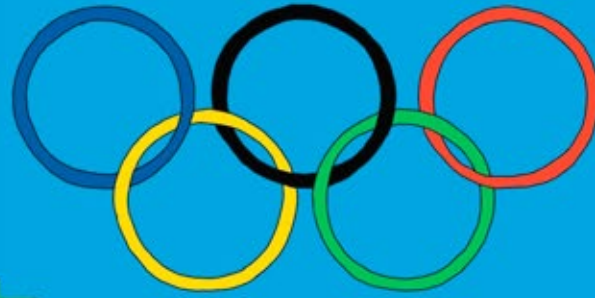


Mobiel Magazine

No.2 jaargang 12

© Stichting Intermobiel



citytrip
Londen



droomvakantie
Canada

beautydag

slaapapneu



Carbagerun '16

kinder-
boekjes



omdenken

interviews met
Paralympiërs:
Gerben Last
Lara Baars

opvoeden met
een handicap



Word ook donateur!

Paul Stoel



Colofon

Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt één of twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine en aan vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.

Redactieadres:

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

Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 13
nummer 1: 1 november 2016

Aan dit nummer werkten mee: Mia Cobben, Evy, Jesper Fiddelaers, Gerben Last, Jo-Ann Snel, Tamara Steentjes en Herma van Vliet. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

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

Redigeren: Diny Boogerd, Evy, Johan Fiddelaers, Veroni Steentjes en Rosan Wilts

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie: Emile Cobben, Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers, Tjeerd Knier, Fons Ossewijer, Gerrit Snel en Joke Steentjes

Illustraties:

Paul Stoel (cover) en Fun Experts b.v.

Advertenties: Emile Cobben (directeur)
emile@intermobiel.com of 06-43055738

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



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

Stichting Intermobiel



Inhoudsopgave

Colofon	2
Voorwoord, Paralympische sport	4
Nieuws	5
Support Beurs 2016	7
Gerben Last, interview	9
De Paralympische Spelen, toen en nu	10
Lara Baars, interview	12
Begeleidster van Paralympisch Team	14
Word ook donateur!	15
Carbagerun 2016	17
Aangepast Carnaval vieren	18
Opbouwen: van tobsport naar topsport!	20
Instituut Beeld en Geluid	22
Aanpassingen: Matras	24
Aanpassingen: Medicijnmelder	26
Anders denken: Hoofd naar hart	27
Mediteren en ontspannen: oefeningen	28
Fons over leven met slaapapneu	30
Droomvakantie naar Canada	32
Het dossier van Mia Cobben	34
Recensie Buurman & Buurman	36
Column Denise	37
Opvoeden met een handicap: Tamara	38
Kinderboekjes	40
Neuro Linguïstisch Programmeren	43
Voor even in een rolstoel	44
Omdenken	45
Citytrip Londen	46
Wel of geen rubber in de zorg	48
Intermobiel beautydag	51
Beauty: getest & tips / adventkalender	52
Een niet alledaagse hangplek	55
Tamara's knutselhoek	57
Tips en adviezen van de tandarts	58
Boekrecensies	59
Belangrijk nieuws + Veroni's Vriendenboek	62



Voorwoord: Paralympische sport is zeker topsport!

Veroni Steentjes is hoofdredacteur van het Mobiel Magazine van Stichting Intermobiel. Ze heeft sinds haar twaalfde jaar Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) waardoor ze nu ruim twintig jaar bedlegerig is. Ze schrijft in dit Mobiel Magazine over de Paralympische sporten aangezien in september 2016 de Paralympische Spelen in Brazilië zijn.

Gelukkig komt er iedere Paralympische Spelen meer aandacht voor de Paralympics. Op de NOS wordt er ook steeds meer zendtijd aan besteed. Want waarom wel tijd voor de Olympische Spelen en niet voor de Paralympische Spelen? Er zit minder commercie omheen. Er zijn veel minder bedrijven die de Paralympische Spelen willen sponsoren. Het wordt gelukkig wel beter. In reclamespotjes zie je gelukkig ook steeds meer mensen met een handicap, waaronder die van Nike, Randstad en M Line. Dat is een goede vooruitgang.

Ik vind dat de Paralympische sporters zeker niet onderdoen voor de Olympische sporters. Met een handicap sporten is vaak moeilijker en je begaaf nog veel onbegonnen paden. Er zijn minder voorzieningen om ergens aangepast te sporten. Dan moet je dus ook vaak verder reizen. Als je goed bent, is er minder ondersteuning dan voor valide sporters zowel mentaal, fysiek als op financieel gebied. Als Paralympische sporter moet je er ook vaak bij werken om in je onderhoud te voorzien. Je kunt je niet fulltime op je sport richten wat een groot deel van de Olympische sporters wel kunnen. Je moet dus erg gemotiveerd zijn en veel discipline hebben. Geheel in het teken van de sport leven willen ze wel, maar ze kunnen dit niet op enkele uitzonderingen na.

Voor de Olympische Spelen van Beijing was een 'climat control' kamer gebouwd op het trainingcentrum in Papendal in Arnhem. Dit was gebouwd voor de valide sporters om te oefenen in condities gelijk aan die in Beijing vanwege de daar aanwezige smog. Maar dacht je dat de Paralympische sporters er daarna gebruik van mochten maken? Nou, nee dus! Het stond er al en de Paralympics zijn na de Olympische Spelen dus ze zitten niemand in de weg. Zo oogt het dat je aan deze sporters minder belang hecht. Waarom wel alles voor de Olympische sporters en niet voor de Paralympische?

Er is nog een lange weg te gaan, maar iedere vier jaren wordt er vooruitgang geboekt door het meer



in beeld te brengen. Dat kan nog zeker verbeterd worden. De TV zendtijd is erg beperkt ten opzichte van de Olympische Spelen. Ook in de aanloop naar de Paralympische Spelen is de aandacht beperkt.

Daarom wil ik enkele van de Paralympische sporters in beeld brengen die symbool staan voor alle sporters. Ik heb veel respect voor deze Paralympiërs die naar Rio gaan. Ik wens ze alle succes toe. Ik hoop op veel successen maar wens ze ook vooral veel plezier toe.

Ik hoop dat na de Spelen inderdaad blijkt dat er meer aandacht aan is gegeven dan tijdens de Spelen in Londen. Er is nog een lange weg te gaan, maar een weg die door Intermobiel zeker gevolgd en gestimuleerd zal worden.

Ik wens de lezers die op vakantie gaan een fijne vakantie toe. Voor wie niet gaat of kan gaan, wens ik een visuele vakantiedag en een lekkere zomerse dag toe.

Veroni Steentjes





Nieuws

Kringloopwinkel Het goede doel uit Spijkenisse steunt Intermobiel opnieuw gul!

Intermobiel heeft opnieuw een gulle gift van de kringloopwinkel uit Spijkenisse ontvangen. De eerste bijdrage is via de oma van wijlen vrijwilligster Ingrid Groenendijk gedaan. Onlangs hebben we opnieuw een gift ontvangen ter waarde van € 750,- Een supermooi bedrag waar we heel erg blij mee zijn in deze tijd waarin er steeds minder gul gegeven wordt. We zetten ons werk voort ter nagedachtenis van Ingrid. Super bedankt!

Mediapartner film Adios Amigos

Enkele maanden geleden heeft Dutch Filmworks contact opgenomen, omdat ze voor hun nieuwe film Adios Amigos een mediapartner zoeken om hun film binnen de doelgroep te promoten. Aangezien we actief zijn met seks met een handicap zijn we uitgekozen gezien de inhoud van de film. Intermobiel zal bij de PR betrokken worden en het idee is om op de film posters in bushokjes het logo

van seks met een handicap in de vorm van een soort post-it te maken die je eraf kunt halen en ergens op kunt plakken. De verwachting is dat hij in september in de bioscopen te zien is.

Korte informatie over de film.

De film 'Adios Amigos' is een tragikomedie, geïnspireerd op de film het Vlaamse Hasta la Vista. De film vertelt het verhaal van drie lichamelijk beperkte vrienden die er schoon genoeg van hebben dat de fantasieën die ze hebben over vrouwen nooit werkelijkheid worden. Want wie ziet hen nou staan.. Of zitten? En zo ontstaat het plan om naar Salou op vakantie te gaan, want - zo denken ze - in Salou willen alle vrouwen met je naar bed.

De jongens vinden een chauffeur op internet en zij belooft hen naar het zuiden te brengen. Met iedere gereden kilometer gaat de reis (die helemaal niet naar Salou blijkt te gaan, maar naar Kroatië) minder over seks en meer over vriendschap. En dat is ook wat uiteindelijk de bevrediging brengt, niet de bestemming.



Hoofdrolspelers van de film zijn: Yannick Van de Velde, Martijn Lakemeier en Bas Hoeflaak die de drie beperkte lichamelijke vrienden spelen.

Intermobiel verkoop

Intermobiel stond de afgelopen twee jaar twee keer per jaar in het ziekenhuis in Roermond om Intermobiel te promoten en om spullen te verkopen zoals de schortjes en de gebreide spullen. Helaas is het ziekenhuis aan het verbouwen en kan dit in ieder geval nu niet plaatsvinden. We zoeken naar andere verkoopplaatsen om de spullen te verkopen.

JCI Weert organiseert Wijnbeurs

Junior Chamber International Weert is een netwerkorganisatie voor ondernemende jongeren tot 40 jaar. Jaarlijks organiseren ze de Weerter Wijnbeurs waarvan de opbrengst naar een goed doel gaat. Thijs Truijens is met zijn bedrijf Fleximo al jaren een belangrijke sponsor van Intermobiel en Thijs is ook al jaren lid van de JCI. Dus heeft hij Intermobiel voorgedragen als goed doel voor de komende Wijnbeurs en met succes.

De opbrengst voor de komende editie gaat naar: Stichting Intermobiel! Dit jaar wordt de Weerter Wijnbeurs op zondag 9 oktober aanstaande georganiseerd in de Paterskerk (adres: Biest 43) in Weert. JCI Weert en Intermobiel rekt op jullie!

Versterking gezocht!

Intermobiel is op zoek naar schrijvers uit de doelgroep (18-45 jaar) die hun ervaring willen delen met lotgenoten en willen schrijven over wat ze meemaken en waar ze tegenaan lopen. Ook is Intermobiel nog op zoek naar grafische vormgevers, illustrators, cartoons of striptekenaars die ons team willen versterken om het magazine nog verder op te leuken. Heb je interesse mail dan even naar mm@intermobiel.com en stuur zo nodig wat van je werk mee of bel naar 06-43055738.



Boek over intimiteit en seks met een handicap komt uit

In 2011 bracht Intermobiel een kleine brochure uit over seks met een handicap voor de Fiesta Erotica beurs in België waar Intermobiel op verzoek stond. Deze informatie is verouderd en we willen het materiaal op dit gebied wat we de afgelopen jaren verzameld en geschreven hebben daaraan toevoegen. Zo ontstond het idee om een boek te maken en naast seksualiteit ook meteen intimiteit mee te nemen, omdat dat aan elkaar gelinkt is.

In het boek komen alle partijen aanbod met hun verhaal die te maken hebben met dit thema. Daar is het boek ook voor bedoeld. Er is aandacht voor jongeren/mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte, hun partner en/of omgeving, mensen die in de zorg werken op welk gebied dan ook (verzorgenden/verpleegkundigen/ergotherapeut), seksuologen, escortbureaus in zijn algemeenheid maar ook de speciale bureaus als de SAR/Flekszorg/DUZ en sekszorgers/sekswerkers. Ook worden tips toegevoegd en algemeen informatie in de vorm van adressen van organisaties en literatuur op dit gebied.

We hebben al verschillende doelgroepen die mee willen doen in verschillende leeftijden. Een man en vrouw, iemand met en zonder partner, een lesbienne, iemand die aan SM doet en een transgender komen aan het woord. We hebben ook een bijdrage uit België en Duitsland ontvangen. Ook werken er dus al een aantal seksuologen met een grote naam mee. We willen het verhaal van vroeger ook aanbod laten komen met de vraag of er iets veranderd is aan het taboe en de mogelijkheden rondom intimiteit en seks met een handicap.

Het zal een educatief boek worden met mooie classy foto's en ook de nodige humor door de cartoons en strips van onze vrijwilligers. De opzet van het boek was eerst klein maar wordt groter en omvatter, mede ook omdat veel mensen mee willen werken. Het wordt een goed boek, waar een grote groep mensen iets aan heeft en wat een tijd meekan.

Het boek kan in veel opleidingen gebruikt gaan worden als lesmateriaal. Het boek kan dus bijvoorbeeld gebruikt worden in de opleiding van mensen die in de zorg willen werken, seksuoloog willen worden maar ook in de revalidatie sfeer kan het erg welkom zijn. Ook voor de doelgroep en de omgeving zelf en voor mensen die in de zorg werken, is het van waarde. Er is nog niets op dit gebied vanuit de doelgroep zelf voor de doelgroep, de omgeving en de zorg eromheen en de invulling van intimiteit en seksualiteit.



Oproep:

Iedereen uit de doelgroep kan anoniem meedoen aan het boek. We zoeken de doelgroep zo breed mogelijk. We zoeken nog iemand met een etnische achtergrond die wil bijdragen om ook die cultuur en het geloof mee te nemen. Er is een uitgebreide vragenlijst ingedeeld in onderwerpen als handleiding. Je kunt het geheel invullen, maar je kunt er ook een aantal vragen uithalen waar je iets over kwijt wilt.

Je bijdrage wordt geredigeerd en het artikel wordt ter goedkeuring voorgelegd.

Als je meedoet, ontvang je ook een boek gratis als dank. Heb je vragen of wil je meedoen, mail dan naar seks@intermobiel.com. Vanzelfsprekend gaan we zeer zorgvuldig en discreet om met deze informatie.

Arnhemse uitdaging

Via de Arnhemse uitdaging via ons contactpersoon Robiena Bhoelanzijn we aan twee contact gekomen die ons willen helpen met cartoons maken. Het is een bedrijf uit Nijmegen genaamd Fun Experts en de Arnhemse tekenaar Daniel Arruda Massa. Op 22 maart 2016 was er een Lente event bij de Arnhemse uitdaging waar Emile ook naar toe is geweest om te netwerken. Op onze uitgezette verzoeken is nog geen match ontvangen.

Versterking tekstschrijvers team

Jacco Bouwman die aangesloten is bij de Arnhemse Uitdaging en op de Hoge school in Arnhem en Nijmegen werkt heeft twee nieuwe vrijwilligers aangeleverd die student zijn op de Hoge school Arnhem en Nijmegen. Ze gaan ons helpen met interviews afnemen en artikels schrijven. We zijn erg blij met deze versterking in ons vrijwilligsteam!

4-daagse Nijmegen lopen voor Intermobiel

Van 19 t/m 22 juli wordt voor de **100e** keer de Nijmeegse Vierdaagse gehouden. Dat wordt een speciale vierdaagse met jubileumactiviteiten. Martin Kneepkens en John Heldens lopen opnieuw de 4-daagse als sponsorloper voor onze stichting! We zijn hier natuurlijk superblij mee! Martin en John gaan niet de 50 km lopen, maar de jubileumafstand: dagelijks 55 km! Mogelijk wordt het John's laatste 4-daagse. Beiden nemen deel in en zijn te herkennen aan het shirt met de tekst: 'ik loop voor Stichting Intermobiel.' Jij kunt hun steunen en daarmee onze stichting, want ze willen zoveel mogelijk geld voor Intermobiel bij elkaar lopen. Steun John hier en steun Martin hier (devierdaagsesponsorloop.nl). We wensen hen een goede 4-daagse toe met goed weer en een goede jubileumsfeer.

Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers

ik loop voor



Stichting
Intermobiel

www.intermobiel.com



Supportbeurs 2016

De supportbeurs van 2016 ligt net achter ons. Namens Intermobiel ben ik samen met Emile twee dagen aanwezig geweest. Deze keer hadden we geen stand in verband met de kosten en zijn we wandelend over de beurs gegaan. We hebben twee dagen mooie en waardevolle gesprekken gevoerd op de beursvloer. Het Mobiel Magazine hebben we laten zien en dat werd zeer gewaardeerd. Nieuwe vrijwilligers kwamen naar ons toe en oude contacten zijn hersteld. Intermobiel onderscheidt zich van andere stichtingen en verenigingen, omdat alle mensen meteen welkom zijn. Je bent welkom om ervaringen te lezen, te delen en als vrijwilliger. Immers, de grootste kennis over leven met een fysieke beperking, bezit je als mens met die beperking letterlijk en figuurlijk zelf. Het Boek over seksualiteit en intimiteit voor mensen met een fysieke beperking www.seksmeteenhandicap.nl brachten we ook ter sprake.

De jury, met juryvoorzitter Henkjan Smits, maakte de zelfde middag bekend dat ze besloten hadden € 1.000,- beschikbaar te stellen. Emile en ik waren zeer verrast door deze gulle gift van het DELA goeddoelenfonds wat bestemd is voor het Boek over seksualiteit en intimiteit voor mensen met een fysieke beperking.



Fons Osseweijer

coöperatie

DELA
goeddoelenfonds

Op het Onbeperktplein van het DELA goeddoelenfonds was het mogelijk om onder leiding van Marc de Hond een pitch te maken. Als

vrijwilliger met een beperking doe je mee aan een project waarmee je iets goed doet voor een ander op basis van gelijkwaardigheid. Als vrijwilliger voor Stichting Intermobiel heb ik een pitch gedaan voor het Boek over seksualiteit en intimiteit voor mensen met een fysieke beperking. Mensen met een fysieke beperking schrijven hun verhaal over seksualiteit in combinatie met hun beperking. Verschillende zorgverleners, therapeuten, seksuologen vertellen ook hun kant van het verhaal. Alle vormen van seksualiteit in combinatie met een fysieke beperking worden op die manier vanuit verschillend invalshoeken beschreven. Het boek bespreekt de mooie kanten en ook de schaduwkanten van machtsmisbruik. Het boek is taboedoorbrekend, informatief en ook educatief.

Tijdens de pitch heb ik ook verteld over mijn eigen bijzondere verhaal wat in het boek komt.



SHORT LEASE | PROJECT LEASE | FIXED AUTOLEASE | FINANCIAL LEASE

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

Fleximo in het kort

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

Onze leasevormen

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



Fleximo B.V.
 Molenveldstraat 153
 6001 HH Weert
 T +31 (0)495 71 24 33
 E info@fleximo.nl
 I www.fleximo.nl

◀ Uw Leasespecialist:
Thijs Truijen



SHORT LEASE

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



PROJECT LEASE

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



FIXED LEASE

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



FINANCIAL LEASE

- U bent eigenaar
- Vast maandbedrag
- Fiscale voordelen



HOME & MOBILITY

- Vanaf 1 maand
- Uniek totaalconcept
- Vast aanspreekpunt



In gesprek met ambassadeur en Paralympiër Gerben Last

'Uitkomen voor je eigen land op het allerhoogste podium is geweldig!'

Gelukkig Gerben Last (1985) is geboren met klompvoeten. Het gevolg hiervan is dat hij met aangepast schoeisel moet lopen om zo voldoende steun te krijgen voor zijn voeten. Hij speelt vanaf zijn achtste jaar succesvol tafeltennis. Ondanks zijn mindervalide status speelt Last ook in de reguliere Nederlandse tafeltennis competitie. Gerben is sinds 2008 onderwijsassistent en leercoach Havo 4 op de 'Centre for Sports and Education' middelbare school in Zwolle. Sinds oktober 2008 is hij ambassadeur van Stichting Intermobiel. Gerben gaat in september 2016 deelnemen aan de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro in Brazilië.

De Spelen in Rio worden je vierde Paralympische Spelen na: Athene, Beijing en Londen. Zijn iedere spelen anders dan de voorgaande?

'In principe is de entourage, daarmee bedoel ik het Paralympische dorp, de eetgelegenheden enzovoorts, hetzelfde. Maar de sfeer blijft magisch en het is iedere keer geweldig om mee te maken.'

Wat is je motivatie om mee te doen aan Rio?

'Na de Paralympische Spelen van Londen besloot ik om even afstand te nemen, maar al vrij snel begon het weer te kriebelen. Deelnemen op een groot toernooi blijft iets bijzonders.'

Wat is je doel voor Rio?

'Goud halen uiteraard ;) !!'

Is je voorbereiding voor Rio gelijk aan die van de voorgaande Spelen? Of is het anders omdat je nu op eredivisieniveau speelt bij TTV Smash?

'Bij TTV Smash speel ik in de reguliere competitie wedstrijden op eredivisieniveau. Dit is erg belangrijk, omdat die wedstrijden qua niveau vergelijkbaar zijn met die van Rio.'

Dit zijn je laatste Paralympische Spelen. *Wat heeft je besloten te stoppen na Rio?*

'Tafeltennis heeft een grote invloed op mijn leven gehad. Ik heb daar veel voor moeten laten. Het wordt nu tijd voor andere leuke dingen in mijn leven. Ik wil mijn leven niet meer inrichten voor het tafeltennissen.'

Stop je geheel met tafeltennissen? Of wil je op het gebied van training en begeleiding nog iets betekenen?

'Op een bescheiden niveau zal ik nog een balletje blijven slaan. Eventueel wil ik wat in de begeleiding van spelers gaan doen. Dat lijkt mij erg leuk. Wie weet welke mogelijkheden er in de toekomst zijn...'

Jij moet nog werken naast topsport bedrijven. *Kunnen je tegenstanders zich wel geheel richten op tafeltennis zonder erbij te moeten werken?* 'Er zullen ongetwijfeld spelers die zijn die dat kunnen, maar ik ben blij dat ik de keuze heb gemaakt om er ook nog andere activiteiten naast te doen.'

Kun je door de jaren heen merken dat er meer aandacht voor de Paralympische Spelen is gekomen?

'De aandacht wordt steeds beter en de sporten worden ook steeds professioneler.'

Denk je dat dit nog verbeterd kan worden of heb je advies?

'Ik zou zeggen maak gebruik van tips van doorgewinterde Paralympiërs zoals bijvoorbeeld Esther Vergeer.'

We wensen Gerben vanuit Intermobiel heel veel succes in Rio. Maar we wensen hem ook veel plezier toe in Rio, omdat het zijn laatste Spelen zijn! We zullen hem zeker volgen en voor hem duimen.

Veroni Steentjes





De Paralympische Spelen, toen en nu.

'Net als in het dagelijks leven met een handicap, ligt de nadruk bij de Paralympische Spelen op wat de sporters wél kunnen, in plaats van op wat ze níet kunnen.'

Van 7 tot en met 18 september 2016 worden in Rio de Janeiro (Brazilië), de Paralympische Spelen gehouden. De Paralympische Spelen zijn de Olympische Spelen voor mensen met een lichamelijke- en/of visuele handicap, en/of mensen met een hersenverlamming. Het evenement wordt georganiseerd door het Internationaal Paralympisch Comité. De Paralympische Spelen worden in hetzelfde jaar als de Olympische Spelen gehouden en sinds 1988 ook in dezelfde stad. Sinds 2012 is de stad die de Olympische Spelen organiseert zelfs verplicht om ook de Paralympische Spelen te organiseren.

Het ontstaan van de Paralympische Spelen

Na de Tweede Wereldoorlog organiseerde de Duitse arts Ludwig Guttman (1899-1980) in Engeland een sportevenement voor veteranen met rugletsel. Als arts en tevens één van de grondleggers van de gehandicapten sport, was hij van mening dat sport een goede therapie was voor patiënten, zowel op fysiek- als op mentaal vlak; het zelfvertrouwen zou er een flinke boost van krijgen! Hij pleitte voor grote sportevenementen voor deze doelgroep, in hetzelfde jaar dat ook de Olympische Zomerspelen werden gehouden. Zo ontstonden in 1948 de zogenaamde 'International Wheelchair Games'. Het woordje 'International' had tijdens deze eerste editie weinig, of geen betekenis. Er deden namelijk alleen Britten mee. Omdat de wedstrijden in het Britse plaatsje Stoke Mandeville plaatsvonden, kregen zij de toepasselijke naam, 'The Stoke Mandeville Games'. Het evenement kon vier jaar later met de

deelname van Nederlandse veteranen, met recht 'internationaal' genoemd worden. De Paralympische Spelen waren geboren.

Eerste Paralympische Spelen

De eerste, echte Paralympische Spelen vonden in 1960, in Rome plaats. De Spelen waren inmiddels niet meer uitsluitend bedoeld voor veteranen. Tot en met 1972 deden alleen sporters in een rolstoel mee. Vanaf 1976 namen mensen met een amputatie van bijvoorbeeld een been of arm deel, evenals visueel gehandicapten. De eerste Paralympische Winterspelen werden overigens in 1976 gehouden, in het Zweedse Örnsköldsvik.

De Paralympische Spelen nu

De tijden en regels zijn inmiddels veranderd. De deelnemende atleten vertegenwoordigen nu vijf verschillende groepen van handicaps.

Te weten:

- sporters met een amputatie van bijvoorbeeld een been of een arm;
- sporters met een beschadiging aan de hersenen, waardoor zij hun spieren niet meer goed kunnen gebruiken;
- sporters die in een rolstoel zitten;
- sporters die visueel beperkt, of blind zijn
- overige sporters: sporters met een andere lichamelijke beperking





Net als in het dagelijks leven met een handicap, ligt de nadruk bij de Paralympische Spelen op wat de sporters wél kunnen, in plaats van op wat ze níet kunnen. Het aantal sporters dat meedoet is sinds het begin erg gegroeid. Deden er in 1960 in Rome 400 sporters mee, tijdens de Spelen in Londen in 2012 waren dit er 4200!

Wist je trouwens dat, voordat de Paralympische Spelen in het leven werden geroepen, er al gehandicapte sporters deelnamen aan de reguliere Olympische Spelen? Voorbeeld: George Eyser, een Amerikaanse atleet die in 1904 met een kunstmatig been deelnam aan verscheidene atletiekwedstrijden. Een ander voorbeeld: De Hongaar Karoly Takacs deed het uitzonderlijk goed op de schietevenementen van de Spelen van 1948 en 1952, ondanks de amputatie van één arm!

Informatieve websites met betrekking tot de Paralympische Spelen:

- <http://www.paralympisch.nl>
- <http://www.isgeschiedenis.nl/nieuws/geschiedenis-van-de-paralympische-spelen>

- <http://historiek.net/het-ontstaan-van-de-paralympische-spelen/17970/>

- <https://allesovergehandicaptensport.wordpress.com/2011/09/14/de-paralympische-spelen>

Dorothy Looman





Lara Baars: Paralympisch kogelstoter

'Het is interessant om elke training zo uit te voeren dat mijn beperking geen belemmering is.'

Kort van stuk, maar krachtig en met een duidelijke missie: een record neerzetten op de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro. Maak kennis met Lara Baars, Paralympisch sporter in de atletiek.

Lara, kun je wat over jezelf vertellen?

'Mijn naam is Lara Baars en ik ben 19 jaar oud. Ik volg naast mijn fulltime trainingsprogramma een studie op het Johan Cruyff College in Nijmegen. Daar studeer ik Marketing en Communicatie niveau 4. In mijn vrije tijd onderneem ik graag leuke dingen met mijn familie of vriendinnen. Door het strakke trainingsprogramma heb ik weinig vrije tijd en daar wil ik optimaal van genieten.'

Kun je vertellen wat je beperking achondroplasie inhoudt?

'Achondroplasie is een erfelijke groeistoornis. Het kraakbeen van de armen en benen kan bij achondroplasie niet goed in bot worden omgezet. De armen en benen blijven dan kort en iemand is klein van stuk.'

Welke belemmering levert je beperking je op in je dagelijks leven?

'Mijn beperking is voor iedereen zichtbaar. Kinderen en soms ook volwassen vinden het dan ook

vaak raar, of zijn ze nieuwsgierig om mij te zien. Ik word daardoor vaak aangestaard of uitgelachen. Heel af en toe krijg ik ook wel wat opmerkingen. Doordat ik wat kleiner ben, kan ik niet alle dingen doen die 'normale' mensen wel kunnen doen. Toch zoek ik altijd wel een manier om te kunnen doen wat ik wil. Ik probeer het altijd positief te bekijken, want als je alles alleen maar negatief bekijkt, kost het veel energie.'

Ben je altijd al sportief geweest?

'Ja, ik heb voordat ik met atletiek begon elf jaar gehandbald. Vroeger heb ik ook nog op ballet en turnen gezeten.'

Hoe ben je in aanraking gekomen met atletiek?

'Ik ben op 5 oktober 2013 naar een Paralympische Talentendag in Arnhem gegaan. Ik had nog nooit atletiek gedaan, maar het leek me altijd wel leuk om te doen. Op de Talentendag liet ik zien wat ik kon en dat was goed genoeg om bij het Talentenprogramma aan te sluiten. Vanaf 2015 begon het pas echt serieus te worden en ben ik vier keer per week gaan trainen.'

Ondervind je belemmeringen van je beperking als je sport?

'Nee, ik beoefen deze sport door mijn beperking op hoog niveau. Als ik deze beperking niet had, dan had ik misschien ook niet op zo'n hoog niveau gesport. Het is ook wel interessant om elke training zo uit te voeren dat mijn beperking geen belemmering is.'

Op welke prestatie ben je het meest trots?

'Ik ben het meest trots op mijn zilveren medaille op de wereldkampioenschappen in Doha 2015. Het was zo onverwachts. Ik verbeterde mijn persoonlijk record met 36 centimeter, dat maakte het alleen nog maar leuker en vetter. Het resultaat van dat record was, dat ik op naam ben gekwalificeerd voor de Paralympische Spelen in Rio.'

Heb je contacten met andere Paralympische sporters die ook naar Rio gaan?

'Ja, ik train in het DPT (Dutch Parathletics Team). Het DPT telt twaalf atleten. Daarvan zijn al vier atleten, inclusief mijzelf, zeker van een plek in Rio. Ik zie ze dus bijna dagelijks.'



Dit wordt de eerste keer dat je deelneemt aan de Paralympische Spelen met kogelstoten. Hoe ziet je voorbereiding er uit?

'Mijn coach maakt mijn trainingsprogramma en ik voer de trainingen uit. Ik train fulltime, dat betekent tien trainingen, verspreid over vijf dagen in de week. Mijn voornaamste discipline is kogelstoten, daar moet je natuurlijk sterk voor zijn. Ik heb daarom twee keer in de week krachttraining. De andere acht trainingen in de week zijn lopen, stoten of een circuittraining.

Ik probeer en wil deze trainingen zo optimaal mogelijk kunnen uitvoeren. Als ik namelijk in Rio sta, dan moet ik er zeker van zijn, dat ik er alles aan heb gedaan. Daar hoort ook genoeg rust nemen bij en geen gekke dingen doen waardoor ik blessures kan oplopen.'

Moet je veel op je voeding letten?

'Natuurlijk, dat moet elke topsporter om niet te zwaar, maar ook zeker niet te licht te worden. Gelukkig heb ik altijd goed en gezond gegeten, dus ik vind het niet per se lastig.'



Hoe schat je je kansen in op een overwinning?

'Dat weet ik niet. Ik heb op de wereldkampioenschappen zilver gehaald. Maar de afstand tussen de nummer één en mij was toch nog wel 92 centimeter. Dat is veel. Ik ben nu heel hard aan het trainen om daar zo dicht mogelijk bij te komen en misschien wel er overheen. Een toernooi kan heel gek lopen. Kijk maar naar het afgelopen WK, daar had ook niemand verwacht dat ik zilver zou halen.'

Denk je dat het veel verschil maakt in de topsport, of je Paralympiër bent, of een sporter

zonder beperking? Vind jij dat je prestatie evenveel gewaard wordt bijvoorbeeld? Vind je dat er genoeg media-aandacht is voor Paralympiërs?

'Ik denk dat er nog wel verschillen zijn qua media-aandacht, maar dat de verschillen steeds kleiner worden. Er zijn veel meer fulltime programma's en wij trainen net zo vaak en even hard als Dafne Schippers bijvoorbeeld. Mijn prestatie werd en wordt erg gewaardeerd. Na het WK werd ik door verschillende valide atleten gefeliciteerd, terwijl deze veel verder stoten en werpen dan ik, maar ze wisten hoe goed mijn prestatie was. De aandacht voor de Paralympische sport groeit, maar het is nooit genoeg. Zo lang er nog geen live uitzendingen tijdens de Paralympische Spelen zijn, heeft het nog niet de aandacht die het verdient.'

Wat brengt het sporten op hoog niveau jou?

'Ik vind sporten het leukst om te doen. Doordat ik nu topsporter ben, mag ik bijna elke dag sporten. Ik kom ook op zoveel verschillende plekken, omdat ik voor toernooien of trainingsstages heel veel mag reizen. Dat maakt het nog veel mooier. Ik ben elke dag bezig om het allerbeste uit mijzelf te halen. Dat is soms moeilijk, maar ook heel gaaf als je op een training, of nog leuker, op een toernooi ziet wat dat oplevert.'

Heb je leuke plannen voor de toekomst? Op sportief of ander gebied?

'De komende maanden staan in het teken van de voorbereiding op Rio. Daar ben ik elke dag mee bezig. Ik wil de kogel het verst stoten. Ik denk dat ik nog verder ga, ik sta nog maar aan het begin van mijn sportieve carrière.'

Jolet Wiering-Muurling





Begeleidster van een Nederlands Paralympisch Team.

Mijn naam is Sanne van Diesen. Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren ben ik hard achteruit gegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp. Sanne maakte deel uit van het team dat Paralympische dressuurruiters en hun paarden begeleidde op hun weg naar de Paralympische Spelen van 2004 in Athene. Ze wil delen hoe ze op deze periode terugkijkt.

Mijn fulltime werk bestond uit de verzorging en training van wedstrijdpaarden. Met die ervaring kwam ik bij het team terecht dat de Paralympische sporters begeleidde. Of beter gezegd, hun paarden. Mijn belangrijkste taak binnen het team was de verzorging van de paarden. Het was ieder trainingsweekend en iedere wedstrijd een uitdaging om de paarden en hun onderkomen in goede conditie te houden, omdat het onderkomen van de paarden en de faciliteiten behoorlijk verschillend waren. Ik verschoonde hun stallen, hield hun gezondheid goed in de gaten, en gaf ze te eten en drinken. Ik verwisselde hun dekens poetste en waste ze voor iedere wedstrijd en hielp de ruiters met het op- en afzadelen. Uiteraard verzorgden de ruiters hun paarden zelf ook, maar door hun handicap konden ze vaak niet alles alleen doen, zeker niet op de wedstrijddagen.

Op de vele trainingskampen, nationale en internationale wedstrijden trokken we vaak meerdere dagen met elkaar op. We verbleven in hotels of accommodaties op het terrein als die aanwezig waren. Als die er niet waren, dan maakten we ze gewoon! Zo heb ik, samen met een andere verzorgster, een aantal nachten in een tentje doorgebracht. Het was op een wedstrijdterrein in Portugal. Ons tentje stond een paar meter van de paardenstallen vandaan. Op die manier konden we de paarden 24 uur per dag in de gaten houden. Niet ieder deelnemend land had één of twee verzorgsters die in een tentje sliepen, maar onze keuze bleek zeker niet overdreven.

Normaal gesproken zou het in Portugal in dat jaargetijde namelijk prachtig weer moeten zijn, maar wij hadden bijna alle dagen noodweer! Het wedstrijdterrein was zelfs onbegaanbaar geworden en alle deelnemers moesten in de enige overkapte rijbaan die er was, tegen elkaar rijden. Door het noodweer stortte het tentdak van de tijdelijke wedstrijdshallen ook in, als we niet ieder



uur het water eraf lieten lopen. Ook was er een nacht waarin één van onze paarden zich had vast gerold in zijn stal. Om los te komen trapte hij de hele voorkant uit zijn stal. We hebben met man en macht moeten werken om de stal weer dicht te maken. Wij sliepen gelukkig in het tentje, waardoor we er direct bij waren. En het paard, het paard had gelukkig geen wondjes opgelopen en kon gewoon de wedstrijd meedoen.

Samen hebben we heel wat avonturen beleefd. Ik ben op de meest uiteenlopende plekken geweest. Ik heb prachtige terreinen en stallen van topruiters gezien. Ik kwam in landen waar ik nog nooit was geweest. Ik maakte reizen door de mooiste natuur en ik had voor het eerst in mijn leven in een vliegtuig gevlogen!

We hadden met zijn allen keihard gewerkt met als uiteindelijke doel om naar de Paralympische Spelen in Athene te gaan. Dat lukte! Er mochten vier ruiters met hun paard deelnemen aan de Paralympische Spelen van 2004! Maar helaas kan het leven raar lopen, zo ook bij mij. Door privéomstandigheden kon ik zelf, op het allerlaatste moment, niet mee naar Athene. Dit vind ik nog altijd erg jammer. Er kwam ook geen vervolg meer, want in datzelfde jaar brak ik mijn enkel en had ik door alle complicaties ineens zelf een blijvende handicap. Een handicap waardoor ik vandaag de dag niet meer zonder mijn krukken, rolstoel of scootmobiel mijn huis uit kan.

Ondanks mijn eigen ongeluk en het feit dat het al weer bijna twaalf jaar geleden is dat ik in het begeleidende team zat van deze fantastische sporters, herinner ik me nog veel dingen heel goed. Het verzorgen van de paarden vond ik leuk om te doen. Dat werd extra leuk, omdat de ruiters en de rest van het team zo goed met elkaar om konden gaan. Naast veel wedstrijdstress en de pittige trainingen was er ook plaats voor heel veel gezelligheid en humor. Ja, ik denk met heel veel plezier terug aan deze mooie en bijzondere periode.

Sanne van Diesen



Word ook donateur!

Intermobiel ontvangt geen overheidssteun en is volledig afhankelijk van giften, sponsoren, ludieke acties en ... donateurs!

Ja, ik word donateur van Stichting Intermobiel

Voornaam: M/V
 Achternaam:
 Geboortedatum:
 Adres:
 Postcode/ woonplaats:
 Telefoonnummer:
 E-mailadres:

Wilt u s.v.p één van de onderstaande mogelijkheden aankruisen?

Doorlopende machtiging:

- Ik verleen hierbij toestemming aan Stichting Intermobiel om jaarlijks
- € 10,-- (alleen voor lotgenoten)

van mijn rekening af te schrijven ter betaling van de jaarlijkse donatie *
 aan Stichting Intermobiel, IBAN: NL65 RABO 0361 1148 50

OF

- Ik verleen hierbij toestemming aan Stichting Intermobiel om maandelijks
 - € 2,--
 - € 4,--
 - € 6,--
 - € 8,--
 - Meer namelijk €.....

van mijn rekening af te schrijven ter betaling van de donatie *
 aan Stichting Intermobiel, IBAN: NL65 RABO 0361 1148 50

IBAN/Rekeningnummer:

Naam:

Woonplaats:

Handtekening:

Datum:

* Het 1e bedrag zal binnen 6 weken worden geïncasseerd. Er geldt een terugboektermijn voor het geïncasseerde bedrag van 30 kalenderdagen.

Wij gaan vanzelfsprekend zorgvuldig met uw persoonsgegevens om.

Wilt u dit formulier uitprinten, ondertekenen en terug sturen naar:

Stichting Intermobiel
 Hinkert 26
 6031 GS Nederweert

Alvast bedankt voor uw steun!
Stichting Intermobiel

**Zonder uw steun kunnen we ons werk niet voortzetten
 en staan deze huisgebonden jongeren weer in de kou!**



Carbagerun 2016: op oude brommers naar Lyon

Carbagerun 2015

Vorig jaar gingen Emile en Swen samen met een oude brommer met de carbagerun naar Oslo toe. Ondanks alle verwachtingen haalden ze de finish zonder al te veel gesleutel en pech. Op de finish hield de brommer van Emile ermee op. Hierdoor



konden ze helaas niet terug met de brommers naar huis en werd het een vliegtuig. Ze haalden met deze tocht erg veel publiciteit op en een mooie opbrengst. Het was een reis om nooit meer te vergeten. Dit smaakt dus naar meer.

Carbagerun 2016

Dit jaar gaat de vierde carbagerun van 22 tot 26 augustus in vijf dagen naar Lyon toe over de hooggebergtes heen. Dit jaar komt er versterking bij. Theo Steentjes (de vader van Veroni) gaat met Emile en Swen mee rijden. Ook gaat Danny Kierkels mee uit België die Swen goed kent. Met vier mannen gaan ze dus deze zware tocht rijden. Twee familieleden van Veroni Steentjes rijden met een gesponsorde bus mee waar de bagage in kan en reserveonderdelen. Dat is dus een groot voordeel.

Waarom gaat Theo Steentjes dit doen op 65-jarige leeftijd?

'Ik doe mee, omdat ik op deze bijzondere wijze een bijdrage wil doen voor jongeren in Nederland die een lichamelijke handicap of chronische ziekte hebben. Mijn dochter Veroni heeft Intermobiel in 2001 opgezet voor lotgenoten om ze te helpen door kennis en ervaring te delen en een luisterend oor te geven. De stichting krijgt geen subsidies en moet het geheel van giften en ludieke acties hebben. Omdat ik motorrijden erg leuk vind en het een lang gekoesterde wens van mij is om een oude brommer aan te schaffen was dit de aanleiding om deze tocht te gaan ondernemen en de Zundapp te kopen.

Steun: Ik hoop dat jullie deze bijzondere tocht willen steunen en een gift willen overmaken. Via onderstaande link kun je je donatie overmaken en zien wat de stand is en hoeveel ik al opgehaald heb <http://www.geef.nl/actie/theo-naar-lyon> U kunt ook een gift overmaken naar Stichting

Intermobiel NL 65 RABO 036.1114850 o.v.v. Theo naar Lyon

Over de carbage run 2016: door 6 verschillende landen op de brommer!

In 2013 is voor de eerste keer the Carbage run op de brommer gereden. In 2016 wordt de vierde brommer editie van the Carbage run gereden. Dit keer brengt de route je richting het Zuiden naar Lyon. De brommer editie is een nog grotere uitdaging dan the Carbage run in een auto. De brommer editie is daarnaast ook nog eens jeugd-sentiment en lol en plezier onderling.

Route

In 2016 gaan ze richting het zuiden. Het evenement gaat plaatsvinden van 22 t/m 26 augustus 2016. De startplaats is in Venray. De route ziet er als volgt uit:

- Dag 1: Venray – Malmedy (via Duitsland naar België)
- Dag 2: Malmedy – Sarreguemines (door Luxemburg naar Frankrijk)
- Dag 3: Sarreguemines – Vogezes (pittige route met de finish in deze Franse bergketen)
- Dag 4: Vogezes – Juragebergte (een klein stukje Zwitserland in de route)
- Dag 5: Juragebergte – Lyon

Een prachtige route door maar liefst zes verschillende landen (Nederland, Duitsland, België, Luxemburg, Zwitserland en Frankrijk).





Aangepast Carnaval vieren: 'Vastelaovend in Zitterd viert me same!'

In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (32), vrijwilligster van Stichting Inter-mobiel over aangepast Carnaval vieren. Ze is verloofd en woont in Sittard met haar hulphond Lola en Louis die sinds kort in opleiding is bij haar thuis. Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (Erpse-Paralyse). Op haar 22e werd ook Ehlers-Danlos syndroom gediagnosticeerd. Een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn, energie, hand en loopproblemen zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog steeds korte stukken lopen. Haar handfunctie gaat echter wel achteruit.

Carnaval, ik noem het liever 'Vastelaovend', is een van oorsprong Rooms-katholiek feest dat plaatsvindt in de drie dagen voor de veertig dagen vastentijd. Buiten het feit dat ik niet kan ontkennen, dat er veel gedronken en gegeten wordt tijdens deze periode, betekent vastelaovend voor mij veel meer dan dat. Zo is vastelaovend het moment om je te verkleden zoals je favoriete idool, dier, of iets wat je hilarisch vindt. Maar je kunt ook je zo verkleden dat je iets uitbeeldt. Politieke grappen, clichés, woordspelingen of stereotypes worden daar vaak voor gebruikt. Wij noemen dat in Sittard (Zitterd) 'laammaekerie' oftewel lam maken. Ik vind dat een van de leukste dingen die er is. Even alles niet serieus nemen en alles loslaten en soms misschien toch een beetje serieus zijn zonder dat iemand het doorheeft.

Sittard viert maar liefst zes dagen vastelaovend! Op donderdagavond gaan de vrouwen op het

'auw wieverbal' onherkenbaar verkled om gekkigheid met de mannen uit te halen. Denk aan een groep vrouwen verkled als Rembrandt die toevallig nog wat schmink over hadden. De vrijdag is voor de scholieren en de studenten. De zaterdag is het 'kanon van het balkon' waarbij om 23:11 de sleuteloverdracht plaatsvindt tussen de burgemeester en de prins van dat jaar. Zondags (de eerste oorspronkelijke dag van de carnaval) hebben wij een grote optocht. Verschillende groepen en praal-



wagens trekken door de binnenstad. Maandag is het 'Tröötekonkoer'. Verschillende harmonieën en orkestjes spelen in de cafés en op de markt. Op dinsdagmiddag is het 'appelesiene sjmiete', hier worden echt sinaasappels uitgeworpen naar kinderen als ze maar hard genoeg 'APPELESIENE' roepen. 's Avonds wordt het masker begraven en de echte 'die hard' gaat ook nog even 'huilen met de prins'. Kortom hoe doe ik mee met zo'n planning? Het lijkt onmogelijk, maar geloof mij met keuzes maken is meer mogelijk dan je denkt.

Dit jaar heb ik de Vastelaovend grotendeels in een rolstoel gevierd. Doordat mijn ziekte nogal wisselend is, kan het voor de omgeving zwaar zijn in te kunnen schatten waar we nou precies staan (of zitten). Ik merkte dat de omgeving het soms zwaarder vind dan jijzelf, of laat ik het zo formuleren: jijzelf hebt dit proces veel eerder volbracht dan jouw omgeving. Door open te praten en te accepteren dat het voor iedereen soms even een uitdaging kan zijn, voorkom je dat mensen zich ongelukkig voelen of dat jij je ongelukkig voelt.

Vier je buiten of vier je binnen Vastelaovend? Is er een openbaar toilet of moet je een café in? Hoe druk is het er en welke route kan ik dan het beste nemen? Dit zijn allemaal dingen waar je over na moet denken. Daar waar je kunt probeer je rekening te houden met de omgeving. Als je nog nooit Vastelaovend hebt gevierd of je bent nieuw in een stad, laat je dan vooral niet afschrikken. Ook ik die al heel wat jaren door Sittard loopt of zit, krijg de mooiste en leukste woorden naar mijn hoofd gegooid.

Eigenlijk is deze ervaring niet anders dan bij een festival of alles waar veel mensen bij elkaar komen. De één vindt het briljant dat je buiten de deur durft te komen en de ander vindt het schandelijk dat je met zo'n drukte zo veel ruimte inneemt. Het viel mij op dat jongeren veel opener stonden voor mij, de rolstoel en mijn vriendengroep dan de wat oudere vierders. Daar was het met name: 'Kun je niet beter thuisblijven?'. Zo zijn er nog meer tegenstrijdigheden. Daar waar er geen openbaar rolstoeltoilet was, stonden misschien wel tien mensen klaar die je met liefde wilde helpen naar het toilet. Ik denk dat je dus daarin



niet alles kunt plannen. Iedereen heeft lol, drinkt misschien soms wat veel, gaat net iets te hard in de polonaise mee en ervaart 'oeps, dit is geen doorgang', maar jij vanuit welke positie dan ook gaat daar net zo hard in mee.



Vasteloavend samen

De man uit Spijkenisse trok aan zijn sigaret en mompelde dat hij niks van carnaval begreep. Het was half twaalf in de ochtend. Het horecaplein in Nederweert blonk in de zon, het café vulde zich met de eerste gasten.

Zijn nieuwe vriendin uit Limburg was onverbid- delijk geweest. De roeëd-gael-greune das zat als een strop om zijn nek. Hij moest vasteloavend vieren om zijn relatie een serieuze kans te geven. Hij had alleen geen idee hoe. 'Wanneer beginnen jullie hier met hossen?'

'Laat het gebeuren', zei ik. 'Geef je over.' Ik haalde twee pilsjes en vertelde hem over mijn feestje.

Ik ben één keer heel erg boos geworden, omdat iemand zo ontzettend gemeen deed tegen zo- wel mij als mijn omgeving omdat ik te veel plek innam. Maar verder ook echt helemaal niet. Één voorval op al die mensen die ik heb gezien. Na- tuurlijk heb ik wel soms wat dingen gehoord. Het galmt zo lekker door daar beneden en dat verge- ten de lopende mensen nog wel eens. Maar als jij je focust op wat je aan het doen bent, namelijk aan het laammaeke, dan heb je daar helemaal geen tijd voor. Dus zet alvast in je agenda don- derdag 23 februari 2017 tot dinsdag 28 februari vieren wij Vasteloavend in Zitterd!

Denise Vanderbroeck

Het feest van de rituelen. Eieren met spek. De lege kroeg die ruikt naar de nacht. De barman met het roze mutsje. De antieke klok. Het weer- zien met vrienden. De verhalen van vroeger. En vanaf middernacht; springen tot je er bij neervalt.

Die nacht kwam ik de man uit Spijkenisse weer tegen. De roeëd-gael-greune das om zijn hoofd gebonden. De man had het laten gebeuren. Hij had vasteloavend beleefd. Het zeldzame gevoel dat je samen even groter bent dan de wereld.

Bron: Bas Poell, 23 graden op papier

Een inspirerend verhaal:

De dag van Denise

DE DAG dat iedereen met een beperking vól ver- wachting hoopt op een akkoord van het VN ver- drag in de tweede kamer zit ik in de wachtruimte van het CZ kantoor. Ik zie het niet meer zitten. De artsen zijn onduidelijk, de kosten lopen op én ik kom er niet meer uit.

Met het VN verdrag in mijn achterhoofd droom ik over de toekomst. Een toekomst zonder drempels voor benen. Een toekomst die zonder handen is te bedienen. Een toekomst waarin we kijken naar: Wat kan wel. Een toekomst zoals bij de 'Jetsons' waarbij we door een buis zo op onze plaats van bestemming zijn. Een toekomst..

Ik word geroepen: Mevrouw u bent aan de beurt!

Oh ja, ik kwam voor iets anders. Na mijn vra- gen aan de medewerker klinkt er een onbekend geluid aan de overkant. Ik word direct verbonden met een van de gespecialiseerde medewerkers via een videoconference. In een aparte ruimte zit ik opeens oog in oog met iemand die me helpt én naar me luistert. Het is DE DAG dat de toekomst niet meer toekomst is maar het is DE DAG VAN VANDAAG!

Denise Vanderbroeck



Opbouwen: van tobsport naar topsport!

Johan Fiddelaers (45) schrijft over wat hem bezighoudt. Hij heeft een vrouw en twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Deze keer schrijft hij over het opbouwen van zijn lichaam na een terugslag.

Als ik beperkt over mijn grenzen heen ben gegaan, dan duurt het herstel enkele dagen. Ik kan daarna de draad weer oppakken en opbouwen tot het niveau van voor die activiteit. Dat duurt bij mij gemiddeld een week.

Na een te zware activiteit of uitstapje val ik door meer pijn en vermoeidheid vaak ver terug. Ik moet daarvan herstellen, dat wil zeggen dat ik eerst enkele dagen bijkom en zorg dat de pijn met rust weer draaglijk wordt. Daar is een goede nachtrust essentieel voor, maar dat lukt niet altijd. Als de pijn te hevig is, kan ik niet op mijn zij liggen. Het duurt dan vaak uren voordat ik in slaap val. Als dat enkele dagen duurt, dan komt dat het herstel niet ten goede. Sterker nog, het herstel zal veel langer duren.

Te veel

Als ik teveel over mijn grenzen heen ben gegaan, dan duurt het doorgaans drie weken voordat ik weer op het oude niveau ben teruggekeerd. Voorbeelden hiervan zijn: een vakantie of een uitstapje (een barbecue, het bijwonen van een concert ook al zijn beide liggend) of 's avonds iets doen. In november en december had ik meerdere - al liggende - uitstapjes door de sinterklaas- en kerstvieringen met mijn familie, waardoor het herstel ongeveer drie maanden duurde.

Herstel

De hersteltijd na een activiteit en daarna de peri-

ode van opbouwen, is fysiek en mentaal zwaar. Ik moet er dan ook veel voor laten en moet mezelf vaak leuke, ontspannende activiteiten ontzeggen. Ik moet dan thuis blijven, terwijl mijn vrouw en kinderen wel weg gaan. Voor hen is het ook minder leuk als ze zonder mij ergens naartoe gaan. Het leukste is en blijft natuurlijk dat we samen ergens naartoe gaan. Maar zulke uitstapjes/ dingen kunnen het opbouwen behoorlijk vertragen.

Opbouwen

Het opbouwen vergt nauwgezette controle van je inspanningen ofwel de belasting van je rug. Bij mij is het opbouwen gericht op: zitten, het simpelweg op zijn en lopen. Afhankelijk van de terugval is het beginpunt, of wel de basis, bepalend vanaf welk niveau ik begin met zitten, op zijn en lopen.

***'Als mij het opbouwen lukt,
dan kom ik in een flow terecht.'***

In een spreadsheet houd ik bij hoelang ik steeds op ben. Om de paar dagen probeer ik de periodes met op zijn te vergroten met bijvoorbeeld vijf minuten. Stel mijn basis is 30 minuten op zijn. Ik begin op maandag en dan kan ik op donderdag blokjes/perioden van 35 minuten op zijn. De weekenden staan veelal in het teken van rust, dan heb ik geen schema en hoef ik niet steeds de grenzen op te zoeken met op zijn, zitten en lopen. Op de maandag erna begin ik dan weer met 35 minuten of misschien wel 40 minuten. Dit geldt ook met zitten waar ik bijvoorbeeld moet beginnen met blokjes (periodes) van 10 of 12 minuten. Zo bouw ik dat ook verder stapsgewijs op. Zie de tabel hieronder:

Datum	Tijdstip									totaal	zitten	lopen
	7:00	8:15	10:00	12:00	14:30	17:00	19:30	22:30				
11-01	18m	25m	30m	26m	30m	24m	18m	8m	2u59m	10+10	400m	
12-01	20m	25m	30m	25m	30m	26m	20m	10m	3u 6m	10+10	400m	
13-01	20m	26m	30m	25m	30m	25m	18m	9m	3u 3m	12+10	500m	
14-01	20m	27m	35m	28m	35m	26m	19m	10m	3u20m	12+12	500m	
15-01	21m	27m	35m	30m	35m	25m	20m	9m	3u22m	12+12	500m	

Toelichting: 18m betekent 18 minuten. De blokken van 10:00 uur en 14:30 uur zijn voor mij de langere prestatieblokken. De blokken met op zijn worden groter, dat betekent dat de rustperiodes korter worden! De kolom 'zitten' is in minuten weergegeven; de kolom 'lopen' in meters. Op vrijdagmiddagen zijn doorgaans zwaar na een hele week topsport. Dan gun ik mezelf, als dat nodig is, meer rust.

Als mij het opbouwen lukt, dan kom ik in een flow terecht. Dan is het opbouwen niet alleen zwaar, maar ook leuk. Als ik een beperkte terugslag tijdens het opbouwen heb, dan is dat erg frustrerend en wordt het tobsport. Ik verlies dan wat vertrouwen in mijn lichaam. Het is dan ook vervelend dat ik in onwetendheid verkeer. Ik weet niet hoeveel stapjes ik noodgedwongen terug moet doen. Het is dan voor mij hopen dat mijn nieuw



basisniveau aansluit bij mijn huidig niveau.

Hulpmiddelen

Tijdens de periode van opbouwen zoek ik dagelijks mijn fysieke grenzen op. Dat is pure topsport. Ik registreer mijn prestaties met zitten, lopen en op zijn in een Excel spreadsheet. Verder maak ik gebruik van een timer met alarmfunctie en de app Runtastic Pro op mijn gsm. De timer vertelt me wanneer ik bijvoorbeeld de gewenste minuten met zitten heb volbracht. De app Runtastic Pro zet ik aan als ik een stukje ga lopen, die registreert exact hoever ik loop. Het geeft ook aan hoeveel water ik erna moet drinken en wat mijn gemiddelde snelheid was.

Top bereikt

Wanneer ik uiteindelijk mijn gewenste drie einddoelen van: zitten, op zijn en lopen heb bereikt, probeer ik dat vast te houden. Wanneer ik na een tijdje merk dat mij dat goed afgaat, dan ga ik toch proberen om het een beetje uit te breiden. Maar noodzaak is dat niet. Als ik in een goede periode zit, dan kan ik ook wat meer taken in het huishouden doen. Wat ben ik dan blij als ik weer enkele kledingstukken kan strijken, echt waar! Ik voel me dan zelfstandiger en dat geeft me een goed gevoel.

Gevolgen

Een leuke te zware activiteit heeft dus verregaande gevolgen. Het bezorgt een korte periode van teveel pijn. Daarna is een langere periode van opbouwen met pure discipline noodzakelijk. Mensen die mij tijdens een feest of iets dergelijks zien, beseffen vaak niet wat ik daarna moet doorstaan. In die periodes voel ik me dikwijls ook eenzaam, dat kan soms best frustrerend zijn.

Ook voor mijn vrouw heeft een terugslag gevolgen. Ze moet dan naast haar werk ook meer huishoudelijke taken op zich nemen, bijvoorbeeld: eten koken, opruimen, een boodschap doen en dergelijke. Een leuke activiteit moet dat dus allemaal wel waard zijn. Die afweging moet ik vooraf maken, waarbij ik ook aan anderen denk. Soms doe ik dat teveel en zou ik nog meer aan mezelf moeten denken. Dat voelt egoïstisch en soms is het dat ook. Maar aan de andere kant als het goed gaat, voel ik me ook nuttiger in mijn gezin en in het huishouden. Opbouwen is voor mij soms tobsport, maar gelukkig meestal topsport.

Johan Fiddelaers



Instituut Beeld en Geluid

'Het vervolg van deze educatieve en actieve 'mediaontdekkingsreis' staat alweer gepland!'

Onlangs heb ik in één dag het Instituut voor Beeld en Geluid in Hilversum proberen te bezoeken. Wat een geweldige ervaring was dat! Waarom 'proberen te bezoeken', zul je misschien denken? Eén dag is namelijk bij lange na onvoldoende om alles te kunnen beleven, horen en zien! Het vervolg van deze educatieve en actieve 'mediaontdekkingsreis' staat alweer gepland!

Om te beginnen kregen we een korte uitleg door één van de fraai geklede publieksbegeleiders van het instituut. Daarna werden we verzocht om ons, voordat we aan de 'reis' begonnen, te registreren. Deze gegevens (e-mailadres, naam en geboortjaar) werden door middel van een persoonlijke ring gescand. Deze ring draag je de hele dag om je vinger. Is er iets dat je wilt zien, horen of beleven, dan houd je de ring tegen het betreffende schermje, zodat je wordt herkend en toegang krijgt. Alle (beeld- en geluids)opnames die ik gedurende de dag heb gemaakt, stonden bij thuiskomst al in mijn e-mail inbox! (Overigens ontving ik een maand later een email met de mededeling dat alle registraties die ik had gemaakt om privacyredenen verwijderd zouden worden.) Tijdens het registreren kun je tevens een keuze maken uit een vijftal 'BN'ers'. De BN'er die jij kiest legt jou daar waar je je inlogt het nodige uit.

Radio

Zoals je misschien weet, bestond 3FM Radio in oktober vijftig jaar. Hier wordt in Beeld en Geluid ruimschoots aandacht aan besteed. Zo kun je alle hoogtepunten uit die vijftig '3FM-jaren' beluisteren en 'the making

of' op grote schermen terugzien. Ook is er de mogelijkheid om je eigen jingle maken en aan de hand van een aantal steekwoorden een intro vol te praten. Probeer maar eens ... zonder de slappe lach te krijgen ...

Op basis van je profielgegevens wordt zelfs je tienerslaapkamer, compleet met posters van jouw favoriete popsterren uit die tijd, gecreëerd! Onder 'cyberbegeleiding' van Giel Beelen, was ik heel even radiodiskjockey van de Top 2000! Compleet met schuifpanelen, een hoofdtelefoon, microfoons en jingles tussendoor nummers uit de Top 2000 mixen en 'aan elkaar praten'. Een vak apart!

Daarna heb ik op mijn gemak een kijkje in het Top 2000 Café kunnen nemen. Iets dat een paar weken daarna, tussen Kerst en Oudjaarsdag bijna niet mogelijk was!

Media en televisie

Hoe mediawijs ben jij? Kies je de informatie (over jezelf) die je op social media plaatst zorgvuldig uit? Of vertel je je volgers zo ongeveer de hele dag wat je zoal aan het doen bent? Welke reclamespotjes zullen er volgens jou voor en na 'Heel Holland bakt' te zien zijn? In het superleuke Mediapaviljoen kun je met de Mediascan jouw mediakennis testen. De virtuele mediacoach stoomt je klaar om jezelf uiteindelijk in dertig seconden voor de camera voor te stellen! Uiteraard wordt





aanmelden) en de inplugcontacten voor de hoofdtelefoons op ooghoogte. De lift gaat helaas maar tot de zesde verdieping. Per handbestuurde 'traplift' kon ik de zevende etage bezoeken. Het personeel was overigens zeer behulpzaam!

Natuurlijk moest er tussendoor ook geluncht worden. Het aanbod in het restaurant is veelzijdig en vers. Over veelzijdigheid gesproken: in de shop vind je een keur aan cd's, dvd's en boeken. En uiteraard leuke gadgets, T-shirts en Ansichtkaarten.

Dit imposante gebouw is zowel van binnen als van de buitenkant zeer de moeite waard om te bezichtigen. De hypermoderne architectuur is overal terug te vinden, zelfs in de toiletten!

Volgens mij heb ik niets teveel gezegd: in één dag kun je onmogelijk alles horen, zien en beleven! Op de website <http://www.beeldengeluid.nl/> vind je veel meer leuke rubrieken, handige tips en aanvullende informatie (voor bijvoorbeeld slechthorenden en mensen met epilepsie).

Een echte aanrader, veel plezier!

Dorothy Looman

ook dit filmpje naar je e-mail adres gestuurd!

In Media Ukkie Land kunnen kinderen (en ouders!) spelenderwijs ontdekken welke invloed de media op hen hebben en hoe ze daar het best mee om kunnen gaan. Playback de sterren van de hemel in de Toppop-studio! Of laat dieren de meest hilarische teksten zeggen in de mini Animal Crackersstudio!

Wat dacht je van het maken én presenteren van het journaal op de afdeling 'Dit was het nieuws'? Ex-nieuwslezeres Sacha de Boer vertelt je alles over de wereld van het nieuws. Of neem je liever deel aan het kansspel 1 tegen 100? Uiteraard wordt jouw tv-debuut opgenomen en naar jouw e-mailadres gestuurd. Je kunt dus thuis alles nog eens op je gemak terugzien.

Even bijkomen: onderuitgezakt op een loungebank in één van de negentien medialounges om televisie te kijken. Er is voor ieder wat wils; je kunt kiezen uit maar liefst 40.000 tv-fragmenten!

Tentoonstellingen

Het Instituut voor Beeld en Geluid biedt haar bezoekers de ruimte om een tijdelijke tentoonstelling bij te wonen. Hierin staan verschillende thema's centraal. Enkele tentoonstellingen die al te zien zijn geweest, zijn: Sport, Spelprogramma's en Natuurfilms. Maar ook tentoonstellingen over prominenten als André van Duin, Van Kooten en De Bie en Freek de Jonge hebben de revue gepasseerd.

Toegankelijkheid en algemene indruk

Ik vond het Instituut over het algemeen prima rolstoeltoegankelijk. De doorgangen en liften waren ruim genoeg. Bovendien zaten de scanpunten (waar je jezelf door middel van de ring om je vinger moest





Aanpassingen: Matras (vervolg)

'Sorry dat ik besta en dit matras nodig heb.'

In het vorige Mobiel Magazine vertelde ik (Veroni) over de aanvraag van een nieuw vervangend matras van mijn M Line Slow Motion 2 waar ik drie jaar 24 uur op lag waardoor er kuilen in waren ontstaan. Dat zorgde voor rugklachten. Ik laat het matras met regelmaat draaien, dus daar let ik zelf ook altijd op om er zo lang mogelijk mee te doen. Ik lig al ongeveer twaalf jaar goed op enkele M Line matrassen en heb geen doorligplekken door het matras. Ik heb de matrassen altijd vergoed gekregen van de zorgverzekeraar zonder enig probleem. Meestal gaat een matras 3 á 3,5 jaar bij mij mee. Normaal is dat dus tien jaar maar als je er in plaats van acht uur vierentwintig uur per dag op ligt, kom je op die tijd uit.

Adviseur

Er kwam een adviseur van Medipoint bij me thuis langs die geen kaas had gegeten van mijn ziektebeeld. Ik kreeg eerst te horen van de adviseur van Medipoint dat de zorgverzekeraar geen M Line matras meer vergoedt. Ze belde een collega die dat bevestigde. Ze gaf aan dat het niet vergoed wordt, omdat het ook in een beddenspecialzaak te koop is. Dat gold ook voor Tempur zei ze. Ik had duidelijk aangegeven dat het een zacht matras moest zijn zonder incontinentiehoes eromheen, omdat ik er 24 uur per dag op lig en het zweet anders nergens heen kan wat smetplekken kan veroorzaken. Ik heb advies aan mijn ergotherapeut gevraagd. Ook zij gaf aan dat M Line niet meer vergoed werd door de zorgverzekeraar. Alleen als de adviseur het voorschrijft.

Testen

Ze wilde me laten testen op een matras van henzelf. Ze gaven me om te testen een heel dun matras, de helft dunner dan waar ik normaal op lig. Ik heb Emile eerst proef laten testen, omdat ik ervaren heb hoeveel naweeën een slecht matras kan hebben. Hij

kon de volgende dag niet meer goed lopen door rugklachten door het slechte matras. Ook gaf hij aan dat het een apart geluid gaf. Hij haalde de stoffen hoes eraf en ra, ra wat zat er onder? Een incontinentiehoes dus! Ik had ook al aangegeven dat dit er niet om moest zitten, maar luisteren? Nee dus. Een collega van Medipoint was hier voor een andere aanpassingen en die vroeg "Mag ik even kijken, omdat ik vroeger ook matrassen heb afgeleverd. 'Ja, dit is het aller goedkoopste matras met een incontinentiehoes. Ik snap niet hoe ze jou daarop kunnen laten liggen als je bedlegerig bent.", gaf hij duidelijk aan.

Toen ik het bedrijf liet weten dat het matras slecht en onvoldoende was, moest ik maar weer een ander matras gaan testen, maar daar ben ik fysiek niet toe in staat. Ik kan fysiek niet even vier of vijf verschillende matrassen gaan testen. Mijn partner belde de zorgverzekeraar op. Die gaf aan dat ze wel een M Line willen vergoeden, mits de adviseur dit advies geeft als de beste adequate oplossing voor mij.

Dit wetende belde Emile weer naar Medipoint om dit door te geven. Hier kwam hij eerst niet verder. Ze wilden me eerst weer meer matrassen laten testen. Tevens kregen we te horen dat ik al twee matrassen getest had, wat echt niet zo was. Ook was er onduidelijkheid, omdat de ene adviseur M Line wel als anti decubitus (AD) matras ziet en de andere adviseur niet. Tevens werd gezegd dat ik



ook een restitutie kon vragen bij de zorgverzekeraar van € 800, - en dat ik de rest dan zelf bij kon betalen. Ja,doei!

Mijn partner moest heel veel heibel maken om uiteindelijk de directrice te spreken. Hij gaf zijn netwerkcontacten aan en liet weten dat hij anders een onderzoek zou laten instellen, omdat ze me verkeerd hadden ingelicht en het gevoel gecreëerd werd dat ze alleen hun eigen matrassen wilden verkopen.

Na heel veel gedoe en een boos Twitter bericht kon er een nieuwe andere adviseur komen. Deze adviseur snapte het probleem meteen. Hij gaf duidelijk aan dat je niet eens matrassen met mij moet willen testen gezien de slechte fysieke situatie. Hij heeft met mij gekeken wat de beste oplossing is, omdat een Slow Motion 2 matras helaas niet meer in de handel is. Hij belde naar M Line die aangaven dat dit matras in de benodigde maat van 80 bij 210 centimeter niet meer ergens in een magazine zou staan. De adviseur dacht dat M Line het matras voor mij op maat zouden moeten maken, maar M Line heeft 80 bij 210 centimeter als standaard in het pakket, omdat deze maat vaak in een tweepersoonsbed geplaatst wordt met twee matrassen van deze maat.

Zoals je ziet, heeft de adviseur van een aanpassingsbedrijf veel macht. Als je iets wilt, moet je er dus echt voor vechten. Maar daar moet je ook toe in staat zijn, wat voor velen helaas niet het geval is. Ik kan alleen zeggen: Laat je niet meteen makkelijk afschepen. Geef niet meteen op. Je weet zelf wat je nodig hebt, zeker als je al jaren in dezelfde situatie zit. Als je bellen zelf moeilijk vindt, laat het dan door iemand anders doen die het beter kan. Als je zegt dat je als casemanager belt voor die en die cliënt dan wordt er ook anders geluisterd naar je vraag.

Nieuw matras

Ik heb vorige week mijn matras ontvangen. Ik lig er nu een week op en het ligt goed. Het is nog iets harder. Ik was bang dat het zo hard zou zijn gezien eerdere ervaringen met nieuwe matrassen, maar dat was gelukkig niet zo. De M Line Slow Motion 3 heeft bovenop een traagschuim laag die de Slow Motion 2 niet heeft waardoor deze zich makkelijker vormt naar je lichaam. Daardoor kon

ik er meteen opliggen. Het oude matras heeft Emile destijds enkele maanden in moeten liggen. Gelukkig is dat nu niet nodig.

Ik kreeg vrijdag een telefoontje van Medipoint dat ze een afspraak met een adviseur wilden maken voor een matras aanvraag. Zo goed is de communicatie daar dus. Er hoeft niemand langs te komen, want het matras is al afgeleverd en ook nog eens het juiste matras.

Gelukkig heb ik nu een ander matras wat goed ligt. De oude veroorzaakte meer fysieke klachten door de doorligplekken. Ik kan weer slapen als Doornroosje. Alleen is het jammer dat het zo lang heeft moeten duren en dat het zo moeizaam moest gaan. Ik heb er echt van moeten huilen en had zo iets van: 'Anders koop ik hem zelf wel, wat financieel niet kan, maar meer omdat ik er zo van baal dat het zo moeizaam moet gaan.' Het geeft me het gevoel van: 'Sorry dat ik besta en dit matras nodig heb', wat niet nodig zou moeten zijn.

Veroni Steentjes



M Line Slow Motion 3 matras





Aanpassingen: Medicijnmelder

Rubriek: Medische aanpassingen

Medicijnmelder

Naam aanpassing: Fysic FC-55 Medicijnmelder
Leverancier: CoolBlue (internetwinkel senioren-telefoonstore.nl)

Gebruiker: Johan Fiddelaers
 johan@intermobiel.com

Vergoed door: Niet, zelf betaald, de prijs is € 24,95 (geen verzendkosten betaald).

Toelichting en gebruikerservaring:

Vier keer per dag op

bepaalde tijden moet ik mijn medicijnen (pillen) innemen. Af en toe vergat ik mijn medicijnen in te nemen. Ik gebruik onder andere Tramadol en als ik die vergat, werd ik misselijk en nam de pijn toe. Het herstel duurde meestal een dag, dat kan ik niet gebruiken en het kwam soms slecht uit.

Via internet vergeleek ik meerdere medicijnmelders. Ik kwam uit bij de Fysic FC-55 Medicijnmelder, welke overigens bij verschillende webwinkels te koop is. Ik heb deze melder bijna een jaar in gebruik en ik kan concluderen dat deze aan al mijn eisen voldoet.

's Morgens vul ik vier van de vijf vakjes (ieder vakje heeft haar een eigen alarm) met pillen en neem ik de pillen die in vakje 1 zitten. Hij is zo ingesteld dat om 12:30 uur het alarm afgaat, zodat

ik de pillen van vakje 2 moet innemen. Ik draai de bovenschijf zodanig dat de opening boven vakje 2 zit en ik de pillen eruit kan nemen. Het alarm stopt dan automatisch. Het alarm gaat zo hard, dat ik het zelfs boven nog kan horen. Reageer je niet dan stopt het alarm en gaat hij 5 minuten later opnieuw af en weer 5 minuten daarna voor de laatste keer.



Zo gaat het alarm eveneens om 18:00 uur om de pillen van vakje 3 in te nemen en om 22:30 uur voor de pillen van vakje 4. Indien nodig is er nog vakje 5. Je kunt dus 5 alarmtijden per dag instellen. Het programma wordt een dag later automatisch herhaald (totdat je het zelf veranderd). Je kunt de medicijnmelder ook op de trilstand of op beiden (trillen+alarm) zetten. Je kunt hem ook meenemen in je broekzak en het zo instellen dat niet per ongeluk een knopje wordt ingedrukt. Je kunt het display ook laten oplichten. Ik ben erg tevreden met deze medicijnmelder. Het alarm gaat zeker hard genoeg, zelfs tegen het irritante aan, maar dat zorgt er wel voor dat je meteen actie onderneemt.

Johan Fiddelaers

Nadenker

Als het denken zich met het leven gaat bemoeien, wordt het vaak een puinhoop. Voor het vinden van wijsheid is nadenken zelfs geheel onbruikbaar. Hoe kan het denksysteem dat verantwoordelijk is voor het creëren van onze problemen ook de oplossing bieden? Wijsheid ligt op ander niveau dan ons denken. Misschien kan je zeggen: denken is het hoofd, wijsheid is bewustzijn van het hart.

Het 'ik' wordt echter meestal gezien en benoemd als ego. Taoïsten noemen dat wat er overblijft als het 'ik' wegvalt gewoon 'het'. Ze noemen het niet



'hij', ze noemen het niet 'zij', ze noemen het ook niet 'God'. Ze geven er geen enkele persoonlijke naam aan, ze zeggen gewoon 'het'. 'Het' is niet persoonlijk, 'het' is de naam van het geheel: 'TAO' betekent 'het'.

Er is een mooi verhaal over een leerling van Lao Tse dat vertelt over de zoektocht naar 'het'. De leerling van Lao Tse bereikte 'het' toen zijn ego er niet meer was.

Bron: <http://zinnigeverhalen.nl/nl/verhalen-blog/nieuwe-blogartikel-2/>



Anders denken: Van het hoofd naar het hart

Evy is 50+ en heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Ze geeft nu aan huis yoga- en filosofie les. Evy is ook actief als vrijwilligster bij Stichting Intermobiel. Deze keer schrijft ze over van het hoofd naar het hart.

De wereld lijkt een nieuwe ontwikkeling door te maken. Het mannelijke en vrouwelijke komt steeds meer met elkaar in balans. De mannelijke eigenschappen zoals: wilskracht, daadkracht, verstandelijk redeneren en wijsheid zijn anders dan de vrouwelijke eigenschappen zoals: liefde, gevoeligheid, zorgzaamheid en vriendelijkheid.

Toch zijn de mannelijke en vrouwelijke eigenschappen allebei even hard nodig in de wereld. Iedereen leert van elkaar en vult elkaar aan. Denken en voelen horen bij elkaar als yin en yang. De grote verschuiving zit hierin dat er minder wordt geoordeeld over elkaar en dat er meer vanuit het hart met elkaar wordt omgegaan. In Nederland is de tolerantie naar elkaar groot. Er wonen hier maar liefst tweehonderd verschillende nationaliteiten, die normaliter vredig naast elkaar wonen.

Wanneer zit je in je hoofd?

Er heerst natuurlijk niet altijd en overal pais en vree. Vooral nu de vluchtelingen in grote getale het land binnenkomen. Dan zijn we geneigd om in ons hoofd te blijven om onszelf en onze welvaart te beschermen. In het hoofd worden voortdurend innerlijke gesprekken gevoerd. De voordelen en nadelen worden met elkaar afgewogen en allerlei doelen worden gesteld en emoties worden berekeneerd. Je zit dan vaak in de ontvangstmodus en vanuit hoop, behoefte en verlangen, leef je meer vanuit het hoofd. Hierdoor voel je je teleurgesteld, je verdedigt jezelf en je oordeelt vaker. In het hoofd staat de innerlijke commentator nooit stil. Het hoofd stroomt soms over van gedachten en oordelen, waarbij de ander altijd de schuld krijgt van dat wat jij voelt.

Wanneer zit je in het hart?

- Als je je eigen denken niet meer veroordeelt.
- Als je van binnen weet dat het denken juist zorgt voor groei.
- Als je andere mensen niet oordeelt op hoe of wie ze zijn of wat ze doen. Iedereen is immers uniek.
- Als je in de geefmodus leeft en vanuit dankbaarheid, voel je alleen maar liefde, genegenheid, en compassie.
- Als je de liefde die je voelt in je hart, kunt geven

aan jezelf en aan de mensen om je heen.

Een meditatieoefening om vanuit je hoofd naar het hart te komen

Ga rustig zitten of liggen. Adem de gedachten, de herinneringen, de emoties van de dag die je niet meer nodig hebt uit via de uitademing. Hierdoor wordt je hoofd rustiger.

Verbind je met je lichaam en richt je aandacht op je kruin.

Stel je voor dat er een lichtstraal via je kruin naar binnen komt en dat het licht je hele hoofd vult. Iedere cel en atoom worden volledig gevuld met dit licht. Het licht neemt alle gedachten en emoties mee, die je nu niet meer nodig hebt.

Vervolgens stroomt het licht naar beneden van je keel naar je bovenlichaam, je hart, buik, armen, handen, benen en voeten. Stel je voor dat onder iedere voet een buis de grond in gaat en ook zit er een buis aan je stuit die de grond in gaat naar de aarde toe. Via die buizen stroomt het licht met alles wat je niet meer nodig hebt, de aarde in, die het allemaal opneemt.

Leg dan je hand op je hart en stel je voor dat er een klein lichtje brandt. Ga er naar toe, kruip er als het ware in en voel de rust. Voel wie jij bent zonder gedachten, angsten en zorgen. Laat het lichtpuntje groeien in je hart, zodat het uitdijt tot je hele lichaam wordt gevuld met dit licht en het uitstraalt naar buiten. Voel deze liefdevolle energie. Voel je ontspannen.

Wat kun je doen als je het moeilijk hebt met een bepaalde persoon?

Ga naar het lichtpuntje in je hart. Maak van daaruit een verbindinglijntje naar de andere persoon toe. Laat het lichtstraaltje naar de ander stromen zonder verwachting wat die ander ermee doet. Je biedt onvoorwaardelijke liefde aan en dat heeft in ieder geval invloed op jezelf. Je wordt zachter van binnen en het kan mogelijk effect hebben op de ander. Ik heb er zelf hele goede ervaringen mee. Toen bijvoorbeeld mijn puberkinderen het moeilijk hadden met zichzelf, paste ik het regelmatig toe, zonder dat ze het wisten. Dan veranderde hun hormonale buien in zonnestralen.

Evy





Mediteren en ontspannen

Gevangen in een orkaan, is een eenzaam bestaan



Door de jaren heen heb ik (Veroni) vaak periodes gehad dat het was alsof ik me midden in een orkaan bevond, het voelde alsof ik het oog in de orkaan was. Er waren dagen en weken dat het dieper dan diepe zwarte zware duisternis en gevangenis was. Ik dacht regelmatig dat het nooit voorbij ging.

In sommige van deze periodes had ik het geluk in een vegetatieve situatie te zijn, waardoor ik het minder meemaakte en de tijd sneller voorbij ging. Andere periodes waarbij dit helaas niet zo was, gingen tergend langzaam voorbij, waarbij een uur een dag leek te duren. Dat waren dagen dat ik de wijzers van de klok vooruit wilde dwingen en sturen, wat niet lukt. Gevangen in een donderstorm met de naam van de orkaan: mijn eigen lichaam.

In al die donderstormen voel ik me erg alleen, ondanks de nodige mensen om me heen. Ze maken niet mee wat ik ervaar. Aan de ene kant is dat gelukkig zo. Maar soms denk ik wel eens dat het goed zou zijn dat anderen een half uurtje of zo konden voelen wat ik ervaar. Alleen kan dat natuurlijk niet.

Niet alleen

Het enige wat ik jou als lotgenoot kan meegeven; weet dat je niet alleen bent. Er zijn op deze planeet duizenden mensen die ook lijden en vergelijkbare dingen meemaken die jij ook meemaakt. Als je fysiek en dus ook mentaal zo diep zit, voel je je machteloos. Je trouwste vriend, je lichaam laat je in de steek. Maar weet dat je niet de enige bent die zich zo voelt.

Dat geldt ook voor de mensen om je heen, die meeleven. Ook al voelen zij niet wat jij voelt, ze voelen wel mee. Ze weten misschien niet altijd de juiste woorden te vinden die je nodig hebt, of ze durven ze niet uit te spreken. Ze zijn gevangen in dezelfde machteloosheid als jij. Iemand waarvan je houdt zien lijden, doet ook erg veel pijn. Het maakt je machteloos en je voelt je met lege han-

den staan. Er is niets wat je kunt doen, dan er te zijn. Maar dat kan juist ook heel veel betekenen dat er gewoon iemand is. Dat kan je steunen en zorgen dat je je minder alleen voelt.

Ik heb al meer dan twintig jaar veel pijn en bouw een muurtje om me heen. Ik houd me groot en krop alles op. Vandaar verwoord: 'Breek door mijn steen heen en vind mijn hand, dan ben ik niet alleen. Jij bent niet alleen je hebt ook lieve mensen om je heen. Ze weten ook de oplossing niet en verschuilen zich achter hun verdriet.'

Instrumenten

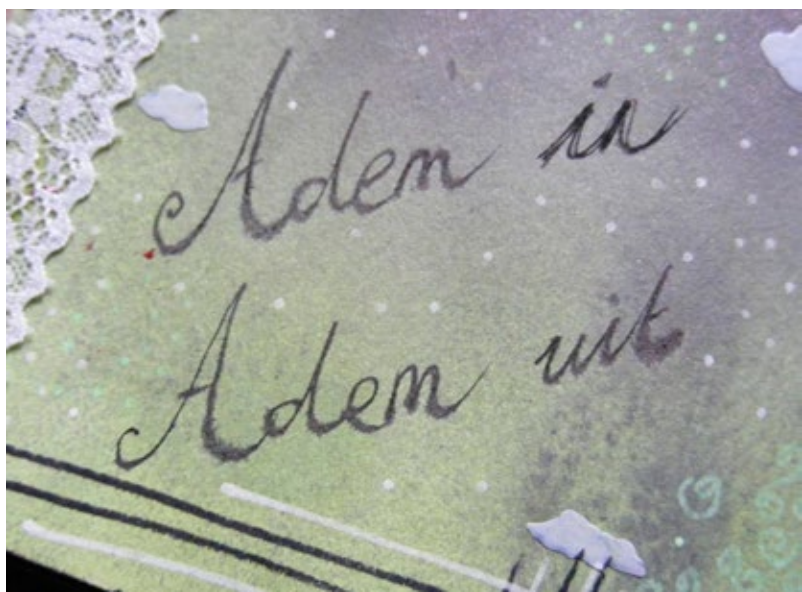
Ik deel graag wat mij helpt in de hoop dat het jou helpt, al is het maar een beetje. Ik heb een aantal instrumenten gemaakt die me soms helpen en soms niet. Ik heb helaas geen wondermiddel of een toverstafje in de aanbieding. Houd je vast aan dat wat jou steun geeft. Probeer dat ook uit. Het kan zinvol zijn dat je een dagboek of blog bijhoudt om inzicht te krijgen of iets wel of niet werkt, maar dat moet je ervaring met het instrument niet in de weg staan!

Hier en nu

Ik kan je vier dingen aandragen. Allereerst; probeer in het hier en nu te blijven. Denk niet aan het volgende uur of de volgende dag. Blijf bij jezelf en richt je aandacht op het hier en nu. Kijk zeker niet steeds op de klok dan duurt het alleen maar langer. Je wordt er erg onrustig van en gaat veel denken.

Ademhaling

Een ander instrument is je richten op je ademhaling. Je kunt je handen op je buik leggen om contact te maken met je adem. Leg daar je aan-



dacht). Je kunt de adem tellen dus:

Adem in en uit = 1

Adem in en uit = 2

Maar wat ook kan; adem in = 1 en adem uit = 2.

Wat je kiest, dat is aan jou.

Naast het tellen van de adem kun je ook woorden in gedachten meenemen. Adem in en neem in gedachten de woorden mee:

'Ik adem in en weet dat ik inadem

Ik adem uit en weet dat ik uit adem'.

In, uit

In, uit

'Ik adem in en voel me gespannen.

Ik adem uit en voel me ontspannen'.

Je kunt ook je eigen zinnen maken die bij jou passen. Stuur je adem niet. Bijvoorbeeld: 'Als ik kort inadem, weet ik dat ik kort inadem. Als ik lang inadem, weet ik dat ik lang inadem'. De adem is goed zoals hij is. Het niet sturen van de adem is moeilijk, want je gaat bijna vanzelf langer uitademen als je je spanning kwijt wilt raken. Dat is mijn ervaring. Dit doe ik tot ik rustig ben en soms val ik in slaap.

Lichaamsensaties

Als je veel pijn hebt, ga je snel in je hoofd zitten en piekeren. Je keert je van je lichaam met pijn af, wat ook logisch is. Maar dan wordt de orkaan alleen maar groter en langduriger. Richt daarom je aandacht naar je lichaam en de sensaties erin. Dat kan veel weerstand oproepen, maar probeer het toch maar. Wandel rustig door je lichaam heen van boven naar beneden. Bewoon je lichaam van binnenuit. Zo breng je de energie van boven naar beneden naar je voeten toe. Je kunt uiteindelijk de energie via je voeten of je bed naar de aarde toe laten stromen, die het dan vervolgens opneemt. Dat beeld kan je helpen.

Verbeelding

Je kunt - zoals hierboven vermeldt - je verbeelding gebruiken. Als je rustig wordt van de zee, stel je je dan voor dat je aan de zee bent en dat de wind je hoofd leegmaakt en dat je rustig wordt. Dit kan ook een ander beeld zijn, zoals jezelf voorstellen als een berg. Je kunt dan ook woorden in gedachten meenemen.

'Ik adem in en zie mezelf als een berg.

Ik adem uit en ervaar mijn stevigheid'.

Ook hier kun je de zinnen aanpassen aan eigen behoefte.

Muziek

Het laatste instrument dat ik gebruik is muziek. Maak gebruik van muziek waar je rustig van wordt. Wat voor muziek dat is, is aan jou. Ik ken iemand die van hardrock rustig wordt. Er zijn ook veel mensen die natuur- of klankschaal geluiden prettig vinden om er rustig van te worden. Ik luister soms naar geleide meditatie, die ik op mijn mp3 speler heb staan, die bedoeld zijn om in slaap te komen. Ik heb ze op mijn Mp3 speler gezet, zodat ik die 's nachts kan pakken. Het zorgt

ervoor dat ik mijn gedachten even op iets anders richt.

Het is dus een kwestie van uitproberen, wat bij jou wél en niet helpt. Wat de ene dag wel helpt, kan de volgende dag totaal niet werken. Dit kan dus ook door de jaren heen veranderen. Het is mooi als je een palet van instrumenten hebt die je kunt inzetten als je gevangen zit in een orkaan, hoe die er ook uitziet voor jou. Hopelijk is dan de orkaan van een iets minder eenzaam bestaan.

De berg

Onderstaande korte meditatie kun je thuis doen op een stoel of liggend op bed. Als je het gevoel van de berg zijn, door het vaker te doen oppakt, kun je deze oefening of het gevoel van een berg zijn overal oproepen waar je ook bent.

Ga makkelijk zitten of liggen, en kies een houding die voor jou prettig is. Doe je ogen dicht, als je dat prettig vindt. Kom thuis bij jezelf, doe dat op je eigen wijze.



Stel je een berg voor: stevig, breed, niet omver te duwen. En of het nu regent, stormt, of de zon schijnt, de berg staat daar, stevig verankerd, in een diepe rust. De berg is niet omver te krijgen.

Breng nu dit beeld over op jezelf. Jij zit zo stevig als een berg, niet omver te duwen, stevig verbonden met de aarde, in alle rust, koninklijk. Neem je ruimte in.

Hoe de omstandigheden in je leven ook zijn, jij zit/licht stevig verankerd in je eigen basis.

Als je het prettig vindt, kun je denken:

Ik adem in en voel mezelf als een berg.

Ik adem uit en ik voel me stevig.

In: berg

Uit: stevig.

Richt je aandacht nu weer op de stilte en stabiliteit in jezelf en op je lichaam dat leeft en ademt. Laat die berg - ontvankelijk, solide en onwrikbaar - binnenin jou zijn. Ervaar hoe jezelf de berg wordt.

Laat het beeld van de berg los. Haal een paar keer wat dieper adem en beëindig in je eigen tempo deze meditatie.

Veroni Steentjes



Fons over leven met slaapapneu

'Ik ben anders en bewuster met mijn lijf aan het omgaan sinds ik weet dat ik slaapapneu heb.'

In het vorige Magazine schreef ik (Fons) dat ik last heb van slaapapneu. Slaapapneu houdt in dat je in je slaap stopt met ademen. Nu stopt iedereen weleens met ademen in de slaap waarna de ademhaling gewoon weer door gaat. Echter bij slaapapneu is er sprake van te vaak en te lange ademstops. Hierdoor slaap je dus niet goed, omdat je lichaam steeds moeite moet doen om weer adem te halen. Zelf heb je niet in de gaten dat je stopt met ademen in je slaap omdat je niet bewust wakker wordt. Echter je komt niet in diepe slaap met alle gevolgen van dien.

Veel gevolgen van slecht slapen kent iedereen wel. Chronisch gebrek aan slaap kan lichamelijke en psychische klachten geven. Te denken valt aan: hart- en vaatziekten, suikerziekte, overgewicht, te hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, depressie en/of burn-out. Er zijn nog veel meer gezondheidsproblemen die aan Apneu gekoppeld kunnen worden. Echter hoeven deze niet met Apneu te maken hebben. Zelf heb ik wel de ervaring dat Apneu de aanwezige problemen kan versterken. Ik heb het gevoel dat veel dingen in een grijs gebied zitten. Iedere apneupatiënt is anders, en niet alles is even duidelijk. Wat wel duidelijk is dat te veel en te lange ademstops in de nacht problemen geeft.

Oorzaken

De oorzaken van slaapapneu zijn te verdelen in grofweg twee oorzaken. Er is een afsluiting in de luchtweg die kan ontstaan, doordat de luchtweg in de slaap dichtklapt (OSAS = obstructieve-slaapapneusyndroom). De tweede oorzaak is een vorm van slaapapneu, doordat het ademhalingscentrum vanuit de hersenen te weinig signalen doorgeeft aan de ademhalingspijpen (CSAS = centrale-slaapapneusyndroom). Er zijn verschillende manieren om slaapapneu te behandelen. Kijk voor meer informatie op www.apneuvereniging.nl.

Bij mij is er sprake van een verstopping in de luchtweg. De problemen zijn niet in één keer ontstaan. Jarenlang liep ik tegen allemaal onduidelijke lichamelijke problemen aan: hartritmestoornissen, hoog cholesterolgehalte, overgewicht, vocht vasthouden en me totaal niet in orde voelen. Daarnaast was ik altijd moe en ik kreeg steeds minder zin om dingen te ondernemen. Meer en

meer was ik mezelf door de dagen heen aan het slepen.

CPAP

Voor mij is het slapen met de Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) de enige mogelijkheid van behandeling. Het aantal ademstops bij mij is te hoog, en opereren is bij mij geen optie. Ik kon snel slapen met het masker, en de slang en de machine die naast het bed staan. De CPAP blaast lucht in, waardoor de luchtweg open blijft staan en er minder ademstops zijn. Hierdoor kan ik beter en dieper slapen en word ik uitgerust wakker. Mijn vage klachten die ik in de afgelopen jaren had opgebouwd verdwijnen langzaam. Mijn steunkousen blijven al een paar maanden in de kast liggen. Ik kan lichamelijk en psychisch meer hebben dan de jaren ervoor. Overdag heb ik meer energie, en ik ondernem langzaam meer dingen.



Bovenstaande klinkt bijna als een sprookje. Er zijn natuurlijk ook mindere momenten. Het gebruik van de CPAP is het probleem niet. Het ontbreekt mij weleens aan zelfdiscipline om op tijd naar bed te gaan, en op tijd op te staan. Zo moet ik ook op mijn gewicht letten, en mijn conditie in de gaten houden. Dat was altijd al een dingetje, en door het gebruik van de CPAP ben ik mij meer bewust van de gezondheidsrisico's, slaapapneu in combinatie met mijn handicap(s).

Toverwoorden

Eigen verantwoordelijkheid, zelfdiscipline en door-



delen van mijn ervaringen. Mede hierdoor heb ik aan de bel durven trekken toen het een tijdje minder goed ging met de CPAP-apparatuur die ik hier in huis had staan.

Het investeren in informatie om de eigen verantwoordelijkheid te nemen heeft tijd en energie gekost. Spijt heb ik hier niet van, omdat het mij veel goeds heeft gebracht. Ik ben anders en bewuster met mijn lijf aan het omgaan sinds ik weet dat ik slaapapneu heb. Ik leer op een andere manier te luisteren en te kijken naar de problemen die zich voordoen.

Slaapapneu komt voor bij mannen, vrouwen en kinderen van alle leeftijden. Vaak ben ik met andere problemen bij de dokter geweest dan voor de slaapapneu. De behandeling is niet altijd even gemakkelijk. De CPAP-behandeling is waarschijnlijk wel voor de rest van mijn leven. Ondanks dat ben ik er blij mee, omdat het mij behoedt voor verdere gezondheidsproblemen.

Fons Osseweijer

zettingsvermogen zijn de toverwoorden geworden. Toen ik de diagnose hoorde, was ik compleet blanco op het gebied van slaapapneu en slapen met een CPAP. Ik heb mijn eigen verantwoording genomen en ben gaan lezen en ben lid geworden van de apneuvereniging. Zodoende heb ik veel geleerd over mijn nieuwe aandoening. Binnen het platform van de apneu ben ik actief met het

Gedicht:

Als het papier is vergeeld

Ze zorgt, borgt
waakt en behaagt
Ze praat, laat
leidt en bevraagt
Ze kust, sust
speelt en verbindt
Ze geeft, leeft
troost en bemint

Ze behoudt het evenwicht
Tussen moeder en vrouw
Ze geeft alles wat ze heeft
Ze is alles wat ik wou

Straks
Als het papier is vergeeld,
De liefde gedeeld,
en het leven uit ons is gegaan,
moet er een standbeeld voor haar staan

Bas Poell

Bron: 23 graden op papier





Droomvakantie naar mijn broer in Canada

Jo-Ann Snel-Schorel (39) is getrouwd met Gerrit en samen hebben ze twee dochters Gerianne en Rebecca. Door EDS (Ehlers Danlos Syndroom), welke een aandoening aan het bindweefsel is, heeft Jo-Ann verschillende klachten. Ten gevolge van deze klachten is ze bedlegerig en verplaatst ze zich in een rolstoel.

Jo-Ann is jarenlang vrijwilliger van Stichting Internobiel geweest. Zij heeft de rubriek 'Opvoeden met een handicap' voor Internobiel opgezet. Ook heeft Jo-Ann een aantal Mobiel Magazines opgemaakt. In 2007 is Jo-Ann voor zichzelf begonnen. Zij runt haar eigen bedrijf: Uitgeverij Boekenbent. Een uitgeverij waar bedrijven en particulieren in eigen beheer een boek(je) kunnen uitbrengen. Jo-Ann vertelt hierover: 'Ik begeleid ze met het uitgeven van een eigen boekje. Dat kan door middel van het drukwerk verzorgen, helpen met de opmaak, het maken van de layout tot het regelen dat het boek bij de boekhandel of bij online winkels zoals Bol.com komt. Dus ik verzorg alles wat de opdrachtgevers willen met betrekking tot hun boek. Ook is er de mogelijkheid 'Boek op verzoek' voor boeken in kleine oplagen tegen zo min mogelijk kosten. Dus mensen kunnen bestellen en dan wordt het gedrukt.'

'Jo-Ann runt haar bedrijf liggend op bed. 'Naarmate de kinderen ouder worden, kan ik wat meer; ik kan mijn energie meer in mezelf stoppen. De afgelopen jaren heb ik best wat opgebouwd, ik kan dingen wat langer volhouden waardoor ik makkelijker overal heen kan gaan. Momenteel ben ik weer aan het revalideren, een soort onderhoud. Het was een kleine tegenvaller dat mijn lichaam toch wat meer overbelast was dan ik dacht. Daardoor heb ik wat stappen terug moet doen, maar wel in de hoop dat ik dan weer vooruit kan. Het blijft dus oppassen, want ik ga mijn grenzen snel voorbij. Niet altijd bewust, maar voor Canada heb ik wel bewust gekozen.'

Waarom naar Canada?

'Jo-Ann komt uit een groot gezin en heeft drie broers en twee zussen. Zij is de oudste. Ze vervolgt: 'Twee jaar geleden ging mijn broer Timon naar Canada, daarvoor was hij ook al een tijdje in Canada geweest. Mijn broer heeft vanuit Nederland een baan in Canada gevonden en is hij met zijn gezin daar naartoe verhuisd. We wilden wel eens zien hoe hij daar woont en ervaren hoe mooi Canada als land is. Er was een aantrekkelijke aanbieding van de KLM. En zo zijn we eind juni zo'n drie weken met onze kinderen naar Canada gegaan.'

De voorbereiding

'Ondanks mijn beperkingen hoefde ik op zich niet heel veel te regelen. Wel dat ik

reisassistentie nodig had en dat ik met mijn rolstoel het vliegtuig in moest. Verder was mijn insteek: "Ik zie het wel." Ook wat we in Canada gaan bezoeken, zien we wel als we bij mijn broer zijn. Dat is ook afhankelijk van hoe goed de vliegreis was verlopen en hoe mijn lichaam herstelde. Omdat de reis intercontinentaal was, moesten we ook eerder op het vliegveld zijn en ons melden bij de reisassistentie. Daar heb ik een bank opgezocht en ben ik zo lang mogelijk blijven liggen om zoveel als mogelijk mijn rug te ontlasten. Extra pijnstillers hielpen me ook wat.'

De vliegreis

'In het vliegtuig zelf was het best wel lastig. Ik had wel extra kussens meegenomen, zodat ik gemakkelijker kon zitten. Ik kon mijn stoel wat naar achteren doen, zodat de rugleuning iets minder rechtop was. Echt lang rechtop zitten' kan mijn rug niet hebben. Het was wel zwaar, maar ik had er bewust voor gekozen om op deze manier naar mijn broer in Canada te gaan. Ik ging er gewoon voor. De reisbegeleiding moet je wel van te voren aanvragen en niet op de dag zelf. De vlucht van Schiphol naar Edmonton duurde 8,5 uur. Van daaruit was het een anderhalf uur rijden naar mijn broer.'

Bij mijn broer

'Het herstel bij mijn broer en zijn gezin in Bentley viel op zich wel mee. Volgens mij komt dat ook door de adrenaline. Tijdens die vakantie stond mijn lichaam op overleven. De echte terugslag kwam na de vakantie. Ik probeerde er uit te halen wat erin zat. Ik heb in de dagen erna mijn rust wel genomen en ben ik niet overal mee naar toegegaan. Ik ging al over veel grenzen en de week erna zouden op rondreis gaan. Daar had ik wel over nagedacht. Ik had bewuste keuzes gemaakt en ook dingen moeten laten schieten, maar ik had het nooit willen missen! De rustmomenten die ik kon nemen, pakte ik ook gewoon. Er waren dagen bij dat ik best wel veel heb gelegen.'





'Het was erg leuk om zo een paar dagen bij mijn broer en zijn gezin te zijn. Doordat je bij ze in huis bent, zie je ook wat meer van het leven daar. Veel mensen bakken hun eigen brood, het brood in de supermarkt is anders. Vleeswaren zijn er erg duur. Ze zaten wel in de buurt van een dorp, maar je moet er wel even heen rijden. De supermarkt in het dorp is erg duur, daar ga je echt alleen even heen als je iets vergeten bent. De Walmart zijn grote winkels. Je hebt er echt alles, maar ook veel in grootverpakking. Mensen kopen een grote voorraad in, omdat ze toch wat verder moeten rijden.'

Rondreis: de auto

'We hebben een week lang een prachtige rondreis gemaakt. Die ging door de Rocky Mountains en naar de stad Montana in de Verenigde Staten en via een andere weg weer terug. Bewust verbleven we onderweg steeds twee nachten in hetzelfde hotel, dan kon ik wat meer uitrusten en was het voor mij beter te doen. We hadden de grote auto van mijn broer te leen - je hebt daar bijna alleen maar grote auto's - en in de auto had ik mijn rugleuning zo ver als mogelijk naar achteren staan. We zaten met zijn zessen in de auto, want mijn ouders waren er ook op vakantie. Mijn rolstoel paste er nog gemakkelijk bij.'

Rondreis: de toerist

'De Rocky Mountains waren echt overweldigend. Zo mooi! Wilde beren hebben we helaas niet gezien, daar was het de tijd (zomer) van het jaar niet voor. Je moet trouwens wel herrie maken als je die natuur ingaat, dan blijven de beren meestal op afstand. Berggeitjes, arenden, coyotes en herten hebben we veel gezien. De Rocky Mountains is heel anders dan bijvoorbeeld Zwitserland, het is er veel ruiger. We zijn nog enkele dagen bij mijn oom en tante geweest. Zij wonen al heel lang in Montana in de Verenigde Staten. Montana is ook erg mooi. Vanuit Montana reden we terug naar Canada via 'de route naar de zon' en dat klopt ook. Halverwege werd het steeds zonniger.'

'Die natuur, de rotsen, de watervallen, geweldig. Op een gegeven moment heb je zoveel moois gezien, dat je het niet meer in je kunt opnemen. Je ziet zoveel mooie dingen! We gingen ook vaker van de grote weg af om echt de natuur in te gaan. De snelweg is daar erg bochtig en van grind. Op de snelweg kom je niemand tegen, je bent dan echt alleen op de wereld. Die highway eindigde plots bij een veerpont, waar we natuurlijk als enigen op waren. In Nederland vind je het ver als je een uur moet rijden, daar moet je sowieso een uur

rijden voor je ergens komt.'

'Canada is echt een mooi land. Buiten dat is Canada qua toegankelijkheid echt ideaal. Bij restaurants en andere gelegenheden zijn overal voorzieningen voor rolstoelgebruikers en minder mobiele mensen. Daar is goed over nagedacht.'

De laatste dagen

'Na de rondreis zijn we nog enkele dagen bij mijn broer geweest. De vakantie duurde lang genoeg. Ik had het eigenlijk wel gehad, mijn kaarsje begon wel uit te gaan. Al had ik graag nog Calgary willen zien. Niet alleen ik was moe, zo was Gerrit het vele rijden wel zat. Die laatste dagen hebben we dan ook niet veel intensieve dingen gedaan. Meer een beetje tot rust komen en gezellig bij mijn broer en zijn gezin zijn. Zo kwam ik een beetje tot rust voor de lange reis naar huis. Tijdens de vliegreis naar huis had ik geluk, want ik had twee stoelen naast elkaar waardoor ik wat meer kon liggen. Dat was wel relaxt.'

Weer thuis

'Terug in Nederland had ik best wel last van een jetlag. Van de reis zelf heb ik wel een tijdje nodig gehad om te herstellen. Het was niet zo dat ik helemaal niks meer kon. Ik had het echt niet willen missen en ik wil er nog een keertje teruggaan. Maar dan gaan we het anders indelen, nu weten we wat we er kunnen verwachten en waar we op moeten letten. Een hotel boeken is wel een vak apart, het moet toegankelijk en betaalbaar zijn. Je moet voor je reserveert goed kijken. Zo was er een zwembad bij het hotel, daar wilde ik ook wel naartoe, maar via veel omwegen ben ik er toch kunnen komen. Er waren daar overal trappetjes. Het weer was zeer aangenaam, zo'n 25 graden tot soms 30 graden. Het koelt er 's avonds wel sneller af.'

Terugblik

'Canada is niet te vergelijken met hier, heel andere cultuur ook. We vonden zelfs dat er ook duidelijk een verschil is tussen Montana in Verenigde Staten en Canada. De natuur is er echt supermooi. Je kan het ook niet vergelijken en het is er zo groot. De reis was echt de moeite waard en ik heb er echt geen spijt van. En als het lukt, wil ik echt wel weer een keer die kant op gaan, dan wordt het Toronto omdat mijn broer sinds kort daar heen is verhuisd. Een nieuw stukje van Canada ontdekken, maar dit jaar blijf ik wat dichterbij huis.'

Johan Fiddelaers





Het dossier van Mia Cobben

In deze rubriek komen verschillende vrijwilligers van Intermobiel aanbod. Dit keer is het woord aan Mia Cobben. Zij maakt en breidt keukenschorten voor kinderen, sjaals, poncho's voor Intermobiel welke zij dan verkoopt op zomer-, hobby-, kerstmarkten, maar ook bijvoorbeeld in ziekenhuizen. Daarnaast zet zij zich in bij andere activiteiten voor onze stichting. Tomeloze inzet en niets is haar teveel gevraagd. Hoog tijd dus voor Mia's dossier.

Naam: Mia Cobben.
 Woonplaats: Beegden.
 Geboren: 18-06-1950 in Beegden.
 Partner en kinderen: Getrouwd met Zef en twee kinderen Esther en Emile.
 Huisdieren: Na vier honden nu geen huisdieren meer.
 Karakter: Rechtvaardig en zorgzaam.

Opleidingen: LEAO.
 Vroegere beroepen: Verkoopster in een muziekwinkel en in een sportzaak.
 Huidig beroep: Samen met mijn man hebben we al 45 jaar cafe met zaal 't Jachthuis in Beegden.
 Vrijwilligerswerk: Alleen voor intermobiel. Ik heb door de jaren heen al vanalles georganiseerd van beniefiet avond tot mode-shows met antieke kleding. Op dit moment doen we met een clubje dames handwerken. We maken van kinder- en volwassenschorten, kaarten maken, breien van sjaals tot mutsen en poncho's. We verkopen deze aan huis en op verschillende markten.

Sporten beoefenen/beoefend: Lang geleden heb ik gehandbald.
 Interesse in andere sporten: Ik kijk alle sporten, maar ik heb geen favoriete club. Het voetbal van FC Groningen volg ik wel, omdat Brian Linssen familie is.

Hobby's: Te veel om op te noemen, ik ben best handig en vind alles leuk. Van meubels opknappen, schilderen, behangen tot breien, kleding maken (ook voor carnaval), hoeden maken, kaarten maken. En het presenteren van modeshows. Enige nadeel is: je bent altijd de klos.

Lezen: Is wel fijn, maar ik heb er geen rust voor. Ik denk altijd: in dezelfde tijd had ik wat gebreid of zo, dan zie je wat je gedaan hebt.

Muziek: Geen echte fan van. Meestal Limburgse, de radio is altijd afgestemd op een Limburgse zender.



Eten/drinken: Eet alles, kook ook alles, liefst voor meerdere mensen. Drink af en toe graag een wijntje.
 Welke man/vrouw bewonder je: Veroni, omdat ze ondanks haar beperkingen nog zoveel mensen kan helpen.

Politiek: Geen voorkeur meer, het is een zootje.
 TV-programma: Op het moment kookprogramma's, daar zijn er genoeg van en af en toe een misdaad.
 Geen serie's, ik heb geen tijd om die te volgen.
 Radio: L1.
 Internet: Geen speciale, alleen Intermobiel.
 Kwaad om: Onrecht.
 Meest opmerkelijke nieuwsfeit: De aanslagen en de politiek die verder slaapt.





Persoonlijk hoogtepunt: De liefdes bezegeling van Veroni en Emile.
 Persoonlijk dieptepunt: Dat mijn man die vreselijke ziekte kreeg, maar gelukkig is dat goed afgelopen.

Bekend met Intermobiel: Vanaf de oprichting, natuurlijk via Veroni.
 Wat betekent Intermobiel voor je: Ik vind het knap dat de doelgroep zelf alles regelt, ondanks de beperkingen. Als ik dat zie krijg ik er zelf energie van.

Wat ik allemaal voor Intermobiel heb gedaan/georganiseerd? Benefiet avond, diner's, markten, heb het al eens genoemd breien,naaiwerk, kaarten maken bloemschikken.

Mening over Intermobiel: Geweldig wat ze nog voor anderen betekenen, ondanks hun beperkingen.

Wat ik verder nog kwijt wil: Ik hoop dat we genoeg geld kunnen verzamelen dat ze nog lang kunnen blijven bestaan om anderen te helpen.

of een hart onder de riem kunnen steken. Ik wens ze veel succes en zal helpen waar dat mogelijk is.



Prietepraat

Hieronder gewoon leuke kinderuitspraken om te delen. Deze keer komen de meeste van Mick en Diede af.

Mick vertelde tegen zijn oma dat hij één bladzijde voorlag op de rest van zijn klas. "Goed van jou!"-zei oma. Alleen heb ik wel een bladzijde overgeslagen, dus die moet ik nog inhalen gaf hij eerlijk toe. *Mick (6)*

Als Diede (2) in haar neus vist zegt haar moeder altijd: Ga je met de boot? Waar ga je heen?: naar Volendam. Toen oma kwam en Diede aan het vissen was zei Mick: O, Diede is met de boot naar Volendam toe. *Mick (6)*

Mick (6) ligt op de grond en Diede zegt: Ik geef je koeke bil en tikt Mick op zijn bips. *Diede (2)*

Mick was naar de kinderboerderij geweest vanuit school. Ze hadden uitleg over de dieren gekregen.

Hij zei later tegen zijn opa: Ik vind dat het wel tijd is dat je de geit eraf scheert. Hij bedoelde dus de sik van opa. *Mick (6)*

Onlangs was Niels (11) bij ons aan het logeren en we waren aan het eten. Emile en ik hadden het over dat iemand van gebakken lucht dik wordt. Hij keek ons raar aan. Het was duidelijk dat deze gezegde nog niet voorbijgekomen was. *Niels (11)*

Theo, de opa van Mick, heeft door zijn werk als tegelzetter altijd hele vieze handen van het cement. Mick vroeg: Opa, wat heb je toch op je handen? Opa legt uit dat het door zijn werk komt dat ze zo zijn. Mick zegt; 'O, dan moet je schoenverkoper worden net als papa, dan heb je dat niet. *Mick (6)*

Mick kijkt naar de lucht en zegt: Het is vandaag een kale dag. Hij bedoelde dat het een mooie blauwe lucht was zonder wolken. *(Mick (6))*



Recensie schouwburgvoorstelling: Buurman & Buurman worden beroemd

Tamara bezocht onlangs met haar zoontje Mick (6) een voorstelling van Buurman & Buurman in de Amphion schouwburg in Doetinchem. Hieronder haar verhaal.

Titel: Buurman & Buurman worden beroemd
Tekst: Jelle Kuiper
Liedteksten: Ivo de Wijs
Muziek: Erik de Reus
Regie: Bruun Kuijt
Producenten: Matthijs Bongertman en Jelle Kuiper
Duur: 1 uur

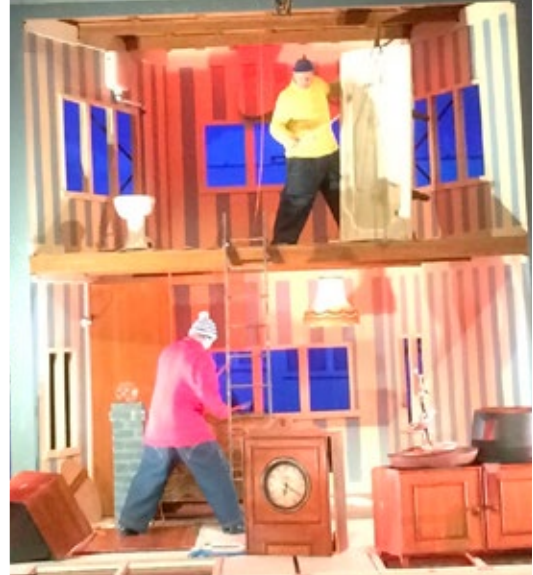
Over Buurman & Buurman

Buurman & Buurman is een Tsjecho-Slowaakse poppenanimatieserie van Lubomír Beneš over twee onhandige maar vindingrijke klussers. Tussen 1976 en 2015 zijn er 91 afleveringen gemaakt. De Nederlandse versie verscheen vanaf 2006 op dvd. De taal is Tsjechisch.



Korte samenvatting

Buurman & Buurman hebben een nieuwe tv. Een hele mooie! En nu willen ze niets liever dan zelf even op hun nieuwe tv te zien zijn. Maar hoe kom je op tv? Dan moet je beroemd zijn. En dus gaan ze aan de slag. Want om een beroemde voetballer te worden, moet je wel zorgen voor een mooie tribune en wat is een beroemde goochelaar zonder magische trucs? Buurman & Buurman knutselen en timmeren er gretig op los. Totdat blijkt dat je met muziek het aller-beroemdst wordt. En dan wordt het echt leuk, want Buur en Buur gaan optreden!



Cijfer: 8

Toelichting

Het was een zeer leuke voorstelling voor kinderen van 4 jaar en ouder. De schouwburg Amphion is goed toegankelijk voor mensen met een beperking. Er waren zeer grappige stukken van Buurman en Buurman. Ik heb een foto gemaakt, maar dat mocht natuurlijk niet. Mick vond de voorstelling super, wat een leuke kinderhumor'. Natuurlijk heb ik voor de voorstelling ook een popje van Buurman & Buurman voor hem gekocht als aandenken. Een meed en Greet was leuk geweest, maar die kon je wel kopen, maar dat was erg aan de prijs. Tamara Leeflang

Tamara Leeflang



www.kieke-boe.nl

De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel



My big fat disabled wedding!

In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (32), vrijwilligster van Stichting Intermobiel over haar bruiloft (2 juli 2016) en de keuzes die ze daarbij moet maken.

Het is eindelijk 2016! Wat verheug ik me hier al een tijd op! Om precies te zijn sinds 8 maart vorig jaar! Op mijn verjaardag vroeg Leroy mij ten huwelijk, natuurlijk zei ik 'JA'! In juli zullen we elkaar het jawoord geven. Momenteel zitten we volop in de voorbereidingsfase. Een bruiloft betekent altijd veel regelen. Als je een beperking hebt, zijn er misschien hele andere dingen die je moet regelen dan zonder. In ieder geval is het een belangrijke dag voor jou en moet je doen waar jij, je partner en je beperking het gelukkigst van worden. Als bruid mogen je favoriete jurk of schoenen niet ontbreken. Mijn

jurk houd ik graag nog even geheim, maar die schoenen wil ik graag met jullie delen. Wat voor een schoenen wil/kan/mag ik aantrekken?

Schoenen

Schoenen welke vrouw is er niet dol op?! Nou... vaak vrouwen met pijnlijke voeten of aanpassingen. Laten wij lezers van Intermobiel daar nou net wat vaker last van hebben. Als je orthopedi-

sche schoenen hebt, denk je misschien dat niets mogelijk is, maar dat is helemaal niet waar. Je kunt elke schoen laten verven in de kleur die je wilt! Zeg nou zelf als je toch nieuwe schoenen moet kopen, is een paar orthopedische schoenen in de kleur van je jurk wel prachtig! Zo kun je na je bruiloft nog heerlijk genieten van je schoenen. Hoeveel vrouwen kopen niet voor de bruiloft schoenen die ze nooit meer aan kunnen...!

Als klein meisje was mijn eerste bruiloft van mijn oom Paul. Ik was een jaar of elf en had een prachtige jurk gekregen! Ik mocht ook mijn dansschoen MET hak aan! Ja, ik was zo happy! Gelukkig wist ik toen niet dat het voor mij later nog wel eens anders zou kunnen gaan. Gaan we hakken dragen? Kunnen we überhaupt hakken dragen? Misschien ook belangrijk kunnen we dan nog lopen? Als ik alleen in een rolstoel zou zitten, kon ik vanuit die positie handelen. Maar gelukkig (ik zie het leven graag positief) kan het zijn dat ik kan lopen! Of een hak realistisch is...?

Ik ben eerst bij mezelf te rade gegaan, wat is voor mij belangrijk? De dag volledig kunnen lopen? Gedeeltelijk? Helemaal niet? Liggend? Of is er een mogelijkheid dat we alle opties open houden tot het moment suprême? Ik heb die mogelijkheid gevonden! Het is een merk uit Turkije genaamd Dogostore.com. Zij verkopen hakken en sneakers in dezelfde print. Ze hebben zelfs tassen die er nog bij gecombineerd kunnen worden. Dus of je nou loopt, zit of ligt met of zonder hak je hebt altijd een echte bruidsschoen. Een schoen die je zelf hebt gekozen, omdat je haar mooi vond en omdat zij in elke vorm jouw gekozen schoen is. Welke positie ik in neem tijdens mijn huwelijk? Aan mijn schoenen zal het niet liggen!

Denise Vanderbroeck

Durf slimmer te leven!
... als je minder mobiel bent

Stichting Intermobiel
www.intermobiel.com

Veroni & Javier

Amelie Rouven



Opvoeden met een handicap: Tamara

'Ik blijf positief voor mijn kinderen.'

Tamara (35) is getrouwd en woont met haar man en twee kinderen Mick (6) en Diede (2) in Doetinchem. Ze heeft possible MS en Fibromyalgie waardoor ze haar werk in de zorg met verstandelijk gehandicapten niet meer kan uitoefenen en in een re-integratie project zit. Ook heeft ze een versleten knie wat haar beperkt, maar ze krijgt nog geen nieuwe vanwege haar jonge leeftijd. Ze vertelt over hoe ze omgaat met ziek zijn en opvoeden met een handicap.

Kun je aangeven hoe het opvoeden bemoeilijkt wordt, zowel praktisch als mentaal?

'Ik loop helaas altijd tegen mijn beperkingen aan. Op lichamelijk gebied is het vooral pijn en vermoeidheid die je tegen zitten met kleine kinderen. Het is moeilijk om tegen je kinderen te moeten zeggen: 'Vandaag kan het even niet.' Gelukkig is mijn zoontje van zes jaar nu wel zo ver dat hij begrijpt dat sommige dingen niet altijd kunnen bijvoorbeeld: spelen met een vriendje of naar de speeltuin gaan. Op slechte dagen kost het mij al moeite om hem op te halen op school en vraag zelfs dan hulp aan familie of vrienden. Mick snapt het wel wat beter, doordat ik hem wat verhalen heb verteld en het hem elke keer rustig uitleg. Tegen een meisje van twee jaar kan dat niet, want ze snapt het gewoon nog niet. Maar voor haar is het zo dat als je haar thuis voldoende variatie in de activiteiten aanbiedt het haar niet eens opvalt. Ze weet ook niet beter. Ze vindt spelen met magisch zand erg leuk. Ik koop dat bij de Action, omdat het zonde is om duur zand te kopen voor haar. Zo doe ik veel leuke dingen met haar in huis.'

Onbegrip

'Mentaal is het vooral het onbegrip van mensen waar ik tegenaan loop. Ze zien van de buitenkant niets aan me en denken daardoor dat je niets mankeert. Ze denken: 'Je bent jong, dus wat heb je dan? Ik zie niets aan je. Zelf zit ik er natuurlijk ook mee dat ik geen aangepast werk kan vinden, wat ik zo graag wil. Het geeft je niet altijd een goed gevoel door veel thuis te zijn en weinig te kunnen doen. Ik probeer zoveel mogelijk van en met mijn kinderen te genieten, door thuis activiteiten met ze te doen zoals: spelletjes, knutselen en iets bakken. Voor grotere activiteiten zoals naar een schouwburgvoorstelling gaan, plan ik mezelf een dag ervoor en erna zoveel mogelijk vrij van andere dingen, omdat ik dan moet bijkomen van die dag. Ik ga binnenkort naar een voor-

stelling van Buurman en Buurman in de schouwburg Amphion in Doetinchem met mijn zoontje. Dit zijn de dingen die het voor de kids leuk houden en waarvan ik erg kan genieten.'



Kun je praktische problemen oplossen door aanpassingen?

'Door de beperkte fijne motoriek kon ik de rompertje van Diede niet meer dicht krijgen. Ik ben daarom overgestapt op ondergoed. Via de revalidatie heb ik aanpassingen gekregen die dingen makkelijker maken zoals: een speciale houder voor je kwast als je schildert, aangepaste scharen en ook bestek. Via de revalidatie kwam ik op een aangepast mes uit. Nu kost het snijden me geen moeite meer door de houding van het mes.'

Heb je je kinderen verteld over je ziekte? Wat heb je daarbij gebruikt?

'Mick is zes jaar en Diede is twee jaar, dus daar zit veel verschil in. Voor de kinderen had ik een

boekje over MS en een moeder die altijd moe was. Zo heb ik het Mick kunnen leren wat als mama moe is... Dit boekje heb ik echt wel twintig keer voorgelezen, voordat hij snapte wat het boekje vertelde, maar nu helpt het wel. Het boekje heet 'Mijn Supermama!, mijn mama heeft MS' van Lieke Weesles en is van het MS fonds. Het boekje is er in een paperback versie voor € 9,39 en een hardcover versie voor € 21,10. Dit boekje is toepasbaar voor meerdere ziektebeelden.'

Wat heeft je geholpen in het omgaan met je beperkingen?

'Ik heb ruim vijf maanden dagbehandeling in de revalidatie gehad in Doetinchem vanuit Groot Klimmendaal, een revalidatiecentrum. Ik moest daar twee tot drie dagdelen per week heen. Dit heeft mij vooral geleerd om beter om te gaan met mijn klachten. Ik heb geleerd dat ik weet op welk punt ik zit. Ik kan dit het beste met een voorbeeld uitleggen met een emmer met water. Mijn emmer loopt vol en ik merk dat ik geïrriteerd raak. Ik vraag mezelf af op wat voor punt ben ik nu. Wat heb ik nodig om het water omlaag te laten gaan, zodat de emmer niet over loopt? Dus bijvoorbeeld dat ik de juiste hulp vraag op het moment dat ik het nodig heb. Dit geldt zowel fysiek maar ook mentaal. Ik heb zo geleerd op tijd te weten wat ik moet doen, zodat de emmer niet overloopt. Door dit te leren, kan ik makkelijker aan mijn omgeving aangeven wat ik nodig heb. Ik kan zo beter inspelen op de momenten dat het slechter gaat. Door zelf te weten waar ik ben, weet mijn omgeving het ook, omdat ik het nu tijdig aan kan geven.'

Fysiek ben ik er niet beter uit gekomen. Het zijn vooral praktische dingen als omgaan met je beperkingen wat ik uit de revalidatie heb gehaald naast enkele aanpassingen die dagelijkse dingen makkelijker maken.'

Als je moe bent en pijn hebt, hoe zorg je dan dat je dit niet afreageert op je kinderen?

'Natuurlijk ben ik wel eens geïrriteerd. Als ik boos word, dan kom ik er later op terug en zeg dan sorry en leg het uit. Gelukkig kan ik zelf nu aanvoelen wanneer ik niet veel kan hebben. Ik zeg dit al van te voren, zodat de kinderen weten hoe ik me voel. Dit voorkomt dat je onterecht boos of geïrriteerd op ze reageert.'

Moet je partner of je omgeving inspringen?

'Wij hebben hier in huis vaste dingen die ik doe en die mijn man doet. Zo houden we het overzichtelijk voor ons allebei. Mocht het me niet lukken, dan helpt mijn man natuurlijk mee. Bij nood kan ik gelukkig ook altijd een beroep doen op mijn superlieve ouders. Ze zijn er altijd. Ik hoef maar te bellen en ze komen eraan.'

Hoe is het om hulp nodig te hebben?

'Ik heb nog altijd moeite dat ik bepaalde dingen niet meer kan doen. Na anderhalf jaar ben ik er

nog niet aan gewend om hulp te moeten vragen, maar het gaat wel makkelijker na verloop van tijd. Mijn hele houding is ook wel veranderd. Ik was erg stipt en netjes met alles. Nu ben ik ook wat makkelijker door de dingen gewoon even te laten voor wat ze zijn.'

Hoe blijf je positief in deze moeilijke situatie?

'Ik blijf positief voor mijn kinderen. Dat is het vooral. Gelukkig ben ik zelf erg positief en geniet ik van de kleine momenten wat het mooi maakt. Natuurlijk heb ik ook momenten waarop het minder gaat, maar dan zoek ik een leuke uitdaging om me op andere gedachten te brengen zoals: leuke activiteiten met de kinderen doen of iets voor mezelf waar ik tevreden op terug kan kijken. Ik knutsel en schilder ook graag.'

Heb je tips voor andere ouders met een handicap?

'Heb ik tips? Het belangrijkste is genieten. Er zijn veel hulpmiddelen waarvan je misschien het bestaan niet eens weet. Dit kan dingen makkelijker maken. Sta daar dus voor open. Mocht je kleine kinderen hebben, lees dan aangepaste kinderboekjes over ziektebeelden of beperkingen met ze. Dit heeft mij geholpen.'

Ik heb veel gevonden door op Google te zoeken op onderwerpen waar ik tegen aanliep. Ik heb zo veel dingen zelf gevonden of om op een andere manier dingen te doen. Ik wilde bijvoorbeeld een kast opknappen, maar een kast schuren is fysiek niet mogelijk. Schuren is het meest belastend voor mijn handen. Zo kwam ik krijtverf van het merk Anna sloan tegen waarmee ik nu een kast voor Diede haar nieuwe slaapkamer opgeknapt heb. Bij deze verf is schuren niet nodig. Zo zoek ik naar een oplossing als ik ergens tegenaan loop.'

Veroni Steentjes en Tamara Leeflang

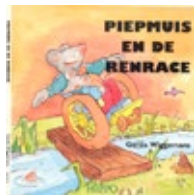


Kinderboekjes

Als je een kindje hebt dat naar het consultatiebureau of de dokter moet hoe vertel je dat dan? Ook kun je als ouder een handicap of chronische ziekte hebben of iemand in je naaste omgeving, hoe vertel je dit dan aan je kinderen? Er zijn enkele kinderboeken op de markt die van pas kunnen komen bij deze situaties. Er zijn algemene kinderboeken over bijvoorbeeld een rolstoel en er zijn ook boeken op de markt die gericht zijn op uitleg over een ziektebeeld. Hieronder staan voornamelijk algemene boeken over peuters tot vier jaar oud is.

Piepmuis en de renrace

Auteur: Wiggemans & Wilco Veldwijk
Uitgever: Eburon Uitgeverij
Nederlands, 28 pagina's. februari 2007
Vanaf 4 jaar oud.



Als Piepmuis één jaar is, blijkt dat hij niet kan lopen. Zijn vader wordt door de kruiwagen van Boermuis op een idee gebracht. Korte tijd later geeft het speciaal voor hem bedachte karretje hem zijn bewegingsvrijheid en alle problemen lijken verholpen. Piepmuis gaat met andere muisjes gewoon naar school en kan daar goed meekomen. Als er een renrace wordt georganiseerd, wil hij daar ook graag aan meedoen, maar wordt daarin gehinderd door de plaaggeest van de klas. Toch doet Piepmuis mee en hij wint zelfs de wedstrijd. Dit verhaaltje dat beoogt de integratie van gehandicapten te bevorderen, laat enkele stereotiepe beelden zien.

De vader en moeder van Piepmuis heten respectievelijk Meestermuis en Mamuis. Alle andere volwassen muizen hebben een naam die iets zegt over hun dagelijkse bezigheden. De plaaggeest, heel toepasselijk Boefmuis geheten, wordt plat pratend opgevoerd. De illustraties vullen iedere linkerbladzijde en zijn in een heldere aquareltechniek uitgevoerd. De tekst staat op iedere rechterbladzijde in een brede kolom, waarnaast nog een kleine illustratie staat afgebeeld. Stevig ingebonden in een hard kapt en op een goede kwaliteit papier gedrukt. Vanaf vier jaar.

lotje

dick
bruna



Lotje

Auteur: Dick Bruna
Uitgever: Mercis Publishing B.V.
Nederlands, 28 pagina's, 1ste Editie augustus 2009
Vanaf 2 jaar oud. € 5,95

Lotje is een gehandicapt meisje, dat zich voortbeweegt in een rolstoel. Vanwege haar verlamming zijn lang niet alle kinderen bereid om haar bij het balspel te betrekken. Dit verandert pas wanneer zij aantoonbaar een uitstekend speelster te zijn. In dit boek wordt op een directe wijze zonder valse sentimenten een moeilijk onderwerp verbeeld voor jonge kinderen. De tekst op rijm is beknopt en leest prettig voor. Qua uitvoering is het een echt Dick Bruna-boek: een heldere tekenstijl, het gebruik van felle kleuren en een zwarte omkadering van de illustraties.

nijntje in het zieken- huis

dick
bruna



Nijntje in het ziekenhuis

Auteur: Dick Bruna
Uitgever: Mercis Publishing B.V.
Nederlands, 26 pagina's, 12e Editie augustus 2001
Vanaf 2 jaar. €5,95

Nijntje gaat naar het ziekenhuis omdat ze een zere keel heeft. Aanvankelijk is ze een beetje bang maar de vriendelijke zuster zorgt voor haar en de ouders van Nijntje brengen een zusterpop voor haar mee. Ze vindt het een beetje eng om aan haar pijnlijke keel geholpen te worden. Maar omdat moeder, de dokter en de verpleegster allemaal even aardig en positief doen, valt het verblijf toch reuze mee. Eenvoudige tekeningen in groen, geel, rood en blauw staan op de rechterpagina; links staat de vierregelige tekst op rijm, zonder hoofdletters en punten, wel met leestekens. Goed bruikbaar om peuters en kleuters een beetje voor te bereiden op een ziekenhuisopname.



Karel in het ziekenhuis

Auteur: Liesbet Slegers

Uitgever: Clavis B.V.B.A., Nederlands, 32 pagina's
juli 2014

Vanaf 2,5 jaar € 12,95

Ik ben Karel. Ik ben op mijn hoofd gevallen. Mama pakt me op en geeft me een kus. Samen rijden we naar het ziekenhuis. Hoe zou het daar zijn? Een luchtig boek over naar het ziekenhuis moeten voor peuters.

Prentenboekje met als thema: naar het ziekenhuis gaan. Karel valt op zijn hoofd en maakt achtereenvolgens kennis met een ziekenauto, het ziekenhuis, in bed, dokter, groot verband en pleister, bezoek en post, weer naar huis. In twaalf krachtig gekleurde, met zwart-wit aangezette, omkaderde schilderijtjes wordt het verhaaltje verteld. Op de linkerpagina staat een beetje tekst in grote hanenpoterige letters, in een felgekleurd vierkant. De tot peuterachtige vormen teruggebrachte voorwerpen als ziekenauto, ziekenhuis zijn grappig. Het geheel moet een beetje de indruk wekken alsof Karel dit zelf getekend en geschreven heeft. De ik-vorm van de tekst benadrukt Een handzaam en bruikbaar boekje als het bedoelde onderwerp aan de orde is, maar ook zo maar. Voor peuters vanaf 2,5 jaar.



Kleine Leon bij de dokter

Auteur: Linne Bie

Uitgeverij: Nederlands, 18 pagina's, Clavis, maart

2007

Vanaf 18 maanden hardcover € 17,50

Op 1 maart 2016 is een paperback verschenen voor € 8,50

Kleine Leon gaat met mama naar de dokter. Die gaat hem van top tot teen onderzoeken. De dokter luistert naar Leons hart en kijkt in zijn oren. Leon wordt ook gewogen en gemeten. Dat gaat allemaal prima. Zelfs een prikje is niet zo erg... Een herkenbaar boek over het routineonderzoek bij de dokter of in het consultatiebureau.

Het is een vierkant prentenboekje met stevige bladzijdes, en maakt deel uit van de "Kleine Leon-serie". Eenvoudige, zwart omkaderde illustraties op een witte achtergrond, die precies weergeven wat de tekst vertelt. Leon en zijn beer zijn op elke illustratie volledig te zien, zijn moeder of de dokter fungeren als achtergrond (alleen handen en deel van het lichaam). Op geen enkele illustratie is hun gezicht te zien.

Bron recensie: Biblion recensie



Mijn supermama, mijn mama heeft MS

van het MS fonds

Paperback 28 pagina's voor € 9,39. De hardcover kost € 21,10

Lieke Weessies heeft het boekje "Mijn Supermama, mijn mama heeft MS" geschreven speciaal voor kinderen van ongeveer 3 jaar die een moeder hebben met MS. Het boekje vertelt op illustrerende wijze over het leven met MS in het gezin. Lief boekje! Een deel van de winst schenkt Lieke aan het Nationaal MS Fonds. Zij zet zich overigens ook elk jaar in om de collecte in haar woonplaats tot een succes te maken.

Veroni Steentjes



Evi over de Olympische Spelen uit Griekenland.

In onderstaand kort verhaal lees je op kinderniveau meer over de Olympische Spelen.

Hai jongen, zullen we samen voetballen?

Is goed, hoe heet je?

Evi, en jij?

Stavros?

Mooie naam, waar komt die vandaan?

Uit Griekenland. Ik ben daar geboren, maar ik woon al 8 jaar hier.

Betekent Stavros iets?

Niet lachen hè, maar het betekent 'gekroond met een krans'.

Doet me denken aan een spreekbeurt van iemand uit mijn klas, over de Olympische Spelen.

Héél vroeger werden de winnaars van de Olympische Spelen gekroond met een krans.

Ja ja, dat klopt. Dat was bijna 2800 jaar geleden. Weet je ook waarom het de Olympische Spelen wordt genoemd?

Weet jij het?

Ja, mijn vader heeft me álles over de Spelen verteld. De allereerste Spelen werden in de Griekse stad Olympia gehouden. Niet zomaar voor hun plezier hoor. Nee, ze deden het eigenlijk als een soort gebed voor hun oppergod Zeus, omdat de mensen wilden dat de grote steden ophielden met oorlog voeren.

Nooit geweten. Ik heb wel eens van Zeus gehoord.

Hij was de koning van de goden én de koning van de mensen.

Aha, waren er niet nog veel méér goden?

Je had ook nog Afrodite. Dat was de godin van de liefde en de schoonheid. Ze was geboren uit het schuim van de zee. En dan had je nog haar zoon Eros. Hij was ook een god van de liefde. Hij werd vaak afgebeeld als een man met vleugels met duiven er omheen.

En wie was ook alweer Apollo?

Dat was de zoon van Zeus. Hij was de god van het hart, van de geneeskunde, van de muziek en nog ééntje meer. Uhm, o ja, van de wetenschap.

Dat jij dat allemaal wéét Stavros!

Papa heeft me heel vaak allerlei mythen verteld over die tijd.

Hè, wat zijn mythen?

De Griekse mythologie bestaat uit verhalen over allerlei goden.

O, horen daar ook verhalen van de Olympische Spelen bij?

Weet het niet zeker. Ik weet wel dat de Spelen later weer gestopt zijn en pas in 1896 weer zijn begonnen.

O ja? Was dat óók in Griekenland?

Ja, in de hoofdstad Athene. Ze vonden het belangrijk dat jongeren uit de hele wereld elkaar kon-

den ontmoeten en elkaar beter leerden begrijpen. Zo'n groot evenement als de Olympische Spelen was daar een goede manier voor.

Mooi Stavros. Er zijn daar inderdaad mensen uit de héle wereld bij elkaar. Die vijf ringen in elkaar, zijn toch alle werelddelen?

Klopt, de blauwe ring is Amerika, de zwarte Afrika, de rode Europa, de gele Azië en de groene is de ring van Australië. Papa vertelde dat de ringen verbondenheid tussen de werelddelen betekenen. *Interessant, en weet je toevallig ook wat het Olympische vuur betekent?*

Dat schijnt de eeuwige poging van de mens te zijn, om tot eenheid en verbondenheid te komen. In Athene brandt dat vuur altijd en voordat de Spelen beginnen, brengen estafettelopers het vuur met een fakkel naar het land waar de Spelen zullen zijn.

Nou Stavros, je weet er écht alles van! Goed hoor! Ik zou de Spelen wel eens willen zien, lijkt me zó leuk en vooral omdat er dan kinderen uit allerlei verschillende landen zijn, met wie ik dan gezellig zou kunnen babbelen.

Er zijn daar geen kinderen Evi, alleen maar grote mensen. Heel vroeger mochten er zelfs helemaal geen vrouwen bij zijn, ze mochten zelfs niet op de tribune zitten.

Dat meen je niet.

Echt waar, alleen mannen mochten meedoen met hardlopen en discuswerpen en volgens mij ook nog paardenrennen, met zo'n strijdwagen, weet je wel. *Heb ik wel eens op een plaatje gezien ja. Wel vreemd dat er geen vrouwen bij mochten zijn. Dat is nu gelukkig wel anders.*

Ik vind dat vrouwen ook goed kunnen sporten, maar niet zo goed als mannen....

Mannen zijn wel sterker met gewichtheffen en boxen.

Ja hè, en mannen kunnen ook veel beter voetballen.

Nou, dat zal ik je dan nog wel eens laten zien. Kom maar op met die bal, dan zal ik je eens een poepie laten ruiken!

Oké, komt ie: éna, dhio, tria.

Is dat Grieks voor één twee drie?

Já.

Waarom schud je dan néé als je já bedoelt?

Da's ook Grieks.

Daar geloof ik niks van.

Echt waar, vraag maar aan mijn vader. In Griekenland schudden we met ons hoofd als we ja zeggen.

Vreemd, hier knikken we als we ja zeggen.

Kom op, vóetballen Evi!

Bron: <http://spirituelekinderverhalen.nl>



Voor even in een rolstoel.

Jesper (13) is de oudste zoon van redactielid Johan Fiddelaers. Hij zit op Havo 2 en daar kregen ze een bijzondere les, daarover schrijft Jesper zijn verhaal.

Ik zit op de scholengemeenschap Philips van Horne, waar ik in Havo 2 zit. Elke donderdag heb ik na schooltijd nog twee uur extra gymles. Dat heet Sportline. Dan gaan we met een hele groep leerlingen van Havo 2 en Mavo 2 sporten. Op donderdag 17 maart jongstleden kregen wij van Bureau Boba (bureau ondersteuning aangepast sporten www.boba-aangepastsporren.nl) een rolstoelbasketbal clinic. We werden opgesplitst in drie groepen. De eerste groep ging voetballen, de tweede groep kregen allemaal een rolstoel om rolstoelbasketbal te spelen. De laatste groep ging meerdere behendigheidsoefeningen doen.

Rolstoelbasketbal

Er waren zo'n twintig sportrolstoelen, zodat iedereen die een van de spellen deed waar je een rolstoel voor nodig had, het ook kon doen. Eerst kreeg iedereen uitleg hoe je de rolstoelen kon gebruiken. Daarna ging iedereen naar het gymlokaal waar hij moest zijn en begonnen wij. Ik mocht beginnen met rolstoelbasketbal. Ik zat in een team van zes. We gingen zo snel mogelijk van start, maar het was moeilijker dan gedacht. We wonnen wel de wedstrijd. Rolstoelbasket-

bal was lastig om te spelen. Je weet hoe je moet basketballen, maar je moet ook nog eens ervoor zorgen dat de bal niet van je schoot wordt gehaald tijdens het voorruit rijden. Uiteindelijk heb ik één keer gescoord. Ik vond het erg leuk om te basketballen in een rolstoel. Het is anders, maar wel erg leuk.

Behendigheid

Even later moesten we gaan wisselen en toen kwam ik bij de deel van de behendigheid. Bij de eerste oefening gingen we in groepjes van twee staan en kreeg de ene een skibril op waar je niks door kon zien. Ook kreeg hij een blindenstok vast. De andere persoon moest erlangs lopen en zorgen dat andere niet overal tegen aan liep. Ik vond



het moeilijk en botste twee keer tegen een dun matje op de grond, die ik niet goed met de stok voelde. De tweede behendigheidsoefening was een tijdtrace. Hierbij moesten we in zo kort mogelijke tijd in een rolstoel een parkoers afleggen. Je moest in de rolstoel tussen pionnen door slalommen en over matten rollen. Ik deed dit parkoers in maar liefst 61 seconden. Het ging mij wel redelijk af, maar het was wel lastig.

Theorie

Een jaar eerder, toen we in Havo 1 en Mavo 1 zaten, kregen we theorieles van Boba. Met hulp van filmpjes van bijvoorbeeld Nederlandse atleten met een beperking werden wij leerlingen geïnformeerd over hoe zij omgaan met een beperking. De les werd gegeven door een persoon die in een rolstoel zit. Hij vertelde zijn verhaal en liet ook aanpassingen en protheses zien.

Ik vond het rolstoelbasketballen echt superleuk en grappig, maar ik zou niet voor altijd in een rolstoel willen zitten. Dat lijkt mij best wel vervelend. Ik vond het erg moeilijk als je niks kan zien en je bijvoorbeeld over straat loopt met alleen een blindenstok. Ik zou bang zijn om overal tegenaan te lopen. Het was een superleuke en leerzame clinic.

Jesper Fiddelaers

Foto's: Sportline (Philips van Horne)





Omdenken

In onderstaand artikel schrijft Jolet over Omdenken, omdat het haar erg aanspreekt. Ze is twee keer naar een voorstelling geweest. De laatste voorstelling was die van: 'Lastige kinderen, heb jij even geluk'. Die kaartjes had ze gewonnen, omdat twee van haar kinderen een rol spelen in het bijbehorende promo filmpje.

Wat is Omdenken?

Denken in kansen en niet in problemen, dat is in het kort gezegd de theorie van het 'Omdenken'.

Berthold Gunster is de grondlegger van deze theorie. Hij heeft er vele boeken hierover geschreven. Als je een probleem niet kunt oplossen, kun je deze Omdenken. Dan zeg je tegen het probleem niet Ja-maar, maar Ja-en. Je denkt het probleem om tot een nieuwe mogelijkheid. Het tegenovergestelde van Omdenken is Vastdenken. Vastdenken betekent dat je van een probleem een ramp maakt.

Hoe kun je Omdenken?

Omdenken kun je doen door de volgende stappen te nemen:

- Zeg ja tegen de werkelijkheid.
- Zeg ja-en tegen dit feit en beweeg mee.
- Denk het probleem om tot een nieuwe mogelijkheid.

Je gebruikt als het ware de energie van het probleem voor iets nieuws. In dit filmpje wordt de theorie uitgelegd: <https://www.youtube.com/watch?v=9WFGYbvlp-4>

Enkele voorbeeld van Omdenken in de praktijk

Drank- en horecawet

In de supermarkt moet er bij een leeftijd onder de 25 jaar gevraagd worden naar een identificatiebewijs. Het inschatten van deze leeftijd is lastig en gaat nogal eens mis. Bij een filiaal van Albert Heijn hebben ze daar iets op bedacht. Wanneer iemand om een identificatiebewijs wordt gevraagd en deze

is toch ouder dan 25 jaar, dan wordt dit cadeautje overhandigd (zie afbeelding). Het personeel achter de kassa is niet meer bang en de klanten zijn niet meer geïrriteerd. Ze durven meer fouten te maken met het schat-

ten van leeftijden waardoor het aantal controles toeneemt. Ook zorgt het voor meer begrip van en kennis over de Drank- en Horecawet bij de klanten.

Rolstoel

Uit het boek 'Revalideren is leren' van Inge Vuijk komt onderstaande anekdote van Jeroen, die in een rolstoel zit: Ik zal nooit de eerste keer vergeten dat mijn vrienden me buiten, onder aan de trap lieten staan, terwijl ze de kroeg in liepen. Niemand had eraan gedacht, dat ik niet zelf naar binnen kon met mijn rolstoel. Wauw, wat een mooie ervaring was dat, ze waren vergeten dat ik in een rolstoel zit!

Botanische tuin

Om te zorgen dat kinderen binnen de paden blijven, hebben ze in een botanische tuin in Schotland Omdenken toegepast door deze tekst op de borden te plaatsen: EEN BERICHT VOOR ALLE KINDEREN Bedankt voor het bezoeken van de Iverness Botanische Tuinen, we hopen dat je hier veel plezier hebt. We hebben jullie hulp nodig – in de tuinen vind je veel glas, vijvers, prikkelbare planten en andere gevaarlijke dingen. Om ongelukken te voorkomen, let alsjeblieft op jullie moeders en vaders. Zorg dat ze altijd bij jullie in de buurt blijven, zodat ze zich niet pijn doen.

Meer weten?

Het jaar 1996 kan officieel aangemerkt worden als het geboortjaar van Ja-maar. Op dat moment bedenkt Berthold Gunster, van oorsprong theaterregisseur, het idee om onder de titel Ja-maar een interactief theater- annex trainingsprogramma te maken. Het moet een mengeling van cabaret, theater, lezing en interactie met het publiek worden, dit alles uiteraard rond het begrip 'ja-maar'. De eerste jaren ontwikkelt het programma zich gestaag en in alle rust. Met tot 2005 zo'n 250.000 deelnemers is Ja-maar op dat moment het Best Bewaarde Geheim van Nederland.

Er zijn vele boeken geschreven door Berthold Gunster. Op www.omdenken.nl vind je alle informatie.

Bron: www.omdenken.nl

Jolet Wiering

De spoorbomen gaan vlak voor m'n neus omlaag. Dochter (4): 'Jippie, net op tijd, nu staan we vooran.'

OM
DENKEN

Uit: Omdenken is stom





Citytrip naar Londen

'De centrale ligging van het hotel, onze uitvalsbasis, was bepalend voor onze geslaagde stadsvakantie.'

Wat had ik hier lang naar uitgekeken! Engeland is mijn favoriete vakantieoord en Londen is een prachtige stad. Ik was er al een paar keer geweest. Dat was in 'mijn vorige leven', toen ik vanwege mijn werk regelmatig in Engeland kwam. In 2011 waren we met het gezin (mijn vrouw Mary en onze zonen, nu 13 en 11 jaar) in Engeland op vakantie geweest, maar toen hadden we Londen niet bezocht.

Ik ben al jaren door rugklachten deels bedlegerig. Daarom had ik de citytrip goed voorbereid en rekening gehouden met mijn mobiliteitsbeperkingen. We hadden een nog enigszins redelijk betaalbaar hotel geboekt. Dit hotel lag in hartje Londen: naast de London Eye en 200 meter van de Big Ben af. Centraler in Londen kan dus niet!

Nachtboot

Begin mei 2015 gingen we met onze auto (met bed erin) de nachtboot op, die van Hoek van Holland naar Harwich in Engeland voer. Op de boot konden we goed slapen in onze hut; de hut was minder krap dan we dachten. In de vroege ochtend kwamen we aan in Engeland. Een paar uurtjes en een ontbijt later arriveerden we in Londen. We hadden twee stadions op onze route gevonden die we wilden bezoeken voordat we naar ons hotel zouden gaan. Eerst het nieuwere stadion van voetbalclub Arsenal. Erg mooi stadion dat midden in een woonwijk ligt. Om het stadion heen staan vier standbeelden van personen die erg veel voor de club betekend hebben, waaronder een schitterende van onze Dennis Bergkamp!

Olympisch stadion

Daarna reden we naar het Olympisch Stadion waar in 2012 de Olympische Spelen en de Paralympische Spelen werden gehouden. We konden zonder problemen een kijkje nemen in het olympische zwembad, waar Ranomi Kromowidjojo (2 maal) en de Paralympiërs Michael Schoenmaker, Marc Evers, Lisette Teunissen en



Mirjam de Koning-Peper (allen 1 maal) goud wonnen. Het zwembad met de mooie tribunes eromheen was in gebruik door recreatieve zwemmers. Het zwembad ligt in een mooi aangelegd park met ruimte voor meer olympische sporten en natuurlijk het grote Olympisch Stadion zelf. Dit stadion was niet toegankelijk, omdat het verbouwd werd. Toch mooi om met je kinderen door hetzelfde park te lopen waar de atleten hun topprestaties leverden!

Parkeren

Later op de dag zochten we ons hotel op, het Premier Inn London County Hall Hotel. Een parkeerplaats zoeken in het centrum van Londen is lastig en erg prijzig. We vonden een plek waar we slechts 24 uur mochten staan vanwege een verbouwing en dat was een stukje lopen van ons hotel. We meldden aan de balie dat ik minder mobiel ben en dat we een plek dichterbij zochten. We werden blij verrast: tijdens ons gehele verblijf van vier nachten mochten we onze auto gratis op het

Londen 's avonds, foto voor ons hotel genomen



kleine binnenterrein van het hotel parkeren. 's Avonds hebben we nog een klein rondje gelopen: langs de Big Ben, de London Eye, Westminster Abbey en het Houses of Parliament. Super dat alles binnen een straal van enkele honderden meters van ons hotel lag.



Wisseling van de wacht bij Buckingham Palace

Bezienswaardigheden

Iedere ochtend keek ik uit naar het Engelse ontbijtbuffet, lekker. De kinderen en Mary namen het 'gewone' uitgebreide ontbijt. Ikzelf kon twee keer per dag een poosje op zijn om in de buurt te wandelen of om met de metro een ander stukje van London bezoeken. We hadden onze dagen zo ingedeeld, dat ik 's morgens ergens mee naar toe ging. Daarna een paar uur rust, om 's middags samen iets anders bezoeken. Zo hebben we samen de Tower Bridge en Tower Castle bezocht. Uiteraard zijn we ook naar Buckingham Palace met de wachtwisseling en Piccadilly Circus geweest. Maar ook naar de wijk Soho, een speelgoedwinkel van zeven etages en Stamford Bridge (het stadion van voetbalclub Chelsea).

Enkele keren ging ik alleen met de metro terug. Mary en de kinderen bezochten dan al wandelend op de terugweg een museum of andere bezienswaardigheid. Natuurlijk zijn we ook in de London Eye geweest. Vooraf vreesde ik voor een lange wachttijd, maar dat viel reuze mee. Later kwamen we erachter dat mensen met een beperking een ander kaartje konden kopen en dan voorrang kregen. In gesloten cabines (rolstoeltogankelijk) gingen we langzaam naar een hoogte 135 meter! Top.



De ligging van het hotel

Terugkijkend vond ik het een geweldige citytrip en was ik vooral erg blij met de ligging van ons hotel. Het lag in hartje London, perfect! Juist daardoor kon ik samen met de kinderen en Mary zoveel leuke dingen bezoeken en meer genieten van de prachtige stad die Londen is. De kinderen vonden het ook een erg leuke vakantie. Al die keren dat ze met de metro weg konden, vonden ze het allerleukste. De auto hebben we niet meer gebruikt.



London Eye met rechts daarvan ons hotel

Op de veerboot

Helaas kwam ook aan deze vakantie een einde. De terugweg hadden we anders ingevuld. Nu gingen we per boot van Dover naar Calais in Frankrijk. Op de veerboot bleef ik in de auto liggen, maar dat was geen succes en ook niet nodig. Toen de boot ging varen was het een kabaal, niet normaal, alle autoalarmen gingen af. Gelukkig sms'te Mary mij dat er ook in de grote passagiersruimte grappige lighoeken waren. Dus daar ben ik naartoe gelopen. Blij dat ik de herrie achter me kon laten.



Terugblik

Het was een zeer actieve vakantie waarbij ik enkele keren over mijn grenzen ben gegaan. Ik heb meer dan het maximale van mijn lichaam gevegd, maar dan zie je ook wat. Het herstel duurde meerdere weken, maar dat was het zeker waard. Ik geniet nu nog na. Londen met mijn gezin bezoeken was een prachtige ervaring die ik zo weer over zou doen. Alleen het totale kostenplaatje zou dat kunnen verhinderen ...

Johan Fiddelaers



Verzorging: wel of geen rubber in de zorg

'Ik vind het grote onzin dat je ook met handschoenen mensen moet gaan aan- en uitkleden.'

Veroni Steentjes (40) woont sinds 2004 bij Fokus-wonen in Arnhem. Daarvoor woonde ze bijna acht jaar in Het Dorp in Arnhem. Ze schrijft met een kritische noot over wat ze dagelijks ervaart.

Tegenwoordig wordt rubber in veel producten verwerkt. Als je de zin hoort; Gebruik je wel of geen rubber? roept dat een beeld op dat vaak samenhangt met een bepaald onderwerp wat speelt bij tieners. Ik kom het op een andere wijze tegen. Ik zit, of beter gezegd lig, feitelijk al meer dan twintig jaar in zorg handen. Hoeveel handen me gewast hebben, weet ik niet. Ik zeg altijd gekscherend heel Arnhem heeft mijn blote kont al eens gezien.

Rubber maakt ziek

Sinds een jaar of twee is bij Fokus het beleid dat ze met urine en ontlasting handschoenen moeten gebruiken. In het begin riep dat veel weerstand op, omdat het tien jaar lang niet gedaan is. Daarnaast ben ik als cliënt niet door die verandering geïnformeerd via een brief of mail. Een adl'er moest de boze boodschap overal verspreiden en ze kreeg de nodige lading over haar heen. De weerstand heeft te maken met het feit dat het gebruik van handschoenen een ander gevoel qua setting geeft namelijk een ziekenhuisachtig gevoel. Dat is vergelijkbaar met het gebruik van speciale kleding waarin je de zorg uitvoert. Met witte kleding aan de zorg doen, geeft een ziek gevoel. Mensen zonder ziekte snappen daar vaak geen bal van!

Bij het gebruik van handschoenen is het anders, omdat het om de veiligheid gaat van de adl'er en om de mijne. Ik begrijp dat je handschoenen aandoet als je een zalf aanbrengt waar hormonen in zitten of bijtende ingrediënten. Bepaalde adl'ers laat je makkelijk je vagina zonder handschoenen wassen, maar bij andere adl'ers denk je: Gebruik alsjeblieft wel handschoenen en meteen ook deodorant en mondspray. Dit punt werkt ook andersom. Er zijn ook adl'ers zijn die bij mij geen handschoenen gebruiken, omdat ze weten hoe hygiënisch ik ben, maar bij andere cliënten wel. Het is nu de helft die het wel doet en de andere helft dus niet. Bij mij doen veel verzorgenden het zonder handschoenen, omdat ze niet direct met de urine in aanraking komen. Met ontlasting komen ze ook nooit in aanraking bij mij. Dat maakt

natuurlijk wel degelijk uit.

Handelingschema? Wat is dat?

Nu is de discussie bij Fokus dat ze dus ook handschoenen gaan gebruiken bij het geven van medicijnen, zelfs met een mondkapje erbij. Als je medicijnen uit de verpakking wilt halen met rubberen handschoenen lukt dat niet. Daarnaast komt het rubber ook aan de medicijnen. Als je me de medicijnen toedient, krijg ik het aan de medicijnen en dus ook binnen. Als Fokus de handelingschema's die er zijn ook eens zouden kennen én uitvoeren, zou deze hele discussie onnodig zijn.

In het handelingschema over medicijnen toedienen staat duidelijk de handen gewassen moeten worden, voordat ze de medicijnen geven. Onderaan staat ook dat ze dit moeten doen nadat ze ze gegeven hebben. Daar zit het knelpunt. Vijfenzeventig procent van de verzorgenden wassen wel hun handen. Maar slechts één procent wast structureel haar handen nadat ze medicijnen hebben gegeven. Maar dat is het hele probleem met Fokus. Handelingschema's zijn er wel, maar wat erin staat is niet bekend en wordt ook niet uitgevoerd. Veel wordt op de cliënt afgeschoven die leidend is in het geven van aanwijzingen.



Bij het handelingschema medicinale pleisters staat ook eerst de handen wassen voordat je begint, maar ook dat wordt niet gedaan. Als ze de Fentanyl pleister een seconde even met een vinger vasthouden, denken ze dat ze meteen dood neervallen. Het duurt ruim twaalf uur, voordat de medicinale inhoud via de huid opgenomen wordt, dus na het plakken je handen wassen met water zonder zeep is een simpele oplossing. De oplossing zit niet in handschoenen gebruiken, omdat die aan pleisters blijven plakken. Dat houdt in dat ik per pleister € 18,- kwijt ben als ze dubbel plakken en weg kunnen. In een ziekenhuis worden ze ook niet met handschoenen geplakt.

Weg huiselijke setting

Ik kan me voorstellen dat er enkele uitzonderingssituaties zijn waarbij handschoenen aandoen met medicijnen geven wel nodig is, maar maak daar dan een aparte regel voor in plaats van alles op een hoop gooien. Het gebruik van handschoenen in een ziekenhuis vind ik ook anders dan in een huiselijke setting. Mensen liggen er tijdelijk en mensen komen en gaan. Er liggen mensen met een verminderde weerstand in en weer andere zijn geopereerd en hebben wonden. Een kleine onhygiënische handeling kan grote gevolgen hebben.

Ik vind dat er een grens is aan het gebruik van handschoenen in de zorg. Ik vind het grote onzin dat je ook met handschoenen mensen moet gaan aan- en uitkleden. Dat is in mijn optiek nergens voor nodig. Het is ook qua uitvoering niet prettig. Het aan- en uitkleden glijdt niet makkelijk als dat met handschoenen gedaan wordt. Ik vind

het ook erg onprettig als iemand met handschoenen je haren wast. Door dat met rubber te doen, trekt het ook erg aan je haren. Het geeft ook het gevoel dat je vies bent. Zelfs een kapper die per dag vele hoofden met haren voorbij ziet komen, gebruikt geen handschoenen. Waarom Fokus anders dan wel?

Maar de vraag is waarom handschoenen gebruiken als ze dat niet doen in settings waar er continu mee gewerkt wordt zoals in een ziekenhuis of in een kapper. Ik ben ook nog geen schoonheidsspecialiste tegen gekomen die handschoenen gebruikt.

Het einde is zoek bij Fokus. Ze slaan totaal door naar de verkeerde kant. Zorg ontvangen in je eigen huis op een huiselijke wijze is er totaal niet meer bij, wat wel de insteek was van Fokus. In het ziekenhuis heb je straks een huiselijkere setting dan in je eigen woning. Zo wordt Fokus helaas steeds meer een instelling en wordt het gehospitaliseerd. Als dat in goed overleg gebeurt met cliënten en er openlijk over gediscussieerd wordt, vind ik het nog een ander verhaal, maar dat gebeurt dus niet. Zo wordt er meer over gesproken dan dat er iets mee gedaan wordt.

Veroni Steentjes

Illustratie: Fun Experts b.v.





Gedicht

Intermobiel heeft het afgelopen 1,5 jaar twee vrijwilligers aan euthanasie verloren voor wie het een bevrijdingdag was. Op 15 februari op NPO2 was er een documentaire over de levenseinde kliniek met daarna een discussie. N.a.v. het bekijken schreef Veroni onderstaand gedicht.

Ik ben bang

Ik ben bang voor kritiek
op de levenseinde kliniek.
Dat het er niet meer zal zijn
als ik volledig gevuld ben met ondraaglijke pijn.
Doordat alles wat ze doen.
onder een vergrootglas wordt gelegd.
En alles altijd kritisch kan worden uitgelegd.
Geef die mensen die wettelijk aan de eisen voldoen
een waardig einde met behoud van fatsoen!

bron: **Veroni Steentjes** (40) is al vele jaren bedlegerig door een spierziekte met aanraak- en zenuwpijn die al jaren een euthanasieverklaring heeft en een huisarts die daar niet aan mee wil werken.

EUTHANASIE

**ALS LAATSTE
HOUVAST IS ER
DE HOOP OP
GEEN TOEKOMST**

Loesje

**ALS HET LEVEN
BEWUST
GEPLAND WORDT**

**KAN DAT MET
DE DOOD OOK**

Loesje



Intermobiel beautydag

Het leek Veroni een leuk idee om een keer een beautyochtend bij haar thuis te organiseren met iemand van de doelgroep en dat visagisten hun konden opmaken en advies geven. Er zijn toch nog veel mensen met een handicap die weinig aandacht aan zichzelf besteden, omdat ze vinden dat het er nu niet meer toe doet. Ook is het moeilijk met een beperkte handfunctie jezelf op te maken.

Veroni legde het verzoek bij de Arnhemse uitdaging neer, die het een hele leuke vraag vonden. Ezgi Soylemez ging ermee aan de slag. Enige tijd later kreeg Veroni een mailtje van Saskia van Oosten. Ze is lerares bij de opleiding Rijn IJssel Make-up & Hair Artist. Ze vond het een leuke vraag. Ze vond het een leuke stage opdracht voor studenten op school. Studenten konden daarop reageren. De volgende dag waren er twee studenten (Thirza en Mylaine) die mee wilden doen. De datum 25 januari werd gepland.

Op maandag 25 januari 2016 was het dus zover. Veroni had Rilana gevraagd om mee te doen, omdat ze ook van make-up houdt. De opzet was van 11.00 tot 13.00 opmaken en daarna de ochtend samen afsluiten met een lekkere lunch.

Rilana

De vraag van Rilana was dat ze een hele lichte huid heeft en dat ze daarom geen goede foundation kon vinden. Ook had ze aangegeven dat ze van glitters houdt. Ze wilde ook graag een keer anders opgemaakt worden dan ze zelf gewend was.



Op de dag zelf kwamen Thirza en Mylaine om ons op te maken. Thirza ging met Rilana aan de slag. Ook Thirza had een hele lichte huid en kon Rilana dus van goed advies voorzien. Ze vond een foundation die goed bij Rilana paste. Thirza heeft Rilana twee keer opgemaakt. Allereerst had ze haar met een overdag make-up opgemaakt. Het was goed te zien dat Rilana veel meer kleur in haar gezicht had gekregen door de make-up.

De tweede keer maakte Thirza haar op met eyeliner en een iets zwaardere make-up voor een feestje. Rilana gebruikte nooit eyeliner, want ze dacht dat het haar niet stond. Thirza had Rilana nu wat uitdagender opgemaakt. Haar ogen spraken heel erg door de eyeliner. Ze zag er erg mooi uit.

Rilana geeft de beautyochtend dag een 7. Ze vond het erg leuk om mee te doen en om de tips te krijgen. Ze heeft een eyeliner aangeschaft die ze nu ook gebruikt.



Veroni

Veroni wilde graag eens met vierkleuren oogschaduw opgemaakt worden, omdat het haar zelf niet lukte. Ze kwam niet verder dan twee of drie kleuren uit een oogschaduw palette bestaande uit vier kleuren. Ook wilde ze wel eens zien of een eyeliner met wing haar zou staan. Ze vond een eyeliner alleen al zetten al een uitdaging.

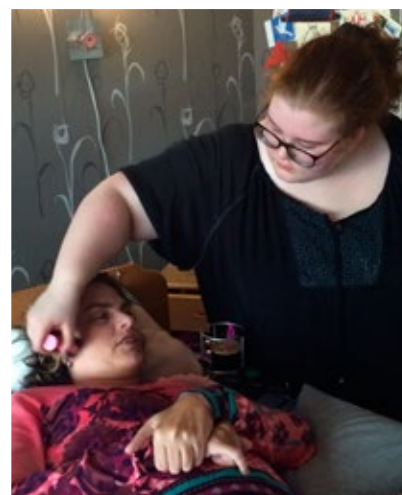
Mylaine maakte Veroni op. Ze deed dit met de make-up van Veroni zelf. Ze legde duidelijk stap voor stap uit wat en hoe ze het deed. Het is nog een hele klus om die vier kleuren oogschaduw er goed op te krijgen en mooi in elkaar over te laten lopen. Dat is niet iets wat je effe zo doet. Mylaine maakte Veroni zwaarder op met de make-up van Veroni dan ze zelf deed, dus daar moest Veroni zelf wel even aan wennen. Het is wel degelijk zo dat als je je zo opmaakt dat je ogen dan duidelijk veel meer spreken.

Mylaine tekende bij Veroni ook een eyeliner met wing. Ze legde uit dat het op meerdere manieren mogelijk is. Als je zo'n eyeliner met wing niet gewend bent, is het best even wennen, omdat het heftig over komt. Het is niet eenvoudig om zo'n wing te tekenen. Mylaine kwam daarom met de tip dat er van Nyx ook een eyeliner met curve is die haar misschien zou kunnen helpen. Veroni heeft die gekocht en in dit magazine vind je een recensie over dat product. Ze heeft het alleen nog niet gebruikt om er een wing mee te maken. Na een mislukte poging is ze er even mee gestopt.

Veroni geeft de beautyochtend een 7,5. Ze vond het jammer dat er geen tijd was om zelf te oefenen om de wing te tekenen.

De ochtend vloog dus om. Er was onvoldoende tijd om Rilana en Veroni zelf aan het make-uppen te zetten. De ochtend is gezellig afgesloten met een lunch. Rilana en Veroni hebben de twee studenten positief beoordeeld. Een zeer geslaagde ochtend die wellicht ooit nog eens herhaald kan worden.

Veroni Steentjes





Beauty getest

Veroni heeft de afgelopen maanden weer de benodigde producten getest. Hieronder enkele ervaringen daarvan die je wellicht op beauty gebied verder kunnen helpen.

Hema masker strawberry cream scrubgel mask Inhoud 12ml prijs € 1,50



Een leuk vrolijke verpakking die de kleur heeft van de geur roze, dus aardbeien. Ik had deze maskers van de Hema waar nog twee geuren van zijn niet eerder gebruikt tot nu toe dus. Ik gebruik altijd een masker onder de douche. Er zat voldoende in het masker om het ruim aan te brengen. Er was zelfs over voor de nek en decolleté. Het voordeel is ook dat er scrubdeeltjes in zitten. Dat vind ik een voordeel. Het masker spoelde ook niet makkelijk af dus bleef goed zitten. Het was goed uit te smeren. Het grote probleem voor mij was de geur. De geur die erg sterk en overheersend was, sloeg meteen op mijn adem. Ik heb het er daarna snel afgedaan, want begin ervan te hoesten. Het was iets teveel van het goede vind ik. Ik zal zo'n masker niet meer gebruiken gezien mijn kwetsbare longen, maar als je daar geen last van hebt, is het zeker een aanrader.

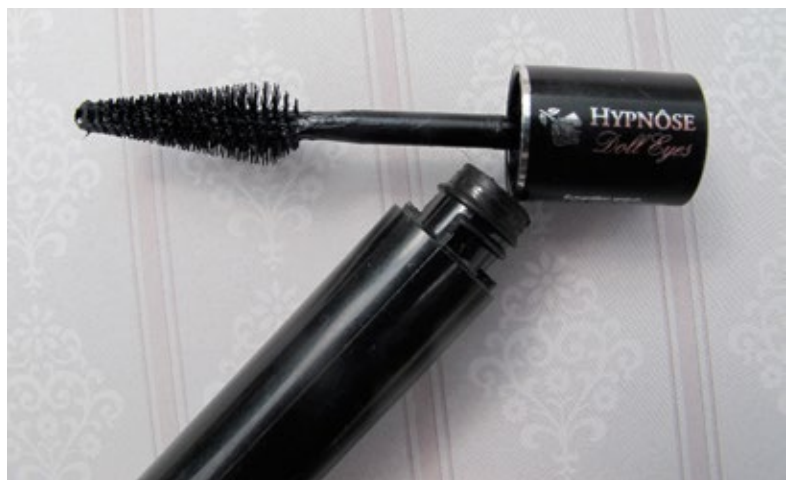
Cijfer: 6,5

Lancôme mascara hypnôse doll eyes 2 ml 6,5 ml kost € 33,95. Het is op diverse plaatsen te koop.

Na het testen van de mascara uit de adventkalender heb ik Lancôme gemaild voor een nieuwe mini mascara van 2ml met een succesvol resultaat. Ze hebben gezocht en gezocht en er nog eentje op het hoofdkantoor gevonden. Ik had er ook voor willen betalen of de verzendkosten. Op internet wordt dit sample dus ook voor \$12,- aangeboden wat dus gratis gegeven wordt bij Douglas of ICI Paris XL. Het is nergens te koop.

De mascara heeft een korte steel waardoor het makkelijker aan te brengen is dan een langere. Ik heb meer controle. Ook vind ik het fijn, dat de inhoud beperkt is, omdat ik het niet iedere dag gebruik. Anders droogt het vaak uit. De mascara is erg fijn. Het klontert niet en blijft goed zitten. Je ziet duidelijk dat je het op hebt.

Ook neemt het weinig ruimte in mijn make-up tasje die al bomvol zit. Helaas zijn ze dus niet te koop in Nederland. Een grote variant van 6,5 ml is wel te koop.



Lancôme heeft ook andere kleine mascara varianten van 4 ml, maar deze zijn in Nederland niet zo te koop. Ik heb er via Ebay nog goedkoop eentje gekocht, maar de prijzen liggen nu erg hoog.

Cijfer: 8,5

Nyx curve eyeliner 14,95 0,4 ml Alleen te koop bij Douglas.

The Curve Liner Jet Black is een innovatieve en ergonomische vormgeving, zodat je de eyeliner foutloos kunt aanbrengen. De speciaal ontwikkelde handgreep biedt precies de juiste ondersteuning voor ultra nauwkeurig, veilige en moeiteloze applicatie. Het is een product waar ik op werd gewezen door de studenten van Rijn IJssel hair en make-up artist. Het is een eyeliner met een kromming. Het ziet er apart uit.

Het is voor beginners bedoeld, maar ook als je een strakke eyeliner wilt hebben, is dit een goed product. Het is even wennen hoe je dit ding in je hand houdt. Zeker in mijn gevoel als je vingers vast hebt zitten in een dwangstand. Na even oefenen went dat snel. Je krijgt meteen een goed dekkende zwarte lijn bij de wimperlijn. Het blijft met een goede ondergrond van bijvoorbeeld: poeder, foundation of een oogschaduwbasis de hele dag echt goed zitten. Dat is wel van groot belang. Ook is het een mooie dunne lijn waar ik van houd.

Ik heb het nog niet echt ge-





bruikt om een wing ermee te zetten. Ik ben erg blij met deze eyeliner waarbij ik meteen een goede lijn trek zonder het steeds opnieuw te hoeven doen. Je kunt hem bijna in een keer zetten. Het is niet goedkoop, maar veel eyeliners van Max Factor en L'Oréal hebben dezelfde prijs. De eyeliner ligt vast in de beauty case wat dus inhoudt dat ik het dagelijks gebruik. Ik kan dus nog niet zeggen hoe lang ik ermee doe voordat hij leeg is, maar ik heb hem al enkele weken in gebruik. De prijs is niet goedkoop, maar je doet er in het algemeen ook lang mee. Beter een goede eyeliner dan tig eyeliners van een goedkoop bedrag die snel uitdrogen, wat nog steeds veel viltstift eyeliners doen.

Cijfer: 8,5

Veroni Steentjes

Praktische tips

Een handige mascara tip

Mascara is of beter gezegd was niet zo mijn ding. Mascara op de onderste wimpers aanbrengen, wordt een zootje bij me. Als ik het op de wimpers boven aanbreng, heb ik snel klontjes of wimperharen die aan elkaar gaan zitten. Ik gebruikte wel zo'n plastic kammetje, maar dat was ook geen succes.

Mijn schoonheidsspecialiste kwam met een goede tip in de vorm van een wenkbrauwborstel die ook te buigen is. Het werkt als volgt. Doe je mascara op en pak dan meteen de borstel. Breng je wimpers in model en beweeg het naar boven. Hierdoor krijg je een mooie krul in de wimpers en zeker geen klontjes. Wacht alleen niet te lang met de borstel, want dan is de mascara opgedroogd. Deze borsteltjes zijn overal te koop van € 0,99 tot € 20,- en meer.

Je hebt deze borsteltjes ook in het klein. Ze zijn handig om mee te nemen en om op te bergen. Als je bijvoorbeeld meerdere kleuren mascara gebruikt, werkt het niet om met een dezelfde



borstel te gebruiken. Dan zijn deze kleine borsteltjes handig die je na enig gebruik ook weg kunt gooien. Als hij veel gebruikt is, kun je hem dus ook wegdoen en vervangen. Ik heb deze op Ebay gekocht 10 stuks voor € 1,-. Probeer uit wat je fijn vindt of wat je hebt liggen.

Eigen merk

Probeer ook eens eigen merk producten, zeker als ze in de aanbieding zijn. Ik heb onlangs van de Hema gel spray voor € 2,- gekocht en van Kruidvat professional styling ultra strong gellak 150 ml voor € 2,79 gekocht. Ik ben over al deze producten erg tevreden. Ik heb eerst twee soorten gellak van L'Oréal Paris geprobeerd die totaal geen effect hadden. Dan betaal je al snel € 5,- voor een product.

Tip

Als je een bepaald product in de aanbieding zoekt, bezoek dan deze website www.voordeelmuis.nl. Voer de naam van het product in en je ziet waar het in de aanbieding is.

Veroni Steentjes

beauty
begins
the
moment

you decide
to be
yourself
-coco chanel



Beauty adventkalender

In ieder Mobiel Magazine schrijft Veroni over beauty en verzorging. Dit keer schrijft ze over een geslaagd kerstcadeau wat nu al nummer een op haar verlanglijst voor de kerst staat.

Het ultieme kerstcadeau

Een Mijn ouders gingen in november naar Duitsland voor een korte vakantie om de kerstsfeer te proeven. Ze zagen daar een adventkalender met make-up, parfum- en verzorgingsmonsters erin. Het was een grote piramidevorm die je ook nog neer kon zetten. Ze vroegen of ik dit leuk zou vinden, omdat het rond de € 30,- kostte. Achterop de doos stond welke monsters erin zaten. Ik was er erg blij mee. Er zaten naast parfummonsters ook verzorgingsmonsters in van Bioterm en Lancôme. Parfummonsters vind ik altijd leuk en prettig, omdat ik niet even naar een winkel kan gaan. Er zaten kleine en grote monsters in van Bioterm. Er zat ook een lippenbalsem bij. Achter het laatste hokje zat een grote tube handcrème van Bioterm die normaal rond de € 20,- kost. Het is een erg fijne handcrème die ik gezien de prijs normaal nooit zou kopen.

Ik was erg blij met de monsters van Bioterm in de Blue Therapy serie: Blue Therapy Serum-In-Oil-Night en Bioterm Aqua-Source-Night-Spa. Ik heb het eerste product de Night Serum van 30 ml bij Douglas besteld met 25 procent korting. Ik kreeg er een gratis setjes met drie mini verpakkingen bij, waaronder de gekochte serum en de blue Therapy Serum van 15 ml. Ik heb eindelijk eens iets duurs voor mezelf gekocht, als ultieme verwenning.

In de adventskalender zat ook een kleine mascara van 2 ml van Lancôme. Die werkt erg prettig voor mijn handfunctie, omdat de steel veel korter is, heb ik meer controle.

Alles wat in de kalender zat was afkomstig van het merk L'Oréal Paris. Zo zie je maar weer dat vele merken waarbij je denkt dat ze concurrenten zijn onder een bedrijf valt. In Duitsland brachten verschillende winkels zoals Muller en Douglas dezelfde kalender uit. In de kalender zaten ook twee kortingsbonnen die je bij Muller of Douglas in Duitsland kon inleveren.

Ik ben blij dat ik zo dus eens producten en geuren kon testen,

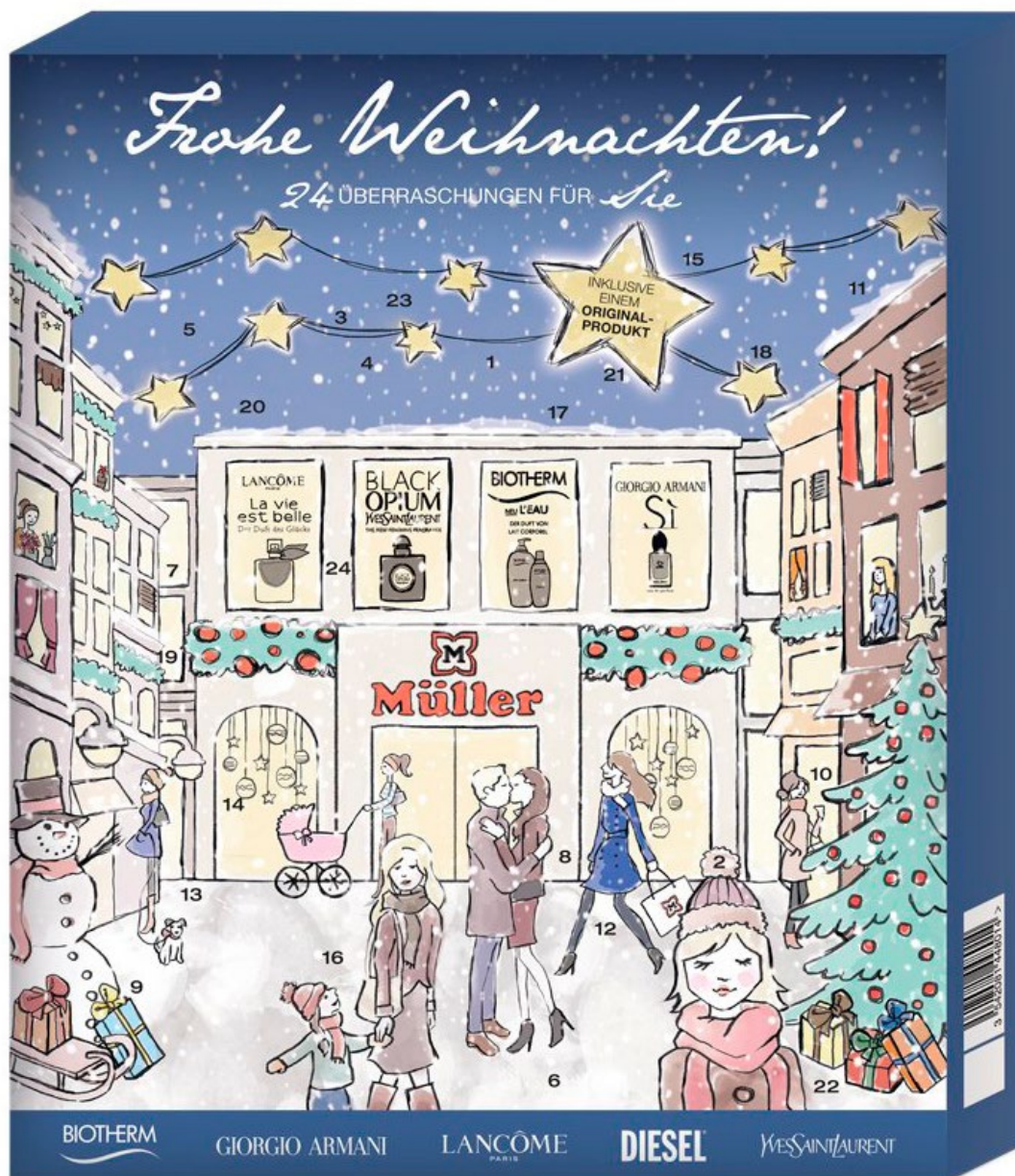
die ik normaal niet zou tegenkomen. De producten in de kalender waren qua waarde aanzienlijk hoger dan de kalenderprijs.

Er is in 2015 een adventkalender van Essence uitgebracht met nagelproducten, wat ik niet gebruiken kan. Door een hoge zuurgraad blijft nagellak bij mij geen dag zitten.

Kerstcadeau

Ik kijk nu al uit naar de adventskalender die eind van dit jaar zal verschijnen. Ik hoop dat het vergelijkbaar is. Als je dit iets lijkt, heb je in ieder geval al een cadeau voor op je Sinterklaas- of kerstlijstje.

Veroni Steentjes





Een niet alledaagse hangplek

Mensen hebben de behoefte om samen te komen om zich te groeperen, omdat we sociale wezens zijn. Samen zijn we sterker en minder alleen. Samenkomen doe je met mensen die dezelfde interesses of leeftijd hebben. Waar mensen samen komen, zijn mensen vaak verlegen en onzeker. Als je de eerste op een feesje bent of in de kroeg, wordt al snel een glas bier of de bar gepakt om je aan vast te houden. Naast deze dingen zijn er ook andere dingen waar mensen zich aan vasthouden.

Een plaats waar samen wordt gekomen, wordt een hangplek genoemd. Deze benaming is begonnen met hangplekken buiten waar jongeren samenkomen om baldadigheid en kattenkwaad uit te halen. De hangplekken veranderen de laatste tijd van plaats, maar ook van doelgroep en de ruimte die ze innemen.

Waar het woord hangplek het beeld van jongeren oproept die overlast bezorgen, zijn er de laatste tijd nieuwe hangplekken ontstaan. Het zijn plekken waar ouderen samen komen. Ze zijn niet alleen, maar ze nemen hun huisraad of vervoermiddel genaamd een scootmobiel of rollator mee. Ze houden veel bankjes bezet in een park of in de stad. Ook zijn ze te vinden in overdekte winkelcentra waar ze rondrijdend rond hangen. Ze houden goedkope terrasjes bezet waar je voor € 1.- een kop koffie kunt benuttigen zoals bij: de McDonald's. Waar het beeld heerste dat McDonald's voor kinderen bedoeld is, zie je er steeds meer oudere vaste klanten.

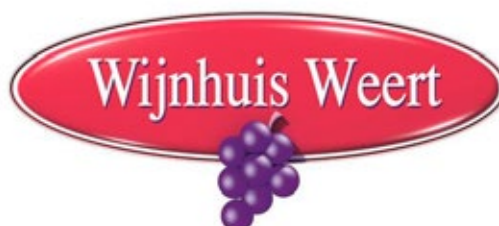
Helaas zijn de bovengenoemde hangplekken niet in

mijn zicht, omdat ik niet naar buiten kan. Ondanks dat heb ik een andere hangplek die wél in mijn buurt is. Als nieuwe verzorgenden voorgesteld worden, krijgen ze van te voren informatie om een vervelende eerste ontmoeting te voorkomen. De ervaren adl'er geeft aan dat ze me geen hand kunnen geven en dat ze de hulphond moeten negeren. Door stootpijn heb ik last van het feit dat iemand aan mijn bed zit of erop steunt. Vandaar dat aangegeven wordt dit niet te doen.

Ondanks dat het gezegd wordt, wordt het toch regelmatig gedaan. Niet alleen door nieuwe verzorgenden, maar ook door ervaren krachten en zelfs familie en vrienden doen het. Pratend met mij blijkt mijn bed een eigen hangplek te zijn geworden. Hangend aan en op mijn bed doen ze hun verhaal. Als de dekenboog op mijn bed zit, waardoor mijn benen en voeten beschermd zijn tegen een dekbed, wordt het hangplek effect sterk vergroot. Op de boog kun je helemaal goed hangen door een grotere oppervlakte, wat helemaal pijnlijk is. Dit is dus geen hangplek waar ik blij van word. Ik kan vragen om een hangplek verbod. Ik kan ze ook vragen deze hangplek te verlaten door een stoel te pakken en een zitplek te creëren. Probleem opgelost!



Veroni Steentjes



Oranjeplein 233-237
Winkelcentrum Moesel
6006 CX Weert

GRATIS PARKEREN!

**Het adres voor al uw wijnen,
gedistilleerd, bieren en verhuur**



Sponsors

<p>Fleximo autolease www.fleximo.nl</p>	<p>Kieke-Boe Zwangerschaps-, baby- en kinderkleding www.kieke-boe.nl</p>	<p>Stichting Optimix Purmerend www.a2b-internet.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Das alte Zollhaus Vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu</p>
<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstoel.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>Stichting Kringloopwinkel 'Het Goede Doel' Spijkenisse</p>	<p>Fun Experts www.funexperts.nl</p>	<p>JCI Weert Junior Kamer Weert www.jci-weert.nl</p>
<p>Ellen Textiel Heel www.ellentextiel.nl</p>	<p>Green Light Solutions Amsterdam www.greenlightsolutions.nl</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>A2B Internet Purmerend www.a2b-internet.nl</p>	<p>SH Reklame Eindhoven www.shreklame.nl</p>
<p>jeanne ontwerp illustratie www.jeanne-ontwerp- illustratie.nl</p>	<p>Womanizer womanizer-wholesale.com</p>	<p>gvibe.com Fun Toys</p>

Bedrijven: U kunt adverteren in het digitale Mobicel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobieli.com of bel naar 06-43055738.

Natuurlijk kunt u ook een eenmalige gift overmaken op NL 65 RABO 0361 1148 50 te Arnhem.

Of Intermobiel in natura sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.

Stichting Intermobiel is een non-profit organisatie die geheel afhankelijk is van giften, donateurs, sponsoring en ludieke acties. 98% van alle inkomsten komen ten goede aan de doelgroep, dus er blijft niets aan de strijkstok hangen. Intermobiel wil door blijven gaan met haar werk, maar dat kan niet zonder uw steun. Ook zijn er voor zowel particulieren als bedrijven verschillende mogelijkheden. Voor alle portemonnees is er een mogelijkheid om ons te steunen.

Wij hopen dat u ook met ons meedoet!



Tamara's knutselhoek

Tamara (1980) is getrouwd en woont met haar man en twee kinderen Mick (6) en Diede (2) in Doetinchem. Ze is erg creatief en maakt zelf leuke dingen. Ze laat hieronder zien wat ze zo al maakt. Ze legt uit hoe ze het maakt en wat voor spullen je nodig hebt en waar het te koop is. Ze wordt geïnspireerd door de App of website [pinterest](#).

Ik heb deze keer een mooie krans voor het voorjaarsgevoel gemaakt. Het is eenvoudig te maken, mits je enige handfunctie hebt.

Benodigheden

- Een rotan krans (te koop bij de Action, een bloemist of tuincentrum)
- Mos (dat is in een bloemenzaak te koop of tuincentrum).
- Bolletjes van blauwe druifjes of andere voorjaarsbolletjes.
- Wikkeldraad te koop bij een bloemenzaak.

Stap 1

Maak het mos goed nat. Haal de bolletjes uit de bakjes uit de potgrond en maak ze een beetje

schoon.

Stap 2

Pak een stuk mos en leg deze om elk individueel bolletje.

Stap 3

Wikkel om elk bolletje wikkeldraad, zodat de mos om het bolletje goed blijft zitten. Maak dan het uiteinde op de gewenste plek aan de krans. Doe dit totdat je de gewenste hoeveelheid op de krans hebt zitten.

Stap 4

Je kunt het nog verder versieren, naar je eigen hand zetten door bijvoorbeeld een stuk tak erin te leggen, wat nu erg in de mode is. Deze zijn bij de Action het goedkoopst. Daar kun je ook de bolletjes opmaken. Ook kun je anderen figuren erop lijmen of in draad wikkelen zoals hartjes of vlinders of paasfiguren.

Stap 5

Houd het mos wel goed nat door het te sproeien met een plantenspuit. Zo heb je eenvoudig het voorjaar in huis!

De basisopzet van de krans kun je gebruiken om er later als de bolletjes uit zijn weer iets nieuws van te maken. Je kunt het door de seizoenen heen gebruiken en aanpassen aan wat in de mode is of wat je zelf mooi vindt.

Tamara Leeflang





Tips en adviezen van een tandarts gehandicaptenzorg

Intermobiel heeft enkele deskundigen gevonden waar onze doelgroep gratis advies aan kan vragen. Een van deze deskundigen is Herma van Vliet. Ze werkte van 1989 tot 2000 op het centrum bijzondere tandheelkundige (CBT) centrum in Groot Klimmendaal in Arnhem. Daar kwam ze in contact met Veroni die haar als vraagbaakdeskundige gevraagd heeft. Inmiddels is ze al weer enkele jaren tandarts gehandicaptenzorg. Ze is ook sinds vorig jaar weer de tandarts van Veroni. Herma geeft nog enkele algemene adviezen voor jong en oud op het gebied van tandverzorging.

Mondwater

Ook komen er steeds meer soorten mondwater op de markt. Heeft mondwater een toegevoegde waarde voor de verzorging van je mond en tanden? Hoe weet ik welke het beste kan gebruiken?



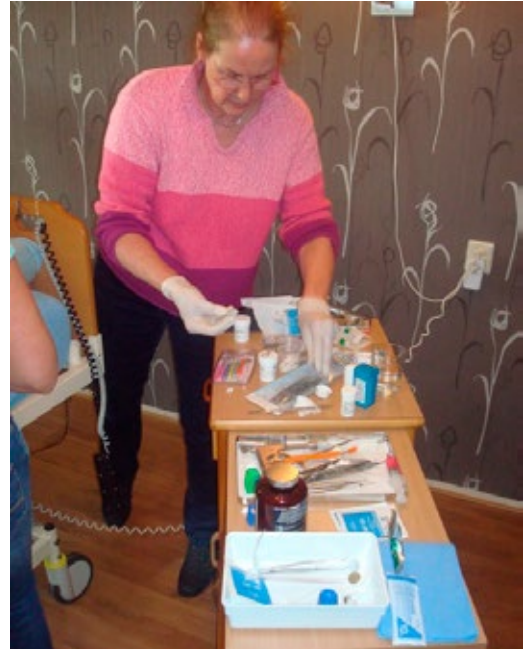
Herma: 'Er zijn verschillende soorten, die ieder iets anders aangrijpen. Je hebt de fluoride spoeling, dat is voor mensen, die gemakkelijk gaatjes krijgen. Er zijn ook chloorhexidine spoelingen. Deze remmen de bacteriegroei van de schadelijke bacteriën af. Dat is dus voor als je meer last hebt van tandvleesontstekingen. Veel mondwaters bevatten alcohol en verder wat oliën, waardoor ze een frisse smaak geven. Het gevaar is alleen dat mensen dan denken dat het schoon is en poetsen ze niet meer. Ze zijn wel goedkoper maar weinig effectief en daarmee dus duurder.'

Als je zelf moeilijk je tanden kunt poetsen door een beperkte handfunctie heb je nog tips die kunnen helpen?

Herma: 'Een elektrische borstel hoef je alleen maar tegen de elementen aan te houden. Anders zit er niets anders op dan een persoon met een eigen goede mondhygiëne te vragen jouw tanden te poetsen.'

Heeft flossen echt zin om je gebit gezond te houden? Alleen is flossen moeilijk uit te voeren als je handfunctie beperkt is. Heb je nog tips?

Herma: 'Er zijn stokers/ragers met een handvat die je ook kunt gebruiken. Ze zijn te krijgen onder verschillende hoeken, zodat je ze beter kunt vasthouden en kunt sturen. Ze maken de drie



hoekige ruimte onder het contactpunt tussen je tanden/kiezen schoon. Flossen maakt echter ook het contactpunt schoon, maar dat is zelfs voor mensen met een normale handfunctie erg lastig uitvoerbaar.'

Philips Sonic heeft een airflush op de markt gebracht, zodat je eenvoudig tussen je tanden schoon kunt maken met water en druk. Het verbaast me hoeveel rommel er dan vrijkomt. Veroni en Emile hebben deze in huis. Emile gebruikt hem vaak voor zijn brug om er tussen goed schoon te maken. Advies van Herma: 'Alle beetjes helpen! Het beste is het om dit eenmaal per 24 uur te doen, zodat alle voedselresten en plak weg zijn.'

Herma van Vliet





Boekrecensie: Teren op betaalde liefde

Auteur: Johan Peters
 Titel: Teren op betaalde liefde
 Coverontwerp: Cindy Whitfield
 Uitgeverij Yanga.be, Nederlands, 67 pagina's
 Uitgifte: januari 2016 prijs € 15,-
 ISBN: 978-94-631-8793-0

Korte samenvatting:

Johan Peters is een freelance journalist en woont in Antwerpen. In 2005 verscheen van zijn hand het boek 'Klagen helpt niet, daar word je niet beter van'. Dit boek ging over relatie en seksualiteit bij mensen met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte. Als je door je handicap geen relatie kunt opbouwen en je wilt je seksuele behoefte invullen, blijft het inschakelen van een sekswerker over als alternatief. Johan vertelt in 'Teren op betaalde liefde' openhartig over zijn ervaringen met sekswerkers als persoon met een serieuze fysieke beperking. Tevens behandelt hij in het boek de maatschappelijke discussie over de vraag of sekswerk vrijwillig of onder dwang gebeurt. Dit laatste doet hij via het analyseren van onderzoeken en uitspraken, het weergeven van zijn eigen indrukken en het gebruik van het gezond verstand. Het boek is niet alleen bedoeld voor personen met een handicap die overwegen een beroep te doen op een sekswerker. Ook sekswerkers zijn van harte uitgenodigd het te lezen. Verder kan het boek zinvol zijn voor studenten maatschappelijk werk, psychologie of seksuologie en alle anderen met interesse in dit onderwerp.

Cijfer: 8,5

Toelichting op het cijfer:

'Ik ken Johan al lang. Ik heb hem jaren geleden geïnterviewd over zijn boek 'Klagen helpt niet, daar word je niet beter van'. In het boek 'Teren op betaalde liefde' vertelt hij zeer openhartig over zijn 27 jaar ervaring op het gebied van sekswerkers, zoals hij ze noemt. Ook vertelt hij openhartig over zijn SM behoefte wat erg tegenstrijdig lijkt gezien zijn handicap. Hij legt ook uit waarom hij daar behoefte aan heeft. In zijn boek vertelt hij ook over zijn relatie met vier sekswerkers. Hierin blijkt dat het veel meer is dan een zakelijke reactie. Hij voelt zich ook overduidelijk verantwoordelijk voor zijn sekswerkers. Ook gaat hij in op de discussie of sekswerkers het vrijwillig of onder dwang doen. Johan sluit af met praktische tips voor contact met sekswerkers. Johan heeft geen gebruik gemaakt van sekszorg, dus prostituees die zich richten op verstandelijke en/of licha-

melijke gehandicapten.

Door dit boek te lezen ben ik me er meer bewust van geworden dat de relatie tussen een klant en sekswerker verder gaat dan alleen een seksuele dienst afnemen oftewel effe een beurt en dan wegwezen. Voor Johan is een Girl friend experience (gfe) van belang. Dit houdt in dat de sekswerker empathie naar hem toe heeft.

Hij noemt een SM sekswerker zelfs zijn therapeut. Hij heeft als slaaf van zijn Owner veel geleerd over zichzelf en het omgaan met zijn handicap. Hij heeft geleerd dat hij niet zo apart is vanwege zijn handicap dan hij zelf vaak denkt.

Ik merk uit het boek duidelijk dat Johan niet alleen behoefte heeft aan seksualiteit maar ook aan intimiteit. Wat natuurlijk ook logisch is als je geen partner hebt, maar ik had zelf het beeld dat het in de sekswereld alleen om seks zou gaan en dan wegwezen. Uit dit boek blijkt dat ik het mis heb, zo is mijn beeld bijgesteld. Enkele relaties met sekswerkers gaan zelfs de vriendschappelijk kant op.

Ik heb veel respect voor Johan dat hij zijn ervaringen over zijn sekswerkers zo open vertelt. Dat geldt nog meer over het eerlijk vertellen over zijn behoefte aan SM en wat hij tijdens SM sessies doet. Dit boek heeft duidelijk een toegevoegde waarde, omdat het ervaringen zijn van iemand met een handicap die vele jaren gebruik van sekswerkers heeft gemaakt. Zoiets is er naar mijn weten nog niet.'

Veroni Steentjes





Boekrecensies

Boek: Mijn leven stond stil

Auteur: Patricia Vorstenbos
 Titel: *Mijn leven stond stil*, over ziek zijn, het stemmetje van binnen en positief blijven.
 Uitgeverij Boom uitgevers Amsterdam, Nederlands, 155 pagina's,
 Uitgifte: september 2015 prijs € 17,50

Korte samenvatting:

Wat doe je als je van een levenslustige en energieke vrouw verandert in iemand die doodziek op bed komt te liggen? Het overkwam Patricia Vorstenbos. De diagnose: MS, een ongeneeslijke ziekte. Dat kan niet, voelde ze intuïtief aan. Ze luisterde naar het stemmetje vanbinnen en besloot haar eigen weg te volgen. In *Mijn leven stond stil* lees je haar bezielde en persoonlijke verhaal waarmee ze laat zien dat zelf nadenken écht loont, dat op jezelf vertrouwen van levensbelang is en dat de (in Nederland zo strikt gescheiden) reguliere en alternatieve geneeskunst elkaar prachtig kunnen aanvullen.

Cijfer: 9

Toelichting op het cijfer:

Toen ik dit boek voorbij zag komen, dacht ik meteen: dat boek wil ik lezen! Gelukkig kreeg ik van de uitgeverij een recensie exemplaar, zodat ik dat ook kon doen. Patricia krijgt de diagnose MS, terwijl haar klachten daar niet allebei bij passen. Ze denkt dat ze wellicht de ziekte van Lyme heeft. Er zijn veel overeenkomsten tussen beide ziektebeelden in de klachten. Een lange zware zoektocht volgt met veel tegenwerking van medici. Haar verhaal rondom de diagnosestelling had veel overkomsten met de mijne. Ook ik heb naar dat stemmetje van binnen geluisterd en gevochten voor een juist ziektebeeld. Artsen zijn zo vastgevoerd in hokjes denken en mensen in ziektebeelden plaatsen dat echt objectief kijken en luisteren ver weg is.

Eenmaal begonnen in het boek heb ik het in een ruk uitgelezen. Het leest ook erg makkelijk. Gelukkig is het geen dik boek waardoor ik hem kan vasthouden. Ik herkende erg veel in haar verhaal, ook al heb ik een ander ziektebeeld. Je herkent de emoties en de frustraties na fysieke tegenslagen en zorgen dat je positief blijft, ook al is dat soms ver te zoeken in alle moeilijkheden. Ook zij gaf niet op, niet als ik. Tevens was ook zij gesteund door een liefdevolle partner en mensen om haar heen. Ze zag door haar ziekte in dat ge-

luk in kleine dingen zit.

Patricia werd door iemand in haar omgeving gewezen op een alternatieve geneeswijze behandeling genaamd brioresonantie. Ze start hiermee en dit heeft een positief effect op haar ziekte. Aan het eind van het boek kan ze haar gewone leven van voor de ziekte weer oppakken. Op de scan van haar hoofd zijn de spots van de MS bijna geheel verdwenen, wat een raadsel voor de artsen was. Toen ze vertelde over haar alternatieve behandeling deden ze dat meteen af als larioek en onzin. Patricia pleit voor

alternatieve geneeskunde naast de reguliere geneeskunde. Ze heeft zelf ook van allebei gebruik gemaakt. Ze is voor de MS regulier behandeld met Prednison, maar ze is via de alternatieve geneeskunde behandeld voor haar ziekte van Lyme. Later komen daar nog allergieën bij waardoor ze erg ziek werd, maar door een aangepast dieet zijn die klachten verdwenen. Zo heeft ze van allebei gebruik gemaakt en profijt gehad.

Boven ieder hoofdstuk staat een mooie passende quote die je eigenlijk met overnemen en hier en daar in huis moet ophangen om mee te nemen in je dagelijks leven. De quote aan het begin van het boek is:

'Gezondheid is het mooiste bezit.
 Tevredenheid is de grootste schat.
 Vertrouwen is de beste vriend.'
 Bron: Lao Tzu

Dit boek is een aanrader voor iedereen die ziek is of iemand in de omgeving heeft die ziek is!

Veroni Steentjes





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
Reflexzonetherapie De Elstar Elise van Mierlo, Budel	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	M. van der Meulen Arnhem
Swen Baeten Ittervoort	Theo en Joke Steentjes Hengelo (Gld)	Lowlands XL COC
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	

**Beter maken kunt u ons niet,
maar door uw steun kunnen
we wel in contact met lotgenoten
komen en blijven!**

Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op: NL 65 RABO 0361 1148 50 (BIC: RABONL2U) te Arnhem.

Iedere euro is welkom!

Word ook donateur!

U wordt al donateur van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2,- per maand.

Lotgenoten kunnen voor € 10,- per jaar donateur worden.

Zie pagina 15 voor meer informatie.



Belangrijk nieuws en Veroni's Vriendenboek

VN Verdrag eindelijk door Eerste en Tweede Kamer

De Tweede Kamer heeft op 22 januari 2016 ingestemd met het VN-verdrag. Na jaren van uitstel, wachten en spanning is hiermee een grote stap gezet richting de ratificatie en uitvoering van het verdrag. Dinsdag 12 april 2016 heeft de Eerste Kamer unaniem ingestemd met het VN-verdrag voor de rechten van personen met een handicap. Er is nu eindelijk een stap gezet en nu wordt Nederland eindelijk toegankelijker en inclusiever voor mensen met een beperking. Een Nederland waarin barrières voor mensen met een beperking verdwijnen.

Nederland kan nu overgaan tot bekrachtiging van het verdrag. Daarvoor zijn nog een paar formele zaken nodig.

Allerlaatste (formele) stappen

Over de goedkeuringswet kan officieel nog een referendum worden gehouden (als daar 10.000 handtekeningen in acht weken tijd voor worden ingediend). Als dat niet gebeurt, wordt de goedkeuring in het Staatsblad gepubliceerd. De ondertekende 'Akte van bekrachtiging' wordt daarna ondertekend door de Koning en minister van Buitenlandse Zaken en tenslotte neergelegd bij de Verenigde Naties. Dertig dagen daarna is het verdrag in werking.

Van Rijn: niet vrijblijvend

De ratificatie van het VN-verdrag schept verplichtingen voor Nederland. Overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties moeten nu gaan werken aan een toegankelijker en inclusievere samenleving. Staatssecretaris Van Rijn onderkende dit ook tijdens het debat in de Eerste Kamer. De verdragsbepalingen noemde hij 'niet vrijblijvend'.

Nu praktisch handelen

Om de beloften van toegankelijkheid en inclusiviteit te laten uitkomen, is praktisch handelen

nodig. De komende tijd moeten de rijksoverheid en gemeenten daadkrachtige plannen van aanpak samenstellen. In die plannen moeten ook de doelen en deadlines duidelijk worden omschreven.

Klacht indienen bij VN-comité?

Nog niet duidelijk is of Nederland ook het zogeheten 'facultatief protocol' ondertekent. Hierin is geregeld dat mensen zelf een klacht kunnen indienen bij het VN-comité voor rechten van mensen met een beperking. Dit klachtrecht is bedoeld als extra mogelijkheid om met het VN-verdrag in de hand je recht te halen. Voorwaarde is wel dat alle Nederlandse rechtsmiddelen, zoals de rechter of beroepsinstanties, al zijn geprobeerd. De staatssecretaris geeft vóór de zomer meer duidelijkheid over ondertekening van het facultatief protocol door de regering.

Bron: VN actueel <http://www.vnverdragwaarmaken.nl/vnverdragwaarmaken/actueel> zijn.'



EINDELIJK LEGO KOMT MET EEN JONG POPPETJE IN EEN ROLSTOEL

Er was een hoop kritiek en een online petitie met ruim 20.000 handtekeningen voor nodig, maar het is zover: LEGO heeft een jong poppetje in een rolstoel gemaakt. En dat was nodig, omdat mensen met een handicap tot nu toe niet vertegenwoordigd werden in de LEGO-wereld.

Mét hulphond

Alleen oudere mensen zaten bij LEGO in een rolstoel, maar dat is niet langer zo. LEGO lanceerde het nieuwe poppetje gisteren op de grootste speelgoedbeurs ter wereld; de Spielwarenmesse. De jongen in de rolstoel heeft ook een hulphond.



Online petitie

Eind vorig jaar startten critici een petitie voor meer diversiteit in de LEGO-poppetjes. Ruim twintigduizend mensen tekenden de petitie. De jongen in de rolstoel wordt gezien als een doorbraak en is onderdeel van LEGO City.

Soms hebben de kleine dingen de capaciteit om de grootste impact te maken. Eind januari onthulde Lego zijn eerste ooit rolstoel minifiguur tijdens de Toyfair in Nuremberg. Het is een vlot sportief mannetje in een rolstoel met een sweater met capuchon. Hij heeft een hond bij zich wat zijn hulphond is. Hij maakt deel uit van een set genaamd 'Fun in the park' dat in juni 2016 op de markt komt. Voor zo'n kleine jongen maakt hij grote golven maar hij inspireert de hele wereld en hij zorgt voor een online gejubel van Lego fans, ouders en 'gehandicapten groepen'. Maar hij is maar een kleine jongen hoor ik je denken, een plastic gozer die klaar staat om met zijn hond naar het park te gaan. What is the big deal?

De boodschap achter dit rolstoel jongetje is zoveel meer dan zijn grootte. Zijn geboorte markeert een verandering in de speelgoedindustrie. Er zijn wereldwijd 150 miljoen kinderen met een handicap. Tot nu toe hebben deze kinderen zich nauwelijks positief in het speelgoed dat ze gebruiken gezien. In haar boek *Disability and Popular Culture*, schrijft de Australische academische Katie Ellis "Speelgoed is de spiegel van de waarden van de samenleving die ze produceren. Als Lego ze spiegelt, geeft het een betere reflectie van de wereld aan. Bewust of niet van Lego, het heeft een krachtige boodschap van dat je er met een handicap bij hoort en niet uitgesloten wordt. Lego lijkt zich niet voorbereid te hebben op de opwindende die het rolstoel jongetje heeft veroorzaakt.

Bron: Linda en The Guardian

VIJFTIEN JAAR INTERMOBIEL BELOOND MET SUPER MOOI EN DIK VRIENDENBOEK!

Woensdag 26 april 2016 verwachtte ik bezoek van Johan Fiddelaers met zijn gezin, want zijn zoontje Niels zou enkele dagen bij ons komen logeren. Tot mijn grote verbazing kwamen niet alleen zij binnen, maar was Sanne er ook bij! Leuk verrassend dus. Ik had haar nog niet live gezien.

De verrassing werd nog groter toen Johan en

Sanne met een boek aankwamen waarin 61 mensen iets over zichzelf en mij hebben geschreven. Dit omdat ik me vanaf 2001 dus 15 jaar inzet voor Intermobiel. In het boek kwamen verschillende vragen aan bod van: wat is je mooiste boek/film/eten et cetera en wat is het mooiste moment met Veroni en/of Intermobiel en hoe omschrijf je Veroni in drie woorden en hoe zie je Intermobiel over vijf jaar en nog meer. Iedereen kon twee foto's toevoegen. Het voorwoord was door Javier Guzman geschreven, cabaretier en Intermobiel ambassadeur. Het was erg mooi, raak en ontroerend geschreven. Het drukt onze bijzondere band uit.



Johan en Sanne hebben dit boek samen voor mij gemaakt. Wat een enorme hoeveelheid werk! Super bedankt voor al dit werk! Ik weet nu dat het de nodige voeten in de aarde kost om van iedereen een bijdrage te krijgen. In het boek komen verschillende mensen voorbij van: Emile, mijn familie, vrienden, oude en nieuwe vrijwilligers van Intermobielen, oud-bestuursleden en mensen die me nabij staan uit het Boeddhisme en vanuit de game Clash of Clan. Ik had nooit gedacht en verwacht zo iets te krijgen. Ik was totaal overdonderd toen Johan en Sanne er woensdag waren en me dit overhandigde.

Het is een mooi boek geworden met een harde cover met een mooie voorzijde, gemaakt door oud-bestuurslid Jo-Ann. Dank daarvoor!

Achteraf gezien vallen er wat kwartjes van iets wat Paul en Carla gezegd hebben, maar de verrassing was echt een grote verrassing. Dank voor iedereen die heeft bijgedragen aan dit boek, in kleine of grote vorm. Dit is veel mooier en veel zeggender dan een lintje krijgen!

Super dank & lieve groeten, Veroni Steentjes

'Veroni, dit vriendenboek is uit liefde en bewondering voor je gemaakt door al je familie en vrienden samen.'

Sanne en Johan

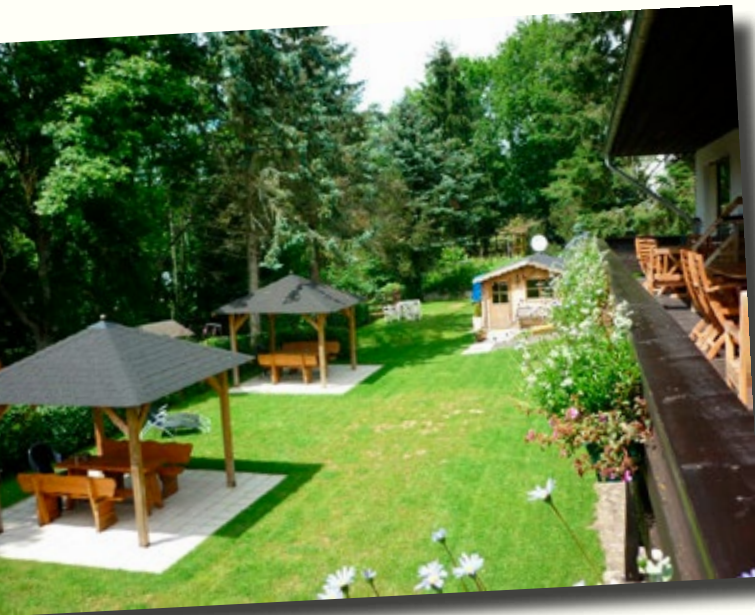




Das alte Zollhaus



John en Paula Weij
www.dasaltezollhaus.eu



In der Gassel 9
D-54689 Übereisenbach
Duitsland
Tel: +(49) 6524 933 842
Bezoek ons op Facebook

