

Mobiel Magazine

No.1 jaargang 12

© Stichting Intermobiel

dry needling

Lisanne

Marina

parfum

Carbage run
naar Oslo

tandarts

Watson

sneeuw

Denny

snail mail





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 12
nummer 2: 1 april 2016

Aan dit nummer werkten mee: Emile Cobben, Evy, Denny Lazarom, Marina Moonen, Fons Osseweijer, Paul Stoel, Remco Teunissen. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

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

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

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie: Emile Cobben, Sanne van Diessen, Eric van Est, Johan Fiddelaers, Leroy Hallatu, Tjeerd Knier, Marina Moonen, Fons Osseweijer, Remco Teunissen

Illustraties:
Jeanne Melchels
Paul Stoel

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, my pokerface	4
Nieuws	6
Overlijden ambassadrice Lisanne	8
Carbage Run verslag	10
Portret van Denny Laserom	14
Rollen voor het goede doel	15
Jeanne bedankt!	16
Sanne: sneeuw	17
Zoom rolstoel	18
Matras en hoofdkussen	19
Opvoeden: in gesprek met Marina	20
Het dossier van Paul Stoel	24
Parfum Top 3 van de redactie	26
De glazen plasbol	28
Johan's column: Mijn honden	29
Anders denken: dromen	30
Lifestyle	31
Beauty: budget Eyeliners	32
Beauty: budget Hema	33
Vraagbaak: tandarts Herma	34
Denise's knutselhoek	36
Medisch: Dry Needling	39
Seks: Gedicht	40
Medicijnen	41
Fons' column: Moe	42
App recensies	43
Steun	45
E-books/boekrecensies	46
Sponsors	48
Ouderwetse spellen	49
Club van 100	51





Voorwoord: My pokerface, een ziekte een gezicht geven.

Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel. Ze heeft sinds haar twaalfde jaar Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS), waardoor ze nu ruim twintig jaar bedlegerig is. Ze heeft ook veel chronische pijn. Ze schrijft in het Mobiel Magazine over dat ze haar ware gezicht zelden aan anderen laat zien.

Als je chronisch ziek bent, is het moeilijk hoe daarmee om te gaan. Het is ook moeilijk hoe je het ziek zijn uit naar anderen toe. Ik wil geen zeur zijn en er steeds over praten. Ik wil er ook niet ziek uitzien en daar opmerkingen over krijgen, want dan voel ik me nog zieker. Echt simpel is het niet om de juiste weg te vinden. Er ligt geen route map voor je klaar, je zult de jouwe zelf moeten maken.

Vanaf het begin van mijn ziek zijn, staat alles in het teken van overleven en streven. Een goed voorbeeld is de jarenlange strijd tegen artsen om een lichamelijke diagnose te krijgen. Het is overleven en in jezelf blijven geloven dat je echt fysiek ziek bent.

Toen ik op mijn achttiende fysiek zo snel achteruit ging en daardoor op bed kwam te liggen, duwde ik alle gevoelens weg om iedere dag door te kunnen komen. Ik kon niet behappen wat me overkwam. Mijn hoofd kon mijn lichaam niet bijhouden. Het overleven en streven van fysieke erkenning ging verder naar de juiste aanpassingen en zorg krijgen oftewel het streven naar alles wat noodzakelijk is om zelfstandig te kunnen leven met een chronische ziekte.

Alles is en was ingesteld op het overleven zoals een dier in het wild dat ook doet, een overlevingsinstinct dat opkomt in zware tijden. Dat uit zich bij mij in niet laten zien hoe ik me echt voel, maar gewoon keihard doorgaan met het verstand op nul. Ik ben bang dat als ik mijn gevoelens wel toelaat het me overspoelt, me onder water sleurt als een draaikolk en dat ik niet meer boven water kan komen en verdrink.

Als mensen op visite zijn, zet ik vaak een masker op. Ik kan met de zonnebank, make-up en kleding veel verbloemen waardoor je niet veel aan me ziet buiten het feit dat ik op bed lig en dwangstanden heb. Je moet echt goed kunnen kijken als je me door het masker heen kunt zien. Als de visite weg is, val ik in elkaar als een opgepompte fietsband waar ineens alle lucht uit loopt. Het masker kan dan weer af.



Alleen hoe vaker ik het masker op zet, hoe moeilijker het is om het af te zetten. Ik vergroei ermee. Ik houd me ook aan het masker vast. Een ziekte heeft geen gezicht. Door het masker geef ik het een gezicht.

Wie houd ik voor de gek met mijn pokerface? De mensen om me heen of wellicht toch het meeste mezelf? Ik denk het laatste. Wanneer ben ik zover om mijn ware kleur te bekennen? Misschien wel nooit of pas op een moment dat er geen kleur meer te bekennen is. Weet in ieder geval dat je niet de enige bent met een pokerface! Neem je voor om in 2016 meer je ware gezicht te laten zien, zeker naar de mensen om je heen die je lief hebt.

*'Ik heb een muurtje om me heen
waarachter mijn echte ik verdween.
Ik zet een masker op
waarachter ik alles op krop.
Geen tranen die zichtbaar stromen
en geen woede buien die opkomen.
Niet alle gevoelens in het zicht
tot het zo zwaar wordt dat ik zwicht.'*

Veroni Steentjes



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.



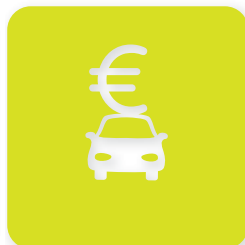
Short lease



Project lease



Fixed lease



Financial lease

Uw leaseadviseur: Thijs Truijen



Fleximo B.V.
Molenveldstraat 153
6001 HH Weert

T. +31 (0)495 71 24 33
E. info@fleximo.nl
I. www.fleximo.nl



Intermobiel nieuws

Opbrengst Nijmeegse 4daagse sponsorloop

Martin Kneepkens en John Heldens hebben beiden de Nijmeegse 4daagse uitgelopen. Ze liepen deze 4daagse als sponsorloper voor Stichting Intermobiel. Onderweg kregen ze door hun shirt 'Ik loop voor Intermobiel' veel aandacht van andere lopers en van de toeschouwers. Zij vroegen hen wat het goede doel inhoudt. Martin en John namen er de tijd voor om over de stichting te vertellen en ook om onze Intermobiel-folders uit te delen. Samen hebben ze € 875 opgehaald! Dat is een mooi bedrag waar we heel blij mee zijn.



Martin is een goed getrainde wandelaar en kende een probleemloze 4daagse. Dagelijks stond Martin om kwart over twee naast zijn bed om zich klaar te maken voor een nieuwe tocht van 50 kilometer.

Om vier uur was hij dan bij de start. Iedere dag weer arriveerde hij, zonder blaren, rond het middaguur bij de finish. Hij liep dus met een gemiddelde snelheid van ruim 7 kilometer per uur. John liep zijn zwaarste vierdaagse ooit. Al na enkele kilometers op de eerste dag kreeg hij last van zijn voeten (blaren) en

later van zijn knieën. Het is een wonder dat hij de vierdaagse heeft uitgelopen: puur op karakter. Sterker nog, enkele weken later was hij nog niet hersteld, maar liep hij de beruchte Dodentocht in België. Enkele maanden geleden had hij zich hiervoor opgegeven, dus ja, dan ga ik in ieder geval starten, was John zijn gedachte. Ook deze dagtocht van 100 kilometer liep hij uit.

Zomermarkten

- **Beegden:** Op de zomermarkt van 30 augustus was Intermobiel ook aanwezig met het nodige handwerk en sieraden. Het was een enorm warme dag waardoor er naar verhouding weinig verkocht is, maar toch had de Intermobiel stand ongeveer net zoveel verkocht als de rest van de kramen bij elkaar. Bedankt voor het Limburgse handwerkteam en de mensen die er gestaan hebben.

- **Heel:** op 27 september was Intermobiel ook op een zomermarkt te vinden waar we ook al de nodige jaren staan. Opnieuw werd er weer het nodige verkocht voor Intermobiel.

Open dagverkoop bij Veroni thuis

Op 30 en 31 oktober had Veroni haar huis opengesteld voor de Intermobiel verkoop. Veel verkoopspullen zijn altijd in Limburg. Veroni vond het wel een leuk idee om alle verkoop eens naar Arnhem te halen, zodat iedereen kan zien wat er gemaakt wordt. Op vrijdag waren er alleen genodigde gasten. De avond was erg gezellig en er is voor ongeveer € 250,- tot € 300,- verkocht. De zaterdagavond viel erg tegen. Er kwam maar een

persoon. Emile had de hele week flyers verspreid en hij had overall posters opgehangen zonder resultaat dus.





Ziekenhuis Roermond

Van 16 tot en met 20 november 2015 stond Intermobiel weer vijf dagen in het ziekenhuis in Roermond met de nodige spullen. Het breiwerk neemt steeds grotere en nieuwere vormen aan. Er zijn nu poncho's die van acryl zijn in plaats van alleen maar met wol. Tevens zijn er nu veel meer kleuren bij gekomen. Er zijn ook kollen die bij een poncho passen, maar die ook gewoon te dragen zijn. Tevens zijn er ook hippe hoofdbanden die heerlijk warm zijn. Ook zijn er voor de kinderen poncho's gemaakt. Daarnaast zijn er leuke kindermutsen gebreid van de restjes wol die over waren van de poncho's. Daarnaast waren er wat mensen die geschilderd hadden voor de stichting, dat werd eveneens te koop aangeboden.

In het Roermondse ziekenhuis verkochten we nu ook aardewerk van de pottenbakker Peter van Veen die naast de ouders van Emile wonen en die helaas moesten stoppen met de zaak. Ze hebben spullen gegeven die verkocht mochten worden voor Intermobiel. Peter, dank hiervoor!



Kerstmarkt 6 december 2015

Bij een bloemist genaamd Bloemenhuis Aloys in Horn was op 6 december een kerstshow waar Intermobiel ook te vinden was met de handwerk en andere verkoopspullen. Naast Mia waren ook Ria en Niels Fiddelaers (respectievelijk de breiende moeder en zoon van Johan) aanwezig om mee te helpen met de kerstshow verkoop; een geslaagde dag. Zo wordt het team steeds verder uitgebreid.

We willen het hele Limburgse breinetaalwerk die zich voor Intermobiel inzetten super bedanken voor de grote inzet en de enorme creativiteit en de geleverde nijverheid in 2015! Dat geldt natuurlijk voor alle vrijwilligers die ons geholpen hebben in 2015!

Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers





Overlijden ambassadrice Lisanne



Intermobiel ambassadrice Lisanne Herder heeft eindelijk haar rust gevonden!

De sitdown-comédienne Lisanne Herder (25) was te zien in: 'Je zal het maar hebben' (BNN) en 'Het zal me een rotzorg zijn' (RTL5). In 2011 deed ze mee aan de talentenjacht 'Holland's Got Talent'. Door haar deelname hieraan en haar opvallende verschijning kende iedereen haar. Lisanne is op 18 september overleden door euthanasie. Op Facebook liet ze een overlijdensbrief achter. Ze noemde haar overlijdensdag haar bevrijdingdag.

Overlijdensbrief

Op Facebook werd duidelijk hoe moeilijk Lisanne het de afgelopen tijd had. Ze schrijft: "Ik ga er geen doekjes om winden. Ik zit vanaf december 2014 in een euthanasie traject. Het gaat lichamelijk erg achteruit. Ik heb gevochten als een leeuw, doktersbezoek na doktersbezoek en geen behandelperspectief. Ik heb er tot oktober vorig jaar keihard voor geknokt om een zo normaal mogelijk leven op te bouwen. Ik zat mentaal eindelijk een beetje in rustig vaarwater. Ik dacht de hele wereld een beetje meer te begrijpen, en ik heb vooral tot oktober gedaan of ik geen pijn had. Het gevecht psychisch en de lichamelijke klachten zijn genoeg geweest. Mijn leven zat vol diepe dalen en soms hoge bergen. Het gevecht is over. Ik sterf hopelijk op deze manier nog een beetje als mezelf. Ik ben Lisanne en comédienne, geen Doutzen of kasplant.", aldus Lisanne.

Toen ik op mijn achttiende fysiek zo snel achteruit ging en daardoor op bed kwam te liggen, duwde ik alle gevoelens weg om iedere dag door te kunnen komen. Ik kon niet behappen wat me overkwam. Mijn hoofd kon mijn lichaam niet bijhouden. Het overleven en streven van fysieke erkenning ging verder naar de juiste aanpassingen en zorg krijgen oftewel het streven naar alles wat noodzakelijk is om zelfstandig te kunnen leven met een chronische ziekte.

Intermobiel

Lisanne Herder was sinds 2011 ambassadeur van Stichting Intermobiel. Ze was erg trots dat ze dat mocht zijn. Zo kon ze een stem zijn van en een voorbeeld zijn voor jongeren die dat niet konden. "Als ik mijn steentje kan bijdragen aan het uitdragen van Intermobiel, wil ik dat met veel plezier doen. De positieve insteek van Intermobiel ge-



richt op wat je nog wél kunt, spreekt mij erg aan. Intermobiel bespreekt ook seks met een handicap wat ik een goede zaak vind, want ook 'gehandicapten' doen het of hebben deze behoefte.", aldus Lisanne. Zij sprak zelf openlijk over het feit dat ze lesbies was, aan seks deed en er behoefte aan had. Deze onderwerpen kwamen standaard aan bod in haar voorstellingen.

Onvergetelijk

"Het is onmogelijk om Lisanne te vergeten. Ze was een unieke creatie. Onder het uiterlijk vertoon en de soms grove woorden zat een mooie kwetsbare jonge vrouw die graag leuk en aardig gevonden wilde worden. Ik begrijp heel goed dat ze euthanasie heeft toegepast. Ik ben ook blij dat de huisarts van haar dat heeft gedaan. In al haar pijn heeft Lisanne ook besloten om anderen niet te betrekken in alle emoties die horen bij het euthanasieproces. Ze wilde mij niet extra belasten. Groot respect hiervoor! Ik weet zeker dat Lisanne nu onderuitgezakt in haar rolstoel zit en lekker thee drinkt met een overleden vriendin. Ze bekijken samen 'Wie is de mol?' van wie ze superfans waren.", aldus Veroni, vriendin van Lisanne en initiatiefneemster van Intermobiel.

Herdenkingsdienst

"Op 23 september was er in het Posttheater in Arnhem een herdenkingsdienst voor Lisanne wat ze zelf geregisseerd had. De herdenking startte met de Macarena dans. Er was veel muziek tijdens de herdenking. Er was een videoboodschap van Huub Stapel, die er niet bij kon zijn. Lisanne had natuurlijk het laatste woord door middel van een videoboodschap waarin ze iedereen opdroeg vooral veel te eten en te drinken, zodat er voor de uitvaartmaatschappij niet veel overbleef. De binnenkant van haar kist was bekleed met foto's uit haar leven. Op de kist zat een postzegel bestaande uit een foto van Lisanne met retour afzender. Achterop de kist stond DEFEKT. Ze had een roze limousine als lijkwagen waarin haar kist vervoerd werd. Achterop de lijkwagen stond de tekst BABE ON BOARD. Typisch Lisanne dus, humor van het begin tot het einde.", aldus Emile Cobben. Namens Intermobiel waren Emile en Fons bij de herdenkingsdienst.

Veroni Steentjes

Foto's Emile Cobben en Tjeerd Knier





Nieuws: **Carbage run**

'Emile op pad met zijn neefje rijdend op oude brommers van Emmen naar Oslo voor Stichting Intermobiel.'

Eind vorig jaar was ik (Emile) na eerdere pogingen opnieuw niet ingeloot voor de carbagerun met de auto. Toen hoorde ik dat er sinds 2013 ook een brommersversie was. Ik belde met Swen en besprak het met hem. De reactie was: "Dat doen we dus was zijn antwoord, want we worden toch niet ingeloot". Nadat het inloten gedaan was, kwam eruit dat we toch mee konden doen. We hebben allebei weleens brommer gereden, maar zoiets als dit is toch iets heel anders. Een grote uitdaging dus.



Carbagerun

Een carbagerun, wat is dit eigenlijk? Carbage is afval oftewel ouwe zoi. Het gaat dus niet om scooters en brommers die in goede staat verkeren. De brommer moet van voor 1994 zijn. Ook mag de motor niet meer dan € 500,- kosten. Na lang zoeken hebben we op Marktplaats twee brommers gevonden: een Motobecane en een Sparta VA40tour. Ze zijn beide uit het begin van de jaren zestig. Swen en ik vonden dat we met echt iets wat oud was mee moesten doen, maar wel waar we vertrouwd mee konden starten. Dat was een hele klus, omdat je met een brommer mee moet doen die niet meer dan € 500,- mag kosten, die ouder was dan 1994 met kenteken en die in redelijke staat is.

Zoektocht

Via Marktplaats kwamen we bij Hans uit, hij was een oude verzamelaar van brommers die bijna alles van de hand deed. Hij heeft ons gematst met de prijs, omdat we zoveel mogelijk geld voor Intermobiel op wilden halen. Onze eerste uitdaging was de brommers gecontroleerd rijdend en fatsoenlijk werkend te krijgen. Daar kwam weer hulp bij kijken. Nu in de vorm van Paul die onze brommers nakeek en alles wat nodig was verving. Geld voor de gewerkte uren hoefden we niet te betalen, omdat het voor Intermobiel is. We hoefden alleen maar de onderdelen te betalen. Daar waren we super blij mee! Paul heeft ook nog eens veel kennis van brommers, dus we hebben echt geluk gehad. Paul, je weet niet hoeveel dank we jou verschuldigd zijn, dat is niet in woorden uit te drukken.



Testrit

Een testritje moesten we echt maken voordat we de run gingen rijden. Swen had zoiets van: "Ja, Emile, maar ik heb er geen tijd voor. Dat gaat niet lukken." Na veel aandrang hebben we anderhalve week voor het vertrek toch maar even een ritje gemaakt. Waar rijden we heen om te testen? Laten we maar naar Valkenburg rijden. Daar zijn heuvels die we ook tegen gaan komen tijdens de route door Duitsland, Zweden en Noorwegen.

Er reed een bus mee als volgwagen, want als iets stuk gaat, sta je met twee brommers onderweg te kijken. Een vriend van Swen die de omgeving

daar goed kende, stapte samen met zijn vriendin achter het stuur. Op een zonnige ochtend stapten we op de brommers. Starten deden ze! De Motobecame startte simpel en makkelijk. De Sparta had meer moeite, maar het werkte wel.

We hadden onderweg erg veel lol. We merkten al snel problemen op, omdat we geen spiegels op de brommers hadden wat gevaarlijk was. In Heel zijn we bij een tweewieler handelaar gestopt. Ik kende hem van vroeger. Ik heb uitgelegd wat ons plan was. De spiegels waren zo geregeld, twee voor de prijs van één, omdat het voor het goede doel was.

Tijdens de carbagerun wilden we opvallen. De moeder van Emile maakte voor ons twee jassen. Op de jassen stonden de vlaggen van de landen waar we doorheen kwamen. Swen had links een oranje mouw van de Nederlandse vlag en ik de rechtse. Ook had mijn moeder de Noorse en de Zweedse vlag in de jas verwerkt. Op de ene achterkant van de jas stond 19 op en op de andere achterkant 74, dit als geintje vanwege de verloren finale van Duitsland tegen Nederland tijdens het WK toernooi in 1974. We trokken veel bekijks

met de outfits. We hadden verder gelukkig weinig technische problemen. We kwamen er wel achter dat de Sparta te langzaam reed met maximaal dertig kilometer per uur. Omdat hij zo langzaam is, is het gevaarlijk rijden op de wegen. De ene keer moet je op het fietspad en dan weer op de weg. Daar kwamen we dus zo testend achter dat het anders moest.

Denise

Onderweg hadden we in de buurt van Sittard met Denise Vanderbroeck afgesproken op de Cauberg in Valken aan de Geul. De Sparta ging zo langzaam dat ik die berg echt op heb moeten fietsen, omdat de maximale snelheid te langzaam was. We hebben daar een kort interview gedaan als promotie voor onze tocht. Dat filmpje is daarna erg goed verspreid via Facebook.

Terugweg

Toen we aan de terugweg begonnen, ging het

druppelen. Ineens hield het druppelen op en hoosde het enorm. Nog voordat we de Cauberg af waren, waren we al zeiknat tot op de onderbroek. Vijf minuten later zijn we gestopt. Doorrijden was echt geen optie. We hadden geen regenpak bij ons, want die hadden we niet nodig. Ook hadden we geen schone kleding bij ons. We konden gelukkig in de bus om even bij te tanken. Alleen had deze hoosbui ervoor gezorgd dat we daarna strontverkouden en goed ziek werden. Maar we hebben veel gelachen en veel fun gehad.

Na het testen was duidelijk dat er aan de Sparta qua snelheid nog het nodige gedaan moest worden om de tocht uit te kunnen rijden. Er werd een elektronische ontsteking van een Zundapp op gezet, met wat compressie en andere kleine dingen werden nog gedaan. Hierdoor zorgden we voor meer zekerheid dat we konden starten en dat we iets meer snelheid hadden.

Media

Een week voor de start van de carbagerun deden we een persbericht de deur uit. Er volgden veel reacties vanuit de media. Mensen vonden het waanzin dat we van Emmen naar Oslo dus 1200 kilometer met vooral zulke oude barrels gingen rijden. Dat zouden we nooit halen: dachten velen. We hebben veel aandacht gehad van L1 van de TV en radio. Ook lokale kranten in Limburg plaatsen het persbericht. De Telegraaf TV belde ons op voor een kort item en het persbericht kwam in de Arnhemse koerier. TV aandacht kwam ook van TV Gelderland en van SBS6 Hart van Nederland. We waren blij dat we de stichting zo in the picture konden zetten. Daar ging het ons vooral om. Natuurlijk zou het mooi zijn dan we een flink bedrag zouden ophalen, maar de media aandacht was voor de start van de tocht al meer dan geslaagd.

Start

Een dag voor de start op 23 augustus kwamen de brommers naar Arnhem toe in de bus. Op die dag



hadden we voor TV Gelderland opnamen, zodat ze het rijden met de brommers mee konden nemen. De vader van Veroni bracht ons zondagavond naar Emmen toe naar een hotel. Daar zouden we slapen, omdat we al om 7.00 in het stadion van FC Emmen moesten zijn waar de start was. De volgende ochtend hadden we met SBS6 afgesproken met Hart van Nederland. Alleen kwamen we te laat door twee omleidingen. Ook belde ik nog even met Omroep Gelderland voor een kort radio interview. Zo kregen we nog de nodige media aandacht. De start maakte veel indruk en het was een hele happening. Een grote kleurrijke groep van vierhonderd brommers in het FC Emmen voetbalstadion. Dat was erg gaaf om te zien. De burgemeester sprak ons toe en wenste iedereen een veilige plezierige rit toe. Ja, we kunnen eindelijk starten. Op weg naar Oslo!

Na tweehonderd meter stond de eerste brommer al met pech langs de weg. Nee, wij waren het



gelukkig niet. Wij reden een mooie pechvrije eerste dag door Nederland en daarna door Duitsland heen.

Het was een mooie tocht. Veroni heeft dinsdag veel mee kunnen krijgen van het rijden via de iPhone. Zo kon Veroni live mee kijken en de reis ook mee beleven.

We deden de eerste dag ook aan de opdrachten van de run mee. We hadden besloten niet op de camping te slapen, maar we zochten onderweg

slaapplekken. Deze keuze hebben we gemaakt, omdat we allebei goed ziek waren geweest na de testrit in Valkenburg. De eerste nacht in een hotel waren we aan de praat geraakt met de eigenaren. Ze waren erg onder de indruk van het verhaal waarom we aan deze rit meededen. Op een oud vehikel naar Oslo, zijn jullie helemaal gek? Ja, eigenlijk wel, want 1200 kilometer op zo'n oud traag ding is niet niets. Er deden ook brommers mee die harder dan zeventig kilometer per uur gingen, dus dat was niet te vergelijken met onze trage brommers. De hoteleigenaren waren zo onder de indruk van onze missie dat we de helft van ons betaalde geld terugkregen wat meteen naar Intermobiel gestort is. Dat is het mooie van het



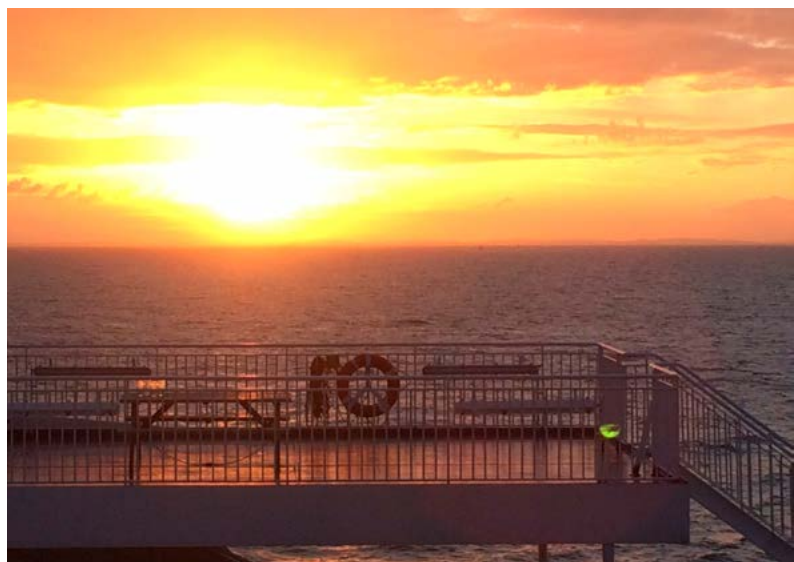
online doneren. Ze konden meteen zien dat het geld rechtstreeks naar Intermobiel ging.

Dag 2

We reden van Duitsland naar Zweden. De tocht was dinsdag redelijk kort, omdat we de boot op tijd moesten halen en we die anders zouden missen. De boot was lastig te vinden, maar we waren er op tijd, dus we hebben geen motorische problemen gehad. De boot vaarde 's avonds van Duitsland naar Zweden toe. Het was een enorme indrukwekkende boot met een bioscoop, café, vele gokkasten en nog veel meer.

Dag 3

We kwamen met de boot in Zweden aan. Ik was erg vroeg wakker door iemand die zijn wekker te vroeg gezet had. Maar zo kon ik wel genieten van een schitterende zonsopkomst. In de tussentijdse competitie stonden we op nummer 1, maar deze dag startten we met wat problemen. Swen zijn Motobecame wilde niet starten. Na tien minuten en met wat hulp reden we gelukkig weer. Eén van de opdrachten was dat je op de foto moest met een eland. Je denkt dat die overal te vinden zijn in Zweden, maar niets was minder waar. Het was verre van simpel om die te vinden, maar het is ons uiteindelijk wel gelukt. De andere opdrachten hebben we laten varen. Het was niet te doen voor onze langzame brommers. Sommige opdrachten vonden we ook niet leuk.





Het was erg zwaar om met de langzame brommer de heuvels op te komen. Ik moest constant fietsen, dus dat was loodzwaar. Swen had hier deze dag nog geen last van. Bij aankomst op de finishplaats hebben we onze brommers nagekeken. De helft van onze bouten en wielen zaten los. Bij mij moesten we de bougie vervangen en dat was het dan ook wel. De problemen vielen dus erg mee.

Dag 4

We reden van Zweden naar Noorwegen toe. Het was mooi dat we naar het bestemmingsland gingen, dus naar Noorwegen toe. Het was een mooie schitterende dag, maar alleen was het een dag met heel veel regen. We kwamen opnieuw ruim op tijd binnen, omdat we altijd goed navigeerden. Veel andere teams die we onderweg tegenkwamen waren vaak verdwaald en die waren niet op tijd binnen. We hielpen nog een mededeelnemer met een gaskabel, zodat hij met zijn Zundapp ook weer verder kon. Het was dus veelal een vriendelijke sfeer onderling.



Dag 5 Aankomst in Oslo

De laatste reisdag om eindelijk in Oslo aan te komen. Na twee dagen in de regen rijden, was het nu gelukkig schitterend mooi weer. Eindelijk mooi weer en genieten van de rit en van de mooie omgeving daar met de vele meren en bergen. De opdrachten boeiden ons niet meer, maar wel fun, lachen en gekke dingen doen, wat we daarvoor nog niet veel

gedaan hadden. Richting de finish sputterde de brommer van mij steeds meer tegen. De uitlaat liet los, dus het gaf enorm veel geluid. Het was geweldig om door Oslo te rijden met een brommer die zoveel lawaai maakte alsof het een dikke Harley Davidson was. De mensen onderweg keken hun ogen uit en ze genoten ervan. Er waren ook veel mensen die met ons op de foto wilden.

Finish

Op de finish vond mijn brommer het welletjes. De uitlaat viel er geheel af en stopte ermee. Er kwam veel schuim uit de motor. Helaas konden we dus niet terug met de brommers, wat wel onze bedoeling was om zoveel mogelijk geld over te houden, maar dat was onmogelijk gezien de toestand van de brommers na deze rit.

Als ik terug kijk dan zie ik een avontuur die ik met niemand anders dan met mijn neefje Swen zou kunnen doen. Een avontuur dat een vervolg gaat krijgen, denk ik. Wordt vervolgd voor 2016 dus.



Dank

Wij willen iedereen bedanken voor de gegeven steun, support en de fun. Maar zeker ook dank aan de financiële steun die we gekregen hebben om dit voor Intermobiel te kunnen doen. We hebben ruim € 1.000,- overgehouden voor Stichting Intermobiel waar we erg blij mee zijn. Nogmaals dank aan iedereen die hieraan heeft bijgedragen!

Emile Cobben





Denny Lazerom

'Ik wil aan iedereen laten zien dat je nooit bij de pakken neer moet gaan zitten.'

Dit is het verhaal van Denny Lazerom, een vrijgezel van veertig jaar oud met een passie voor de Formule 1. Denny heeft een zwaar auto-ongeluk gehad op zeven oktober 2004. Daarbij heeft hij hersenletsel opgelopen (nah). Denny is linkszijdig verlamd en hij is rolstoelafhankelijk. Met behulp van een eiffel, een loopkruk met vier poten, kan hij kleine stukjes lopen. Denny heeft de artsen versted doen staan met zijn herstel na het ongeluk.

Een tocht per scootmobiel

Van 20 april tot en met 26 april van dit jaar is Denny met zijn scootmobiel van het F1 circuit in Spa Francorchamps in België naar Bergen op Zoom gereden. Een tocht van ruim tweehonderdvijftig kilometer. Hij deed dat, omdat het inmiddels tien jaar geleden is dat hij het ongeluk heeft gehad. Hij wilde aan iedereen laten zien dat je niet bij de pakken neer moet zitten. Denny heeft met zijn actie tweeduizend euro opgehaald voor de Stichting Intermobiel. Dat is echt een fantastische prestatie waar de stichting uiteraard heel blij mee is. Denny kwam op het idee om het opgehaalde geld aan Intermobiel te schenken, doordat Christijan Albers, Formule 1 coureur, ambassadeur is van de Stichting Intermobiel.

Vorbereiding

Om zich voor te bereiden op deze tocht heeft Denny veel concentratietraining gehad. Ook heeft hij elke dag veertig tot vijftig kilometer gereden op zijn scootmobiel. Deze werd beschikbaar gesteld door Pride mobility services. Daarnaast had Denny hulp en support van zijn maat Eric van Est en zijn vrouw Fraukje. Eric is meegeweest tijdens de rit. Hij reed mee in een bus met onderdelen en een reserve scootmobiel. Fraukje heeft de Facebook pagina Route Scoot gemaakt en ze heeft de taak van penningmeester op zich genomen. De bestickering van zijn scootmobiel is door Ad Nagtzaam verzorgd. Denny is er helemaal blij mee.

Hulp

Tijdens de rit is Denny ook bijgestaan door zijn vriend Mirza Ocalan die op de elektrische fiets met hem mee reed. Mirza is volgens Denny ook een prima navigatie. De tocht verliep over het algemeen goed en was in een woord geweldig!

Denny heeft de smaak te pakken en wil dit soort tochten vaker gaan maken. Dus wie weet zie je hem nog een keer voorbij komen...

Fleur Meeusen





Rollen voor het goede doel

'Fons heeft weer lekker gerold!'

Rollen in plaats van lopen is een hobby van me. Als ik rol, dan rol ik ook ver. Dit jaar heb last gehad van mijn ellebogen waardoor ik minder gerold heb. In dit seizoen heb ik drie Kennedymarsen gerold in: Zwolle, Melderslo en Waalwijk. Deze herfst heb ik de Sallandse Wandelvierdaagse in Raalte gerold.

Wekelijks sport ik bij de plaatselijke sportschool. Dit is goed voor mijn lichaam en geest. Het zorgt er voor dat ik ook buiten niet meteen na de eerste kilometers instort of spierpijn krijg. Naast dat het goed is voor mijn conditie, ga ik het rollen steeds leuker vinden. Sporten en bewegen verzet mijn gedachten en maakt de problemen kilometer voor kilometer kleiner.

Wanneer ik binnen blijf en met Cross, mijn hulphond, het vaste rondje blijf maken dan zie ik nooit iets anders. Verandering van omgeving doet echt iets met een mens! Juist deze verandering is niet altijd even vanzelfsprekend. Weggaan is niet altijd zo vanzelfsprekend, omdat ik een kampement aan spullen mee moet nemen. Hoe langer ik weg ga, hoe groter het kampement is.

Buiten sporten en wandelen doe ik niet alleen maar met mooi weer. Zo ben ik tijdens de Kennedymars van Melderslo kletsnat geregend. Ik heb

ook in Waalwijk een uur in de regenkleding gerold. Met de vierdaagse van Raalte was het donderdag druilerig weer en dat vroeg ook om regenkleding. Gelukkig word ik er steeds beter in om zo min mogelijk kleding mee te nemen en toch het juiste bij me te hebben.

Het is leuk om te rollen en tegelijkertijd ook aandacht te vragen voor Intermobiel en daar over te vertellen. De wereld waar Intermobieler mee te maken hebben is er eentje waar niet iedereen zich van bewust is. Volgend seizoen hoop ik weer kilometers te rollen voor Intermobiel.

Fons Ossewijker

Het fenomeen Kennedymars is ontstaan naar aanleiding van een uitspraak van J.F. Kennedy. Die zei dat de Amerikanen zo slap zijn dat ze niet 50 mijl (ongeveer 80 km) kunnen lopen binnen 20 uur. Dit is opgepikt door enkele Amerikanen, die wandeltochten van 50 mijl organiseerden. Vervolgens is dit fenomeen de grote plas overgestoken en werden er in Nederland ook Kennedymarsen georganiseerd. De meeste organisatoren geven de wandelaars de volle 20 uur de tijd om bij de finish te komen, maar er zijn enkele uitzonderingen.





Jeanne bedankt!

'Één beeld zegt meer dan 1000 woorden!'

Twee jaar geleden kwam ik (Veroni) in contact met Jeanne Melchels via de Arnhemse Uitdaging. Nicole Beaujean die actief is vanuit de Arnhemse Uitdaging kwam via netwerkbijeenkomsten en Facebook bij Jeanne uit. De Arnhemse Uitdaging brengt goede doelen uit Arnhem in contact met professionals uit de regio die een goed doel willen helpen met hun talenten. Ik diende een aanvraag in voor een vrijwilliger die ons wilde helpen met het maken van cartoons of illustraties passend bij geschreven artikels voor op de website en in ons digitaal Mobiel Magazine.

Over Jeanne

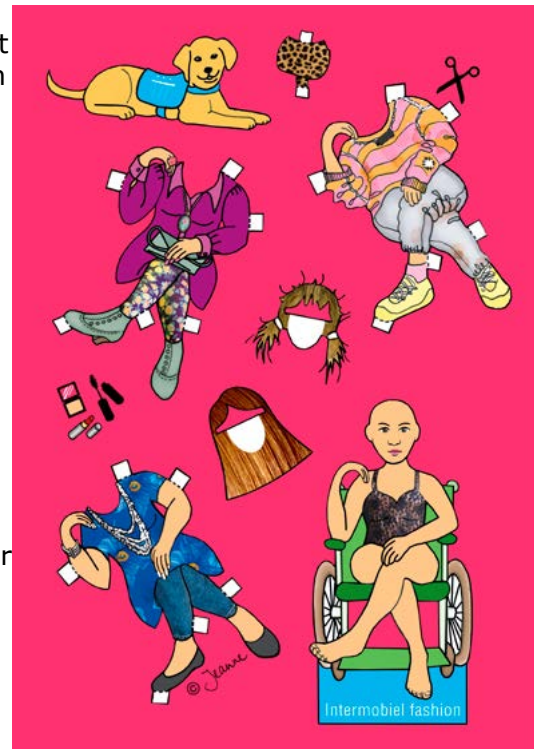
Na even wachten kreeg ik vanuit de Arnhemse Uitdaging het bericht dat ze een match hadden gevonden genaamd Jeanne Melchels. Ik bezocht haar website www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl en werd meteen dolenthousiast van haar werk. Haar basis is gelegd aan de kunstacademie in Arnhem. Ze heeft tien jaar in dienstverband gewerkt bij een communicatie advies- en ontwerp-bureau. In 2011 startte ze als zelfstandige grafisch ontwerper en illustrator. Naast het illustreren beschildert ze ook miniaturen die ze verwerkt tot juwelen. Deze vind je op www.jeanne-miniatuur-schilderij.nl

Vrijwilliger

Jeanne gaf tijdens de kennismaking meteen duidelijk aan dat ze voor twee jaar vrijwilliger wilde worden en ieder kwartaal één bijdrage wilde maken. Zo wisten we ook meteen waar we aan toe waren. In de afgelopen twee jaar heeft ze maar liefst tien bijdragen geleverd. Ze heeft op haar eigen unieke wijze de artikels versterkt door haar ontwerpen en illustraties. Ook leverde ze bijdragen aan, waar ik nooit aan gedacht zou hebben. Ik doel dan vooral op de aankleedpop van iemand

in een rolstoel, die je ook echt uit kon knippen en in elkaar kon vouwen.

Ik had de hoop dat ze misschien nog langer wilde blijven, maar ze heeft vanaf het begin duidelijk gemaakt dat het voor twee jaar was. Daarnaast heeft ze het op dit moment ook erg druk met haar bedrijf wat een goed teken is. We zullen haar bijdragen zeker erg gaan missen! Hopelijk vinden we snel een vervanger voor haar!



Top drie Jeanne

Ik vroeg Jeanne naar haar favoriete top drie in de gemaakte bijdragen. Hieronder haar top drie om zo ook meteen even te laten zien wat ze allemaal voor ons gemaakt heeft. Jeanne, nogmaals dank voor je grote en goede inzet! Ik heb nooit een tekening gehad die niet te gebruiken was of die niet passend was. Het contact met Jeanne was ook altijd erg prettig en goed.

Jeanne: "Als ik een top 3-tje mag samen stellen dan denk ik dat ik kies voor de aankleedpop met verschillende outfits, de taart bij 'leven in kleine beetjes' en de advertentie bij 'blaastraining' die in dit magazine staat. Ik vind ze het leukste, omdat ze alle drie zo totaal verschillend qua uitvoering zijn. En ik ben natuurlijk gek op afwisseling, diversiteit en 'net even anders'."

We bedanken je vanuit Intermobiel en we wensen je alle goeds toe! Ga vooral door met mensen en bedrijven creatief verblijden!

Veroni Steentjes

Grafische bijdragen Jeanne Melchels





'Sneeuw is prachtig, maar helaas niet erg praktisch.'

Mijn naam is Sanne van Diesen. Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). Sinds een aantal jaren ga ik lichamelijk gezien hard achteruit, 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. Dat geldt in de zomer periode, maar helemaal in de winter wanneer er sneeuw of ijzel ligt.

Als kind zijnde hoopte ik iedere winter op een dik pak sneeuw. Als ik in mijn oude foto boeken blader, kom ik regelmatig een foto tegen waarop ik te zien ben met een gigantische sneeuwpop of schaatsend op een dik pak ijs. De laatste jaren zijn er echter steeds minder strenge winters. Voor de kinderen van nu is dat helemaal niet leuk. Want wie wil er nu niet, zoals in bijna iedere Kerstfilm, een eigen sneeuwpop maken die ook nog eens een paar dagen trots blijft staan?

Zeurkousen

Ik vind het wit besneeuwde landschap prachtig om te zien. Het levert met fotograferen hele mooie sprookjesachtige plaatjes op. Veel mensen zijn er dol op, maar dat sneeuw voor sommige mensen ook een niet-leuke kant heeft, ben ik me pas gaan beseffen op het moment dat ik zelf niet meer stabiel op mijn beide benen kon staan. Natuurlijk hoorde ik vroeger wel eens mensen om me heen klagen, maar dat nam ik nooit zo serieus. Sterker nog, ik vond deze mensen zeurkousen. Het is tenslotte maar een klein gedeelte van het jaar dat het glad kan zijn op straat en je krijgt er zoiets moois en voor terug!

Sneeuw ellende

Dat ik vroeger blijkbaar wat egoïstisch dacht, had meer te maken met mijn jeugdige leeftijd dan met mijn verstand. Mijn lichamelijke gezondheid is altijd redelijk goed geweest. Ik had in ieder geval nog nooit iets gebroken, en op mijn babyjaren na, kwam ik amper in het ziekenhuis. Sinds ik zelf minder mobiel ben, ervaar ik pas de ellende van ijs en sneeuw.

Krukken

Het lopen met krukken is het allerergste. Al ligt er maar een klein beetje sneeuw of ijzel, op krukken kan ik dan mijn flat niet uit. Eigenlijk moet ik altijd al goed uitkijken als ik met mijn krukken op stap ga, vooral met regen. Neem bijvoorbeeld de centrale hal van een flat of een overdekt winkelcentrum waar vaak grote tegels liggen. Als

het regent loopt iedereen met natte schoenen en druipende paraplu's waardoor het op krukken spekglad wordt. Zelfs op de straat moet je enorm uitkijken. Kinderkopjes en losliggende tegels zijn ook een ramp.

Rolstoel

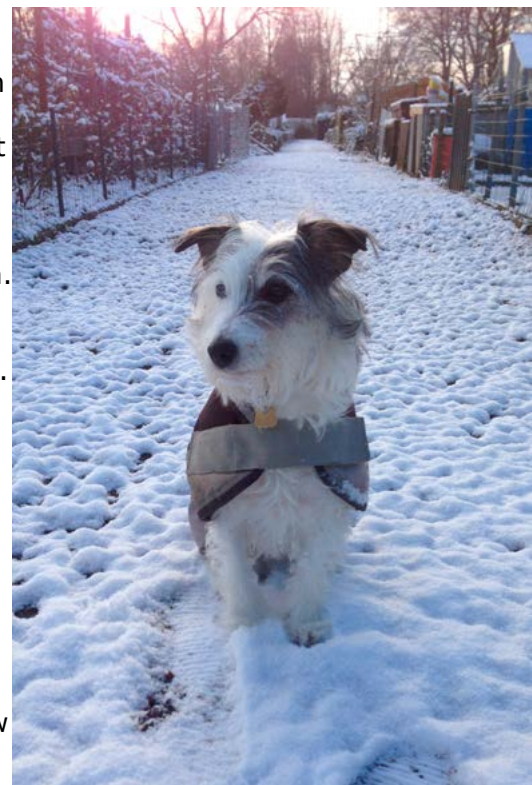
Met mijn rolstoel kom ik een stuk verder in de regen, omdat ik daar niet mee om kan vallen en met twee grote wielen heb ik meer grip. In de sneeuw kan ik het met de rolstoel wel vergeten. Ik krijg dan simpelweg geen grip met mijn wielen en mijn voorwieltjes verstoppelen zich in de sneeuw. Ook wanneer het ijzelt, kan het heel gevaarlijk zijn in de rolstoel. Als het wegdek iets helt of je komt bij een opritje, dan glijd je er zo vanaf waardoor er hele gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

Scootmobiel

Als laatste optie heb ik mijn scootmobiel, die ik nu een jaartje heb. Ik heb nog geen ervaring met mijn scootmobiel in de sneeuw of ijzel, omdat dit vorig jaar niet gebeurd is. In de regen rijden, is geen enkel probleem. Het is wel nodig om je extra warm te kleden, omdat je stil zit en het sneller koud krijgt.

De winter is mooi en prachtig, maar geef mij de zomer maar. Ik vind dat toch echt het fijnste jaargetijde. Naast het feit dat ik zoveel last heb om door de sneeuw en ijzel te gaan, heb ik in de winter ook fysiek meer pijn en andere klachten door de lagere temperaturen. En zodra het winter wordt? Dan roei ik met de riemen die ik heb en vraag hulp waar nodig is. Ik wacht geduldig tot het eerste warme voorjaarszonnetje doorkomt.

Sanne van Diesen





Zoom rolstoel

In deze rubriek tref je vernieuwende aanpassingen aan. Deze keer vertelt Remko Teunissen over zijn Zoom rolstoel die hij met veel plezier gebruikt. Hij is sinds 2013 eigenaar van Zoomability Nederland en probeert in Nederland en België de Zoom aan de man te brengen. Hieronder zijn verhaal.

Aanpassing: Rolstoel de Zoom
Leverancier: Zoomability Nederland, detailhandel en consumentengoederen
Naam gebruiker: Remko Teunissen
Vergoed door: de gemeente WMO/PGB



Korte uitleg over de aanpassing:
Mijn naam is Remko Teunissen (38). Ik ben getrouwd, ben vader van twee kinderen. Ik heb MS. Op een zeker moment ging het slechter met mij. Mij werd geadviseerd een rollator te gebruiken. Mijn reactie was: NO F... WAY!!!! Ik ben daar te jong voor. In mijn zoektocht naar alternatieven stuitte ik op een Hudora vouwstepje, dat honderd kilo kon dragen. Het had grote wielen van twintig centimeter doorsnede, waardoor ik er ook obstakels mee kon nemen. Doordat het stepje opvouwbaar, was kon ik het makkelijk meenemen en kreeg ik nog beweging als ik van A naar B ging.

Ik ging daarna verder achteruit. Ik moest aan de scootmobiel, of eigenlijk een rolstoel. Mijn reactie op dit nieuws was NO F... WAY!!!! Ik ging dus opnieuw op zoek en stuitte op de Zoom. De Zoom kan alles overal, behalve binnenshuis. Ik heb de Zoom in 2013 gekocht. Het beviel me boven verwachting. Ik zet hem nog steeds voor meer en meer verschillende dingen in.

Na mijn ontslag moest ik verder en hoorde ik dat het moederbedrijf van Zoomability in Zweden wilde uitbreiden. Deze mogelijkheid kon ik niet laten schieten. Ik heb de exclusieve rechten gekregen

voor verspreiding van de Zoom in Nederland en België. Ik ben nu geheel afgekeurd voor de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA). Ik heb nu dus mijn eigen bedrijf waarmee ik de Zoom aan de man wil brengen, omdat ik iedereen dit plezier gun. De Zoom brengt vrijheid en plezier.

De Zoom is een mindervalide voertuig voor jong en ouder CE markering en TUV goedkeuring als hulpmiddel. Enkele gemeenten hebben de Zoom vergoed op PGB basis en andere gemeenten hebben de Zoom gedeeltelijk vergoed. De Zoom is erg stabiel en valt niet bij een kiezelsteentje om. Strand, sneeuw, duinen, bos of een stads jungle zijn geen enkel probleem voor deze rolstoel.

Missie van Zoomability: De toegankelijkheid van de natuur vergroten en andere obstakels veranderen in nieuwe mogelijkheden.

De prijs van de Zoomability ligt rond de € 9.500,- incl 6% btw. Vergelijkbare concurrenten zijn Genny Mobility offroad € 18.500,- en de Permo-biel trax 850 € 40.000,-

Voor meer informatie over deze rolstoel bekijk dit Youtube filmpje:
www.youtube.com/watch?v=BxeZzxIVdSQ

Veroni Steentjes
Foto's Remko Teunissen





Matras en hoofdkussen

Hieronder enkele tips op het gebied van aanpassingen. Door de jaren heen veranderden de regels op het gebied van wat wel en wat niet vergoed wordt.

Nieuw matras

Onlangs gaf ik (Veroni) mijn zorgverzekeraar aan dat mijn anti-decubitus matras op was na er drie jaar continu op gelegen te hebben. Ik kreeg een naam van een bedrijf waar ik heen moest bellen. Ik heb al vele jaren een M Line Slow Motion 2 matras. Ik gaf aan de telefoon aan dat het matras in het begin erg hard is. Als het wel een beetje ligt, dan lig ik er zo doorheen en heb ik er twee diepe kuilen in. Ook draai ik het matras twee keer per maand.

Afgelopen donderdag kwam er een adviseur van Emcart thuis. Ze liet me eerst 15 minuten praten over M Line waarna ze aangaf dat M Line en Tempur niet meer door de verzorgverzekeraar worden vergoed, omdat ze ook in beddenspecialisten zaken te koop zijn. De zorgverzekeraar gaf alleen nog andere matrassen. Dat is ook handig als je al elf jaar op M Line ligt... Ze had een matras bij zich wat ik kon proberen, alleen paste dat matras niet in mijn bed. Het was 90 centimeter breed en ik heb 80 centimeter nodig met een lengte van 210 centimeter. Ik moest een heel pleidooi houden waarom het matras 80 bij 210 cm moest zijn en geen 80 bij 200 cm. Dat ik dan een los opvulstuk in bed krijg wat gaat schuiven. Bij de hielen is dat gevaarlijk voor anti-decubitus. Omdat ik ook spasme aanvallen heb, is dat dus lastig. Ook wilde ze een matras leveren met een hoes erom voor incontinentie, maar dat heb ik niet nodig. Als je daarop ligt, wat ik al eens eerder heb gedaan, kan het zweet nergens heen en krijg je broeien zweetplakken, dus No way geen hoes eromheen!

Ik krijg nu dus een bedron matras op maat. Het is afwachten of het wat is. Als ik toch een M Line matras wil, moet ik het zelf betalen. Dit was een verandering waar ik niet van op de hoogte was, dus dat wil ik graag met jullie delen. Matras wordt vervolgd dus.

Hoofdkussen

Overdag lig ik al twintig jaar op een Tempur hoofdkussen. Ik heb een Original Queen large kussen van € 139,-. Dit kussen krijg ik al jaren niet vergoed. Voor 's nachts heb ik een goedkoper kussen die ik bij de Jysk heb gekocht voor € 40,-. Overdag werkt het nachtkussen niet goed, omdat mijn nekrol op het nachtkussen steeds naar achteren gaat. Ik wissel de kussens bewust af, omdat het Tempur kussen anders helemaal snel slijt. Ik had een nieuw kussen nodig. Ik wilde hem bestellen waar ik hem altijd koop, maar ik dacht: 'Ik kijk even rond op Google'. Dat was een goede zet, want ik vond hetzelfde kussen bij bol.com voor € 118,- dus dat scheelt € 21,-. Ik keek voor dit artikel er nog een keertje naar en ik zag dat het € 104,- was. Ik heb een mailtje gestuurd en kreeg heel netjes het verschil in het bedrag retour. Wie niet waagt wie niet wint dus.

Ik ben aangesloten bij shopkorting dus ik kreeg nog eens 3 procent extra korting, waar ik niets voor hoefde te doen. Als je dus iets koopt wat je al vaker koopt, neem even de moeite om op Google te zoeken. Ik bewaar altijd de rekening en dien die in bij de Belastingdienst bij de specifieke ziektekosten. Ik krijg ook veel medicijnen op recept niet vergoed en ook niet alle vervoerskosten, dus ik krijg altijd redelijk wat geld terug van de Belastingdienst.

Veroni Steentjes





In gesprek met Marina

'Het is zoals het is. Ik kan het ook niet mooier maken. Kon ik dat maar.'

Naam: Marina Moonen
Geboren: in 1975
Woonplaats: Nederweert

Marina Moonen is 40 jaar en moeder van twee kinderen: Lars (11 jaar) en Jens (7 jaar). Op 22-jarige leeftijd kreeg Marina de diagnose dystrofie. Haar klachten begonnen een jaar eerder. Marina groeide samen met haar jongere zus op in een hecht gezin.

Haar geschiedenis

Marina beleefde haar kinder- en jeugd jaren net als ieder ander kind. Ze vertelt: 'Na de HAVO ben ik ergotherapie gaan studeren in de toenmalige St. Lucas Klinieken in Hoensbroek. In het vierde jaar heb ik vanwege mijn klachten de studie moeten afbreken. Plotseling zag mijn leven er heel anders uit. Ik zat daar op kamers en ineens woonde ik weer thuis. Een jaar later werd de diagnose gesteld: dystrofie. Toen stortte mijn wereld echt in. Ik moest definitief stoppen met mijn studie. Mijn toenmalige vriend verbrak onze relatie. De vriendinnen van mijn studie lieten niets meer van zich horen. Je kon me echt bij elkaar vegen.'

Dystrofie

'Tijdens het optreden van een band ging iemand op mijn rechterenkel staan. Die enkel knakte, werd dik en blauw en deed pijn. Dat ging niet meer over. Na een jaar bleek dat dystrofie te zijn.' In het tussenliggende jaar onderging Marina allerlei behandelingen op advies van artsen. Die behandelingen hebben achteraf gezien helemaal geen goed gedaan. 'De dystrofie is rechts in mijn enkel begonnen en is daarna uitgebreid naar mijn hele rechterbeen. Puur door overbelasting heb ik ook in mijn linkerbeen dystrofie, alleen niet zo heftig. Daar blijft het gelukkig tot op heden bij.' In de jaren die volgden heeft ze zonder resultaat meegedaan aan diverse behandelingen en technieken.

Ze vervolgt: 'Na een hele tijd thuis te hebben gezeten, werd ik opgenomen in datzelfde St. Lucas om er te revalideren. Zat ik daar ineens aan de andere kant van de tafel.' Na haar revalidatie kon Marina maximaal negentig meter lopen. Ze ging vrijwilligerswerk in het plaatselijke bejaardente-

huis doen. Regelmatig ging ze daar finaal over haar grenzen heen. Marina durfde geen nee te zeggen tegen de taakjes die ze kreeg. Noodgedwongen moest ze stoppen. Met sporten moest Marina eveneens stoppen, omdat ze ook hier over haar grenzen ging. Haar sociale leven brokkelde langzaam af.



Hobby's

Lezen, kaarten maken en borduren vindt Marina leuk om te doen. Verder gaat ze graag naar buiten. Iedere week gaat ze op haar scootmobiel met haar vriendin een blokje door haar dorp 'wandelen'. In huis probeert Marina zich te redden zonder daarbij gebruik te maken van haar rolstoel. Haar ouders wonen in de buurt, haar zus woont helaas verder weg.

Aanpassingen en hulp

Marina heeft een scootmobiel, een kleine opvouwbare scootmobiel die gemakkelijk in een auto past, een handbewogen rolstoel, een trippelstoel en haar woning is aangepast. Marina's ouders helpen vaak, bijvoorbeeld met het doen van de boodschappen. Daarnaast komen haar nicht en tante geregeld helpen. Verder wil Marina zoveel als mogelijk is onafhankelijk van anderen zijn. Ze zegt daarover: 'Je bent nog jong, je staat door alles niet vol in het leven. Dus wat ik kan, wil ik zoveel mogelijk zelf doen.'

De zwangerschap

'Allebei de zwangerschappen waren een heftige tijd. Al was de eerste zwangerschap gemakkelijker: je hebt geen kind rondlopen, dus je kunt gemakkelijker je rust pakken. Op een gegeven moment is het fysiek wel heel pittig. Je neemt toch extra kilo's mee en er zit extra vocht en spanning op je benen. Bij beide zwangerschappen kreeg ik zoveel pijn in mijn bekken door bekkeninstabiliteit, dat ik de laatste drie maanden een bed in mijn woonkamer had staan. De tweede zwangerschap was dus zwaarder, omdat we Lars al hadden. Toen hebben opa en oma Lars geregeld meegenomen, zodat ik mijn rust kon pakken.'

Aanpassingen bij opvoeden

Voor de geboorte van Lars heeft Marina ervoor gezorgd, dat ze zoveel mogelijk zelf haar kinderen kan verzorgen. Ze zegt: 'Zo vonden we een kinderbedje waarbij de zijkant kon zakken. Op die manier kon ik hem er zelf uithalen. Verder had ik in plaats van een commode een aankleedtafel op hoogte en zo'n stoel die je bij het strijken kunt gebruiken. In de box zat een deurtje, zodat ik mijn kind eruit kon halen. Op de scooter gebruikte ik een draagdoek, zodat ik mijn handen vrij had. Later had ik wel een stoeltje op mijn scootmobiel. Je moet gewoon heel creatief zijn en zoeken.' Na beide bevallingen had Marina ongeveer een week langer kraamhulp. Daarna kwam haar moeder en

haar zus vaker helpen.

Naar school

Marina vertelt: 'We hadden bewust gekozen voor vier jaar verschil in leeftijd tussen beide kinderen. Lars was dan al wat zelfstandiger en ging naar school. Op het schoolplein vind ik het een drama met mijn scootmobiel. Ik ben altijd bang dat ik een rennend kind onder mijn scooter krijg. Maar ook ouders houden weinig rekening met je en kijken je soms raar aan als je erdoor wil.'

Twee bijzondere kinderen

Daarna vertelt Marina over haar beide kinderen: Lars die nu 11 jaar is en Jens van 7 jaar. Ze zegt: 'Ik heb twee bijzondere kinderen die allebei vanwege hun eigen problematiek op een speciale school zitten. De eerste jaren hebben ze wel allebei op de gewone basisschool gezeten. Lars heeft een autisme spectrum stoornis. Hij heeft van verschillende autismevormen zo zijn kenmerken. Zijn verstandelijk vermogen is wel perfect. Door de week woont Lars in een leefgroep in de buurt, omdat zijn problematiek naar mij en Jens heel heftig kan zijn. Lars heeft soms woedeaanvallen, waarbij hij zijn agressie op mij en Jens richt. In de weekenden komt hij wel gewoon naar huis. Er wordt aan gewerkt om te kijken hoe we het thuis voor hem kunnen verbeteren. De scheiding was voor hem extra moeilijk.'



'Toen Jens nog naar de basisschool ging, bracht ik hem altijd op de scootmobiel naar school. Hij zat op een stoeltje voor me en hij vond dat prachtig. Hij voelde zich als een koning. Het mooie aan kinderen is dat zij daar heel gewoon mee omgaan. Als je zelf beperkt bent, hebben kinderen sneller een bepaalde zelfstandigheid. Ze helpen je vaker en zij vinden het heel normaal dat je dat voor elkaar doet. Dat vind ik iets heel moois.'



Niet meer apart

'Jens is al vroeg naar een speciale school gegaan. Hij heeft veel problemen met zijn buik, darmen en blaas. Na vele darmoperaties heeft hij een dunne darm stoma gekregen en veel verzorging nodig. Zijn dikke darm is verwijderd.' Marina gaat verder: 'Eerder moest ik meerdere keren per dag het stomazakje leegmaken en verwisselen, ook toen Jens in het dorp op de basisschool zat. Later kwam de buurtzorg dat doen. Op de gewone basisschool liep Jens vast. Hij voelde dat hij anders was dan de andere kinderen. Leren kan hij goed, maar op sociaal en emotioneel vlak ging het niet meer. Op den duur ging hij met veel tegenzin naar de school. Op zijn nieuwe school voelt hij zich thuis. Iedereen heeft iets, dus dan ben je niet meer apart.' Jens gaat elke dag op en neer naar school. 'Het is zoals het is. Ik kan het ook niet mooier maken. Kon ik dat maar.'

Buurtzorg

'Voor Lars is sporten geen optie. Hopelijk dat Jens fysiek meer uithoudingsvermogen gaat krijgen, zodat hij iets kan gaan doen. Doordat hij nu elders op school zit, mist hij zijn sociale contacten.

Als hij nu uit school komt hij is zó moe; zijn lijfje kan nog niet veel aan. Na het eten 's avonds komt de buurtzorg voor de stomazorg en die gaat hem ook douchen. Als Jens een lekkage heeft, dan kan ik de buurtzorg bellen. Dat is ook om mij een stukje te ontlasten. Het is voor ons beiden niet goed wanneer ik dat doe. Dan ben ik teveel zijn verzorger in plaats van zijn mama. Nu heb ik veel meer het gevoel dat ik zijn mama ben. De buurtzorg is goud waard! Dat is heel fijn.'

Naar buiten

'Nu de kinderen zelf kunnen fietsen, wordt mijn eigen wereld vanzelf wat groter. We kunnen nu samen weg. Het was een probleem toen Jens te groot voor het stoeltje op de scooter werd. Ik nam hem wel eens op schoot. Dat mag niet, maar hoe kom ik anders ergens? Ik wil toch met zo'n mannetje naar de bieb gaan.' Even later vervolgt ze: 'Ik zie nu te vaak beren op de weg als we ergens naar toe gaan. Zo van: wat als? Ik hoop dat dat na de revalidatie minder wordt. Dat ik dan denk: we zien dan wel.'

Het ergste wat ze ooit tegen mij hebben gezegd, is: "Dat is toch niet jouw kind, hè? Jij hebt toch niet een kind gekregen?" Dat kwetste me enorm. Ik vond dat heel erg. Mensen kunnen soms keihard zijn.'

Opnieuw revalideren

Al bijna 20 jaar heeft Marina dystrofie, nog altijd heeft ze moeite om te accepteren dat ze dystrofie heeft en houdt. Het is haar nooit goed gelukt om alles wat ze ervaart en heeft meegemaakt goed te verwerken. Juist daarom kiest Marina nu voor haarzelf en gaat ze revalideren in De Viersprong in Halsteren. Deze revalidatie is met name gericht op haar psychische problemen. Marina heeft heel wat voor haar kiezen gekregen, niet alleen haar eigen gezondheid, maar ook met die van haar kinderen.

Tip

Marina wil nog een tip meegeven voor de gezonde medemens: 'Vraag gewoon als je iets ziet en zit me niet zo aan te gapen, alsof ik een of andere attractie ben. Op school heb ik eens meegemaakt dat een moeder aan mij vroeg: "Ik weet niet of ik het mag vragen, maar hoe doe jij dat eigenlijk met je kindjes?" Ik antwoordde: "Fijn dat je dat durft te vragen. Dat vind ik helemaal niet erg en wil ik best vertellen." Ik vond het eigenlijk een leuke vraag.'

Johan Fiddelaers



Das alte Zollhaus



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

John en Paula Weij
www.dasaltezollhaus.eu



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



Bezoek ons op [Facebook](#)

Das alte Zollhaus





Het dossier van Paul Stoel

In deze rubriek komen verschillende vrijwilligers van Intermobiel aanbod. Dit keer is het woord aan Paul Stoel die ons al vele jaren erg blij maakt met hele goede striptekeningen die de website en het magazine opvrolijken. Goede handicap humor is waar hij voor staat!

Naam: Paul Stoel.

Woonplaats: Schagen.

Geboren: 12-12-1968 in Heemskerk.

Partner en kinderen: Vriendin en twee kinderen.

Huisdieren: Goudvissen en Guppen. Ze hebben geen namen.

Karakter: Ik ben een doorzetter, rustig, lief en een perfectionist.

Opleidingen: Mavo. Ik doe nu werk op HBO+ niveau.

Vroegere beroepen: Beroepsmilitair.

Huidig beroep: Ik werk op het Maritiem informatie knooppunt op het Kustwachtcentrum in Den Helder.

Ik vertegenwoordig daar de Douane. Naast mijn fulltime baan heb ik Strip Studio Schagen opgericht.

Dat is mijn eigen bedrijfje. Ik teken strips, cartoons en illustraties en ik geef regelmatig workshops tekenen voor kinderen.

Vrijwilligerswerk: Intermobiel.

Sporten beoefenen/beoefend: Zaalvoetbal, fietsen en zwemmen.

Interesse in andere sporten: Bijna alle sport is leuk. Lekker bewegen. Mijn favoriete club is AZ.

Hobby's: Tekenen... maar dat spreekt voor zich !!

Lezen: Krant en VI (Voetbal International). Ik ben niet zo'n lezer.

Muziek: Earth wind and fire, Level 42, en af en toe een beetje loungemuziek.

Eten/drinken: Witte bonen in tomatensaus en speklapje erbij. Ik drink zo af en toe een biertje, sapje, frisje maar geen wijn.

Welke man/vrouw bewonder je: Ik bewonder mijn lieve vriendin.

Politiek: Geen voorkeur.

TV-programma: Sport. Nieuws. Films.

Radio: Diverse waaronder Radio 538, Veronica en Radio 1.

Internet: Ik bezoek diverse sportsites, Facebook en diverse nieuws sites, zoals de AD, Telegraaf en Schagen FM.

Kwaad om: Troep maken op straat..., stelen en onrechtvaardigheid.

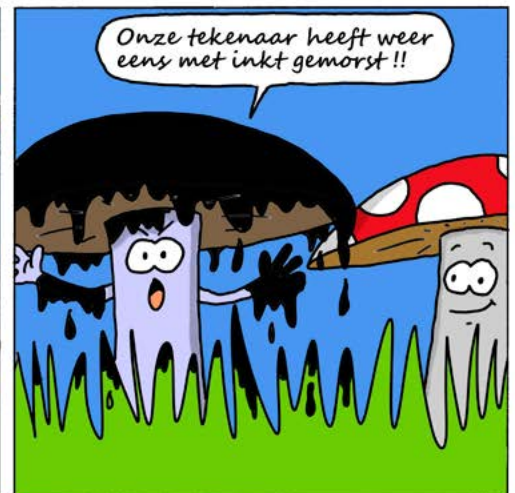
Meest opmerkelijke nieuwsfeit: MH17.

Persoonlijk hoogtepunt: Een eigen stripboek in de winkels.

Persoonlijk dieptepunt: Te horen krijgen dat je Collitus Ulcerosa hebt in 2014.

Bekend met Intermobiel: Vanaf 2008 door een vacature die op www.allegoededoelen.nl stond.

Wat betekent Intermobiel voor je: Het is iedere keer weer een leuke uitdaging om wat origineels te be-



denken en te tekenen en ook steeds om het Intermobiel logo op een unieke manier te verwerken in de tekeningen. Het tekenen voor Stichting Intermobiel vind ik leuk en laat me ook kijken naar een andere manier van leven. Het doet me goed om wat te kunnen betekenen voor de stichting en de mensen waarvoor ik teken.

Beste werk voor Intermobiel: Ik denk van de SM vrouw die een man in een rolstoel naar de SM kelder wil krijgen.... die blik in zijn ogen en ook de houding van die vrouw.
Mening over Intermobiel: Ik heb zelf geen handicap, maar ze doen goed werk voor de mensen die dat wel hebben.

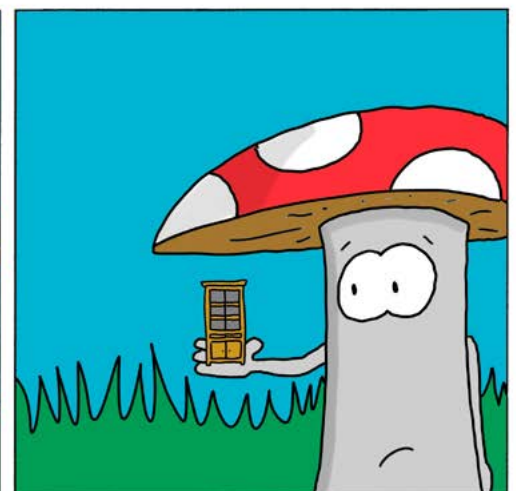
Wat ik verder nog kwijt wil: Vooral zo doorgaan en positief blijven!!!

Welke vraag wil je toevoegen en wat is daarop je antwoord?: Ga je nog lang door met tekenen voor Intermobiel? Ja, zo lang mogelijk, want ik vind het leuk om te doen.

Paul Stoel



Op deze en de vorige pagina vind je enkele strips die uit zijn eigen stripboekje komen. Paul heeft in mei 2015 het stripboekje 'Gezwam' uitgegeven. Stoel maakte de strip al langere tijd voor de Facebookpagina 'Je bent Schagernees als'. Omdat hij veel leuke reacties kreeg, besloot hij een boekje te laten maken. Stoel tekent al langer strips. Het boekje 'Gezwam' is voor € 3,- te koop via www.stripstudioschagen.nl. Voor € 5,- wordt het naar u opgestuurd. Het is een erg leuk boekje voor een leuke prijs. Zijn werk is origineel en authentiek.





Parfum top 3 van de redactie

Tijdens de feestdagen zie je overal in de reclame parfums voorbij komen. De redactie van het Mobil Magazijn geeft aan wat hun favoriete parfum is en waarom ze het zo lekker vinden.

Fleur:

1. Lolita Lempicka Le premier parfum. Deze staat bij mij met stip op nummer 1. Ik gebruik deze parfum vrijwel dagelijks en nog steeds vind ik het een heerlijk luchtje. Het is een vrouwelijke bloemengeur. De basis wordt gevormd door vanille en een zweem muskus.

2. Lolita Lempicka I-Eau en blanc. Deze geur is meer voor de zomer, vind ik, omdat deze parfum is geïnspireerd door de geur van witte viooltjes.

3. Replay Jeans for Her. Dit is een frisse geur voor een moderne vrouw. De geur is voor een positieve vrouw die vol energie haar leven leeft. De noten zijn onder andere freesie, sinaasappel, bergamot, ceder, aardbei, zwarte bes, orchidee en rozen.



Veroni:

1. Manifesto Yves Saint Laurent L'Élixir 30ml. Manifesto is opgebouwd uit een sierlijk bloemenboekje van jasmijn en lelietjes-van-dalen. Het is een sterkere oosterse houtachtige geur. De Manifesto L'Élixir is een sterkere variant. Je hebt daar veel minder van nodig en het blijft langer hangen.

2. Bonbon Viktor en Rolf Eau de parfum (edp) 30 ml. De geur bestaat uit sprankelende mandarijnen- en sinaasappelpartjes omhuld door karamel. Tevens zit er jasmijn en oranjebloesem in. De fles is erg mooi om te zien en lijkt op een roze

strik.

3. Pink Wish Chopard Eau de toilette spray (edt) 30ml. Iedereen kent wel de blauwe wish in diamant vorm, maar de roze variant kwam ik tegen in Engeland toen ik daar de Manifesto L'Élixir kocht. Deze geur is een bloemig fruitige geur. De

geur werd uitgebracht in 2005. Het parfum bevat abrikoos, sandelhout, amber, mandarijn, muskus, fresia, schijnhulst, peer, oranjebloesem en roos. Deze geur gebruik ik vooral in de zomer en als ik wel parfum op wil, maar een parfum die niet zo sterk ruikt.

Ik kies vaak de iets sterkere geuren en dan de oosterse en houtachtige geuren. Ik houd niet van bloemige geuren, dat past totaal niet bij me. Ik heb altijd twee of drie parfums in mijn beautycase die ik door elkaar gebruik. Ik kies iedere dag welke geur ik gebruik wat past bij hoe ik me voel. In de zomer gebruik ik wat lichtere geuren dan in de wintermaanden. Ik voel me kaal zonder parfum. Zelfs tijdens een pyjama dag doe ik vaak parfum op. Als je parfum opdoet, ruik je het zelf wel in het begin maar dat is snel weg.

Praktisch

Ik vind de flessen van 30 ml het prettigste, omdat ze niet zo zwaar zijn om te pakken. Ook zit mijn beautycase vol met van alles en nog wat, dus dan past een grote fles er niet bij. Tevens vind ik een kleinere verpakking prettig, zodat ik niet heel lang aan dezelfde geur vast zit. Ik heb niet veel vaste geuren die ik continu gebruik, behalve Manifesto dus. Als ik die geur op heb, vraagt iedereen wat voor parfum het is, omdat ze het zo lekker vinden ruiken. Die geur blijft dus ook erg lang.

Ik kan niet even naar de winkel om een geur te ruiken. Als ik bij Douglas online koop, kan ik twee proefmonsters uitzoeken. Zo kan ik met nieuwe geuren kennismaken. Ook vraag ik soms of mijn partner naar Douglas wil gaan om gericht een proefmonster te vragen. Ik koop met regelmaat onbekende geuren en kijk naar de ingrediënten. Als er vanille, ceder, amber, sandelhout of muskus in zit, vind ik het vaak lekker. Ik gok het dus soms. Als ik het toch niet lekker vind, dan heb ik pech en heeft iemand anders geluk.

Denise:

1 Jil Sander Sun
Gebruik ik dagelijks, geen alcohol en het is altijd zomer!

2 Joop Homme
Favorieten mannen geur. Ruik en ik hoef niets meer te zeggen!

3 Laura Biagotti Tempore
Ik huil nu nog als ik er aan denk dat hij niet meer gemaakt wordt!



MANIFESTO

Dorothy:

1. Jean Louis Scherrer 2, eau de toilette. Al zo'n vijftig jaar lang, mijn favoriete geur. Tijdloos voor mij. Saai misschien, maar het hoort min of meer bij mij. Ik heb wel eens een ander 'luchtje' geprobeerd, maar dat voelde een beetje als 'vreemdgaan'. Ik ben begonnen met het dragen van JL Scherrer 2 toen ik in Spanje woonde. Terug in Nederland, was het helaas moeilijk om een parfumerie te vinden die het verkocht. Gelukkig is het tegenwoordig ook hier volop verkrijgbaar! Ik

koop het meestal online. Opvallend aan het aanbod online, zijn de verschillende prijsklassen. Maar vergis je niet; de goedkopere aanbiedingen die op je scherm verschijnen tijdens het 'googlen' bevatten vaak slechts vijftig ml.... De Jean Louis Scherrer 1 vind ik trouwens minder lekker.

2. Ysatis van Givenchy
3. Prada (Amber) van Prada

De nummers twee en drie zijn parfums die ik lekker vind ruiken bij anderen. Ik heb ze zelf nooit geprobeerd. Ondanks de verschillende parfumhuizen waarvan de parfums van mijn top drie afkomstig zijn, hebben zij veel gemeen. Het zijn bloemige (aldehyde)geuren, in combinatie met verschillende houtachtige en kruidige elementen. Sandelhout is in iedere parfum van mijn top drie een basisnoot. Andere overeenkomstige ingrediënten zijn mandarijn, vanille en jasmijn. Het vleugje muskus in JL Scherrer 2 maakt het af voor mij!

Welke parfum past bij jou?

Iedereen heeft (gelukkig!) een andere smaak. De keuze van de geur die jij het lekkerst vindt en die bij jou past, is daarom heel persoonlijk. Geuren zijn onderverdeeld in zes hoofdgroepen: bloemen, citrus, amber (oosters), chypre, leer en hout. De meeste parfums zijn combinaties van deze groepen. Zo ook mijn top drie. Toch kun je aan de hand van de combinaties veel zeggen. Als ik op zoek zou gaan naar een nieuwe parfum, zou ik kiezen voor een geur met de combinatie van de groepen die mij het meest aanspreken. Bloemen, amber, chypre en/of hout.

Parfumweetjes:

Wanneer je op zoek gaat naar een nieuwe parfum, is het best moeilijk om de geuren te onderscheiden. Ruik niet aan de fles, maar spray het (bij voorkeur) op je huid. Ruik je aan de fles, dan worden alleen de alcohol en de topnoot van de parfum geroken. Bovendien is ieder huidtype verschillend en heeft een andere chemiesamenstelling. Dezelfde parfum ruikt bij ieder verschillend! Tip voor tijdens de zoekjacht : ruik tussendoor aan koffiebonen, dit neutraliseert de neus!

De duurzaamheid van de geur is gerelateerd is aan het huidtype. Een droge huid zal de geur sneller doen vervagen dan een vet huidtype. Bij de meeste mensen blijft de geur zo'n vier à vijf uur 'hangen'.

Tip voor de droge huid: gebruik een geurloze, snel intrekende en vette bodylotion. Deze houdt de geur langer vast.

- Denk je je keuze gemaakt te hebben? Wacht dan nog even de aanschaf ervan. Na ongeveer tien minuten zijn de vervliegende geuren namelijk verdwenen en blijven alleen de basisgeuren over.
- Breng de parfum bij voorkeur vlak na het douchen aan. De poriën van de huid staan dan nog open en nemen zo de parfum helemaal op.
- Als je een fles parfum donker, koel en droog bewaart, blijft het ongeveer drie jaar goed.

Jolet:

1. Chloé – Chloé Dit geurtje heb ik vorig jaar op het vliegveld ontdekt. Hij is wel sterk van geur, maar ik houd er van. Een heerlijk geurtje. Ik heb hem zelf (nog) niet gekocht, omdat hij best duur is en ik eigenlijk nooit parfum voor mezelf koop. Als ik bij een parfumeriewinkel ben, spuit ik het geurtje altijd even op.
2. Oilily Dit geurtje ken ik nog vanuit mijn kindertijd, maar hij blijft zo lekker dat ik nog steeds een flesje parfum hiervan in gebruik heb. Hij ruikt zo lekker bloemig.
3. Jean Paul Gaultier – Classique female Dit jaar kreeg ik dit geurtje voor moederdag. Hij ruikt vrij sterk in het begin, maar blijft daardoor ook wel lang 'hangen'. Het is een lekker zoet geurtje.

Sanne:

Ik draag geen parfum, omdat het mij te intens is en het prikkelt te veel. Als alternatief heb ik mijn drie favoriete douchegel geuren:

1. Eucalyptus
2. Limoen
3. Lavendel

Johan:

De mannelijke lezers zijn benieuwd naar de top 3 van het enige mannelijke redactielid om te kijken of het overeenstemt en de vrouwelijke lezers naar mogelijk een tip om cadeau te doen aan haar vriend. Helaas. Ik heb geen top 3, laat staan een favoriet. Ik gebruik wat ik cadeau krijg. Als ik al iets voor mezelf zou kopen, dan zou ik kijken naar de naam en of er wel genoeg in het flesje zit. Daarna komt de geur pas; ik ruik slecht, vandaar. Momenteel gebruik ik Armani Code en Esprit Celebration.





De glazen plasbol, over plassen op commando

In veel woningen met 24-uur zorg is de maximale wachttijd voor een plas- of toiletbel vijftien minuten. Als er iemand binnen deze tijd is, is het goed. De ene manager vindt het prima als er maar binnen 15 minuten iemand aanwezig is. De ander vindt dat een verzorgende direct op een plasbel moet lopen. Zo is er geen eenheid in het beleid, wat onduidelijkheid in de praktijk geeft.

Als ik moet plassen en oproep, moet ik direct plassen en niet over vijftien minuten. Het zou handig zijn als ik op tijd zou kunnen plassen, want zorginstaties willen het liefst vaste plas- of toilettijden.

Ik vind het geen probleem om te wachten als de wachttijd gegrond is. Daarmee bedoel ik dat ze ergens in de zorg bezig zijn waar ze niet direct weg kunnen of als ze bij een andere plasbel zijn of als er nog een plasbel voor mij is. Als er meerdere plasbellen tegelijk zijn, is goed communiceren essentieel. Als er wordt gezegd; "Ik probeer er binnen 15 minuten te zijn, maar er is nog een plasbel voor je." Dan weet ik dat het langer kan duren. Mocht de wachttijd te lang zijn, dan kan ik dat meteen aangeven. Dit is prettiger dan wachten tot er na twintig minuten wachten nog niemand is.

Ik heb moeite met onterecht wachten. Hiermee bedoel ik als ik weet dat iemand in de unit aanwezig is, of als iemand bij een cliënt met hand- en spandiensten bezig is en niet weggaat voor een plasbel. Ik heb vaker ervaren dat verzorgenden me laten wachten, terwijl ze zelf aan het eten zijn. Als gevraagd wordt "Kan ik afeten?", en ik ga akkoord, is het natuurlijk een ander verhaal. Het is niet in woorden uit te drukken hoe het voelt als je onterecht lang moet wachten als je nodig moet plassen. Het raakt je in je kern, in je waardigheid en menselijkheid.

Er zijn verzorgenden die het laten wachten normaal vinden met het idee van: ik ben er toch binnen vijftien minuten. Of ze zeggen: "Anders plas je maar in je broek." Je krijgt het idee van: een luier is zo gek nog niet. Ik zou zeggen; laat een verzorgende als ze moet plassen ook eens vijftien minuten wachten. Dat zou een goed onderdeel voor een trainings- of belevingsdag zijn. Helaas gaan ze niet zover.

Gratis blaas-training

dankzij deze blaas-training kan ik nu plassen op commando!

Let op: Deze training is alleen gratis voor mensen met 24-uur zorg. Heeft u geen 24-uur zorg? Ook dan kunt u aan onze cursus deelnemen en leren plassen op commando zoals onze 24-uur patiënten moeten kunnen. U betaalt dan € 395,- resultaat gegarandeerd!

**Kijk voor meer informatie op:
www.plassenopcommando.nl**

Er wordt nog weleens tegen mij gezegd dat ik een goede blaas-training heb. Nou, dat krijg je vanzelf als je hulp nodig hebt bij het plassen of naar het toilet gaan! Als ik moet plassen, kan ik zelden direct gaan. Zo krijg ik als zorgbehoevende vanzelf een cursus blaas-training cadeau. Ik ben eenvoudigweg te eigenwijs om het in mijn broek te doen. Ik wacht de tijd af dat er met een glazen bol opgelegde plas- en poeptijden komen, want daar gaat het steeds meer naar toe. Zo worden we tot steeds meer 'virtual beings' gemaakt in plaats van 'human beings'.

Veroni Steentjes

Illustratie: Jeanne Melchels



Johan's column: Mijn honden

Column van Johan Fiddelaers (45) over wat hem bezighoudt. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Deze keer schrijft hij over zijn honden Wessel en Sam.

Een hond hebben is geweldig. Ik vind het niet alleen leuk, maar hij houdt mij op de been en geeft me het gevoel dat ik niet alleen ben. Door de week ben ik veel alleen; de kinderen gaan naar school en mijn vrouw is naar haar werk. Ik kan goed tegen alleen zijn. Het is lekker rustig en ik verveel me niet.

In 2001, toen ik nog werkte en ik redelijk mobiel was, besloten we om een hond voor buiten te nemen. Het werd Wessel, onze border collie. In de eerste jaren heb ik drie cursussen met hem gedaan, dat was voor beiden leuk. Eind 2003 ging het echt mis met mijn rug. Ik werd 'full-time' ligger en kon weinig meer met onze hond doen. Het werd vooral veel samen zijn, vooral 's zomers liggend in de tuin op mijn karpersbed. Wessel was dan ook meer 'mijn' hond. Ik heb nooit het idee gehad, dat hij iets tekort kwam. Hij was een gemakkelijke en slimme hond en vroeg nooit om extra aandacht. Samen 'dealden' we met de ontstane situatie. Jaren later boekte ik progressie en kon ik kleine stukjes met hem wandelen en meer buiten zijn. Dat was voor Wessel ook fijn.

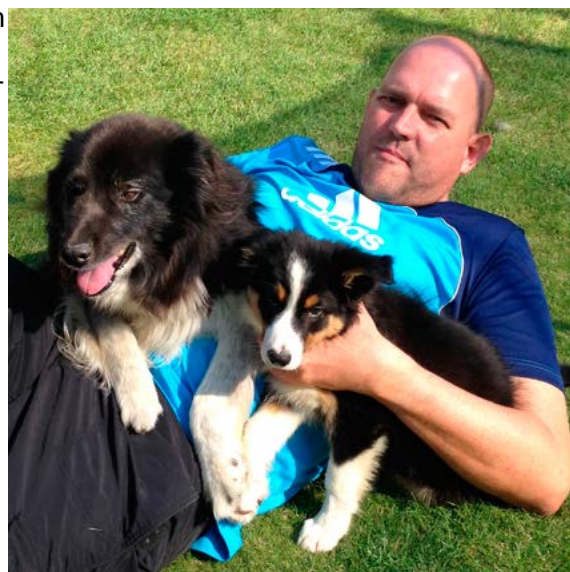
Afgelopen voorjaar begon de wens van onze Niels (11 jaar) dat hij graag een jong hondje wilde hebben. Eentje waarmee hij veel kon spelen. Wessel was al aardig op leeftijd (13 jaar) en werd steeds rustiger. Even spelen en dan vond Wessel het wel genoeg en ging hij ergens liggen. Zelf hadden we altijd de gedachte, dat als Wessel er niet meer is, we een nieuwe hond zouden nemen. Toen ik bij de dierenarts was, besprak ik het idee om er een hond bij te nemen. Zij adviseerde me om dat te doen: een oude hond helpt meestal mee om een pup op te voeden. Tijdens de zomervakantie was Wessel twee keer flink ziek geweest en veel afgevallen. Op vakantie hakten we de knoop door en besloten we om een puppy te nemen. We wilden graag weer een border collie; een mooie en slimme hond. Twee dagen na thuiskomst, haalden we Sam op. Wessel was duidelijk de baas en corrigeerde Sam daar waar nodig was. Dat was erg mooi om te zien. Ze sliepen samen in ons tuinhuisje: Wessel op een mat en Sam ernaast in de bench. Sam was direct zindelijk en daagde Wessel spelenderwijs uit. Wessel vond het wel best. Werd het hem te druk, dan reageerde hij wel.

Niels vindt Sam geweldig en het is aandoenlijk om hem te zien omgaan met Sam. Sam rent door de tuin terwijl hij met zijn hoofd de bal over de grond duwt, alsof hij dribbelt.

Na ruim drie weken werd Wessel erg ziek. In een paar dagen tijd ging hij heel hard achteruit. Hij kon niet meer plassen en at ook niet meer. Hij kon bijna niet meer liggen en om over zitten maar te zwijgen. Het was verschrikkelijk om hem te zien lijden. Er zat niets anders op dan hem te laten inslapen. Dat vond ook de dierenarts het beste voor hem. Wessel was op. Rationeel gezien was het besluit gemakkelijk, maar emotioneel gezien was het zwaar. Ik heb veel meegemaakt, positieve maar zeker ook flinke tegenslagen. En juist met die tegenslagen zoek en vind je troost en afleiding bij je huisdier. Dus ik kan zeggen: 'ik heb lief en leed met hem gedeeld.' Ik zal Wessel nooit vergeten. Ik weet nu wat het is als je je eigen huisdier moet laten inslapen en missen. Ik mis hem nu nog vaak, al ben ik wel blij dat we Sam al hadden. Dan is de tuin en je leven niet zo 'leeg'. Graag had ik Wessel op zijn minst nog enkele maanden langer willen hebben. Dat was mijn ideaalbeeld geweest, maar ik weet dat dat onmogelijk was. Sam zelf heeft weinig tot niets van Wessel's afscheid meegekregen. In zijn gedrag heb ik geen verschil gemerkt, zelfs niet 's avonds als ik hem in de bench stopte.

Wessel blijft voor mij speciaal, zijn karakter, zijn gedrag en koppie kan ik zo voor de geest halen. Het gemis zou nog groter zijn geweest als we Sam niet hadden gehad.

Johan Fiddelaers





Anders denken: Dromen, wat vertellen ze je?

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. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt. Deze keer schrijft ze over dromen.

Vroeger is ons geleerd dat dromen bedrog zijn. Maar wellicht heeft iedereen al eens ervaren dat een droom levensecht leek en misschien dat de droom daarna ook is uitgekomen. Mijn dromen zijn vaak heel helder en soms voorspellend. Ik houd al ruim 20 jaar een dromendagboek bij. Ik vind het verrassend te zien wat de dromen me allemaal te vertellen hebben. Soms zijn ze warrig of spannend, maar ook vaak betoverend mooi.

Verschillende dromen

Je hebt verschillende soorten dromen:

1. Ervaringsdromen; dit zijn vaak rommelige, chaotische dromen over ervaringen van alledag. Het lijken nietszeggende dromen.
2. Traumaverwerkende dromen; dat zijn bewuste of onbewuste ervaringen of angsten die aan de oppervlakte komen.
3. Voorspellende dromen over wat er in de toekomst mogelijk gaat gebeuren.
4. Dromen uit een ander leven, waarbij je jezelf in een andere personage ziet, terwijl je weet dat je hetzelfde innerlijk hebt als nu.
5. Uittredingen; dromen van sferen die je niet van de aarde kent en die je dus onmogelijk zelf verzinnen kunt hebben.

Waarom dromen wij?

Je hersens kunnen nooit stilstaan met seinen, verbinden en werken, dus gaan ze 's nachts gewoon verder. Tijdens de slaap is de drempel van het bewustzijn verlaagd. Hierdoor valt de controle over het denken weg en kan er vanuit het onderbewuste deel van de persoonlijkheid een overdracht plaatsvinden, zoals; een goede raad, een waarschuwing of aanwijzing.

Dromen zijn weerspiegelingen van je ziel. Ze laten zien wat er diep in jou verborgen is en wat aandacht nodig heeft of verwerkt moet worden. 's Nachts gaat als het ware je innerlijke televisie aan. Dromen zijn eigenlijk bedoeld om boodschappen uit het onderbewuste naar het bewuste vlak te brengen, zodat je er iets mee kunt gaan doen. Je onbewuste angsten, overtuigingen,

vaste patronen of opgekropte woede, komen naar boven. Maar ook je fantasie, je idealen en wensen komen via dromen tot uiting.

Dromen onthouden

Sommige mensen onthouden hun dromen niet of nauwelijks. Vaak is de mens door een overmaat aan activiteiten veel te moe en valt daardoor zowat in coma. Door een te diepe slaap, worden dromen slecht onthouden. Kom je al tot rust vóórdat je gaat slapen, bijvoorbeeld door meditatie of adem oefeningen, dan komen er veel meer bewustmakende dromen, die je vaak 's morgens nog kunt navertellen, analyseren en verwerken.

Als je een aantal weken iedere keer voordat je gaat slapen tegen jezelf zegt: "Ik kan mijn dromen onthouden", dan lukt het op een gegeven moment ook. Het zal je steeds gemakkelijker afgaan.

Blijf 's morgens even rustig liggen, voordat je uit bed stapt. Dan gaan je hersenen nog even door op de langzame hersengolven en dan komt de droom vanzelf weer in je herinnering terug.

Symboliek

In het begin lijkt het best ingewikkeld om de symboliek van je dromen te vertalen, maar je intuïtie zal je helpen.

In wezen zul je alleen droomsymbolen zien die je kent, want dromen zijn immers een weerspiegelingen van je eigen innerlijk. Je kunt je dromen opschrijven en er later nog eens over denken. Misschien dat je erachter komt wat de boodschap van de droom is. Soms heb je meerdere dromen met een ander verhaal nodig voordat de boodschap duidelijk is. Probeer daar achter te komen, zoals een detective. Het is belangrijk dat je je herinnert hoe je je voelde in de droom. Je gevoel is immers de wegwijzer naar binnen.

Slaap lekker en bijzonder mooie dromen gewenst.

Boekentip:

Handboek der droomsymbolen: K. Vollmar

Evy





Lifestyle

Even een andere sfeer en kleur in huis kan veel uitmaken. Dat geldt helemaal als je veel in huis bent. Alleen hoe doe je dat met een beperkt budget? Hieronder enkele tips die je wellicht aanzetten om aan de slag te gaan met een totaal ander interieur. Je kunt je huis in de winter ook een ander kleurtje geven dan in de zomer.

Een ander kleurtje in huis

Als je stoelen in huis hebt met een kussentje erop, kun je dit met regelmaat in verschillende kleuren kopen. Als je er een andere kleur op doet en je combineert dat met een tafelkleed in een vergelijkbare kleur, kom je al een heel eind. Je kunt het dan afmaken met enkele gekleurde accessoires op tafel, gekleurde kaarsen of iets leuks voor in de vensterbank. Een ander kleur hoesje om een kussen op de bank of in een stoel ziet er ook al eenvoudig anders uit. Als je een vaas hebt in een kleur waar je niets mee kunt, kun je die ook eenvoudig overspuiten met een bus verf van de Action. Als je twee rechterhanden hebt of een klusser kent, kun je ook vensterbanken, een kastje of tafeltje met plak plastic bekleden waardoor het lijkt alsof het nieuw is. Zo kun je met een beperkt budget een andere inrichting creëren.

Stickers

Tegenwoordig zie je op steeds meer plaatsen muurstickers met pakkende teksten of in de vorm van stickers in kerstsfeer. Zo kun je je huis gezellig inrichten met een winter- of kerstsfeer zonder dat een echte kerstboom nodig is. Ik plak de kerststickers zelf altijd op het raam, maar het is ook op deuren of tegels mogelijk. Er zijn teksten passend voor in de keuken en ook voor op het toilet. Je kunt je hele huis versieren met dit soort stickers.



Ik heb een leuke welcome sticker gekocht (zie hierboven) voor op mijn voordeur. Ik heb ook enkele stickers gekocht voor mijn petekind Lynn om haar slaapkamer mee op te fleuren. Ook zijn er leuke stickers voor op de auto met baby in car. Je hebt stickers voor kinderen, maar je hebt ook stickers met mooie inspirerende quotes. De stickers zijn er dus met afbeeldingen voor jong en oud. Er zijn zelfs stickers waarmee je het stopcontact kunt versieren. Zo kun je met weinig middelen iets nieuws creëren.

Gratis meubels

Ben je op zoek naar gratis meubels die je zelf wilt oppimpen, kijk dan hier eens na.

- Marktplaats
- Kringloop winkel
- Hang kaartjes op in de supermarkten.
- www.gratisaftehalen.nl
- www.gratisoptehalen.nl
- www.allesgratisafhalen.nl
- www.haalgratisaf.nl/gratis/index.php

Tip:

Als je je huis opnieuw opricht, stuur dan een foto naar mm@intermobiel.com

Veroni Steentjes





Beauty: Eyeliners

In ieder Mobiel Magazine schrijft Veroni over beauty en deelt ze haar tips en ervaringen. Het digitale shoppemak zorgt snel voor een gat in je zak. Daarnaast is december een dure maand. Vandaar dat het nu in het teken van budget shoppen staat.

Niet goed geld terug?

Een maand geleden bestelde ik bij een internetwinkel een Maybelline eyeliner pen die geen goede lijn tekende. Ik heb het bij de winkel aangegeven. Ik moest het ter controle opsturen en ik kreeg een nieuwe opgestuurd. Alleen was het probleem niet opgelost, maar ik had zonder probleem een nieuwe ontvangen.

Onlangs kocht ik bij Kruidvat een L'Oréal Studio-line Invisi Fix Gel Spray sterkte 8 om uit te proberen. Alleen had de spray totaal geen effect in mijn haar. Ik heb L'Oréal een mailtje gestuurd en heb aangegeven dat ik vaker een recensie schrijf en dat ik een L'Oreal fan ben, maar dat het nu erg tegenviel. Ik moest een foto opsturen van het product met de code erbij. Dat heb ik gedaan en een paar dagen later ontving ik een ander L'Oréal product, dat inderdaad beter is dan de vorige. Een tip dus voor als je iets koopt wat niet bevalt, geef het aan bij de verkoper of de fabrikant. Je krijgt met regelmaat dus je geld terug, een nieuw of een ander product.

Bespaartips

Ik bespaar geld door de reclamefolders niet meer in de bus te ontvangen. Ik koop veel minder onnodige dingen. Als ik een product zoek omdat het op is, bezoek ik de website van de winkel of bekijk de Spotta App om te kijken of het ergens in de aanbieding is.

Op de website www.voordeelmuis.nl kun je invoeren welk product je zoekt. Het laat dan eenvoudig zien waar dat product in de aanbieding is. Dit geldt voor alle producten, dus ook voor dagelijkse boodschappen.

Als een product wat ik standaard gebruik in de aanbieding is, koop ik er meerderen van, tenminste als het lang houdbaar is en ik opbergruimte heb.

Budget quality eyeliner pennen

1. Essence Super Fine Eyeliner Pen, kleur: zwart € 2,59

2. Hema Soft Eyeliner Pen, kleur: zwart, bruin, blauw en paars € 3,50
3. Catrice 010 Calligraph Ultra Slim Waterproof Eyeliner Pen, kleur: zwart € 3,39

Eyeliner pennen tekenen makkelijker, maar ze drogen soms snel uit. Dat is bij deze drie niet het geval. Ik heb de Essence Super Fine Eyeliner al meer dan een jaar zonder problemen in gebruik. De Essence Super Fine Eyeliner geeft een mooie smalle lijn, wat ik zelf mooi vind. Essence heeft maar liefst zes verschillende eyeliner pennen van dik tot dun, wel allemaal in het zwart van € 2,59 tot € 2,99. Het voordeel van de Hema Soft Eyeliner is dat hij er ook in het bruin is. Er zijn weinig soft eyeliner pennen in het bruin en deze is ook nog eens betaalbaar. Ook is deze eyeliner er in het blauw voor € 3,50. Als ik een blauw lijntje wil, gebruik ik altijd de L'Oréal Paris Super Liner van € 13,99. Het prijsverschil is dus enorm. Ik vind de eyeliner van Catrice minder fijn, omdat de punt niet stevig is. Vandaar dat het op nummer 3 staat. De merken Essence en Catrice zijn te koop bij Kruidvat en Trekpleister en zijn regelmatig in de aanbieding.

Gebruik een primer of oogschaduwbasis

Eyeliner en oogschaduw blijft beter zitten als je eerst iets op je ooglid doet. Dit kan door de volgende producten: een primer, oogschaduwbasis, een beetje foundation, poeder of een naturel kleur oogschaduw. Ook leeft de kleur dan meer op. Zelf gebruik ik de W7 Get Set Eyeshadow Base naturel kleur wat een rond potje is. Het is te koop bij bol.com voor € 6,59 en op eBay. Maar Essence heeft ook een goede oogschaduwbasis genaamd de I Stage 01 Beige Oogschaduw Base voor maar € 2,59. Dit is een potje met een kwastje erin. Met mijn handfunctie is het potje van W7 fijner, waar ik mijn vinger in kan doen en dan kan ik het op mijn ooglid aanbrengen. Bij de oogschaduwbasis van Essence moet ik de applicator eruit halen en dan heb ik nog het potje in de andere hand. Ik knoei snel met de applicator en heb het dan in mijn wimpers zitten. Dat is een kwestie van uitproberen. De Essence oogschaduwbase komt in heel veel reviews goed uit de bus, een goed product met een goede prijs dus!

Veroni Steentjes

Beauty: Hema en budget

In deze steeds duurder wordende tijd waar ook nog eens steeds minder medische zaken vergoed worden, is het van belang om goed op je geld te letten. Daarom staat deze beauty test in het teken van budget shopping. Andere budget merken zijn al voorbij gekomen. Vandaar dat deze keer de HEMA onder de loep genomen wordt. De HEMA staat bij iedereen in het geheugen gegrift mede door de bekende halve rookworst. De HEMA is in 1926 opgericht.

Een Hema krulversterker



Onlangs had de Hema een actie dat alle haarverzorgingsproducten 2 + 1 gratis waren. Ze hadden ook krulversteviger in een spray en in een potje. Ik wilde het wel eens proberen. Het was ook maar € 2,-. Het is een fijne pomp met 150 ml inhoud. Krul booster perfectieert krullen en voorkomt pluizen van het haar. Zeer geschikt voor lang golvend haar. Voorkomt het statisch worden van het haar.

Er komt een goede hoeveelheid uit als je erop drukt. Ik vind de geur niet verkeerd. Er staat alleen niet duidelijk op of dit alleen voor op handdoekdroog haar is of dat het ook op droog haar kan. Ik gebruik het daarom maar na het douchen.

De krullen zitten goed in model

en het haar is minder springerig.

HEMA soft eyeliner

Ook probeerde ik onlangs de soft eyeliner pen in het bruin voor € 3,50. Het is een hele fijne pen. De pen is stevig dus niet te dun of klein. Het blijft goed zitten. Het is er in zwart, blauw en bruin. Een echte aanrader voor een leuke prijs!



HEMA masker

Als ik op de HEMA website aan het shoppen ben, kijk ik ook altijd even in de rubriek mooi en gezond. Ik zag een aardbeien masker met scrub erin. Normaal is de prijs € 1,50 maar het nu was het € 1,-. Dat is een mooie prijs om het eens te testen. Dr. Van de Hoog heeft een masker luxury Lotus Litchi masker met scrub erin, maar dan betaal je er € 2,29 voor. Ik heb de strawberry



cream mask gekocht en er is nog een andere geur fruity feast mask. Het is een erg fijn masker. Er zit voldoende inhoud in, 12 milliliter namelijk wat veel is, zodat je niet alleen je hoofd maar ook je huid en buste in kunt smeren. Het ruikt echt goed naar aardbeien, maar het is wel erg zoetig. Er zit een prettige scrub in. Het is wel redelijk vetzig. Na het afspoelen kon ik duidelijk voelen dat mijn huid gladder en zachter was. Een geslaagde aankoop dus! Ik wil wel aanraden dit onder de douche te gebruiken, omdat er best veel in zit en je het goed moet afspoelen.

Zo zie je dus maar dat je ook voor leuke prijzen goede beauty producten kunt vinden. Het is een kwestie van kopen en eens uitproberen. Wat de één goed vindt, vindt de ander niets. Try and find out!

Veroni Steentjes





Vraagbaak: Tips en adviezen van tandarts gehandicaptenzorg Herma

'Als je denkt dat een elektrische tandenborstel het uit zichzelf doet, heb je het mis.'

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 Herma al weer enkele jaren tandarts gehandicaptenzorg. Deze keer geeft Herma algemene adviezen voor jong en oud op het gebied van tandverzorging.

Vanaf welke leeftijd moet ik bij een baby beginnen met tandenpoetsen?

Herma: 'Vanaf het moment dat hij/zij tandjes krijgt. Het kan eventueel ook als hij/zij last heeft van het doorbreken van de tandjes kun je het tandvlees masseren met een rubber tandenborsteltje. Kauwen op een bijtring of koele washand kan ook lekker zijn.'

Vanaf welke leeftijd kan ik het beste met mijn kind naar de tandarts te gaan?

Herma: 'Het advies is om hem/haar vanaf twee jaar mee te nemen als je zelf naar de tandarts gaat, zodat hij/zij kan kijken en kan wennen. Hij/zij kan er dan spelenderwijs ingroeien. Natuurlijk het liefst met een niet bange ouder!

Wat raad je dan aan twee keer per jaar controle of een keer?

Herma: 'Tegenwoordig hoeven we niet meer verplicht twee keer per jaar naar de tandarts om je sanering te behouden. Het is nu maatwerk. Het

ligt aan je leeftijd en het risico dat je loopt. Het minimum is één keer per jaar, maar het kan ook één keer per zes of negen maanden zijn. Het wordt zelfs één keer per drie maanden gedaan als er ernstig veel gaatjes bijkomen of er veel tandsteen zit.'

Er zijn tegenwoordig veel handtandenborstels en elektrische tandenborstels op de markt. Is een elektrische beter dan een handtandenborstel of is het een kwestie van smaak?

Herma: 'Uit mijn eigen dubbel blind onderzoek blijkt dat je met een goede instructie, tijd en aandacht met beide borstels perfect kan poetsen. Maar als je denkt dat een elektrische tandenborstel het uit zichzelf doet, heb je het mis. Je moet het wel in een goede hoek op je tanden zetten en langzaam van achteren naar voren halen. Hierbij poets je echt kies voor kies en hoef je niet te schrobben, zoals met een handtandenborstel. Voor beide moet je een goede oog hand coördinatie hebben om het goed te doen.

De elektrische borstel maakt echter veel kleine regelmatige bewegingen. Vergelijk het maar met een machine was of een handwas doen. De was kan in allebei de gevallen mooi schoon worden.'

Is twee keer per dag tandenpoetsen noodzaak of een voorkeur?

Herma: 'Ik vind het een noodzaak. Ik heb het liever nog na elke maaltijd, dus drie maal daags. Het gaat hier voornamelijk om het verwijderen van de plak en de remineralisatie (lees reparatie) van het glazuur door de fluoride uit de tandpasta.'

Tevens komen er steeds meer verschillende soorten tandpasta op de markt. Hoe weet ik welke voor mij het beste is?

Herma: 'Dat hangt af van het tandheelkundig probleem dat jij hebt. Dat probleem weet je zelf





of je moet het aan je tandarts vragen. Er zijn geen verkeerde tandpasta's meer in de handel. Bij sommige reformwinkels kun je homeopathische tandpasta's krijgen, waar geen fluoride in zit. Ik als tandarts, ben daar geen voorstander van. Alle andere hebben er verschillende soorten fluoride in. De ene soort werkt beter tegen gevoelige tandhalzen, de andere weer beter voor het tandvlees. Ook zijn er tandpasta's tegen erosie (zuur aanvallen) voor mensen, die veel overgeven bijvoorbeeld of teveel ice tea, Breezers en bijvoorbeeld cola drinken. Inmiddels hebben veel merken voor verschillende soorten problemen een andere tandpasta.'

Er zijn ook producten die je tanden weer witter

maken. Is dat betrouwbaar of wordt het glazuur aangetast?

Herma: 'De meeste tandpasta's, die je thuis kunt gebruiken om je tanden witter te maken bevatten optische wit makers. Vergelijk het maar met zakje blauw voor de witte was. Dit verdwijnt weer snel. Het echte bleken gaat met waterstofperoxide (net als je haar blonderen) en is vergelijkbaar schadelijk. Dan is er nog een tandpasta voor rokers. Deze schuurt het buitenste laagje eraf. Je hebt ongeveer twee millimeter glazuur. Dit wordt steeds dunner naarmate je meer schuurt. Het gele dentine (tandbeen) schemert dan door en daardoor heb je weer geen witte tanden.'

Veroni Steentjes

www.kieke-boe.nl

Kieke Boe

De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel



Denise's knutselhoek

#sharesomekindness #noexpectations #followyourheart Denise over Instaswap en Snailmail



In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (32), vrijwilligster van Stichting Intermobiel over creatief bezig zijn met een doel. Ze is verloofd en woont in Sittard met haar hulphond Lola en hulphond Louis die sinds kort in opleiding bij haar thuis is. Denise is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (Erpse-Paralyse). Op haar 22e jaar werd ook Ehlers-Danlos syndroom gediagnosticeerd: Een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn, energie, hand en loopproblemen

zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog steeds korte stukken lopen. Haar handfunctie gaat echter wel hard achteruit.

Instaswap

Instaswap en Snail Mail... Wat is dat? Instaswap laten we daar mee beginnen. Een swap is een "uitwisseling". Je wisselt aardigheidjes uit met iemand anders via Instagram. Ga naar de [website van Instaswap](#) voor meer informatie. Swappen is een internationale beweging van vriendelijkheid. De Nederlandse initiatiefneemster @Lyndahome begon met swappen onder bloggers met destijds zo'n honderd deelnemers. Nu doen er meer dan achthonderd mensen aan haar swaps mee. Er zijn verschillende thema's zoals: Fall Edition – Spring Edition – Kids Swap – Klassen Swap. Voor Stichting Intermobiel deed ik voor de eerste keer mee aan Instaswap Fall Edition 2015!

Als Wow!

Wat een fantastische ervaring was het! Het houdt in dat je iets voor iemand

anders maakt op basis van zijn of haar Instagram profiel. Daarnaast weet je ook dat iemand precies hetzelfde met jouw profiel doet! Over #sharesomekindness gesproken! Door mijn zeer beperkte handfunctie lijkt het misschien niet zo "handig" om hier aan mee te doen... Ik moest deze keer echt de uitdaging aannemen en met de juiste planning is het absoluut gelukt! Mijn swapmaatje postte een super collage van mijn swap! Het leukste vond ik het inschatten van mijn maatje. Wat zou ze leuk vinden? Wat laat ze van zichzelf zien aan de wereld en wat kan ik daaruit opmaken? Ik moet bekennen dat ik natuurlijk ook even heb gegoogled en niet alleen het Instagram account heb gebruikt. Als snel koos ik voor een soort elfstedenswap met humor. Mijn swapmaatje kwam namelijk uit Friesland en ik uit Limburg, dus tussen ons in staan elf steden!



Ik had een aantal QR codes aan de cadeaus gekoppeld om ook een 'online verbinding te maken' met onder andere Pieter Post en "Mien waar is mijn feestneus" van Toon Hermans. Er zaten elf cadeautjes in de doos van: Nonnenvotten, een portemonnee (DIY), Mason Jar, en een moppenboekje. Natuurlijk stond bij de plaats Arnhem een Intermobiel pakket met een magazine, een iPad pen en een kopje thee! Ik had bewust voor een doosje gekozen, omdat ik daarvoor meer vrijheid had in wat ik maak en in welke grootte. En wie wil er nou niet een doosje voor zijn cadeautjes?

Swap terug

Ik kreeg zelf natuurlijk ook een swap terug! Mijn swapmaatje had wat moeite om op basis van mijn profiel een inschatting te maken. Ze stuurde me een heel lief kaartje met de vraag of ik een mood board wilde plaatsen met mijn favorieten en dat deed ik natuurlijk. Ik deed dat door verschillende afbeeldingen samen te brengen van: Frida Kahlo, felle kleuren, veren, strand, Ibiza en vooral een secret message: "All you need is a little box of kindness - no doubt - no mistakes - just follow your heart!" Met deze boodschap wilde ik mijn swapmaatje laten weten dat ik het geven én ontvangen het belangrijkste vind en niet zo zeer wat je krijgt. Ik vond mijn swapcadeau super geslaagd! Mijn favorieten zijn de boomstam, return to sender notitieboekjes en de kaarten met quotes! Het was een feestje om het uit te pakken, het was overigens briljant papier! Dus swapmatje nogmaals: "DANK JE"!

Waarom meedoen?

Ik vind het heerlijk om creatief bezig te zijn. Maar door mijn handfunctie laat ik het steeds vaker links liggen. De afgelopen weken heb ik me bewust hierop gefocust. Dit deed ik voor mezelf als 'vrijtijdsbesteding'. Kennen jullie mijn vorige column nog? Door de training van mijn nieuwe hulphond ben ik veel in huis aanwezig. Met veel pijn. Door creatief bezig te zijn, kan ik beter met de pijn omgaan. Daarnaast doe ik graag iets voor een ander. Dit keer vooral iets zonder dat het specifiek met een beperking te maken heeft. Natuurlijk kun je op internet genoeg over mij vinden. Maar mijn account op Instagram is duidelijk niet "#IKHEBEENBEPERKING"account! Ook dat is fijn om te weten!

Snailmail

Snailmail (letterlijk slakkenpost) is het versturen van fysieke post naar elkaar. Het is een soort 'mini instaswap' of zoals vroeger penvrienden. Je kunt je bij verschillende sites aanmelden door een account aan te maken, maar ook op social media onder bijvoorbeeld #snailmailwanted kun je iemand vinden.

Het voordeel van snailmail is dat het kleiner (voornamelijk papier) is en dat de tijdsdruk minder is. Natuurlijk wacht er iemand op je post, dus het gaat om afspraken maken en nakomen. Je kunt samen een thema kiezen waar je een snailmail over maakt bijvoorbeeld: film, recycle, landen, alfabet/cijfers, kleuren en noem maar op.

Snailmail voor Veroni

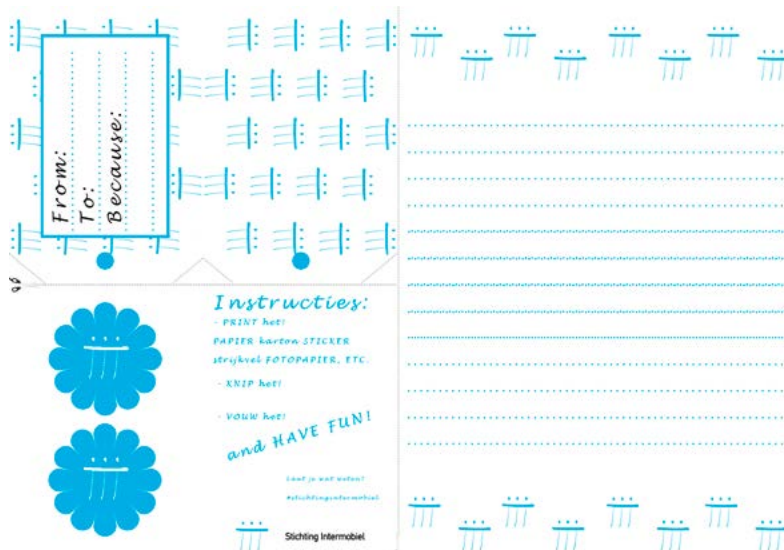
Als verrassing heb ik ook een snailmail gemaakt voor Veroni. Ik heb het thema "Mad Hatter Tea Party" gekozen. In een zelfgemaakte uitvouwkaart zit een 'drink me' theetje en 'eat me' snackje verstoppt volledig verwerkt in het thema. Ook kun je de kaart voor een bureaulampje zetten en heb je een Alice die golft op de achtergrond.



Meer ideeën

Als je ideeën wilt opdoen voor snail mail of je denkt ik ben niet zo creatief? Natuurlijk ben je dat wel! Er zijn heel veel sjablonen beschikbaar op het internet met alle thema's die je kunt bedenken. Deze sjablonen worden ook wel printables genoemd. Alles kun je dus zelf printen! Denk aan labels, slingers, versieringen, inpakpapier enzovoort. Als je door dit artikel enthousiast wordt en ermee aan de slag gaat, laat ons weten wat je hebt gemaakt. #Intermobiemagazine en stuur je foto's op naar mm@intermobiel.com

Denise Vanderbroeck



VERVOLG:

'Een onverwachte creatieve uitspatting in mijn brievenbus!'

Gisteren ontving ik een grote A4 envelop met mijn naam en die van Emile erop. De envelop was vrolijk versierd en beplakt. Ik was totaal verbaasd en verrast. Ik vroeg me meteen af van wie kan dit zijn? Ik had geen idee.

Emile maakte snel de envelop open. Er stond een lieve tekst in van Denise die ons wilde bedanken voor het feit dat we er altijd voor haar zijn. In de envelop zat een soort kaart van karton die prachtig versierd was met tekst en ingepakte kleine cadeautjes met leuke labels en teksten. Je kunt deze in zijn geheel neerzetten. Een zijde ervan had een soort vloeipapier met een afbeelding van Alice in Wonderland. Als je de kaart neer zet, kun je er een elektrische kaars of lamp in zetten, dus geen echte vanwege brandgevaar! Je krijgt dan een bijzonder magisch effect, omdat het licht door het vloeipapier heen schijnt.

Denise schreef dat ze via Instaswap bij deze creatie uitkwam. Hier ontdekte ze in een nieuw jasje het ouderwetse penvriendinnen schap in de vorm van snailmail. Zo kun je iets heel persoonlijks maken. De creatie is een groot cadeau en je kunt kleine cadeautjes toevoegen in de vorm van een zakje thee of snoepjes. Je kunt het zo goedkoop of duur maken als je wilt.

Ik ben er erg blij mee en weet hoeveel tijd en pijn het kost om zo iets te maken. Ik dacht wel meteen: 'O, Denise wat doe je je handen aan zo in de voorbereidingstijd van je bruiloft!' Het cadeau is dus meer dan goed aangekomen. Deze zal zeker nog geruime tijd op de woonkamertafel blijven staan.

Snail mail en smail (van snail en mail gecombineerd) worden genoemd na de slak met zijn langzame snelheid. Snail mail refereert naar brieven en formele berichten die bezorgd worden door conventionele bezorgdiensten. De uitdrukking refereert naar de vertragende tijd tussen het verzenden van het bericht en het ontvangen ten opzichte van de virtuele ogenblikkelijke verzending en ontvangst van zijn elektronische gelijkwaardige in de vorm van de e-mail.

Een zelfde terminologie werd rond de jaren 1840 gebruikt als contrast van de al werkende operationele post tegenover de nieuwe telegraafpost die toen op kwam. De Philadelphia North Amerika verklaarde: Ze zijn niet langer afhankelijk van slakke tempo post.





Dry needling

'Dry needling' is op zich best pijnlijk, maar na de behandeling voel ik me zoveel beter!'

In onderstaand artikel schrijft Dorothy Looman over de dry needling behandelingen die ze bij de fysiotherapie krijgt. Dorothy heeft in 2001 een hersenoperatie ondergaan waardoor ze evenwichtsstoornissen heeft en een rollator gebruikt.

Sinds een paar maanden krijg ik bij mijn fysiotherapeut zogenaamde dry needling [https://nl.wikipedia.org/wiki/Dry_needling] behandelingen. Met deze methode worden pijnlijke verhardingen in de spieren (de zogenaamde triggerpoints) de kop ingedrukt. Dry needling gebruikt een dunne droge (dry) acupuncturnaald.

Grondlegger

Deze methode is ontwikkeld in de jaren zeventig van de twintigste eeuw door de Canadese arts C. Chan Gunn. In Nederland wordt de behandeling uitgevoerd door fysiotherapeuten en is in 2007 door het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie opgenomen hun beroepsprofiel.

Als een zenuw niet goed functioneert, wordt de spier geleidelijk "supersensitief". Deze spier zal versterkt reageren op allerlei prikkels. Voorbeelden zijn rek, koude, warmte en druk. Een bij lichamenlijk onderzoek waarneembare uiting van supersensitiviteit in de spier is het ontwikkelen van strengen en verharde pijnlijke punten, ook wel spierknopen genoemd. Andere gebruikte termen voor spierknopen zijn: trigger points, tender points en myofascial trigger points. Een triggerpoint is een 'knoop' in een spier, die naast lokale drukpijn, ook vaak pijn op afstand veroorzaakt.

Door middel van een soort acupuncturnaald worden de triggerpoints bewerkt. Er wordt trouwens niets in de spier gespoten, er komt geen enkele vorm van medicatie aan te pas. De massieve naaldjes versoepelen de spier en pakken de verhardingen aan. Wanneer de naald in de spier wordt gezet, voel je een soort spierschokje. Deze samentrekking wordt ook wel een 'twitch respons' genoemd. Maar na een paar prikjes voel je duidelijk dat de spier zich ontspant.

Trainingen

'Dry needling' is op zich pijnlijk, maar na de behandeling voel ik me zoveel beter! Ik voel een duidelijk verschil. Ik kan me veel beter en met veel minder pijn bewegen. Sporters hebben ook veel baat bij deze methode. De pijn is trouwens sterk

afhankelijk van de plek waar de prikjes worden gezet. De nek- schouderpijnen zijn gevoeliger dan die in de onderrug.

Nu heb ik twee keer per week fysiotherapie. Op maandag krijg ik loop-, evenwicht- of krachttraining in de sportzaal onder begeleiding van een fysiotherapeut. Op dinsdag lig ik op de behandeltafel bij de manueel therapeut. Als de trainingen beter gaan, verwacht ik ook minder rug- en nekklachten te hebben en dan kan ik de dry needling behandelingen afbouwen. Volhouden dus!

Geen acupunctuur

Dry needling is geen acupunctuur en heeft in tegenstelling tot acupunctuur geen energetisch kader en er wordt geen gebruik gemaakt van meridianen om de aanprikpunten te bepalen.

Welke aandoeningen kunnen behandeld worden met dry needling?

Alle pijnproblemen waarbij triggerpoints (mede) de oorzaak zijn, kunnen behandeld worden met dry needling. Hierbij kan onder andere gedacht worden aan rug- en schouderpijn, armpijn (tenniselleboog, carpaal tunnel syndroom, RSI achtige klachten), spanningshoofdpijn, migraine, kaak- en kiespijn, oorpijn, (uitstralende) beenpijnen en krampen. Uiteraard wordt voor de behandeling eerst onderzocht of de klachten wel worden veroorzaakt door triggerpoints.

Vergoeding

Dry needling is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Als je aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten van dry needling hieronder. Als je eraan begint, kan het raadzaam zijn eerst even bij je zorgverzekeraar na te vragen hoe de vergoeding zit met jouw zorgpakket.

Meer informatie

- Bij meer interesse bekijk [deze korte Youtube Filmpje van 2 minuten](#)
- <http://www.dryneedling.nl>
- <http://www.myopain.nl/index.php/over-dns/in-fo-voor-patienten>
- https://nl.wikipedia.org/wiki/Dry_needling

Dorothy Looman



Gedicht

Veroni Steentjes(40) ligt door Complex Regional Pain Syndroom type 2 sinds 1994 op bed. Ze heeft ook dwangstanden, dystonie, en zenuw-, aanraak en stootpijn. Veroni heeft zestien jaar een relatie met Emile, die valide is.



Seks met een handicap is verre van een gebrek.

Seks met handicap trekt het beeld aan,
dat seks met handicap nooit gewoon kan gaan.
Ze denken dat wij, 'gehandicapten' nooit vrijen,
en dat de liefde bedrijven ons niet kan verblijden.
Door intiem met iemand te gaan,
heb ik naast mooie lingerie ook mijn handicap aan.

Seks met handicap vraagt meer voorbereiding en creatief zijn.
Ik neem voor het vrijen medicijnen in voor de napijn.
Ik zet alvast de verwarming wat hoger aan
en heb een handdoek en glijmiddel klaar staan.
Zo kan ik de vrijetijd optimaal gebruiken.
om samen met manlief onder de dekens te duiken.

Vrijen is voor mij een kort moment,
meteen gevloerd nadat je klaargekomen bent.
Toch heeft vrijen ook aspecten die prettig zijn.
Even een aangename lichamelijke ervaring dan alleen maar pijn.
Naast het belang van intiem met je partner zijn.
Naast het belang van intiem met je partner zijn.
Ik ben inmiddels op het gebied van seks met een handicap een advieslijn.

Ik heb in mijn lange medische zorgtijd niemand gehad om me hierin te begeleiden,
Ze deden juist alles om het thema seksualiteit te vermijden.
Daarom zet ik mijn ervaring regelmatig op papier.
Het gebrek aan privacy interesseert me inmiddels geen zier.
Seks met een handicap moet in de media onder de aandacht blijven.
Daarom zal ik als ervaringsdeskundige erover blijven schrijven.

Veroni Steentjes
Illustratie: Paul Stoel



Medicijnen

'Wist je dat een medicijn er in vele vormen kan zijn?'

Ik (Veroni) gebruik sinds 1996 Fentanyl pleisters voor pijnbestrijding. De dosis is door de jaren heen flink verhoogd. Toen ik contact met de apotheker had, vertelde hij me dat de pleisters gereguleerd afgeven. Als je pijn hebt die er bovenuit komt, oftewel doorbreekpijn, dan werken de pleisters niet vanwege de gedoseerde afname. Hij vertelde dat je Fentanyl ook in een soort lolly hebt, die je in je mond tussen de wang en kiezen moet doen voor 15 tot 20 minuten. Dit wordt buccaal genoemd, omdat het in de wang is. Ik merkte er helaas erg weinig van. Omdat het in je mond wordt opgenomen, werkt het veel sneller. Hij vertelde dat er ook een Fentanyl neusspray is, ook hier wordt de stof snel opgenomen in de neus. Zo gebruik ik dus al heel veel jaren Fentanyl, maar deze twee varianten kende ik niet. Na het advies van de apotheek gebruik ik de neusspray voor doorbraakpijn. Ik merk wel degelijk het verschil.

Je moet een neusgat dichthouden en in de ander spuit je de neusspray in of in mijn geval laat ik het doen. Ik liet dat eerst altijd in mijn linker neusgat doen. Sinds kort doe ik het in de rechterneusgat en dat gaat beter, omdat ik het linker neusgat vaak kapot heb. Ik gebruik de neusspray op momenten dat ik erg veel pijn heb, pijn die dwars door de pleisterdosis komt. Het is wel een erg duur medicijn. Bij veel neussprays doen verzorgenden vaak eerst eentje standaard weg sprayen. Dat vind ik zonde, want een spray kost meer dan € 6,-. Ik probeer het meteen in de neus. Als het er niet uitkomt, doe ik er nog eentje. Er zijn twee nadelen aan dit medicijn:

- Als je erg verkouden bent, kun je hem haast niet ophalen en komt het moeilijk tot niet binnen.
- De verpakking moet horizontaal vervoerd worden, maar dat gebeurt vaak niet. Hierdoor moet ik vaak een nieuwe nemen. Gezien de hoge kosten is dat wel jammer.

Ik gebruik bij voorkeur neussprays met 20 doses, omdat daar in verhouding meer in zit dan bij de 40 doses. Kostentechnisch geef ik de voorkeur aan de 20 doses, alleen hebben ze die niet altijd. Ondanks dat ik het niet zelf hoeft te betalen, let ik wel op de kosten van medicijnen. Als ik medicijnen zelf moet betalen, dan bestel ik altijd

voor twee of drie maanden tegelijk. Zo bespaar ik op de afleverkosten van de apotheek. Als je het iedere maand doet, is het twaalf keer ruim € 6,- en anders vier keer € 6,-. Dat scheelt dus € 48,- voor een medicijn.

Kostenbesparing

Ik gebruik verschillende medicijnen die niet meer vergoed worden, waaronder de magnesium sulfaat. Normaal kost die ongeveer € 200,- per maand. Ik ben op Google gaan zoeken en vond een grote pot voor erg weinig geld. Tevens was het voordeel dat ik er minder van in hoefde te nemen.

Daarnaast gebruik ik voedingssupplementen als medicijnen. Dat geldt bijvoorbeeld voor de Vitamine E en C. De apotheek had geen vitamine C tabletten, maar Kruidvat wel. Zo hoefde ik er minder in te nemen. Daarnaast is het prijsverschil erg groot. Kruidvat heeft ook regelmatig de aanbieding 2+1 gratis. Ook heeft het zin om even te zoeken naar de Vitamine E, omdat er veel verschil met de apotheek in kan zitten. Even zoeken is vaak lonend.

Op www.medicijnkosten.nl zie je niet alleen de kosten van medicijnen, maar als je een soortnaam invoert zie je een heel overzicht in welke vormen het medicijn in de handel is. Soms is het handig om daar even te kijken.

Veroni Steentjes





Fons' column: Moe

Zolang ik mij kan herinneren, ben ik moe. Er moet weinig onverwachts gebeuren, want dat kan ik niet er bij hebben. Het plannen van mijn dagelijkse activiteiten gaat al jaren volgens een strak plan. Het plan komt hier op neer: maximaal één extra ding per dag. En als het een groot ding is, dan ben ik daarna voor meerdere dagen aardig uitgeschakeld.

Los van mijn handicap heb ik ook andere gezondheidsklachten. Het zijn allemaal vage klachten en worden allemaal toegeschreven aan mijn handicap. Zo ben ik vaak wat depressief en zie ik het niet zitten om dingen te ondernemen. Het gaat ogenschijnlijk goed met me, maar onderhuids is het toch iedere dag een gevecht met de elementen van de dag. Zo sukkel mijn leven jarenlang voort en worden al mijn vage klachten aan mijn handicap toegeschreven. Spasticiteit is één ding en tegelijkertijd is het ook een hersenaandoening. Niemand weet in hoeverre dit meespeelt en dus zal mijn vermoeidheid er wel mee te maken hebben.



Vier jaar geleden kwam ik bij een psycholoog in de spreekkamer. Al pratende kwamen natuurlijk ook alle lichamelijke klachten aan bod. Het schijnt zo te zijn dat de psyche en het lichamenlijk welbevinden aan elkaar gekoppeld zijn. De vermoeidheid kwam aan bod en daarmee ook mijn slaapproblemen en andere vage lichamelijke klachten. De psycholoog opperde om me te laten onderzoeken in een slaapkliniek. Hij dacht aan slaapapneu en/of een andere slaapstoornis. Toen hij dat zei, vond ik het maar gezwets in de ruimte. Het pro-

bleem zat immers ergens anders dacht ik en dat kon met hard werken wel verholpen worden. Dat harde werken op psychisch gebied is wel gelukt. Echter begin dit jaar was ik nog steeds onveranderd moe en had ik nog steeds dezelfde vage lichamelijke klachten.

Terwijl ik bij de huisarts voor iets heel anders zat, besloot ik ter plekke om mijn slaapproblemen ter sprake te brengen. De huisarts verwees mij door naar het ziekenhuis. Na een onderzoek door een KNO-arts en een slaaponderzoek aan de apparatuur thuis ging ik twee weken later terug voor de uitslag. Een beetje naïef dacht ik nog dat ik naar huis zou gaan met de mededeling dat er niets aan de hand was. Binnen de eerste minuten werd ik nuchter en bleek ik een ernstige vorm van slaapapneu te hebben. En nee, ik ben er niet blij mee, maar gelukkig is er wel iets aan te doen. De diagnose verklaarde wel een heleboel vage klachten uit het verleden.

Nu slaap ik al weer een half jaar met een CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). Dit is een soort machine die tijdens de slaap met behulp van een beademingsmaker onder hoge druk lucht inblaast. Hierdoor blijft de luchtweg open, zodat het aantal ademstops in de nacht tot een minimum worden beperkt. De behandeling met de CPAP slaat bij mij goed aan: ik voel me beter dan de jaren ervoor. Na jarenlang slaapgebrek en vermoeidheid ga ik mij beter voelen en worden de vage klachten minder of zijn ze inmiddels verdwenen. Ik heb meer energie en voel me wakkerder gedurende de dag. En leuker: ik kan meer hebben en meer ondernemen.

De zoektocht naar een oorzaak voor mijn vele klachten heeft jaren geduurd. Ik was klaar om me te laten onderzoeken op slaapapneu. Daarmee heb ik ook tegen mezelf gezegd, dat ik de aangeboden behandeling dan ook aan moest gaan. De slaapapneu staat los van mijn lichamelijke handicap. Voor mij loonde het om verder te kijken dan de gedachte dat het bij mijn handicap zou horen. De enorme vermoeidheid is dus niet iets waar ik maar mee moest leren leven.

In het volgende magazine wil ik meer ingaan op wat slaapapneu inhoudt en wat het voor mij betekent. Dan ben ik weer een paar maanden verder en kan ik er nog meer over vertellen.

Fons Ossewiler



App-recensie van Agar.io

'Een leuke game voor jong en oud!'



Agar.io
van Valery Stepanov

In de zomervakantie kwam een neefje logeren die Agar io aan het spelen was. Ik kende dat niet. Ik heb het ook op de iPad gezet en ben sindsdien ver-

slaafd. Je kunt het op Apple en Android spelen. Ook is het mogelijk om dit spel online te spelen.

Uitleg game

Je bent een klein rond gekleurd bolletje. Door de gekleurde puntjes te eten die je op het scherm ziet, word je groter. Hoe groter je bent hoe langzamer je beweegt. Ook word je groter als je andere kleinere ronde bolletjes die meedoen opeet. Als een grotere jou opeet, ben je af. Het doel is om zo groot mogelijk te worden. Rechtsboven in het scherm zie je een podium met 1, 2 en 3. Als je erop klikt, zie je hoeveel punten je hebt en hoe hoog je staat.

Je speelt dit spel met meerdere mensen tegelijk over de hele wereld. Je kunt dit spel niet met vrienden spelen, die in hetzelfde speelveld zitten.

Soms kun je een andere gewoon opeten. Ook kun je de helft van jezelf afschieten waardoor je een andere kleine op kunt eten. Door puntjes op te eten of een kleinere tegenstander worden die twee helften van je weer een geheel. Als je groot bent, kun je ook een klein deel van jezelf afschieten om anderen te lokken naar je toe te komen om ze zo op te eten.

Als je begint kun je bij Nickname geen naam invullen, je eigen naam of een woord intypen waar je een afbeelding mee krijgt zoals bijvoorbeeld doge en je hebt dan een hondafbeelding of Obama en je bent president Obama, Netherlands is de Nederlandse vlag. Op de website www.agarioskins.com zie je voorbeelden van afbeeldingen met het woord erbij. Ik moet zeggen dat ik hier pas na een maand spelen achterkwam.

Cijfer: 8

Voordelen

Het is een spel dat je simpel kunt spelen, maar

ook moeilijker en strategisch doordat je de helft of een tiende deel van jezelf kunt afschieten. Het is een spel voor jong en oud. Met een beperkte handfunctie is het wel pittig spelen, maar het is wel goed om je coördinatie te trainen.

Het leuke van dit spel is dat je het even snel kunt spelen. Je hoeft niet te wachten tot je troepen klaar zijn zoals met Clash of Clans bijvoorbeeld. Je kunt potje na potje doen.

Een spelletje kan vijf seconden duren maar ook 15 minuten. Als je af bent, start je snel nog een potje.

Nadelen

Als je af bent, ben je ook echt af. Het is niet zo dat het een niveau opslaat. Je begint dan dus steeds weer opnieuw.

Agar.io is een gratis spelletje waardoor je na een aantal keren spelen steeds reclame tussendoor krijgt.

Veroni Steentjes





Steun

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.

Particulieren:

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

Een (anonieme) online donatie over maken via <https://www.geef.nl/donatiemodule/index.php?gd=893>

Door donateur te worden van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2,- per maand. Lotgenoten kunnen voor € 10,- per jaar donateur worden. Het aantal donateurs is erg belangrijk om te kunnen blijven voortbestaan. Op <http://www.intermobiel.com/getfile.php/inlineitem/670/file> vindt u het aanmeldformulier. U moet dit invullen en met een handtekening naar ons opsturen, omdat het officieel geregeld moet zijn.

Door Intermobiel uit te dragen en onder de aandacht te brengen, steun je ons ook. Je kunt de flyers, posters, visitekaartjes of DVD onder de aandacht brengen bij (huis)artsen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, aanpassingsbedrijven en natuurlijk bij kinderen, jongeren en mensen met een handicap of hun omgeving. Iedereen die doet, is een ambassadeur van Intermobiel!

Wil je dit doen, mail dan naar info@intermobiel.com en geef aan wat je nodig hebt en waar het naar toe verstuurd kan worden. Mocht je een idee hebben om iets te organiseren voor Intermobiel denk bijvoorbeeld aan een sponsorloop op een basis- of middelbare school of de vierdaagse lopen, verkoop van zelfgemaakte spullen of op een braderie meehelpen om de Intermobiel spullen te verkopen, horen we graag van je! Ook zijn winkels waar je een potje of collectebus van Intermobiel neer mag zetten, altijd welkom. Alle hulp en meedenken is gewenst.

Bedrijven:

Te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobiel.com of bel naar 06-43055738.

Een eenmalige gift over te maken op NL 65 RABO 0361 1148 50 te Arnhem.

Door lid te worden van de club van 100. Dit is speciaal voor kleine bedrijven bedoeld. U maakt twee jaar lang € 100,- per jaar over. U kunt natuurlijk ook € 10,- per maand betalen.

Op <http://www.intermobiel.com/getfile.php/inlineitem/681/file> vindt u het aanmeldformulier. Uw bedrijfsnaam wordt met link vermeld op onze website en in dit Mobiel Magazine.

In natura te sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.

Een dienst te sponsoren bijvoorbeeld door een persbericht of kort projectplan te schrijven, een communicatieadvies geven of meehelpen of tips geven om nieuwe fondsen of bedrijven te werven. Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.

We hopen van u te horen!

Groetjes, **Stichting Intermobiel**



E-books / boekrecensies

De digitale techniek versnelt de mogelijkheden op het gebied van e-books. Naast de traditionele bibliotheek zijn er ook verschillende bedrijven die e-book abonnementen aanbieden. Als je geen e-book kunt of wilt lezen, maar wel graag naar boeken luistert, dan zijn daar ook nieuwe mogelijkheden in te vinden.

E-books

Als je een e-book abonnement zoekt, dan kun je terecht bij:

- De traditionele bibliotheek voor ongeveer € 45,- per jaar, onbeperkt aanbod.
- Bliyyo € 10,-- per maand, onbeperkt aanbod.
- Elly's choice voor volwassenen en voor kinderen is er RTL Telekids. Beiden kosten € 2,99 per maand. Er zijn voor volwassenen drie genre pakketten: dames, heren en literatuur waar je een abonnement op afsluit. Je krijgt iedere maand tien nieuwe boeken die je kunt downloaden. Vijf boeken hiervan zijn standaardboeken die in alle drie pakketten zitten en dus hetzelfde zijn. De andere vijf boeken zijn dus boeken uit het gekozen genre.

Conclusie

Het nadeel van Bliyyo is dat je geen bladzijde nummers kunt zien als je een e-book leest en dat vind ik erg vervelend. Ik vind het ook prettig als erbij staat nog ... pagina's voordat het hoofdstuk uit is. Elly's choice is het goedkoopste, maar er is een beperkt aanbod. Ik geef zelf de voorkeur aan de bibliotheek. Dan heb ik een groot aanbod. Het is in mijn geval het goedkoopste gezien het aantal e-books dat ik lees.

Audioboeken

Luister naar bijna tienduizend titels: van bestsellers tot bekroonde boeken, spanning, romantiek, non-fictie en kinderboeken in het Nederlands en het Engels. Storytel is een digitale abonnementsdienst, waarmee je audioboeken kunt luisteren op je telefoon. Download de Storytel app voor iPhone of Android en sluit een abonnement af. Storytel kost € 9,99 per maand. De eerste veertien dagen kun je gratis luisteren.

Veroni Steentjes

Boek: 'De lege stad'-Simone van der Vlugt

Genre: Historische roman (oorlog) € 4,99

Inhoud: 297 bladzijdes - Verschenen in: maart'15

Uitgever: Ambo/Anthos - ISBN: 97890 41426 253

Korte samenvatting

Rotterdam, 14 mei 1940. Katja is een getrouwde vrouw van 21 jaar. Die bewuste dag gaat ze helpen in de drukke kruidenierszaak van haar ouders. Katja is de oudste van het gezin en heeft drie broers en drie zusjes. Als ze naar huis gaat, neemt ze haar jongste zus Lieke van vier jaar mee. Lieke is ziek en zo kan Katja haar ouders ontlasten. Onderweg gaat het luchtalarm af en wordt Rotterdam (plat)gebombardeerd. Haar ouders, haar broer en een zus komen om.

Katja en haar man Daniel nemen haar broers en zussen in huis. Het boek beschrijft de zware jaren van Katja tijdens de Tweede Wereldoorlog in Rotterdam. De jaren tijdens de Duitse bezetting worden steeds grimmiger, terwijl Katja zorgt voor haar broers en zussen. Haar leven tijdens de oorlogsjaren is bepaald niet gemakkelijk: hun vrienden zijn Joods, Daniel's ouders zijn lid van de NSB en haar broers gaan bij het verzet.

Cijfer 8,5

Toelichting

Het boek is vanaf de eerste bladzijdes al spannend. Simone van der Vlugt schrijft treffend de gebeurtenissen en angsten van het Duitse bombardement op Rotterdam, gezien door de ogen van een jonge vrouw. De eerste vijf hoofdstukken gaan over dat bombardement en zouden niet misstaan als lesstof op elke middelbare school.

Het boek beschrijft het leven van een jonge getrouwde vrouw in Rotterdam tijdens de Tweede Wereldoorlog. Het leven tijdens die oorlog in Rotterdam wordt in de persoon van Katja goed en realistisch weergegeven. Het is duidelijk dat de schrijfster zich goed heeft voorbereid om dit historische roman te voorzien van inhoud en details. Hoofdpersoon Katja beleeft bekende en mindere bekende gebeurtenissen ten tijde van de oorlog in Rotterdam. Het boek is soms erg spannend, is informatief, maar bevat ook drama: het menselijk leed tijdens de Duitse bezetting. Het verhaal is erg meelevend; je leeft mee met de dappere hoofdpersoon en haar 'gezin'.

Johan Fiddelaers



Boek: 'Een stukje liefde'

Foto's: Sofie van de Calseijde - Genre: Fotoboek
 Tekst: Tika Stardust - Inhoud: 120 pagina's
 Verschenen in: maart 2015 - Prijs: € 24,95
 ISBN: 9789491525438 - Uitgeverij Komma



Korte samenvatting

Dit boek is door middel van een crowdfunding-project tot stand gekomen. Fotografe Sofie heeft een jaar lang seksverzorgende Tika gefoto-

grafeerd in haar werk als seksverzorgende voor mensen met een handicap. Sofie wil met dit boek laten zien hoe belangrijk het is dat deze vorm van zorg bestaat. Het boek bestaat uit foto's gemaakt door Sofie en dagboekantekeningen van Tika. De foto's en verhalen geven een kijkje in het werk van Tika en het leven van haar klanten.

Cijfer 9



Toelichting

Het boek geeft op een mooie wijze weer hoe belangrijk de sekszorg van Tika voor haar klanten is. De foto's van de tevreden klanten geven goed weer hoe belangrijk dit stukje genegenheid in hun leven is. Je kan ook merken dat Tika haar werk met liefde uitvoert. De foto's zijn erg mooi gemaakt: discreet, maar toch een goede weergave van het werk van een seksverzorgende.

Jolet Wierling-Muurling

E-Book: 'De wintertuin' - Kristin Hannah

Nederlands, 350 pagina's - E-book € 4,99
 Uitgeverij Overamstel, oktober 2011

Korte samenvatting

De zusjes Meredith (koel, ijverig) en Nina (fotografe die de hele wereld over zwerft) beloven hun vader op zijn sterfbed om hun bijzondere moeder, die nauwelijks om haar dochters lijkt te geven, bij te staan. Hij dringt erop aan haar zo ver te krijgen dat zij het hele 'sprookje', dat zij altijd aan de kinderen vertelde, zou afmaken. Dan komt uiteindelijk de gruwelijke geschiedenis van de jeugd van hun Russische moeder, haar (over)leven in Leningrad tijdens de Tweede Wereldoorlog, aan het licht. Dan wordt duidelijk waarom hun moeder zich altijd terugtrok in haar 'wintertuin'.

Kristin Hannah is de bestsellerauteur van achttien romans, waaronder De kleuren van de nacht, Twee zusjes en Wie naar de sterren grijpt. Haar boeken zijn in ruim twintig landen gepubliceerd.

Cijfer 9

Toelichting

Na enkele fantasieverhalen was ik toe aan een roman. Ik pakte dit e-book dus. In het begin moest ik even in het verhaal komen, maar ik wilde toch verder lezen uit nieuwsgierigheid en door de goede recensies. Ik ben blij dat ik door ben gaan lezen. Toen ik er eenmaal in zat, kon ik het boek niet aan de kant leggen. In het begin had ik aversie tegen de koude afstandelijke moeder in het verhaal. Ook begrijp je in het begin het vertelde sprookje niet. Het boek vertelt het verhaal dat als je je rug recht houdt en niet bij de pakken neer gaat zitten, dat je meer aankunt dan je denkt. Tevens benadrukt dit verhaal het feit dat je gevormd wordt door je jeugd en door wat je meemaakt. Gelukkig staat dit alles niet vast en kan het toch veranderd worden. Ik baalde dat ik het boek uit had. Ik vroeg me aan het einde af of het waargebeurd was, maar dat kan niet, omdat de schrijver uit 1960 komt. Het leest in ieder geval wel als een waargebeurd verhaal. Dan kan je zeggen dat het goed geschreven is.

Veroni Steentjes





Sponsors

<p>Fleximo autolease www.fleximo.nl</p>	<p>Brand New Telly Amsterdam www.brandnewtelly.com</p>	<p>A2B Internet Purmerend www.a2b-internet.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Das alte Zollhaus Vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu</p>
<p>Zwaan Hechttechniek Vlaardingen www.zwaanhechttechniek.nl</p>	<p>jeanne ontwerp illustratie www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>Kieke-boe Zwangerschaps-, baby- en kinderkleding www.kieke-boe.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstoel.nl</p>	<p>SH Reklame Eindhoven www.shreklame.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>Wij hopen dat u ook met ons meedoet!</p>	



De ouderwetse spellen in ere herstellen

Ouderwets gezellig aan tafel de vakantie en feestdagen doorkomen.

In deze digitale tijd zit het hele gezin vaak op de bank achter de tablet om een spelletje te doen of om wat te lezen. Toch is het voor jong en oud goed om ook oude spellen in ere te houden. Vaak worden feestdagen gevuld met spelletjes samen doen. Hieronder enkele leuke spellen om wellicht eens uit te proberen. Wellicht kun je ook spellen uitwisselen met familie en bekenden.

Triominos

Van 2 tot 4 spelers
Speeltijd: 30 minuten
Leeftijd: 6 - 99 jaar

Triominos is de meest fascinerende variant van domino, nu met driehoekige stenen voor de hele familie! Kijken, aanleggen, scoren...winnen! De meest fascinerende variant van domino, nu met driehoekige stenen voor de hele familie! Doel van het spel is zo veel mogelijk punten behalen door je stenen passend aan te leggen.

Iedere speler neemt een steen uit de pot, degene met de hoogste waarde mag beginnen. Het spel begint door een willekeurige steen op tafel te leggen en de speler scoort ook de waarde van deze steen. De beurt is voorbij en de volgende speler is aan de beurt. Iedere speler probeert tijdens zijn beurt één van zijn Triominos stenen passend aan te leggen.

De stenen mogen passend aangelegd worden aan alle kanten van alle stenen die reeds op tafel liggen. Kan er geen steen aangelegd worden, of wil een speler dat niet dan moet er een Triominos gepakt worden. Deze steen mag vervolgens in dezelfde beurt aangelegd worden.

Het spel eindigt wanneer een speler al zijn stenen van zijn plankje heeft gespeeld. Door het leggen van bepaalde figuren kan men extra punten verdienen. De winnaar is uiteindelijk degene met de meeste punten.

Je kunt het spel eenvoudig simpel met alleen de punten te tellen die je aanlegt. Ook kun je een moeilijkere variant doen waarbij je veel punten krijgt voor moeilijke stenen die je aanlegt. Het is een leuk spel voor jong en oud! Het spel is in vele varianten te koop van € 12,98 tot € 26,99

Uno

Van 2 tot 10 spelers
Speeltijd: 15 tot 20 minuten
Leeftijd: vanaf 7 jaar

Uno is een kaartspel dat bijna overeenkomt met het spel pesten. Echter wordt er niet gespeeld met standaard kaarten met jokers, maar met kaarten met een eigen eenvoudige voorstelling.

De gewone kaarten zijn genummerd van 0 tot 9 in vier verschillende kleuren (geel, groen, rood en blauw). Voor urenlang speelplezier en gezellige spellenmiddagen- en avondjes! Er zijn versies voor kinderen met grote kaarten die makkelijk vast te houden zijn, maar dat geldt ook voor de oudere spelers. Een leuk spel waarbij een potje gemiddeld 15 tot 20 minuten duurt. Het spel is te koop vanaf € 3,79 tot € 9,99

Letterdief

Van 2 tot 6 spelers
Speeltijd: 30 tot 40 minuten
Leeftijd: 6 jaar en ouder

Letterdief is een spannend woord- en puzzelspel. Tijdens het spel kun je letters verdienen als je op een lettervakje belandt. Probeer zoveel mogelijk letters te verzamelen. Kom je op een vakje met een ster, dan mag je zelf een letter kiezen!

Maar pas op; kom je op een vakje met de 'Letterdief' dan moet je alle verdiende letters doorstrepen! Als een speler op of langs het vakje 90 komt is het spel uit.

Nu moet je binnen 3 minuten zoveel mogelijk woorden maken met de letters die je verdient hebt! Wie de meeste punten heeft gescoord is winnaar!



Set

Combineer en reageer snel in dit spectaculaire familiespel, Set!

Van 1 tot 8 spelers

Speeltijd: 20 tot 30 minuten

Leeftijd: 6-12 jaar en ouder

Er liggen 12 kaarten met gekleurde symbolen op tafel. De symbolen hebben vier eigenschappen in drie variaties: een kleur, een hoeveelheid, een vulling en een vorm. Alle spelers zoeken nu tegelijkertijd naar een set. Een set bestaat uit drie kaarten, waarvan de variatie van de eigenschappen volledig gelijk is of helemaal verschillend.



Als je een set ziet, roep je "SET!". Het spel stopt even en je laat zien welke drie kaarten volgens jou een set vormen. Heb je gelijk, dan mag je de kaarten houden. Zo niet, dan leg je ze weer terug en mag je pas weer meedoen nadat een andere speler een correcte set heeft gevonden. Na het pakken van een set worden de kaarten op tafel weer aangevuld.

Wie veroverd de meeste SETS en wint dit leuke kaartspel? De ultieme uitdaging: 81 kaarten - en allemaal verschillend. Wie veroverd de meeste SETS - 3 kaarten met de juiste hoeveelheid; kleur; vorm en vulling? Al deze eigenschappen moeten of precies gelijk of volledig verschillend zijn. Zie jij een setje? Roep dan SET en pak de gewonnen kaarten van dat setje. Prijs € 12,95

Halli Galli

Van 2 tot 6 spelers

Speeltijd: 10 tot 20 minuten

Leeftijd: 6 - 11 jaar en ouder

Halli Galli is een spectaculair reactiespel. Wie tot 5 kan tellen, kan meedoen! Iedere speler krijgt een gedekte stapel kaarten. Op elke kaart staan één of meer vruchten. Om beurten draait iedere speler een kaart om en legt deze op zijn eventueel eerder omgedraaide kaarten. Zo is voor iedere speler altijd maar één kaart



zichtbaar. Als van een bepaalde vrucht precies 5 exemplaren zichtbaar zijn, proberen alle spelers zo snel mogelijk op de bel te drukken. Wie dat als eerste doet, krijgt alle open kaarten. Wie geen kaarten meer heeft, is uitgeschakeld. Wie blijft als laatste over?

Halli Galli is niet alleen leerzaam voor jonge kinderen, maar ook uitstekend vermaak voor studenten of families die gewoon even een eenvoudig, gezellig spelletje tussendoor willen spelen.

Halli Galli is te koop in vele varianten van € 9,99 tot € 12,99. Je moet bij het spel snel op een belletje kunnen slaan, dus dat is als je weinig handfunctie hebt niet eenvoudig.



WWW.SPIJKERS.NU

**de specialisten in rolnagels, EPAL nagels,
machinenagels en nagelapparaten**

Galgkade 6, Vlaardingen

Tel: +31(0)6 - 106 107 34



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	Kampo Frituurkot Belgique	Raf Feijenoord COC
Theo en Joke Steentjes Hengelo (Gld)	Lowlands XL COC	
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	

Stichting Intermobiel
www.intermobiel.com



Intermobiel wenst u fijne feestdagen
en een gelukkig 2016 toe!