

INTERMOBIEEL

NO. 2 JAARGANG 10

RECENSIE
ISA HOES

TAARTEN
versieren

MEDITEREN
MET GEZONDE
agressie

VAKANTIE
& VRIJE TIJD

DO'S & DON'TS:
AANGEPASTE VAKANTIES





Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het exclusieve 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

Aanmelden op het Mobiel Magazine

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 11
nummer 1: 1 oktober 2014*

Aan dit nummer werkten mee:

Evy, Jesper Fiddelaers, Lisanne Herder, Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chathulpdienst Utrecht, Miranda Modderkolk, Denise Vanderbroeck, Sanne Vermaas, Bas Poell en Rosan Wilts. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

**Redactie:**

Ingrid Groenendijk, Dorothy Looman, Fleur Meeusen, Veroni Steentjes, Jolet Wiering-Muurling en Johan Fiddelaers

Vormgeving:

Johan Fiddelaers

Fotografie & illustraties:

Tjeerd Knier, Karl Veneman, Paool, [Paul Stoel](#), [Jeanne Melchels](#), Sanne Vermaas, Fleur Meeusen, Denise Vanderbroeck, Bart Teunis, www.groenewensboot.nl, Emile Cobben, Leroy Hallatu en Johan Fiddelaers

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

Groeten, Stichting Intermobiel

info@intermobiel.com

www.intermobiel.com



Colofon	2
Ingrid Groenendijk in memoriam	4
Woord van de voorzitter	5
Intermobiel nieuws.....	8
Vakantie - Vakantieland Frankrijk	10
Het dossier van...Miranda Modderkolk	12
Vrije tijd - Groene Wens Boot	13
Anders denken - EGO IK.....	14
Gedicht - Meer dan wat je overkomt.....	16
Aanpassingen - Beeldscherm.....	17
Vakantie - Favoriete vakantieplekken en Egypte.....	19
Opvoeden - verhaal Regenboog	20
Omgaan met - Deelname aan 'een rotzorg'	22
Steun Intermobiel	25
Opvoeden met een handicap - Leuke app & Prietepaat	26
Beauty en verzorging - Lippenstiften getest	27
Psyche - Munay-Ki	28
Vrije tijd - De bieb	30
Vakantie - Interview met vrijwilliger zorgvakantie	31
Seks met een handicap - Condoom met vleugels.....	32
Column van Denise - 'Does New York ever sleep?	34
Vrije tijd - Fleur over haar hobby taarten decoreren	35
Vakantie - 'Do en do not' van Ingrid.....	36
Column van Johan - Zomer is (voet)reflexzonetherapie.....	37
Omgaan met - Leven in kleine beetjes	39
Beauty en verzorging - Aanraders	40
Beauty en verzorging - Afraders	41
Anders kijken - Goed van aard	42
Vakantie - Sanne's vakantie- en vrije tijdsgevoel	43
Even voorstellen - Utechtse hulpdiensten	45
Vakantie - 'Do en do not' van Veroni.....	47
Mediteren met een lastig lichaam	49
Vrije tijd - Wist je dat...over e-books?	51
Leeshoek - Toen ik je zag (boek).....	52
Leeshoek - De poppenspeler van Warschau (boek)	53
Luisterhoek - Dat ik je mis (song).....	55
Leeshoek - Ik ontsnapte uit Auschwitz (boek)	56
Kijkhoek - Dolphin Tale / Jacob the Liar (films)	57
Leeshoek - Boeken en e-books aanraders.....	59
Sponsors	61
Club van 100	62
Vooruitblik	63
Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!.....	64

Ingrid Groenendijk in memoriam

*Midden in het leven
nog zoveel te geven
idee en plannen te over.*

*In één keer voorbij
voor ons was je een kei.*

*Enig in je soort.
We zetten ons leven
in jouw gedachten voort.*



Op 18 mei 2014 is Ingrid Groenendijk helaas onverwacht overleden. Het kwam bij ons als een shock aan. Dit hadden we niet verwacht. Ingrid was het voorbeeld van de positieve insteek van Intermobiel gericht op kijken naar wat je nog wél kunt met een handicap.

Sinds de baclofenpomp kon Ingrid er gelukkig weer meer op uit, wat ze zeker vaak deed. Ze ging met de Zonnebloem weg, naar dierentuinen, Disney en Di-rect. Ze ging met Lisanne naar de fanclubdag van Wie is de mol? waar ze beiden superfan van waren. Sinds Ingrid in Elst woonde, kwam ze regelmatig bij Veroni op bezoek met hulphond Troy wat voor Veroni en Emile erg gezellig was, maar ook voor de hulphonden Amor en Stitch.

Ingrid dacht altijd aan een ander en stond graag mensen bij met haar gezelschap. Met haar aanstekelijke lach was ze prettig gezelschap. Ingrid stuurde met regelmaat kaartjes om je te laten weten dat ze aan je dacht, wat we erg waardeerden.

Voor Intermobiel stond ze ook altijd klaar. Ze hield ervan op de achtergrond actief te zijn. Ze hoefde niet zo in de spotlights te staan. Ze heeft veel betekend voor het tien jarig bestaan van Intermobiel in de Bush in juli 2013. Zonder haar hulp was die dag niet gerealiseerd. Ze was actief in de redactie van ons mobiel magazine. Ze dacht mee over de vormgeving van de nieuwe website. In haar werk bij het Multi media centrum dacht ze ook altijd aan Intermobiel. Ze kon haar ei kwijt in de Intermobiel website en in het Mobiel Magazine, wat aansloot bij haar interesse en kwaliteiten.

Ze droeg Intermobiel overal uit. Haar oma bracht Intermobiel onder de aandacht in een kringloop winkel in Spijkenisse wat een gulle gift opleverde. Zo was Ingrid ten voeten uit!

Op de Supportbeurs in Utrecht zou ze twee dagen aanwezig zijn, een dag voor het Multi media centrum en een dag bij de Intermobiel stand waar ze met Emile en Lisanne zou staan. Ze zou Emile op woensdag 7 mei interviewen over Intermobiel vanuit het Multi media centrum, maar zo ver is het helaas niet gekomen. Ze werd opgenomen in het ziekenhuis met een galblaasontsteking en op zondagmiddag 18 mei is ze overleden.

Onze aandacht gaat uit naar haar ouders, zus, familie en vrienden. We wensen iedereen die haar na stond veel sterkte toe om dit verlies te dragen. We missen niet alleen een goede vrijwilligster maar veel meer nog missen we haar als een vriendin.

Ingrid, bedankt voor je gegeven inzet, enthousiasme, betrokkenheid en omdat je leuk vriendelijk positief gezelschap was!

Groeten het bestuur en alle vrijwilligers van Stichting Intermobiel



Veroni Steentjes, 38 jaar, is woonachtig in Arnhem met haar twee hulphonden Amor en Stitch. Ze heeft al jaren een relatie met Emile. Veroni is initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt. Ze deelt nu haar vakantie ervaringen van de afgelopen jaren.

Voor je ligt een nieuw Mobiel Magazine. Het tweede magazine dat met een redactie is opgemaakt. Het magazine wordt iedere keer weer mooier, dikker en professioneler in de opmaak en uitvoering. Ik heb veel leuke reacties gekregen van mensen die het hebben gelezen. Een veelhorende reactie was dat het ook gewoon een leuk magazine is om te lezen als je geen handicap hebt! Nou, dat was juist ook de insteek. Een leuk Mobiel Magazine met weetjes over leven met een handicap of chronische ziekte maar buiten dat hebben we ook een gewoon leven met ingevulde tijd in de vorm van werk, wonen, hobby's en vakantie. Dit Mobiel Magazine heeft het thema vakantie en vrije tijd. Iedereen heeft hier mee te maken, maar wat is vrije tijd? Wat als je fysiek weinig kunt, is vrije tijd dan ook mogelijk? Natuurlijk wel, maar soms moet je zoeken naar een andere hobby of interesse. Ik ben een echte lezer, nu vooral met e-books. Ook knutsel ik graag met scrapcollages. Alleen ben ik het denkende brein en heb ik iemand nodig die mijn handen zijn, maar zo lukt het toch. Om op vakantie terug te komen, wat is jouw favoriet vakantie land of accommodatie? Wat als je niet meer weg kunt, hoe creëer je dan een vakantiegevoel? Iedereen van de redactie schrijft over een artikel over vakantie, dus dat doe ik hieronder.

Rode kruis boot

Helaas zit op vakantie gaan er al enkele jaren niet meer in. In de beginperiode van mijn ziekte halverwege de jaren negentig, ben ik een aantal keren met de jongeren bootweek van het Rode Kruis meegegaan. Ik zag er eerst best tegenop, omdat je toch een moeilijk en kwetsbaar ziektebeeld hebt. Je weet niet van te voren wie je zorg gaat doen. Toch kon ik dat bij de regio coördinator al duidelijk aangeven. Als je meegaat en je kent iemand die ook meegaat, dan kun je ook tijdens het opgeven noteren dat je samen op een kamer wilt liggen. Ook vond ik het moeilijk of eng om mee te gaan, omdat ik alleen ging en dus niemand kende. Nou, dit alles viel me duizend procent mee. Het was zo'n succes dat ik daarna nog enkele jaren ben gegaan. Ik sprak dan af dat ik met een vriendin die ik tijdens een bootvakantie had leren kennen, zodat we samen op de kamer sliepen. De verzorgers van het eerste jaar gingen de jaren daarna ook weer mee als vrijwilligers. Zij deden dan weer onze zorg, zodat we ons daar geen zorgen over hoefden te maken. Dat was dus echt ideaal geregeld.

Alle gasten op de boot hebben een handicap, dus niemand kijkt vreemd op van de ander. Zo valt je handicap snel weg. Ze hebben altijd erg veel rekening met me gehouden in de zin van dat ik met bed overal aan mee kon doen als ik wilde. Als ik geen zin had of moe was, dan kon ik ook in de hut blijven. Ze hielden rekening met het stoten en dat niemand tegen je bed reed. Het is bijzonder hoe snel je vrienden maakt tijdens zijn week. Iedereen ging huilend van boord af, zowel de gasten als de vrijwilligers. Zoiets verwacht je van tevoren niet.

Het enige nadeel is dat je vaak een redelijke afstand moet rijden om op de boot te komen en de terugreis naar huis is ook vaak lang. Dat was voor mij het knelpunt. De bootweken waren van maandag tot zaterdag. Je moest vaak opstappen en uitstappen in Amsterdam, Arnhem of Kampen. De laatste vakantie week lag ik vanaf woensdag K.O. in de hut, omdat ik het fysiek niet aankon. Dat was erg jammer, omdat ik er nu nog steeds met veel plezier aan terug denk. Als je twijfelt, probeer het gewoon een keer! Wie niet waagt, wie niet wint.



Vakantie in Zeeland

Ik ben ook een aantal jaren met mijn ouders op vakantie geweest in Zeeland in een vakantiewoning van de Lion's in Burg Haamstede. Het was een hele rit om daar te komen. Mijn vakantie was wel veelal beperkt tot de woning, maar er was een mooie grote tuin bij. Ik kon met moeite met bed in de woonkamer komen. Ik moest van de slaapkamer naar buiten met mijn bed en dan via de tuin kon ik aan de voorzijde de woonkamer in. Het was een hele volksverhuizing om er te komen, maar ik kijk er met veel plezier op terug.

Op vakantie aan de man

Op één van deze vakanties, in augustus 1999, heb ik Emile uitgenodigd om daar te komen. Ik was op vakantie met mijn ouders en twee vriendinnen. Ik had Emile net leren kennen. Op vakantie zijn we een avondje uit geweest. Daar hebben we voor het eerst gezoend en hij is blijven slapen. Sindsdien zijn we samen en onafscheidelijk.

Thuis in Steenderen

Ik kan de laatste jaren niet meer op vakantie gaan, maar ik ging wel eens per jaar naar mijn ouders in Steenderen die een aangepaste aanbouw aan hun huis hebben. Hier kan mijn bed staan en er is een aangepast toilet en een wastafel. Ik kan met mijn bed naar buiten in de tuin. Vakantie is gewoon even in een andere omgeving zijn bij mijn ouders met de oude vertrouwde Aviko lucht. Na enige afwezigheid moet ik toch wel bekennen dat het wel stinkt, als je het niet meer iedere dag ruikt. Ik genoot altijd met volle tuinen door lekker in de tuin te liggen met mooi weer en een goed boek. Dat is voor mij al voldoende. Alleen is het vervoer ook hier het knelpunt.

Tuinvakantie

Gewoon met lekker weer met mijn bed in de tuin in de zon liggen met een boek of e-book is voor mij het ultieme vakantiegevoel. Alleen zit die vakantiebestemming er niet meer in. Daarom moet ik tijd maken om met bed in de tuin te gaan liggen om te genieten van het mooie weer. Als Emile me naar buiten duwt, sprinten Amor en Stitch mee en die willen dan meteen op mijn bed om me vervolgens helemaal af te likken. Ik moet dan snel mijn zonnebril omhoog doen, want anders is het een tijdje glazen poetsen. Ze blijven dan heerlijk op bed liggen en als het te warm wordt, gaan ze in de schaduw liggen. Het vakantiegevoel is voor mij met zomers weer buiten met mijn bed in de mooie tuin staan, met een goed boek of e-book en een lekker koud drankje. Dan ben ik tevreden en heb ik een vakantie gevoel in mijn eigen tuin. Een vakantiegevoel kun je op bijna iedere plaats creëren mits je er voor open staat.

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts

Foto: Tjeerd Knier

(advertentie)



www.kieke-boe.nl

De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel

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



Mobiel Magazine

Het laatste Mobiel Magazine is erg goed gevallen bij de lezers. Het magazine wordt beetje bij beetje steeds mooier en dikker. Johan heeft daar veel tijd in zitten. De redactie zorgt voor een afwisselende inhoud, zodat het een magazine voor iedereen wordt. Er zijn nu ook al thema's gekozen voor de twee volgende nummers, zodat iedereen ruim de tijd heeft om er iets moois van te maken.



Obama gespot met MM.

Intermobiel in het Ziekenhuis in Roermond

Van 28 april tot en met 2 mei mocht Intermobiel in het ziekenhuis in Roermond staan om Stichting Intermobiel onder de aandacht te brengen. Loek, die al veel geholpen heeft met breien en borduren voor Intermobiel heeft geregeld dat Intermobiel twee weken in 2014 in het ziekenhuis mogen staan. Ook mochten er meteen spullen verkocht worden. De schortjes van Mia Cobben zijn goed verkocht. We danken Mia, Loek, Astrid, Sire, Kim, Esther en Jolanda voor hun hulp!

Supportbeurs

Intermobiel stond in 2008 voor het laatst op de Supportbeurs. Dit jaar was de stichting wel aanwezig om het voorlichtingsproject Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent uit te dragen. Er zijn nu folders en mooie posters met de verscheidenheid van de doelgroep op de voorzijden van de folders. Van de posters zijn ook banners gemaakt om een stand mooi en professioneel aan te kleden. Deze beurs is een goede mogelijkheid om er het nieuwe foldermateriaal verspreid te krijgen en om Intermobiel weer eens onder de aandacht te brengen. De Supportbeurs was van 7 tot en met 10 mei in de jaarbeurs in Utrecht. Emile stond er alle dagen en kreeg gelukkig hulp van: Alfred, Edwin, Fons en Lisanne. Vrijwilliger en vakfotograaf Tjeerd Knier maakte de vormgeving om een tafel mooi te laten bedrukken met foto's van Denise met haar hulphond Lola, Veroni en Javier Guzman samen en Fons Osseweijer met zijn hulphond. Iedereen bedankt voor de hulp!



Support
BEURS
7-10 MEI 2014

Vierdaagse lopers lopen voor Intermobiel

Martien en John lopen ook dit jaar weer de vierdaagse in Nijmegen om Intermobiel onder de aandacht te brengen. Tevens proberen ze zo ook nog wat geld bij elkaar te lopen. We wensen ze heel veel succes en hopen dat Intermobiel in Nijmegen en omgeving zo weer een beetje bekender wordt.

Oogstfeest Steenderen

Twee jaar geleden werd in augustus voor het eerst een oogstfeest gehouden in Rha (gemeente Bronckhorst) georganiseerd door Dhr. en Mevr. Schut. Destijds was de Zonnebloem het goede doel. Op 3 augustus wordt het tweede oogstfeest gehouden met Stichting Intermobiel als goed doel waar we super blij mee zijn! Mevr. Rutjes, de tante van Veroni, had al eerder gevraagd of Intermobiel voor een tweede oogstfeest het goede doel zou kunnen zijn. Gelukkig werd dat een ja! Dhr. en Mevr. Schut hebben in 2013 ook Intermobiel gesteund door Intermobiel te koppelen aan het Bronckhorst bridge toernooi wat toen ook een mooi bedrag opleverde. Intermobiel verzorgt tijdens het oogstfeest op 3 augustus het eten en drinken voor de gasten. De winst is voor Intermobiel. Ook kan er zo voorlichting gegeven worden en kunnen er wellicht schortjes en andere spullen verkocht worden.

Het is duidelijk dat de mensen uit Steenderen, waar Veroni geboren is, haar niet vergeten zijn door Intermobiel zo te steunen. Grote dank daarvoor!

Kringloopwinkel Spijkenisse steunt Intermobiel gul!

Intermobiel kreeg in maart 2014 een hele mooie verrassing. De oma van vrijwilligster Ingrid had een folder van Intermobiel bij de kringloop in Spijkenisse achtergelaten. Dit resulteerde in een gift van de Kringloop Spijkenisse aan Intermobiel ter waarde van € 1.000,-- Een super mooi bedrag waar we heel erg blij mee zijn. Zeker in deze tijd waarin er steeds minder gul gegeven wordt. Dit is de tweede keer dat Intermobiel van een kringloop winkel een gulle gift gekregen heeft. Kom je dus weleens bij de kringloop winkel laat dan ook eens een folder of informatie dvd achter, wie weet wat er uit voorkomt? Heb je geen folders of een dvd, stuur een mailtje naar info@intermobiel.com met je adres erin. Ingrid en haar oma: bedankt voor Intermobiel onder de aandacht brengen!

Nieuwe Intermobiel website opmaak en systeem

Al enkele maanden zijn we achter de schermen druk met het bedenken en maken van een nieuwe website voor Intermobiel met een andere startpagina. Zoveel mensen zoveel wensen geldt hier zeker ook in. Helaas is het niet gemakkelijk om te krijgen wat we willen realiseren. Tevens moet er een ander beheersysteem komen voor ons als vrijwilligers, omdat het bedrijf Isatis die ons jaren gesponsord heeft, daar nu helaas mee stopt. Alleen Veroni kan nog in het oude beheersysteem wat nu werkt. Het oude beheersysteem is verouderd en je kunt bijvoorbeeld niet met een Apple inloggen. Intermobiel zoekt een beheersysteem waarbij we onafhankelijk zijn van een bedrijf. Achter de schermen wordt er hard gewerkt om dit te realiseren, maar helaas kunnen we het nog niet laten zien aan onze bezoekers. Even geduld hebben dus. Onze website is geen standaardwebsite dat even simpel gekopieerd kan worden. De website heeft nu al meer dan 1400 pagina's! Door de koppeling met social media, verschillende formulieren, online doneren en eenvoudig met de telefoon een foto uploaden bij een activiteit is het moeilijk een goede vormgeving te vinden die dit allemaal kan ondersteunen. Heb dus nog even geduld...

Veroni Steentjes

Aanpassingen
Mobiel worden door aanpassingen

Sexualiteit
Durven genieten

Opvoeden
Leren anders omgaan met je kinderen

Toegankelijkheid
Een concert bezoeken of op vakantie gaan

Omgaan met...
Je gevoel een plaats geven

Vrije tijd
Nieuwe talenten ontdekken

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Oranje Fonds

NSGK zorg belang

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem
info@intermobiel.com
www.intermobiel.com
06-43055738

IBAN: NL 65 RABO 0361 1148 50
BIC: RABONL2U
Arnhem

Stichting Intermobiel

ANBI

Stichting Intermobiel

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

"De juiste aanpassing was voor mij de springplank naar een nieuw leven!"
Annette Rozen

Stichting Intermobiel



Vakantieland Frankrijk

Dit magazine heeft 'Vakantie en vrije tijd' als thema. Het thema vakantie wordt door de redactie van het mobile magazine belicht. Graag wil ik (Fleur) je laten kennismaken met mijn favoriet vakantieland, Frankrijk, genaamd.

Waarom Frankrijk?

Persoonlijk vind ik het een schitterend land met een diverse natuur. Je kunt naar de kust waar het niet al te warm is, Bretagne bijvoorbeeld. Als je naar het strand wilt gaan en vrijwel gegarandeerd mooi weer wilt hebben, dan kun je richting Bordeaux gaan of, nog een stuk verder gaan naar Marseille. Daarnaast biedt Frankrijk ook bossen en een groene natuur, met name in de Provence en de Jura. Je kunt er prachtige wandelingen maken langs watervallen door de bossen.

In de Ardèche heb je rivieren waar je lekker in kunt zwemmen en rotspartijen waar je vanaf kunt springen of duiken. Het nadeel is wel dat je je handdoek op stenen moet leggen of je moet een matje mee nemen. Over het algemeen is het overdag lekker weer, niet te warm. In de zomer komen er regelmatig onweersbuien voor, met name 's nachts.

Afgelopen jaar zijn we naar een camping aan de voet van de Alpen geweest. Dat is in de zomer ook prachtig. We stonden aan een meer met uitzicht op de bergen. Het water kwam uit de bergen dus dat was wel koud. [foto: Massignieu de Rives]



Steden

De steden in Frankrijk zijn ook de moeite waard om te bezoeken. Parijs is vast en zeker de bekendste stad met haar bezienswaardigheden. Maar Bordeaux en Avignon zijn ook zeker een bezoekje waard. Frankrijk heeft nog veel historische monumenten, bruggen, kerken en kastelen. Vooral de kastelen vinden kinderen vaak erg leuk om te bezoeken. Sommigen worden zelfs nog bewoond.

Eten

Het eten in Frankrijk is ook heerlijk. Te beginnen met een croissant als ontbijt. Ook wordt er vaak fruit of kwark als ontbijt gegeten. De koffie is trouwens zeer sterk. Ik vraag 'm altijd met melk (café au lait). De lunch is vaak erg uitgebreid, warm eten met wijn. De avondmaaltijd komt overeen met de lunch, maar dan vaak met een salade er bij. De Fransen eten altijd stokbrood bij hun warme eten. Gek genoeg ontbijten ze er niet mee. De kazen en de wijnen zijn ook bekend in Frankrijk. De soorten zijn eindeloos. De moeite waard om ze eens te proberen! Een aantal van deze kazen en wijnen zijn ook in Nederland verkrijgbaar.

Taal

Zelf spreek ik redelijk goed Frans, dus ik kan me goed verstaanbaar maken. Dat vind ik prettig. Vaak hoor ik van mensen dat ze Frankrijk een mooi land vinden, maar dat het jammer is dat er Fransen wonen. Dat vind ik jammer. Fransen zijn heus wel bereid om je te helpen. Helaas horen Fransen niet goed het verschil tussen Nederlands en Duits. Fransen hebben, gezien het verleden, niet veel op met Duitsers. Dat was vroeger trouwens meer dan tegenwoordig. Als je als Nederlander iemand aanspreekt, begin dan met te zeggen dat je Nederlander bent.

Links

Voor informatie over reizen voor mensen met een beperking kun je onderstaande websites eens bekijken. Misschien zit er wel wat voor je tussen.

- <http://www.challengeresorts.org/aangepaste-reizen/frankrijk/>
- <http://www.gehandicaptent.com/Frankrijk/zuid-frankrijk.htm>
- <http://www.zorghulpatlas.nl/vakantie-gehandicaptent/>

Maar waar je ook bent of blijft: ik wens iedereen een hele fijne vakantie toe!

Geschreven door Fleur Meeusen

Geredigeerd door Veroni Steentjes

Vakantie groeten uit de Eifel



Paula & John Weij

Das alte Zollhaus, Ferienwohnungen

In der Gassel, 9

D-54689 Übereisenbach, Duitsland

Tel: +(49)6524 933 842

Website: www.dasaltezollhaus.eu

Bezoek ons ook op

facebook.

!



'Het dossier van' is een nieuwe rubriek van het Mobiel Magazine. De primeur is voor Miranda Modderkolk. Zij is al jaren betrokken bij Stichting Intermobiel en is afkomstig uit de doelgroep zelf.

Miranda Modderkolk



Naam: Miranda Modderkolk.
Woonplaats: Brummen, maar ik ga verhuizen.
Geboren: 10-01-1979 te Apeldoorn.
Partner: Ben alleen.
Huisdieren: 2 goudvissen.
Karakter: Prettig gestoord, open en eerlijk, spontaan.

Opleidingen: Vbo verzorging.
Vroegere beroepen: Wasserijmedewerkster, Productiemedewerkster.
Huidig beroep (en bij welk bedrijf): Wao.
Vrijwilligerswerk: Intermobiel.

Sporten beoefenen/beoefend: Paardrijden en rolstoeltafeltennis en tai-chi-cao.
Interesse in andere sporten: Dressuur- en springwedstrijden kijken.
Hobby's (graag met uitleg): Ik mag graag surfen op internet en ik brei graag met m'n breimolen.
Lezen: Ik lees graag tijdschriften zoals de vriendin.
Muziek (favoriete bands, genre): Ik ben een grote fan van Anouk. En ik hou van trance en de top 40.
Eten/drinken: Ik ben gek op vis en op een lekker glaasje rosé.

Welke man/vrouw bewonder je: Ik bewonder Veroni vanwege haar doorzettingsvermogen.
Politiek (interesse, voorkeur): SP.
TV-programma: Ik kijk graag naar Nederlandstalige detectiveserie's.
Internetsites: Startpagina en intermobiel en hotmail en facebook.

Lichamelijke beperking/ziekte: CRPS type 1, dystonie en prikkelbaar darm syndroom (PDS).
Wanneer en hoe ontstaan?: Het is begonnen op m'n 21ste door een kijkoperatie aan mijn rechterknie.
Favoriete aanpassing: Mijn elektrische rolstoel, zonder m'n rolstoel kom ik nergens.

Kwaad om: De bezuinigingen in Nederland.
Meest opmerkelijke nieuwsfeit: Dat verzorgingshuizen moeten sluiten vanwege de bezuinigingen.
Persoonlijk hoogtepunt: Dat ik voor het eerst tante werd.
Persoonlijk dieptepunt: Overlijden van mijn moeder.

Bekend met stichting vanaf en hoe: Ik ben al heel lang bekend met Intermobiel, ik heb Intermobiel leren kennen via internet.

Spraakchat en/of forum: Ja beide, zo krijg ik contact met lotgenoten.
Wat betekent Intermobiel voor je: Een site waar ik veel van leer.
Mening over Intermobiel: Een leuke en leerzame stichting.
Wat ik verder nog kwijt wil: Ik hoop dat Stichting Intermobiel nog lang mag bestaan.



Een dagje uit: Varen op de groene Wens boot, beleef de natuur vanuit je bed of rolstoel op de Groene Wens Boot!

Monique ter Beeke is de initiatiefneemster van deze geweldige, geheel aangepaste boot. Met dit fenomenale plan, won zij in 2004 de Groene Wens Actie in Overijssel. De boot biedt ruimte aan acht personen. Bovendien is er plek voor twee rolstoelen, of één bed! Dit idee sprak meer mensen aan. Samen met Monique riepen zij de stichting 'Exploitatie Groene Wens Boot' in het leven.

De natuur in zonder drempels

Ook Staatsbosbeheer en het Nationaal Park de Weerribben zijn voorstanders van het 'meer toegankelijk maken van de natuur voor mensen met een lichamelijke beperking'. Gezamenlijk zetten zij zich in voor het project 'De Natuur in Zonder Drempels'. Naast de aanwezige equipment en accommodatie, worden vrijwillige schippers zeer breed (met het oog op de doelgroep) opgeleid. Indien gewenst, varen zij mee!



Voorzieningen

Er is een personenlift om met een rolstoel of het bed aan en van boord te gaan. Er is een sanitaire ruimte met een toilet met inklapbare armsteunen, een wastafel met koud en warm water, een in hoogte verstelbare verzorgingstafel en een plafond tillift tussen de verzorgingstafel en het toilet (je moet wel je eigen tilzak meenemen).

De keuken is compleet ingericht met spoelbak met warm en koud water, een Senseo koffiezetapparaat, waterkoker, kookplaatje en kleine koelkast voor meegebrachte etenswaren. Ook zijn er genoeg kopjes, glazen, borden, bestek en schoonmaakartikelen aan boord voor een dag onbezorgd varen.

Onder begeleiding van de schipper kan er zelf gevaren worden met een joystick. Tevens bevindt zich hier een scheepskist met informatie over het vaargebied, vaarkaarten en spelletjes.

Met ieder weertype is het comfortabel varen met de Groene Wens Boot. De boot is voorzien van verwarming en de zijwanden kunnen opgerold worden. Het kleine voordek is met een rolstoel bereikbaar vanuit de stuurhut en op het achterdek bevinden zich ruime zitbanken.

Samen met vrienden of familie van de natuur genieten

Kortom, het is wel degelijk mogelijk om met welke lichamelijke beperking dan ook, samen met vrienden of familie een dagje van de natuur en elkaars' gezelschap te genieten!

Foto's, filmpjes, ervaringen van passagiers en alle benodigde informatie om de boot te boeken, vind je op:

<http://www.groenewensboot.nl> .

Veel plezier!

*Geschreven door Dorothy Looman
Geredigeerd door Veroni Steentjes*





Wie of wat ben ik?

Evy is 50+ en ze heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Nu geeft ze 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 is het onderwerp ego.

Ben je je beroep?

Je zegt: 'Ik ben bakker' of: 'Ik ben receptioniste'. Maar eigenlijk klopt dat niet. Je bent een persoon die broden bakt of receptiewerkzaamheden verricht. De mens in zijn algemeenheid, voelt zich belangrijk als ie kan zeggen: 'Ik ben advocaat, stratenmaker of onderwijzer'. Hij heeft geleerd dat geld verdienen belangrijk is en dat je dan meetelt in de maatschappij: dat hij een radertje is in het geheel om de maatschappij draaiende te houden. Maar als je om de één of andere reden je beroep niet meer uit kunt oefenen, wat ben je dan? Ben je dan niéts meer?

Ben je je daden?

Je bent niet je daden; je bent een mens die daden verricht. Iedereen verricht andere daden en je kunt niet anders dan daden verrichten. Waarom wordt de ene daad belangrijker gevonden en hoger beoordeeld dan de andere daad?

Waarom worden bepaalde daden veroordeeld?

Omdat wij van jongs af aan geleerd hebben, dat je pas in orde bent, als je je daden aanpast aan de wensen van de ouders, of aan de regels van de maatschappij of van de religie. Als je niets meer zou doen of kunnen doen, bén je dan niets meer?

Ben je dat wat je hebt?

In onze maatschappij wordt opgekeken tegen mensen die veel materieel hebben. Er wordt dan gezegd: hij IS rijk. Maar IS hij dan materie? Als je geld hebt, bén je dan geld? Als je een diamant hebt, bén je dan die diamant? Als je niets hebt, bén je dan niets meer?

Ben je je eigenschappen?

Alle mensen op de hele wereld hebben een pakket van verschillende eigenschappen: gierig, vrijgevig, onverschillig, geduldig, perfectionistisch, liefdevol enzovoort. Het is niet mogelijk om géén eigenschappen te hebben. Er wordt gezegd: je bént gul of je bént egoïstisch. Het hébben van eigenschappen, zegt nog steeds niet wat je nu werkelijk bent.

Ben je je gedachten?

Onze hersenen staan nooit stil, we hebben doorlopend gedachten. Als je hersenen hebt, bén je dan je hersenen? Als je gedachten hebt, bén je dan je gedachten?

Wat ben je wél?

Uit wetenschappelijk onderzoek over bijna dood ervaringen van [cardioloog Dr. P. van Lommel](#), is gebleken dat wanneer alle hersenactiviteit stil ligt tijdens een hartstilstand, het bewustzijn búiten het lichaam verder bestaat en alles kan waarnemen. Er zijn dus goede redenen om aan te nemen dat ons bewustzijn niet altijd samenvalt met het functioneren van onze hersenen: het kan ook los van ons lichaam ervaren worden. Je bent dus bewustzijn. De mens is het enige wezen op aarde dat zich bewust van zichzelf is. Hij weet dat hij bestaat. Hieruit kun je concluderen dat je niet je gedachten bent, niet je daden en dat je evenmin je eigenschappen bent en al helemaal niet bent wat je bezit. Er zijn geen afkeuren of voorkeuren. Elk verschil in handelen en denken is dan helemaal goed. Samengevat kun je zeggen dat alles wat je niet bent, je ego is ofwel je persoonlijkheid; dat zijn je daden, je gedachten en je eigenschappen.

Het ego verdedigen

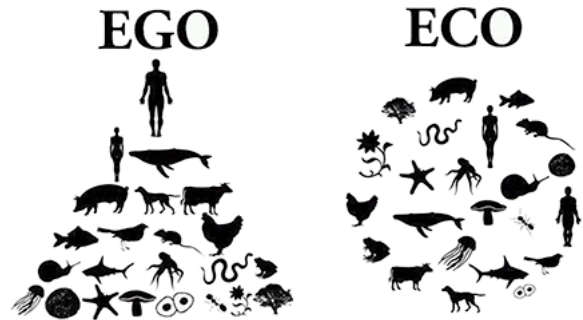
Elk mens heeft een bepaald verdedigingsmechanisme in zich om zichzelf, het ego genoemd als



EGO - IK (vervolg)

identificatie, te beschermen. Hoe meer jij je persoonlijkheid wilt laten gelden en je gelijk wilt halen, des te meer strijd is er in je leven. Dat merk je het duidelijkst op als je je verdedigt op iets binnen of buiten je. Je verdedigt jezelf als je vindt dat jij gelijk hebt, want jij hebt het immers zo ervaren en beschouwt het als dé waarheid. Alleen zijn er zeven miljard mensen op de aarde, die allemaal hun eigen persoonlijke waarheid hebben. Als iedereen voor zijn eigen waarheid blijft vechten vanuit zijn ego blijft het oorlog. Dat geldt zowel in het groot als in het klein, in je eigen huis, met je eigen familieleden, vrienden en op je werk.

In een kleine kring kun je goed opmerken wanneer jij je aangevallen voelt en wanneer je ergens voor aan het strijden bent. Op die manier leer je iets over je eigen ego. Vaak valt het meer op als het ego door iets van buitenaf getriggerd wordt. Je voelt je bijvoorbeeld onzeker. Als iemand terloops iets opmerkt over je kleding, dan komt het ego vaak snel op en reageert het automatisch fel. Het ego voelt zich snel aangevallen en wil zich vaak onnodig verdedigen. Dan kun je vervolgens gaan onderzoeken waarom het zo belangrijk voor je is wat die ander van jou vindt. Hangt je waardeoordeel af van mensen buiten je?



Geschreven door Evy
Geredigeerd door Veroni Steentjes

i http://www.pimvanlommel.nl/eindeloos_bewustzijn

(advertentie)

foto: Karl Veneman

BSp
Bengh Special Products
Handelweg 10
7091 GK, Heterenborg
T. 0344 - 350 490
F. 0344 - 350 240
www.rolstoelonderdelen.nl

Gekleurde spaakbeschermers

Beenzakken

Wielen met licht of PU band

Kijk voor meer nieuws en acties op onze webshop: www.rolstoelonderdelen.nl

SCHWALBE
rolstoelbanden

Special **Mobility**

De outdoorspecialist

Tel: 31 (0) 314 667 210
www.specialmobility.eu



Meer dan wat je overkomt

De een heeft er meer mee te maken dan een ander, maar niemand ontsnapt eraan; aan teleurstellingen, tegenslagen en verdriet. Het zit je niet altijd mee. Niet elke verwachting wordt ook vervuld. Hoe ga je ermee om? Hoe blijf je er mens bij, volwaardig en respectabel mens? Wat je teneerdrukt, hoeft niet beslissend te zijn. Doorslaggevend is dat je bestaat zoals jij alleen bestaat. Dat je mens bent, onweersprekelijk mens. Steeds mag je wat méér zijn dan je overkomt. Niets hoeft je af te houden van je werkelijke bestemming. Je kunt vastlopen, je perspectief verschrompelt en toch gaat je weg door. Het is zelfs zo dat het negatieve uiteindelijk mag bijdragen tot je menselijke ontplooiing.

UITGEDAAGD

**Verdriet. Pijn. Nacht.
jij mens zo geslagen.**

**Sta op, blijf staan,
weet je uitgedaagd.**

**Minder
maar ook meer kun je worden.
Meer mens.**

**Alleen een boom
die alle geweld,**

**alleen een boom
die storm na storm doorstond**

**is ook volop,
in alle majesteit boom.**

**Steeds weerbaarder jij,
onverzettelijker.**

**Steeds duidelijker
je identiteit.**

Bron: Hans Bouma, een mens als jij, gedichten voor lief en leed





Aanpassingen kunnen het leven van iemand met een lichamelijke handicap of chronische ziekte vergemakkelijken en hun mogelijkheden vergroten. Voor mij (Veroni) is een aangepaste pc-tafel met apparatuur het contact met de buitenwereld en het middel waardoor ik mijn vrijwilligerswerk voor Intermobiel kan doen. Het is dus onmisbaar!

Betreft: **AG NEOVO beeldscherm** 19 inch.

Zelf aangeschaft in 2013 voor € 219,-- bij neovoshop.nl

Beeldscherm

Ik heb in 2004 een aangepaste pc-tafel gekregen met een 17 inch NEOVO beeldscherm en een pc. Ik had nog nooit zo'n beeldscherm gezien. Er zit een glas plaat voor de monitor. Beeldschermen van NEOVO worden ook vaak in ziekenhuizen en in het bedrijfsleven gebruikt. Ik heb een heel zuur zweet waardoor bijvoorbeeld letters snel van het toetsenbord afgaan. Ook gaan veel apparaten die ik in handen heb gehad snel stuk. Na negen jaar intensief dagelijks gebruik ging het beeldscherm zeer moeizaam aan en uit. Soms lukte het helemaal niet en liet ik hem maar aanstaan.

Inmiddels worden een pc en beeldscherm niet

meer vergoed. Ik ging daarom zelf op zoek naar een nieuwe. Zou het nog in de handel zijn?



Op zoek

Na een zoektocht op internet vond ik gelukkig nog beeldschermen van hetzelfde merk NEOVO. Het type dat ik had, was helaas niet meer in de handel. Ik had contact met het bedrijf, ze adviseerden een beeldscherm dat in dezelfde lijn ligt als mijn oude. Het werd de AG NEOVO U-19 inch. Een slagje groter, dat is toch net iets fijner kijken. Ik moest heel erg wennen, omdat het LED licht is. Ik heb het scherm in een andere hoek gehangen, omdat ik anders weinig kon zien. Dat was dus iets minder, ik ben er inmiddels wat meer aan gewend. Ik ben blij dat ik een goede vervanger heb gevonden en ik kan nu weer jaren vooruit.

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts



- *Projectborden*
- *Makelaarsborden*
- *Raambelettering*
- *Gevelbelettering*
- *Lichtreclame*
- *Autobelettering*
- *Bewegwijzering*
- *Beursmaterialen*
- *Zeilen/vlaggen*
- *Drukwerk/huisstijlen*
- *Full-color printen*
- *Canvas doeken*
- *Montage*

Voor al uw
reclame-uitingen
binnen én buiten



SH Reklame bv

Generaal Dibbetslaan 86b
5623 JR Eindhoven

T. 040 - 246 11 99
F. 040 - 246 10 90

info@SHreklame.nl
www.SHreklame.nl



Favoriete vakantieplekken en Egypte

De favoriete vakantieplek van ... Ingrid

Texel is een mooi eiland om je vakantie door te brengen. Je kunt er genieten van het strand of cultuur opsnuiven in een van de dorpjes. Er ligt een verhard pad op het strand, dus met de rolstoel of brancard kun je dichtbij de zee komen ... echt genieten.

Een bezoek aan de zeehonden van Ekomare is zeker de moeite waard. Het is goed toegankelijk en je krijgt veel uitleg. Ook kun je een tocht over de wadden maken met je (elektrische) rolstoel op een vissersboot.

Geschreven door Ingrid Groenendijk



Jolet wil je graag laten kennismaken met wat voor haar vakantie is.

Ik kijk altijd ver van te voren uit naar mijn vakanties! Het begint al met het zoeken naar een leuk vakantiehuisje. Uren en uren zoeken op internet, daar begint de voorpret al. Vakantie is voor mij vooral: natuur! Wandelschoenen aan, picknickkleedje mee, eten en drinken ingepakt en gaan. Sinds ik kinderen heb zijn het geen hele lange wandeltochten, maar ze lopen al goed mee (of ze gaan in de draagdoek). Waar ik vooral van houd is wandelen in een bergachtig landschap. We gaan heel graag naar Tsjechië, waar rust, ruimte en natuur volop te vinden is.

Geschreven door Jolet Wiering-Muurling

Het favoriete vakantieland van ... Johan

Ik heb niet echt een favoriete vakantieland. Voor mij bestaat een geslaagde zomervakantie uit een stukje geschiedenis, dus historische gebouwen of oude stadjes/dorpskernen bezoeken, en een mooie omgeving met heuvels of bergen. Ik wil graag het actieve met het passieve met elkaar mixen. Dus bijvoorbeeld 's morgens iets bezoeken en 's middags lekker lezen op het strand of elders buiten.



De afgelopen jaren hebben we met ons gezin Normandië, Zuid-Engeland, de Franse Ardeche en Oostenrijk bezocht. En allen hadden wel wat:

- de Tweede Wereldoorlog heeft diepe sporen achter gelaten in Normandië (begraafplaatsen, musea),
- Zuid-Engeland heeft prachtige kastelen, oude pubs en kerken en een erg mooie kust,
- Ardeche heeft mooie oude dorpskernen en vele riviertjes,
- terwijl Oostenrijk prachtige en imposante bergen heeft.

Geschreven door Johan Fiddelaers

'Ken je die mop van Dorothy die in het voorjaar naar Egypte ging? Ze ging niet...'

De reis was al geboekt en betaald. Met nog twee weken te gaan, zag ik op het journaal beelden langskomen van toeristen die vanwege de onrust en dreigingen van terroristische aanslagen in Egypte, preventief terug naar Nederland gehaald werden. Wij hadden weliswaar niet in het desbetreffende **Sinai gebied** geboekt, maar bij het zien van deze beelden, durfde ik niet meer te gaan. Zeker niet met mijn gezondheidssituatie! Annuleren of omboeken naar een ander land was niet mogelijk; voor het gebied waar wij heen gingen, gold immers geen negatief reisadvies.... Uiteindelijk is er iemand anders in mijn plaats gegaan. De 'naamsverandering' kostte mij honderd euro. Vergeleken met de gehele reissom, viel dit uiteindelijk reuze mee! Een 'niet ontspannen vakantie week' was voor mij overigens geen afweging tegen deze kosten!

Mijn favoriete (vakantie)land is nog altijd Spanje. Dit, omdat ik daar voordat ik ziek werd vijf jaar heb gewerkt. In 2012 ben ik echter met een groepsreis naar **Rome** geweest. Ook deze vakantie was onvergetelijk!

Geschreven door Dorothy Looman



Opvoeden met een handicap

Kinderverhaal: Regenboog

Wat ben jij een magnifieke Regenboog!
Vind je?

Met zulke prachtige zachte kleuren. Hoeveel zijn het er eigenlijk?
Ik wil ze wel tellen, maar dat lukt me niet.

Het zijn er zeven.
Ze lopen volgens mij iets in elkaar over, klopt dat?

Dat is juist. Als de kleuren in elkaar overlopen, krijg je nog méér kleuren.
Eens kijken... Het onderste randje is rood, het tweede oranje, dan komt volgens mij geel,
dan groen, lichtblauw, donkerblauw en het buitenste randje lijkt me wat paarsig.

Je hebt goede ogen. Weet je dat mijn kleuren ook in mensen verstopt zitten, Evi?
Ja, ik zie die kleuren wel eens als straling rondom mensen heen.
Fijn dat je het kunt zien.

Weet je ook dat een mens zeven gekleurde binnenkamertjes heeft?
Wat een grappig woord... "binnenkamertjes". Vertel er eens iets meer van, wil je?

Tja, hoe leg ik je dat het beste uit? Weet je wát...
Tekenen in gedachten helemaal in je onderbuik met
dat is je eerste binnenkamertje.

Oké. Ik zal mijn ogen dicht doen, dan kan ik er beter een
voorstelling van maken.

Goed, je eerste binnenkamertje is rood. In deze
kamer stel je jezelf de volgende vraag:

Wat kan ik?

Ik kan zovéél. Ik kan lopen en dansen, praten en zingen,
tekenen en schilderen, rekenen, spelen, lachen en eten. O
ja, en ook nog slapen. Gossie, wat kan ik eigenlijk veel hè!

Als je langer zou nadenken, kun je nog véél meer.
Maar pak nu in gedachten een oranje potlood
en teken bovenop de rode cirkel een oranje cirkel.
Dat is je tweede binnenkamertje. Hier stel je jezelf
de vraag: **Wat voel ik?**

Nou, dat is een héleboel. Soms voel ik me gelukkig, dan
weer beetje triest. Ik voel ook wel eens spijt, of jaloezie,
of ergernis. Soms ben ik gewoon boos, of heel vrolijk, of
zelfs een beetje verliefd, ja hoor.

Nu teken je boven de oranje cirkel een gele cirkel,
zo'n beetje op de hoogte van je navel.

Wat kan ik hier aan mezelf vragen?

Wat wil ik? Ik wacht, denk maar rustig na.

Uhm... Ik wil groot worden natuurlijk en dan wil ik een
verre reis maken.

Ook wil ik leren om niet meer zo'n flapuit te zijn en verder
weet ik het nu even niet zo snel.

Dat hoeft ook niet, Evi. Je kunt elke seconde weer even in deze kamer binnenwippen.

De volgende cirkel teken je met een groen potlood op de hoogte van je hart. Vraag je nu af:

Wat gééf ik?

Oké. Tja, wat geef ik allemaal? Ik geef kadootjes aan een jarige en ik stop geld in een collectebus.
En wat geef je van jezelf?

Eh... liefde misschien?

Juist ja, liefde is het allerbelangrijkste wat je kunt geven.

Liefde kost geen geld en raakt nóóit op, het komt uit een bodemloze put!

Wéét ik, Regenboog... liéfdé. Sorry hoor, hoe kon ik dát nou vergeten!

De volgende cirkel is lichtblauw. Je tekent hem op de hoogte van je keel.

In deze binnenkamer kun je vragen:

Wat zég ik?

O. Nou, meestal zeg ik wel wat ik denk.

Maar ik heb gemerkt dat ik dat beter niet altijd kan doen, dat ik vaak beter kan zwijgen.

Of beter kan zeggen wat die ander graag wil horen...

kleurpotlood een rood cirkeltje,



Opvoeden met een handicap

Kinderverhaal: Regenboog (vervolg)

Complimentje geven, ik noem maar wat.

Dat is pienter, van complimentjes worden mensen blij.

Welnu, voor de volgende cirkel heb je een donkerblauw kleurpotlood nodig.

Je tekent hem in gedachten tussen je wenkbrauwen en stelt je daarbij deze vraag:

Wat dénk ik?

Ach Regenboog, hoe moet ik nu in een paar zinnen vertellen wat ik denk?!

Ik denk de héle dag dóór!

Mijn hersentjes staan nooit stil, ik vind het best lastig dat het in mijn hoofd altijd blijft woelen.

Snap ik. Gedachten lijken soms een woelige zee.

Maar misschien kun je proberen om van je gedachten een stil meertje te maken.

Gráág! Hoe moet dat dan?

Je móet niets. Maar als je wilt, kán het wel.

Je kunt ademhalingsoefeningen doen.

Als je langzaam ademt, worden je gedachten rustiger.

Aha, wil je het eens voordoen?

Tuurlijk, doe mij maar na. Adem met je buik in, hij wordt bol, zie je?

Adem nu weer langzaam en rustig uit, je buik wordt weer plat.

Tél er nu maar bij: IN één...twee...drie... En UIT één...twee...drie...

Regelmatig en rustig: in... uit...in...uit...

Het voelt wel héérlijk, Regenboog. Dat zal ik nog véél vaker doen als mijn hoofd zo druk is, zeker weten!

Fijn. Dan nu de laatste cirkel.

Is dat de paarse?

Ja, teken deze in gedachten maar boven op je kruin. Vraag nu:

Wat ben ik?

Ik ben een mens, een jong meisje met rossige krullen en een wipneus.

Klopt. En wat nog meer?

Hoe bedoel je? Ben ik nog méér dan dat?

Ja, nog véél meer.

O. Nou, ik bén een mens die dingen dóet en vóelt en wíl en gééft en zégt en dént.

Dat is al beter. In al deze zeven binnenkamers kun je je zo vaak als je wilt even terugtrekken en eens gezellig met jezelf babbelen.

Ik heb dus een groot huis, hè Regenboog. Met wel zéven kamers!

Je kunt je kamers gezellig gaan inrichten in mijn kleuren. Wat dacht je daarvan?

Leuk plan! Als ik daarmee klaar ben, kom je dan bij me op de thee,

Regenboog? In mijn oranje kamer, oké?

Afgesproken, haha.



Geschreven door Elvire van Vlijmen, tekeningen: Wieteke Hendrikx.

Dit verhaal en tientallen andere spirituele kinderverhalen van Evi vind je op:

www.spirituelekinderverhalen.nl

Daar staan gerangschikt per leeftijd (4+ tot en met 10+) verhalen over vele onderwerpen ingedeeld in: Evi praat met de dieren, Evi praat met de natuur, Evi en Mono de eenhoorn, en Evi wordt wereld(wijs).





*Intermobiel ambassadrice Lisanne Herder (1989) heeft een hele waslijst aan aandoeningen en psychische problemen. Zo zit ze in een rolstoel, is ze met één oog blind en is ze spastisch vanaf haar geboorte. Ze lijdt aan een **Borderline Persoonlijkheidsstoornis** en heeft schizofrene trekken. Ze hoort de hele dag negenentwintig stemmen in haar hoofd. Lisanne is sitdown comédienne en deed mee aan *Holland's Got Talent*. Ook deed ze op 7 november 2013 mee aan het RTL5 programma: 'Het Zal Me Een Rotzorg Zijn' gebaseerd op de succesvolle Franse film *Intouchables*. In onderstaand interview wordt kort uitgelegd wat het programma inhoudt. Lisanne vertelt openhartig over haar deelname aan dit programma.*

Inleiding

In 'Het Zal Me Een Rotzorg Zijn' wordt een jongere, die tot nu weinig uitvoert in het leven, als buddy gekoppeld aan iemand die door een ongeluk of slopende ziekte nog maar weinig kwaliteit van leven heeft. De jongere heeft een criminele achtergrond, is verwend of weet gewoonweg niet wat te doen met zijn of haar leven. De zorgbehoevende is van dezelfde leeftijd, heeft ooit een normaal leven geleid, maar is nu aan huis gekluisterd en afhankelijk van 24 uur zorg.

Buddy

De jongere 'nietsnut' gaat een tijd lang als echte verzorger in huis wonen bij de zorgbehoevende. Een heftige, leerzame periode, waarin de twee - hoe dan ook - een band opbouwen. Aan het eind gaan ze met elkaar naar een plek waar de zorgbehoevend jongere altijd al naartoe wilde, maar nooit kon zonder buddy. Elke aflevering staat een koppel centraal en de vraag is uiteindelijk: 'Wil de jongere meer betekenis aan zijn of haar leven geven en nog langer buddy blijven?'



Lisanne Herder

In iedere aflevering zag je één persoon met een handicap en één buddy, die enkele weken contact met elkaar hebben gehad. Op donderdag 7 november 2013 was Lisanne Herder te zien in dit RTL 5 programma. Gedurende twee weken had ze Giedse, een mannelijke buddy, aan haar zijde. Giedse leefde voornamelijk voor zijn uiterlijk. Hij was de hele dag met zijn haar bezig. Lisanne nam Giedse mee naar een comedy show, waar zij zelf optrad als comédienne. Zo kwam meteen in beeld hoe moeizaam je ergens met een rolstoel naar binnen kunt.

Lisanne straalt van het leven en haalt er ook echt alles uit. Dat is mooi om te zien. Ze is gewoon zoals ze is! Lisanne had een **bucket list** gemaakt met wensen die ze nog wil doen, voordat ze doodgaat. Door deze programmadeelname kon de wens doorgestreept worden om een parachutesprong uit een vliegtuigje te maken!

Lisanne brengt goed in beeld dat ze met een handicap goed kan leven en dat ze midden in het leven staat ondanks haar fysieke en psychische problemen. Ze vertelt Giedse over haar borderline, haar dromen, hoop, angsten en haar verleden. Maar hoe kijkt Lisanne zelf terug op haar deelname?. In dit interview vertelt ze daarover.

Ben je gevraagd voor dit programma of heb je je zelf aangemeld?

'Ik werd gevraagd. Door mijn deelnames aan andere programma's zijn ze bij mij uit gekomen.'

... 'een rotzorg' (vervolg)

Waarom heb je meegedaan? Had je een duidelijk doel voor ogen wat je wilde laten zien aan de tv kijkers?

'Dat zijn eigenlijk wel meerdere redenen. Ik wilde heel graag meedoen, omdat ik nog heel veel vooroordelen meemaak in mijn dagelijks leven. Ook wilde ik meedoen, omdat ik iemand graag wilde laten zien dat een "ziektepakket" als die van mij niet het einde van de wereld hoeft te zijn. Daarnaast wilde ik mezelf ook testen of ik zelf nog vooroordelen had over iemand die een luxe leven lijdt of een crimineel verleden zou hebben.'

Wist je van te voren dat je een mannelijke buddy zou krijgen? Of kon je zelf aangeven dat je bijvoorbeeld geen man wilde?

'Ze vroegen me uiteraard of ik er moeite mee zou hebben als ik een mannelijke buddy zou krijgen, waarop ik nee antwoordde. Het programma format was, denk ik, ook zo sterk omdat je van te voren niet wist wie je zou krijgen. Ik wist dus van te voren niet dat ik Giedse zou krijgen.'

Vond je het zelf oké dat je buddy alle zorghandelingen zou doen of had je handelingen die je te privé vond?

'Ik had alleen aangegeven dat ik douchen nogal een privé ding vond en dat ik niet wist of ik dat door mijn buddy wel zou willen laten doen.'

In de TV aflevering omschrijf je incontinentie simpel als een luier voor volwassenen. Een treffend moment in de aflevering is dat Giedse weg loopt uit je woning toen je luier 's avonds uitging na het uitje naar de comedy show. Hij deed dit vanwege de geur gaf hij aan. *Wat deed dit met je?* Ik (Veroni) herkende me als tv kijker persoonlijk erg veel in je reactie. Je bent zo kwetsbaar en afhankelijk en je hebt geen keuze om even weg te lopen als je iets niet wilt.

'Dat deed simpelweg pijn. Gewoon omdat ik wist dat het niet mijn urinelucht was. Ik heb thuis een rat als huisdier. Na alle waarschijnlijkheid rook hij die gewoon. Maar ik vond vooral dat Giedse zich er op dat moment wel heel makkelijk vanaf maakte. Dit was één van de redenen waarop het later ging botsen.'

Contract tekenen

Aan het einde van een aflevering wordt aan de jongere met handicap en aan de buddy gevraagd of ze het contract tekenen om een jaar lang elkaar nog iedere maand te zien. Giedse en jij tekenden allebei het contract niet.

Heb je nog contact met Giedse gehad na de aflevering? Sta je nog achter die beslissing?

'Ik sta absoluut nog achter de beslissing. Ik heb eigenlijk vooral niet getekend, omdat ik vind dat je vriendschappen vrijwillig op moet bouwen. Een vriendschap is niet iets is waar een contract bij past. Contracten maken verplichtingen, vriendschap is vrijwillig en vrij. Grappig is wel dat ik Giedse zeker nog spreek met enige regelmaat.'

Had je van te voren iemand als Giedse verwacht als buddy?

'Bij de screening (dat is het interview vóórdat je je buddy thuis krijgt en de stukjes interview die je tussendoor met de roodgele achtergrond zag) vroegen ze wat ik verwacht en wat ik hoopte. Ik had gezegd dat ik met iedereen door een deur zou kunnen behalve met een Wolter Kroes type, en dat ik eigenlijk hoopte op een lekker wijf. Dat was Giedse dus alles behalve.'

Wat viel je mee aan je deelname en wat viel je tegen?

'Het viel me eigenlijk allemaal een beetje mee, het was een gezellige open crew. Maar wat me tegenviel



was dat ik toch wel tegen mijn eigen grenzen aanliep. Ik had niet verwacht dat het zo heftig zou zijn om iemand zo lang in je huis te hebben. Ik dacht dat ik dat wel even zou doen, maar dat viel echt tegen.'

Hoe kijk je terug op je deelname aan; Het zal me een rotzorg zijn?

'Ik kijk er zeker positief op terug, omdat ik dingen over mezelf geleerd heb, en dat ik het contact met Giedse er aan over gehouden heb.'

Wat voor reacties heb je gekregen na je deelname?

'De reacties waren overal het algemeen positief. Er waren ook negatieve reacties die het meeste kwamen van mensen die zelf een handicap hadden. Ze dachten dat ik zo boos was geworden, omdat hij mijn verzorging niet alleen wilde doen. Dat was het niet, maar het is natuurlijk heel lastig om twee weken goed in 45 minuten te stoppen. '

Heb je door je deelname meer optredens en interview verzoeken gekregen?

'Jazeker. Het helpt veel als je weer met je hoofd op de tv bent. Ik mag niet klagen.'

Voeg verder toe wat je nog kwijt wilt?

'Wat een tof interview! Giedse heeft na onze ruzie zeker zijn best gedaan om er wat van te maken. Ik ben blij dat ik hem heb mogen leren kennen.'

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Evy

Foto's: Tjeerd Knier

Meer over Lisanne vind je op <http://lisanneherder.nl/>



WWW.SPIJKERS.NU

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

Galgkade 6, Vlaardingen

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



Doen!

Steun Intermobiel!

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 te maken via [deze link](#).
- 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.
- Klik [hier](#) voor 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.
- 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. Klik [hier voor 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

P.S. Stichting Intermobiel is in het bezit van de ANBI status vanuit de Belastingdienst. Ook heeft Intermobiel het ISF keurmerk voor eerlijke sponsoring en fondsenwerving.



App: Minecraft

Dit is een spelletje, waarbij je op een wereld gezet wordt en op die wereld ga je dan van alles bouwen. Als je een creatieve wereld hebt heb je alle blokken en spullen onbeperkt. Je kunt met die blokken van alles bouwen. Zoals: je eigen villa, een groot sportterrein of bijvoorbeeld een treinstation. Je kunt er ook een attractie bouwen en dan een attractiepark ervan maken. Je hebt er ook dieren en daarmee kun je een boerderij bouwen. Je kunt ook in survival spelen, daar krijg je bijvoorbeeld pas planken als je een boom hebt gesloopt en van dat hout planken maakt. Je moet om daar een blok te krijgen hem zelf maken of zoeken. Kortom je kunt je eigen droomwereld bouwen.

Je kunt zelf ook een server opzetten, als je meer mensen kent die het spelen. Dan ga je met die mensen samen jullie droomwereld creëren. En dan kun je ook met elkaar praten op die wereld waar je samen bent.



Mijn mening: ik vind het spel heel leuk en speel het zelf ook en heb al alles gebouwd wat ik hier boven heb genoemd. Zelf heb ik ook een server waar ik dan met vrienden in zit. Daar bouwen wij heel vaak op.

Geschreven door Jesper Fiddelaers

Prietepraat:

Iets te hoog gegrepen

In groep 4A, de klas van Dirk (7 jaar), kwam een mevrouw van het plaatselijke museum tekst en uitleg geven over '600 jaar Weert.' De museummevrouw vroeg wie er 600 jaar geleden voor zorgde dat Weert markt- en stadsrechten kreeg.

De kinderen hadden werkelijk geen idee.

De museummevrouw gaf een hint. Het was een graaf.

Toen waren de kinderen het er snel over eens. Dat moest de schoolfotoGRAAF zijn.

Bas

Baby in de buik

Nadat ik dochterlief duidelijk had gemaakt dat mama echt geen baby meer in de buik krijgt, was ze allerminst uit het veld geslagen. "Pfff, dan vraag ik het wel aan oma."

Bas

Eten

Heb ik binnen een kwartier de pasta op tafel staan, zegt mijn zoon: "In een restaurant moet je veel langer wachten. Maar dan is het eten wel lekker."

En bedankt.

Bas



Ik (Veroni) ben altijd wel met beauty en verzorging bezig. Ik surf op internet naar nieuwe producten voor mijn haar, gezicht of lichaam. In deze rubriek test ik beauty- en verzorgingsproducten en raad producten aan.

24 uur lang houdende lippenstiften getest

Ik ben al enkele jaren op zoek naar een lippenstift die langer blijft zitten dan slechts één of twee uren. Normaal doe ik lippenstift op om na een uur er in de spiegel niets meer van te kunnen zien. Ik heb drie soorten lippenstiften getest (Max van de Action, Maybelline en Rimmel) die alle drie lang zouden moeten blijven zitten. Het zijn lippenstiften met twee kanten aan een stift. De ene kant is de kleur van de lippenstift en de andere kant zorgt ervoor dat het beter blijft zitten en niet droog wordt.

Ik heb de drie lippenstiften uitgebreid getest. Hieronder vind je de top drie van de test met een toelichting erbij.

- **De Maybelline super stay 24 colour lippenstift**

Als je een lippenstift zoekt die echt doet wat erop staat, dan is het deze lippenstift. Je doet eerst met een kwastje de lipgloss op je lippen. Het is een gebogen kwastje wat het aanbrengen vergemakkelijkt. Dan laat je het even drogen. En dan zit er aan de andere kant een soort lippenpommade stift in die je erover doet. Deze lippenstift blijft echt de hele dag zitten. Het geeft niets tot nauwelijks af. Soms geeft het iets af wat je aan de binnenkant van je lippen hebt gedaan. Je haalt er 's avonds nog echt veel vanaf als je je gezicht schoonmaakt.



Ik heb ze nu in drie kleuren gekocht. En ik heb alle andere oude lippenstiften uit mijn beauty case weggegooid. Met kleurnummer 444 zit je altijd goed. Het is een bruine nude kleur die overal bij past. Te koop bij: Kruidvat, Trekpleister, Etos en bij vele andere drogisten. De lippenstift is € 14,95 per stuk. Ze zijn regelmatig in de aanbieding bij Kruidvat, Trekpleister en Etos voor € 10,- per stuk en soms zijn ze 1+1 gratis.

- **Max long lasting color en gloss.**

Gekocht bij de Action. In een verpakking zitten twee verschillende kleuren voor de prijs van € 1,29. Ik had een feroze kleur en een oranje kleur. De roze kleur vind ik erg mooi. Je doet er dan lipgloss overheen met een kwastje. De lipgloss blijft door de dag heen minder goed zitten dan die van Maybelline. De kleur vervaagt sneller. Toch valt het mij niet tegen als je naar de prijs per lippenstift kijkt. Voor tieners en als je een kleine portemonnee hebt, is dit een goed alternatief voor een lippenstift die langer blijft zitten. Als je hem gebruikt, zou ik hem halverwege de dag nog een keer bijwerken of aanbrengen. Voor een kleine prijs krijg je toch een redelijke kwaliteit.



- **Rimmel lasting finish kiss & stay lipgloss.**

Deze is afgeprijsd bij de Big Bazar gekocht voor € 3,-. Normaal is deze lipgloss dus veel duurder. Bij deze wordt ook de kleur met een kwastje aangebracht. Ik vind dat deze lippenstift niet goed blijft zitten. Het is vooral plakkerig en het geeft ook af. Er zit ook nog een zoete smaak aan. Ik vind dit van de drie geteste duidelijk de minste.



*Geschreven door Veroni Steentjes
Geredigeerd door Rosan Wilts*



'Ik beleef iedere stap in mijn levensproces bewuster dan voor ik met Munay-Ki in aanraking kwam.'

In de rubriek *psyche* komt iedere keer iemand aan het woord over zijn religie, levenswijze of filosofie. Dit keer vertelt *Intermobiel* vrijwilliger Fons over *Munay-Ki*.

Wil je jezelf kort voorstellen?

Mijn naam is Fons, en ik ben veertig jaar oud. In verband met spasticiteit ben ik buiten de deur afhankelijk van een rolstoel. Ik woon samen met mijn hulphond Diesel in een Fokuswoning. Door hulp van Fokus en Diesel goed in te zetten kan ik ADL taken uitbesteden.



Wat is je relatie met Munay-Ki?

Begin 2013 heb ik een opleiding in de Munay-Ki gevolgd. Ik ben dat puur op gevoel gaan doen. Pas nadat ik mij had ingeschreven, ben ik gaan lezen over wat het nu precies is. Het sloot helemaal aan bij wat ik wilde en hoe ik zelf tegen het leven en de dood aankijk. Wel wil ik graag met de beide benen nuchter op de grond blijven staan.

Kun je kort uitleggen wat het Munay-Ki inhoudt qua basisprincipes of normen en waarden?

Het is niet eenvoudig uit te leggen wat Munay-Ki precies is. In mijn eigen woorden leg ik het als volgt uit: Het woord 'Munay' betekent 'liefde en wilskracht' en het woord 'Ki' betekent 'energie'. Munay-Ki is afkomstig van de Inca's, een indianenvolk uit Peru. Munay-Ki is een helingvorm waarmee je levensenergie kan voeden, en waarmee je in staat bent lichamelijk en geestelijk tot nieuwe ontdekkingen te komen. De Munay-Ki opleiding bestaat uit rituelen en inwijdingen waardoor je in staat bent aan te sluiten op de Munay-Ki. Terwijl dit gebeurt wordt bewustzijnsniveau vergroot. Je kunt jezelf er mee helpen en daarnaast kun je ook anderen helpen.

De Inca's geloven in de Zon als de weldoener van Moeder Aarde. De warmte van De Zon is in alles aanwezig, en kan door iedereen gebruikt worden. De Inca's werken met de basiselementen van Moeder Aarde: Zon, Water, Lucht, Aarde, Vuur, Stenen enzovoorts, maar ook met behulp van krachtdieren en de energiebanen van het menselijk lichaam. Na de opleiding kun je Munay-Ki een deel van je leven laten worden. Je kunt het geleerde op je eigen manier gebruiken. Ook kun je anderen inwijden in de Munay-Ki.

Wat spreekt je zo aan in Munay-Ki?

Wat mij aanspreekt in de Munay-Ki zijn de basisprincipes: Je hebt respect voor Moeder Aarde en haar bewoners. Alles is geboren of begonnen met een zaadje. Je hebt respect voor alle planten, dieren, mensen en je woonomgeving. Je hebt respect voor de levensprocessen van jezelf en anderen.'

Hoe kijkt Munay-Ki aan tegen ziekte en gezondheid?

Ziekte en gezondheid horen net als andere problemen bij de levensprocessen. De één heeft dit, en de ander heeft dat. Oorzaken hoeven niet alleen maar puur lichamelijk of psychisch te zijn. Ze gaan vaak samen, en dus kunnen oorzaken zeer diep liggen. Het is ook dat waar ik mij in kan vinden.

De afgelopen maanden ben ik behoorlijk ziek geweest. Met een gehandicapt lichaam tikt een virusinfectie extra hard aan. De hersteltijd is langer dan gemiddeld. In het verleden kon ik daar alleen maar heel erg boos om worden. Ziek zijn vind ik vervelend, en ik vind dat ik daar geen tijd voor heb. Ziek zijn vind ik in feite zinloos. Ik heb mede door Munay-Ki geleerd om geduld te hebben. Boos worden op een ziek lichaam herstelt het herstelproces niet. In plaats daarvan zoek ik mijn rust en geef ik het lichaam de tijd die het nodig heeft.

Munay-Ki is een deel van mijn leven geworden. Al tijdens de Munay-Ki opleiding begon ik beter voor mezelf te zorgen. Als ik thuis ben steek ik hier in huis vaak een kaars aan in een schaal waar ik stenen

Munay-Ki (vervolg)

en andere belangrijke dingen in heb liggen. Iedere avond brandt er een kaars in mijn slaapkamer. Kom je mij op straat tegen dan is de kans groot dat ik een zakje stenen in mijn tas heb zitten. Stenen staan voor mij voor Moeder Aarde en Munay-Ki. Stenen zijn energiedragers en liggen ook door mijn hele huis heen. Ik leg ze op gevoel ergens neer sinds ik Munay-Ki gedaan heb. Het geeft mij net als een kaars rust, en dus kracht.

Met mijn handicap(s) heb ik veel hulp nodig. ADL krachten in huis, maar ook artsen, psychologische hulp, hulpmiddelen die goed moeten functioneren. Met al deze verschillende hulpverleners ben ik anders aan het omgaan. Ik bedenk van te voren wat ik wil voor ik contact op neem. Heb ik er geen goed gevoel bij, dan maak ik de keus om naar een andere hulpverlener te gaan.

Momenteel ben ik bezig om toekomstdromen handen en voeten te geven. Wensen die jarenlang onmogelijk leken te zijn liggen nu binnen handbereik. Ik wil leren gitaarspelen, en heb inmiddels een gitaar in huis. Munay-Ki heeft mijn leven rijker gemaakt. Ik beleef iedere stap in mijn levensproces bewuster dan voor ik met Munay-Ki in aanraking kwam.

*Geschreven door Fons Osseweijer
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



1 beeld zegt meer
dan 1000 woorden...

Jeanne | ontwerp & illustratie creëert heldere visuele communicatie: fris grafisch ontwerp en pakkende illustraties. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl

jeanne
ontwerp & illustratie



Eén van mijn favoriete bezigheden is lezen. En in de vakantie heb je hier ruimschoots de tijd voor! Of dat op je vakantieadres is, of gewoon thuis, is om het even. Een 'lekker'boek doet je sowieso al meevoeren naar een andere plek! Tenminste, dat is mijn ervaring. Ik kan er dan ook helemaal 'in opgaan'.

Af en toe leen ik een boek van een vriendin, maar meestal leen ik mijn boeken bij de bibliotheek. Bij veel bibliotheken in Nederland kun je zelf je favorietenlijst samenstellen, via het computerprogramma 'my discoveries'. In de digitale bibliotheekcatalogus (een database met gegevens van boeken) kun je een selectie maken. Zo kun je zoeken op onder andere, 'titel', 'auteur', 'onderwerp', 'verhalend of informatief' enzovoort. Als ik niet weet welk boek ik wil lezen, kijk ik op boekensites als Bol.com of Bruna.nl. Zij hebben meestal een top tien van de meest gelezen boeken. Bij ieder boek staat wat andere lezers ook ooit bekeken hebben uit dit genre. En zo blijf je doorklikken en kom je tot de ontdekking dat er zóveel boeken zijn, die je nog graag zou willen lezen! De allernieuwste boeken zijn vaak nog niet verkrijgbaar bij 'de bieb'. Soms wel, maar dan moet je wel een snelle lezer zijn. Het boek valt dan meestal in de categorie 'Sprinter'. Een 'Sprinter' moet namelijk na één week ingeleverd worden....



Op de informatiepagina van jouw gekozen boek, kun je tevens zien of het exemplaar op dat moment bij de bibliotheek aanwezig of uitgeleend is.

Via de knop 'reserveren' kun je je boek (vaak kosteloos) reserveren. Sprinters kunnen niet gereserveerd worden! Wanneer het boek bij jouw bibliotheek klaarligt, ontvang je bericht per e-mail of post. Het boek moet vervolgens binnen zeven dagen worden opgehaald.

De uitleentermijn van een boek is drie weken. Heb je het boek dan nog niet uit, dan kun je het, mits het niet door iemand anders gereserveerd is, verlengen. Ook dit kun je zelf op je pc doen!

Geschreven door Dorothy Looman



De Ardèche (Frankrijk), foto: Johan Fiddelaers



Interview met vrijwilliger zorgvakantie

Interview als vrijwilliger als meegaan op een zorgvakantie...Doen!

Cocky Homan, 57 jaar en al jaren werkzaam in de thuiszorg, vertelt waarom zij graag als vrijwilliger mee gaat op vakanties van de Zonnebloem.

Je bent vrijwilliger op zorgvakanties, kun je daar wat meer over vertellen?

'Al zeven jaar doe ik dit. Na mijn eerste vakantie, was ik gelijk heel enthousiast. Sindsdien meld ik me ieder jaar weer aan als vrijwilliger. Doordat je op vakantie gaat met gasten uit je eigen woonregio, zijn het ook vaak dezelfde vrijwilligers die mee gaan. Dat is heel gezellig.'

Moeten mensen redelijk mobiel zijn om mee te gaan op reis?

'Ik ga altijd mee met de reizen voor oudere gasten. De reizen bij de zonnebloem zijn ingedeeld in leeftijdscategorieën. Over het algemeen zijn de mensen die meegaan redelijk mobiel. Je moet met elkaar uitstapjes kunnen maken. Er is in de bus plek voor twee tot drie mensen die in een rolstoel zitten. Er is ook wel eens een bedlegerige gast mee geweest, maar die ging dan niet mee met de uitstapjes. Ze had een vriendin meegenomen om haar gezelschap te houden, dat kan ook.'



Je werkt zelf in de thuiszorg. Wat voor zorg verleen je op de vakanties?

'Als vrijwilliger heb je tijdens de vakantie één gast waar je voor zorgt. Er gaan dus net zo veel vrijwilligers als gasten mee. Het verzorgen wat ik op vakanties doe, is hetzelfde als in mijn werk: mensen wassen, in en uit bed helpen, medicatie geven en insuline spuiten. Verder houd je de kamers van de gasten netjes. Er is op elke reis een verpleegkundige aanwezig die de leiding heeft. Op de bootreis van de Zonnebloem gaan meestal wel wat meer gasten mee die zwaardere zorg nodig hebben. In de boot zijn rails aanwezig, waardoor er gebruik gemaakt kan worden van een tillift. Ook gaat er met de bootreis altijd een arts mee en is er een grote medicijnkast aan boord.'

Kun je wat vertellen over hoe een vakantie er uit ziet?

'De vakanties zijn altijd van maandag tot en met zaterdag. Er worden uitstapjes gemaakt, er is een bingo en een bonte avond. Op de vrijdag is het voor de gasten mogelijk zich te laten verwennen door bijvoorbeeld de kapper, de pedicure, en dergelijke. Ook is er dan het slotdiner. Soms is er een thema gekoppeld aan de vakantie, bijvoorbeeld een muziekweek.'

Voordat je als vrijwilliger meeging op vakanties, was je zelf vakantie coördinator bij het Rode Kruis. Zit er een verschil in de reizen bij de Zonnebloem en het Rode Kruis?

'Ik heb zeventien jaar de coördinatie van de vakanties van het Rode Kruis gedaan. De gasten vertellen dat je bij de Zonnebloem meer gezamenlijke activiteiten hebt. Bij Rode Kruis hangt de daginvulling meer af van wat de groep wil. Het tempo ligt hierdoor ook wat rustiger. Via het Rode Kruis heb ik zelf nog een keer geregeld dat een terminale gast op vakantie kon. Een week later is ze overleden.'

Zou je het mensen aanraden om als vrijwilliger mee te gaan?

'Ja zeker, het is heel leuk werk! Je komt nog eens ergens en aan het eind van de reis ben je echt een beetje familie van elkaar geworden, zowel van de gasten als van de vrijwilligers.'

Geschreven door Jolet Muurling

Geredigeerd door Veroni Steentjes

Foto: www.zonnebloem.nl



Condoom met vleugels wint "Oscar voor producten"

Er zijn veel seks hulpmiddelen in de markt, maar een groot aantal zijn met een handfunctie beperking moeilijk in het gebruik. Vandaar dat onderstaand product belicht wordt. Misschien kan het je een handje helpen.

Wingman: het condoom dat je supersnel om doet. Zonder het aan te raken. Zelfs met één hand. Zó dun, het is bijna zonder.

De Wingman, een nieuw condoom uit Nederland, heeft de iF Gold Award 2014 gewonnen. Een prijs die wordt beschouwd als de hoogste internationale onderscheiding, "de Oscar voor productontwerpen". Nieuwkomer Wingman staat daarmee in het zelfde rijtje als Apple, Nokia, Philips en Porsche. De eerste keer dat een condoom wint – en dan ook nog direct de Gold Award



Meer dan duizend klanten van Condoom-Anoniem.nl testten in 2011 en 2012 enthousiast mee en hielpen 'n handje bij de ontwikkeling van de perfecte condoomafroller. Daarom: Wingman én condoomtesters: van harte gefeliciteerd!

Ook het ongelooflijke gemak én gevoel met ervaren? [Probeer nú Wingman Condooms! Vanaf € 1,75](#)

[Bekijk hier het filmpje op Youtube](#) om te zien hoe het werkt

(advertentie)



condoomanoniem.nl

snel, discreet & gratis verzending

Voor meer dan alleen condooms!

Explosie in Android malware maakt bescherming nog noodzakelijker

Het marktaandeel van Android van 69%** komt overeen met circa 89.000 geïnfecteerde telefoons* in Nederland, ofwel het gehele inwoneraantal van de gemeente Hilversum in N-H.

* Exclusief Android tablets, ** Samsung 2013 - Samsungs leads Dutch's smartphone market.



Klantvriendelijke
Nederlandstalige
helpdesk
Voor meer info bel:
023 78 90 277

Norman lanceert
Mobiele beveiliging voor
Android smartphones
en Android tablets.

http://www.norman.com/nl/thuis_kantoor_aan_huis

Norman Mobile Security beschermt u tegen internetbedreigingen en helpt u uw apparaten terug te vinden te traceren of zelfs op afstand te wissen in geval van diefstal.

Met zijn lage impact op het batterijverbruik, is dit het instrument dat u nodig heeft om uw mobiele telefoon(s) en tablet(s) 24/7 veilig en operationeel te houden.

Norman Mobile Security is vooralsnog enkel verkrijgbaar via de Norman webshop: <http://bit.ly/1dwsgIV>

Wilt u dit product eerst gratis proberen?
Vraag dan de trial aan: <http://bit.ly/1h0Byns>

Norman Data Defense Systems B.V.
sales@norman.nl
www.norman.nl



'Does New York ever sleep?'

In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (31), vrijwilligster van Stichting Intermobiel over het thema vrije tijd. Ze heeft een vriend Leroy en woont in Sittard met haar hulphond Lola. Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (Erpse-Paralyse). Op haar 22e werd ook Ehlers-Danlos syndroom gediagnosticeerd. Een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn een loopproblemen zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog steeds korte stukken lopen.

Dit In het dagelijks leven krijg ik vaak het commentaar dat ik teveel praat. Dat komt omdat er zoveel momenten van de dag zijn dat ik geen mensen kan spreken, dat ik altijd wat te vertellen heb. Het thema van dit magazine wist ik al een behoorlijke tijd en toch wist ik niet waar ik over moest schrijven. Aangezien ik van praten houd, dacht ik, laat ik eens met mensen om mij heen praten over: hun vrije tijd. En toen kwam ik tot de conclusie: vrije tijd, wat is dat? De definitie zegt: de tijd die vrij te besteden is, zonder verplichting, werkgever, zaak of school. Ja... dan heb ik een hele hoop vrije tijd.

Ik heb namelijk niet geaccepteerd dat gehandicapt zijn een beroep is. Dus zolang ik niet in staat ben om een beroep uit te oefenen, heb ik dan dus alleen maar vrije tijd? Wat ik namelijk dus nu stel: op basis van de definitie heb ik alleen maar vrije tijd. Helaas zijn er wel mensen die van mening zijn dat de overige tijd die je kunt besteden gericht moet zijn op de arbeidsmarkt. Maar dat is geen vrije tijd.

Niemand van de mensen die ik sprak over vrije tijd had enig idee dat ik een column aan het schrijven was, waardoor het hilarische gesprekken oplevert. Zo heeft iedereen een visie over vrije tijd en wat vrije tijd voor hem of haar vrije tijd maakt. Voor mij is vrije tijd DE tijd waarin ik mezelf vrij voel. In dat waarin ik me in het dagelijks leven door verplicht voel. Nee, ik kan niet werken. "Thank God!" ik ben afgestudeerd. Dus dat soort verplichtingen: Nee, die heb ik helaas niet.

In het dagelijks leven bestaat minimaal dertig uur per week in het teken van mijn beperking. Hetzij fysiotherapie, oefeningen doen of een levensstijl die noodzakelijk zijn om zo goed mogelijk en gezond mogelijk te blijven. Daarnaast zorgt mijn beperking voor het feit dat alles langer duurt en ALS ik dan tijd over heb en dat zou indelen als vrije tijd dan vul ik hem in alsof ik de carrière vrouw ben die ik had willen zijn en zoals zij dat zou doen. In volle overgave. Gezien het feit dat een carrière vrouw net zo weinig tijd heeft om vrije tijd in te plannen, leef ik als een carrière vrouw. Vrije tijd is de tijd waarin IK vrij ben. Dus dat kan altijd en overal. Leef in het moment en plan voor de toekomst. #timetoloveyourself

*Geschreven door Denise Vanderbroeck
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



***‘Het aller leukste is de reactie als de jarige de taart in ontvangst neemt.’***

In mijn vrije tijd decoreer ik (Fleur) graag taarten. De laatste jaren heeft het decoreren van taarten een vlucht genomen. Veel mensen zijn er mee bezig. Het is dan ook een fijne manier om even bezig te zijn met wat anders en je gedachten te verzetten. Cupcakes en cake pops zijn ook populair maar ik maak liever een taart.

Voor wie

De taarten die ik maak zijn meestal voor de verjaardag van mijn kinderen. Soms maak ik een taart voor een kennis of een vriendin en die geef ik dan in plaats van een cadeautje.

Het begin

Ik begin meestal met het bedenken van een taart voor iemand. Meestal heeft iemand al wel een idee. De kinderen komen soms met de meest onmogelijke ideeën, maar het is dan wel een uitdaging om die uit te voeren. Dan schrijf ik op wat ik bedacht heb in de vorm van de kleuren, de vulling, een ronde, vierkante taart of een stapeltaart maken en welke rand ik er om heen wil, enzovoort. Daarna ga ik de marsepein wegen en kleuren. Dit doe ik een paar dagen van tevoren, zodat de kleur goed kan intrekken. Ik kan ook fondant gebruiken, maar persoonlijk vind ik marsepein lekkerder.

***De uitvoering***

Dan bak ik de biscuit. Een taart met biscuit is luchtiger dan een cake. Dat is wel prettig want dit soort taarten zijn erg machtig door de vulling en de marsepein. Eigenlijk kun je alles als vulling in de taart doen. Frisse kwark, advocaatmousse, chocolademousse, slagroom, monchou, de variaties zijn eindeloos. Samen met een tweede vulling (daar gebruik ik meestal jam voor) krijg je ook een mooie, hoge taart. Na het vullen smeer ik de taart af met botercrème. Deze kun je kopen of je maakt hem zelf.

Na het afsmeren bekleed ik de taart met marsepein en daarna gaat het echte decoreren beginnen. Dat is dan ook het meeste werk. Het is wel priegelen, maar ik vind het een prima manier om lekker bezig te zijn. Het aller leukste is de reactie als de (kleine) jarige de taart in ontvangst neemt.

Tijd

Alles bij elkaar ben ik gemiddeld acht 8 uur bezig met een taart. Het is dus wel een tijdrovende bezigheid. Ik kan er natuurlijk ook niet eindeloos lang over doen, omdat de taart anders bederft. Marsepeinen figuren laten zich goed bewaren in een afgesloten doos, dus voorwerpen kan wel.

***Meer weten en zien***

Als je meer wilt weten over het decoreren van taarten, cupcakes, vullingen, recepten en alles wat erbij komt kijken kun je kijken op www.deleukstetaarten.nl. Ook voor inspiratie kun je alle taarten bekijken die mensen op de site hebben gezet.

Geschreven door Fleur Meeusen

Geredigeerd door Veroni Steentjes



'Do en do not' vakantielijst van Ingrid

'Bereid je vakantie goed voor, maar laat je vakantie niet bederven door kleine dingen. Een beetje improvisatie hoort erbij.'

Ik (Ingrid) ga zo nu en dan op vakantie of een weekend weg. Ik wil graag mijn tips met je delen, om je wellicht beter voor te bereiden. Op vakantie wil je genieten, vandaar dat goede voorbereiding het halve werk is.

Wat heb je nodig?

Ik heb een vakantieverblijf nodig dat toegankelijk is voor een elektrische rolstoel. Daarnaast ben ik gedeeltelijk bedlegerig. Ik heb een elektrisch hoog-laag bed nodig. Het bed op het vakantieadres moet ook door de deur van de slaapkamer naar de woonkamer kunnen om overdag te kunnen rusten of gezellig in de woonkamer te liggen. Ik heb een ruime badkamer nodig waar een brancard in past bij een lange vakantieperiode. Dit is vaak een lastig punt, bij veel accommodaties is de badkamer te klein voor een brancard. Ik heb een passieve tillift nodig.

DO

1. Bereid je goed voor. Kijk in vakantieguides zoals de Blauwe Gids, <http://www.deblauwegids.nl/>. Lees reviews van andere vakantiegangers op internet. Neem contact op met het hotel of vakantieverblijf voor informatie.
2. Kijk goed naar de omgeving waar je op vakantie wilt gaan. Als je maar een gedeelte van de dag kunt zitten, is het niet handig om lang te moeten reizen voor een activiteit.
3. Vraag tot in detail na welke aanpassingen en hulpmiddelen aanwezig zijn. Denk bij een tillift bijvoorbeeld aan: het type en het merk en de soort tilband. Als de hulpmiddelen niet aanwezig zijn, is het vaak mogelijk om deze via een organisatie te huren. Bij voorkeur neem ik mijn eigen hulpmiddelen mee.
4. Neem ruim voldoende verzorgingsmateriaal, medicijnen en dergelijke mee. Voor de rolstoel is een gereedschapssetje handig en de contactgegevens van de rolstoelleverancier. Denk ook aan de verzekeringspapieren. Ik neem altijd een verlengsnoer mee, omdat de stopcontacten niet altijd op de goede plaats zitten.
5. Voor een korte vakantie is droogshampoo makkelijk.

DO NOT

Bereid je vakantie goed voor, maar laat je vakantie niet bederven door kleine dingen. Een beetje improvisatie hoort erbij.

Geschreven door Ingrid Groenendijk

Geredigeerd door Veroni Steentjes

foto: [Tjeerd Knier](#)





Voor mij begint een goede zomer met voetreflexzonetherapie.

In onderstaande column schrijft Johan Fiddelaers over wat hem bezighoudt. Johan is 43 jaar, getrouwd en samen hebben ze twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Johan verzamelt al vele jaren alles van Grolsch, maar ook postzegels.

Kennismaking

Twee jaren geleden waren we in de Eifel op vakantie bij onze vrienden: de familie Weij in **Das alte Zollhaus**, zie advertentie elders in dit magazine). In de Eifel, op de grens van Duitsland en Luxemburg, hebben zij zes vakantieappartementen. In het appartement naast ons was Elise van Mierlo met haar gezin op vakantie. Elise is een voetreflexzonetherapeute. Wij raakten met hen in gesprek. Toen mijn rugklachten ter sprake kwamen, begonnen Elise's handen te jeuken. Onder het mom van: 'Baadt het niet, schaadt het niet' was zij mij niet veel later aan het behandelen. Met voornamelijk haar vingers masseerde ze intensief mijn voeten, tenen en mijn onderbenen. Na deze behandeling voelde ik wel iets, want het lopen voelde lichter aan. De rugpijn bleef helaas hetzelfde.



Voortgang

Terug in Nederland had ik enkele behandelingen in haar praktijk De Elstar (in Budel). Elise is een zeer toegewijde, enthousiaste en bekwame therapeute die graag mensen helpt. Ze is een voorbeeld en een goede promotor van haar beroepsgroep. Na een behandeling ben ik wel altijd even moe, maar dat verdwijnt al snel. Een behandeling heeft verder geen negatief effect op mijn lichaam. Haar behandelingen hebben helaas geen invloed op mijn rugklachten, maar ze verlicht zeker de klachten in mijn voeten.

Klachten

's Zomers als het lekker warm weer is, heb ik altijd pijnlijke voeten en tenen. Hoe warmer het is, des te roder en pijnlijker mijn tenen zijn. Die pijn is continue en is extra vervelend bij het lopen. De pijn dwingt me om binnen in plaats van lekker in de tuin te liggen. Ook ervaar ik deze voeten-teenklachten na het douchen, of na een glaasje alcohol, maar dat is slechts tijdelijk. Naar de sauna gaan, is voor mij onmogelijk. Daarom ga ik alleen in het begin van de zomer enkele keren naar Elise voor een behandeling.



Zomervakantie

Zo besloten we vorig jaar om in die zomervakantie naar de Ardèche in Frankrijk te gaan. 's Zomers is het er dagelijks tussen de 30 en de 35 graden Celsius. Erg warm dus, daar zag ik behoorlijk tegen op. In de weken ervoor behandelde Elise me twee keer. Na de eerste behandeling merkte ik nog geen resultaat, dus die tweede was ook echt nodig. Klaar voor de ultieme test vertrokken we naar de Ardèche voor een vakantie met mooi, warm weer.

Reflexzonetherapie

Iedere dag hadden we er zonnig weer met inderdaad een temperatuur van zo'n 30 tot 35 graden. Ik had ook voorzorgsmaatregelen getroffen in de vorm van: witte sokjes en een lage parasol, maar dat bleek niet nodig te zijn. Ik had helemaal geen pijnlijke, rode tenen en voeten. Ongelooflijk, ik was echt positief verrast, overvallen zelfs. Uit pure verontwaardiging en blijdschap heb ik haar vanuit Frankrijk dit goede nieuws gemaild.

Mijn rugklachten zijn door de behandelingen van reflexzonetherapie niet verbeterd, maar mijn pijnlijke tenen en voeten zijn niet meer nodig.

*Geschreven door Johan Fiddelaers
Geredigeerd door Veroni Steentjes*

P.S. Elise draagt met haar praktijk 'De Elstar' Stichting Intermobiel een warm hart toe. Zo heeft ze onder meer als deskundige meegewerkt aan een spraakchat over reflexzone therapie.

(advertentie)

Vereniging van
Nederlandse



Reflexzone
Therapeuten

www.vnrt.nl

De Vereniging van Nederlandse
Reflexzone Therapeuten (VNRT)
is de beroepsvereniging van
gekwalficeerde, zelfstandig
werkende reflexzonetherapeuten.

Bezoek de website: www.vnrt.nl

voor meer informatie over:

- Wat is reflexzonetherapie
- Zoek therapeut bij u in de buurt
- Overzicht vergoedingen



Veroni Steentjes (38) woont in Arnhem in een Fokuswoning met haar twee hulphonden Amor en Stitch. Ze heeft al vele jaren een relatie met Emile. Veroni is door posttraumatische dystrofie al vele jaren bedlegerig.

Het laatste jaar heb ik (Veroni) veel terrein verloren aan mijn ziektebeeld. (Post traumatische dystrofie) De enige rit die ik maak, is in de ochtend van de slaapkamer naar de woonkamer en in de avond een retourtje terug. Met enig geluk kan ik met mijn bed naar buiten in de tuin, als het warmer dan 22 graden is. Ik beseef overigens wel degelijk dat ik geluk heb dat ik een tuin heb en met mijn bed naar buiten kan.

Ik slaap en rust tussen de middag slecht door: pijn, klachten en onrust. Dit zorgt ervoor dat ik doodmoe wakker word en blijf, ook na het rusten. Altijd pijn hebben is erg, maar de invloed van langdurig weinig tot niet slapen is sterker. Het heeft invloed op je humeur. 'Arme Emile', denk ik vaak. Het beïnvloedt mijn energieniveau en het zorgt vaak voor hoofdpijn. Door het slechte slapen doet Emile vaker de zorg, zodat ik langer kan slapen, als ik pas tegen de ochtend in slaap val. Ik ben heel blij dat hij dat wil en kan doen. Dit zorgt alleen wel dat de dagen nog korter worden en helemaal voorbij vliegen.

Er zijn dagen dat alleen mijn ogen open doen en aankleden al te veel is. Ik ben dan te moe om iets te doen. Als ik langere tijd niet achter de pc kan, geeft dat ook onrust. Het gevoel van opgejaagd zijn, als een prooi waar een roofdier achteraan zit. Er zit nog altijd een gevoel van: ik moet dit en dat. Als ik een dag meer kan doen dan normaal, dan is dat mooi meegenomen. Als het niet zo is, dan moet het ook goed zijn. Alleen voelt dat niet zo. Waarom kan ik het leven niet nemen zoals het komt?

Mezelf overgeven aan de situatie en met de stroom meegaan vind ik moeilijk. Ik verzet me door te proberen tegen de stroom in te zwemmen. Ik weet dat verzet niet baat. Wat me in de weg zit, ben ik zelf. Ik ben zelf mijn grootste vijand. Ik leef in kleine beetjes, wat ik moeilijk vind, want ik wil nog zoveel. Ik heb vooral moeite met het feit dat de kleine beetjes kleiner worden. Maar wat als er straks helemaal géén kruimels meer over zijn.....?



*Geschreven door Veroni Steentjes
Geredigeerd door Evy
Grafische bijdrage van Jeanne Melchels*



In deze vaste rubriek deelt Veroni haar ervaringen op het gebied van beauty en verzorgingsproducten. Ze brengt producten onder aandacht die ze de moeite waard vindt.

Macadamia

Macadamia Moisturizing Rinse is een conditioner voor dagelijks gebruik. Het is ontworpen om te voeden en om pluis en klitten te voorkomen. Het is geschikt voor ieder haartype. Het hydrateert, ontwart, voedt, beschermt en maakt het haar beheersbaar en zacht voor de styling. Macadamia Moisturizing Rinse is niet op dieren getest. Haarproducten van Macadamia zijn gemaakt op basis van Macadamia-olie en Arganolie. Gemaakt voor gezond, glanzend en verzorgd haar. Macadamia-olie heeft een zeer hoogwaardige natuurlijke werking en ongelooflijke voordelen voor haar, huid en de algehele gezondheid.

Veroni: 'Ik heb door mijn krullen en de geblondeerde highlights last van droog pluizig haar. De geblondeerde plukken klitten ook veel meer. Ik heb al van alles geprobeerd. Het product dat bij mij het beste werkt is Macadamia Moisturing Rinse.'

Als je dit in het haar doet en 30 seconden laat intrekken en dan echt zorgvuldig uitspoelt, voel je meteen aan het haar dat het zachter is. Als je dit product wilt proberen, zou ik eerst een kleine verpakking kopen. Het product is namelijk niet goedkoop. Zoek even goed op internet, want er is veel prijsverschil. Reken wel altijd de verzendkosten mee voor een eerlijke vergelijking. De prijs op internet van de 60 ml-fles varieert vanaf € 4,55 tot € 11,45.



Macademia Rinse

Bourjois intuitive liner met drie voudige punt

Bourjois lanceert haar eerste 'slimme' eyeliner waarmee alle vrouwen perfecte 'Bambi-ogen' kunnen creëren. Geïnspireerd door de stippeltechniek van het pointillisme ontwikkelde Bourjois een nieuwe manier om eyeliner aan te brengen: je brengt de eyeliner met kleine stipjes van de driedubbele punt op de wimperrand aan. Om zo een perfect doorlopend lijntje te creëren, zonder dat je afwijkt of uitglijdt. Dankzij de intens zwarte formule houdt de Intuitive Liner bovendien tot wel 24 uur lang.

Voer opeenvolgende horizontale, kloppende bewegingen uit, vlak langs de wimpers. De serie punten vormt een ultrafijn lijntje, dat een professional waardig is.

Veroni: 'Ik ben al een tijd op zoek naar de oogpotlood of eyeliner die ik wel goed kan gebruiken. Met een beperkte handfunctie en doordat ik bedlegerig ben, is een lijntje trekken een topsport op zich. Deze eyeliner punt bestaat uit drie kleine kwastjes naast elkaar. Door de stift naast elkaar op de huid te drukken krijg je veel makkelijker een mooi lijntje. Deze liner is er alleen in het zwart. Dat vind ik jammer, want ik vind bruin ook mooi. Ik heb de Bourjois liner onlangs in de aanbieding met vijftig procent korting aangeschaft. De normale prijs van deze eyeliner is ongeveer € 10,95. Dit merk is met regelmaat in de aanbieding bij Douglas, Kruidvat, Etos en Trekpleister.' Meer informatie zie www.bourjois.nl



*Bijdrage van Veroni Steentjes
Geredigeerd door Rosan Wilts*



In deze rubriek deelt Veroni een product dat je niet moet kopen, omdat het zonde van het geld is. In mijn zoektocht naar dé eyeliner zag ik dat er vloeibare eyeliner stiften zijn. Het is te vergelijken met een viltstift. Zou dat de oplossing voor mij zijn, zodat ik met beperkte handfunctie toch een dunne strakke eyeliner kan zetten? Nou, uitproberen dus....

Test 1

Ik heb er daarom eerst eentje op www.ebay.com gekocht voor ongeveer € 1,-- Ze hadden ze in het zwart en bruin. Ik had een zwarte gekocht om het te proberen. Na de eerste keer opdoen wilde ik een tweede poging doen, maar er kwam geen duidelijk streepje meer uit. Ik teken altijd op mijn hand om te testen. Als ik drie streepjes zet, krijg ik drie verschillende streepjes. Vaak de buitenkant van de lijnen donker en midden in geen kleur. Ik heb het later nog eens geprobeerd zonder succes, dus heb het weggegooid.

de NYC eyeliner

Test 2

Ik heb daarna van het merk NYC een liquid eyeliner gekocht van € 1,50. Ze hadden deze zelfs in de bruine kleur en blauw dus ik was helmaal happy. Alleen na het gebruik niet meer. Ook hier dezelfde problemen met de viltstiften. Als je de stiften schudt en op de kop houdt dan komt er wel wat meer inkt uit. Alleen schudde Emile zo hard dat de inkt al in de dop zat. Ik heb dat ook aangegeven bij het bedrijf waar ik het gekocht had en kreeg het geld overigens meteen terug. Ze gaven aan de klacht niet eerder gehoord te hebben.



Test 3

De laatste poging deed ik bij Douglas waar ik in de aanbieding een Borjous liquid eyeliner liner feutre genaamd gekocht met vijftig procent korting gekocht voor € 5,95. De normale prijs is dus € 11,90. Ook hierbij exact redelijk hetzelfde probleem dat het snel opdroogt. Het helpt wel iets als je de viltstift schudt of op de kop wegzet, mits mogelijk. Bij mij ligt hij in de toilettas dus dat is niet ideaal. Ik heb het aan Douglas aangegeven. Met bon kon ik naar een Douglas winkel terug gaan met het product, zodat ze kunnen kijken of ze iets kunnen betekenen. Dat heb ik nog niet laten doen. Van alle drie geteste vloeibare eyelinerstiften is deze wel de beste van de drie.

Conclusie

Na drie pogingen in drie prijssegmenten kan ik wel concluderen dat mijn favoriete stiften niet een van deze drie zijn. Mijn favorieten zijn de Intuitive liner van Bourjois vanaf € 10,39 (zie rubriek aanraders) en Superliner, ultra precision van L'oreal Paris is van € 11,39.

De eerste is dus ook een vilt stift opzet die niet opdroogt. De kwast bestaat uit drie kleine puntjes, zodat je bijna een lijntje kunt stempelen. Voor mij werkt dat ideaal. De superliner van L'oreal paris is een vloeibare eyeliner met een stift applicator waardoor je makkelijk een dun lijntje krijgt. Ook hier kan ik wel goed mee overweg.

Ik zocht op internet naar vloeibare eyeliners en ook daar kwam ik dezelfde conclusie tegen als die ik zelf getrokken heb. Het lijkt ideaal maar dat is het vaak niet.

Geschreven door Veroni Steentjes



Wij mensen denken dat we geluk buiten onszelf moeten zoeken door ons te richten op externe krachten, of door dingen te verwerven, toe te voegen of te veranderen. Maar het geluk zit al in onszelf. Onderstaand verhaal laat zien dat als we anders kijken, het geluk vanzelf naar boven komt.

Een jongeman bezat een beeldje van klei, een erfstuk uit de familie. Hij had altijd gewild dat het in plaats van gewoon klei, van glimmend goud was geweest. Toen hij geld begon te verdienen, zette hij zo nu en dan wat geld opzij to hij genoeg had om zijn grote wens in vervulling te laten gaan: zijn beeldje te laten vergulden.

Nu zag het er precies uit zoals hij het hebben wilde en de mensen vonden het ook prachtig. Hij voelde zich trots dat hij een gouden beeldje had. Het goudlaagje kleefde niet overal even goed aan de klei en na verloop van tijd begon het goud hier en daar te bladderen. Dus liet hij het opnieuw vergulden. Weldra besteedde hij al zijn tijd en geld aan het onderhouden van de gouden façade van zijn beeldje.

Op een dag keerde zijn grootvader van een jarenlange reis terug. De jongeman wilde hem laten zien hoe hij het kleien beeldje had laten veranderen in goud. Maar de klei was hier en daar te zien en dus schaamde hij zich een beetje.

De oude man glimlachte en hield het beeldje liefdevol in de handen. Met een vochtige doek begon hij er voorzichtig op te wrijven en na verloop van tijd verdween er wat klei. "Vele jaren geleden moet dit beeldje in de modder zijn gevallen en opgedroogd leek het toen op klei. Als jong kind zag je het verschil niet. Je wist niet beter of was een beeldje van klei. Maar kijk eens."

Hij toonde zijn kleinzoon de plek waar hij de klei had verwijderd en een glimmend gele kleur scheen hem tegemoet. "Onder het laagje klei was jouw beeldje van oorsprong al van goud. Je had de klei dus niet hoeven vergulden. Nu je weet waar het beeldje werkelijk uit bestaat hoef je alleen maar voorzichtig de klei te verwijderen en het gouden beeldje dat je altijd hebt willen hebben, komt vanzelf tevoorschijn."

Onderstaand perspectief is heel anders dan de manier van doen zoals we tegenwoordig veelal zien. De kennelijke noodzaak ons voortdurend te bewijzen, komt voort uit de onderliggende gedachte dat er fundamenteel iets aan ons mankeert. Om te worden wat we willen zijn denken we dat we anders moeten worden dan we zijn.

Bron verhaal: Dr. Joseph Parent. Zen Golf, het mentale spel onder controle. Uitgeverij Elmar B.V. Rijswijk

*Bijdrage van Veroni Steentjes
Geredigeerd door Rosan Wilts*





Sanne's vakantie- en vrijetijdsgevoel

'In de ogen van veel mensen heb ik al jaren achter elkaar 'vakantie' en heb ik iedere dag zeeën aan 'vrije tijd'.'

Veroni vroeg of ik een stukje wilde schrijven over het thema, 'vakantie en vrije tijd'. Dat wil ik wel, dacht ik bij mezelf, een leuk en ontspannen onderwerp. Ik droomde even weg naar een super fijne vakantie die ik samen met mijn man en kindjes heb gehad. Vervolgens droomde ik verder en kwam ik terecht in onze moestuin. Daar ga ik graag, samen met mijn hondje Gipsy, in mijn vrije tijd naar toe. De 'ik' in dit stukje is Sanne Vermaas (33) en ik heb nu ruim negen jaar last van het Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS). Onlangs heb ik mij aangemeld als vrijwilligster voor Intermobiel.



Dagdromen

In mijn dagdroom was ik dus aangekomen in onze moestuin, zachtjes schommelend op de schommelbank. Maar toen gebeurde er iets gek. Ineens besepte ik me dat die dagdromen op dit moment letterlijk, dromen voor me zijn. Het is namelijk niet de realiteit. De vakanties met mijn man en zijn kindjes zullen voor altijd mooie herinneringen blijven, omdat mijn lieve man in november 2012 is overleden. Ik mis mijn drie mannetjes nog iedere dag.

Mijn droom over het werken in onze moestuin is op dit moment ook niet meer dan een droom, omdat dit door mijn gezondheid al een tijdje niet meer gaat. Ik heb sinds december 2004 CRPS, waarin goede en minder goede perioden elkaar afwisselen. Maar frustrerend genoeg, gaat het de afgelopen maanden heel hard achteruit. Te hard. Het is me, sinds de vorige zomer niet meer gelukt om naar de tuin te gaan.

Bedlegerig

Het is moeilijk uit te leggen aan mensen waarom ik al maanden een groot deel van de dag op bed door breng. Ze kennen me zo niet. Want ondanks dat ik al ruim vijf jaar volledig in de **Werk Inkomen Arbeid (WIA)** zit, heb ik als het even kon, nooit een moment stil gezeten. In de periode dat ik net mijn enkel had gebroken en CRPS kreeg, maakten sommige mensen best pijnlijke opmerkingen. Dan zeiden ze bijvoorbeeld: dat ze ook wel eens zo'n lange 'vakantie' en zo veel 'vrije tijd' wilden hebben. Het is een cliché, maar het is waar. In dit soort tijden leer je je echte vrienden kennen. Mensen vallen af, maar gelukkig komen er ook mooie mensen voor in de plaats.

Tijd genoeg

Wat ook moeilijk aan mensen uit te leggen is, is hoe het kan dat ik mijn eigen huishouden niet kan bijhouden. Want je hebt toch tijd genoeg??? Je werkt niet eens!!! In de ogen van veel mensen heb ik al jaren achter elkaar 'vakantie'. En heb ik iedere dag zeeën aan 'vrije tijd'. Maar wat betekenen deze woorden dan nu nog voor mij?

Mijn vakantiegevoel

Als ik op 'vakantie' zou kunnen dan zou ik graag even, al is het maar een weekje, weg zijn uit mijn omgeving. Dat ik even niet geconfronteerd word met wat er allemaal eigenlijk nog gedaan moet worden. En dat ik heel veel afleiding heb van leuke dingen, zodat de pijn naar de achtergrond verdwijnt. Ik zou dan graag andere mensen om me heen hebben, zodat we samen kunnen lachen, huilen en genieten van dat 'vakantiegevoel'.



Sanne's vakantie- en vrijetijdsgevoel (vervolg)

Mijn vrijetijdsgevoel.

En in mijn 'vrije tijd'? Ja, dat weet ik wel. Ik zou graag weer naar mijn moestuintje willen. Zachtjes schommel ik heen en weer. Een briesje waait langs mijn wangen. Het zonnetje verwarmt mijn hart. Het pas gemaaide gras als een zacht dekkentje onder mijn voeten. Zachtjes schommel ik heen en weer en kijk ik naar mijn hondje. Ze graaft een wortel uit de aarde en brengt hem trots kwispelend naar me toe, naar het vrouwtje. Mijn hondje heeft geen zin in hutspot vanavond en ook niet in wortelsalade. Nee, ze wil dat ik hem weg gooi. Want dan kan ze hem weer ophalen en terug brengen. Het vrouwtje gooit hem inderdaad weer weg en zo heeft mijn hondje erg veel plezier met een oranje wortel. "Best creatief als je geen takken kunt vinden" zeg ik in mezelf en er verschijnt een brede glimlach op mijn mond. Of het er stoer uit ziet of niet, daar is mijn hondje helemaal niet mee bezig. Na het spelen begint ze toch aan haar eigen wortel salade, aangevuld met een stukje appel van het vrouwtje. Nooit geweten dat ze ook groente en fruit lust, totdat we ons moestuintje kregen.

Moestuin

Samen knorren we op mijn brommertje in een kleine tien minuten hier naar toe. De drukte van de stad en het bijbehorende lawaai verdwijnt naar de achtergrond. De stilte en het gefluister van de natuur komt steeds dichterbij. Het omarmt me en geeft me tegelijk een gevoel van vrijheid. Gipsy, mijn hondje begint al te piepen, want ook zij, komt hier graag. Al rijdend over het pad van het moestuincomplex, groet ik de mensen met een vriendelijk gezicht. De mensen groeten me terug. Aan het einde van het pad gaan we rechts en dan komen we via een s-bochtje aan op ons kleine landje van tien bij twaalf meter. Het ligt op een hoek en wordt omringd door een lage afrastering. Ik open het hekje en Gipsy stormt naar binnen. Zo blij als ze is springt ze met hertensprongen van links naar rechts kriskras door de tuin. Mijn lijf reageert iets minder uitbundig, maar mijn gevoel is goed en dat is net zo belangrijk. Ik leg de kussens op de schommelbank en pak ik iets te drinken uit mijn zelfgemaakte prehistorische koelkast van bloempotten en fijn zand. En dan eerst even schommelen en bijkomen van de rit hiernaartoe. Gipsy verkent in haar vaste volgorde alle hoeken van de tuin. Haar neusje is op zoek naar geuren van dieren. Ze weet dat er 's nachts een kat slaapt in ons kweekkastje. Er zitten muizen, vogels, vlinders, kleine kikkers of padden op het terrein, maar de dieren blijken met elkaar te vergaderen. Zo weten ze van elkaar dat ze overdag gezelschap kunnen krijgen van een hondenviervoeter.

*Een kleine bijzonderheid*

Mijn drinken is op. Mijn adem is weer tot rust gekomen en ik kijk wat ik kan doen. Zal ik wat onkruid wieden? Of wat zaadjes onder de grond stoppen of toch eerst het stoepje recht leggen? Dat laatste ga ik doen, want ik heb een 'goede' dag. Na een half uurtje zweten houd ik het voor gezien, want mijn 'goede' dag, blijkt alleen in mijn hoofd te zitten. Mijn lijf wil niet wat ik wil en dat is frustrerend. Wat niet gaat dat gaat niet. Ik moet iets anders verzinnen. Een paar minuten later lig ik uitgeteld en een beetje gefrustreerd, 'ontspannen' in de hangmat. Maar net als ik lig, zie ik iets bewegen in het gras. Ik rol er weer uit en wat zie ik. Het blijkt een super schattig inimini kikkertje te zijn. Na de nodige aaaah's en ooooh's, ga ik weer terug in mijn hangmat. Mijn hondje kijkt me aan en ik zie wat ze vraagt. "Kom maar": zeg ik tegen haar. Ze springt bij me in de mat om vervolgens samen lekker weg te dromen. Het zonnetje is warm, maar de parasol zorgt voor wat verkoeling in de schaduw. Even later tuffen we weer op de brommer terug naar ons huisje.

Ik hoop dit 'gevoel' weer terug te mogen krijgen, want hoop doet leven. En leven geeft de bomen hun blaadjes en laat het gras groeien. Ik hoop snel weer wat op te bloeien.

*Geschreven door Sanne Vermaas
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chathulpdienst Utrecht

Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor jongeren met een handicap. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat je er zelf aan kunt hebben, is vaak onbekend. Vandaar deze rubriek waarin je kennismaakt met een organisatie of instelling aan de hand van vaste vragen die ze zelf beantwoorden. Hieronder stelt de Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chathulpdienst Utrecht zich voor.

Wat zijn de Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chathulpdienst Utrecht?:

De vrijwilligers van de Telefonische Hulpdienst Utrecht zijn er 24 uur per dag voor iedereen die behoefte heeft aan contact of een luisterend oor. De Chathulpdienst is bereikbaar tijdens openingsuren.

Vrijwilligers vormen de kern van deze organisatie, want zij voeren de gesprekken en zij chatten.

Deze organisatie begon 38 jaar geleden met de Telefonische Hulpdienst als SOS Telefonische Hulpdienst Utrecht. In 2013 werden bijna 15.000 gesprekken gevoerd.

In 2006 werd de kwaliteitsonderscheiding: "Vrijwilligerswerk: Goed geregeld!" van de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) bemachtigd. "Onze meerwaarde is dat onze vrijwilligers uitstekend door ons zijn opgeleid en intensief worden begeleid. De Chat Hulpdienst is vooralsnog alleen op donderdag van 20.00 tot 23.00 bereikbaar, maar dat willen we uitbreiden", vertelt Malou Saat, directeur van de Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chathulpdienst Utrecht. Momenteel zijn hier 89 vrijwilligers actief, in de leeftijd van 20 tot 85 jaar. Ze zetten zich tussen de 1 en 32 jaar, maar gemiddeld zeven jaar voor ons in."



Wat bieden de Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chat Hulpdienst Utrecht en op welke doelgroep richten ze zich?

"In onze missie richten we ons op de stad en de regio Utrecht, maar in principe staan we open voor iedereen uit het land die behoefte heeft aan een luisterend oor", vervolgt Saat. "Voor jongeren met een lichamelijke handicap of een chronische ziekte kunnen we zeker iets betekenen. Je kunt je hart luchten over wat je bezig houdt. Dat kan gaan over je ziekte. Of juist helemaal niet, omdat er buiten je ziekte of chronische aandoening, aspecten zijn waar je het over wilt hebben. Je bent meer dan je ziekte en misschien wil je samen met ons bedenken wat je leven leuker of makkelijker zou maken. We kunnen een contact met de buitenwereld zijn om te praten over je dromen, wensen of wat dan ook. Misschien wil je ongegeneerd schelden op je ziekte of vrijuit spreken over zaken zonder je je omgeving te belasten", somt Saat op.

"Het kan lastig zijn om te zeggen tegen mensen die van je houden dat je niet gelukkig bent of dat je het leven met een chronische ziekte zwaar vindt. Soms is er gewoon niemand in je eigen omgeving waarmee je dit soort dingen kunt bespreken. Dat bijvoorbeeld de gevolgen van de bezuinigingen van de overheid in de zorg moeilijk voor je zijn. Al hebben wij daar ook geen kant-en-klare antwoorden op, alles is nog zo in beweging. Misschien maak je je zorgen over je mantelzorgers. Denk je dat het te zwaar voor ze wordt of dat ze zich verplicht voelen om je te verzorgen, misschien vind je het zelf niet prettig om afhankelijk te zijn. Wellicht wil je advies over hoe je vrijwilligers kunt inzetten bij je verzorging of voor sociaal contact. Bij ons kun je je zorgen kwijt over hoe het verder moet. Of misschien denk je wel aan eindigheid en vind je het moeilijk om gedachten over suïcide met je omgeving te bespreken. Dat kan ook met ons."

Utrechtse hulpdiensten (vervolg)

“Het is niet onze bedoeling om medische hulp te verlenen of mensen therapeutisch te begeleiden”, verduidelijkt de directeur van Telefonische Hulpdienst en Chathulpdienst Utrecht. “Daar zijn heel veel andere instanties voor. Er zijn echter veel minder organisaties die een luisterend oor bieden. Dus als je hevige, uitzichtloze pijnen hebt en je krijgt het gevoel dat je erin verdrinkt of je raakt in paniek, dan kunnen wij je wel helpen om te kalmeren en weer houvast te vinden. Wij zijn namelijk 24 per dag bereikbaar, je kunt altijd bellen als het nodig is. Het voordeel van de Chathulpdienst is bovendien dat als je in een omgeving zit, waarin je geen privacy hebt om te bellen, je toch door te chatten je verhaal kwijt kan. Wij willen medemens zijn en troosten, bemoedigen of ondersteunen. De gesprekken bij de Telefonische Hulpdienst en de Chathulpdienst zijn anoniem, veilig en onbevooroordeeld.”

Hoe kom ik in contact met de Telefonische Hulpdienst Utrecht en de Chat Hulpdienst Utrecht?

- Telefonische Hulpdienst Utrecht : 030-2943344 / www.telefonischehulpdienstutrecht.nl.
- Chathulpdienst Utrecht: www.chathulpdienstutrecht.nl

Bijdrage van Rosan Wilts, Telefonische Hulpdienst Utrecht en Chathulpdienst Utrecht

(advertentie)



TjeerdKnierfotografie

Voor al uw bedrijfsreportages, fotografie op verzoek.

info@tjeerdknierfotografie.nl
www.tjeerdknierfotografie.nl
06-24772604



'Do en do not' van Veroni

Do en do not: de vakantie handicaplijst van Veroni

Ik (Veroni) ben enkele jaren geleden op vakantie geweest in Zeeland in Burgh-Haamstede in een vakantiewoning van de Lion's met mijn ouders, Emile en vriendinnen. Ook ben ik eind jaren negentig enkele keren met het Rode Kruis met de jongerenboot op vakantie geweest met mijn bed. Helaas zit vakantie er nu niet meer in. Toch wil ik mijn tips met je delen, om je wellicht beter voor te bereiden. Op vakantie wil je genieten, vandaar dat goede voorbereiding het halve werk is.

Wat heb je nodig?

Ik ben bedlegerig, dus ik maakte andere vakantie-reizen dan ik zou doen als ik gebruiker zou zijn van een handrolstoel of een elektrische rolstoel. Ik kwam meestal met bed aan of had het bed bij me in de aanhangwagen achter de auto. Ook heb ik een aangepast toilet nodig met links een beugel naast het toilet. Met mijn bed moet ik door de deur kunnen om naar binnen en buiten te kunnen. Tevens moet mijn bed door de deur van de slaapkamer naar de woonkamer kunnen om overdag te kunnen rusten en te kunnen slapen zonder last van de rest van de vakantie-gangers te hebben, en andersom. In veel vakantiewoningen is dit laatste vaak het grootste probleem.

DO

- Bereid je goed voor. Zoek bijvoorbeeld goed op internet of bel naar de eigenaar van een vakantiepark of accommodatie, zodat je goed geïnformeerd bent. Hoe duidelijker jij maakt wat je nodig hebt en zoekt, hoe beter en makkelijker het is.
- Vraag niet alleen naar de toegankelijkheid in de woning, maar ook naar de toegankelijkheid op het park en de omgeving. Als je aanraak- en stootpijn hebt, is het niet te doen als er alleen maar een zandpad is op het park. Als de omringende dorpen en steden alleen met kinderkopjes bestraat zijn, kun je er dus ook niet overheen gaan als je stootpijn hebt. Dan ben je dus beperkt tot de vakantiewoning zelf en valt het park en de omgeving af. Als je er bewust voor kiest, is het anders dan dat je in de veronderstelling bent op je vakantiebestemming veel te kunnen zien van de omgeving.
- Ik zou aanraden dat je een vakantiewoning eerst bekijkt, voordat je boekt. Als je dat niet zelf kunt, laat dan iemand gaan die goed weet waar alles aan moet voldoen, zodat jij ongehinderd op vakantie kunt gaan. Als je er namelijk al bent en het is niet goed aangepast, dan verpest het je vakantie en dat is ook niet de bedoeling. Mijn ouders hebben ooit in Limburg snel een vakantiewoning bezocht. Ze zijn niet in het huisje geweest. Toen ik daar kwam, waren er dus grote problemen zoals een bed dat heel laag was en een toiletverhoging die gevaarlijk was. Dit is toen opgelost door een bed te lenen van de ouders van Emile. Dat vergde veel gedoe wat je liever niet wilt op vakantie.
- Denk tijdens het zoeken van een geschikte vakantie-accommodatie aan je aanpassingen. Bekijk wat je mee moet nemen om op vakantie te kunnen gaan. Vraag na welke aanpassingen aanwezig zijn in de accommodatie en of je ergens iets kunt huren. Als je je aanpassingen zelf meeneemt, moet je wel aan het vervoer denken. Als ik met mijn bed wegga, moet ik ook ruimte hebben om bijvoorbeeld mijn toiletstoel mee te nemen. Dit alles samen met: mij, mijn bed en de twee hulphonden. Dat past niet in mijn bus, daar moet ik dus rekening mee houden.
- Maak een lijstje met wat je mee moet nemen op vakantie. Zo kun je alles afstrepen of het laten doen. Zo weet je dat je alles bij je hebt om op vakantie te gaan.
- Als het voor jou veel uitmaakt hoe je ligt, kan het een overweging zijn om je eigen matras mee te nemen. Als je naar een matras vraagt, zal er altijd positief gereageerd worden. Maar de ene wil een hard matras en de ander weer een zachte.
- Als je een elektrische rolstoel hebt of een scootmobiel gebruikt, dan moet je deze ook ergens neer kunnen zetten en kunnen opladen. Kijk of daar ruimte voor is en of er oplaadmogelijkheden zijn. Neem je oplader mee.

Do en do not - Veroni (vervolg)

- Controleer waar in de buurt een ziekenhuis of huisartspost is, zodat je voorbereid bent.
- Als je medicijnen gebruikt, zorg dan dat je voldoende bij je hebt. Neem ook een medicijnpaspoort mee, die kan je bij de apotheek opvragen. Mocht er iets gebeuren, dan ben je goed voorbereid.
- Als je gebruik maakt van een onbekende verzorger op vakantie, is het fijn dat je daar van tevoren telefonisch contact mee hebt. Dan weet je in ieder geval wie op vakantie je verzorgt, dat kan een fijner en vertrouwder gevoel geven. Het is ook prettig, mits dat kan, dat een verzorger al een keer met de zorg meekijkt zodat hij/zij voorbereid is.
- Geef niet op als het niet meteen lukt. Er zijn meer wegen die naar Rome leiden, soms is geduld en volharding nodig.

DO NOT

- Ga niet alleen op ervaringen van anderen af omtrent een vakantiemogelijkheid. Iedereen heeft weer andere wensen en eisen of heeft andere aanpassingen nodig. Zoek altijd zelf contact met de accommodatie of het park om je vragen en wensen voor te leggen.
- Denk er niet te licht over. Denk niet dat alles vanzelf wel goed komt en dat voorbereiding niet nodig is. Het is zonde je vakantie te laten verpesten zonder dat het nodig is. Goede voorbereiding is het halve werk.
- Vertrouw niet op wat op internet en in magazines staat vermeld. Een eigenaar is altijd erg positief over hoe aangepast een accommodatie is, vaak valt dat erg tegen. De normen van een land kunnen anders zijn dan hier in Nederland. In België kan bij een hotelkamer "aangepast" vermeld zijn, terwijl je dan wel drie trappen voor de ingang hebt, waardoor je niet naar binnen kunt als je in een rolstoel zit.

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts



Scrapcreatie van Paool



Werken met gezonde agressie.

In de blijvende zoektocht naar meditaties op het gebied van omgaan met pijn, kwam ik (Veroni) deze audio download tegen genaamd Freedom from pain tegen van Peter Levine. Op de cd van vijftien meditaties staat één meditatie genaamd werken met gezonde agressie die ik graag wil delen. Ik heb deze meditatie vertaald en aangepast, zodat je ermee aan de slag kunt. Ik denk dat iedereen, dus ook mensen zonder handicap, onderstaande oefening kunnen gebruiken, want iedereen is wel met tijd en wijle boos.

Over Peter Levine

De schrijver is expert op het gebied van traumabehandeling. Hij werkte onder andere bij de NASA en is al dertig jaar bezig met onderzoek op het gebied van traumabehandeling. De auteur omschrijft een trauma als een reactie op een levensbedreigende situatie. Trauma's kun je niet negeren. Het brein reageert met automatische reacties die leiden tot lichamelijke reacties. Bij alle dieren is deze reactie hetzelfde; de keuze is beperkt tot vluchten, vechten of bevriezen. Alleen laten dieren het vervolgens los, wat bij mensen niet altijd goed lukt. Dit komt omdat mensen hun hogere hersenfuncties gebruiken om een verhaal van het gebeurde te maken. De traumatische gebeurtenis blijft vastzitten in het lichaam. Hij schreef onder andere het boek: de tijger ontwaakt, traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie.

Meditatie

Er is gezonde agressie. Dat is agressie die je beschermt dat je anderen geen kwaad doet maar dat je jezelf beschermt en dat je beschermt wat van jou is. Als we onze gezonde agressie niet kwijt kunnen of geen grenzen stellen aan een ander, dan krijgen we boos worden als gewoonte in ons. Dat is boosheid die een eigen verhaal volgt, waar je geen controle over hebt. In deze meditatieoefening gaan we wat meer de natuur van boosheid ervaren. Allereerst maak een stevige vuist, echt stevig. Voel de gewaarwordingen daarvan. Voel het effect op je lichaam, dus niet alleen op je vuist en arm. Heb ook aandacht voor je ademhaling, je kaken en je buik. Voel je hier de boosheid?

Deze oefening kan representatief zijn als je opgesloten zit in boosheid. Als je je vuist zo voelt, wil je dit misschien benoemen als weerstand of irritatie waar je je bewust van bent of wat je tegen iemand wilt zeggen waar je boos op of over bent. Laat het gevoel echt opkomen, voel het geheel, duik erin.

Nu opnieuw maak je vuist steviger en steviger, vaster en vaster. Houd dit even zo vast. Open nu heel langzaam in stapjes je hand. Strek je vingers langzaam uit zodat je hand wat recht is, in de vorm van een kopje, een open kopje. Waar is de boosheid gebleven?

Probeer het nog een keer.

Maak een vuist van je hand. Voel de gespannenheid in je vingers en in je hand, maak het vaster vaster en vaster en denk opnieuw aan iets wat je boos maakt. Voel de vastheid. Ervaar bewust je boosheid. Laat het opkomen, zonder weerstand. Het mag er zijn.

Laat je vingers weer langzaam je hand openen. Doe de hand niet te recht, maar in de vorm van een kopje zodat het nieuwe ervaringen toe staat, nieuwe oplossingen en dat je vrijer van pijn bent.

Doe het nog een keer.

Als je van je vingers een vuist maakt, denk dan aan een tijd dat je boos bent op de pijn die je had, maar dat kan ook nu op dit moment zijn. Voel echt de boosheid in zijn volledigheid. De pijn kan er nu zelfs



Mediteren met een lastig lichaam

(vervolg)

je pijn hebt. Dit is niet iets waar je voor gekozen hebt of wat jouw fout is. Voel de zelf beschermende boosheid opkomen zoals je bij dieren ziet. Open dan weer langzaam je hand en vingers, en vorm een kopje. Als je de gewaarwordingen van het openen ervaart, ervaar dan je pijn op dit moment.

Doe het nog een keer. Maak weer een stevige vuist. Voel hoe sterk de kracht van je boosheid kan zijn maar ook je volharding om door te blijven gaan met je leven, ook al heb je veel pijn.

Open je hand weer opnieuw heel langzaam. Laat de vingers langzaam los uit de vuiststand en je hand is open zoals een kopje. Stel jezelf de vraag waar is de pijn naar toe gegaan?

Conclusie

De les van deze oefening is dat je boosheid los kunt laten alleen door het eerst te voelen en dan kun je het toestaan om het transformeren in je lichaam. Wat gebeurt als we vast zitten, dan zit onze beweging vast, we zijn opgesloten in onze eigen boosheid en weerstand. We kunnen niet ontkennen dat we boos zijn, of je kunt het niet onderdrukken of dat je het niet wilt voelen. Dat werkt niet. Als we de boosheid eerst voelen, en dan toestaan om te openen in de boosheid, door de geopende hand, dan transformeert de boosheid in energie, levendigheid en in meer vrijheid van pijn.

Adem enkele keren dieper in en uit en beëindig in je eigen tempo deze oefening.

Geschreven door Veroni Steentjes



Foto: Bart Teunis



Inmiddels heeft het digitale lezen mijn boeken regelmatig vervangen. Door een beperkte handfunctie en pijn in de rompspieren is een e-book lezen fysiek veel minder belastend voor me. Ik heb een iPad mini waarop ik de e-books lees. Hieronder vind je weetjes op het gebied van e-books omtrent het lenen, lezen en aanschaffen van e-books.

Wist je dat...?

- er prijsverschil kan zitten tussen e-books die je via iBooks koopt en e-books die je bij www.bol.com koopt, als je een Apple hebt. Je kunt bij bol.com gekochte e-books soms niet in je iBooks lezen, maar wel via een App van bol.com. Ik vind zelf een e-book lezen via iBooks prettiger door de bladzijde-indeling leest het anders dan via de App van bol.com. Het prijsverschil zit hem ook in het feit dat bol.com regelmatig e-books afgeprijsd heeft of acties heeft als 2+1 gratis. Check het dus even voordat je iets koopt, want er kunnen er meerdere euro's verschil in zitten.



- je via een bibliotheek abonnement ook e-books kunt lenen. Er zijn meerdere mogelijkheden:

1. *Download de e-book selectie App voor de e-books eregalerij.* De "eBooks eregalerij" is een eerbetoon aan de klassieke Nederlandse en Vlaamse literatuur. Via de eregalerij-app kun je kosteloos een mooie selectie rechtenvrije e-books downloaden en lezen. Bij elk boek vind je bovendien uitgebreide achtergrondinformatie over de auteur. De App is beschikbaar voor iPads. De boeken die hierin staan, zou ik zelf overigens niet lezen. Het assortiment is aan mij niet besteed.

2. Ook is er een *App van de Bibliotheek* die je kunt downloaden. Via dit kun je ook e-books downloaden en lezen. Het nadeel vind ik dat als ik het gebruik met de iPad mini ik geen bladzijdenummering zie. Ik zie ook niet hoeveel bladzijdes een boek heeft. Als je deze functie met een e-reader gebruikt, dan zie je wel de bladzijdenummering en de hoeveel bladzijdes een boek heeft. Je zet de boeken dan eerst op je laptop of pc. Je e-reader sluit je aan op je laptop of pc en je zet daarna de e-books op je e-reader om ze daarop te kunnen lezen.

Online lezen

3. Sinds eind januari 2014 zijn er meer e-books beschikbaar via de bibliotheek. Op de website www.bibliotheek.nl/ebooks kun je inloggen met je bibliotheekpasnummer en een wachtwoord. Je kunt direct online e-books lezen. Er staan sinds januari aardig wat titels op naast ook actuele titels, grote schrijvers en veel keuze in diverse rubrieken. Ze staan niet op je tablet, maar ze staan op een server. Een actieve internetverbinding is dus vereist. Er wordt ook gevraagd een webaccount aan te maken waarbij je met inloggen een boekenplank hebt waar de boeken op staan. Je kunt ze dan drie weken lenen. Ze gaan er vanzelf na drie weken af. Als je niet klaar bent met lezen en de drie weken zijn om, dan kun je hem opnieuw downloaden.

Ik heb hier zelf hetzelfde probleem als bij het lezen van e-books via de App van de bibliotheek: geen bladzijdenummering. Dus ik weet niet waar ik ben gebleven in het boek en hoeveel bladzijdes een e-book dik is. Ik vind dat erg vervelend, dus gebruik het dan daarom niet. Ik heb in het begin af en toe een storing gehad, toen ik een e-book via de server las. Ik wilde verder lezen tot waar ik gebleven was, maar dat was niet opgeslagen. Het is een eerste stap naar e-books lezen via de bibliotheek. Tot 1 april 2014 zijn e-books lezen gratis. Daarna is een abonnement nodig.

*Geschreven door Veroni Steentjes
Geredigeerd door Rosan Wilts*



Een vaste rubriek in het Mobiel Magazine is de lees-, kijk- en luisterhoek. In deze rubriek vind je een recensie over een boek, film, muziek of luisterboek door iemand uit de doelgroep.

E-bookrecensie: 'Toen ik je zag - Mijn leven met Antonie' van Isa Hoes

Auteur: Isa Hoes

Titel: Toen ik je zag - Mijn leven met Antonie

Nederlands

Uitgifte: november 2013

Uitgeverij: AAmbo/Anthos B.V.

Prijs: e-book € 12,99 en boek € 19,95

Korte samenvatting:

Het verhaal over leven met een echtgenoot die leed aan depressiviteit. Maar bovenal een portret van twee mensen die zielsveel van elkaar hebben gehouden. Isa Hoes (1967) en Antonie Kamerling (1966) leren elkaar in 1990 kennen tijdens audities voor de soapserie 'Goede Tijden Slechte Tijden'. De soap wordt een groot succes en Antonie is als hartenbreker Peter Kelder al snel razend populair. Ze worden verliefd op elkaar, gaan samenwonen en trouwen. Het stel krijgt twee kinderen: Vlinder en Merlijn. Ze leiden samen een vrijgevochten leven, terwijl ze de ene rol na de andere spelen in televisieseries, speelfilms, toneelstukken en musicals. De buitenwereld ziet een stralend stel voor de camera. Privé gaat Antonie echter gebukt onder een zware neerslachtigheid. Terwijl deze depressies zich steeds vaker voordoen, probeert Isa haar gezin bij elkaar te houden, tot Antonie op 6 oktober 2010 besluit zijn leven te beëindigen. In dit boek vertelt Isa over het leven met haar grote liefde Antonie, vanaf het moment dat ze elkaar leren kennen tot de periode na zijn dood.

Cijfer waardering: 8,5

Toelichting op het cijfer:

Ik zat te twijfelen of ik het boek zou kopen of niet, omdat ik het boek overal voorbij zag komen. Na enige twijfel heb ik het toch als e-book aangeschaft. Ik was nieuwsgierig naar het verhaal achter de zelfmoord van Antonie Kamerling. Het boek is op een fijne wijze geschreven. Je zit meteen in het verhaal. Het is zo geschreven dat het je pakt en dat je verder wil lezen. Op de eerste bladzijdes werd ik gefopt. Je leest dan dat ze met zijn vieren op de bank zitten en afscheid van hem nemen. Je denkt: klopt het verhaal niet dat ze niets van zijn zelfmoord wist? Maar ze schrijft dat ze wilde dat het zo gegaan zou zijn. Zo is het echter niet gebeurd.

Het boek vertelt inderdaad dat het uiterlijk niets zegt over hoe iemand zich voelt. Je denkt vaak dat BN'ers alles hebben wat ze willen. Dat is vaak niet het geval en in dit geval zeker niet. Je leest hoe zwaar het kan zijn om bekend te zijn. Je bent niet anoniem meer. Je leest in het boek duidelijk hoe Antonie jarenlang kampt met zware depressies en hoopt in spirituele zaken en diëten iets te vinden wat hem geluk en stabiliteit geeft. Maar dat kan hij niet vinden. De lat die hij zichzelf oplegt, is ook enorm hoog. Een perfectionist in hart en nieren dus. Isa probeert het gezin zoveel mogelijk bij elkaar te houden en te redden. Ze ziet wel wat er gebeurt. Inmiddels zijn de depressies ook ingesleten als gewoontepatronen. Ze liet hem vrij om te gaan en staan waar hij wilde, zowel op privé- als op werkgebied.

Ik vond het boek zeker de moeite waard om te kopen en te lezen. Het bevestigt dat je als buitenstaander een verkeerd beeld hebt bij het bekend zijn. Je ziet alleen de voordelen en niet de nadelen die eraan kleven. Ook is treffend verwoord wat de enorme invloed is van depressiviteit op iemands leven en de invloed op het gezin, familie en vrienden. Dat niets is wat het lijkt, besepte ik weer na het lezen van dit boek.

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts



De poppenspeler van Warschau (boek)

Boekprijs € 18,95 en e-book prijs € 12,99

Nederlands, 336 pagina's, uitgeverij: The House of Books, uitgifte: april 2013

Doelgroep: vanaf 15 jaar en ouder

Een boek bestaande uit drie delen. In het eerste deel lees je het verhaal van de Poolse Joodse Mika (14) die met de gekregen handpoppen van zijn opa hier uiteindelijk de Tweede Wereld oorlog mee weet te overleven. Hij speelde in het verzet in het ghetto in Warschau een grote rol. Met zijn grote jas van zijn opa smokkelt hij zelfs kinderen en wapens. Hij wordt door de Duitse soldaat Max aangesproken om ook zijn kunsten aan de Duitsers te tonen. Mika geeft uiteindelijk zelfs een handpop af aan deze soldaat. Het tweede deel van het boek vertelt het verhaal van de Duitse soldaat Max nadat hij in handen van de Russen is gevallen en naar Siberië is afgevoerd om daar jaren in een werkkamp te werken. Hij ontsnapt uiteindelijk en het lukt hem naar jaren zwerven weer terug te komen in Duitsland naar zijn vrouw en zoon.

Opmerking Veroni:

Het is een boek dat me veel gedaan heeft. Het is een verhaal dat je uit wilt lezen, je wilt weten hoe het afloopt. Het eerste deel van de Joodse Mika maakte helemaal veel indruk. Hij gebruikt zijn passie, met de handpoppen spelen, om de mensen en kinderen die het zwaar hebben even aan iets anders te laten denken. Ook in het leven van Max en voor de mensen om hem heen blijken de handpoppen een redding te zijn. Het brengt positiviteit en afleiding in een plaats en tijd waar dat ver te zoeken was. Ik verbaasde me hoe een simpele handpop zoveel kan betekenen in zo'n zware tijd. Je ziet dat het een universeel verhaal is, want ook Max, zijn kameraden en zijn familie hebben veel aan de handpoppen. De poppen zijn een redding, ze brengen hoop en troost.

Allereerst riep het tweede deel van het verhaal, waar je het verhaal van Max verder leest, veel afkeuring op, omdat hij een Duitse soldaat is in de Joodse ghetto van Warschau. Maar al lezende zag ik in dat hij ook slachtoffer was van de tijd waarin hij leefde. Dit boek is een verhaal dat vol staat van wilskracht en positiviteit op momenten dat alles hel lijkt te zijn.

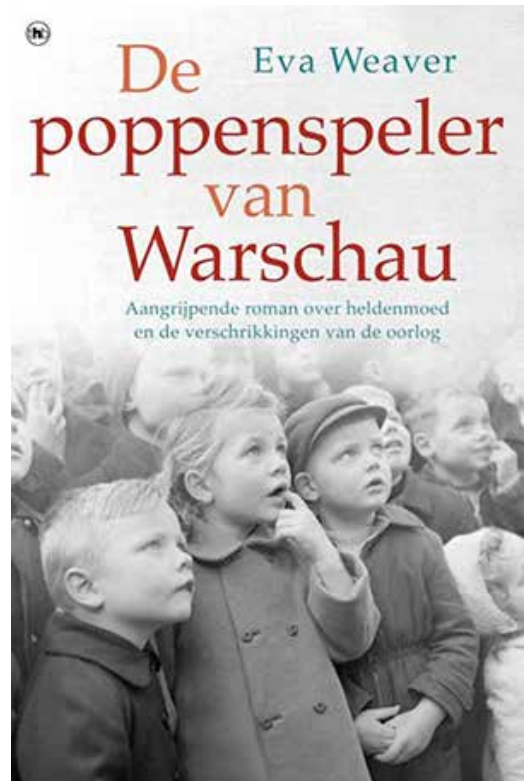
In het derde deel het verhaal van Mara de kleindochter van Max. Mara wil de handpop van de print teruggeven aan zijn oorspronkelijke eigenaar. Na een lange zoektocht lukt het haar de handpop van de prins weer terug te brengen bij Mika. Het boek laat je een breder beeld van de Holocaust zien en hoe groot de impact van WO2 is geweest voor de mensen die het hebben meegemaakt, maar zeker ook de grote invloed op de generaties daarna. Een verhaal van verzet, wilskracht en kracht. Een verhaal dat gelezen moet worden!

Bijdrage van Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts

"A room without books is like a body without a soul."

— Cicero



Bedankt voor het jarenlang
sponsoren van onze spraakchat!



ambassadrice Lianne Herder met Maik de Boer
op Intermobiel's stand tijdens de Support Beurs (7-10 mei 2014)



Muziek dat je hart raakt; Dat ik je mis. (Maaïke Ouboter)

Muziek is goed als het je raakt, als je er kippenvel van krijgt. Deze onderstaande song geeft poëtisch weer hoe moeilijk het is als je iemand verliest die je lief hebt. Maaïke Ouboter deed mee aan het programma 'De beste singer-songwriter', op Nederland 3 uitgezonden en gepresenteerd door Giel Beelen. Ze deed auditie met onderstaand nummer. Ze heeft allebei haar ouders verloren en wat in dit nummer verwerkt is. Het nummer 'Dat ik je mis' stond wekenlang op nummer 1 in de iTunes top tien lijst.

Dat ik je mis

Je kust me, je sust me.
Omhelst me, gerust me.
Je vangt me, verlangt me.
Oneindig ontbangt me
Je roept me, je hoort me.
Je redt en verstoort me.
Geloof me, berooft me.
Verstikt en verdooft me.
Je ademt en leeft me.
Siddert en beeft me.
Vertrouwt me, beschouwt me
Als mens en weerhoudt me
Van bozige dromen
Die op komen dagen
De eenzame vragen
Van eindig geluk.

Met je krullen als nacht
Hoe je praat hoe je lacht
Hoe je stem zo dichtbij
Als een engel verzacht
In mijn dromen doorstromen
Oneindige leegte
Je remt me, je temt me
Je roert en beweegt me
Ik mis je, ik mis je
Ik grijp je, ik gris je
Ik wil je, bespeel je
Ik roer en beveel je
Om bij me te blijven
In donkere nachten
Om niet meer te smachten
Naar jou
Laat me los

Ik moet nu alleen
En houd me vast als het nodig is
In gedachten en ik zoek je
in alles om me heen
maar al denk ik soms
dat het zo beter is
Kan ik het niet helpen
Dat ik je soms mis



Oh ik smoor je, bevroor je
Verlos en verloor je
Weg naar een andere plek
Maar ik hoor je
Omarm je, verwarm je
Ik zie en ik voel je
Ik aai je, ik streef je
Ik knuffel en kroel je
Je rijdt me begrijpt me
Verwart en misleidt me
Het schrikt me soms af
Hoeveel ik op je lijk nu
Mijn glimlach mijn tranen
Mijn liefde, mijn beleven
Het spijt me van alles
Kom help en bevrijd me
En laat me los
Ik kan het alleen
Maar houd me vast als het nodig is
In gedachten en ik vind je
In alles om me heen
Maar al denk ik soms
Dat het zo beter is
Kan ik het niet helpen
Dat ik je soms mis

Ik kus je, ik sus je
Ik doof en ik blus je
Je blijft heel dicht bij me
Maar in mijn hoofd rust je.

Bekijk en beluister dit liedje via deze link:
<http://www.youtube.com/watch?v=ObGlgJPCZj4>

Bron: Dat ik je mis van Maaïke Ouboter

Ingezonden door: Veroni Steentjes



Hieronder staat de recensie van Johan van het boek 'Ik ontsnapte uit Auschwitz' geschreven door Rudolf Vrba.

Titel: Ik ontsnapte uit Auschwitz

(Een miljoen Joden werden er vermoord, slechts vijf wisten te ontsnappen!)

Schrijver: Rudolf Vrba

Genre: Tweede Wereldoorlog

Inhoud: 447 bladzijdes

Prijs: boek € 14,99 en e-book € 9,99

Verschenen in: april 2013 en eerder in 1996

(oorspronkelijke titel: I escaped from Auschwitz, uitgegeven in 1963)

Uitgeverij: Omniboek

ISBN: 978 90 5977 936 5

Korte samenvatting:

Rudolf Vrba (1924-2006) is een Joodse Slowaak. Begin 1942, hij was 17 jaar en woonde bij zijn moeder, besloot hij om naar Engeland te vluchten om zo aan te sluiten bij het Tsjechoslowaakse leger. Het gerucht ging dat de Joodse jonge mannen naar Polen werden gestuurd om in reservaten te wonen en te werken. Daar had hij geen zin in en hij verliet in maart 1942 zijn ouderlijk huis om via Hongarije naar Engeland te vluchten. Al snel werd hij door de Hongaarse grenswachten opgepakt en belandde hij via enkele kampen uiteindelijk in Auschwitz. Daar zou Rudolf bijna twee jaar gevangen zitten. In het bezoek beschrijft hij de verschrikkingen in het vernietigingskamp Auschwitz. In het boek schrijft hij over het eten (ofwel het gebrek eraan), de mishandelingen, de appels, de executies, de kapo's, de SS'ers, de blokoudsten, de barakken, de ziektes (dysenterie en vlektyfus), de houten knuppels, enzovoorts. Rudolf werd op verschillende plekken tewerk gesteld: het perron (deportatie wagons schoonmaken), werkplek Buna waar ze een fabriek moesten bouwen ('daar waren twee soorten arbeiders: de snellen en de doden'), in een pakhuis en een sorteercentrum (van kleding en spullen van gedeporteerden). Uiteindelijk werd Rudolf assistent administrateur. Toen verbleef hij al in Auschwitz II (Birkenau), waar de grootste doodsfabriek uit de geschiedenis van de mensheid stond.



In die twee jaren had hij zoveel mogelijk gegevens verzameld over de transporten en de mensen die er vergast werden. Deze gegevens verzamelde hij met als doel om ze, na een ontsnapping, de onwetende buitenwereld hierover te informeren. Ontsnappen was erg moeilijk, Auschwitz was extreem goed beveiligd om het geheim ervan te bewaren.

Begin 1944 vernam hij dat alles in gereedheid werd gebracht om een miljoen Joodse Hongaren te deporteren naar Auschwitz. Dat was voor Rudolf het moment om te ontsnappen, niet vanwege de vrijheid, maar om de wereld te informeren over Auschwitz, om zo de transporten te voorkomen. De buitenwereld was onwetend over de daadwerkelijke bedoelingen van de transporten. Op 7 april 1944 vluchtte hij samen met Fred Wetzler uit Auschwitz. Ruim twee weken later arriveerden ze in het hoofdkwartier bij de Joodse Raad in het Slowaakse Zilina. De Joodse Raad kon hun verhaal nauwelijks geloven. Apart van elkaar werden ze verhoord, daaruit bleek dat hun verhaal wel moest kloppen. Urenlang dicteerde Rudolf zijn getuigenis met gedetailleerde statistieken van de doden. Hij beschreef iedere fase van het Duitse bedrog, hoe de gevangenen de gaskamers in werden gelokt, hoe de vernietigingsfabriek werkte en over de enorme winsten van buitgemaakte sieraden, kleren, geld, mensenhaar en as. Dit werd uitgewerkt in het Vrba-Wetzler Rapport, ook wel de Auschwitz Protocols genoemd. Het rapport werd in verschillende talen opgemaakt en verstuurd naar autoriteiten in Europa (onder meer naar Zwitserland, de paus, Churchill en de Joodse leiders). De laatste honderd pagina's van het boek vormen de epiloog, welke gaan over de invloed van het Rapport in het laatste oorlogsjaar en de naoorlogse processen tegen de SS-officieren van Auschwitz.

Cijfer waardering: 9,5

Korte toelichting op het cijfer:

Het boek is een waar gebeurd verhaal opgeschreven door de hoofdrolspeler zelf! Ik heb altijd al veel interesse in de Tweede Wereldoorlog. Maar de gruwelijke, mensonterende, dagelijkse taferelen in Auschwitz waren nog verschrikkelijker. Zo schreef Rudolf over: de lange diepe greppels vol doden, het begrip 'muzelmannen' (welke de levende doden zijn, ofwel 'degenen met een lege blik, zonder een draadje vlees, met bloed zo dun als water'), SS'er Jakob Fries en de crematoria.

Het boek leest zich goed en geeft je een goed en compleet beeld van wat zich afspeelde in Auschwitz en Birkenau. Ik vond het boek ook daadwerkelijk iets toevoegen aan alle documentatie en boeken die er over de Tweede Wereldoorlog zijn. Daarbij is zijn rapport een van de belangrijkste oorspronkelijke documenten van de Tweede Wereldoorlog, welke daadwerkelijk bijdroeg aan de informatievoorziening over het Duitse bedrog van Auschwitz. De termen meeslepend, spannend, duidelijk, compleet, informatief en schokkend zijn van toepassing op dit boek. Ook is zijn weergave van de onwetendheid van de burgers tijdens de Tweede Wereldoorlog treffend beschreven.

Het is eigenlijk ook nauwelijks te bevatten. Het boek is een échte aanrader als je geïnteresseerd bent in de geschiedenis of in de Tweede Wereldoorlog. De epiloog is soms wat lastiger om te lezen (daarom geen 10), maar is zeer informatief en voegt veel toe!

Een boek om nooit meer te vergeten.

Geschreven voor Johan Fiddelaers

Geredigeerd door Veroni Steentjes

In deze rubriek worden twee films belicht die de moeite waard zijn om te kijken. De film 'de Dolphin tale' is erg de moeite waard, ook om met je kinderen te bekijken.

Dolphin tale (2011)

Dolphin Tale is een Amerikaanse dramafilm en familiefilm uit 2011 van Charles Martin Smith met in de hoofdrollen onder meer Nathan Gamble, Harry Connick, Jr. en Ashley Judd. Genre: dramafilm en familiefilm, speelduur 113 minuten in het Engels.

Doelgroep: vanaf 8-9 jaar.

Op een dag vindt een visser een gewonde tuimelaar en roept de hulp in van de jongen Sawyer (Nathan Gamble). De dolfijn wordt naar het Clearwater Marine Hospital gebracht, dat onder leiding van staat van dr. Clay Haskett (Harry Connick jr.). Helaas moet de staart van de "Winter" gedoopte dolfijn geamputeerd worden. Via zijn oudere neef Kyle (Austin Stowell), die in het leger gewond is geraakt, komt Sawyer in contact met dr. McCarthy (Morgan Freeman. Die vindt hij bereid om voor Winter een prostetische staart te maken.

De film is gebaseerd op het waargebeurde film van Winter, een dolfijn die in december 2005 voor de kust van Florida werd gevonden. De film wijkt op bepaalde punten wel aanzienlijk af van de echte gebeurtenissen. De film is grotendeels opgenomen in Pinellas County, waar het echt bestaande Clearwater Marine Aquarium gevestigd is.

'Het is een hele ontroerende film van een jongen en een dolfijn. De jongen vindt de dolfijn op het strand.



Twee films (vervolg)

De dolfin komt in een zeehospitaal voor dieren terecht. De jongen gaat hier naar de dolfin kijken en gaat later meehelpen in het zeehospitaal. Door de dolfin verandert zijn wereld drastisch.

Hij krijgt er vrienden bij en een zinvolle hobby. Dat is niet alleen bij hem zo. Als de neef van de hoofdpersoon in een buitenlandse missie als soldaat gewond raakt, ziet hij het leven niet meer zitten. Het verhaal van de zoektocht van de dolfin zonder staart naar een passende prothese, zodat hij kan blijven leven, is aangrijpend en herkenbaar voor mens en dier. Als de gewonde neef de dolfin ziet, herkent hij zichzelf erin. De hoofdpersoon van de film zet met zijn vriendinnetje in om te zorgen dat de dolfin geholpen wordt en het zeehospitaal behouden blijft. Er is namelijk geen geld meer en het moet daarom dicht. Een film die je wel moet raken, dus tissues bij de hand en zorgen dat niemand je tranen kan zien.'

Jakob the Liar (1999) geregisseerd door Peter Kassovitz met Robin Williams, Liev Schreiber en Armin Mueller-Stahl.

Genre : drama /oorlog, speelduur 116 minuten in het Engels.

Doelgroep: volwassenen

De film is gebaseerd op het boek Jakob der Lügner van Jurek Becher uitgebracht in 1969. Het boek is verfilmd in twee films: Jacob the Liar (1975) door Frank Beyer en de versie van 1999 geregisseerd door Peter Kassovitz die ik gezien heb.

Tijdens WO II, onder het ijzeren regime van de Nazi's, bestaat het leven van de joden in een Pools ghetto in Warschau uit verhogering, mishandeling. Ze zijn bovendien volledig afgesloten van nieuws van buitenaf. Een arme Joodse cafebezitser, Jakob Heym (Williams) hoort bij toeval een verboden radio-nieuwsbulletin over het succes van het Sovjetleger tegen de Duitsers. Om de ongelooflijke depressie en het aantal zelfmoorden in het Joodse getto terug te dringen, bazuïnt Jakob verhalen rond over fictieve overwinningen van de geallieerden op de Nazi's. Hierdoor komt langzaam maar zeker het optimisme en het geloof in de toekomst terug in het getto. Echter, de Duitsers horen de geruchten over een 'geheime radio' en gaan op zoek naar diegene die hun gezag durft te ondermijnen.

'Een indrukwekkend verhaal dat weergeeft hoe erg het er in de Tweede Wereldoorlog aan toe ging. Het doet mij pijn om dat zo te lezen. In dit verhaal zie je dat geruchten een eigen leven gaan leiden. Het gerucht van een radiobericht over dat de geallieerden in aantocht zijn, geeft veel oproering en brengt kracht naar boven. De film geeft weer hoe groot de invloed van hoop is, al is het soms hoop tegen beter in. Het is verhalen verdraaien of beter maken, maar het is we zo dat leugens ervoor zorgen dat de mensen weer optimisme en geloof geeft. Ze worden ern weer actief en strijdbaar door. Wat telt dan uiteindelijk de waarheid zeggen of hoop geven.....?'

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts





Hieronder worden enkele boeken belicht die de moeite waard zijn om te lezen.

Voor ik ga slapen van S.J.Watson

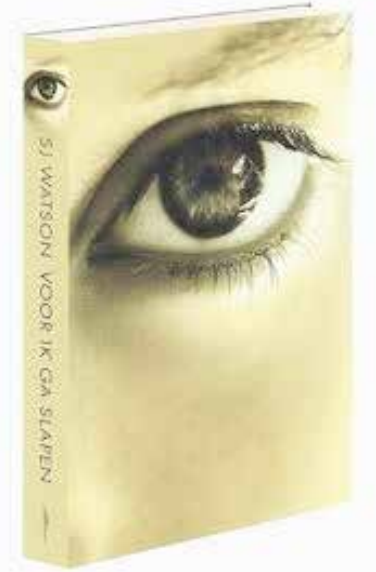
Boekprijs vanaf € 10,- en e-book € 7,99

Nederlands, 333 pagina's, uitgeverij Anthos,

uitgiftedatum: oktober 2012

Doelgroep: volwassenen

Als Christine wakker wordt, ligt ze in een vreemd bed naast een vreemde man. Christine denkt dat ze in de twintig is, maar de man die Ben heet, vertelt haar dat ze al 22 jaar getrouwd zijn en dat ze 47 is. Meer feiten volgen: ze heeft een zoon gehad, een roman geschreven en een verhouding gehad die tot het ongeluk leidde dat haar geheugenstoornis heeft veroorzaakt. Iedere 24 uur is ze haar geheugen weer kwijt. Om een beetje grip op haar leven te krijgen, houdt ze een dagboek bij op advies van haar arts. Verder krijgt ze hulp van een arts die zichzelf iedere morgen telefonisch weer aan haar voorstelt. Hij vertelt haar over het dagboek, waar het ligt en hij raadt haar aan dat te lezen. Daar staat onder meer in: vertrouw Ben niet. Samen met Christine gaat de lezer alles en iedereen wantrouwen, wat is waar en niet waar, wat is er aan de hand? Spannende, originele, goed geschreven psychologisch thriller, deels gebaseerd op waargebeurde ervaringen van enkele patiënten met geheugenverlies.



Opmerking Veroni:

Het is een bijzonder boek om te lezen. Je zou zo iets toch hebben, denk ik dat je niet meer weet wie je bent en dat je iedere dag alles vergeet van de dag ervoor. Ik kan dan wel blij zijn met het feit dat ik daar gelukkig geen last van heb. Je leeft erg mee en vraagt je af hoe zit het dan met Ben en waarom is hij niet eerlijk? Dat nodigt zeker uit om verder te lezen, omdat je het verhaal niet begrijpt. Waarom zou hij liegen over het feit dat ze geen boek heeft geschreven? Advies is wel het boek meteen uit te lezen. Bij mij lukte dat fysiek niet. Dan is het moeilijker om er weer in te komen.

De IJzerkoning van Julie Kagawa (deel 1)

boekprijs € 9,95 en e-book € 8,99 Boekprijs deel 1 t/m vier samen € 29,95 en e-books vier delen voor

€ 24,99 293 pagina's, uitgeverij Harlequin Holland, uitgiftedatum juni 2012

Doelgroep: tieners en volwassenen.

'Mijn naam is Meghan Chase. Over minder dan vierentwintig uur word ik zestien. Sweet sixteen, zeggen ze dan, maar ik geloof niet dat dat voor mij opgaat. Alles in mijn leven begint op een griezelige manier uit de hand te lopen, en dan is het feit dat mijn moeder en stiefvader mijn verjaardag weer zijn vergeten nog mijn minste probleem. Wat gebeurt er allemaal? Net als mijn broertje zie ik ineens overal vreemde monsters, in het bos bij de bushalte lijkt zich iets engs schuil te houden en op school staat er plotseling op een computerscherm: Meghan Chase, we komen je halen... Maar wat ik ook had verwacht, in ieder geval nóóit dat ik te horen krijg dat ik de dochter van een elfenkoning ben, en ook niet dat ik opeens naar een beangstigend bizarre wereld moet afreizen om mijn broertje te redden. Een wereld waarin machtige wezens schijnen te denken dat ik een belangrijke rol zal spelen in hun strijd tegen een duister kwaad. Huh? En wat ik al helemaal niet had kunnen dromen is dat ik verliefd zou worden op een mysterieuze prins - die helaas'



Boeken en e-books aanraders (vervolg)

helemaal niet had kunnen dromen is dat ik verliefd zou worden op een mysterieuze prins - die helaas' niks van mij wil weten... Hoe overleef ik in een wereld waarin echte vrienden op één hand te tellen zijn? Er zijn inmiddels vier delen van deze schrijfster verschenen die in het Nederlands vertaald zijn. Ze zijn te koop als boek en ook als e-book. Je kunt de e-books los kopen per deel en ze zijn ook alle vier tegelijk te koop.

Opmerking Veroni:

Als je gewoon lekker wilt lezen en wilt verdwijnen in een fantasieverhaal ben je hier aan het goede adres. Ik heb de vier Nederlandse delen echt verslonden. Ik hoop dat er deel 5 spoedig in het Nederlands vertaald wordt. De verhalen zijn in de trant van Harry Potter en Lord of the rings, maar toch net weer anders. Ik heb ze met erg veel plezier gelezen en kijk dus echt uit naar het vijfde deel.

Schuilplaats van Linda Jansma

boekprijs € 14,95 e-book prijs € 4,99

Nederlands, 290 pagina's, uitgeverij: De Crime Compagnie en uitgiftedatum oktober 2013.

Doelgroep: volwassenen

Mayke en Han zijn pleegouders van zes kinderen en wonen in een grote boerderij in Friesland. Als hen gevraagd wordt crisisopvang te bieden aan drie zusjes bedenken ze zich geen moment en nemen de meisjes liefdevol in huis. Al snel merkt Mayke dat er iets aan de hand is met de 14-jarige Nikki, het oudste meisje, dat weigert te praten. Ze krijgt het vermoeden dat er veel meer speelt dan een uithuisplaatsing van drie mishandelde kinderen.



De meeste karakters komen goed uit de verf en de spanning wordt mooi opgebouwd. Dit is de vierde thriller van deze auteur die met haar debuut de Schaduwprijs 2011 won en ook verder veel lof oogst van de lezers. Crimezone gaf dit verhaal vijf sterren.

Opmerking Veroni:

Ik ken de schrijfster niet en was dus benieuwd naar het boek. Ik heb het bij bol.com gekocht. Ik vind het een spannend boek dat lekker wegleeft en wat je uit wilt hebben. Ik vind het een mooi indrukwekkend verhaal dat de moeite is om gelezen worden. Een aanrader dus!

Bijdragen van Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts

<p>KaartWereld postnl Den Haag www.kaartwereld.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie Onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>	<p>SH Reklame Eindhoven www.shreklame.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Brand New Telly Amsterdam www.brandnewtelly.com</p>
<p>A2B Internet Purmerend www.a2b-internet.nl</p>	<p>Fleximo Car lease www.fleximo.nl</p>	<p>Sieradenhobby De Smalle Beurs Tegelen www.desmallebeurs.nl</p>
<p>Satoristones Edelstenenverkoop via E-bay www.satoristones.eu/nl/</p>	<p>Durex Voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl</p>	<p>Norman Data beveiligingssoftware www.norman.nl</p>
<p>Christine Le Duc Blijf ontdekken... www.christineleduc.nl/</p>	<p>Das alte Zollhaus Vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu</p>	<p>Zwaan Hechttechniek Vlaardingen www.zwaanhechttechniek.nl</p>
<p>Kieke-boe Zwangerschaps, baby en kinderkleding www.kieke-boe.nl</p>	<p>Rob Heilands</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Wij hopen dat u ook met ons meedoet!</p>		

Lunchroom Goede tijden Roermond	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg	Esther Cobben Roermond
Vincent Kemper www.kemper.nu	Harrie Truijen Weert	Frank Fiddelaers Gorinchem
Tegelzettersbedrijf Borckink Eibergen	Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl	Ineke Vrolijk Arnhem
Thijs Hoogemans Beegden	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl
Reflexzonetherapie De Elstar Elise van Mierlo Budel	M. van der Meulen Arnhem	Swen en Kim Baeten Ittervoort
Raf Feijenoord COC	Kampo Frituurkot Belgique	
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



Volgend Mobiël Magazine met als thema: muziek op www.intermobiël.com

Muziek is goed als het je raakt, als je er kippenvel van krijgt.
Wat muziek voor iemand kan betekenen, lees je in het volgende Mobiël Magazine.

Beauty: aan en afraders

Omgaan met blij zijn met je kunnen,

Kijken naar wat je wél hebt, is het glas halfvol of half leeg?

Vaak ben ik boos op mijn arm als hij niet functioneert en veel pijn geeft. Net of mijn arm daar iets aan kan doen, maar ik moet toch ergens de schuld neer leggen hè? Als hij het wél doet, dan is dat snel gewoon, normaal en beseft ik de waarde ervan veel minder. Dat mijn arm en handfunctie goed zijn, is dus niet vanzelfsprekend, het is geen vast staand feit. Vaak kijk ik naar wat ik niet heb en niet naar wat ik wél heb. Veel omstandigheden zoals: een dak boven mijn hoofd, veilig zijn en voldoende te eten hebben, lijken zo vanzelfsprekend dat ik er niet bij stil sta dat dat op veel plaatsen in de wereld absoluut geen vanzelfsprekendheid is.

Spotify: beluister overal je favoriete muziek en de laatste hits

Kracht in eenheid,

een mooi verhaal voor jong en oud.

In de tijd dat de Boeddha was geboren, leefde er een boomfee in een groot bos. De koning van het bos had alle boomfeeën opgedragen een plaats uit te zoeken als hun vaste woning. Onmiddellijk gingen de boom feeën naar de Boeddha om hem op advies te vragen.

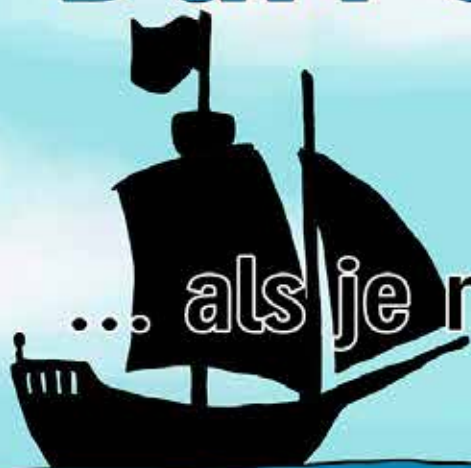
Gedicht: Liefde dat alles omvat....



Foto: Tjeerd Knier

Durf slimmer te leven!

... als je minder mobiel bent



Ik kijk naar wat ik nog wél kan met mijn handicap en Intermobiel ook.
Ik voel me bij Intermobiel net zo thuis als op mijn schip.

Piet Piraat.

Stichting Intermobiel

www.intermobiel.com

