganiseerd en werd een geslaagde gezellige dag. Wellicht op naar een volgende keer in 2020?

Leven in de Brouwerij heeft € 950,- opgehaald voor Stichting Intermobiel waar we erg blij mee zijn. Van dit bedrag is onder andere een tablet gekocht voor een inwoner uit de gemeente Wijdmeren die chronisch ziek en minder mobiel is. "Ik ben meteen met de tablet aan de slag gegaan. Ik ben nu actief op social media. Tevens ben ik zelfstandiger, omdat ik nu zelf dingen kan uitzoeken over bijvoorbeeld het aanvragen van hulpmiddelen of wat mijn zorgverzekeraar vergoedt. Zo hoef ik niet steeds alles aan anderen te vragen. Dat doet mijn zelfvertrouwen goed. Ik ben super blij met deze bijdrage uit het Intermobiel Fonds. Ik hoop dat ze vaker mensen zoals ik kunnen helpen.", aldus Arjen G.

We willen iedereen van 'Leven in de brouwerij' bedanken die heeft meegeholpen en ook iedereen die namens Stichting Intermobiel heeft bijgedragen. Het heeft een mooie opbrengst opgeleverd naast een gezellige dag.



Ook dank aan fotograaf Bas Schuurman. Hij heeft de hele dag gratis foto's gemaakt. De gebruikte foto's zijn van hem afkomstig:
www.basschuurman.nl

Veroni Steentjes



Nijmeegse 4Daagse 2019

In juli werd de Nijmeegse Vierdaagse gelopen door drie sponsorlopers. Zij liepen namens Intermobiel vier dagen op rij 50 kilometer en wilden daarmee geld ophalen voor onze stichting en natuurlijk ook om de bekendheid van Intermobiel te vergroten. onze vaste lopers Martin Kneepkens en John Helden waren net als voorgaande jaren actief op de wegen rondom Nijmegen. Daarnaast hadden we een debutant, Niels Fiddelaers. Hij koos net als zijn "voorbeelden" voor de langste afstand en werd sponsorloper.

Martin kende een voorspoedige 4daagse. Het lopen ging hem goed af. Dagelijks finishte deze kwieke 74-jarige rond het middaguur. Martin liep niet alleen veel geld voor Intermobiel bij elkaar, maar hij kwam zelfs op televisie toen hij op de laatste dag op Via Gladiola werd opgewacht door zijn vrouw Annie. Zij overhandigde hem een bosje gladiolen en gaf hem een welverdiende zoen.

John liep een van zijn zwaarste 4daagse ooit. Hij had veel hinder van zijn voeten. Puur op karakter voltooide hij de vierdaagse, maar hij moest daarbij erg diep gaan. Een ander had waarschijnlijk opgegeven, maar bikkel John hanteert als motto: "Als je eraan begint, moet je hem ook uitlopen." Hij geniet van de gezelligheid maar moest soms een tandje bijschakelen om op tijd binnen te komen. John was niet alleen sponsorloper, maar had daarnaast met een statiegeldactie € 180 bij de supermarkt Jan Linders in Nederweert opgehaald (zie foto).

Niels behoorde met zijn leeftijd van 15 jaar tot de tien jongste deelnemers op de 50 kilometer. Dagelijks startte hij gelijk met John, die hem even de weg wees, maar verder liepen zij hun eigen tempo. Niels finishte dagelijks in het begin van de middag. Hij vond het een schitterend evenement en genoot vier dagen en wil beslist ook volgend jaar weer meedoen, net als John en Martin trouwens.

Een speciaal woord van dank is op zijn plaats voor Emile Cobben. Hij ondersteunde het lopersteam mentaal, medisch en culinair. Hij bemande onderweg de eenkoppige Intermobiel hulppost voor onze lopers.

En dan: wat hebben deze drie kanjers bij elkaar gelopen? Martin, John en Niels hebben maar liefst € 2.919 opgehaald voor Intermobiel. Nooit eerder werd zo'n hoog bedrag bij elkaar gelopen! Sjapo! Alle sponsors mede namens het bestuur van Intermobiel: BEDANKT!

Johan Fiddelaers



Handwerkteam in actie

Vanaf augustus staat Mia met haar hulptroepen op vele markten om alle handgemaakte creaties aan de man te brengen. Iedere keer bedenkt ze weer unieke creaties zoals krukjes bekleed met spijkerstof en een band of kantje. Ook heeft ze schortjes van oude spijkerbroeken gemaakt, wat weer een keer iets heel anders is.

Daarnaast is Ria in Nederweert actief voor Inter-mobiel door geborduurde lavendel zakjes (foto) te maken. In Vorden gaat Mevrouw Ulla op haar hoge leeftijd als een trein voor de stichting. Ze maakt hoogstaande breikunst in de vorm van gebreide vestjes voor baby's en kleine kinderen, die goed verkocht worden. Ook draagt haar hulp Ria een steentje bij door haar handwerk.

Tevens worden de handgemaakte en geborduurde schortjes veel verkocht mede door weer nieuwe stoffen van bijvoorbeeld de Efteling of van Disney. Astrid borduurt heel veel teksten voor op de schortjes. De handgebreide Noorse sokken en sloffen zijn niet aan te slepen. Ze zijn al verkocht als ze nog in de maak zijn.

Verder blijven de poncho's in trek in trendy kleuren zoals het okergeel. Tevens zijn er nu ook poncho's voor moeders en dochters, zodat ze dezelfde poncho aan kunnen hebben. Loek breidt zich suf aan de poncho's. Het is ongelooflijk hoeveel zij er in de afgelopen jaren gemaakt heeft. Er zijn nog meer helpende handen dan die ik hierboven genoemd heb.

De keukentafel van Mia staat vaak vol gestald met naaimachines en spullen waar ze mee bezig is. Er lopen de nodige mensen in en uit om te helpen. Het is een zoete inval van mensen die even meehelpen bij Mia in Beegden. Ook wordt er aan de keukentafel gewerkt aan de carnaval outfits.

Mia staat vanaf augustus tot in de kerstperiode op verschillende markten met hulp om zo voor de stichting weer extra inkomsten te verwerven.

We bedanken alle handwerkdames, heren en helpers voor al het werk wat ze in 2019 voor ons gedaan hebben! Op naar een creatief 2020! bijeenkomsten!

Veroni Steentjes





Medicijnen tekort

Het afgelopen jaar is het regelmatig voorgekomen dat er medicijnen niet waren. Soms was het medicijn van een fabrikant er niet meer en soms was het medicijn er wel maar niet in de juiste dosering. Hoe kan dit gebeuren en wat te doen om het zo veel mogelijk te voorkomen? In de afgelopen jaren is dit steeds vaker voorgekomen.

Als geneesmiddelen landelijk niet beschikbaar zijn en het tekort waarschijnlijk langer dan 14 dagen gaat duren, wordt dit gemeld op KNMP Farmanco. Daarmee is dit hét meldingsloket voor de actuele beschikbaarheid van geneesmiddelen. De website geeft aan welke geneesmiddelen niet beschikbaar zijn, wat de oorzaak is, hoe lang dit probleem gaat duren en welke oplossing mogelijk is.

<https://www.knmp.nl/patientenzorg/geneesmiddelen/geneesmiddelentekorten>



Oorzaken

Volgens Merit Boersma van de Vereniging Innovatieve Geneesmiddelen hebben de tekorten meerdere oorzaken. "Ten eerste is het productieproces van geneesmiddelen kwetsbaar. Daar zitten veel schakels in en zodra er bij één van die schakels iets misgaat, zijn de medicijnen tijdelijk niet leverbaar."

Daardoor zijn de tekorten een wereldwijd probleem. Maar in Nederland wordt dat nog eens versterkt door het inkoopbeleid van verzekeraars, zegt Boersma. "Als er meerdere geneesmiddelen zijn met dezelfde werkzame stof, mag de verzekeraar bepalen welke hij vergoedt. Dat is vrijwel altijd de goedkoopste variant."

Om wat voor medicijnen gaat het dan?

Het lijstje van medicijnen waar tekorten aan zijn is heel erg uitgebreid. Het kan gaan om dure speci-

alistische medicijnen, maar ook om paracetamol. Er zijn bijvoorbeeld tekorten van Parkinsonmedicijnen, maar ook van eczeemzalfen of de anticonceptiepil.



Wat zijn de oorzaken van die medicijntekorten?

Dat we in Nederland steeds vaker last hebben van medicijntekorten heeft verschillende oorzaken. Hier de drie belangrijkste.

Minder fabrikanten: grondstoffen en medicijnen worden door steeds minder fabrikanten gemaakt. Het concentreert zich in grote fabrieken in bijvoorbeeld China en India. Als er op zo'n plek iets mis gaat, bijvoorbeeld omdat een pil vervuild is, zijn er steeds minder alternatieve fabrikanten die de problemen op kunnen vangen.

Lagere prijzen: de tekorten zijn in Nederland vaak nog heftiger dan in omliggende landen. Dat zou komen door de lage prijzen in ons land. Als een geneesmiddel schaars wordt, omdat er bijvoorbeeld problemen waren in de fabriek, dan wordt wat er nog wel is eerder verkocht aan andere landen. Want die willen er meer voor betalen. En zo staat Nederland dus vaak achteraan in de rij.

Kleinere voorraden: de afgelopen jaren zijn voorraden van apothekers, groothandels en fabrikanten kleiner geworden. Zo worden kosten bespaard en er worden minder medicijnen weggegooid omdat ze over de datum zijn. Maar het zorgt er ook voor dat tekorten minder goed opgevangen kunnen worden.

Wat kan mijn apotheker voor mij doen als er een tekort is aan mijn medicijn?

Voor veel medicijnen is nog een alternatief be-

schikbaar, bijvoorbeeld van een andere fabrikant of in een andere dosering. Een alternatief lijkt een goede oplossing, maar geeft in de praktijk nogal eens problemen. Het alternatieve geneesmiddel heeft dan misschien wel dezelfde werkzame stof, maar kan toch een hele andere uitwerking hebben. Dat komt omdat er andere hulpstoffen aan het medicijn zijn toegevoegd, waardoor de werkzame stof bijvoorbeeld langzamer of juist sneller vrijkomt. Bij sommige aandoeningen luistert de werking van het medicijn heel nauw. Een alternatief geneesmiddel kan dan voor vervelende bijwerkingen zorgen.



Als jouw apotheker jouw medicijn niet meer op voorraad heeft, kan hij eerst kijken of het bij een andere apotheker of de farmaceutische groothandel nog wel te krijgen is. Als dat allemaal niet lukt kan de apotheker soms het geneesmiddel in het buitenland kopen, als daar geen tekorten (meer) zijn. In sommige gevallen is het ook een optie dat een apotheker zelf het medicijn gaat namaken. Als ook dat niet meer lukt, dan krijg je dus 'nee' te horen bij de apotheek. Je gaat met lege handen naar huis.

Wat gaat de minister aan de medicijntekorten doen?

Minister Bruins van Medische Zorg kijkt op dit moment of het mogelijk is om apothekers en groothandels grotere voorraden van medicijnen aan te laten leggen. Op die manier moeten tekorten beter opgevangen kunnen worden.

Bron: KNMP en RTL Nieuws.

Ervaringstips van lotgenoten

- Zorg ervoor dat je voldoende medicijnen in huis hebt, in hoeverre dat kan en mag. Als je het laatste doosje aanbreekt, bestel direct een nieuwe om problemen te voorkomen. Als het dan niet meer in de handel is, kun je nog even vooruit om een geschikt alternatief te zoeken. Hamster beter dan dat je met lege handen staat.

- Soms kun je medicijnen ook voor langer dan één maand bestellen dus per twee of drie maanden.

Dit hangt alleen wel van het soort medicijnen af. Zo heb je meer zekerheid en de kosten kunnen omlaag gaan, als je dit medicijn zelf moet betalen, omdat je minder vaak per jaar de handlingskosten van de apotheek betaalt.

- Als jouw medicijn regelmatig niet leverbaar is overleg dan met je huisarts, apotheek of specialist wat een alternatief kan zijn, zodat je de tijd hebt om dit te regelen en uit te testen of het alternatief dezelfde werking heeft of niet.

- Als jouw medicijn er niet is, kan een zoektocht op Google ook nog weleens handig zijn en iets opleveren. Dat is zeker het geval bij medicijnen die ook voedingssupplementen zijn kan dit een optie zijn. Tevens kan het ook goedkoper zijn dan bij de apotheek. Voor mij gold dat voor magnesiumsulfaat wat ineens niet meer vergoed werd door de zorgverzekeraar en wat per maand € 250,- kostte door de bereidingskosten. Het medicijn moest handmatig gemaakt worden omdat de dosis die ik voorgeschreven kreeg niet standaard was. De zoektocht op internet leverde dezelfde stof op in een hogere dosis waardoor ik minder hoefde in te nemen en het was vele malen goedkoper. Doe dit natuurlijk wel in overleg met je arts of apotheker!

Duurdere zorgverzekering door vermindering collectiviteitskorting

Negen tot tien Nederlanders met een collectieve zorgverzekering, bijvoorbeeld via de werkgever, weet niet dat zij in 2020 aanzienlijk meer premie gaan betalen. Dat blijkt uit een onderzoek van marktonderzoeksbureau Q&A in opdracht van een vergelijkingssite. De maximale korting die wordt gegeven op een collectieve zorgverzekering wordt in 2020 teruggeschroefd van tien naar vijf procent. Op jaarbasis scheelt het wegvallen van de korting al snel 70 tot 80 euro. Nader onderzoek moet komend jaar uitwijzen of zorgverzekeraars hun collectiviteiten nu zo gaan aanpassen dat een korting



van 5 procent wel gerechtvaardigd is, anders verdwijnt ook dat douceurtje.

Twee op de drie Nederlanders heeft een collectieve zorgverzekering, bijvoorbeeld via de werkgever, een sportvereniging of een patiëntenvereniging. Meestal bij een van de grotere verzekeraars: Zilveren Kruis, VGZ, CZ of Menzis. In 2018 liet minister Bruno Bruins van Medische Zorg blijken dat hij af wil van de hoge 'nepkortingen' die worden gegeven op deze verzekeringen. Dat wordt nu dus deels werkelijkheid. Hij erkent dat er hierover bij veel Nederlanders nog onvoldoende bekend is.

Op 12 november zijn de premies van alle (collectieve) zorgverzekeringen voor 2020 bekend gemaakt. Op Zorgwijzer op deze webpagina <https://www.zorgwijzer.nl/zorgpremie> staat een overzicht van alle bekend gemaakte bedragen.

Meer controle op aankopen bij AliExpress

In Nederland laat de regeringspartij VVD zich steeds kritischer uit over AliExpress. Het belangrijkste bezwaar: het verzenden van de Chinese pakketjes naar Nederland is veel te goedkoop. Nederlandse ondernemers worden de dupe van het voordeel dat bedrijven uit China hebben: ze kunnen vaak onder de kostprijs pakketjes verzenden.

De goedkope verzending hebben we te danken aan twee factoren. Op ingevoerde producten uit niet-EU-landen hoef je onder de 22 euro geen btw of invoerrechten te betalen, precies het soort pakketjes waar de Chinese verzenders in uitblinken. Daarnaast zorgt het Postverdrag van de Wereldpostunie ervoor dat er gegarandeerde standaardvergoedingen zijn voor de verzending in een ander land. Die kosten zijn lager voor ontwikkelingslanden en China ziet zichzelf nog steeds zo.

Hoewel die afspraken niet zomaar door Nederland kunnen worden aangepast, heeft de VVD een machtige bondgenoot: de Amerikaanse president Donald Trump. Vorig jaar kondigde hij aan dat de VS weleens uit de postunie zou kunnen stappen.

Niet alleen Donald Trump vindt de situatie belachelijk, ook Scandinavische landen – die doorgaans weinig met de Amerikaanse president op hebben – hekelen de afspraken. Op deze manier neemt de eigen belastingbetaler namelijk indirect de verzendkosten van Chinese miljardenbedrijven voor zijn rekening.

Ze willen maatregelen tegen 'foute' producten
De geofende AliExpresskoper weet misschien feil-

loos de beste producten uit de soms slecht vertaalde lijsten te halen, maar niet iedereen is zo gelukkig. En hoewel consumenten bij het Chinese bedrijf niet beschermd zijn door Europese consumentenregels zijn de niet-goed-geld-terug-regelingen vaak opvallend soepel. Hoef je het verkeerde item ook niet meer terug te sturen. Dat gaat dus rechtstreeks de prullenbak in.

Daarnaast nodigt de overdaad aan hyper goedkope spulletjes uit om van alles wat te bestellen en dat vervolgens maar eenmaal te gebruiken. Dit alles is tegen het zere been van de milieulobby én gaat tegen de duurzame trend van de laatste jaren in.

Het is niet alleen de duurzame tijdsgeest die het bedrijf tegenzit. Een gedeelte van de beschikbare goederen overtreedt ook direct de Europese milieuwetgevingen. Uit een test van de Deense consumentenbond bleek onlangs nog dat er vaak verboden chemicaliën in speelgoed zitten. De bond ontdekte ook dat keurmerken vaak ontbreken en elektrische apparaten niet aan de veiligheidsregels voldoen.

Bedrijven zijn ongerust over schendingen van handelsmerken en auteursrechten

Lang werd gedacht dat China weinig eigen producten lanceerde, maar vooral westerse ideeën kopieerde en dat dan heel slecht deed. Dat clichébeeld heerst al lang niet meer. Uit dat nieuwe beeld komt naar voren dat China hard bezig is met eigen producten, maar daarbij het stelen van ideeën niet uit de weg gaat.

Het gaat al niet meer over 'neppe' en 'slechte' producten, maar over grootschalige schendingen van patenten en auteursrechten. Dat versterkt het beeld dat Chinese bedrijven oneerlijke voordelen hebben, doordat de steun vanuit China zelf het moeilijk maakt de diefstal aan te pakken. De warenhuizen van AliExpress, vol dubieus ogende waar, liggen in de frontlinie nu de roep om maatregelen tegen het land steeds groter wordt.

Ondanks dat een grote controle wel wordt aangekondigd zou een verregaande controle voor een nog grotere last op de douane zorgen en het lijkt erop dat dat nooit gaat gebeuren. De werkdruk bij de dienst is al enorm toegenomen door de e-commerce diensten. Vooral doordat er steeds meer producten al naar Europa worden verscheept voor ze verkocht zijn.

Ervaring tips

Om toch voor zekerheid te gaan en problemen te voorkomen bij AliExpress let dan bij het kopen op:
- producten bestellen van bekende merken, wat vaak nep is. Hier wordt extra op gecontroleerd in verband met het schenden van patenten en auteursrechten.

- de hoogte van het bestelbedrag. Op bestellingen die hoger zijn dan € 22,- is geen btw en invoerrechten afgedragen. Je kunt beter twee kleine bestellingen doen dan één grote.

- speelgoed en elektrische apparaten. Er wordt ook meer gecontroleerd op speelgoed en elektrische apparaten. Uit een test van de Deense consumentenbond bleek onlangs nog dat er vaak verboden chemicaliën in speelgoed zitten. De bond ontdekte ook dat keurmerken vaak ontbreken en elektrische apparaten niet aan de veiligheidsregels voldoen. Bron: businessinsider.nl

Positie mensen met een beperking is verslechterd

Ondanks een belofte die Nederland in 2016 deed bij de Verenigde Naties, krijgen mensen met een beperking maar moeizaam toegang tot zorg, ondersteuning en speciaal onderwijs. Ook is er een tekort aan betaalbare aangepaste woningen. Dat blijkt uit een schaduwrapport dat door de Alliantie VN-verdrag Handicap aan de Verenigde Naties wordt aangeboden.

Nederland heeft zich in 2016 met het ondertekenen van het VN-verdrag Handicap verplicht om de positie van mensen met een handicap te versterken. Het is in de afgelopen drie jaar voor mensen met een beperking echter moeilijker geworden om volwaardig mee te doen. De werkloosheid is gestegen, veel mensen met een beperking leven in



armoede en de Participatiewet heeft niet gewerkt.

Het rapport van vijf belangenorganisaties is gebaseerd op interviews met mensen met een beperking. Veel van hen zeggen dat ze weinig hebben gemerkt van de invoering van het verdrag en er zelfs op zijn achteruit gegaan. Ze voelen zich niet gehoord, niet betrokken en gediscrimineerd.

Er is volgens het rapport stevig overheidsbeleid nodig. Dat is er alleen niet altijd, omdat veel verplichtingen uit het verdrag zijn neergelegd bij gemeenten. En met de gemeenten zijn niet altijd duidelijke afspraken gemaakt. Er is daarom volgens het rapport grote behoefte aan duidelijke regels, afspraken en wetten en de handhaving ervan.

Bron: RTL Nieuws

Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers

© Johan Kramer





Werk zoeken én behouden met een arbeidsbeperking; een ervaringsverhaal van Orim Muuling.

In dit artikel vertelt Orim over zijn ervaring met het zoeken van een baan wanneer je een beperking hebt. Orim is 29 jaar oud en woont samen met zijn vriendin Ingrid en labrador Tobi in Emmen. Hij werkt nu ruim drie jaar als Artificial Intelligence engineer en opname manager bij een bedrijf dat voetbalanalyses en opnames maakt van wedstrijden onder andere uit de eredivisie.

Orim, kun je meer vertellen over je arbeidsbeperking?

'Ik heb een arbeidsbeperking vanwege een harttransplantatie die ik op dertienjarige leeftijd heb ondergaan, omdat ik de hartspierziekte gedilateerde cardiomyopathie had. Dit is een afwijking aan de hartspier waarbij mijn linkerhartkamer uitgezet was en mijn hart daardoor een verminderde pompfunctie had. Daarnaast heb ik door complicaties in het ziekenhuis een herseninfarct gehad. Ik heb na de harttransplantatie de ziekte van Pfeiffer gekregen. Normaal gesproken genees je daarvan, maar doordat mijn weerstand wordt onderdrukt, zodat het hart niet afstoot, gaat Pfeiffer nooit meer weg. Regelmatig wordt Pfeiffer onderdrukt met immunotherapie, dan moet ik naar het ziekenhuis toe waar ik een infuus krijg.'



Welke problemen ondervind je hierdoor in je werk?
'Ik ondervind onder andere problemen met mijn concentratie en vlot redeneren, deze problematiek komt door mijn herseninfarct. Andere problemen

zijn dat ik door de ziekte van Pfeiffer sneller vermoeid ben en daardoor minder uithoudingsvermogen heb. Doordat mijn weerstand onderdrukt wordt met medicatie, ben ik vaker ziek dan een gemiddeld persoon.'

De positieve invloed van werken

Werken heeft een positieve invloed op het leven van mensen met een beperking of aandoening. Zij ervaren hun leven zinvoller en zijn doorgaans gelukkiger als zij werk hebben. Maar veel mensen met een arbeidsbeperking hebben ongewild geen baan. Velen ervaren dat werkloosheid een negatieve invloed heeft op hun gezondheid en sociale contacten. Zij voelen zich bovendien vaak nutteloos.

Zie: <https://perspectief.uvw.nl/artikelen/zo-werkt-het-werken-met-een-arbeidsbeperking>

Uit Nederlands onderzoek (rapport: [Zo werkt het](#)) onder 2811 mensen met een beperking of aandoening blijkt dat meer dan de helft heeft geen betaald werk heeft. Van de deelnemers aan het onderzoek heeft 45 procent een chronische ziekte, 25 procent een psychische aandoening en 19 procent een lichamelijke beperking. Het vinden van werk blijkt lastig en het uitblijven ervan heeft grote invloed op de levens van mensen met een beperking. Zij geven aan dat het daardoor voelt alsof ze er niet bij horen. Als obstakels bij de zoektocht naar werk worden onder meer: het ontbreken van passend werk, stigmatisering en twijfels over hun eigen kunnen en mogelijkheden genoemd.

Orim, ervaar jij dit ook zo?

'Ik begrijp de moeilijkheden en heb ze zelf deels ook ervaren. Werk vinden is lastig, omdat er bij mij veel onzekerheden zijn. Gelukkig heb ik werk gevonden en heb ik ook een vast contract, daar ben ik ontzettend trots op. Juist met de beperking die ik heb, haal ik enorm veel kracht uit mijn werk en voel ik dat ik bijdraag aan de maatschappij. Erbij horen is toch wel wat je graag wilt en met een beperking is dat niet altijd even

makkelijk. Dit is niet alleen op gebied van werk, maar bijvoorbeeld ook met een overlijdensverzekering of hypotheek, waar chronisch zieken geregeld worden geweigerd. Het is een harde wereld,

maar daarom ben ik juist extra trots dat ik daar goed in mee draai.'



Financiële voordelen voor een werkgever

Een werkgever kan gebruikmaken van verschillende financiële regelingen als hij/zij iemand met een uitkering aanneemt. Orim heeft recht op een Wajong uitkering. Een werkgever kan dan gebruik maken van meerdere regelingen zoals onder andere:

- **Loondispensatie:** Bij loondispensatie betaalt de werkgever tijdelijk minder loon aan een werknemer omdat hij minder aan kan dan de andere werknemers. Het UWV vult het loon van de Wajonger aan tot maximaal het bedrag dat hij ontving voordat hij/zij bij de werkgever ging werken. De loondispensatie kan een half jaar tot vijf jaar duren.

- **Proefplaatsing:** Na toestemming van het UWV werkt de werknemer twee maanden met behoud van zijn uitkering. De werkgever hoeft dan geen loon te betalen. Deze periode is net zo lang als de maximale proeftijd aan het begin van een dienstverband. Vaak is dit genoeg om te bekijken of de werknemer geschikt is. Na een proefplaatsing mag de werkgever geen proeftijd meer afspreken met de werknemer.

- **No-risk polis:** Bij uitval worden de ziektekosten en een eventuele ziekte-uitkering volledig door het UWV vergoed.

- **Jobcoach:** Een jobcoach begeleidt op de werkvloer een werknemer met een langdurige ziekte of handicap. Dit kan een externe of een interne jobcoach zijn. De jobcoach is vervolgens de schakel tussen de werkgever en werknemer. Aan het eind van een geslaagd programma kan de werknemer zijn werk zelfstandig uitvoeren. De jobcoach blijft bereikbaar voor wanneer er een probleem ontstaat of als er nog onduidelijkheden zijn.

Was het voor jou lastig om een baan te vinden, kreeg je hier hulp bij?

'Het zoeken naar een passende baan was erg lastig. Ik heb hierbij hulp gehad van een UWV jobcoach, maar ik had het gevoel dat mijn UWV jobcoach niet echt wist in welke richting hij werk voor mij moest zoeken. Ik kreeg weinig mogelijkheden aangeboden. Ik heb daarom ook zelf naar vacatures gezocht en heb meerdere gesprekken gevoerd. Uiteindelijk heb ik via een vriend een aantal keren vrijwillig meegeholpen bij het bedrijf waar ik nu werk. Ik heb in een voetbalstadion een aantal dagen meegeholpen. Zodoende werd alles in gang gezet en uiteindelijk kreeg ik daar een contract aangeboden. Wel ben ik het UWV enorm dankbaar dat ik de proeftijd kreeg en voor alle (financiële) hulp die mijn werkgever krijgt bij mijn uitval.'

Zie jij je beperking als probleem in je werk?

'Ja en nee. Een probleem is een groot woord. Mijn beperking is wel een beperking, dus ik loop soms tegen problemen aan. Maar daarentegen haal ik juist extra kracht uit taken die mij wel lukken en waar ik net dat beetje extra voor moet geven. Daarna ben ik dan alleen extra vermoeid en duurt het herstel langer. Maar het idee dat ik het heb gedaan, geeft mij veel positieve energie.'

Hoe lang duurde je zoektocht naar een baan?

'Na ongeveer een jaar kon ik aan het werk bij het bedrijf waar ik nu werk.'

Heb je daar een proefplaatsing gehad?

'Ja en dat vond ik erg prettig. Ik kreeg zo de kans om mijn kwaliteiten te laten zien.'

Wat is je ervaring met een jobcoach?

'Ik heb een externe jobcoach, dat is iemand die niet bij het UWV werkt, maar er wel verantwoording aan aflegt. De jobcoach ondersteunt mij bij mijn werk. Ik gebruik de jobcoach voornamelijk als klankbord. Het is fijn om mijn verhaal kwijt te kunnen, dat neemt mijn stress weg. Bij vragen rondom werk en regelingen bij het UWV kan ik de jobcoach om hulp vragen. Zij hebben deze kennis en weten de juiste paden te bewandelen.'

Hoe gaan je werkgever en je collega's om met je arbeidsbeperking?

'Ik krijg regelmatig vragen, maar ik heb dit nooit als vervelend ervaren. Interesse zorgt alleen maar voor meer begrip. Op zich is mijn beperking ook niet direct zichtbaar, maar wanneer ik klachten ervaar, kan ik dat bespreekbaar maken met mijn leidinggevenden. Er wordt altijd gekeken naar een

passende oplossing.'

Moet je ook wel eens dingen doen die je eigenlijk niet aankan?

'Ik heb zelf veel invloed op de invulling van mijn taken. In wekelijkse vergaderingen worden de taken besproken en kan ik hierin aangeven wat mij wel en niet lukt. Wel heb ik een tijdje geleden een paar weken in Engeland gewerkt, waar ik buitensporige weken had van meer dan zestig uur per week. Ik had hierbij de mogelijkheid om aan te geven als me iets niet lukte. Ik offerde mezelf eigenlijk op voor het project, omdat we met drie medewerkers iets gigantisch neer zetten. Toen het uiteindelijk lukte was het hele bedrijf euforisch, dat was geweldig! De weken erna heb ik de uren gecompenseerd en nog een week aansluitend vakantie genomen. Dit alles om weer te kunnen herstellen. Zou ik het weer doen? Nee, dit was veel te zwaar. Hoe was de ervaring? Helemaal geweldig!'



*Jolet Wiering-Muurling
m.m.v. Orim Muurling*





Even een stukje (80 kilometer) rollen!



In onderstaand artikel schrijft Fons Osseweijer (1974) over het rollen van de Kennedymars. Hij is vanaf zijn geboorte spastisch. Hij kan kleine stukjes lopen en maakt gebruik van een handrolstoel.

Van 14 op 15 september 2019 was het tijd om even een stukje te rollen. Van fanatiek wandelen, door te rollen, heb ik mijn hobby gemaakt. De vraag was deze keer niet waar en hoever ik zou gaan rollen. De vraag was waarmee zou ik gaan rollen. Was het met mijn handbike of met mijn wandelrolstoel? Een vraag waar ik wel even over heb nagedacht, omdat het stukje rollen wel tachtig kilometer lang was. En tachtig kilometers met het verkeerde materiaal is een heel lang stukje rollen!

Voor de achtste keer stond ik aan de start van de Kennedymars in Waalwijk. Gezien mijn conditie en de weersomstandigheden had ik gekozen voor de wandelrolstoel. Alle voorgaande Kennedymarsen heb ik met een handbike gerold, dit werd een nieuwe ervaring! De wandelrolstoel is voor mij op maat gemaakt om lange afstanden mee te rollen. Om die tachtig kilometers ouderwets weg te hoepelen had ik al eerdere kortere wandelingen en vierdaagsen gerold. Dit werd de eerste Kennedymars van 80 kilometers lang op deze manier. Ik vond het een spannende uitdaging op het moment dat ik aan de start stond. Zelfs zo spannend dat ik een klassieke beginnersfout maakte. Ik ging te snel van start en dat resulteerde in een overbelaste pols onderweg. Een blessure die ik onderweg heb laten behandelen. Dit gaf wel verlichting waardoor ik de Kennedymars heb uitgerold. Echter ben ik een week later thuis gebleven waardoor ik een andere wandeling heb moeten missen. Het is niet anders. Volgend jaar ga ik op een normaal tempo van start, want hier heb ik van geleerd.

hebben. Er zit geen handbike voor mij in de weg.



Handbiken is een andere beweging dan ouderwets rollen en beiden vind ik even zwaar om te doen. Voor het ouderwets rollen heb ik wel meer training nodig gehad voor ik dat 80 kilometers achter elkaar kon doen.

De Kennedymars in Waalwijk – ook wel bekend als 'De 80 van de Langstraat' – vind ik zelf een hele fijne Kennedymars. Hij is goed verzorgd, er zijn veel deelnemers waardoor je nooit alleen loopt/rolt. En boven alles is het heel gezellig onderweg, omdat er overal publiek langs de weg is.

Ik heb me al weer opgegeven voor de Kennedymars voor het jaar 2020. Het jaar 2020 gaat hoop ik een jaar worden waarin ik meer kilometers weg ga rollen met mijn wandelrolstoel. Het wandelend rollen is voor mij een uit de hand gelopen hobby waar ik ingerold ben. Voorlopig zou ik het niet willen missen, want het houdt mij in beweging.

Fons Osseweijer

Met de rolstoel heb ik het anders ervaren dan met de handbike. Ik ervaar in de rolstoel meer mobiliteit dan met een handbike. Ik voel me wendbaarder en compacter op de weg. Ook de zithouding is hoger waardoor ik het gevoel heb meer contact met de omgeving en de andere deelnemers te





Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is hierdoor al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente en geeft nu aan huis yoga- en filosofielessen. Ze heeft kinderen en kleinkinderen. Deze keer schrijft ze op verzoek over oma met een handicap zijn.

Sinds achttien jaar lig ik in bed met een pijnlijke auto-immuunziekte en maak gebruik van een ligrolstoel als ik naar buiten ga. Ruim zes jaar geleden gebeurde er een klein wonder. Mijn dochter was zwanger en zou bevallen in het ziekenhuis. Ik hoopte zó dat ik er heel snel naar toe zou kunnen, maar het duurt normaal gesproken best lang voor een ambulancetaxi bij mij kan zijn. Drie weken voor de uitgetelde datum moest ik naar het ziekenhuis voor een controle. Toen ik daar klaar was, belde ik mijn dochter en heel 'toevallig' was ze op weg naar het ziekenhuis omdat de bevalling op gang was gekomen. Ik was perplex en ontzettend blij met dit kleine wonder. Na amper twee uur wachten, werd mijn kleindochtertje geboren en kon ik als eerste de kersverse ouders feliciteren en het grote wonder in mijn armen sluiten.

Later vond ik het wel heel erg dat ik nooit kon oppassen, want ik kon haar niet tillen. Zij wende heel snel aan de situatie dat ik altijd in bed lag, voor haar was dat normaal. Ze kwam dan gewoon gezellig bij me liggen om een spelletje te doen, te knutselen of om samen boekjes te lezen. Vanaf haar vierde jaar, kon ik wel een middag of avond

oppassen, maar hier slapen was helaas geen optie.

De tijd met haar was voor mij quality time. Ze paste zich helemaal aan mijn handicap aan, dat ging helemaal vanzelf. Dat vond ik echt mooi om te ontdekken. Zo hebben we een keer een kunstwerk van een rol behang gemaakt. Samen in bed deden we het voorwerk, zoals knippen en tekenen. Daarna heeft zij het op het behang geplakt en er rondom heen geschilderd. Zo zijn we uren bezig geweest en we hebben er allebei van genoten.

Enkele jaren later werd mijn tweede lieve kleindochtertje geboren. Toen ze heel klein was, vond ze het bed in de kamer een beetje eng en wilde ze niet bij me liggen. Na verloop van tijd wende ook zij aan mijn bed en rolstoel. Ze wilde het liefste met de knopjes van de rolstoel spelen. Op een onbewaakt moment trok ze aan een hendel, waardoor de rolstoel met de achterkant een gat in de deur botste. Eerst schrokken we enorm met zijn allen en daarna konden we opgelucht ademhalen en erom lachen.

Wat ik zo bijzonder vind is dat de kleinkinderen mijn situatie zo gewoon vinden en dat ze precies weten wat wél en niet bij mij kan. We hebben samen meestal dikke schik en het liefst verwen ik hen, net als iedere 'valide' oma dat doet.

Elvire van Vlijmen



Eenzaam?



'Geluk vind je niet door te zoeken naar het grote, maar door te leren genieten van het kleine.' - Socrates -

Mijn naam is Lilian Goudzwaard (38 jaar). Door rug- en bekken problemen, reuma en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed en huis gebonden. In mijn columns deel ik graag een stukje uit mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik kracht vanuit mijn geloof in God, dit maakt me dankbaar en daardoor vind ik in iedere dag een stukje geluk. Het vrijwilligerswerk, dat ik kan doen, geeft mij afleiding en zorgt ervoor dat het woord verveling niet in mijn woordenboek voorkomt.



In het najaar was er weer de campagne met aandacht voor eenzaamheid. Spotjes komen op diverse media voorbij en het is goed om allemaal eens om ons heen te kijken en naar elkaar te blijven omzien. We leven op de wereld met zoveel mensen; toch zijn er velen die alleen zijn en zich eenzaam voelen.

Tegelijkertijd zette deze campagne mij ook aan het denken. Als je leeft met een ziekte en/of pijn dan kan eenzaamheid ook een grote rol spelen. Niet eens in de zin dat je alleen hoeft te zijn wat betreft de mensen om je heen, maar alleen het ziek zijn kan heel eenzaam zijn en alleen voelen. Misschien juist wel doordat het ook niet altijd in het persoonlijke contact zit, maar omdat wij een lichaam met een ziekte en/of pijn bij ons dragen en dit niet naast ons neer kunnen leggen. Het blijft een enorme uitdaging en er zijn soms geen woorden om dit uit te leggen aan de mensen om ons heen. Hoe trouw en betrokken onze omstanders ook kunnen zijn. Hulde hierin voor trouwe vrienden en voor mensen die meelopen op onze levensreis.

Waar het voor veel mensen gewoon is om iedere morgen op te staan, naar je werk te gaan, boodschappen te doen. Zo wordt het voor ons bijna als normaal gezien dat wij dag in dag uit op ons bed liggen. En dan laat ik de pijn en ongemakken die er zijn door allerlei ziekten nog even buiten beschouwing.

Eenzaamheid zit dus niet altijd in contacten, soms is er genoeg mogelijkheid tot contact. Maar hoe ingewikkeld kan het zijn om steeds weer dat bezoek af te moeten zeggen of uit te moeten stellen door-

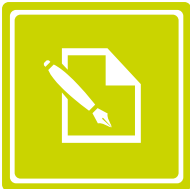
dat je lijf niet meewerkt. Hoe eenzaam kan je je voelen als je vriendinnen de stad ingaan en jij niet mee kunt, terwijl je zo graag anders zou willen en jullie vriendschap er daardoor anders uit komt te zien. Het is juist die pijn en eenzaamheid die we onderling allemaal kennen en voelen en die niet altijd over te brengen is naar de mensen om ons heen. Het 'gevangen zitten' in ons lichaam waar ik eerder over schreef. Natuurlijk hebben velen van ons inmiddels hun weg hierin gevonden en ik zou zeggen: gelukkig maar. Maar laten we eerlijk zijn, 'normaal' is ons leven niet te noemen.

Een echte oplossing voor dit stukje eenzaamheid heb ook ik niet en die bestaat misschien ook niet. Toch is het goed om onszelf niet in een hoekje weg te drukken of zielig te vinden. We hoeven onszelf niet een stempel op te drukken. We kunnen proberen kracht te vinden in juist datgene waar we sterk in zijn en in wat we wél kunnen. Vind en ontdek het bij jezelf, zoek er hulp bij als je het moeilijk vindt om dat alleen te doen. Wij zijn niet onze ziekte of beperking. Juist bij langdurig ziek zijn is het goed om je identiteit zuiver te houden en dit niet over te laten nemen door je ziekte. Het is belangrijk dat onze omgeving ons niet als patiënt gaat zien en behandelen maar dat we onze eigen identiteit behouden.

Zoals jullie als lezers inmiddels wel weten, hecht ik veel waarde aan mijn geloof in God en komt dit ook wel eens terug in mijn columns. Ik kan en wil deze column niet als platform gebruiken voor mijn geloof en ik wil en kan ook geen oproep doen om te gaan geloven. Toch deel ik bij deze gelegenheid graag met jullie hoe ik door mijn geloof mijn eenzaamheid een plekje kan geven.

Hierin is mijn geloof echt mijn krachtbron en troost, mijn hoop en rustpunt. Door te bidden en praten met God kan ik mijn gevoel delen en dat geeft steeds opnieuw weer een stukje vrede om verder te kunnen. Het leert me dankbaar te zijn voor wat er wél is en daar vind ik weer kracht in om door te kunnen, iedere dag opnieuw. Dat wens ik jou ook van harte toe!

Lilian Goudzwaard



'Met een daglichtlamp mijn winterdip te lijf.'

Wanneer de dagen weer donkerder en korter worden, merk ik (Jolet) dat ik minder goed in mijn vel zit. Waar ik in de lente en zomer de hele dag fit ben, zin heb om van alles te ondernemen en probleemloos en fit mijn bed uitga om half zeven, is dit in de winter een heel ander geval. Ik ben dan veel sneller moe, en heb minder zin om erop uit te gaan. Ook heb ik grote moeite om op te staan. Het duurt dan tot halverwege de ochtend vooraleer ik me weer een beetje wakker voel.

Winterdip en -depressie

Ik ben hierin niet de enige: drie tot vier procent van alle Nederlanders leidt aan een winterdepressie en bijna één op de tien Nederlanders heeft last van een winterdip, waarbij de ernst van de klachten sterk wisselt. Je zou dus kunnen zeggen dat ik last heb van een winterdip. De oorzaak van de winterdepressie of -dip is zo goed als zeker een verstoring van de biologische klok. Deze wordt geregeld door licht en raakt van slag zodra de dagen korter worden. Daglicht remt het slaaphormoon melatonine af. Bij gebrek aan daglicht veroorzaakt overproductie van het hormoon aanhoudende vermoeidheid. Het slaaphormoon heeft bovendien een negatieve werking op andere stemmingsbepalende hormonen. Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen een vijftienvijftig procent grotere kans op het ontwikkelen van een winterdip hebben dan mannen. Dit is omdat vrouwen zichzelf hogere eisen opleggen en daardoor meer stress ervaren (*).

Lichttherapie

De afgelopen jaren ben ik in de winter steeds een week op vakantie gegaan naar een warm en zonnig land. Dat is letterlijk energie tanken voor mij, ik heb het zonlicht echt nodig om me weer op te laden. Afgelopen winter ben ik niet op vakantie gegaan en heb ik lichttherapie ontdekt. Dit heeft mij goed geholpen om de donkere dagen wat fitter door te komen. Bij lichttherapie moet je dagelijks twintig tot dertig minuten aan intensief licht blootgesteld worden van minimaal tien duizend lux.

Lichttherapie werkt via cellen in het netvlies van het oog die niet bij het zien zelf betrokken zijn, maar die een rol spelen bij het slaap/waakritme en de melatonineproductie. Een daglichtlamp stimuleert receptoren in het oog en wekt daarmee de natuurlijke reactie van het lichaam op zonlicht op. Hierdoor voel je je energiever, actiever, alerter en vrolijker. Omdat het licht UV-vrij is en comfortabel en veilig voor de ogen, kun je de lamp overdag

gebruiken zo lang je wilt. Bij dagelijks gebruik voel je het stimulerende effect van een daglichtlamp waarschijnlijk binnen 1-2 weken. Ook handig om te weten; de daglichtlamp werkt ook tegen een jetlag!



Lichtlamp

Ik heb een EnergyUp Intense Blue lamp HF3420 van Philips aangeschaft, die een helder blauw licht geeft in drie verschillende sterktes. Voor ongeveer € 140,- is deze lamp (online) te koop. Elke ochtend zit ik twintig minuten voor de lamp. Dit doe ik meestal tijdens het ontbijt. Het fijne is dat je niet rechtstreeks in de lamp hoeft te kijken, je kan andere dingen tegelijkertijd doen zoals lezen of eten. Als je klachten hebt zoals ik, dan gebruik je de lamp 's morgens. Als je een ochtendmens bent en 's avonds moeite hebt om wakker te blijven, dan gebruik je de lamp in de avond. De gebruiksaanwijzing geeft hier duidelijke adviezen over.

Mocht je echt last hebben van een winterdepressie, dan is het advies om hulp te zoeken bij een therapeut of specialist, deze kunnen gerichte adviezen geven over het gebruik van de lamp of dat er andere mogelijkheden zijn die kunnen helpen.

Jolet Wiering

(*) <https://growingmindfulness.nl/winterdip-4-eenvoudige-stappen-om-je-snel-beter-te-voelen/>



Een verblijf in zorghotel Middelpunt



Het hotel Middelpunt is een drie sterren hotel gelegen in Middelkerke aan de Belgische kust, zo'n acht kilometer onder Oostende. Middelpunt is een bijzonder hotel; het is namelijk een aangepast zorghotel met veel faciliteiten en zorgmogelijkheden. Uiteraard is het hotel volledig (elektrisch) rolstoel toegankelijk.

Zelf ben ik door rugklachten al vele jaren deels bedlegerig, lang zitten en opstaan is voor mij erg belastend en pijnlijk. Ik moet dus regelmatig gaan liggen. We hebben een bed in de auto, zodat ik wel ergens naar toe kan gaan. Zo gingen mijn vrouw en ik tijdens het Pinksterweekend naar hotel Middelpunt in België voor twee nachten.



Daar aangekomen konden we onze auto gratis parkeren op een van de vele parkeerplaatsen van het hotel. Door de receptiemedewerkster werden we ontvangen en naar onze kamer gebracht. We waren onder de indruk van de vele voorzieningen die onze zeer ruime kamer bood. We hadden al op hun website www.middelpunt.be gekeken, maar als je het dan in het echt ziet is dat toch even anders. Ook het balkon is groot en volledig toegankelijk. Tevens was de badkamer erg groot. Het viel verder op dat het hele hotel, waaronder onze kamer, er heel schoon en prikkelarm uit zien.



Het is duidelijk dat tijdens de bouw van het hotel en de inrichting ervan rekening is gehouden met onze doelgroep. Maar ook gasten zonder een lichamelijke of verstandelijke beperking zijn overigens van harte welkom, want er zijn ook kamers zonder deze voorzieningen beschikbaar.

Mariasteen

Middelpunt is een sociaal tewerkstellingsproject van maatwerkbedrijf Mariasteen. Mariasteen is een instelling die als doel heeft om personen met een beperking of een arbeidshandicap een duurzame en lonende tewerkstelling aan te bieden en hen te begeleiden in de ontwikkeling van hun arbeidsmogelijkheden. De medewerkers van hotel Middelpunt bestaan uit een mix van mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking en mensen zonder een beperking.

Eten

Wij hadden 'halfpension' geboekt, oftewel met het ontbijt en het diner. De dag startten we met een uitgebreid ontbijt dat in buffetvorm werd gepresenteerd. De keuze is ruim voldoende met een kan koffie of thee erbij. Het diner 's avonds was volgens het concept 'wat de pot schaft'. Het drie-gangen diner was iedere keer weer erg lekker en gevarieerd. Leuk was ook dat de bediening daarna nog met schalen groenten, vlees en aardappels rondkwamen, mocht je nog meer lusten. De kaart met drankjes was zeer ruim, dat gaf mij als bierliefhebber de gelegenheid om een streekbiertje te proeven. Indien gewenst zijn ook aangepaste maaltijden en dieetvoeding mogelijk.





Hoge zorgkamer

Wij hadden een van de 'hoge zorgkamers' geboekt, niet omdat het voor mij noodzakelijk is, maar om te kijken wat dit precies inhoudt. Overigens waren de andere kamers volgeboekt. Elke 'hoge zorgkamer' heeft:

- een elektrisch verstelbaar hoog-laagbed (met beddekken),
- een tillift en een plafondgeleidesysteem (van de slaapkamer naar de badkamer),
- een rolstoelvriendelijke badkamer met inrijdouche, handgrepen en een onderrijdbare wastafel,
- diverse medische hulpmiddelen zijn beschikbaar,
- 24/7 oproepsysteem voor de receptie,
- een privé koelkast op de kamer voor de medicatie.

Optioneel zijn de volgende faciliteiten mogelijk:

- een altemneringsmatras,
- te huur zijn douchezitjes, douchestoelen, rolstoelen, tilliften en meer,
- aparte aangrenzende medische kamer bij een hoge zorgkamer voor meereizende zorgverleners en begeleiders,
- verzorging, verpleging of persoonlijke assistentie door externe zorgpartners,
- consultatie door een (oproepbare) huisarts, een kinesist of een fysiotherapeut,
- aangepast mindervaliden vervoer / taxi.

Er zijn ook andere zorgkamers beschikbaar; zo zijn er tweepersoonskamers en familiekamers welke allen beschikken over rolstoelvriendelijke badkamers en verstelbare bedden. Verder is het een kindvriendelijk hotel met een omheinde speeltuin bij het restaurant.

Wellness

Hotel Middelpunt heeft nog meer te bieden, namelijk unieke wellness mogelijkheden voor onze doelgroep. Manager Carla Clicteur liet ons deze voorzieningen met trots zien en terecht. We waren erg onder de indruk van deze wellness voorzieningen. Middelpunt heeft een aparte ruimte (met plafondlift) waar je op diverse manieren voor een lage vergoeding kunt genieten van een infrarood sauna.

Dat kan zelfs zittend in je eigen rolstoel of liggend op een infrarood bank. Ook is er een ruimte waar je eventueel met een plafondlift kunt genieten in een kan-
bub-
bels.
Deze ruimte is voorzien van sfeerverlichting en muziek.





Om lekker even te ontspannen kun je gebruik maken van de binnentuin met terras of in de tuin, beiden zijn voorzien van ligstoelen. Ook is er een louncheruimte om gezellig te kletsen of om er spelletjes te doen.

Omgeving

Het hotel ligt op zo'n 600 meter van de zee, dus daar gingen we uiteraard naartoe. Het was fris en het waaide behoorlijk, maar het was lekker om even uit te waaien. De zee is en blijft toch wel bijzonder om naar te kijken.

De volgende dag zijn we 's morgens naar Atlantikwall in Raversyde gegaan, wat vijf minuten rijden was. Het is een erg mooi openlucht museum met meer dan zestig bunkers van de Duitse verdedigingslinie van de Tweede Wereldoorlog. Het is erg mooi bewaard gebleven en ingericht zoals het was tijdens de Duitse bezetting. De Atlantikwall is vrij groot met ondergrondse gangen, observatieposten en geschutstellingen. Ook bevindt zich er de enige bewaard gebleven Duitse kustbatterij uit de Eerste Wereldoorlog (de Batterij Aachen). Ik vind de Tweede Wereldoorlog interessant en dus vond ik het bijzonder om dit mooie museum met de ingerichte bunkers te zien. Het is overigens helaas niet rolstoeltoegankelijk. Daarna keerden we terug naar het hotel voor mijn middagrust.

Later die middag zijn we even naar de badplaats Oostende geweest. We hebben over de grote boulevard met de nodige winkeltjes en marktkraampjes gewandeld.

Wil je er fietsend op uit? Geen probleem, Middelpunt beschikt over rolstoelfietsen die te huur zijn. Verder zijn bij het hotel in de zomer strandrolstoelen en een strandcabine gratis te gebruiken.

Liggend eten

's Avonds hebben we gezellig samen in het restaurant van het hotel gegeten. We eten niet vaak buiten de deur omdat ik moeilijk en maar kort kan zitten. Om liggend te kunnen dineren in het hotel

nam ik mijn karpersbed (een stretcher welke bedoeld is voor karpervissers) mee.

Conclusie

Hotel Middelpunt is een uitstekend hotel voor onze doelgroep met veel voorzieningen voor mensen met een lichamelijke en ook voor mensen met een verstandelijke beperking. Het hotel is volledig rolstoeltoegankelijk en de ruimtes zijn prikkelarm. De wellness faciliteiten zijn echt top, tot in de puntjes verzorgd, dus een echte aanrader! Voor meer informatie en afbeeldingen van de kamers en de voorzieningen bezoek je: www.middelpunt.be

Johan Fiddelaers



Bunker Atlantikwall.



Boulevard Middelerke.





Sponsors



<p>Hotel Middelpunt Middelkerke (Belgie) www.middelpunt.be</p>	<p>DACO Stucadoors & Afbouwbedrijf www.dacovolendam.nl</p>	<p>Stichting Vermeer 14 Amsterdam www.stichtingvermeer14.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>John en Paula Weij</p>
<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>CCV betaaloplossingen www.ccv.nl</p>	<p>Fun Experts Nijmegen www.funexperts.nl</p>	<p>Dröge notariaat Arnhem www.notarisdroge.nl</p>
<p>Ellen Textiel Heel</p>	<p>Green Light Solutions Amsterdam www.greenlightsolutions.nl</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>Diny Boogerd schrijfzaken/tekstcorrectie www.dinyboogerd.nl</p>	<p>Orion online sexshop www.orion.eu</p>
<p>Quokka the mobility bag www.quokkabag.nl</p>	<p>CBD expert CBD olie www.cbd-expert.nl</p>	<p>gvibe.com Fun Toys</p>
<p>JCI Weert Junior Kamer Weert www.jci-weert.nl</p>	<p>Javier Guzman cabaretier en acteur www.javierguzman.nl</p>	<p>Apple Coach Martijn Engler www.applecoach.nl</p>

Uw (bedrijfs)naam voegen we met plezier hierboven erbij!



Tip van de Apple Coach



Martijn Engler is in het dagelijks leven "de Apple Coach", en leert Apple-gebruikers om onafhankelijk te werken met hun Mac, iPad, iPhone en andere Apple-apparaten.



Vind je het fijn om je telefoongesprekken via de luidspreker te voeren op de iPhone?

Zo hoef je de iPhone niet tegen je oor te houden, en sowieso niet vast te houden. Bovendien is het zo makkelijker om gesprekken te voeren waarbij het fijn is dat andere mensen ook mee kunnen luisteren, en meepraten.

Gebruik je dit veel? Dan is het niet handig als je elke keer eerst moet wisselen naar de luidspreker. Je wilt je telefoon opnemen, en gelijk alles goed hebben. Zou het dus niet fijner zijn om automatisch te bellen via luidspreker? Dat kan gelukkig, met een simpele instelling.

Luidspreker instellen als standaard voor iPhone telefoongesprekken

Om dit te doen moeten we een paar stappen volgen:

1. Open de app Instellingen
2. Ga naar Toegankelijkheid (in de derde "sectie")
3. Tik op het menu Aanraken (ongeveer halverwege)
4. Selecteer Audiopad gesprekken (de onderste optie)
5. Zet de optie op Luidspreker



Voortaan zal je iPhone alle telefoongesprekken standaard via de luidspreker laten verlopen.

Je kunt hier ook gelijk kiezen voor de optie "Automatisch beantwoorden". Door dit aan te zetten kun je vervolgens een wachttijd instellen; laat tele-

foongesprekken bijvoorbeeld na 3 seconden automatisch opnemen. In plaats van de standaard methode waar je actief moet accepteren, zal je telefoon dan nu automatisch opgenomen worden en moet je actief *weigeren*.

Combineer dit met de telefoon standaard op luidspreker, en je hoeft de telefoon niet eens aan te raken als je gebeld wordt. Wacht gewoon voor de ingestelde tijd, en je bent aan het bellen, zonder dat je de telefoon hoeft op te pakken of knoppen moet indrukken.

Deze instelling heeft overigens niet alleen effect op gewone telefoongesprekken, maar ook op FaceTime audio-gesprekken, waarmee je gratis kunt bellen — je gebruikt dan je internetverbinding in plaats van belminuten.

Luidspreker wisselen tijdens een gesprek

Natuurlijk kun je ook altijd nog handmatig wisselen naar de standaard methode, waarbij je de speaker aan de bovenkant van de iPhone gebruikt. Of maak gebruik van een headset; AirPods zijn bijvoorbeeld prima geschikt om mee te bellen, en mijn standaard keuze voor ieder telefoongesprek.

Om te wisselen van audio-optie tijdens een telefoongesprek tik je op Luidspreker, het vakje wat rechtsboven staat.

Vervolgens selecteer je de manier waarop je wilt bellen: de gewone luidspreker van de iPhone, de luidspreker zoals we die hebben ingesteld, of een verbonden headset. Zo'n headset hoeft overigens niet draadloos te zijn, de EarPods die je standaard bij je iPhone krijgt ("de witte oortjes") hebben ook een microfoon ingebouwd, en zijn ook geschikt om op die manier mee te bellen.

Martijn Engler
applecoach.nl





Vrijwilligerswerk bij Mini Manna



Ik ben Tamara (1980) woonachtig in Doetinchem. Ik heb enkele jaren fibromyalgie en possible MS klachten. Door de vele klachten in mijn handen, nek, rug en benen ben ik deels afgekeurd. Ik heb een zeer minimaal budget waar ik mee rond moet komen samen met mijn twee kinderen.



Wat is Mini Manna?

Stichting Mini Manna is een hulpwinkel in de Achterhoek die zich richt op mensen met een minimum inkomen. Ze zetten zich in voor deze doelgroep. De stichting is in 2007 opgericht. Bij de Mini Manna kun je op basis van gegevens zoals: je inkomen, uitgaven en eventuele schulden een pas aanvragen. Hiervoor gelden natuurlijk richtlijnen en het is echt voor de minima bedoeld. De stichting doet alles vanuit het motto "voor en door de doelgroep".

Door mijn minimum inkomen kwam ik bij deze stichting terecht en ik kwam ook in aanmerking voor een pas. In de hulpwinkel kan ik basisboodschappen kopen tegen

inkoopprijs. De stichting koopt spullen in bij een supermarkt. Deze worden voor inkoopprijs verkocht, zodat je daar je basisboodschappen goedkoop kunt kopen. Doordat er ingekocht moet worden en er niets verdiend wordt op de verkoop van de producten, hebben ze er ook een kringloopwinkel bij. Hier kunnen mensen hun oude producten naar toe brengen. De spullen die goed zijn, worden voor een klein bedrag verkocht. Iedereen kan in de kringloop producten kopen. Alleen voor de kleding geldt dat als je een pasje hebt je vijftig procent korting krijgt op kleding omdat dit valt onder de eerste levensbehoeften.

Doelgroep

Doordat er maar enkele betaalde krachten zijn, zijn de andere helpers vrijwilligers. Hierbij kun je denken aan: mensen met een arbeidsbeperking, niet aangeboren hersenletsel en ook mensen die hun straf moeten uitzitten bij bureau Halt. Er is ook een dagbesteding waardoor mensen een daginvulling krijgen en weer regelmaat in hun leven. Ook kunnen andere mensen er terecht zoals: ex-verslaafden, mensen met een lager functionerend niveau en werkzoekenden met een arbeidsbeperking die in ritme moeten blijven of komen. Het doel van de dagbesteding is het invullen van een zinvolle en volwaardige daginvulling. Je kunt spullen bij de kringloop kopen en ze dan vervolgens bij de dagbesteding bewerken zoals je zelf wilt. In de dagbesteding worden de mensen begeleid door een aanwezige gediplomeerde en de rest draait op vrijwilligers. De producten worden weer verkocht in een speciale winkel in de stad waardoor ze ook een goed gevoel krijgen dat hun creaties getoond worden.

Vrijwilligersmarkt

Doordat tachtig procent van het werk door vrijwilligers gedaan wordt, wordt er gebruik gemaakt van een vrijwilligerscentrale. Eén keer per jaar is er een vrijwilligersmarkt waar de vrijwilligers zich



inzetten om nieuwe vrijwilligers te werven. Op de vrijwilligersmarkt kunnen instanties die gebruik maken van vrijwilligers nieuwe vrijwilligers werven en zo kun je ook een keuze maken wat het beste bij jou past als vrijwilliger.

Doordat ik met mijn minima inkomen met Mini Manna in aanmerking kwam en door mijn ziekte veel beperkingen heb, kan ik mezelf hier rustig ontwikkelen en werken op wat ik zelf aankan. Ik ben nu drie halve dagen als vrijwilliger werkzaam

zowel in de kringloopwinkel als in de dagbesteding. Op sociaal gebied geeft het me weer een doel en met leuke collega's om me heen ben ik onder de mensen waardoor ik me weer volledig deel van de maatschappij voel die toch kleiner is als je beperkt bent.

Voor meer informatie bezoek hun website <https://minimanna.nl>

Tamara Steentjes



Lotgenotengroep Kampen



In juli 18 oktober jongstleden hadden we weer een gezellige bijeenkomst met de lotgenoten en vrijwilligers. Iedereen had weer behoeften om elkaar te zien en gezellig bij te kletsen over de mooie zomer. Er was deze keer geen thema bedacht en iedereen kon zelf kiezen van de kaart van Restaurant MaGreet. MaGreet heeft ook gerechten voor mensen die allergieën hebben, dus iedereen kan er terecht. Zo was het voor iedereen smikkelen naar hun eigen wensen. Dit is ook leuk te zien op de foto's.



Intermobiel Lotgenotengroep Kampen bestaat alweer drie jaar! De tijd vliegt voorbij. Zo is het ook bij elke activiteit. Het is zo mooi om te zien, dat de mensen genieten en naar elke activiteit uitkijken. De lotgenoten en vrijwilligers zijn een gezellige vriendengroep geworden.

Als je belangstelling hebt schuif gerust gezellig aan of neem contact met ons op via: lotgenotenkampen@intermobiel.com

Ook in het nieuwe jaar gaan we door met onze bijeenkomsten!

Nathalie Hooijmans





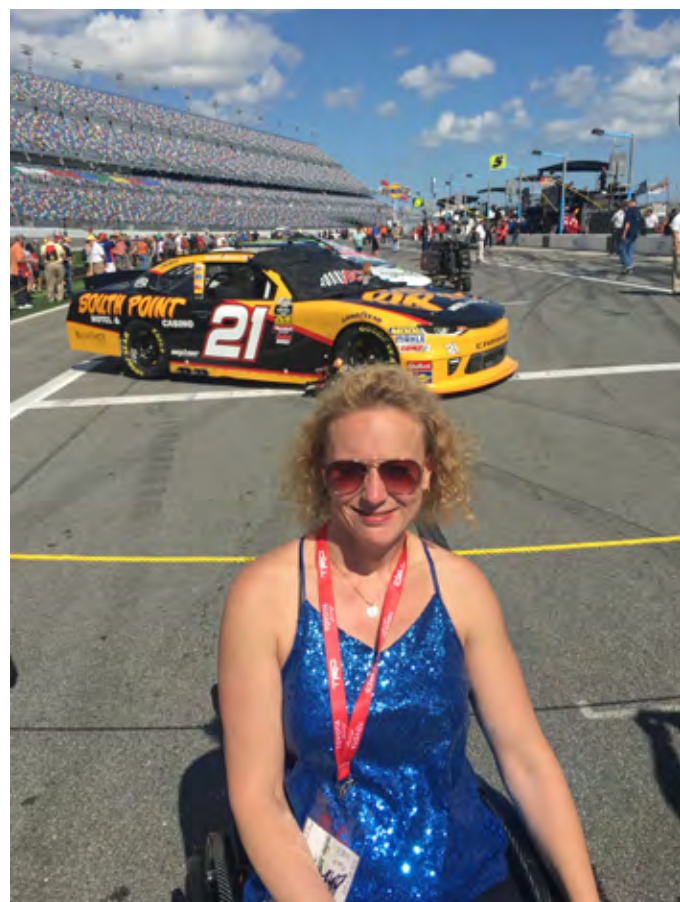
Rilana genoot als vip op het Formule 1 circuit van Monza



Rilana Peelen is een 44-jaar jonge vrouw die bezeten is van autosport. Door een ongeval heeft zij een dwarslaesie en zit ze daardoor al bijna dertig jaar in een rolstoel. Eerder dit jaar ging ze als vip naar het Formule 1 weekend op het circuit van Monza in Italië. Met veel enthousiasme vertelt ze over deze belevenis en over haar passie voor autosport.

Hoe is jouw passie voor autosport ontstaan?

'Alles wat met autosport te maken heeft, behalve rallysport, vind ik geweldig om te zien. Dat is als een magneet, het trekt me gewoon aan. Alle kampioenschappen en races vind ik leuk om te zien: Formule 1, NASCAR (National Association for Stock Car Auto Racing), dat is een zeer grote raceklasse in de Verenigde Staten), DTM (Deutsche Tourenwagen-Masters), Le Mans, enzovoorts. Ik ben thuis met auto's en autosport opgegroeid, ik weet eigenlijk niet beter. We keken vroeger altijd met de gehele familie naar de Formule 1 races, dan zaten we met zijn allen voor de televisie.'



Rilana op NASCAR-circuit.

Rilana vervolgt: 'Na mijn ongeval, nu ruim dertig jaar geleden, ging ik door een diep dal. Ik haalde toen mijn kracht uit autosport. Had ik een rottdag of veel pijn, kijkend naar de Formule 1 races kon ik alles even vergeten en genoot ik daarvan. Trou-

wens, dat is nog steeds zo. Vroeger keek ik naar het weekend uit, want dan waren de races. Als ik nu ziek ben of me rot voel dan ga ik op internet dezelfde race van het weekend ervoor nog een keertje kijken. Dan geniet ik er opnieuw evenveel van, ook al duurt een NASCAR race soms vier of vijf uurtjes.'



Met NASCAR-coureur Darrell "Bubba" Wallace Jr.

'Toevallig had ik zondagavond visite, de Formule 1 race begon om 20:00 uur en om 21:00 uur begon de NASCAR race. Toen zei ik: "Ik vind het hartstikke gezellig, maar nu moet ik NASCAR kijken." Dus eindigde ik de visite. Dan kijk ik op één scherm naar Formule 1 en ernaast op een ander scherm naar de NASCAR race, want ik wil ze allebei volgen.'

Had je al eerder een race op het circuit bijgewoond?

'Ja, races van NASCAR in Nederland, België, Formule 1, DTM heb ik gezien, ik ben naar de 24h van Le Mans geweest en naar de 24h van de Nurburgring in Duitsland, Sebring Raceway in USA, Circuit Zandvoort, TT Assen en naar circuit Zolder in. Ik heb ook wel eens in een raceauto gezeten. Twee keer heb ik als rijder enkele rondjes gemaakt op een circuit in een NASCAR raceauto. Dat was op de circuits in Daytona en in Las Vegas, beiden in Amerika. Daarin meerijden als je daar fan van bent, is zoiets bijzonders! Het is dan net alsof je op een roze wolk zweeft. Dat was zo leuk, magisch!'

En dan het Formule 1 weekend op Monza eerder dit jaar. Je ging daar als vip naartoe, hoe kwam dat tot stand?

'Emile Cobben (directeur van Stichting Intermobiel en de man achter www.racebelevenis.nl) is een vriend van me. Hij kwam ermee op de proppen. Eigenlijk zou ik dat weekend enkele dagen met vrienden weggaan, maar voor mij was het 'appel-

tje-eitje'. Zoiets laat ik niet aan mij voorbijgaan. Voor autosport gaat heel veel aan de kant. Dus ben ik met Emile meegegaan, in de auto naar Italië. We hadden vip-kaarten voor het hele weekend, dus van vrijdag tot en met zondag als de race wordt verreden. We mochten met die vip-kaarten bijna overal komen.'

Hoe was het voor jou en andere gehandicapten geregeld om te parkeren bij het circuit?

'De voorzieningen waren behoorlijk goed geregeld. Toen ze mijn gehandicaptenparkeerkaart zagen, mochten we bijna naast de ingang parkeren. Zo konden we gemakkelijk het terrein opkomen. Als Italianen je in een rolstoel zien komen, word je nog net niet op handen gedragen. Ze helpen je daar waar mogelijk is. Alle plekken waar wij met onze vip-kaarten mochten komen, hebben we benut. We zijn overal geweest.



Met Max Verstappen.

Het enige nadeel was het gedeelte bij de paddock. Daar waren geen invalidentoiletten, maar dat nadeel werd een mooi voordeel. Ze hadden wel een invalidentoilet op het beveiligde deel waar de coureurs lopen. Ook met onze kaarten mochten we daar niet komen, maar omdat nergens in de nabijheid invalidentoiletten waren, mocht ik onder begeleiding van een beveiligder wel daar naar het toilet. Daar heb ik verschillende coureurs voorbij zien lopen en ben ik met verschillende coureurs op de foto geweest. Dat was een hele bijzondere



Met monteur Paul.

ervaring, om zo heel dichtbij de coureurs te komen.

Met onze vip-kaarten mochten we de pitstraat in als de Porsche Supercup aan het rijden was. In de pitstraat moet je heel goed uitkijken, want op het moment dat de race of kwalificaties zijn is het team druk aan het werken. Dan moet je niet in de weg gaan staan. Als ze bijvoorbeeld banden moeten wisselen, smijten ze de spullen van zich af. Je kunt met je rolstoel niet zo snel opzij. Dus ik ging steeds in een soort van kleine inham staan. Zo kon ik alles goed zien en had niemand hinder van mij. Ik wil heel graag dingen zien en meemaken, maar het moet wel van beide kanten verantwoord zijn.'

'Als ik op het circuit ben, heb ik niet het gevoel dat ik een beperking heb, want dat is helemaal niet van belang.'

Paul de monteur

'Toevallig was er zo'n inham naast het team van Red Bull (team van de Nederlandse coureur Max Verstappen), daar ging ik staan. Monteur Paul van Red Bull zag dat ik met mijn rolstoel veilig aan de kant geïnteresseerd stond te kijken. Hij nodigde Emile en mij uit om bij hun in de garage te staan, aan de andere zijde van het getrokken lint. Als ik in een garage sta, gaat mijn verstand op nul en voel ik me net een klein kind in een speelgoedwinkel. Toen ik met monteur Paul aan het praten was, was ik zo aan het genieten... Dat is echt, dat is... ja, dat is niet in woorden uit te leggen hoe bijzonder ik dat vind.'

'Een dag later, toen we tijdens de kwalificatie van de Porsche Supercup in de pitstraat kwamen, riep Paul ons meteen: "Kom maar hier staan. Dan kun je nog even meekijken." Even later kreeg ik een petje van Paul van Max Verstappen met de handtekening van Max erop. Ik wist op dat moment niet wat me overkwam. Ik stond hem echt aan te kij-



Met het stuurte van de Red Bull.

ken met mijn mond vol tanden. Je hoort altijd dat er zoveel afstand is tussen de teams en de fans, maar dat was dus niet zo.'

'Op een gegeven moment kwam monteur Paul naar me toe met het stuurte van de raceauto van Red Bull. Hij duwde dat in mijn handen en ging mij uitleggen wat er allemaal op het stuurte zit en waar het voor dient. Dat waren voor mij echt kippenveldmomenten; het mooiste van het weekend.'

Ben je ook bij de andere Formule 1 teams gaan kijken?

'Op zondag waren we ook even in de pitstraat om foto's bij andere teams te maken. Omdat je in een rolstoel zit gaan mensen toch uit enthousiasme per ongeluk voor je staan. Ik heb bij meerdere teams meege maakt, dat dan iemand van een raceteam komt en er de mensen op aanspreekt, dat ze mij vooraan moeten laten staan. Zo wilde ik ook een foto maken bij team Williams van de raceauto van de Poolse F1-coureur Kubica. Toen kwam een monteur van team Williams naar me toe en zei: "Geef me je telefoon maar en ga maar bij de auto staan, want dán krijg je pas een leuke foto." Ik dacht echt van: "Waar is die verborgen camera? Dit kan toch niet waar zijn?" Dat was echt leuk, ik

verwachtte het niet. We hebben bij Ferrari mogen kijken toen ze met pitstops (bandenwissels) aan het oefenen waren. Daar zei iemand van het team tegen een bezoeker: "Ga even aan de kant, want dan kan zij ook wat zien." Dat is mooi om mee te maken.'

Ben je ook met één of meerdere coureurs op de foto gegaan?

'Met een aantal coureurs ben ik op de foto gegaan. Daar nemen de coureurs toch wel even de moeite voor. Dat vind ik iets speciaals. Zo ben ik onder meer op de foto gegaan met Max Verstappen, Nico Hülkenberg, Kevin Magnussen, Antonio Giovinazzi, Daniil Kvyat, Nico Rosberg, Intermobiel ondersteuner en Porsche Supercup coureur Jaap van Lagen, Formule 2 kampioen Nyck de Vries en met de presentatoren Olav Mol en Jack Plooi. Ik vond het heel leuk om met ze op de foto te gaan en dat waardeer ik ook. Dat weekend maakte op het circuit van Monza het meeste indruk op mij dat ik bij Red Bull in de garage heb mogen kijken naar de monteurs die met de afstelling van de raceauto bezig

waren. Gewoon kijken wat de monteurs aan het doen waren, daar kan ik uren naar zitten kijken. In hart en nieren ben ik een autoliefhebber, liefhebber van de autosport en de techniek ervan. Dat doet me meer dan de coureurs.'

We hebben nu uitgebreid stil gestaan bij de pitstraat en de garageboxen, maar wat vond je van de vrije trainingen en de kwalificatie?

'Het geluid van raceauto's gaat door merg en been. Ik zeg altijd: "Ik ben op mijn best als ik het geluid van de auto's hoor en de benzine ruik." Als ik op het circuit ben, kan ik al mijn gezondheidsklachten vergeten. Maar wanneer ik daarna thuiskom breek ik af als een

luciferhoutje en heb ik dagen nodig om weer bij te komen. Zo'n weekend kost natuurlijk heel veel energie, maar het levert ook veel positie-



Met Emile bij Kubica.

ve energie op. Op het circuit zelf zit mijn lichaam vol adrenaline, zoveel zelfs dat ik mijn pijn en andere klachten niet voel. Ik heb dan het gevoel dat ik op een roze wolk leef en alles even vergeten kan.'



Met Jaap van Lagen.

Rilana vertelt: 'Normaal gesproken balen mensen als hun auto stuk is en dat de auto ter reparatie naar de garage moet. Ik baal wel als mijn auto stuk is, maar ik geniet er ook van, want ik denk: "Ik mag naar de garage toe." Zet mij in een garage waar monteurs aan het sleutelen zijn, dan geniet ik. Vroeger speelde ik het liefst met autootjes.'

Kijk je dan wel uit naar de race zelf, omdat je de pits zo geweldig vindt?

'Jawel, het gaat mij om het complete plaatje. Ik moet wel zeggen dat als je erheen gaat om puur en alleen de wedstrijd te zien, dan kun je beter de race lekker thuis op de televisie volgen. De beelden die je thuis op televisie ziet, krijg je op het circuit niet mee. Bij de NASCAR kun je als je de race op het circuit ziet wel alles zien, want meestal rijden ze op een soort ronde baan (een oval). Dan kun je de raceauto's blijven volgen. Bij Formule 1 zie je de raceauto's alleen voorbij vliegen en kijk je verder naar een groot scherm.'

Hoe beleefde je de race?

'Op het circuit beleef je het samen, het geluid, de geuren die er hangen. De start van de race op zondag hebben we naast het circuit op een groot scherm gezien. Op het moment dat er iets misgaat en alle raceauto's de eerste bocht induiken, heb je kippenvel van een meter, want iedereen om je heen zit mee te genieten. Het maakt dan ook niet uit voor welke coureur je bent, iedereen staat te genieten van de race. Dat geeft zo'n saamhorigheid; je bent daar met duizenden mensen die allemaal dezelfde passie hebben. Als ik op het circuit ben, heb ik niet het gevoel dat ik een beperking heb, want dat is helemaal niet van belang. Als iemand je aanspreekt, dan is het eerste wat ze zeggen: "We zijn voor Max Verstappen." Of je bent

fan van die Ferrari-coureur, maar dus niet dat ze zeggen: "Oh, je zit in een rolstoel. Hoezo?"

Ben je fan van een bepaald team of coureur?

'Nee, natuurlijk vind ik Max geweldig, een Nederlandse coureur. Max heeft een streepje voor maar ik ga naar het circuit of zie de race op televisie puur voor de autosport zelf. Ook vroeger was ik niet fan van een bepaalde coureur of team. Wel keek ik vroeger bij NASCAR met extra belangstelling naar de enige vrouwelijke coureur: Danica Patrick. Haar vond ik wel stoer. Het gaat mij niet om de coureur in de auto, maar om de auto's, de techniek en het rijden daarvan. **Het geluid van de auto's, de geur van de benzine is een heel goed medicijn voor mij.'**

Je ging samen met Emile naar Monza.

'Emile is mijn automaatje. Dat klinkt dubbel. Ik vind het geweldig om iets te doen met iemand die dezelfde hobby of passie heeft. Hij voelt die passie voor autosport op dezelfde manier als ik, want anders werkt het niet als wij op het circuit zijn. Enkele jaren terug zijn we naar Daytona (NASCAR) geweest en dan zitten we als kleine kinderen op de tribune te genieten. Zeker als er wat gebeurt. Zo iets moet je met iemand doen die dezelfde passie heeft. Als ik op zondagavond op de televisie naar de NASCAR zit te kijken, appen we elkaar steeds over de gebeurtenissen tijdens de race.'



Met de commentatoren Olav Mol en Jack Plooi van Formule 1 op Ziggo Sport.

Wie won de race op Monza?

Daar moest Rilana even over nadenken maar dan vertelt ze: 'Max lag er al vrij snel uit. Charles Leclerc van Ferrari won de race. Dat was voor de Italianen heel bijzonder, want het was even geleden dat Ferrari op het thuiscircuit won. Het werd een gekkenhuis, er was geen doorkomen aan om het circuit te verlaten. Het was leuk om al die dolenthousiaste Italianen te zien voorbijkomen, het leek wel een optocht. Dat was genieten, iedereen liep door elkaar heen. De fans zijn duidelijk te herkennen. Max-fans in oranje, Ferrari-fans in het rood, de fans zijn goed herkenbaar. Ze sloegen de armen om elkaar heen en ouwehoerden over de race en wat ze hadden beleefd. Kriskras door mekaar heen. Heel leuk om te zien.'



Ex-wereldkampioen Formule 1 coureur Nico Rosberg.

Hoe waren de eerste dagen toen je weer thuis kwam?

'Daarna moest ik een aantal dagen herstellen,

maar ik zou het iedere keer weer zo doen. Dat heb ik ervoor over. Het is heel vermoeiend, het kost ontzettend veel energie en levert veel pijn op. De

consequenties zijn niet zo erg als het plezier, het genot en de bijzonderheden dat ik daarvoor krijg. Iedere keer als er iemand op bezoek komt, moet ik even pronken met het petje van Max en de foto's laten zien. Bij de Jumbo heb ik gespaard voor de miniatuurversie van de raceauto van Max en die heb ik bij het petje van Max gezet. Ik hoef niet mijn hele huis met artikelen van de autosport te hebben, want dat zit in mijn hart. Dat kan niemand mij meer afnemen.'

Ga je naar Formule 1 race op Zandvoort kijken?

'Ik had in 2020 graag naar de Formule 1 race op Zandvoort willen gaan kijken, maar het is me niet gelukt om een kaartje te bemachtigen. Dat is zonde, maar er komen wel weer andere mooie autosportevenementen. Een Formule 1 race op het circuit kijken is idioot duur. Ik haal echter zóveel voldoening uit zo'n weekend dat ik dat waard vind. Dan offer ik graag andere dingen daarvoor op. Iedereen maakt zijn eigen keuze daarin.'

Wat was achteraf gezien het leukste van je Formule 1 weekend op Monza?

'Het allerleukste vond ik het kijken in de garage. Kijken naar het materiaal, het horen en zien wat de monteurs aan het doen zijn. Daar krijg ik mega kippenviel van. Het is bijna niet uit te leggen hoe dat voor mij voelt.'



Uitleg van monteur Paul in de Red Bull garage.

Rilana, bedankt voor je enthousiaste verhaal.

Johan Fiddelaers





Gedicht: Wil



Ik ben diep geraakt.
 In mijn hart is onrust veroorzaakt.
 Het gaat over de eigen regie, over mijn eigen wil.
 Dat maakt me verre van stil.

Het pompt hard door mijn lichaam.
 Het maakt me eenzaam.
 Dat is het enige wat ik nog heb, in mijn eigen handen.
 Ik wil mijn leven niet eindeloos zien stranden.

Wegzakkend in beperkingen en pijn.
 Geen gevoel meer om nog langer mens te zijn.
 Ik wil zelf mijn eigen einde kunnen bepalen.
 Tot zover ik dat kan halen...

Veroni Steentjes

Bron afbeelding: www.invoorzorg.nl





Hoe toegankelijk zijn Antwerpen en Leiden?



Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is hierdoor al jaren bedlegerig en maakt buitenshuis gebruik van een elektrische rolstoel. Deze keer schrijft ze over haar city trip naar Antwerpen en Leiden.

Antwerpen

Ik maak meestal één keer per jaar een city trip met mijn ligrolstoel. Dat is meestal een heel avontuur wat behoorlijk veel voorbereidingstijd kost. Ik zoek meestal uren op internet naar een geschikt verblijf, dat groot genoeg en rolstoeltoegankelijk is. Het verblijf moet ook centraal gelegen zijn, omdat ik eenmaal op de plaats van bestemming geen ambulance taxi tot mijn beschikking heb. Ik moet daardoor alle afstanden per ligrolstoel afleggen. Daarom kijk ik altijd op een routeplanner naar de afstand vanaf het verblijf naar de verschillende bezienswaardigheden in een stad. Op Google Maps check ik tevens hoe de bestrating is. Hoe meer hobbels er op een weg zijn, hoe groter de pijn daarna is. Daarnaast mag het verblijf ook niet te duur zijn.

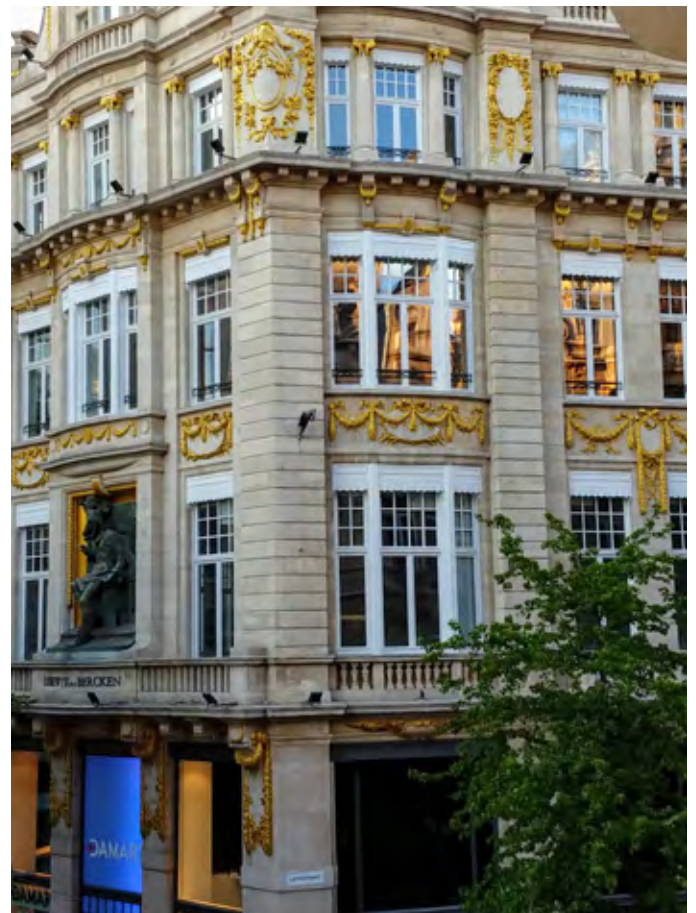
Het is dus een hele puzzel om het juiste verblijf te vinden. Inmiddels heb ik de ervaring dat hotelkamers vaak veel te klein zijn voor een grote elektrische rolstoel. Daarnaast zijn hotels midden in een stad gelegen vaak erg duur zijn. In het centrum van Amsterdam betaal je bijvoorbeeld voor een geschikte invalidekamer die voldoende groot genoeg is en twee aparte bedden heeft al snel € 200,- per nacht. Aan de rand van de stad zijn de kamers goedkoper, maar zover kan ik niet rijden met de rolstoel. Dan ben ik al half gesloopt voordat ik in het centrum ben gekomen.

Airbnb

Vorig jaar ontdekte ik dat Airbnb's voor mij veel geschikter zijn. Airbnb is een online marktplaats voor de verhuur en boeking van privé accommodaties. Er zijn verschillende websites waar je op zoek kunt waaronder <https://www.airbnb.nl>. Ook dat is nog een zoektocht, maar toch heb ik verschillende geschikte locaties gevonden. De eerste keer vond ik een compleet appartement in het centrum van Den Haag met een lift en alles was gelijkvloers. Het was niet aangepast voor gehandicapten, maar met een beetje kunst - en vliegwerk, was het wel te doen. Daarnaast was het een stuk goedkoper dan een kleine hotelkamer. Dit jaar vond ik een appartement midden in de grootste winkelstraat in Antwerpen. Ik ben in mei 2019 drie nachten met mijn vriendin naar Antwerpen geweest.

Ik boek via de website van Airbnb. Je betaalt dan voor een groot appartement gemiddeld zo'n €100,-

per nacht. In een hotel in een grote stad kost een ruime kamer al snel tussen de € 120,- tot € 150,-. Als je een kleinere woning in bijvoorbeeld een dorp bij Airbnb zoekt, kun je soms al voor € 40,- of minder per nacht klaar zijn, maar die zijn doorgaans niet rolstoeltoegankelijk. Het makkelijkste is om een flat te zoeken. Bij Airbnb betaal je altijd wel reserveringskosten en schoonmaakkosten. Maar uiteindelijk ben ik een stuk goedkoper uit én ik heb tien keer zoveel ruimte dan in een hotelkamer.



Antwerpen.

Een balzaal

Het was een grote loft van maar liefst 220 vierkante meter. Het was dus een echte balzaal, waar ik kon rolstoeldansen terwijl mijn rolstoel in de ligstand stond. Het enige minpuntje was dat de badkamerdeur te smal was, maar door tweemaal over te stappen op krukjes, kon ik toch snel even douchen. In Antwerpen was het de grootste uitdaging om toegankelijke restaurants te vinden. De meeste restaurants hadden hoge drempels bij binnenkomst waardoor ik dus niet naar binnen kon met de rolstoel. Gelukkig was het prachtig voorjaarsweer en konden we ook buiten eten. Maar ik kan daar dan dus ook niet naar het toilet gaan en dat vond mijn zwakke blaas niet zo leuk.

We gingen ook naar de Zoo toe in Antwerpen, die

dichtbij het station ligt. Van een grote drukte naar een oase van rust midden in de stad. Antwerpen is goed aangepast voor rolstoelen. Het grootste deel van de stad is goed begaanbaar. Een paar gedeelten, zoals de oude Chinese buurt, kun je maar beter mijden vanwege de kinderkopjes wat erg pijnlijk is tijdens het rijden. Soms moest ik over een tramrail heen rijden om over te oversteken en dat hobbelde nogal. Een groot aantal winkels hebben te hoge drempels en daar kom je dus met een elektrische rolstoel niet naar binnen. Maar er is genoeg te doen in deze levendige stad, dus we hebben onszelf geen moment vervuild. De derde dag gingen we vol fijne herinneringen naar huis terug. De extra pijn nam ik graag op de kop toe.

Hoge nood

In Nederland kun je gebruik maken van de 'HogeNood' (<https://www.hogeenood.nu>). Die wijst je de weg naar alle toiletten in de buurt waaronder ook rolstoeltoegankelijke toiletten. Super handig. Helaas is deze app niet te gebruiken in het buitenland. In Antwerpen zijn wel invalide-toiletten in grote warenhuizen.



Mijn vakantie naar Leiden

In augustus van dit jaar ging ik met mijn zus voor een city trip naar Leiden waar ik vier nachten ben geweest. Mijn zus doet dan mijn zorg. Omdat het een oude stad is, verwachtte ik veel 'kinderkopjes' in de straten. Daarom had ik van te voren via

Google Maps gekeken naar de begaanbaarheid van de wegen. Het oudste gedeelte van Leiden was inderdaad hobbelig maar een groot deel bleek redelijk glad te zijn. Gelukkig waren er geen tramrails zoals in andere grote steden wel het geval is, dus dat scheelde een hoop pijn bij het rijden in mijn ligolstoel.

Ook dit keer had ik een Airbnb gevonden die vrij centraal in de stad lag. Een heel groot appartement, zonder aanpassingen maar toch helemaal toegankelijk. Een Airbnb blijkt voor mij toch een veel betere optie dan een kleine hotelkamer.

Ik heb op de locatie geen liggend vervoer, moet ik alle afstanden met de ligolstoel afleggen. We hebben een dag op een boot doorgebracht en een prachtig stukje Nederland gezien, onder andere de Kagerplassen. Die boot (van Rederij van Hulst) vertrok in Leiderdorp. Vanuit ons appartement was dat best ver; zo'n twee en een halve kilometer. Het nieuwe museum Naturalis was erg mooi en heel goed toegankelijk, zelfs met een ligolstoel. Het Boerhaave museum was ook prima te doen. In bioscoop Lido was geen invalidetoilet en was het dus behelpen. Ook in het winkelgedeelte waren maar weinig geschikte toiletten aanwezig, dus dat was wel even een 'dingetje'. Er zijn veel gezellige terrassen en restaurants. Qua sfeer en grachten lijkt het een beetje op Amsterdam. We hebben er echt van genoten.

Elvire van Vlijmen



Leiden.



Breng de natuur naar binnen



Ik heb jaren geleden een 'window feeder' gekregen oftewel een plastic voerbakje wat je op het raam kunt plakken waar vogels op af komen. Jaren geleden werkte het niet en kwam er geen vogel op af. Onlangs bracht mijn moeder witte zonnebloempitten mee waar kool- en pimpelmezen gek op zijn. Het werkte bij haar buurvrouw perfect. Dus ze bracht deze mee om het nogmaals te proberen en nu werkt het wel.

Ik heb aan de ene zijde van het bakje de witte zonnebloempitten gedaan en aan de andere kant gewoon vogelvoer gedaan. Het duurde even maar nu komen de kool- en pimpelmezen met regelmaat naar het huisje. Ze eten beide soorten voer, maar geven de voorkeur aan de witte zonnebloempitten, die moeilijk verkrijgbaar blijken te zijn. De vogels pikken een korreltje en dan zijn ze wel snel weer weg, maar ik kan ze wel zo beter zien dan in de tuin waar een groter vogelhuis op stam staat.



Het is niet alleen aantrekkelijk voor kool- en pimpelmezen, maar ook de duif, de vaste tuin bezoeker, probeerde het, maar dat lukte niet. Hij landde op de bovenzijde van het voerbakje en pikte op het plastic, omdat hij het voer eronder zag maar er niet bij kon komen. Dat was wel een leuk gezicht.

Ik ben er super blij mee en raad het iedereen aan, zeker als je niet makkelijk de natuur in kunt is de betekenis ervan groter. Het is voor iedereen leuk, maar ook als je kleine kinderen hebt. Ik word er in ieder geval blij van!



Uitleg

Plastic Window Feeder met 2 zuigers

Dit is een leuke manier om van buitenvogels te genieten, ook als je geen tuin hebt. Je bevestigt het doorzichtige voederbakje voor tuinvogels met de zuignappen aan je raam en genietet maar! Het bakje kan gevuld worden met verschillende soorten voer die je apart kunt bestellen, precies voor welke vogels je graag in de tuin wilt zien. Het is makkelijk te bevestigen aan het raam en schoon te maken. Er zijn verschillende soorten en vormen op de markt, die in principe op hetzelfde neerkomen.

De kosten van deze huisjes zijn rond de € 5,95 en € 6,95.

Veroni Steentjes



Elvire over anders denken



Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente en geeft nu aan huis yoga- en filosofielessen. Haar rubriek anders denken is al vele jaren een vaste rubriek in het Mobiel Magazine.



Anders denken maakt de wereld mooier, is één van mijn motto's. Hoezo zou ik anders moeten denken, hoor ik je denken. Allereerst móet je helemaal niets, want ieder mens is vrij. Vrij om te denken en te doen wat ie maar wil. Dat maakt de mens uniek en prachtig. Wellicht betrap je je er zelf wel eens op dat je in een negatief cirkeltje aan het denken bent. Het is eigenlijk best makkelijk om van een mug een olifant te maken of van een mier een monster. Met negatieve gedachten kun je van elke gebeurtenis een vreselijk drama maken, herken je het?

Als je van een afstandje je eigen gedachtegang observeert kun je er misschien vreselijk om la-

chen. Vraag je af of die gedachten überhaupt wáár kunnen zijn, want er zijn miljarden gedachten over één onderwerp, waarom zou die van jou de enige waarheid zijn? Neem daarom je gedachten niet al te serieus en kijk er met een glimlach naar of ga schuddebuiken van alle rare kronkels in je hoofd.

Er zijn veel mensen die zichzelf belangrijk voelen omdat ze heel veel meningen kunnen tentoonstellen. Veel mensen hebben een hoge pet op van intellect of dikdoenerij. In mezelf lach ik dan maar een beetje, omdat mijn petje is gekrompen voor uitslooverij. Ik heb meer respect voor mensen die ondanks dat wat ze hebben of kunnen, hun medemensen als gelijke zien. Mijn moeder heeft me al jong geleerd dat iedereen met dezelfde blote billen geboren is en dat niemand boven de ander uittoert met kennis, vaardigheden of bezit.

Als je je stoffelijke 'jasje' uitdoet - ofwel doodgaat - neem je niets mee naar de andere kant, behalve je bewustzijn en de liefde waarmee je geleefd hebt. Laten we dan gewoon oefenen hoe we in het hier en nu liefdevol kunnen zijn. Liefhebben ondanks daden en beslissingen van de ander waar we het niet mee eens zijn. Laten we gewoon stoppen met denken dat onze gedachten en meningen de allerbelangrijkste zijn. Laten we met respect en bewondering kijken naar zoveel unieke mensen. De wereld wordt dan vast een stuk mooier en gelukkiger.

Maar nogmaals, leg mijn gedachten gerust naast je neer, want je bent vrij! Jippie!

Elvire van Vlijmen

Meer over Elvire en haar schrijfkunsten vind je op <https://www.geluksverhalen.nl/>

let's make
payment
happen





Merk: Canine-Tech™ - Geavanceerd 2 in1 Premium Anti-Blafband

Prijs: € 21,95 tot € 29,95

Te koop bij diverse online webshops zoals bol.com, mypetstore en hondenpassie



Omschrijving product

De opvoedhalsband reageert op blaffen met lichte, ongevaarlijke vibraties (dus geen elektrische schokken) en een pieptoon, die de hond helpen heropvoeden. De hond zal snel de irriterende vibratie/prikkel met het getoonde gedrag associëren en dit niet nogmaals herhalen. Iedere blaf wordt geregistreerd door de sensor en veroorzaakt een veilige vibratie. Deze vibratie wordt in zes stappen langer, afhankelijk van het blafgedrag van de hond. Tevens hoort de hond een storende pieptoon. Tot 30 seconden na de laatste blaf is de sensor geactiveerd - gedraagt uw hond zich in deze fase rustig, dan reguleert het systeem zich automatisch en begint bij hernieuwd blaffen na deze periode weer bij het eerste niveau.

De anti-blaf halsband Canine-Tech is bovendien regenbestendig (maar niet compleet waterdicht) en voor alle hondenrassen geschikt (niet geschikt voor honden onder de 3,6 kg en een leeftijd van minder dan zes maanden).

Achtergrond

'Sinds onlangs zijn blafbanden met stroom gelukkig verboden. Ik zou ook nooit zo'n band gebruiken. Ik heb sinds een maand of twee een blafband met een pieptoon oftewel trilling.

Bodhi is net als zijn twee voorgangers Amor en Stitch een cavalier king charles spaniel. Alleen lij-

ken ze alle drie niet op elkaar. Amor blafte eigenlijk nauwelijks. Stitch blafte duidelijk meer. Bodhi spant de kroon. Bodhi reageert op het blaffen van andere honden en er zijn er hier in de buurt steeds meer gekomen. Ook blaft hij als hij geluiden hoort, in de tuin is en mensen of katten op de galerie van de flat ziet lopen waar we ook op uit kijken. Hij blaft ook zijn hele arsenaal als hij een dierenfilm of -documentaire ziet of een reclame met een dier erin.'



In de praktijk

'Bodhi blaft ook tijdens mijn rusttijd wat erg storend is. Ik doe altijd al de gordijnen dicht, zodat hij minder ziet en dus minder reageert. Ondanks dat het iets scheelt, blaft hij toch veel. Een bekende gaf aan dat ze nog een blafband had liggen, die ik mocht gebruiken, welke met geluid reageert als de hond blaft. Het geluid gaat steeds hoger en daardoor stopt de hond met blaffen.

Toen ik de band kreeg, deed ik hem direct om, maar er gebeurde eerst weinig. Na enig nadenken is er een nieuwe batterij ingedaan en toen werkte het wel. Aan de band zit een soort kastje met twee puntjes die op de stembanden van de hond moeten zitten, want anders werkt het niet. Hij blaft nog wel maar hij blaft minder lang door en minder vaak. Alleen is Bodhi erg slim en met krabben en draaien kan hij dat kastje naar de zijkant opschuiven, waardoor het dus niet werkt en niet afgaat. Hij wil de band graag om hebben dus dat scheelt veel. Het liefste wil hij op en aan de band kauwen, maar dat is natuurlijk niet de insteek.

Ik was blij dat ik de band kon lenen want ik had twijfels om zoiets aan te schaffen, maar het is echt niet zielig of pijnlijk voor de hond. Hij wil de band dus zelf graag om. Het geluid gaat steeds hoger af als hij door blijft blaffen tot wij mensen het niet eens meer horen. Het geluid kan je als storend ervaren, maar ik vind het meevallen. Ik doe de band dus om als ik ga rusten en dat scheelt zeker. Ook als hij in de tuin is met de band om blaft hij beduidend minder. Ik vind het zeker een aanrader als je een hond hebt die veel blaft waar jij of je omgeving zich aan stoort.

Er zijn ook blafbanden voor kleinere honden dus voor iedere hond is er een geschikte blafband.

Van belang bij de blafband:

- Een volle batterij die moeilijk te vinden is maar bij de Handyman te koop is. De batterij kost € 6,-.
- De batterij moet je regelmatig vervangen om het effect te behouden. Koop er dus twee als je ze koopt, zodat je vooruit kunt.
- De pinnetjes moeten echt op de stembanden zitten want anders werkt het niet. De band moet dus wel strak en op de juiste plaats zitten.

Cijfer: 8

Ik ben blij met de blafband en raad het zeker aan als je echt last hebt van het blaffen van je hond. Het is te koop bij Bol.com, vanaf € 21 kun je het proberen. Het was het voor mij wel waard, omdat ik nu rustiger kan rusten. Het is niet zo dat hij niet meer blaft, maar hij blaft minder lang en minder vaak. Er is dus wel een duidelijk verschil. Ik doe hem niet de hele dag de band om; alleen als ik ga rusten of als hij heel veel blaft door andere honden of krolse katten. De band werkt het beste als je hond niet zo slim is, dat hij hem kan draaien door te krabben en schuren. Helaas is de onze dat wel.'

Veroni Steentjes



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

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

www.intermobiel.com

Javier Guzman
ambassadeur

www.quokkabag.nl

quokka[®]
the mobility bag





Emile's receptenhoek: Zelf marsepein maken.



In deze nieuwe rubriek deelt Emile zijn recepten. Emile is erg handig in de keuken. Dit keer legt Emile uit hoe je zelf marsepein kunt maken, wat passend is bij de decembermaanden. Marsepein kun je natuurlijk het hele jaar door maken, decoreren en daarna lekker opeten. Het is een leuk alternatief om dit met kinderen te maken en versieren in plaats van cup cakes maken.

Er zijn meerdere manieren om marsepein te maken. De ingrediënten kunnen nogal verschillen. Dit komt, omdat je met verschillende grondstoffen een andere smaak kunt creëren. Ook is er een verschil door de keukenapparatuur die je kunt gebruiken. Ik heb geen keukenmachine dus heb ik een staafmixer gebruikt. Met goede ingrediënten maak je zelf de allerlekkerste marsepein. Voor de feestdagen is het de perfecte tijd om dit maken, maar voor de 'die hard' fans kun je dit het hele jaar door maken.

Tip

Neem de tip ter harte om de amandelen samen met de poedersuiker te malen, want als je de amandelen alleen maalt, sla je de olie uit de noten en wordt het een klonterige massa. Hoe fijner je de amandelen maalt, hoe mooier jouw marsepein wordt. Zelf gebruik ik de staafmixer met hakmolten om de amandelen met poedersuiker samen te malen.

Ingrediënten

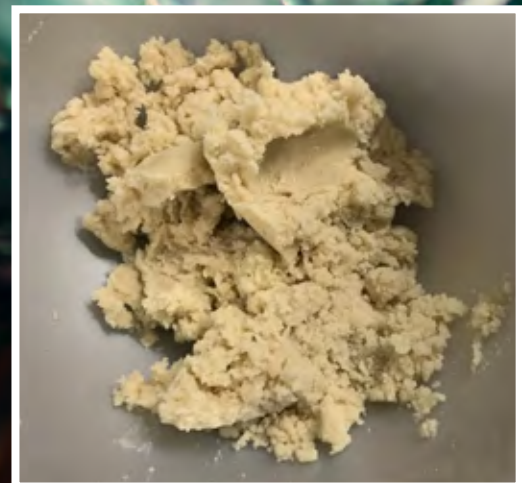
- 250 gram gepelde amandelen of amandelmeel
- 250 gram poedersuiker
- 1 eiwit (ongeveer 40-45 gram aan eiwit)
- een theelepeltje citroensap

Apparatuur/gebruiksvoorwerpen

- een staafmixer of keukenmachine
- ik gebruik voor het mengen een mixer
- een kom
- een fijne zeef
- huishoudfolie

Eventueel

- een theelepeltje oranjebloesemwater of rozenwater toevoegen voor de smaak
- cacao voor een bruine kleur of kleurstoffen voor andere kleuren van Dr. Oetker. In dat pakje zitten de drie primaire kleuren geel, rood en blauw waarmee je alle kleuren kunt maken.
- uitdrukvormpjes
- decoratiemateriaal



Marsepein maken

Stap 1

Zeef de poedersuiker, zodat je er geen klontjes in hebt.

Stap 2

Maal met de staafmixer of keukenmachine de amandelen samen met de poedersuiker tot een fijn meel.

Stap 3

Doe het eiwit en de citroensap, of andere ingrediënten, bij de gezeefde poedersuiker en de amandelen en meng het tot een gladde harde pasta.

Voeg zo nodig kleurstoffen toe. Ik heb de kleurstoffen gebruikt en het verschil is duidelijk te zien in de marsepein.

Stap 4

Wikkel de marsepein in huishoudfolie en leg het minimaal drie uur in de koelkast. Het is beter om het een nacht in de koelkast te laten rusten. Zo stijft de marsepein op.

Stap 5

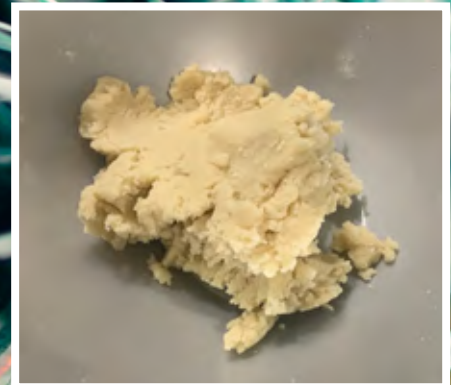
Als laatste kun je dan de marsepein in vormpjes kneden of uitsteekvormpjes gebruiken, zodat je er een varkentje of andere figuurtjes van kunt maken. Ook kun je decoratiemateriaal gebruiken wat je in de winkel bij de bakproducten kunt kopen.

Smaak ervaring van Veroni:

Veroni is de testpersoon qua smaak, want zij is weg van marsepein en ik totaal niet. "Het smaakt erg lekker. Het smaakt hetzelfde als de marsepein van de bakker. De smaak is beter dan de marsepein van de supermarkt, omdat die al vaak droger is. Je moet de marsepein niet te lang laten liggen, dan droogt het uit wat zonde van de smaak is. Ik kneed de marsepein altijd en maak het zo plat en dun, want dat vind ik het lekkerst. Ik houd van pure marsepein en niet wat ze er vaak allemaal bij, in of op doen zoals chocolade, cacao en meer. Ik heb het liever puur, dus met de voorraad die Emile gemaakt heeft, kan ik gelukkig ook na de feestdagen marsepein eten. Ik geef de marsepein een dikke 9.", aldus Veroni.

Veel eetplezier gewenst!

Emile Cobben





Muziek: Touched by heart



Dit nummer zong Floor Jansen tijdens de beste zangers seizoen 2019 voor Tim Akkerman, ex-leadzanger van Di-rect die het schreef voor zijn oudere broer die een handicap heeft.

Winner

We're not different now
And to me you're just the same
And if it takes a while
There's no shame
No one to blame

You set your mind in you
Play the game, and overcame
Look at you now, what you became

There's a start at the finish
It's not a given
But you're a winner
Nothing can beat you down
Feel your heart beating
It's your rythm
You're a winner

I remember it all
The memories
It never fades
Two boys growing up
The stories they make
They were never afraid

There's a start at the finish
It's not a given
But you're a winner
Nothing can beat you down
Feel your heart beating
It's your rythm
You're a winner

There's a start at the finish
It's not...

Bron: Tim Akkerman, The Ivy League

Kijk en beluister op
<https://www.youtube.com/watch?v=ttfQqnskTO8>
hoe Floor dit nummer voor Tim zong. Ze zorgde dat alle
aanwezige artiesten in tranen waren en ook thuis kon ik
het niet droog houden.

Veroni Steentjes





Ruimte maken door mijn aandacht naar buiten brengen.



In onderstaand bijdrage schrijft redactielid Fons Osseweijer (1974) over vrij zijn in je geest. Hij is vanaf zijn geboorte spastisch. Hij kan kleine stukjes lopen en maakt gebruik van een handrolstoel.

Ruimte is iets wat iedereen nodig heeft. Ruimte in tijd, ruimte om je heen, ruimte in je lijf en in je hoofd. Ruimte kan zo veel bijdragen aan nieuwe energie en geeft andere inspiratie. Ruimte is nodig voor je welzijn. Maar wat als het niet altijd gemakkelijk is de ruimte te vinden die brengt wat nodig is? Met een handicap en/of chronische ziekte heb je vaak mensen nodig. Minder mobiel zijn maakt ook dat je veel moet doen en laten. Minder mobiel zijn is belastend voor lichaam en geest. Minder mobiel zijn maakt het niet gemakkelijk om de ruimte buiten letterlijk op te zoeken.

Zelf heb ik wel eens de behoefte om alles wat in huis is over het balkon te gooien. Dan is er letterlijk even een leeg huis, dat zou me voor heel even fantastisch lijken. Even geen spullen, geen aanpassingen, geen gedoe, geen mensen, geen medisch geleuter. Gewoon even alles en iedereen waar ik vrij van wil zijn letterlijk het huis uit. Even helemaal niets en niemand om me heen in mijn eigen huis. De waarheid is dat het zo niet gaat werken en dat het gewenste effect niet behaald zal worden. Mijn lichamelijke situatie zal er niet door veranderen, dus alles weg doen blijft een onwenselijke situatie.

Mijn beperkingen houden mij op een bepaalde manier gevangen. Gelukkig ben ik geestelijk zo vrij als een vogel. Ik kan me voorstellen hoe het zou zijn om helemaal niets en niemand om me heen te hebben. Met die voorstelling kan ik met mijn aandacht naar buiten gaan. Buiten ervaar ik altijd ruimte en een bepaalde vrijheid die ik binnen niet voel. Terwijl ik binnen ben, kan ik mijn aandacht verleggen en de vrijheid ervaren.

In huis aandacht hebben voor ruimte die er letterlijk niet is. Ik maak er iedere dag een kwartier de tijd voor. Via internet zoek ik vaak rustgevende muziek of geluiden die buiten voor kunnen komen. Er zijn genoeg mogelijkheden voor verschillende soorten muziek. Terwijl de muziek op staat, kan ik

mijn gedachten de vrije loop laten gaan. Door de muziek neem ik mijn aandacht mee naar buiten. In gedachten ga ik buiten wandelen, vliegen, naar de lucht kijken of iets anders doen waar ik op dat moment behoefte aan heb. Ik hoor de geluiden, ik voel de zon, de regen en ik ruik de frisse lucht. Met mijn aandacht zie ik de omgeving, de planten, de dieren en mensen om me heen. Ik kan doen en laten wat ik wil, er is niemand die zegt waar ik heen moet gaan. Ik mag zelf weten wat ik dichtbij laat komen, of niet. Met mijn aandacht mag ik daar heen gaan waar ik graag naar toe wil gaan. Soms komen er nog wel gedachten op die met de dagelijkse dingen te maken hebben. Ze mogen er zijn, maar ik laat ze vaak weer gaan om weer met mijn aandacht terug naar de ruimte buiten te gaan.

Muziek kan helpen omdat geluid mij even van de wereld haalt. Wat ook fijn kan zijn, is naar natuurfoto's kijken of om naar zelfgemaakte foto's te kijken waar ik een goed gevoel bij heb. Foto's van fijne momenten buiten. Planten in huis, foto's of schilderijen kunnen ook mijn aandacht even naar buiten brengen. Als ik met mijn aandacht even buiten kan zijn, waar alle ruimte is die ik nodig heb, dan voel ik de ontspanning in mijn lijf en in mijn hoofd komen. Gewoon omdat ik dan met mijn aandacht even weg ben van waar mijn lichaam op dat moment is. Die vrijheid van de geest is en blijft voor mij onbetaalbaar.

Nu kan ik zelf wel naar buiten en dat doe ik ook geregeld. Met mijn hulphond Cross ben ik geregeld buiten aan de wandel. Ook maak ik langere wandelingen met mijn rolstoel of handbike. Toch heb ik ook momenten dat het lichaam gewoon niet wilt wat ik wil. Juist dan heb ik het meest behoefte aan de ruimte om me heen. Het is dan heerlijk dat ik zelf de ruimte kan maken door met mijn aandacht naar buiten te gaan.

Wanneer ik wel samen met mijn hulphond Cross buiten ben, maak ik geregeld foto's van wolken. Wolken zijn altijd anders en ik vind het geweldig om ernaar te kijken. Soms fantaseer ik erover om even weg te kunnen vliegen. Weg van alles wat me soms zo gevangen kan houden.

Fons Osseweijer





Deel 2: Hoe ben ik een digitale tante?



In het vorige Mobiel Magazine schreef ik over het feit dat ik bezig was hoe ik een digitale tante kon zijn. Inmiddels zijn we alweer maanden verder dus bij deze een update.

Ik lees Diede (6) iedere donderdagavond een verhaaltje voor het slapen gaan voor. Waar het in het begin moeilijk was goed voor te lezen, zodat ook Diede mee kon kijken in het boekje en ik haar kon zien, doen we het nu makkelijk via Facetime en de Kobo app. Mijn zusje heeft mijn inloggegevens van bol.com gekregen en heeft de Kobo app op haar iPad gedownload. Zo kan zij dus in mijn Kobo app komen en het boekje openen wat we willen lezen. Op deze manier kan ik dus samen met Diede in het boekje lezen en kan ze ook de illustraties zien.

Gelezen

We begonnen met het boekje 'Dunya, een hemels hondenleven'. Verder volgden de boekjes:

- De mooiste vis.
- Eén eenhoorn alstublieft.
- 't is Zomer, een van de vier seizoenen.
- Kikker en het vogeltje.
- Kikker is jarig.
- Koen wint een prijs.
- De Etertjes.

Nu zijn we bezig in het vrolijke Sinterklaas voorleesboek. Daarna wil ik met haar Renske met Wieën gaan lezen. Er is voldoende keuze om ook in 2020 vooruit te kunnen. Diede heeft ook zelf een boekje uitgezocht wat ze leuk vond.



Diede wil voor en na het voorlezen altijd Bodhi even zien, want daar is ze net als de meeste kinderen helemaal weg van. Voor en na het lezen zien we elkaar dus wel. Alleen tijdens het voorlezen werkt dat niet. Ik vind het leuk om Diede zo voor te lezen en haar iedere week te zien. Zo krijg ik toch meer een band met haar.

Wordfeud

Ik ben sinds kort met Mick (10) aan het scrabbelen via de app Wordfeud. In de herfstvakantie hebben we samen een potje bij me thuis gedaan, wat hij erg leuk vond en hij won ook nog! Alleen vergeet hij het snel om het thuis om de beurt te doen. Afwachten dus of dit iets blijvend is of dat ik op zoek moet naar iets anders. Hij speelt heel veel Fortnite, maar dat heb ik niet en dat is ook niets

voor me.

Veroni Steentjes

Als we dit via Facetime doen en je opent de Kobo app, dan is het wel zo dat je de ander kunt zien maar niet jezelf. Alleen vinden wij dat niet erg. Wel moet ik als ik voorlees het scherm van Facetime verplaatsen om de tekst voor te kunnen lezen en dat geldt ook voor mijn zusje.

Inmiddels hebben we al vele boekjes gelezen. De ene keer wil Diede een boekje lezen wat je in een keer uit kunt lezen. De andere keer is het een dikker boekje waar ik een of twee hoofdstukken uit voorlees. We zijn dan een maand met een dikker boekje bezig. Er is een zeer ruime keuze in e-books bij Kobo. Je kunt zoeken in de e-books van Kobo plus en dan kun je de kinderboeken aanvinken, de leeftijd, de taal, het onderwerp en het Avi niveau. Diede is zes jaar dus dan klik je daarop. Zo kun je snel gericht zoeken.





Recensie schouwburgvoorstelling Paw Patrol Live!



Als er groot reclame wordt gemaakt voor een show waar je kleintje dol op is, wil je je kind graag meenemen naar zo'n voorstelling. Vandaar dat ik (Tamara) met mijn dochter Diede (6) naar de voorstelling van Paw Patrol ben geweest. Voor degene die niet weten wat Paw Patrol is, dit zijn kleine pups die redden met ieder zijn eigen kleur en type hond. Ze zijn te zien op Nick jr.

Meedoenarrangement

Via de regeling 'meedoen arrangement' kun je bij mij in de gemeente Doetinchem van alles doen. Deze regeling is bedoeld voor mensen met een minima inkomen om toch zo leuke uitjes te kunnen blijven doen voor jezelf en je kinderen. Het Meedoenarrangement heeft een gevarieerd aanbod aan activiteiten zodat je mee kunt doen aan de samenleving. Via de toegekende punten kun je een keuze maken uit verschillende activiteiten: van sport en cultuur tot educatie, ontspanning en creativiteit. Ook voor mensen met een beperking is er aanbod.

Via dit arrangement konden wij kaarten voor deze vrolijke show bestellen in de schouwburg hier in



Doetinchem. Bij aanvang van de show was er al een karakter (Sky) aanwezig waarmee je op de foto kon. Ons geluk was het dat het dé favoriet van Diede was, wat waren alle kinderen blij.



Het verhaal

In Paw Patrol Live! - De Grote Race' is de dag van de Grote Race in Avonturenbaai aangebroken! Het wordt een spannende strijd tussen burgemeester Goodway en burgemeester Humdinger. Terwijl de sluwe burgemeester Humdinger klaar staat om te starten, blijkt burgemeester Goodway plots spoorloos te zijn verdwenen. Snel roept Ryder de hulp in van Marshall, Chase, Skye, Rubble, Rocky, Zuma en Everest. Kunnen zij burgemeester Goodway op tijd vinden?

Geen klus te groot, geen pup te klein... Deze unieke voorstelling boordevol avontuurlijke actie, energieke liedjes en hilarische humor is geschikt voor de hele familie én een mooie eerste kennismaking voor kinderen met live-theater. Net als in de tv-serie zullen ook in deze show belangrijke sociale vaardigheden, zoals samenwerken en problemen oplossen, aan bod komen door het teamwork en de unieke vaardigheden van de zeven pups.

Cijfer 8,5

Toelichting

Het was zo'n mooie voorstelling. De leeftijd om hier heen te gaan is tussen de 3 en 7 jaar. De opzet en de poppen waren zo ontzettend mooi en leuk opgezet. Zelfs als volwassene kon je genieten van de leuke fleurige voorstelling met deze kleurige pups. Ook kon je voor en na de voorstelling nog met een karakter op de foto.

De kosten zijn wel redelijk hoog, bij ons kostte het € 25,50. De show duurt tachtig minuten, waar een pauze van 20 minuten in zit.

Tamara Steentjes



De kraai in de zilveren kooi



Er was eens een kraai, die praten kon.
 Hij zat in een zilveren kooi.
 Hij zei: Ziezo en hij zei: Pardon
 en: Erretesoep en Nachtjapon.
 Wat praatte die kraai toch mooi, oh!
 Wat praatte die kraai toch mooi.

Hij trok met zijn baas door de ganse stad.
 Die baas was een man met een baard.
 De kraai zei: Fiets en hij zei: Dag schat.
 De mensen riepen: Wat éinig is dat.
 Die kraai is een dubbeltje waard, oi!
 Die kraai is een dubbeltje waard.

Dat hoorde de Graaf van Hoitierelier.
 Hij was een nieuwsgierig man.
 Hij sprak: Parbleu, een keuvelend dier?
 Ik wens deze kraai ogenblikkelijk hier,
 ik wil wel eens zien wat hij kan, pah!
 Ik wil wel eens zien wat hij kan.

Daar kwam dus de kraai met kooi en al.
 Zo zo, zei de graaf, ahá!
 Wat mij betreft, steek nu maar van wal.
 Ik ben zo benieuwd, wat ie zeggen zal!
 Maar de kraai zei geen boe en geen ba, nee!
 De kraai zei geen boe en geen ba.

Hij keek naar de graaf op z'n dooie gemak.
 Hij keek er het moois van af.
 Toen deed hij zijn snavel open en sprak
 alleen maar de woorden: Kale kak
 en toen zweeg hij weer als het graf, oh!
 En toen zweeg hij weer als het graf.

Dat was niet zo mooi, dat was niet zo mooi
 voor de baas, de man met de baard.
 Hij wachtte maar niet op zijn dubbeltje fooi,
 hij vluchtte maar gauw met de kraai in z'n kooi
 en de graaf was totaal van de kaart, ja!
 De graaf was totaal van de kaart.



Bron: Het fluitketeltje. Annie M.G. Schmidt.
 Em. Querido's Uitgeverij, Amsterdam 1992 (19de druk)



Kort gelukverhaal: Pom in Groenteland



Ik zie een blad. Het blad lijkt een rol. Het beweegt. Er komt iets uit. Wat is dat? Dat is Pom. Pom slaapt in een blad. Nu is Pom wakker. Ik ga naar Groenteland. Lekkere groenten eten.

Alles is veel groter dan ik. Het lijken reuzen, Reuzenbonen, reuzensla en reuzenspruiten. Reuzenbloemkool, reuzenprei. Er is genoeg. Alles is voor mij. Ik eet mijn buikje vol. Meer past er niet in. De rest neem ik mee. Een tomaat en een wortel. Spinazie en broccoli.

Oei, mijn rugzak is al vol. Dan maar met een touw. Alles aan elkaar. Een grote berg is het. Oef, veel te zwaar voor Pom. Hij trekt en duwt. Het lukt niet. Pom is veel te klein.

Luister eens Pom, zegt een bloem. We moeten alles eerlijk delen. Dan is het niet zo zwaar.

- Nee, alles is voor mij en mij en mij.

Je hebt maar één buik Pom. En die is nu vol.

- Maar morgen is ie leeg, bloem. Daarom moet alles mee. Nu ben ik sterk. Ik probeer het nog een keer. Zie je, een klein stukje. Eventjes rusten en dan



verder. Waah, een grote gaap. Pom valt in slaap.

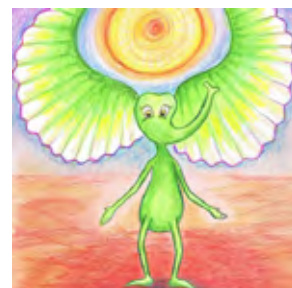
In zijn droom ziet hij opa Pip. Hij zegt; foei Pom. Er zijn nog veel meer buiken dan die van jou alleen. Van geven word je rijk. Van hebben word je arm. Dan is de droom floeps weg. Hè, wat was dit raar. Van geven word je toch juist arm? En van hebben toch juist rijk? Opa Pip heeft het fout. Pom weet het zeker. NEE, zegt een harde stem van binnen. Deel alles wat je hebt. Oeps, kan een droom echt zijn? Kan een binnenstem echt zijn? Zoveel lekkere bonen, sla en spruiten, bloemkool, prei en rode kool. Zonde om weg te geven.

Of toch niet? Van geven word je rijk, zei opa Pip. Een slak komt eraan. Hij zegt: Mijn buik voelt leeg. Eet jij maar, ik heb genoeg, zegt Pom. Lekker zeg, dankjewel Pom. Een egel komt erbij. Mag ik ook een spruitje? Natuurlijk, jij mag er wel tien. Twee eekhoorns komen kijken. Ook hun buik voelt leeg. Samen eten ze een reuzenboon. Familie muis komt eraan. Kom er maar bij, zegt Pom blij. Er is genoeg voor iedereen. Wat ben je lief, Pom.

Duizend mieren lopen langs. Mogen wij een rode kool? Is die niet veel te groot? vraagt Pom. Samen zijn wij heel sterk. Ze duwen de kool als een bal naar hun nest. Dat is eten voor wel duizend dagen.

Pom lacht, zijn hartje zingt. Zóveel dieren kunnen eten. Opa Pip heeft gelijk. Geven maakt blij! Hé, wat gebeurt er nu? Poms oren groeien. Ze worden vleugels. Hoi, hij gaat omhoog. Pom kan vliegen! Heel hoog in de lucht. Nog hoger dan de wolken. Bijna tot de zon.

De zon schijnt door Pom. Pom lijkt zelf een zon. Dan zweeft hij omlaag. Terug naar de grond. Voor altijd lief. Voor altijd blij.



Meer mooie gelukverhalen voor kleine kinderen, grotere kinderen en volwassen en Youtube filmpjes tref je op www.geluksverhalen.nl

Elvire van Vlijmen

Tekeningen van Wieteke Hendriks



Titel: Renske met Wielen
 Auteur: Wendy Legierse-Louwers
 Illustraties: Richard van Lange
 ISBN: 978-821037-2-4
 Uitgegeven in 2013 in eigen beheer
www.renskemetwielen.info
 Geschikt voor kinderen in de leeftijd van 6 - 11 jaar.

Deel I € 13,95 Renske met Wielen
 Deel II € 14,95 Renske met Wielen 2
 Deel I & II e-book € 9.95 per stuk
 Meer informatie over verzendkosten of het bestellen ervan kan via renskemetwielen@gmail.com

Korte samenvatting

Deel I: Renske is een meisje van acht jaar, dat door een ongeluk in de zomervakantie in een rolstoel terecht komt. Dat is voor haar en voor haar beste vriendjes Lizzy en Tygo best even wennen. Het roept ook vragen op bij de kinderen in de klas. Kan je nog wel samen spelen als Renske in een rolstoel zit? Waarom zit Renske in een rolstoel? Moet Renske nog steeds klusjes thuis doen? Is Renske anders?

Dit boekje heeft een boodschap. Een boekje over onvoorwaardelijke vriendschap, maar bovenal een heel leuk geschikt en zinvol kinderverhaal. Een verhaal dat kinderen in laat zien dat iemand in een rolstoel helemaal niet vreemd of raar is. En dat mensen in een rolstoel nog heel veel dingen wel kunnen.

Cijfer 9

Toelichting cijfer foto 2 Wendy lezend in haar boek
 Ik plaatste op Facebook een recensie over het kinderboekje 'Vals spel' wat ik gelezen had wat over rolstoeltennis ging. Wendy reageerde hierop en vroeg of ik haar boekjes kende, wat niet het geval was. Ik kreeg twee recensie-exemplaren van haar en ben meteen begonnen met deel 1 te lezen.

Ik ken de nodige kinderboeken waar ziek zijn en/of in een rolstoel zitten aanbod komt, maar dit is zeker

geen boekje waar er al zoveel van zijn of een herkauwd verhaal. Het is goed en vlot geschreven en aangekleed met goede illustraties die voor kinderen belangrijk zijn. Dit is een boekje dat je aan een kind kunt voorlezen of dat een iets ouder kind ook zelf kan lezen. Ik vind het een aanrader en ga het zeker binnenkort mijn nichtje voorlezen als de "Ettertjes" uit zijn en Sinterklaas geweest is. Een recensie over het boekje Renske met Wielen 2

komt in het volgende Mobiel Magazine te staan, dus nog even geduld of toch alvast de boekjes bestellen, want dan hoeft je niet te wachten. Het is leuk om als cadeau te geven of om met je kind(en) in een vakantie te lezen.

Veroni Steentjes

Fotograaf: Bregje Gommers



Wendy met haar boek

Achtergrondinformatie over de auteur en de boekjes.

Wendy over ideeën verwezenlijken

Over de auteur

Ik (Wendy Legierse-Louwers, 1974) ben zelf op 24-jarige leeftijd in een rolstoel terecht gekomen. Ook voor mij en mijn omgeving is er heel veel veranderd. Een moeizaam, emotioneel proces. Dankzij de steun van mijn man, mijn ouders en geweldige vrienden, heb ik zeker mijn weg gevonden. Er zijn nog maar heel weinig dingen die ik niet doe of moet laten, omdat ik in een rolstoel zit. Het moet soms aangepast, het is vaak wat meer uitzoeken en voorbereiden. Maar ik ben ontzettend dankbaar voor al die bijzondere momenten, hoe klein ze soms ook zijn!



Het idee

In het revalidatiecentrum was een van de therapieën: beeldende therapie. De therapeute heeft toen al tegen mij gezegd dat ik een kinderboek moest gaan schrijven. Ik heb er in de loop der jaren nog af en toe aan gedacht, maar ik had geen idee waar dat boek over moest gaan. Toen ik zes jaar geleden in de supermarkt weer eens werd aangesproken door een meisje van een jaar of 6 met allerlei vragen over mijn rolstoel. Heerlijk die kinderlogica, die openheid, maar wat jammer dat hun ouders er dan altijd erg zenuwachtig van worden en er met plaatsvervangende schaamte bij staan. Terwijl ik juist zoiets heb van: laat maar vragen. Ik vind het wel bijzonder als een kind er zo over nadenkt. Zo is het idee over Renske ontstaan.

Het doel

Met deze boekjes probeer ik kinderen in te laten



Illustratie van Richard van Lange

zien dat iemand in een rolstoel niet eng, raar of minder is. Dat je samen nog heel veel leuke dingen kan doen. Dat je een hele mooie, normale vriendschap kunt hebben met iemand in een rolstoel. En dat het helemaal niet erg is als je iets op een andere manier moet doen.

Ik heb geprobeerd op een kinderlijk eenvoudige manier de veranderingen weer te geven, waar je tegenaan loopt als jij of iemand in jouw omgeving in een rolstoel terecht komt.

Het is een boekje, wat de eerste kindervragen beantwoordt, maar vooral laat zien dat iemand in een rolstoel helemaal niet eng of vreemd is. Veel van de uitspraken en vragen die de kinderen in dit boekje hebben zijn ook in het echt ooit aan mij gesteld. Met mijn eerste boekje bezoek ik vaak basisscholen in de regio Eindhoven om voor te lezen en vragen te beantwoorden. Al die vragen hebben mij gemotiveerd om een vervolg; Anders=Prima! te schrijven met daarin nog meer avonturen van Renske en haar klasgenoten.

Ik hoop dat kinderen vrij hun vragen durven te stellen en dat hun ouders ze daarin begeleiden. Ik hoop dat andere rolstoelgebruikers net zulke mooie vriendschappen mogen ervaren als ik.

Meer informatie vind je op
<https://www.renskemetwielen.info>

Wendy Legierse-Louwers

Fotograaf: Bregje Gommers



Streefgewicht bereikt, wat nu?



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

In het vorige magazine schreef ik in mijn column over mijn dieet in combinatie met fysiofitness. Volgens de neuroloog kon ik hiermee enkele procentjes winst boeken. November 2018, ruim een jaar geleden dus, begon ik met mijn dieet onder begeleiding van een diëtist. Ook begon ik toen met twee keer per week een uur fysiofitness en train ik meerdere keren een half uur thuis. Mijn dieet bestaat uit veel eiwitten en weinig koolhydraten.

Op advies van mijn diëtist werd mijn doel om tussen de 92 en 95 kilo te wegen, ik ben 1,98m. Dat betekende, uitgaand van 92 kilo, dat ik 12 kilo moest afvallen, maar dat mocht absoluut niet ten kostte van mijn spiermassa gaan. Mijn spieren moesten juist sterker worden dus veel trainen en eiwitten eten. Het afvallen ging voor mijn gevoel langzaam, soms te langzaam. Maar mijn diëtist



vond dat juist goed. Na ruim zes maanden woog ik de gewenste 92 kilo. Zo ging mijn buikvet van 15 naar 10 kilo, terwijl mijn spiermassa gelijk bleef! Verder afvallen mag ik niet, want dat gaat dan beshlist ten kostte van mijn spiermassa.

Nu

Al ruim zes maanden is mijn gewicht op het gewenste niveau, zo rond de 92,5 kilo. Natuurlijk kwam ik in de vakantie wat bij, maar na een week was ik alweer op gewicht. Het is dus fijn om te weten, dat ik wel twee weken lang regelmatig kan zondigen, maar dat die kilo's er zo weer af zijn door me weer strikt aan het dieet te houden.

Dagelijks weeg ik mezelf en houd ik me aan mijn dieet. Zit ik iets onder mijn streefgewicht, dan kan ik gerust iets anders eten. Het is dus een groot voordeel om dagelijks op de weegschaal te staan. Dat raadde de diëtist me ook aan. Doordat ik niet meer hoeft af te vallen, kan ik ook wat meer koolhydraten (rijst, pasta en brood) eten, maar blijft het dieet wel belangrijk.

Toekomst

Diëten is levenslang, daar ontkom ik niet aan als ik 'fit' wil blijven. Ik kan hard zijn voor mezelf en ik heb die discipline, want ik heb geen zin in het zogenaamde jo-jo effect. Ik heb weinig zin om steeds maar weer opnieuw te beginnen. Nu kan ik af en toe een beetje van mijn dieet afwijken. Dat is prettiger, al wil dat niet zeggen dat het altijd ge-



Zondigen tijdens vakantie.

makkelijk is.

Soms is het lastig als een ander wel chips, taart en dergelijke eet en jij het met een rijstwafel moet doen.

Regelmatig krijg ik complimenten dat ik zoveel ben afgevallen. Dat is leuk en dat doet me goed. Ze gaan ervan uit dat dat alleen maar komt door mijn dieet. Dat is echter niet de volledige waarheid. Zonder fysiofitness en de vele dagelijkse oefeningen was het me niet gelukt om verantwoord af te vallen. Mijn oefeningen hebben voornamelijk als doel om de stabiliteitsspieren van mijn onderrug te versterken en te behouden. Daarnaast versterk ik mijn been-, rug- en armspieren en verbeter ik mijn algehele conditie. Het kost me veel inspanning om ook mijn spiermassa sterker te maken. Daar ben ik van maandag tot en met vrijdag gemiddeld een uur per dag mee bezig. Dat is best veel, zeker ook omdat ik maar beperkte tijd van de dag op kan zijn.

Wil ik qua conditie op dit niveau



blijven, dan moet ik mijn dieet blijven volgen en dagelijks blijven trainen. Na een terugval moet ik mezelf opnieuw trainen naar mijn gewenste niveau van op zijn en zitten om zo zelfstandig mogelijk te zijn.

Resultaat van mijn inspanningen

Door de combinatie van mijn dieet en mijn oefeningen voel ik me wel fitter, kan ik een paar procentjes meer en verloopt het herstel na een terugval wat sneller. Ik weet dus waar ik het voor doe; ik heb ervaren hoe het voelt om wat meer te kunnen doen. De inspanningen brengen me resultaat, al heb ik er niet altijd zin in. Als ik erover nadenk, dan valt het me soms zwaar. Dus hou ik mezelf voor: gewoon doen en niet te veel bij stil staan.

Tip: heb je (rug)klachten en overweeg je om af te vallen? Doe het op een verantwoorde manier: laat je begeleiden en adviseren door een diëtist en train je spieren extra.

Johan Fiddelaers

CBD expert

- ✓ **Alle producten in voorraad**
 - ✓ **Discrete betaling en verzending**
 - ✓ **Boven € 25,- Gratis verzending**
- www.CBD-expert.nl**



TLM foundation één pompje voor iedere huidskleur, werkt dat echt?



Productbeschrijving

Wil jij een foundation die zich aanpast aan jouw eigen huidskleur, waardoor je dus geen stress meer hoeft te hebben voor welke kleur je moet kiezen? Met deze beschermende foundation heb je in no time een prachtige huid. De innovatie formule van TLM foundation zorgt ervoor dat jij geen zonnebrandcrème meer nodig hebt.



Voordelen

- Past zich aan uw unieke huidskleur zo dat je een egaal en stralende huid hebt.
- Bedekt huidproblemen.
- Geen zonnebrandcrème meer omdat ons product SPF bevat dit voorkomt verbranding en pigmentvlekken
- Binnen 5 minuten klaar.
- 24 uur bestendig en waterproof

Cijfer: 8,5

Toelichting

Ik kreeg van een verzorgende een tip voor deze TLM foundation. Ik had het op Facebook voorbij zien komen, maar daar kostte het nog € 25,- of goedkoper maar dan moest je drie flesjes kopen, wat voor mij te duur is. Zij kocht dezelfde foundation op AliExpress voor € 3,50. Deze foundation kost bij bol.com vanaf € 13,50. Er zit dus erg veel prijsverschil in.

Ik heb meteen op AliExpress gekeken en er eentje aangeschaft om te testen. Let wel op dat je het merk **TLM foundation** koopt en geen ander merk, want dat werkt minder goed. De foundation werkt inderdaad goed. De kleur is eerst wit op je hand

en daarna wordt het je eigen huidskleur. Het dekt mooi en smeert goed uit en blijft goed zitten. Na het aanbrengen moet je wel even je handen afvegen of wassen omdat ze dan wel bruin zijn.

Ik ben nog steeds met het eerste potje bezig na zes weken gebruik. Je hebt echt maar heel weinig nodig. Het is wel handig het pompje recht op weg te zetten, als dat natuurlijk mogelijk is. Ik heb niet getest of het waterproof is en of het 24 uur blijft zitten, omdat ik aan het eind van iedere dag mijn huid schoonmaak met een reinigingsdoekje. Het laat weinig bruine kleur achter en de huid is eenvoudig te reinigen.

Andere ervaringen: Een kennis kocht het ook en vond dat haar huid er wat vetter door werd. Ik heb die ervaring niet en de andere kennis ook niet, maar iedere huid is anders en reageert anders. Gezien het lage aankoopbedrag is het de moeite waard om het te kopen om eens te proberen.



Shoptips voor AliExpress

- Let goed op de verzendkosten. Als je zoekt kun je ook gratis verzending aanvinken.
- Als je het koopt op AliExpress sla het dan op als favoriet. Je ziet dan vergelijkbare producten en andere aanbieders voorbij komen waardoor je het product soms nog goedkoper kunt kopen. Ik heb het nu voor € 3,50 en voor € 3,28 gekocht. Even de tijd nemen voordat je koopt bespaart geld.
- Koop je regelmatig online waaronder bij AliExpress maak dan een account aan bij www.shopkorting.nl. Bij een aanschaf op AliExpress kun je tot 8,3 procent korting krijgen. Dat geldt voor veel winkels zoals; Douglas, Bol.com, Hema, Otto en Holland en Barrett en nog veel meer. Het lijkt soms niet veel twee procent korting maar door het jaar heen loopt het aardig op en je hoeft er verder niets voor hoeft te doen.

Veroni Steentjes



Beauty en verzorging for men De zin van zilver in deodorant?



Mijn huishoudelijke hulp kwam met het verhaal dat bij haar man op zijn werk tijdens een cursus Clean Room een swap werd gemaakt van zijn oksel om te kijken hoeveel bacteriën daar aanwezig waren en wat de invloed van deodorant was. Alleen de oksel van haar man was bacterievrij omdat hij deodorant gebruikt waar zilver in zit. Dit maakte mij nieuwsgierig of dat echt zou werken. Ik kocht dus een Dove man care silver control deodorant met zilver voor manlief om te testen. De deodorant is er ook in een stick en roller, maar dat vindt hij niet fijn.

Hij is deze deodorant gaan gebruiken en kan duidelijk zeggen dat hij minder zweet en naar zweet ruikt als hij die deo op doet. Een aanrader dus.

Meer zilver producten

Er zijn verschillende merken waaronder ook Niveau die deze deodorant verkopen waar zilver in verwerkt zit. Er is van Hansaplast ook deodorant voor de voeten met zilver erin. Ook bestaat er kleding waar (nano)zilver in verwerkt is, omdat zilver een antibacteriële werking heeft die bacteriën doodt waardoor de zweetgeur verdwijnt. Emile heeft ook een polo waar zilver in verwerkt is waar je dus ook geen zweetplekken in ziet naast dat het ook niet ruikt naar zweet. Ideaal dus voor bepaalde gelegenheden. Er zijn ook sokken waar zilver in verwerkt is. Voldoende keuze dus als je zweet en er vanaf wilt.



Als je dus erg zweet, is het zeker de moeite waard om een product met zilver eens te proberen.

Veroni Steentjes





Frost glas: een mooie winterachtige sfeervolle lichtcreatie

In onderstaand artikel legt Tamara je stap voor stap uit hoe je simpel glas het effect van bevroren glas kunt geven en het kunt decoreren.

Benodigheden:

- Een voorwerp van glas zoals bijvoorbeeld: en leeg potje van de jam, groenten of een oude vaas.
- Afplaktape of een figuur
- Frost spray van de Action
- Versiersels als je het glazen voorwerp wilt decoreren.

Stap 1.

Eerst maak je het glas vetvrij.

Stap 2.

Plak tape over het glas.

Stap 3.

Schud de spuitbus goed en doe het twee minuten.

Stap 4.

Spuit de eerste laag erop.

Stap 5.

Na een kwartier doe je de tweede laag enzovoort tot het melkglas naar wens door zichtbaar is.

Stap 6.

Verwijder de tape na een half uur en je bent hiermee klaar.

Stap 7.

Nu kun je hem versieren met bijvoorbeeld lint of wat je wilt. Ook kun je er nog een tekst in- of opmaken. Denk eraan dat de frust spray alleen te verwijderen is met nagellakremover of met een verfkrabber. Je kunt het aanpassen aan de seizoenen. Tevens kun je zo ook een persoonlijk cadeau voor iemand maken.

Ook is deze spray goed toepasbaar op je ramen in plaats van plakfolie. Je moet wel goed blijven schudden en afplakken. Het is erg stoffig als je het op het raam hebt gespoten.

Tamara Steentjes



Een mooi gedecoreerde kerstpop op een plankje

In onderstaand artikel legt Tamara je stap voor stap uit hoe je zo'n mooie kerstcreatie kunt maken waar je jarenlang plezier van kunt hebben.

Benodigheden:

- Een torso van piepschuim, eventueel in huidskleur geverfd.
- Een plankje of een houten vlonder. Ik heb een houten vlonder gebruikt.
- Lijm
- Schaar of een tangetje
- Een klein stukje kant
- Kerstgroen, ik heb een oude kerstboom gebruikt wat ik gratis kon ophalen.
- Kleine kerstballetjes
- Lampjes die op batterij werken. Ik heb een snoer van 20 lichtjes gebruikt.
- Wikkeldraad
- Eventueel nog wat meer decoratiemateriaal zoals besjes.

Stap 1.

Je zaagt de torso in tweeën zodat je een dunner lichaam hebt. De voorzijde gebruik je hiervoor, de andere zijde niet.

Stap 2.

Je plakt het piepschuim op de plank of vlonder.

Stap 3.

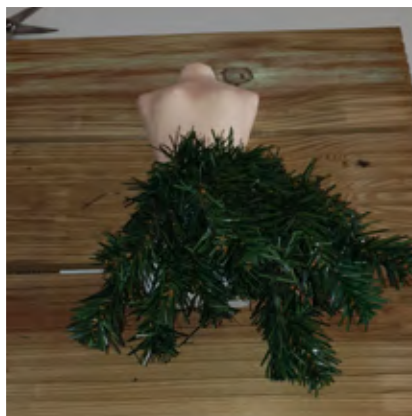
Je knipt het kerstgroen in korte stukjes en je steekt dit in de piepschuimtorso. De lengte van de takjes hangt af van de grootte van je plank en je torso. Ik heb een kleine torso gebruikt dus ik heb takjes van zeven centimeter gebruikt. Je steekt ze van het midden van het lichaam laag voor laag naar beneden.

Stap 4.

Je plakt het kastje met de batterij aan de achterzijde van de plank, zodat het niet zichtbaar is. Zorg dat je er makkelijk bij kunt op het aan en uit te doen als het hangt. Je gaat dan de lichtjes verdelen over de rok van de torso wat je van beneden naar boven doet en andersom.

Stap 5.

Je kleedt de torso verder aan door kleine kerstballetjes vast met wikkeldraad aan de takjes te maken.



Stap 6.

Nu kun je nog zo nodig nog iets van kunstbesjes of ander decoratiemateriaal in de rok aanbrengen.

Stap 7.

Je kunt het bovenlichaam nog verfraaien met kant. Mijn torso heeft maar een klein stukje stukje kant. Dit hangt van je eigen smaak af.



Stap 8.

Klaar! Dus je kunt het op een mooie plek ophangen. Geniet van de gezelligheid als je de lichtjes aan hebt.

Tamara Steentjes





Houd je brein gezond en fit!



Het brein doet er 25 jaar over om zich te ontwikkelen. Daarna is je brein 'af'. De gezondheid van de hersenen krijgt steeds meer aandacht. Onderzoek laat zien dat we ons brein veel meer kunnen beïnvloeden dan we denken. Om je hersenen in goede conditie te houden, is het belangrijk dat je ze stimuleert. Dat kun je op meerdere manieren doen:

Beweging

Dat lichaamsbeweging goed is voor het lichaam is bekend. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds duidelijker dat beweging ook het brein in conditie houdt. Lichaamsbeweging verbetert de doorbloeding van de witte stof in de hersenen. Dit zijn de verbindingen in de hersenen die nodig zijn om nieuwe informatie en signalen te verwerken. Bij veroudering werkt de witte stof minder goed en dat is de reden dat oudere mensen langzamer lopen en langzamer denken. Door te blijven bewegen blijf je de doorbloeding stimuleren en rem je dit verouderingsproces. Bovendien heeft beweging een positief effect op de neurotrofines in het brein. Dit zijn de 'voedingsstoffen' waardoor de chemische huishouding beter functioneert. Het maakt je slimmer, sneller en geconcentreerder. Maar was als je door een beperking niet kan bewegen? Ook dan je de doorbloeding in je brein stimuleren, namelijk door te kauwen! Uit hersenscans blijkt dat kauwen, bijvoorbeeld op kauwgom, de doorbloeding bevordert in een van de drie belangrijkste bloedvaten in de hersenen.

Daag je hersens uit

Naast bewegen zijn ook andere prikkels belangrijk voor een fit brein. Zoek regelmatig een nieuwe uitdaging; een activiteit die je hersens uitdaagt en stimuleert. Leer bijvoorbeeld een nieuwe taal, neem gitaarles, zoek een nieuwe hobby of doe een cursus. Als het maar iets is wat je nog nooit gedaan hebt. Door je hersenen bezig te houden houd je bepaalde verbindingen actief en stimuleer je je hersens om nieuwe verbindingen aan te maken. Wanneer je verbindingen in je hersenen niet gebruikt sterven deze namelijk af.

Voeding

Voeding speelt een belangrijke rol in het functioneren van de hersenen: 20% van alle energie die het lichaam nodig heeft, wordt gebruikt door het brein. Een belangrijke voedingsstof voor je hersenen is glucose. Glucose geeft je hersenen energie om te functioneren. Deze stof krijg je onder andere binnen door koolhydraten te eten. Daarnaast

hebben je hersenen eiwitten nodig, die worden gebruikt als bouwstof. Ook omega-3, bijvoorbeeld te vinden in vette vis, is heel erg goed voor je hersenen. Omega-3 bevat de stof DHA die de hersenen gebruiken om cellen te verstevigen, waardoor signaaloverdracht beter kan plaats vinden.



Slaap

Slapen is dé manier om slimmer te worden. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat de hersenen alle informatie goed kunnen verwerken en sneller kunnen terugvinden.

Stress

Wanneer je korte tijd stress hebt werkt dit even als een soort stimulerend middel voor je lichaam. Je immuunsysteem werkt eventjes iets harder en je geheugen wordt niet iets beter. Maar wanneer je langdurig stress hebt is dit juist heel slecht voor je lichaam. Door de stoffen die er vrijkomen wordt niet alleen je lichaam minder gezond maar ook je hersenen. Bij langdurige stress kan zelfs je hippocampus, het gebied onder andere belangrijk voor het geheugen, gaan krimpen. Probeer langdurige stress te vermijden.

Meer weten?

Meld je via [alzheimer Nederland](http://alzheimer-nederland.nl) aan voor een online training om je brein gezond te houden.

www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-uw-brein-gezond

Leer een geheugenpaleis bouwen en train daarmee je geheugen!

www.alzheimer-nederland.nl/geheugenpaleis

Jolet Wiering



Lees-, kijk- en luisterhoek



Boek: Leef! Van overleven naar leven

Auteur: Arie Verwoert
 Uitgever: Uitgeverij Bewust Zijn
 Nederlands Druk: 1 9789492066510
 Uitgifte: september 2019
 E-book 88 pagina's EPUB met digitaal watermerk
 Hardcover € 14,95 en e-book € 7,95
 Te lezen via Kobo plus

Korte samenvatting

*Het leven
 dat jou vrijheid
 en licht geeft.
 Omarm en koester mij.
 Beleef mij.
 Ik ben het leven.
 Omarm wat jou leven geeft.
 Omarm het leven
 zoals jij het wilt beleven.*

Van overleven naar leven. Wie ben je? Zijn al jouw gedachten en emoties echt van jezelf? Of zijn ze zoals ze behoren te zijn, of zoals je ze hebt meegekregen? In 'Leef!' prikkelt Arie Verwoert je tot zelfreflectie, waardoor je het onbewuste in jezelf bewust kunt maken. Leef jouw leven In je eerste levensjaren ben je volledig afhankelijk. Afhankelijk van je opvoeders, jouw scholing en de cultuur waarin je opgroeit. Ze vormen jouw levensstadium. Tot het moment dat jij een zaadje in jouw eigen tuin gaat planten, of een boom gaat rooien. Op het moment dat jij ingrijpt in de tuin van jouw leven, begint de weg van overleven naar leven. Een ontwikkeling die je leven kan veranderen. Een boek vol inspiratie om helemaal vanuit jezelf te gaan leven!

Cijfer 8,5

Toelichting

Het is een wakker-schud-boek. Alleen moet je de zinnen vaker lezen om te begrijpen wat er staat en wat ermee bedoeld wordt. De auteur verwoordt het mooi beeldend door het plantje, de stenen en je levensstadium wat goed werkt. Alleen is het natuurlijk makkelijker om het boekje lezen dan om ook echt uit te voeren wat erin staat. Ik arceerde mooie zinnen maar ik kon het hele boekje wel arceren. Het is een aanrader als je eens kritisch naar

jezelf wilt kijken, wie je bent, hoe je leeft en of je overleeft of echt vrij leeft. We worden door meer dingen beperkt en beïnvloed dan we vaak denken of waar we ons bewust van zijn.

Tip

Lees het boekje eerst in een keer in zijn geheel door. Lees het daarna hoofdstuk voor hoofdstuk en kijk waar je mee aan de slag kunt gaan in het dagelijks leven. Het kan prettig werken om kort aantekeningen te maken, te dicteren of delen van het boek te arceren waar je iets in herkent of waar je iets mee wilt doen.



Arie Verwoert

Zoek je een boekje dat je aanzet tot zelfreflectie, dan is dit een aanrader. Dit omdat het een dun boekje is waar heel veel handvaten en vragen in staan. Ik houd er niet zo van om een dik boek door te worstelen met moeilijke termen, wat hier zeker niet het geval is. Een aanrader dus!

Veroni Steentjes



Uitgeverij Bewust Zijn

Boek: Welkom in het Rijk der zieken

Auteur: Hanna Bervoets
 Genre: Literatuur & Romans
 280 bladzijdes
 Uitgever: Uitgeverij Pluim
 ISBN 9789492928283
 Prijs: paperback € 22,50 - e-book € 14,99

Korte samenvatting

Na een bezoek aan de kinderboerderij met zijn oppaskind wordt Clay ziek. Hij krijgt hoge koorts en vecht voor zijn leven. Wanneer de koorts daalt is hij opgelucht. Even. Want de vermoeidheid blijft en hij krijgt last van vreselijke pijnen. Q-koortsvermoeidheidssyndroom, luidt de diagnose. Clay krijgt te horen dat zijn symptomen misschien nooit meer zullen verdwijnen. In zijn verbeterde zoektocht naar genezing verliest Clay alles wat hem lief is. Behandelingen leveren weinig op, zijn relatie houdt geen stand en hij raakt volledig geïsoleerd. Zo belandt hij in het Rijk der zieken, een vreemde, parallelle wereld waar andere, ondoorzichtige regels gelden en de eindbestemming onduidelijk is.

Cijfer 8,5

Toelichting cijfer

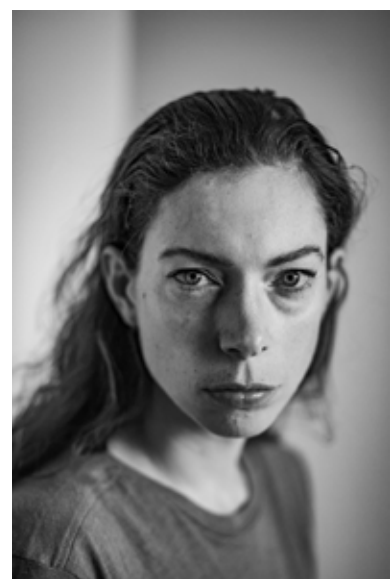
'Welkom in het Rijk der zieken' is het verhaal van Clay over zijn gedachten en gebeurtenissen als hij van het rijk der gezonden in het rijk der zieken belandt. Omdat de roman uit twee parallelle verhalen bestaat, moest ik even in het verhaal komen. Dat komt ook mede omdat ik de tekst op de achterzijde van het boek niet had gelezen. Dat lees ik nooit vooraf, zodat ik blanco aan het verhaal kan beginnen. Dat had ik nu beter wel kunnen doen.

De schrijfster verwoordt knap wat de gedachten zijn van iemand die chronische vermoeidheid en pijn heeft. Een aantal facetten en gedachten van hoofdpersoon Clay zijn voor mij erg herkenbaar, anderen weer niet. Het gehele traject van de ziekte wordt beschreven: het ontstaan, de symptomen, de pijnen, de worsteling in de medische molen, de uitwerking op de relatie met zijn vriendin, zijn pogingen om beter te worden of pogingen tot verbetering (fysiotherapie, revalidatie, medicijnen, acupunctuur) en hoe het voelt als je in een neerwaartse spiraal terecht komt. De houvast die lotgenoten en forums kunnen bieden, komt er ook in voor. Na enige tijd ontmoet hij Marla, een lot-

genoot, zij heeft fibromyalgie. Het verhaal is in de jij-vorm geschreven, daar moest ik wel even aan wennen.

Ik vind het knap hoe de schrijfster de gedachten en de psyche van de hoofdpersoon beschrijft! Het is daarom ook een aanrader voor chronisch zieken en hun directe omgeving om dit boek te lezen. Ook is het voor degenen die zich in 'het gezonde rijk'

bevinden nuttig om te lezen, om zo begrip te krijgen voor mensen die chronisch ziek zijn, vooral voor degenen waar je niet aan ziet dat zij chronisch ziek zijn of chronische pijn hebben. Vaak hebben zij een verkeerd beeld



Hanna Bervoets

van mensen uit deze doelgroep.

In het parallelle verhaal verkeert Clay in het fictieve 'rijk der zieken' waarin hij een lijf met zich meezeult. Je bent als lezer steeds nieuwsgierig naar Clay in beide verhalen, zodat je verder blijft lezen. Het boek zet je ook aan tot nadenken, want in het fictieve verhaal kun je bepaalde gedachten op meerdere manieren interpreteren. Het boek bevat ook mooie zinnen zoals bijvoorbeeld: "De medische wetenschap loopt achter op ons lichaam, wie weet ontdekken ze ooit wat onze pijn veroorzaakt." en "Ik moet voor mijn lichaam zorgen want het zorgt niet voor mij. Het draagt me niet, ik moet haar dragen." Het is zonder meer een bijzonder boek.

Johan Fiddelaers



Uitgeverij Pluim

TV: Carpool Karaoke

Presentatie: James Corden
Bekeken op: TV via de Youtube App

Carpool Karaoke is een serie waarin diverse beroemdheden in de taxi stappen bij James Corden om herinneringen op te halen en ze zingen met hem hun eigen liedjes.



Cijfer: 9

Toelichting

Ik bekijk regelmatig Youtube op de TV naar 'Carpool Karaoke'. James kan erg goed zingen en heeft veel humor. De filmpjes duren gemiddeld 10-15 minuten en zijn erg leuk om even te kijken en ook om even lekker voluit mee te zingen. Ik kijk het op Youtube. Mijn favoriete afleveringen zijn: Adele, Ed Sheeran, Pink en Sir Paul McCartney. Ik bekijk ze vaker, omdat ze gewoon erg goed en leuk zijn.

Af en toe kijk ik of er nieuwe afleveringen bij zijn die ik nog niet ken. Zo kwam ook de aflevering met Lady Gaga voorbij. Ik zocht Lady Gaga op Spotify op als playlist en ontdekte goede nummers van haar zoals: 'Shallow' en 'I'll never love again'. Ik zag dat het nummers waren van een film genaamd 'A star is born'. Dat maakte me nieuwsgierig. Via Pathé heb ik de film thuis bekeken. Vandaar dat hier onderstaande recensie uit voortvloeide.



Film: A Star Is Born

Regie: Bradley Cooper
Producent: Bill Gerber, Jon Peters, Bradley Cooper, Todd Phillips en Lynette Howell Taylor.
Gebaseerd op de film: A Star Is Born van William A. Wellman, Robert Carson, Dorothy Parker, Alan Campbell
Hoofdrollen: Bradley Cooper, Lady Gaga, Andrew Dice Clay, Dave Chappelle en Sam Elliott
Het is de eerste hoofdrol van Lady Gaga in een grote speelfilm en Bradley Cooper maakt tevens zijn debuut als regisseur.
Genre: Drama / Musical
Première: A Star Is Born ging op 31 augustus 2018 in première op het Filmfestival van Venetië.
Productiebedrijf: Warner Bros.

Naast haar rol als Ally, heeft Lady Gaga samen met Cooper en een handvol artiesten waaronder, Lukas Nelson, Jason Isbell en Mark Ronson, een aantal nieuwe nummers geschreven voor de film. Het gaat om originele muziek wat live opgenomen is voor de film.

Samenvatting

'A Star Is Born' is een Amerikaanse muzikale romantische film uit 2018, geregisseerd door Bradley Cooper en de derde remake van de gelijknamige film uit 1937. In deze nieuwe verfilming van het tragische liefdesverhaal, speelt Bradley Cooper de aan lager wal geraakte country-ster Jackson Maine. Maine ontdekt - en wordt verliefd op - de onbekende, worstelende artiest Ally (Lady Gaga). Ze heeft haar droom om het te maken in de muziek business zo goed als opgegeven, tot Jack haar aanmoedigt haar plek in de spotlights op te eisen. Wanneer dit lukt, begint hun liefdesrelatie echter scheurtjes te vertonen. Maar als zijn eigen carrière in de schaduw komt te staan van die van Ally begint hij het steeds moeilijker te vinden om met zijn vergane glorie om te gaan. Jack voert ook een innerlijke strijd met zijn verslaving en hij heeft oorsuizen wat het zingen zwaar beïnvloedt.

[Bekijk hier de trailer van de film.](#)

Cijfer: 9

Toelichting

Het is dus een muzikalfilm met ook nog eens echt mooie en goed gezongen muziek. Ik houd zelf van muzikalfilms. Ik dacht allereerst dat het een auto-





biografische film over het leven van Lady Gaga zou zijn, maar dat is het niet. Het is een erg mooie film die me raakte. Ook al is het een verfilming van een film uit 1937 de inhoud is erg actueel. Je ziet hoe moeilijk Cooper met zijn bekendheid worstelt, de druk die op hem ligt en zijn verslaving. Hij ontkent zijn oorsprokelingen (oorsuizen) en wil geen oorbeschermers dragen. Dit verhaal is oud maar o zo actueel met alle hedendaagse bekende artiesten zoals Avici en Whitney Houston die een einde aan hun leven hebben gemaakt. Veel Nederlandse en buitenlandse sterren hebben te maken met verslavingen. Door de film kreeg ik een kijkje in het leven van zo'n ster en hoe zulke problemen kunnen ontstaan. Ik heb het niet droog gehouden tijdens deze film.

Veroni Steentjes

Film: Me before you

Genre: drama / romantiek

Speelduur: 100 minuten

Acteurs: Emilia Clarke, Sam Claflin en Jenna Coleman

Regie: Thea Sharrock

Zakenman raakt verlamd

Het verhaal van de film 'Me Before You' draait om de 35-jarige Will. Hij is een succesvolle zakenman die met volle teugen van het leven geniet, totdat hij als gevolg van een verkeersongeluk vrijwel volledig verlamd raakt en in een elektrische rolstoel terecht komt. Als zijn steenrijke ouders iemand zoeken die voor hem wil zorgen, wordt de 26-jarige Louisa Clark, een jonge laag opgeleide vrouw afkomstig uit een arbeidersgezin, in dienst genomen om hem te verzorgen. Will heeft daarvoor al vele sollicitanten het leven zuur gemaakt waardoor ze weggingen, maar Louisa houdt vol. Ze heeft de baan nodig om haar familie te ondersteunen. Louisa heeft totaal geen ervaring in de moeilijke zorg die Will nodig heeft en ze heeft ook een bijzondere kledingstijl. Ze zet alles op alles om Will uit zijn bed en huis in de rolstoel te halen om samen mooie dingen te beleven. Tussen hen ontstaat een

bijzondere band.

De film is gebaseerd op het boek van Jojo Moyes' bestseller 'Voor jou' en was een wereldhit. Er is een boekvervolg geschreven genaamd 'Een leven na jou' en een vervolg daarop genaamd 'Voor mij'.

Cijfer: 9

Toelichting

Een mooie ontroerende film over leven, liefde, ziek zijn en zorgafhankelijk worden en ermee omgaan. Ook komt aanbod wat de kwaliteit van leven voor iemand betekent. Ook de invloed van ziek zijn op jezelf en de omgeving komt reëel aan bod. De humor noot is herkenbaar. Houdt de



tissues maar bij de hand, want die heb je zeker nodig. Ik wil niet teveel onthullen, maar de film zet je zeker aan het denken. Ook goed om de film eens met je naaste omgeving te kijken. Ik ga zeker het vervolgboek lezen, want ik ben benieuwd hoe ze hier een vervolg aan geven en of het mooie verhaal overeind blijft staan.

Bekijk hier de trailer

https://www.youtube.com/watch?v=Eh993__rOxA

Veroni Steentjes





Lekkere geuren in je huis zorgen voor een gevoel van thuis



Tegenwoordig tref je in bijna ieder huishouden geurproducten aan in verschillende ruimtes zoals: het toilet, de bad-, slaap- of in de woonkamer. De geurproducten verschillen enorm in geuren, vormen en groottes maar ook in prijs en kwaliteit. De meeste bekende merken zijn: Rituals, Bolcius, Scentships, Airwick en Riverdale. Bij geuren geldt: zoveel mensen zoveel wensen. De een heeft ook een ander reukvermogen dan een ander.

Hieronder tref je niet alledaagse geurproducten die de moeite waard zijn om een keer onder de aandacht te brengen. De producten zijn van natuurlijke materialen en hebben een aromatische werking. Ze worden op natuurlijk wijze in Spanje gemaakt.

Vorig jaar kreeg ik van Johan en Mary een cadeautje in de vorm van een autohanger ter verfrissing. In plaats van dit in de auto te hangen, hing ik



het meteen aan mijn beeldscherm, zodat ik het kon ruiken als ik aan de computer aan het werken was. De geur was lavendel waar ik in eerste instantie minder van houd. Maar deze geur vond ik prettig. Als de geur van de hanger wat minder wordt, draai je de hanger om zodat de olie weer in het hout trekt en weer meer gaat ruiken. Je ruikt de geur heel subtiel en natuurlijk. Af en toe komt er een vleugje voorbij. Ik vind dat lekkerder dan zwaar overheersend continu een geur in je neus hebben.

Johan had het op een markt gekocht maar wist niet precies waar hij het bij gekocht had om het opnieuw te bestellen. De zoektocht op internet leverde niets op. Ik had de oude autohanger die inmiddels al leeg was, laten bijvullen met een andere etherische olie, namelijk sinaasappel met kaneel. Toen Johan en Mary dit jaar opnieuw de plaatselijke markt bezochten, stond de stand er met dezelfde producten, dus de koper met de website is eindelijk gevonden! Johan en Mary hadden voor mij hele lekkere geurstokjes gekocht in de geur 'nachtjasmijn'. Het is een lekkere subtiële geur. Er zitten tien stokjes in waarvan je er een aantal in het potje kunt doen. Ook kun je de stokjes inkorten of af en toe op zijn kop zetten, waardoor je

langer met de geur doet.

Besteld

Ik heb zelf later bij Lotus Leven geurpotjes gekocht met een bijpassend keramieken potje waar je ze in kunt doen. De geurpotjes heb je in diverse geuren die allen een bepaalde werking hebben wat op de website vermeld staat. Een geurpotje zou een jaar of langer ruiken mits je de geurpot iedere maand een uur op zijn kop zet, zodat de geur weer naar boven komt. Er zit een spons in met geur. Ik heb ook nieuwe autohangers gekocht in andere geuren, namelijk eucalyptus en engelwortel. Zo'n autohanger gaat zeker twee tot drie maanden mee.

Decoratie potjes

Mijn moeder vond de keramiek potjes ter decoratie zo leuk dat ik bij de tweede bestelling twee dezelfde potjes hebt gekocht met de geur engelwortel. Het zijn handgemaakte. Deze geur ruik je nauwelijks, wat ik zelf jammer vind. Ik kocht ook een geurpotje met de geur oranjebloesem, maar die ruikt sterk maar wel lekker. De sterkte van de geur hangt ook af van de grootte van de ruimte. Als je het potje steeds open hebt staan kan het in een dichte niet grootte slaapkamer sterk ruiken. Ik gebruik het potje nu anders door af en toe de deksel er af te halen, wat wel goed werkt.

Ik heb een autohanger in de geur lavendel gekocht, omdat ik die geur toch erg lekker vond. Voor Emile zijn auto had ik eucalyptus gekocht door wat er qua effect van de geur afkomt, maar Emile vindt persoonlijk de geur sterk voor in de auto. Hij hangt dus lekker in de gang.



Sierpot met aromapot.

Ik heb zelf ook een nieuw keramiek potje gekocht waar het geurpotje in kan, zodat ik die in de slaapkamer kan neerzetten. De keramiek potjes zijn in dezelfde sfeer en kleur. Het geurpotje staat leuker in het interieur als het in zo'n handgemaakt keramiek potje zit. Dan heeft het een dubbele functie.

Ik kan nu nog niet zeggen of het een jaar blijft geuren. Zolang heb ik ze dus nog niet. Als je het

geurpotje net hebt, en je wilt het ruiken dan moet je wel voorzichtig met openen zijn omdat het bovenop nog vloeibaar is. Dat is later wel mogelijk.

Persoonlijk vind ik de geur nachjasmijn, oranje bloesem en sandalwood prettig ruiken. Het ruikt lekker natuurlijk en puur, en niet chemisch. Ik merk zelf nu nog geen therapeutisch effect van een geur op mij.

Geuren zijn persoonlijk

Bij geuren kun je één ding zeggen en dat is dat het heel persoonlijk is. Wat de één lekker vindt ruiken, vindt de ander niet lekker of zelfs vies. Ik heb zelf geen goed ruikende neus, door medicijnen zit mijn neus meestal verstopt, dus ik kan een geur heel anders ruiken dan iemand anders.

Een lekker geurige winter gewenst,

Veroni Steentjes

Lotus leven

Productinformatie van Lotus Leven

Wat is aromatherapie?

Aromatherapie is een holistische therapie die lichaam, hoofd en geest behandelt door het gebruik van aan planten onttrokken etherische oliën. De kunst van aromatherapie wortelt in de oudste genezingsmethoden van duizenden jaren geleden toen men voor het eerst in Egypte, India en China de genezende eigenschappen van bloemen en planten ontdekten. De subtiele helende eigenschappen van etherische oliën zijn van een hoger niveau dan chemische geneesmiddelen en hebben een krachtiger effect op de geest en emoties. De etherische oliën zijn gemaakt door het Spaanse bedrijf Aromas Naturales. Zij halen de allerbeste grondstoffen uit de hele wereld. Inmiddels worden hun producten in 56 landen verkocht en zijn al 25 jaar een begrip in de Nederlandse huishoudens.

Oliën

Etherische oliën hebben invloed op je stemming, op de geestelijke veerkracht en brengen een prettige sfeer in huis. Ze bieden een zachtaardig, gevoelig alternatief voor de risico's van synthetische geneesmiddelen, die steeds vaker negatieve bijwerkingen, allergische reacties en verslavingen veroorzaken. De belangrijkste eigenschap van etherische olie is het evenwicht brengende effect daarvan op het lichaam, omdat je door een ver-



Geurstokjes jasmijn.

stoort evenwicht in het lichaam het snelst ziek wordt.

Geur is een heel persoonlijke beleving, elk persoon heeft een eigen beleving bij een bepaalde geur en heeft hier een mening over. Persoonlijke meningen zijn daarom altijd juist. Maar het gaat niet alleen om een mening, maar ook over een reukvermogen wat ook per persoon en geur verschilt.

Het geurpotje bestaat uit een glazen potje met daarin een spons en een natuurlijke olie en kan geplaatst worden in elke gewenste ruimte. Je kunt het geurpotje 24 uur per dag openzetten zodat de aroma wordt verspreid door de ruimte en een heerlijk geur geeft aan de omgeving gedurende een periode van gemiddeld 1 jaar. Door het inademen van de geur kan deze bepaalde therapeutische eigenschappen hebben voor het menselijk lichaam en geest.

De natuurlijke olie wordt het beste gebruikt voor aromatherapie wanneer het potje in de slaapkamer wordt geplaatst. Etherische oliën worden gemakkelijk door de huid geabsorbeerd en naar alle delen van het lichaam verzonden.

Praktische tips van Lotus Leven bij de producten:

- Er zijn veel imitaties op de markt. Het merk Aromas Naturales staat altijd op de deksel. Dat is de enige echte kwaliteit.
- Als je de geurpotjes op zijn kop wegzet in de kast, blijf de kwaliteit zo'n 10 jaar goed. Zet er s.v.p. wel een schoteltje onder, want als er een druppeltje in het randje van de deksel zit kan het in hout of natuursteen trekken of uitbuiten op geverfde ondergronden, het blijft een olie.
- Om de geur constant goed te kunnen ruiken behoor je het product minstens één maal per maand goed te sluiten en minstens een uur op zijn kop te zetten. Hierdoor wordt de olie weer goed door de spons geabsorbeerd en kan de geur weer goed aan de ruimte worden afgegeven.
- Bij gebruik in de slaapkamer en sauna zet het geurpotje alleen open wanneer je aanwezig bent in de ruimte. Hierdoor gaat het product langer mee.
- De voornaamste reden dat de producten langer meegaan is dat ze geheel natuurlijk zijn. Er zit geen alcohol of geurversterkers in die sneller vervliegen. Daarom is het duurder om te maken, om-

dat de grondstoffen duur zijn.

- Bij het openen van het potje moet je rekening houden met de vloeibare inhoud. Het is dus van belang dat je het product recht houdt bij het openen om ervoor te zorgen dat er geen olie uit het product loopt.

- Houdt geopende potjes uit de buurt van kleine kinderen en huisdieren. Raak met je vingers niet de spons aan, de bacteriën kunnen de kracht van de olie verminderen.

Bron: Lotus Leven www.lotusleven.com



© Paul Stoel



Club van 100



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



Gedicht: Einde jaar



Het is alweer de einde jaartijd
met bijbehorende versieringen en gezelligheid.
Aangekleed met mooie verlichte dorpen en kerstbomen
waar je heerlijk bij weg kunt dromen.

Het is ook een tijd van stress en niet weten
wat er gekocht wordt voor het kerstdiner eten.
Met de kerst wordt steeds meer met cadeaus gedaan,
die vaak mooi onder de kerstboom staan.

We overdenken wat te doen voor het volgende jaar.
Kijken we dan meer om naar elkaar?
Zal jij er dan meer voor mij zijn?
Niet alleen in gezelligheid maar ook bij pijn?

We wonen niet alleen op deze mooie aarde.
We zien niet de kostbaarheid en de onschatbare waarde.
Hoe lang zal het nog zo mooi zijn?
Het wordt dagelijks aangetast door vernieling en pijn.

Op deze aarde leven we samen met mens, plant en dier.
Iedereen wil hetzelfde namelijk liefde en plezier.
We kunnen de rijkdom meer met elkaar delen,
en van elkaar leren en elkaar helpen en helen.

We moeten beter voor de aarde zorgen.

Geen uitstel op lange ter-
Als iedereen een beetje
dan gaat het al beter

mijn maar meteen morgen.
meer zijn best doet,
tot goed.

Als we de aarde en inwoners
kunnen hopelijk nog

meer aandacht geven,
vele generaties erop leven.

Veroni Steentjes



MIDDDELPUNT

MAXIMAAL VAKANTIEPLEZIER VOOR GEZINNEN ÉN GROEPEN

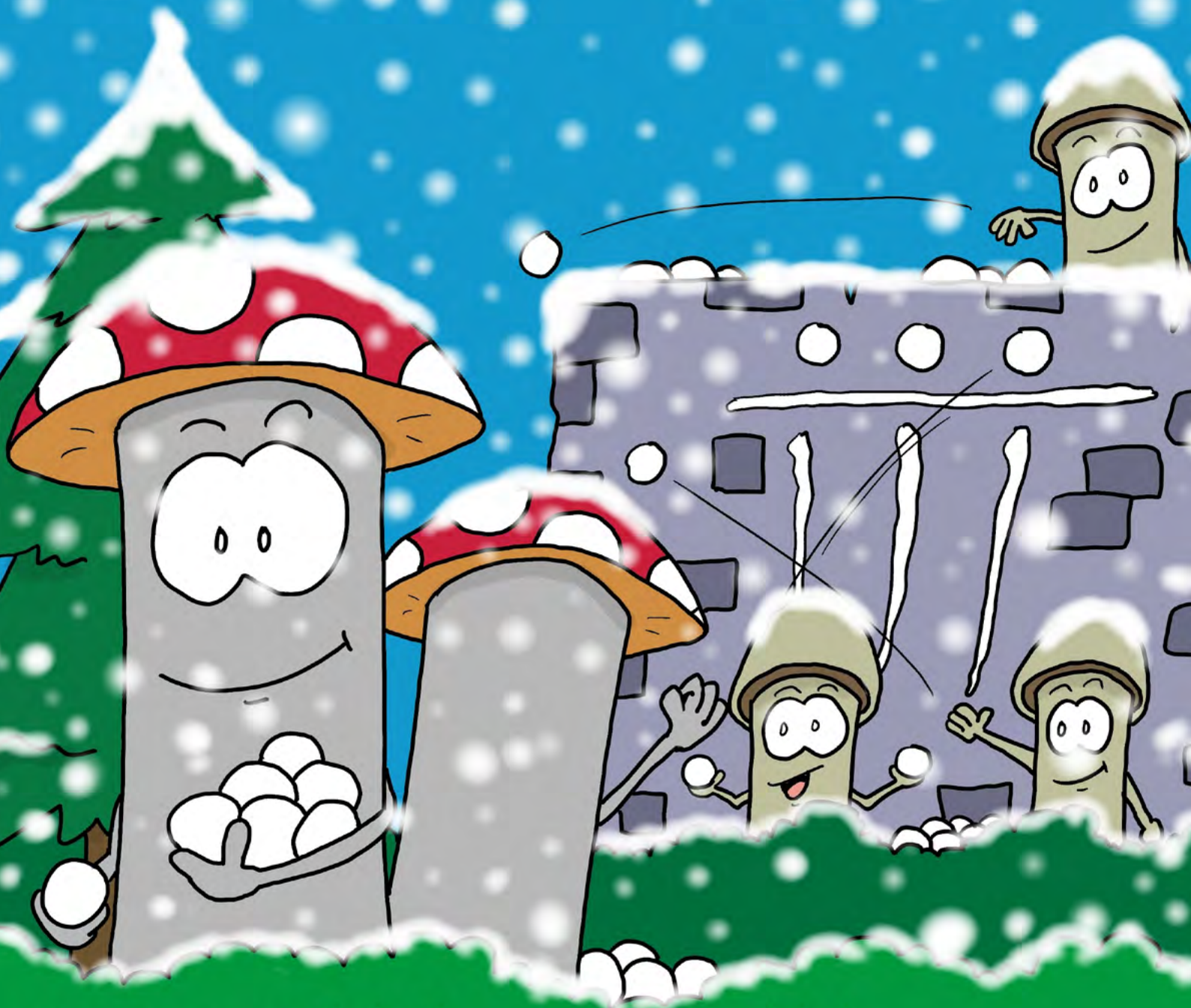
Een weekend met opa? Een groepsreis met mensen met een beperking? In Hotel Middelpunt*** in Middelkerke geniet je met of zonder zorgvraag van een deugddoend verblijf aan de Belgische kust.



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



Fijne feestdagen
en een gelukkig nieuwjaar!



Namens Stichting Intermobiel

Paul Stoel