

Mobiel Magazine

No.2 jaargang 16

© Stichting Intermobiel

Annette
Rozen

76 blz.

Dikker
dan ooit!

Paralympiërs

corona

Sanne over
opvoeden

rietjes

kamperen

opticien
aan huis

Medisch ID

rolstoelbasketbalster
Sylvana van Hees





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

Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine
*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 17
nummer 1: 1 oktober 2020*

Aan dit nummer werkten mee: Liesette Bruinsma, Emile Cobben, Hanneke Deenen, René Dinkelberg, Martijn Engler, Mary Fiddelaers, Sylvana van Hees, Frank Hosmar, Fleur Jong, Toet Kraaijenstein, Bo Kramer, Henk en Jorieke van Iotgenotengroep Kampen, Wendy Legierse-Louwers, Alyda Norbruis, Ranki Oberoi, Mick van Onna, Annette Roozen, Tamara Steentjes, Paul Stoel, Uitgeverij Bewust Zijn, Elvire van Vlijmen, Vera Voorbach, Veronica van de Werf, Tristan Wiering, Yinthe Wiering en WOW Tech Group. Met dank aan alle schrijvers, geïnterviewden en de bedrijven die in natura hebben gesponsord.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

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

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

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie en illustraties:

Sylvana van Hees (voorzijde), Emile Cobben, Liesette Bruinsma, Hanneke Deenen, Sanne van Diesen, René Dinkelberg, Martijn Engler, Johan Fiddelaers, Fun Experts, Frank Hosmar, Fleur Jong, Tjeerd Knier Fotografie, Bo Kramer, Alyda Norbruis, Ranki Oberoi, Orion, Fons Osseweijer, Annette Roozen, Tamara Steentjes, Paul Stoel, Vera Voorbach en Jolet Wiering.

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur) 06-43055738

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

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

Disclaimer Mobiel Magazine:

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

Groeten, **Stichting Intermobiel**





Inhoudsopgave



14



66



24

Voorwoord	4
Redactie, Nieuws en Kampen	6
Ontladen en weer opladen	8
De impact van het coronavirus	9
Rolstoelbasketballen	14
Gedicht: Vriendschap	19
Hanneke over kamperen	20
Money: over tips en besparingen	23
Interview Annette Roozen	24
Anders denken: Kleur je dag!	26
'De tandarts' van Sanne	27
Update rietjes	30
Review: herbruikbare rietjes	32
Niet meer kunnen werken	33
Gedicht: Het coronavirus	34
Paralympics... en corona	36
Spraakherkenning: antiek naar Siri	42
Applecoach: Medisch ID	44
Coronaveilige verjaardag	47
Recensie Reducept app	48
Handsfree Womanizer	50
Gedicht: Verzorging	52
Portret van vrijwilliger René	53
Van coronacrisis naar thuiscrisis!	54
Beauty en verzorging recensies	56
Kleding wit houden	58
Handige drinkfontijn voor de hond	59
Tamara's creatieve knutselhoek	60
Emile's receptenhoek	62
Geluksverhaal: Liefste de vlinder	64
Recensie van de Roblox app	65
Opvoeden: Leeshoek	66
Lees-, kijk-, game- & luisterhoek	69



09



36



60



'Hoe weet ik wat ik wil, met de juiste sterkte van een leesbril.'

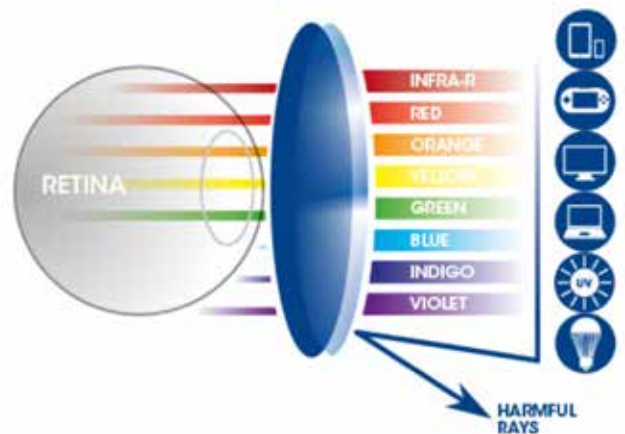
Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt. Intermobiel staat voor het denken in oplossingen en niet in problemen. Dat sluit naadloos aan bij hoe zij en haar partner Emile in het leven staan, maar of de mensen om hen heen ook zo denken is de vraag.



Ik ben door de jaren genoodzaakt om een leesbril te gebruiken, waar ik al eerder over schreef in het magazine. Vaak had ik van die goedkope leesbrillen die ik vaak op de grond liet vallen en die daarvoor snel kapot gingen. Dat had ook te maken met het fragiele materiaal. Ook zijn de glazen steeds zo vies dat ze niet meer schoon te maken waren. Emile vond een goede duurdere leesbril wellicht een betere optie. Maar tja, hoe regel je dat als je niet naar de opticien kunt. Ik merk dat sinds ik een leesbril draag, ik zonder leesbril bijna niets meer zie. Je ogen gaan er dus wel door achteruit.

Emile heeft bij diverse opticiens geïnformeerd en gekeken naar de verschillende leesbrillen. Hij had een bril van mij die qua formaat goed zat meegenomen voor de maat van de bril. Aangezien ik veel uren de Ipad en het beeldscherm van de

computer gebruik, dacht hij aan een beeldschermbril van Blueberry. Ze worden ook computerbrillen genoemd. Deze leesbrillen beschermen je ogen tegen het blauwe licht van computers, tablets en smartphones. Als je veel en lang achter een beeldscherm zit kun je last van je ogen en hoofdpijn krijgen.



Veel opticiens stonden er niet voor open om er een mee te geven om te testen of om naar mijn huis toe te komen om de ogen te meten. Bij mij aan de overkant van de weg is een winkelcentrum waar ook een opticien zit, Gludemans Optiek Arnhem. Na wat uitleg mocht Emile een beeldschermbril meenemen met sterkte 1,5 zodat ik deze kon testen. Ik moest even wennen aan het iets donkere glas en de blauwe gloed, maar het keek meteen erg prettig en ontspannen. Alleen als je een foto maakt met je bril op dan krijg je die blauwe gloed erop. Die sterkte was volgens mij wel goed.

Zelf je ogen testen

Ik had op internet gekeken hoe je de sterkte van een bril kon testen en ik kwam een test tegen. Op het document stonden regels tekst onder elkaar met in diverse lettergroottes. Die je kon uitprinten en 35 centimeter voor je ogen houden. Zo kon je dus kijken welke sterkte je nodig had. Ik had altijd sterkte 1,5 maar uit die test kwam sterkte 2. Emile haalde bij de Action een goedkope bril van € 1,- in sterkte 2 en dat was toch beter kijken dan 1,5. Je ogen kunnen op verschillende websites online getest worden, maar bij de website die ik probeerde werd een bankpasje of ID-kaart gevraagd en dan haak ik dus af.

Opticien in huis

De opticien kan iemands ogen in de winkel met apparatuur onderzoeken, maar in mijn geval gaat

dat helaas niet. Uiteindelijk wilde de opticien bij me thuiskomen om te kijken of ze mijn ogen kon opmeten. Ze vond het wel een uitdaging en ik was erg blij dat ze de moeite wilde nemen. Ze kwam samen met haar stagiaire, die bijna afgestudeerd was als opticien. Ze hadden een bril meegenomen waar ze allerlei glazen in konden zetten om zo te kijken welke sterkte ik nodig had. Ze hebben van alles getest en ook gekeken of ik bijvoorbeeld een cilinder had, wat niet zo was. De afstand naar het beeldscherm van de Ipad is minder dan de afstand naar het beeldscherm, wat het lastiger maakt. Na een uurtje testen kwamen ze uit op sterkte 1,75.

Er was echter geen Blueberry beeldschermbril met deze sterkte, alleen een bril met sterkte 1,5 of 2. Als ik een leesbril op maat zou laten maken, dan zou er een heel ander kostenplaatje uitkomen, wat ik te gek vind voor een leesbril. Ze gaven dus uiteindelijk aan dat de Blueberry bril M sterkte 2 het beste zou zijn. Wel gaf ze aan, dat ik de bril met verder weg kijken, bijvoorbeeld op het beeldscherm van de homeservant, af of omhoog moet doen. Het zou er anders voor kunnen zorgen dat ik op den duur veraf slechter ga zien, dus dat omhoog doen vind ik geen probleem.

Ik heb nu dus een Blueberry beeldschermbril sterkte 2 in het rood en bruin met zwart in maat M. De bril heeft getint glas en een blauwe schijn als je hem in de hand houdt. Er zitten drie leessterkezones in de bril. De bril draagt prettiger dan die goedkope brillen, vooral omdat hij lichter is. Als ik ga rusten moet ik er zelfs aan denken om de bril af te zetten. Ik voel niet eens dat ik hem op heb. Gelukkig heb ik deze bril nog niet zo vaak laten vallen. Ik ben er ook zuinig op.

Ik wil mijn ogen graag zo goed mogelijk houden. Ik vind daarom een goede bril ook van belang. Als de opticien Gludemans wat duurder was geweest voor het aan huis komen, had ik daar geen moeite mee gehad. Ze is toch een uur bij me thuis geweest met het testen. De prijs van mijn beeldschermbril was rond de € 50,-. Ik heb dit er wel voor over, want ik zit toch enkele uren per dag

achter een beeldscherm. Je kunt deze brillen ook online kopen, maar dat zou ik niet aanraden. Als je geen andere optie hebt, is het fijn dat je een bril online kunt kopen. Zoek dan een winkel waar je de bril kunt retourneren. Dat is handig als de bril niet prettig zit.



Ik ben dus erg blij dat de opticien de moeite wilde nemen om thuis te komen. Dank dus daarvoor! Het zijn voornamelijk de kleinere opticiens om de hoek die nog wel de moeite willen nemen. Als je dus ook huisgebonden bent, vraag dan allereerst een kleine opticien in de buurt. De bekende en goedkopere opticiens komen minder snel aan huis, maar dat wil niet zeggen dat ze het geen van allen doen. Geef dus niet meteen op, er zijn meer wegen die naar Rome leiden, alleen vergen die vaak iets meer inzet en volharding dan de platgelopen paden.

Veroni Steentjes

Achtergrondinformatie over de beeldschermbrillen zoals de Blueberry

Beeldschermen zijn niet uit ons dagelijks leven weg te denken, maar onze ogen zijn er niet op ingesteld zo lang naar een scherm te turen. Of we het nu willen of niet, we zijn urenlang blootgesteld aan blauw licht en dat is vermoeiend voor onze ogen. We zitten gemiddeld zes uur per dag naar een of ander scherm te kijken.

Het gebruik van flatscreentechnologie (TV, smartphones, computers, tablets) en bepaalde lichtbronnen (ledlampen) zorgt voor bovenmatige blootstelling van het oog aan schadelijk blauw licht.

De naam Blueberry

De Blueberry (Engels voor blauwe bes) is een blauwpaars besje, zacht en zoet van smaak en bevat van nature antioxidanten. Deze vrucht is een topper voor de ogen. Hij staat bekend om zijn gunstige werking op het gezichtsvermogen en helpt bij oogklachten.

Achter deze vitaminerijke bril gaat de blik schuil

van Benoit Sourdon, die opmerkt dat zijn drie kinderen en hijzelf steeds meer tijd doorbrengen voor een beeldscherm en daarmee in toenemende mate zijn blootgesteld aan blauw licht.

Blootstelling blauw licht

Onbewust zijn we voor lange perioden blootgesteld aan blauw licht en dat vermoet onze ogen. Dankzij de BLP-lenstechnologie geeft de Blueberry bril je ogen rust. Het blokkeert honderd procent van de UV-straling en veertig procent van het spectrum van blauw licht.

Blootstelling aan schermen zorgt bij vijftien procent van de bevolking voor klachten, zoals tranende en geïrriteerde ogen, wazig zien, vermoeidheid en hoofdpijn. De schermen waar we dagelijks op kijken zijn gemaakt van ledlampen die blauw licht uitstralen. Dit licht heeft een negatieve invloed op je ogen. Ook zorgt blauw licht ervoor dat de hersenen geen melatonine aanmaken, een slaaphormoon. Blueberry probeert dit te voorkomen en produceert dus de zogeheten computerbril.

Bescherming tegen blauw licht

De leesbrillen (ook wel computerbrillen genoemd) van Blueberry beschermen je dus tegen dit blauwe licht. Bovendien zijn de brillen te bestellen in diverse leuke kleuren. Ook zijn er verschillende maten (S tot en met XL) verkrijgbaar, zodat de brillen goed om het gezicht passen.

Verder zijn de leesbrillen van Blueberry krasbestendig, vuilafstotend, antireflecterend, ontspiegeld én gemakkelijk schoon te maken. Vind je het vervelend om je Blueberry af te zetten wanneer je in de verte wilt kijken? Dan is er de Blueberry Ozy. De brillen van Ozy bieden je het comfort van kijken in de verte en lezen, en zijn uitgerust met het antiblaauwlichtfilter. Dit filter beschermt je ogen tegen hinderlijk blauw licht.

Dus als je last hebt van wazige droge of tranende ogen, of hoofdpijn achter de computer? Probeer dan een keer een beeldscherm- of computerbril. Er zijn verschillende merken en prijsklassen.

Bron: <https://www.blueberryglasses.nl>



Lotgenotengroep Kampen



Sinds een paar jaar doen mijn man en ik mee aan de leuke "dates" met Intermobiel. We zijn hier ingetrokken na een oproepje bij NL Doet. We waren nog maar net naar Kampen verhuisd en hadden nog geen grote groep vrienden of veel familieleden hier wonen. We zochten op een andere manier naar meer sociale contacten in de buurt. Dit avondje met Intermobiel bleek een hele leuke te zijn en we zijn eigenlijk blijven plakken. Elke keer weer is het een feestje en hebben we een hele leuke en gezellige tijd samen met een geweldige maaltijd dat verzorgd wordt door MaGreet.

Het was op 12 januari 2020 een beetje laat voor een sinterklaasfeestje, maar gelukkig hadden we allemaal nog een datum kunnen prikken om samen een gezellige middag te hebben, voordat de winter echt voorbij zou zijn. We hadden een feestje en een lekkere lunch op de planning staan. Sanne was weer heel druk geweest met alle cadeautjes kopen en heeft daar ook wat hulp bij gehad. De tafel lag helemaal vol! Ook stond er strooigoed op tafel wat iedereen nog steeds goed smaakte. We begonnen met elkaar nog de beste wensen te geven en een goede bak koffie. Meteen werd er druk gekletst en gelachen en het voelt elke keer weer als vertrouwd, alsof je er altijd al bij hoorde. Na de koffie was het tijd voor een uitleg over de spelre-

gels van het dobbelspel, want we gingen dobbelen om de cadeautjes. We hadden twee rondes. Na de eerste ronde waren er al aardig wat cadeautjes verdeeld en zelfs al een paar uitgepakt. De meest maffe dingen kwamen te voorschijn. De dichte dozen kregen allemaal een naam met de gok van de inhoud.

De pauze was ook weer zeer smakelijk; we kregen een heerlijk soepje en een tosti. Daarna gingen we door voor ronde twee! Er werden meer spullen uitgepakt en aan het eind werd de buit bij iedereen zichtbaar. Van leuke sokken, kinderchampagne, een nekkussen tot een foute onderbroek! Voor iedereen was er wel wat leuks en onderling werd er ook geruild. Andere maat sokken of toch geen fan van snoepjes. Alles gaat zo gemoedelijk en we gunnen elkaar alles. Nadat alle cadeautjes waren verdeeld, was het alweer tijd om naar huis te gaan. Dat is elke keer wel weer een dingetje, vind ik, de tijd gaat te snel! We blijven in de gang nog even na kletsen en dan moeten we toch echt gaan.

Kortom; dit was weer een geslaagde middag met een clubje vol leuke, mooie en gezellige mensen. We kijken nu al uit naar de volgende date!

Henk en Jorieke



Op 28 januari jongstleden hadden we onze telefonische redactievergadering. Toen zag de wereld er nog heel anders uit, zeker in Europa. We wilden met dit magazine vol inzetten op de Paralympische Spelen. We waren daar ook aardig mee bezig toen het coronavirus ook in Nederland toesloeg net als in de rest van de wereld. Onze Nederlandse regering koos voor een intelligente lockdown met alle gevolgen van dien of je nu een lichamelijke beperking hebt of chronisch ziek bent of dat je een Paralympiër bent.

De Paralympische Spelen worden verplaatst naar 2021, dus besloot de redactie wijselijk om daarop in te spelen en de reeds gedane interviews kregen een belangrijk vervolg.

Het coronavirus en de genomen maatregelen betekent ook dat de Nijmeegse 4Daagse niet door gaat. Ons team van wandelaars bestaande uit Martin Kneepkens, John Heldens en Niels Fiddelaers stonden al in de startblokken. Dat betekent geen sponsorlopers dit jaar. Dat is ook jammer voor Intermobiel, want de zorgde toch wel voor een vaste en belangrijke inkomstenbron voor Intermobiel.

Ons breiteam is afgelopen winter druk bezig geweest met het maken van veel producten van handgebreide sokken en sloffen tot hele leuke (kinder)kleding. Op onderstaande foto's staan vestjes gemaakt door Ulla.



Normaal gesproken verschijnt het zomermagazine altijd in juni of juli, maar in deze nare tijd kan een ieder wel wat afleiding gebruiken. Dus daarom hebben we extra hard gewerkt om dit magazine al in de meivakantie uit te brengen. En het is nu dikker dan ooit tevoren. Veel leesplezier!



Veroni Steentjes en Johan Fiddelaers

Oproep: word ook donateur!

Dat kan al vanaf € 2 per maand.

Voor meer info:

<http://www.intermobiel.com/article/1875/Doneren>

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

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

www.intermobiel.com



Javier Guzman
ambassadeur



Ontladen en weer opladen



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

Soms is alles teveel: we kunnen fysiek en mentaal onder grote druk komen te staan. Corona, televisie, telefoon, computer, negatieve gedachten, nare gevoelens, onmacht, woede, zwaarmoedigheid, onzekerheid, vragen, enzovoorts... We willen het niet en het kan ons allemaal verschrikkelijk overvallen. En het overvalt ons vaak op de momenten dat het helemaal niet uitkomt. Verschrikkelijke berichten kunnen binnenkomen en dan kan het ons allemaal overvallen.

Computers, tablets, telefoons, televisies, radio's en dergelijke kunnen we uitzetten om geen berichten meer binnen te krijgen. Dit kan helpen zodat we weer tot rust kunnen komen. Echter zodra we alles weer aanzetten, dan komt de berichtgeving automatisch weer op gang.

Hoe makkelijk we knoppen van apparatuur uit kunnen zetten, hoe lastiger dat is voor onze gedachten. Het zijn ook onze gedachten die grote invloed hebben op ons lichamelijk en geestelijk welzijn. Wanneer we ons minder goed voelen door nare gedachten zijn we niet altijd zo leuk voor onze omgeving en onszelf. En dan kunnen we zo weer nieuwe vervelende gedachten en gevoelens krijgen, die nog schadelijker kunnen zijn voor ons welzijn en kwaliteit van leven.

Vaak willen we de vervelende gedachten en nare gevoelens die daardoor ontstaan niet hebben. We doen er dan ook alles aan om ze er allemaal niet te laten zijn. Dat gaat helaas niet zo goed, want ze zijn er nu eenmaal wel. En hoe mooi is het als alle vervelende gedachten, gevoelens en gedragingen één moment op de dag van jezelf en van je omgeving er gewoon mogen zijn? Dat je het toe kunt staan dat het er allemaal is, er over praten, huilen, schreeuwen en gewoon doen wat het met je doet. Het is heerlijk om het te uiten en het kwijt te kunnen raken omdat het mag!

Zelf doe ik het geregeld, dan heb ik even een moment van ontlading. Dan mopper ik even tegen iets of iemand; ik scheld dan even op iets, omdat het dan gewoon van mezelf mag. Ik raak dan even mijn verdriet, frustratie en onmacht kwijt. Het geeft mij - na een momentje van ontladen - lucht, omdat ik niet mijn best heb hoeven doen om het weg te stoppen.

Na een moment van ontladen laad ik mezelf weer op. Ik ga me dan op iets prettigs focussen. Soms is het een meditatie of een gebed. Het kan ook zijn dat ik een boek pak of muziek luister. Wandelen met mijn hulphond, fotograferen of alleen naar de lucht kijken kan mij ook helpen om fijne gedachten te krijgen en me beter te gaan voelen. Het ontladen van alle nare gedachten en gevoelens en me vervolgens opladen met iets prettigs dat helpt mij iedere dag enorm goed.

Zelf heb ik dagelijks een moment waarop alles-er-even-mag-zijn. Zo kan ik de andere uren van de dag beter en rustiger door komen. Hierdoor heb ik zelf meer regie gekregen over mijn negatieve en nare gedachten.

Fons Osseweijer

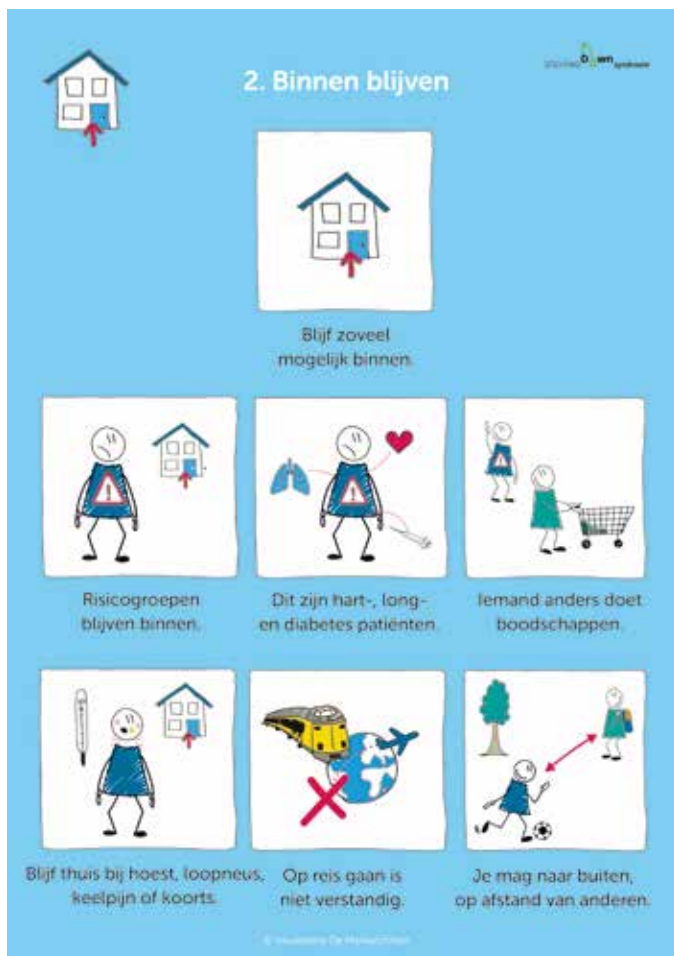




De impact van het coronavirus



In het Mobiel Magazine is natuurlijk aandacht voor het coronavirus wat ieder van ons treft, op wat voor wijze dan ook. Vanaf half maart leven we in isolatie. Later gaan de scholen dicht en volgen de kinderen vanuit thuis de lessen. Tevens moet je als je naar buiten gaat 1,5 meter afstand houden op andere mensen in het algemeen en ook in winkels. Samenscholing mag niet meer. Alle horeca en uitgaansgelegenheden moesten direct dicht en contactberoepen mogen niet uitgevoerd worden.



Hanneke Deenen: (lotgenoot, werkzaam)

'Mijn werk kan ik eigenlijk best goed vanuit huis doen, in ieder geval deels. Het coronavirus zorgt voor ongekende situaties en bizarre ervaringen. Afhankelijk zijn van zorg is nooit makkelijk, maar nu een extra grote last. Het zijn beangstigende tijden, maar het brengt gek genoeg ook zoveel positiefs met zich mee. Zoveel daadkracht, flexibiliteit, creativiteit, solidariteit en werklust van zoveel mensen samen, dat vind ik ook geweldig bijzonder om mee te maken.'

Elvire van Vlijmen (lotgenoot, vrijwilligster en huisgebonden)

'Vóór corona: hele dag in bed, drie keer per dag hulp, computerwerk, circa 1 keer per week naar

buiten met de ligrolstoel.

Tijdens corona: hele dag in bed, drie keer per dag hulp, computerwerk, circa 1 keer per week naar buiten met de ligrolstoel.

Samengevat; er is eigenlijk niets veranderd voor mij tijdens corona, behalve dat de deurklinken, kranen en het toilet extra worden ontsmet en dat ik een extra pomp met Dettol in de keuken heb laten hangen. Ik ben niet bang, omdat ik sowieso de laatste 40 jaar nooit griep heb gehad en zelfs geen verkoudheid. Misschien heb ik een soort antigripine in mijn DNA. Maar je weet het met dit virus maar nooit, vandaar dat ik toch maar enigszins voorzichtig ben.

Fysio, Shiatsu en Thai Chi, die normaal aan huis komen, hebben zich afgemeld. Twee hulpen komen niet in verband met angst, maar gelukkig wordt het wel door andere hulpen opgevangen.

Als ervaringsdeskundige wil ik jullie een hart onder de riem steken in deze voor een aantal van jullie, nieuwe vorm van afzondering. Mijn afzondering duurt ruim 19 jaar. Als ik achterom kijk, lijkt het in een oogwenk voorbij, alsof tijd niet bestaat. Ik ging door allerlei fases, die je misschien ook zult gaan herkennen in deze coronacrisis; ongelof, wanhoop, weerstand, en vervolgens kwam de zoektocht; naar oorzaken, naar oplossingen, naar bezigheden en naar een nieuwe invulling voor mijn leven. Toen ik stopte met zoeken, kwam er behalve rust en acceptatie ook ruimte om te ontdekken wie en wat ik in essentie ben.

Wellicht ontdek jij in deze periode ook dat je gewoon mag zijn wie je bent en ik hoop dat je dan net als ik, met dankbaarheid en verwondering naar alle unieke wereldburgers kunt kijken. Maak van deze periode geen drama lieve mensen. *In afzondering groeit de mens naar nóg mooier.'*

Paul Stoel (striptekenaar, werkzaam bij de kustwacht)

'Het is een hele vreemde tijd en situatie. Ondanks dat het buiten prachtig weer is...echt lente, lammetjes in de wei, vogels bezig met een nestje te bouwen....bloemen overal en toch lijkt het leven een beetje stil te staan. Geen bezoek aan familie en/of vrienden. Met een boog om mensen heen lopen. Niet gezellig naar de bioscoop of terrasje pakken. Het is allemaal zo onwerkelijk. Ik kan niet thuiswerken met mijn werk op het kustwachtcentrum en moet er dus gewoon heen. Ook op het werk loopt alles anders. Videoconference...minimale bezetting et cetera. Ik hoop er het beste van.'



Tamara Steentjes (lotgenoot, vrijwilligster en moeder)

'Ik ben een alleenstaande moeder met twee kinderen. Mijn zoon is 10 jaar en mijn dochter 6 jaar. Ik heb veel klachten en pijn door de fibromyalgie. Helaas kan ik nu helemaal weinig. Ik geef nu dus les met de hulp van school. Ik heb geen tijd meer om bij te tanken en heb steeds meer vermoeidheidsklachten omdat ik helemaal geen tijd heb om bij te komen. Helaas zal dit nog wel een tijdje aanhouden.

Ik probeer het maar vol te houden en er voor de kinderen er een zo goed mogelijke normale tijd van te maken, in hoeverre dat kan.'

Veronica (lotgenoot)

'Je komt er niet onder uit. Je hoeft de tv maar aan te zetten. Aan huis ben ik vrijwilligster bij de luisterlijn. Ik doe daar ook de chat waar het vaak over Corona gaat. Kinderen kunnen niet naar school. In een normaal gezin is dit al een opgave voor het kind of kinderen, maar in probleemgezinnen heeft het kind het nu nog zwaarder. Hier gaan mijn gedachten ook naar uit. Ik heb afleiding door dit werk bij de luisterlijn. Het is erg fijn om toch iets te kunnen betekenen in deze tijd.

Natuurlijk raakt het Corona virus mij zelf ook door mijn zorgafhankelijkheid. Ik heb een spierziekte, een bindweefsel aandoening (HMS) en andere medische problemen. Ik ben zeer infectiegevoelig en heb longproblemen. Dus ja, ik moet altijd al goed opletten als ik in grote groep mensen ben. Ondanks dat ging ik vaak naar concerten, musicals et cetera. Ik had het risico toen nog zelf in de hand.

Nu ben ik afhankelijk van wat andere doen zoals wat het RIVM zegt. Ik ga daar maar vanuit. Ik kom nu weinig buiten. Gelukkig wordt mijn hulphond uit gelaten door: een adl'er, een pgb'er en de thuiszorg. Op sociaal gebied komt niemand meer in mijn huis. Er moeten al veel zorgmensen komen. Ik woon in een Fokus project. In goed overleg proberen we het aantal mensen dat hier komen zo minimaal mogelijk te houden. Ik wil niet te veel verschillende mensen over de vloer hebben. Van-

uit mijn pgb komt er nog één persoon die mijn huis schoonmaakt en die de boodschappen doet et cetera. De thuiszorg, daar ontkom ik ook niet aan, komt twee keer per week voor de morfine pomp. Dus zo heb ik toch nog veel mensen over de vloer, natuurlijk ga je ervan uit dat iedereen alle maatregelen na leeft.

Angst heb ik niet maar natuurlijk ben ik wel bezorgd. Als ik iets anders krijg waardoor ik opgenomen moet worden dan kan dit niet. Voor een beademingskapje moet ik dan eigenlijk naar de IC, maar deze zitten vol. Als ik een erge vorm van Corona zou krijgen, dan wordt het helemaal een lastig verhaal en een zeer zwaar gevecht voor mijn lichaam.

Mijn ouders zie ik voorlopig niet. Alles staat bijna of helemaal stil zoals mijn nieuwe rolstoel want ook dat duurt nu langer. Ik wacht al weken op nieuwe voorvorken. Ik ben een positief persoon en waar ik kan helpen met een gesprek doe ik dat graag, maar natuurlijk vind ik dit ook een bizarre tijd. En dat wij geen IC bed krijgen alleen omdat ik veel hulp nodig heb wil dat niet zeggen, dat ik daarom maar geen IC bed moet krijgen.

Het is volhouden en hopelijk kan ik thuis blijven mocht ik toch ziek worden. Ik hoop dat er voor het adl personeel ook testen zijn.'



Jolet Wiering (wijkverpleegkundige, vrijwilligster en moeder van drie kinderen; 2 foto's)

'Mijn dagen zijn heel anders gevuld nu er Corona is. Ik werk in de wijkverpleging. Normaal ga ik 's morgens naar mijn wondklanten en werk ik 's middags meestal op kantoor. Dan haal ik de kinderen op uit de BSO en dan hebben we, een gezin van vijf, ook nog de nodige bezigheden buiten school en werk om. Sinds we allemaal zo veel mogelijk thuis moeten blijven, ben ik nog maar één keer op pad geweest om klanten te zien.

Ik ben naast wondverpleegkundige ook al jaren

voorzitter van onze hygiëne commissie. Vanuit die rol, houd ik me nu dus alleen maar bezig met Corona. Elke dag heb ik met een divers team collega's overleg over de maatregelen die we moeten nemen. Daar komt heel wat bij kijken! Het is leuk werk, maar ik mis mijn bezoeken aan de klanten wel. Gelukkig heb ik andere collega's die de klanten kunnen overnemen. Mocht het te druk worden, dan moet ik wel bij springen.



Ook al heb ik een vitaal beroep en mogen de kinderen naar school en opvang, ik maak daar geen gebruik van. Mijn man en ik kunnen thuis werken en de kinderen zijn op zo'n leeftijd dat ze zich redelijk goed kunnen redden met het schoolwerk. De oudste helpt de jongste twee ook nog wel eens. Ze zijn alleen snel klaar, rond half elf al. Dus het is wel even zoeken naar andere leuke en nuttige activiteiten. Ik probeer elke dag wel wat voor ze te verzinnen. Iets creatiefs, een spel of iets dergelijks. We hebben inmiddels al een museum van kunstwerken boven de tafel hangen :-)

Ik vind het fijn om ze thuis te hebben en stel ze liever ook niet bloot aan mogelijke besmetting. Ik kan dat dan weer meenemen naar mijn klanten, dat wil ik niet.

Het is een bijzonder tijd, dit zullen we nooit vergeten. Hoewel het hele nare kanten heeft, vind ik het ook wel weer fijn om even een soort van "rust" te hebben. Geen activiteiten buitenshuis in de avonden en weekenden, geen haast en echt even alle tijd voor het gezin. Het is ook fijn te ervaren dat we het met z'n vijven goed hebben, het is gezellig en leuk met elkaar, het geeft een beetje het gevoel in deze nare tijd: "wij kunnen de wereld aan".

Toet Kraaijenstein (lotgenoot)

`Corona en wij...

Je wilt je toch beschermen maar hoe doe je dat?

- Een goede vraag... We komen beiden niet meer buiten. Ik ben bedlegerig door ernstige ME, dus ik kwam ik al niet veel buiten. Mijn man heeft weerstand verlagende medicatie en mag nu ook niet

meer naar buiten van zijn specialist. Ik mis wel mijn twee buitenshuis momentjes; het (half liggend) zingen bij ons popkoor wat ik eens per week deed, en mijn uitstapje naar de weekmarkt.

We maken voor het hoognodige aan boodschappen gebruik van veel lieve mensen die via Facebook, Messenger en Whatsapp hun hulp aan hebben geboden.

De boodschappen worden op de stoep neer gezet en die pakken we met handschoentjes aan, ontsmetten verpakkingen en ruimen het op. Betalen doen we via een tikkie. Af en toe bestellen we online, wat dan bezorgd wordt.

We wassen onze handen regelmatig en ik heb alle persoonlijke hulp afgezegd. Liever minder schoon...dan dood(-ziek).

Je mag niet eens meer visite hebben.

- Klopt. Dat hadden we toch al niet veel, dus daar ligt geen grote verandering voor ons.

Als je in de top drukte ziek wordt, dan krijg je misschien geen ic bed.

- Dit is een beangstigend beeld. Mijn leven is in de ogen van de medici niets waard. Bizar en zo onwerkelijk, dat doet wel erg zeer.

Kun je de zorg en hulp nog regelen?

- We krijgen qua eten af en toe hulp. Wij betalen de ingrediënten en zij kookt dan voor haarzelf én voor ons een voorraadje. De porties gaan vers de vriezer in. Gelukkig hebben we nog wel huishoudelijke hulp. We houden twee meter afstand en zo blijven de hygiëne én gezondheid gewaarborgd. Zodra één van ons of zij ziekig is, blijft ze thuis.

Hoe raakt dit je mentaal?

- Soms heel gelaten. Soms verdrietig. Regelmatig onwerkelijk. We proberen zoals altijd positief te blijven en contact te houden met de buitenwereld via de tv, facebook, Instagram, Messenger en whatsapp.

En praktisch?

- We leven al een aantal jaren in een bijna quarantaine en lockdown. We zijn beiden ernstig ziek, en hebben een heel onwerkelijk leven. Een voordeel is het wel, vaak kreeg ik de vraag hoe deze ziekte mijn leven beïnvloedt. Nu kan ik het heel makkelijk uitleggen. Als een corona lockdown, maar dan zonder corona.

Ik ben reuze dankbaar voor de hulp die ik voor de meeste dingen krijg aangeboden, want om hulp vragen blijf ik vreselijk moeilijk vinden. Hopelijk gaat dit voorbij en krijgt iedere zieke nu al alle hulp die hij of zij nodig heeft en ik hoop dat de saamhorigheid en het hulpaanbod blijven bestaan.'

Veroni (lotgenoot en vrijwilligster)

'Ik kwam al niet buiten door mijn bed gebondenheid dus voor mij verandert er op dat vlak niet veel. Ik vermaak me goed met e-books lezen, Netflix naast het werk voor Intermobiel. Wat wel veranderd is, is dat Emile nu alle adl zorg doet in plaats van dat Fokus een deel ervan deed. We hebben gelukkig de luxe dat we dit kunnen doen om het aantal contacten te minimaliseren en het aantal risico's. Gelukkig zijn Emile en ik er aan gewend om lang samen te zijn dus we vliegen elkaar niet in de haren, was het maar zo. Ik heb de beste hulpverlener die er is 12.

De man van mijn contactpersoon bij Fokus kreeg corona en toen kwam het wel echt dichtbij. Gelukkig gaat het met hem weer goed. Ik heb vrij snel alle visite afgezegd van bijvoorbeeld mijn ouders, de huishoudelijke hulp en de boeddhisme groep. De boeddhisme groep komt nu samen via de spraakchat oftewel telefonisch bellen, zodat we samen kunnen mediteren voor iedereen die corona heeft. Zo wordt de spraakchat dubbel goed gebruikt.

Mijn schoonzus Esther zette een kaartenactie op wat me heel erg blij maakte want het zijn kaarten van mensen die ik niet ken. Ik heb zelf ook meer kaarten naar andere mensen gestuurd. Dat is het minste wat je kunt doen. Eerlijk gezegd hebben we geluk dat corona ons in een tijd treft dat er veel digitale mogelijkheden zijn om te beeldbellen, thuis te werken en zo kunnen veel kinderen vanuit huis digitaal naar school gaan. Ideaal is het niet, maar beter dan helemaal niets.

Ik hoop natuurlijk dat de crisis spoedig onder controle gekregen wordt en dat het aantal besmettingen en overleden mensen snel verminderd worden naast een vaccin. Dank ook aan alle mensen die de zorg en alles eromheen mogelijk maken van een ic verpleegkundige, arts, verzorgenden, de logistiek, de vakkenvuller tot de schoonmaakster aan toe!



Nathalie (lotgenoot en vrijwilligster)

'Ik zit zelf al een tijdje in quarantaine maar ik kan mijzelf gelukkig prima vermaken. Het gebouw waar ik woon is voor de veiligheid afgesloten. Hierdoor moet je iedereen op de hoogte brengen, want anders staan ze voor niks aan de deur. Vanwege medische afspraken of levering van boodschapjes en medische dingen geef ik de alternatieve oplossingen door. De mensen waarderen het echt en helpen graag mee en ik sluit mijn gesprek altijd met iets positiefs af. Hier reageert men vaak verrast door en men is hierdoor meteen vrolijk, omdat je ze laat merken dat je aan ze denkt. Dit is het kleine gebaar wat je op z'n minst kunt doen. Ik vind het wel vreselijk om te horen, dat veel mensen bij het mooie weer toch gezellig met z'n allen gaan winkelen alsof er niets aan de hand is. Mensen waarom doen jullie dit???

Er zijn zo veel mensen aan het strijden tegen het coronavirus, want het is verschrikkelijk en niemand gun je deze *hel*.

We duimen met de hele wereld naar een oplossing en hopelijk komt het gauw en mogen we elkaar weer zien en aanraken!!!'

Johan Fiddelaers (lotgenoot en vrijwilliger)

'Door rugklachten ben ik bedlegerig en heb ik chronische pijn. Ik ben met Mary getrouwd en samen hebben we twee jongens van 17 en 15 jaar. Normaal gesproken ben ik doordeweeks veel alleen thuis, daar is nu verandering in gekomen. Beide kinderen gaan nu niet naar school en volgen online de lessen. Daar hebben ze onze hulp niet meer bij nodig. Mijn vrouw werkt nu ook van huis uit. Gezien haar werkzaamheden achter de computer kan ze dat goed vanuit thuis doen. Ze mist alleen haar collega's en dat je niet even met je collega kunt overleggen, maar verder gaat dat prima.

Soms zijn er kleine irritaties, maar vooral omdat de jongens nu niet naar de sportvereniging kunnen en niet uit kunnen gaan. Ze missen hun vrienden en klasgenoten. De oudste zou weer graag naar school willen gaan, terwijl Niels zich meer zorgen maakt over de 4Daagse. Inmiddels is die afgelast. Beiden werken als bijbaantje bij de supermarkt, daar kunnen ze nu meer uren maken. Dat bezorgt ze de nodige afleiding. Natuurlijk brengt het werken in de supermarkt risico's van besmetting met zich mee, al doet het management er alles aan om haar personeel en haar klanten te beschermen. Toch verbaast het ze dat er klanten zijn (vooral ouderen) die zich niet aan de regels houden.

Natuurlijk maak ik me wel zorgen dat het coronavirus ons of onze ouders treft. Ikzelf ben in redelijke conditie voor zover dat mogelijk is en dat wil ik graag blijven. We houden ons aan de regels van de RIVM en doen we boodschappen voor onze ouders. Verder blijven we zoveel mogelijk thuis. Wel is het



zo dat ik niet meer naar de fysiofitness kan, die is opgeschort waardoor ik thuis zoveel mogelijk de oefeningen doe, maar dat is toch anders. Verder volg ik altijd veel sportevenementen en voetbal op de televisie, maar er is geen sport meer op de buis. Dat mis ik.

Ik hoop dat iedereen zo goed mogelijk door deze moeilijke periode komt en dat we straks stapje voor stapje weer de draad kunnen oppakken. Maar ik vrees dat we niet zomaar van het virus verlost zijn. Wel vind ik het fijn dat de Nederlandse regering niet voor de totale lockdown, maar voor een intelligente lockdown heeft gekozen. In de regio waar ik woon (Midden-Limburg) zijn er helaas veel coronabesmettingen, ook mensen die ik ken. Een van mijn vrienden heeft zelfs beide ouders verloren door de corona... Tot slot heb ik veel respect voor alle zorgmedewerkers, in ziekenhuizen, verpleeghuizen, thuiszorg of waar dan ook. Ze worden helden genoemd en dat is meer dan terecht!

Sandra van Dijk (lotgenoot)

'Ook hier heeft het virus gevolgen voor mijn dagelijkse leven en mijn zorg. Zo is de fysiotherapie tot nader order afgezegd. Dat is wel balen, want daardoor heb ik nu wel meer pijn. En hoe langer het duurt, hoe langer de fysiotherapeut nodig heeft om mijn pijn weer wat meer onder controle te krijgen. Ook komt mijn SVP'er (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige) van het autismecentrum nu natuurlijk niet. Ik heb gelukkig wel elke week een telefonisch gesprek met haar. Verder heb ik hier een team van negen ZZP'ers lopen. Tot vorige week waren het er tien maar een ZZP'er heeft ontslag genomen. Waarschijnlijk vond ze het met de corona te eng worden. Dus heb ik een vacature voor de nachtdienst openstaan. Het is normaal al moeilijk om iemand te vinden, in deze moeilijke tijd al helemaal.

Buiten het zorgteam heb ik mijn buurvrouw, die ook wel eens in de uren dat ik alleen ben een helpende hand toeschiet. Echt een lieverd is mijn buurvrouw, eentje met een gouden hart! Door de corona is het de laatste weken bij ziekte al enkele keren gebeurd, dat het niet lukte dat ik 's nachts een zorgverlener had. Echt balen want dat kan niet. Gelukkig heeft mijn buurvrouw ervaring in de zorg waardoor ze me klaar kon maken voor de nacht om vervolgens in haar eigen bed te gaan slapen. Bij problemen kon ik haar wakker bellen. Zo lief. Ik heb haar daarna een mooie grote bos bloemen

gegeven als dank. Mijn ouders komen nu niet op bezoek; het risico is voor hen en mij te groot. Dat vind ik nu echt kl*te, zeker nu mijn vader ernstig ziek lijkt... Het doet me vreselijk veel pijn, dat ik er ook niet heen kan.

Met mijn zorgverleners heb ik afgesproken dat ze bij klachten niet komen, hoe minimaal die ook zijn. Ik vind het beter om op safe te spelen. Ik ben te kwetsbaar. Daarbij zit ik met de gedachte hoe de zorg geregeld moet worden, mocht ik milde klachten hebben? Ik maak me daar echt zorgen over. We moeten het doen met handalcohol en handschoenen. Mijn moeder is hier meer mee bezig dan ik aangezien mijn WLZ-indicatie LG7+ (Wet langdurige zorg) niet vanzelfsprekend vergoed wordt.

Wat betreft de medicatie: aangezien ik alles in zakjes uitgezet krijg, vinden zowel de apotheek als de dokter een voorraadje onnodig. Ook een voorraad van Fentanyl pleisters en Oxynorm vindt men onzin.'

Fons Osseweijer (lotgenoot, vrijwilliger)

'Het vele thuis zijn en van huis uit werken, geeft een bepaalde rust, en ik kan dat aanvaarden dat het zo is. Dankbaar ben ik met de vele digitale contactmogelijkheden. Naast maatschappelijke onrust en verliezen om me heen kom ik als persoon tot rust. Ik leef per dag in een redelijk vast ritme want ik ga bijna nergens heen. Nu is het moment wat ik heb, morgen kan alles anders zijn. In het nu zoek ik mijn geluk in lezen, wandelen met mijn hulphond, vrijwilligerswerk, en af en toe weg gaan als het echt niet anders kan. Dat wat voor corona gehaast ging, daar haal ik nu mijn kracht uit.'





Op 23 januari jongstleden interviewde ik rolstoelbasketbalster Sylvana van Hees over rolstoelbasketbal en de Paralympische Spelen (augustus 2020). Inmiddels (april 2020) ziet de wereld er door Corona heel anders uit. Je mag niet meer samenkomen om bijvoorbeeld te sporten en zijn de Paralympische Spelen uitgesteld tot de zomer van 2021. Desondanks hebben we toch besloten om dit bijzondere interview in de originele versie te plaatsen, maar wel met de toevoeging (zie kader) van enkele vragen over de corona-crisis.



Het is inmiddels tien jaar geleden dat we de destijds 16-jarige Sylvana van Hees voor het Mobiel Magazine hebben geïnterviewd. In dat interview vertelde ze over haar meningokokkenziekte (hersenvliesontsteking) en haar ernstige beperkingen als gevolg daarvan. Voor dit magazine waren we op zoek naar een rolstoelbasketbalster van TeamNL. Daarbij dook verrassend haar naam op. Dus alle redenen om haar te interviewen!

Wie is Sylvana van Hees?

'Hoi, ik ben Sylvana en ik ben 27 jaar. Ik ben geboren in Roosendaal waar ik veertien jaar heb gewoond. Daarna ben ik verhuisd naar Oud-Vossemeer, maar inmiddels ben ik nu vijf dagen in de week te vinden op het Sportcentrum Papendal in Arnhem. Mijn hobby's zijn rolstoelbasketballen, met vrienden naar festivals gaan – ik hou van allerlei soorten muziek – tekenen en gamen. Verder heb ik Mediavormgeving (MBO) gestudeerd en ben ik afgestudeerd als Grafisch vormgever. Nu studeer ik Leisure en Event Management (HBO) om in de toekomst evenementen te organiseren. Dat is wel iets anders, maar veel onderdelen vallen ook weer samen. Aangezien ik vormgeving heb gestudeerd, weet ik veel te vertalen naar marketing. Zo kan ik bijvoorbeeld een logo en flyers ontwerpen voor een te organiseren evenement, zeg maar een beeldmerk creëren. De opleiding is dus wel totaal iets anders, maar je kunt het wel goed met elkaar combineren.'

Hersenvliesontsteking

Ze vertelt: 'Toen ik bijna 2 jaar was, heb ik een hersenvliesontsteking (meningokokken) gehad. Mijn huisarts had toen wel een vermoeden, maar hij stuurde me aanvankelijk niet naar een ziekenhuis door. Daardoor hebben ze uiteindelijk mijn beide onderbenen en een onderarm moeten am-

puteren. Een been was tot een stukje boven mijn knie geamputeerd, de ander tot een stukje onder de knie. Tot mijn negende jaar heb ik pijn in de knie van dat been gehad doordat het verbrijzeld was. Ze hebben toen van dat been nog een stuk weggehaald. Soms heb ik in dat been nog wel fantoompijn, maar niet meer zo'n erge pijn als die ik 24/7 had, toen ik die knie nog wel gewoon had. In mijn andere been en arm heb ik geen pijn.'

Sylvana praat er heel rustig over, alsof het normaal is, terwijl de interviewer wel even tot tien moest tellen. Heel veel mensen zeggen tegen mij: "Dat is wel heel heftig en ik heb veel respect voor je.", maar ik denk dan altijd: "Mijn moeder was toen pas 23 jaar en heeft alles heel bewust meegemaakt. Dus ik heb eigenlijk meer bewondering voor haar, hoe ze het allemaal in die tijd heeft gedaan, dan voor mezelf. Dat komt omdat ik zelf geen herinneringen meer heb aan die periode toen ik in het ziekenhuis lag. Ik weet niet beter dan dat ik ben zoals ik ben. Mijn moeder heeft me normaal opgevoed, als een valide persoon zeg maar. Dat heeft me gevormd tot wie ik nu ben.'

Als ik je zo hoor praten, dan ben je een sterke persoonlijkheid.

'Ja dat klopt. Als je alleen maar zelig gaat zijn, dan kom je ook niet echt verder.', antwoordt Sylvana met een lach.

Rolstoelbasketbal

Was basketbal de eerste sport die je ging doen of heb je eerst andere sporten gedaan?

'Toen ik nog jonger was heb ik lange tijd aan wedstrijdzwemmen gedaan. Daarnaast ging ik ook altijd paardrijden. Ook heb ik een tijdje gehandbiked en op zitvolleybal gezeten. Ik heb ook nog een aantal andere sporten geprobeerd zoals rolstoelhockey en rolstoeltennis, maar ik vond het uiteindelijk allemaal niet leuk genoeg om dat te blijven doen. Tien jaar geleden ben ik begonnen met rolstoelbasketbal en dat doe ik nu nog steeds! En met veel plezier.'

Hoe ben je in aanraking met rolstoelbasketbal gekomen?

'Er werd een clinic rolstoelbasketbal door Mark Aalders gegeven. Hij speelde destijds in het Nederlands Herenteam. Mark zag wel talent in mij en vroeg of ik bij hem op de club in Middelburg wilde trainen. Zo ben ik gaan rolstoelbasketballen. Na een half jaar werd ik gescout om te trainen bij de



Nederlandse jeugdselectie, dus dat ging erg snel. Toen trainde ik met het nationale jeugdteam in Den Haag en later in Almere. Daarna gingen we met het jeugdteam trainen op Sportcentrum Papendal in Arnhem. In het begin was dat één keer per maand, op een gegeven moment werd dat één keer in de week, daarna ging het van twee naar drie keer in de week. Nu is dat zo dat ik vijf dagen per week op Papendal train en er ook verblijf.

Sinds na de zomer zit ik in het CTO-programma (Centrum voor Topsport en Onderwijs). CTO is een combinatie van onderwijs en topsport, zodat sporttalenten topsport beter kunnen combineren met een opleiding. Sylvana: 'Ik heb nu een tussenjaar van school genomen. Aangezien ik geselecteerd was om deel te nemen aan het EK afgelopen zomer, waar ik veel heb mogen spelen, heb ik besloten om mezelf nu even volledig te richten op het sporten om zo mijn prestaties te verbeteren en klaargestoomd te zijn voor de Paralympische Spelen.'

Alle wedstrijden van dat EK zijn online te zien. Kijk hier maar eens:

<https://basketballexperience.nl/ek2019/programma>
Een echte aanrader! Via deze link zie je de finale van het EK:

<https://www.youtube.com/watch?v=IEIaNO42a-s>

Ik heb delen van wedstrijden van het EK op internet gezien!

'Dat was supertof, hè?'

Eerlijk gezegd had ik nog nooit een rolstoelbasketbalwedstrijd gezien. Wat mij opviel was hoe zwaar de sport is, hoeveel kracht en energie het kost. Want wat zijn jullie snel!

'Ja, dat klopt.'

En hoe je een tegenstander blokt.

'Ja, het is een heel mooi en tactisch spel. Voor mijzelf zit er heel veel uitdaging in. Ik heb er heel veel plezier in.'

Deze vraag zal je wel vaak krijgen, maar ik stel hem toch. Is het voor jou extra moeilijk en zwaar?

'Vast wel, maar zo zie ik dat niet. Ook omdat ik niet anders weet. Ik heb het gewoon zo geleerd. Voor mezelf heb ik uitgezocht hoe ik het gemakkelijkst en het beste kan basketballen. Het blijft voor mij een uitdaging, maar ik zie mezelf niet als een mindere persoon op het veld dan een ander die bijvoorbeeld twee armen heeft. Soms ben ik ook gewoon sneller dan mijn tegenstander, maar dat ligt ook aan de handicap die ze hebben.'

Jij ben met het Nederlands team Europees kampioen geworden.

'Afgelopen jaar werden we Europees Kampioen. Dat werd in ons eigen land gehouden. Dat was heel



speciaal. Het was heel mooi om voor eigen publiek te spelen! De top vier van die landen plaatsten zich voor de Paralympische Spelen, dus wij als kampioen ook, naast Engeland, Duitsland en Spanje.' Op de Paralympische Spelen komen we later terug.

Puntensysteem

Sylvana legt het puntensysteem uit: 'Bij rolstoelbasketbal werken we met een puntensysteem van 1 tot 4,5. Als je bijna geen handicap hebt, dan ben je een 4,5. Hoe zwaarder je handicap, des te lager je punt is. Ik heb een 1,5. In het veld mag een team, bestaande uit vijf spelers, maximaal 14 punten hebben. Dus met het wisselen moet daar rekening mee gehouden worden. Dat wordt goed in de gaten gehouden.'

Kun je met je volledige arm meer kracht zetten?

'Uit mijn normale arm (de linkerarm) kan ik natuurlijk meer kracht halen. Al is mijn andere arm ook sterk en train ik die ook met de krachttraining. Ik gebruik die arm ook veel met basketballen. Vanwege die arm zit ik lager in mijn basketbalrolstoel, zodat ik die ook kan gebruiken. Verder is mijn basketbalrolstoel niet aangepast. In mijn gewone rolstoel rijd ik alleen maar met mijn linkerarm.'

Een basketbalrolstoel ziet er anders uit dan je gewone rolstoel.

'Dat klopt. De wielen staan schuiner, waardoor je makkelijker kunt draaien en wenden. Door die wielen heb je ook meer stabiliteit. Je zit met een strapping (een soort band die je draagt over je heupen of dijen) goed vast in je rolstoel, waardoor je één bent met je stoel. Zo kun je je heupen gebruiken om bijvoorbeeld te sturen!'

Hoe ziet je week eruit?

'Ik train vijf dagen in de week in Sportcentrum Papendal, gemiddeld iedere dag twee keer twee uur. Daarnaast speel ik competitie voor de club Arrows '81 in Rotterdam.'

De spelregels en competitie

'De regels zijn over het algemeen hetzelfde als bij de valide basketballers. De afmeting van het veld is even groot en ook de basket hangt op dezelfde hoogte. Er zijn wel enkele speciale regels. We mogen niet zomaar tegen iemand aanrijden. Je mag ook niet op een bepaalde manier achteruitrijden.'

Wat betreft competitie spelen in Nederland: je hebt verschillende niveaus, zowel bij de jeugd als bij de senioren. Ikzelf speel competitie in de Eredivisie. Gemiddeld spelen we zo'n drie wedstrijden in clubverband per maand. Dat is op de zaterdagen.'

Heeft Nederland veel rolstoelbasketballers?

'Op zich wel, maar dat kunnen er nooit genoeg zijn. Hoeveel het er precies zijn weet ik niet.'

Paralympische Spelen in Tokyo

'Zelf speel ik nog niet zo heel lang in het dames-team. Sinds 2017 train ik wel al met het dames-team en ben ik met ze naar verschillende toernooien geweest. Nu ben ik een vaste speler van het damesteam voor de trainingen, toernooien en trainingsstages. We trainen het volledige seizoen altijd met zijn veertien. Als team doen we er alles aan om onszelf en onze prestaties te verbeteren, zo maken we elkaar ook beter en sterker. Helaas moeten er daar steeds twee van afvallen. Die spelen dus niet mee tijdens een belangrijk toernooi zoals het EK, het WK of de Paralympische Spelen. Het is dus iedere keer afwachten welke twee speelsters er niet meegaan. Het is dus voor mij ook nog niet zeker of ik mee mag naar de Spelen in Tokyo, Japan.'

Het team heeft natuurlijk mooie prestaties behaald zoals al een aantal keer op rij het winnen van een

EK en het afgelopen WK in 2018 ook de eerste plaats, dus dat maakt ons als Nederland wel één van de favoriete landen op de Spelen.

De heren hebben zich helaas niet geplaatst voor Tokyo, ze waren wel actief tijdens de vorige Paralympische Spelen (Rio, 2016).

Ben je al ooit eerder naar Japan geweest?

'Ja, we zijn voor een trainingsstage en voor een toernooi naar Japan geweest. In 2017 zijn we naar de Japanse stad Osaka geweest. Vorig jaar (2019) zijn we met het team naar Osaka en Tokyo geweest. We hebben toen niet in de Paralympische hal gespeeld, maar we zijn er wel wezen kijken. Dat is echt een hele mooie hal. Het is een hele eer voor mij om mee te mogen naar dit soort trainingsstages, toernooien en anderen teamactiviteiten. Het lijkt mij ook echt supergaaf om deel te mogen uitmaken van het team tijdens de Spelen.'

Wat is het doel in Tokyo?

'Over een resultaat ga ik geen uitspraak doen. Natuurlijk wil iedereen voor het hoogst haalbare gaan, maar onze tegenstanders zitten ook niet stil. Ons doel is meer gericht op plezier maken, samen spelen en van daaruit presteren.'

Hoe ziet jouw route naar de Paralympische Spelen eruit?

'We trinden al heel veel, maar nu nog meer. Midde januari hebben we een trainingsstage op Lanzarote gehad. Ik train elke dag op Papendal om te investeren in mezelf, om nog beter te worden. Daarnaast hebben we in aanloop naar de Spelen nog enkele andere trainingsstages en toernooien. Zo gaan we naar Amerika en naar Oostenrijk en hebben we de Dutch Battle, een toernooi in Nederland.'



Wil je Sylvana en haar team live zien basketballen? De Dutch Battle vindt plaats in Almelo van 12 – 19 juli 2020. Zij spelen tegen USA, Canada en Duitsland. Ook het Nederlands Herenteam komt er in actie. [Inmiddels is het duidelijk dat De Dutch Battle door het coronavirus geen doorgang vind.]

coronacrisis

Maak je je ernstig zorgen over het coronavirus voor jezelf en je omgeving?

'Ik maak me zeker wel zorgen om mijn omgeving en voor mezelf. Ik doe er alles aan om mezelf en anderen te beschermen door thuis te blijven. Naar buiten gaan doe ik alleen door een beetje te wandelen om fit te blijven. Verder zit ik eigenlijk alleen maar binnen en zie ik zo min mogelijk mensen.'

Welke invloed heeft corona op je leven en op je sport?

'Allereerst kijken we heel goed uit voor de gezondheid van onszelf en TeamNL. Vanaf het begin vielen de trainingen uit. Alle toernooien en trainingsstages zijn afgelast. Het heeft veel impact op mijn leven. Normaal ben je vijf dagen per week bezig met je sport en als dat ineens wegvalt, dan is dat heel vreemd. Dan moeten we met zijn allen toch een manier zoeken om zo fit mogelijk te blijven.'

Hoe hou je jezelf fit?

'Door te trainen in mijn leefomgeving, maar dat is natuurlijk wel heel anders. We hebben een trainingsschema gekregen met zoveel mogelijk oefeningen die we thuis kunnen uitvoeren met het materiaal wat we hebben. Als we materiaal nodig hebben, dan kunnen we dat aangeven. In mijn omgeving liggen enkele basketbalveldjes. Daar kan ik, als er niemand anders is, gewoon basketballen. Thuis doe ik voornamelijk krachtoefeningen op een creatieve manier met de spullen die ik heb.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021 (van 24 augustus tot 5 september 2021)?

'Dat is natuurlijk een goede beslissing, want gezondheid gaat boven alles. Het is wel jammer, maar als alles weer voorbij is dan gaan we gewoon weer knallen! Dan gaan we onze doelen weer voortzetten. Er is wel een nieuwe datum, maar het doel blijft hetzelfde.'

Wat wil je na de Spelen gaan doen?

Lachend antwoordt Sylvana: 'Lekker door blijven basketballen! Dat sowieso. Ik heb het hartstikke naar mijn zin bij het team. Het zijn allemaal leuke meiden en de staf doet het erg goed. Ik vind basketballen gewoon leuk om te doen en omdat ik

rolstoel gebonden ben, vind ik het belangrijk om iets te doen waar ik meer mee in beweging ben. Dat is ook beter voor mijn lichaam. Dus ik ga gewoon door. Zolang ik kan basketballen wil ik dat blijven doen.'



Ga je je opleiding na de Spelen hervatten?

'Ja, dat is wel het plan. Ik wil mijn opleiding graag afronden. In de toekomst wil ik daar wel iets mee gaan doen. Het liefst zou ik later mijn eigen evenementen voor zowel muziek als sport of een combinatie daarvan, willen organiseren. Ook wil ik bestaande organisaties helpen met het verbeteren van faciliteiten voor mensen met een beperking. Het aller coolst zou zijn - als ik later niet meer kan basketballen - om een wereldreis te maken om verschillende evenementen over de hele wereld te or-





ganiseren. Dat lijkt me echt supertof, dat is naast het sporten toch nog een andere droomwens.'

Als één van onze lezers graag een keertje wil rolstoelbasketballen, waar kan hij of zij dan terecht?
 'Als anderen geïnteresseerd zijn in rolstoelbasketbal dan kunnen ze contact opnemen met bijvoorbeeld Basketball Experience <https://basketballexperience.nl>, Toine Klerks van Basketball Experience bracht mij ook in contact met Sylvana]. Daarnaast kunnen ze contact opnemen met de clubs zelf, met een club bij hen in de buurt. Je kan er altijd wel een keertje kijken of meetrainen om te kijken hoe het gaat, of je het leuk vindt. Er zijn vaak wel wat extra sportstoelen aanwezig die je dan kunt gebruiken. Als je het leuk vindt, kun je lid van de club worden, maar je zal dan wel een eigen sportrolstoel moeten aanvragen. Door heel Nederland worden er ook rolstoelbasketbal clinics (onder meer door Basketball Experience) gegeven, die beschikken over voldoende stoelen en informatie om ervaring op te doen met onze leuke sport.'

Sylvana, wil je tot slot nog iets toevoegen?
 'Rolstoelbasketbal is een hele leuke teamsport. Het is supertof dat er steeds meer aandacht in de media voor is, maar het kan nog altijd beter. Het kan en moet bijvoorbeeld meer op televisie komen. We trainen net zoveel en net zo hard als andere valide sporters. Er is steeds meer aandacht voor rolstoelsporten, ook voor rolstoelbasketbal. Al is onze sport nog altijd vrij onbekend, terwijl het wel een hele leuke sport is.

Zowel om te kijken, vind ik, als om het zelf te spelen. Er zit zoveel actie in. Ik hoop dat we anderen inspireren om ook te gaan sporten. Of je nou in een rolstoel zit of niet.'

Enkele feiten:

Nederland heeft achtentwintig clubs die aan rolstoelbasketbal doen, je vindt ze via deze [link](#). Rolstoelbasketbal werd voor het eerst in 1945 in de Verenigde Staten gespeeld door oorlogsveeteranen van de Tweede Wereldoorlog. Ook in Groot-Brittannië ging men in die tijd aan deze sport doen. Sinds de Paralympische Spelen van 1960 is rolstoelbasketbal een Paralympische sport. Acht jaar later gingen ook de vrouwen meedoen. Wereldwijd zijn er ongeveer 30.000 beoefenaars van deze mooie sport. Palmares Nederlandse vrouwen: EK goud in 2017 en 2019, WK goud in 2018. Palmares Nederlandse mannen: goud Paralympische Spelen in 1992 in Barcelona.

Sylvana, bedankt voor het interview!

Johan Fiddelaers



De 28 rolstoelbasketbalclubs in Nederland.
 bron: Google Maps



Gedicht: Vriendschap



Wat is vriendschap?
Is het open staan en geen gevangenschap?
Is het allebei naar elkaar toe bewegen?
En je hart bij elkaar kunnen legen?

Maar wanneer houdt het op,
En zeg ik onze vriendschap stop.
Het initiatief komt steeds van mijn kant.
Je strooit in mijn ogen zand.

Steeds weer een andere smoes of oorzaak,
maar geen een ervan is echt raak.
De telefoon is leeg of de mail doet het niet.
Dat doet me zeker wel verdriet.

Moet ik de eer aan mezelf houden?
Ik kan je excuses niet meer vertrouwen.
Je bent de enige vriendin die van voor mijn ziekte is.
Dat wegvallen is wel een gemis.

Je houdt afstand van mij en mijn ziekte zijn,
Omdat het bij jou zorgt voor teveel pijn,
maar ik kan mijn ziekte en pijn niet negeren.
Je zou van mijn ziekte ook kunnen leren.

Dan zie je dat er naast pijn.
Ook ruimte kan zijn voor fijn samen zijn.
In plaats van steeds op afstand elkaar ontmoeten
Alsof het geen vrije keuze is maar een verplicht moeten.

Je houdt mijn ziekte buiten jouw leven,
was mij dat maar gegeven.
Om mijn ziekte even een dag af te kunnen doen.
Kom eens dichtbij en geef me een ouderwetse zoen.

Maar als je wel bij me op bezoek bent.
dan is het wel alsof je me kent.
Maar daarbuiten zie je mij geheel niet.
Door drukte en andere verplichtingen doe je me verdriet.

Aan verplicht contact heb ik geen zin.
Daar zie ik geen heil meer in.
De afgelopen vele jaren waren een prettig samenzijn.
Maar de vreugde is op en wat overheerst is de pijn.

Maar wanneer moet ik een definitieve beslissing maken.
Als iemand steeds je hart weet te raken.
In jouw leven is geen plaats voor mij.
Dus laat me los en ik ben dan vogelvrij.

Johanne





'Mijn lust en mijn leven naast het zeilen.'

Als ik (Hanneke) vertel dat ik mijn vakanties het liefst kamperend doorbreng, dan vallen de ogen vaak uit het hoofd. Zeker als je in een elektrische rolstoel rijdt. Maar als ik dan uitleg dat ik in een willekeurige hotelkamer vaak net zo hard of nog harder moet kamperen...

De enkele keren dat ik probleemloos in een hotel verbleef zijn echt op één hand of beter gezegd maar op twee vingers te tellen. Hoe goed je je best ook doet door van te voren met vragen en behoeften netjes op een rijtje in een mail zetten en versturen en er achteraan bellen. Ik vraag om foto's en beoordeel deze en vraag om een bevestiging van de aanpassingen in de reservering vraag. Meestal is er altijd wel een al of niet voorziene omstandigheid die maakt dat het verblijf, of het nu een hotelkamer, huisje of een appartement is, tot een uitdaging maakt.

Je maakt van alles mee. De roll-in douche is een bad. Dit is de aangepaste kamer: Kijk, er zit een handgreep boven het bad om u aan vast te houden bij het uitstappen, of het eenpersoonsbed blijkt een tweepersoonsbed zonder deelbaar matras te zijn, of het bed is toch niet onderrijdbaar, of de wc in de balzaal van een aangepaste badkamer zit zo strak in de hoek gedrukt dat er geen tillift of douchestoel overheen kan. Het toppunt was een hotel met een lift, maar je moest wel eerst vijf treden op om bij die lift te komen. Gelukkig zat ik toen, heel lang geleden, voor die reis nog in mijn handbewogen rolstoel, anders had ik daar gestaan met mijn klasgenoten, midden in Parijs.



Met de paplepel

Nu moet ik zeggen dat kamperen mij met de paplepel is ingegoten. Toen ik nog geen jaar was, kochten mijn ouders een (voor de kenners asym-

metrische) Alpenkreuzer vouwwagen. Een toevallige schot in de roos, mede omdat dit model als enige uit die tijd een lage instap had. Ik kon er zo in en uit banjeren, want trapjes klimmen of opstapjes nemen heb ik nooit gekund.



Lattenbodem frame

Toen ik een jaar of tien was werd het tillen van het lage bed en op het wc-emmertje een probleem. Zo belandde ik op twee luchtbedden om het tillen voor mijn ouders te beperken en snel daarna volgde het chemisch kampeertoiletje. Toen dat niet meer werkte, maakte mijn vader een ingenieus frame met een lattenbodem. Het enige nadeel was dat het met een hamer uit elkaar geslagen moest worden bij vertrek. Dit was iets wat onze (vaak nog slapende) kampeerburen ons niet altijd in dank afnamen. Daar hebben we het wel jaren mee gedaan samen met een klapstoel voor onder de douche, want inmiddels kon ik niet meer staan.

Rode Kruis

Als late tiener en vroege twintiger vond ik het uiteraard veel leuker om met leeftijdgenoten op vakantie te gaan. En zo gezegd, zo gedaan. Dat was vooral met het Jeugd Rode Kruis, waar ik mijn geluk niet op kon toen ook daar de kampeervakanties hun intrede deden. Met grote piramide tenten

en een paar oude Mercedesbussen op stap door: Nederland, Luxemburg, België, Duitsland en Denemarken, geweldig! De kampeervakanties met mijn ouders deed ik er gewoon 'bij', want wie wil nu niet een paar weken in zonnig Zuid-Frankrijk zitten, ook al is het met je ouwelui.

Met de tent op pad

Van lieverlee hielden de Rode Kruis vakanties op te bestaan en werd ik de kampeerweken met andere organisaties beu. Zodoende trok ik er, toen ik halverwege de twintig was, liever met mijn ouders en een vriendin op uit. Intussen trok ik er met mijn eerste auto en mijn eerste zelf aangeschafte tent op uit. Hierin ontbrak uiteraard het vaste bed, maar hiervoor had ik met mijn vader een bed gebouwd van kampeertafeltjes. Het werkte geweldig want ik lig toch zo stil als een muis door mijn spierziekte. Gedraaid worden was wel een kunstje maar dat was wel aan mijn moeder toevertrouwd.



Bed met rugleuning

Toen ik niet meer plat kon liggen, fabriceerden mijn vader en mijn broertje er een rugleuningverstelling op! Intussen bleef ook de Alpenkreuzer favoriet, omdat die een hoge keuken had en mijn moeder niet alles op de grond hoefde te doen, zoals het in een tent wel is.

Noodlot

In 2006 sloeg het noodlot toe. Onderweg in Zuid-Frankrijk, ging na jaren en jaren kampeerplezier de Alpenkreuzer ter ziele. Bij het autorijden voelde ik wat vreemds. Ik zette meteen de auto aan de kant maar het was al te laat: de lagers waren totaal aan flarden. Dat jaar heb ik verder gekampeerd met de vouwwagen op de krik en ik werd gebracht en gehaald door een auto-ambulance!

Mijn eerste eigen vouwwagen

Toen begon het avontuur met mijn eigen vouwwagens. In het najaar gingen we om ons te oriënteren naar een kampeerbeurs met tweedehands caravans en vouwwagens. Hier stond een pracht van een Trigano Odyssee! Het was op mijn lijf ge-

schreven met een vast tweepersoonsbed en een zitje waar we op de plek van de tafel precies een elektrisch verstelbare lattenbodemplaten konden neer leggen! Mijn vader is niet zo van het meteen beslissen, maar ik was er meteen uit en heb zodoende ter plekke mijn eerste vouwwagen aangeschaft.



Elektrisch verstelbaar bed

Het bezwijken van de Alpenkreuzer bleek achteraf allemaal een geluk bij een ongeluk geweest te zijn. Want ongelukkigerwijs brak ik het voorjaar erna mijn beide bovenbenen en was toen bijna een half jaar uit de running. Ik was net op tijd weer 'op de been' om de vuurdoop van mijn vouwwagen mee te maken. Voor het eerst op stap met een elektrisch verstelbaar bed en een tillift, iets wat in de oude vouwwagen nooit had gekund.



Na zeven jaar trouwe dienst en de switch van kamperen met mijn ouders naar kamperen met familie, vrienden en pgb'ers bleek de Trigano steeds minder bruikbaar, doordat het niet bepaald een snelle opzetter is. We waren alles bij elkaar vaak twee tot twee en een half uur bezig met opzetten en inrichten. Intussen had de mobiele tillift met zware vloerdelen plaatsgemaakt voor een ingenieus framework met een cassettelift eraan wat veel gebruiksvriendelijker was maar ook bijdroeg aan de enorme opbouw- en afbreekklus.

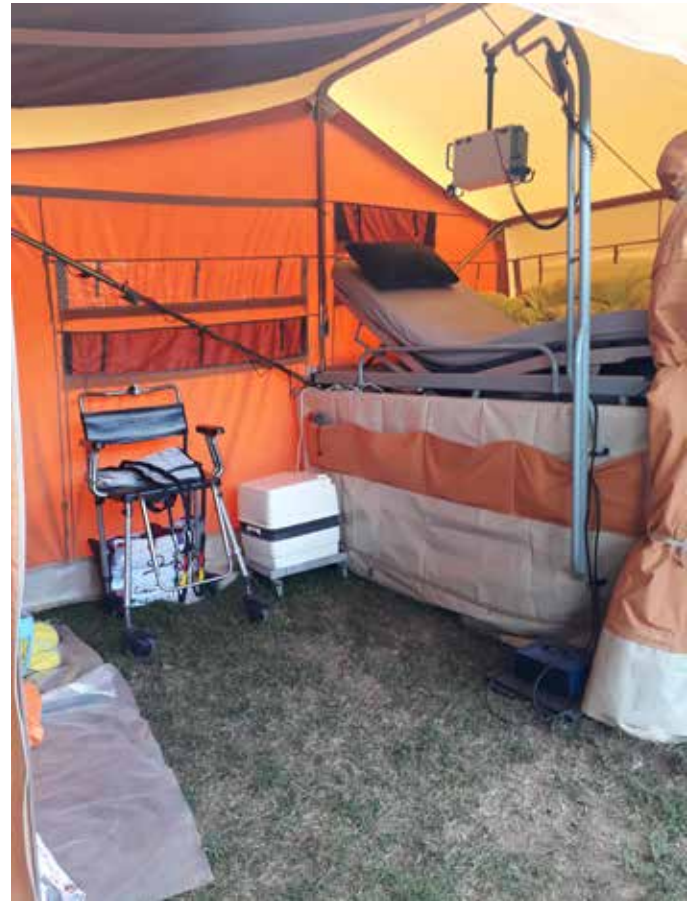


Enorm genieten

Al jaren keek ik naar Holtkampers maar die hadden allemaal een vast grondzeil. Toen Aart Kok met een vergelijkbaar model kwam waarvan je de basistent in tien minuten opzet, ben ik Marktplaats in de gaten gaan houden. Toen er eenmaal een tweedehands Livingstone voorbij kwam en ik deze van een erfenis deel net kon aanschaffen, kreeg mijn vader de smaak te pakken. We besloten samen een nieuwe te kopen. Dat was verstandig omdat er allerlei aanpassingen in nodig zouden zijn. Er werd een tilarm voor de cassettelift in gemaakt, net als een elektrisch verstelbaar bed. Met het aloude chemisch toilet en een douchestoel op wieltjes verken ik nu Europa om vooral enorm te genieten van het leven in de open lucht, de zon en de warmte, waar mogelijk aangevuld met zwemmen in open water.



Niet iedereen kan direct zo'n kampeermiddel aanschaffen en je bent afhankelijk van een (al of niet geleende of gehuurde) auto, maar ook wij zijn klein en eenvoudig begonnen. Kamperen is echt een van de goedkopere manieren om je vakantie in te vullen en vaak ook de meest praktische. Je neemt namelijk het voor en door jou op maat gekozen kampeermiddel mee naar toegankelijke campings van jouw keuze!



Handicamp

Interesse? Kom naar de open dag van Handicamp, een stichting die het kamperen onder mensen met beperkingen promoot door elk jaar een kampeerweekend te organiseren. Tijdens de open dag word je uitgenodigd om een kijkje te nemen in de caravans, vouwwagens, tenten en campers van de kampeerders. Of je komt er zelf staan tijdens het weekend en stel je kampeermiddel open voor bezoekers en neem ze mee in jouw zoektocht naar de juiste oplossingen. Niet omdat zij perse wat hebben aan jouw oplossingen, maar vaak wel aan je tocht ernaartoe. Zo gaan mensen geïnspireerd aan de slag met hun eigen situatie.

Als je vragen hebt of advies wilt over aangepaste auto's, campers en kampeerplaatsen kun je me altijd bereiken door een mailtje te sturen naar mm@intermobiël.com. Jouw mail komt dan bij mij terecht.'

Hanneke Deenen



Bonusway

Ik heb vaker in het magazine geschreven over shopkorting. Je kunt via deze website online kopen bij diverse bedrijven met korting. De naam shopkorting is nu vervangen door www.bonusway.nl.

Als je regelmatig online shopt kun je op de lange termijn de nodige euro's besparen. Je kunt ook eerst kijken op de website of er bedrijven bij zijn aangesloten waar je online koopt. Een korting van 1 tot 4 procent lijkt weinig, maar op de lange duur kun je toch het nodige besparen. Ik ben nu enkele jaren bezig en heb meer dan € 350,- bespaard en dus teruggestort gekregen, maar ik koop dus wel veel online.

Korting bedingen

Vaak krijg je als nieuwe klant de nodige korting als je naar een ander bedrijf gaat. Bel ook gerust eens naar je provider waar je je tv- en internetabonnement hebt of naar je energieleverancier. Zo kun je ook korting bedingen. Je kunt aangeven dat je al heel lang klant bent en anders overweegt om over te stappen. Bijna altijd levert dat korting op. Niet geschoten is altijd mis, dus probeer het eens. Het kost je alleen een telefoontje.

Langer met pompjes doen

Een pompje kun je het beste staand opruimen, zodat het pompje het langer doet dan als het ligt. Als je een pompje gebruikt bijvoorbeeld met douche- of haarproducten kun je er van onderaan in komen en het doordrukken waardoor je er soms nog twee tot drie weken langer mee kunt doen. Als je een product met pompje gebruikt wat eraf kan, kun je er nog het nodige uithalen, mits je een goede handfunctie hebt.

Houd de aanbiedingen in de gaten

Houd de aanbiedingen in de gaten. De meest persoonlijk verzorgingsproducten en ook veel huishoudmiddelen zijn vaak in de aanbieding. Koop in als het in de aanbieding is, desnoods meerdere

items. Je hebt het toch nodig. De Kruidvat heeft eens in de zoveel tijd op de woensdag een avondactie dat je twee keer twintig procent korting krijgt, ook op afgeprijsde producten. Dit scheelt zeker en vooral veel op duurdere producten als: wasmiddel, parfum, voedingssupplementen, billendoekjes en luiers. Je kunt de bonnen later nog een keer gebruiken als je iets koopt en uit de winkel gaat en er weer ingaat. Ook online krijg je vaker dan één keer de twee keer twintig procent korting.

Combinatie abonnementen

Ik heb een Kobo abonnement en vijf apparaten mogen daar gebruik van maken. Je kunt het abonnement dus delen met een of meerdere personen om de kosten te verdelen. Bij het duurdere pakket van Netflix kun je er ook met meerdere personen gebruik van maken. Bij Spotify heb je een family pakket en dan kunnen zes personen op hetzelfde adres er gebruik van maken. Je kunt dus iemand anders toevoegen als die persoon bij jou thuis is. Veel telefoons en tablets hebben een locatiefunctie dus die je moet voor dat moment uitzetten. Spotify is wel bezig om dit deelgebruik van het abonnement met familie en vrienden op een ander adres tegen te gaan. Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Neem dus soms even de moeite ernaar te kijken, want het kan best het nodige besparen als je de kosten deelt.

Veranderingen in online aankopen in de winkel ophalen

Helaas hebben veel winkels aangepast dat je voor bedrag X moet kopen om het in de winkel op te halen of je moet een extra bedrag van € 0,99 bij Holland & Barrett betalen als je het in de winkel ophaalt. Bij Kruidvat was dat eerst niet, maar nu moet je voor € 15,- kopen om het in de winkel op te halen. Dat geldt helaas ook voor winkels als Etos (€ 20,-) en de Hema (€ 10,-). Ik baal er wel van, want ik kocht geen dure producten. Nu kom ik vaak niet meer aan het benodigde basisbedrag. Het nadeel bij Kruidvat en vele andere winkels is dat wat online staat vaak niet in de winkel te koop is en andersom ook niet.

Veroni Steentjes





'Door het missen van mijn ene been ben ik heel goed geworden in het bedenken van creatieve oplossingen.'

Annette Roozen is 44 jaar oud, getrouwd en heeft twee kinderen van 5 en 9 jaar. Annette is fulltime atlete en hoopt mee te kunnen doen aan de Paralympische Spelen in Tokyo in 2021. In dit interview lees je hoe een topsporter haar sportcarrière combineert met het gezinsleven.

Amputatie

Toen Annette 16 was, is haar rechterbeen door het kniegewricht heen geamputeerd vanwege botkanker (osteosaroom). Haar herstel ging wonderbaarlijk vlot, binnen korte tijd kon ze weer lopen.

Atletiek

Toch duurde het een aantal jaar voordat Annette in aanraking kwam met atletiek. Op haar 21e kreeg ze een uitnodiging voor een atletiekworkshop voor mensen met een beenprothese. Annette kreeg een sprintvoet onder haar prothese en haar talent werd die dag gespot. Ze mocht de sprintvoet houden en meldde zich aan bij een atletiek vereniging.



Paralympische Spelen

Annette heeft al aan meerdere Paralympische Spelen meegedaan en was wereldrecordhoudster op de 100 meter en 200 meter van 2004 tot de Spelen van 2008. Eind 2019 heeft Annette het WK pa-

ra-atletiek in Dubai moeten afzeggen vanwege een hamstring blessure. Annette heeft zich nu gekwalificeerd voor de Spelen in Tokyo op twee onderdelen: 100 meter sprint en verspringen.

Annette, hoe gaat het met de voorbereidingen voor de Spelen?

'Ik ben fulltime sporter, dus ik ben veel aan het trainen. Naast trainingen op de atletiekbaan, doe ik aan krachttraining in de sportschool en zwem ik. Dat laatste kan ik combineren met de zwemles van mijn zoontje. Als hij zwemles heeft, ga ik ook zwemmen. Ik heb helaas nog steeds last van mijn blessure, ondanks dat ik hiervoor verschillende behandelingen/therapieën heb gehad. Tijdens de trainingen voel ik het niet, de pijn komt pas daarna opzetten, dan weet ik dat ik toch teveel van mijn hamstring gevraagd heb.'

Hoe schat je je kansen in?

'Ik ben nu gekwalificeerd, maar ik weet nog niet of ik geplaatst ga worden. Het hangt onder andere af van hoeveel plekken we uiteindelijk toegewezen krijgen en of dat er genoeg zijn. Zo niet dan werkt mijn blessure in mijn nadeel. Ik kan het me voorstellen dat de bond dan liever een andere sporter naar de Spelen stuurt, maar ik doe mijn uiterste best om geplaatst te worden.'

Nadat Annette is geïnterviewd, werd bekend dat de Spelen dit jaar niet doorgaan en verplaatst worden naar 2021. Ik stelde haar hier nog wat vragen over.

Zou je kunnen aangeven wat het voor jou betekent dat de Spelen uitgesteld zijn?

'Als ik alleen kijk naar mijn overbelaste hamstring, betekent het dat ik meer tijd heb voor herstel en tijd om een oplossing te vinden. Als dat hopelijk snel lukt dan kan ik een goede wintertraining doen met daarna volgend voorjaar een goed kwalificatie seizoen. De kans dat ik nu met de overbelaste hamstring naar Tokyo had gekund, werd wel steeds kleiner. De uitstel is voor mij persoonlijk dus een geluk, maar wel bij een heel groot ongeluk.'

Hoe voel je je hierbij?

'Egoïstisch gezien voelt het voor mij of de druk er nu af is, en of ik een nieuwe kans krijg, maar ja dat is vanzelfsprekend.'

Hoe schat je je kansen in voor 2021?

'Als mijn hamstringklachten verdwijnen, dan moet

ik echt persoonlijke records gaan verbreken voor kans op een plaats naar Tokyo. Er even van uitgaand dat de kwalificatie blijft staan. Mijn medaillekansen zijn zeker niet groot, als ik kijk naar de concurrentie in mijn klasse T63 (enkele bovenbeenamputatie). Maar de sporter in mij zal er alles aan doen om de beste versie van mijzelf te zijn, en een topsporter gaat natuurlijk altijd voor winst!

Ben je door je prothese kwetsbaarder voor het oplopen van een blessure?

'Mijn arts zegt van niet. Ik leef nu ook al zoveel jaar met mijn prothese, mijn lichaam is hier aan gewend. Een goede sportprothese is heel belangrijk voor mij. Gelukkig wordt mijn prothese gesponsord door de OTH de Hoogstraat.'

Hoe combineer je het sporten met de zorg voor je kinderen?

'Eigenlijk gaat dat heel goed. Ik sport als ze op school zitten of 's avonds. Als mijn zoon zwemles heeft, ga ik ook zwemmen. Toen ze kleiner waren, nam ik ze mee naar de atletiekbaan. Tijdens hun slaapje kon ik dan trainen.'

Je kinderen weten niet beter dan dat hun moeder maar één been heeft. Hoe kijken zij hier tegen aan?

'Voor de kinderen is het inderdaad heel normaal. Ze hebben ook hun eigen benaming voor mijn been, zoals 'korte been'. Dit vind ik zelf fijner klinken dan 'stomp', dat vind ik een naar woord.'

Opvoeden met een handicap

Zijn er dingen die je vanwege je been niet hebt kunnen doen met je kinderen?

'Ik ben altijd op een creatieve manier omgegaan met mijn beperking. Zo wilde ik ook graag de kinderen helpen met leren fietsen. Met mijn gewone prothese kan ik niet zo goed rennen. Ik nam de kinderen dan mee naar de atletiekbaan, zodat ik met mijn sportbeen achter ze aan kon rennen. Ik ben een hele sportieve moeder. Ik speel op het schoolplein met ze en maak zonder moeite een koprol op het duikelrek, iets wat ik andere ouders niet zo snel zie doen!

Wat ik wel lastig vind zijn de nachten. Als ze 's nachts huilen, stap ik niet zo snel uit bed, dan is mijn man natuurlijk sneller. De kinderen hebben dan ook vrij lang bij ons op de slaapkamer gesla-



pen, zodat ik er wel 's nachts voor ze kon zijn.'

In een ander interview las ik dat je als pubermeisje onzeker was over of je met één been wel een partner kon krijgen. Heeft je beperking je hierbij nog in de weg gestaan?

'Voor mijn gevoel heeft dit nooit invloed gehad op mijn relaties, al weet ik dat natuurlijk nooit met zekerheid te zeggen, want die dates hebben dan geen vervolg gekregen. Mijn man heeft er gelukkig geen problemen mee!'

Ben je nog wel eens bang dat de kanker terugkomt?

'Ja, daar blijf ik altijd bang voor. De kanker die ik heb gehad, was heel zeldzaam. Wie zegt mij dat me niet nog een keer zoiets overkomt? Ook ben ik wel eens bang dat mijn kinderen iets overkomt. Als ik nu angstig ben, ga ik daarmee naar mijn arts. Als mijn huis-

arts me kan geruststellen is het al goed. Soms krijg ik een onderzoek als ik klachten heb. Als de uitslag dan goed is, dan ben ik weer gerustgesteld en kan ik het weer even van me af zetten.'



Hoe kijk je naar de toekomst?

'Ik houd van sporten en zou dit nog lang willen blijven doen. Welke sportieve doelen ik nog heb, dat weet ik nog niet zo goed, de jaren beginnen ook te tellen. Eerst Tokyo maar even afwachten. Daarnaast zou ik in de toekomst weer aan het werk willen bij bijvoorbeeld een goed doel. Misschien kan ik wel wat doen met mijn journalistieke achtergrond, maar dan bij een goede doelen organisatie of iets in de sportwereld!'

Jolet Wiering



Anders denken: Kleur je dag!

Zodra je wakker wordt, pak je in gedachten een doos kleurtjes en je begint je ideaalbeeld van de dag die komen gaat, te tekenen en in te kleuren. Er is maar één regel: Teken en kleur vooral **búiten** de lijntjes. De strakke lijntjes zijn vormen die zijn aangeleerd en die kent iedereen. Vraag iemand een boom te tekenen en iedereen zal ongeveer hetzelfde tekenen.



Heb je ooit een boom op zijn kop getekend, met takken van kilometers lang, die over een heel dorp reiken? Takken die de speeltuinen vormen voor de kinderen, takken die grillige huizen maken en een brug over een brede sloot slingeren. De wortels zien eruit als trechters en wijzen naar boven. Zo wordt de boom gevoed door lucht, licht en hemelwater. Hoe leuk is dat? Van dit soort fantasieën word je toch vrolijk! Je voelt je weer als een kind, zo blij. Maak de boom paars, rood, roze of geel, maar vooral géén groen of bruin. Wijk af van hoe je een normale boom kent.

Zo kun je de dag ook starten met een fantasieën door de dag die voor je ligt. Normaal stap je op de bus of in de auto. Elke dag hetzelfde, jaar in jaar uit. Doe eens gek: vertrek wat vroeger en stap eerder uit en kijk eens wat je allemaal op je weg tegenkomt. Of **nóg** verder buiten de lijntjes gekleurd; Ga eens op de fiets of op skeelers. Wat een lol. Je kunt je voornemen om als je naar de winkel loopt, een bal mee te nemen en bij een basketbalveldje wat ballen in het net gooit. Wedden dat er iemand voorbij komt die wil meedoen? Spelen en pret maken werkt aanstekelijk.

Probeer elke dag in ieder geval één ding anders te doen dan je normaal gewend bent. Beluister een andere radiozender, plons als een bommetje in het zwembad, doe eens ondeugend, spreek een vreemde op straat aan, bel een oude vriend, zoek

een nieuwe hobby, aai een boom of een koe, koop een brok klei of plant zaadjes. Daag jezelf uit met iets moeilijks, leuks, interessants, als het maar anders is. Herhaling is 'dodelijk' saai en zorgt voor aftakeling in plaats van groei. Je hebt je hersens niet voor niets gekregen, gebruik ze om te fantaseren en jezelf een blijer mens te maken.

In je fantasieën kun je ook bedenken dat je iedereen een glimlach schenkt die je tegenkomt of iedereen een goed leven wenst. Begin de dag met optimistische gedachten en kleur de binnenste en buitenste lagen van jezelf en die van je omgeving met al je lievelingskleuren. Zo worden we allemaal kleurrijke kunstenaars van het leven. YES!!

Elvire van Vlijmen
www.geluksverhalen.nl

een glimlach
 kost niets
 maar doet
 wonderen



'De tandarts; van horror, angst naar meer zelfvertrouwen.'



Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer lichaamsdelen pijn gekregen en heb veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig te doen, met hier en daar een beetje extra hulp van anderen.

Als kind kwam mijn gebit in aanraking met een aantal straatstenen

Op mijn tiende verhuisde ons gezin van Amsterdam naar Den Bosch. We kwamen te wonen in een nieuwbouwwijk. De straten waren pas bestraat en er lag nog een laagje los zand overheen. Op een mooie zonnige dag sprong ik, zo enthousiast als ik was, op mijn fiets en reed de hoek om. Plots was daar een lantaarnpaal die er eerder nog niet stond. Van schrik kneep ik zo hard in mijn remmen, dat mijn voorwiel door het losse zand acuut naar rechts schoof. Er was alleen één probleem, mijn lichaam wilde nog links van de lantaarnpaal passeren. Je raadt het al. De lantaarnpaal gaf weinig mee en ik belandde vol met mijn bakkes op de straat. Het was 1-0 voor de straatstenen en de nieuwe lantaarnpaal.

De schade

Naast enkele schaafwonden, die bedekt waren met een laagje zand, waren mijn tanden door mijn lippen gegaan en mijn voortanden waren beschadigd. Van één voortand was een behoorlijk deel afgebroken, de andere voortand was een stuk naar achter gaan staan. Nog diezelfde middag zat ik bij de tandarts. Hij vijlde de scherpe rand van mijn gebroken voortand glad en ik mocht een paar weken later terugkomen zodat hij er een stukje aan kon plakken. Alleen in die tussenliggende weken werd mijn andere voortand steeds grijzer van kleur. Wat bleek, door de klap was de zenuw doodgegaan en dan sterft je tand af. Voor de tandarts

was het geen probleem, hij kon die tand wel weer mooi wit maken.

De afspraak die een hel werd

Vol goede moed ging ik een aantal weken later terug naar de tandarts. Ik was blij dat er iets aan mijn gebit gedaan werd, want het zag er echt niet uit. Hij begon met de afgebroken tand waar hij een stukje aan zette, zodat die weer even lang was als de andere voortand. Daarna was mijn andere tand aan de beurt. De tandarts vertelde dat hij eerst de dode zenuw uit mijn tand moest halen, maar dat ik daar niks van zou voelen, omdat de zenuw dood was. En iets wat dood is voel je niet. Nou..... Dat had hij even mis. Wat een hel! Hij ging met steeds dunnere naalden in de zenuwholte. Ik wist niet waar ik het van de pijn moest zoeken. Ik was zo ontzettend boos, vooral omdat hij mij niet geloofde dat het wel degelijk pijn deed. Hij is minutenlang bezig geweest om een zenuw weg te schrapen die dus nog niet helemaal afgestorven was. De tranen rolden over mijn wangen, maar het enige wat ik hoorde zeggen was dat ik mij niet aan moest stellen. Toen hij klaar was stond ik op, liep zonder iets te zeggen naar buiten en op de stoep viel ik flauw. Gelukkig niet met mijn tanden op de tegels.

'In gezelschap lachte ik veel met mijn hand voor mijn mond of met mijn lippen voor mijn voortanden.'

De beugel

In mijn tienerjaren heb ik drie beugels gehad om mijn gebit enigszins te fatsoeneren. Ik had dan ook behoorlijke hazentanden met een spleet ertussen. Voor mijn bovengebitt hebben de beugels wel goed gewerkt, maar de tanden in mijn onderkaak zijn er uiteindelijk veel schever door gaan staan. Ik ben als kind heel veel gepest met mijn voortanden. Daarbij had ik ook nog rood haar en dan ben je al snel het 'haasje'.

Vervolgafspraken

Ondanks mijn angst voor de tandarts moest ik wel op controle blijven komen en dat deed ik dan ook trouw. Totdat ik in december 2004 mijn enkel brak en de aandoening CRPS kreeg. Deze aandoening tast onder andere je zenuwstelsel aan en het bleek behoorlijke gevolgen te hebben voor de behandelingen bij de tandarts. De CRPS zat in het begin alleen maar in het onderbeen veroorzaakt door een gebroken enkel. Maar het is in de loop der jaren verspreid door mijn hele lichaam. In 2005 is het na een tandartsbezoek in mijn kaak ontstaan. Aan beide kanten moesten er verstandskiezen worden getrokken en de verdoving die een zenuw raakte



heeft in mijn kaken de CRPS aangewakkerd. Wekenlang had ik enorm veel pijn. Mijn kaak en wangen stonden regelmatig in brand en mijn kaak was ook helemaal stijf. Dat is een eerste reactie van CRPS bij mij namelijk dat mijn gewrichten enorm stijf en warm worden. Ik was door de eerdere ervaring al bang voor de tandarts en deze ervaring erbij maakte dat ik nooit meer naar de tandarts wilde gaan. Uiteraard wist ik dat het niet slim is om niet meer naar de tandarts te gaan, maar als je wekenlang helse pijn hebt en amper kunt eten, dan wil je echt niet meer.

Met het jaar werd ik onzekerder en kwam de schaamte

In de jaren die volgden ging ik niet meer naar de tandarts, uiteindelijk zijn dat vijftien jaren geworden. Door de jaren heen werd ik steeds onzekerder over mijn gebit. Mijn voortanden begonnen te verkleuren, waarbij de ene steeds geler en korter werd en de ander grijzer en scherper. Ook gingen mijn tanden toch weer schever staan, ondanks de beugels die ik had gehad. Mijn tandvlees trok zich steeds meer terug en ik kreeg zwarte vlekken op de tanden in mijn bovengebit. Ik schaamde mij ontzettend voor mijn gebit en was de laatste jaren ook bang dat ik uit mijn mond zou stinken. Als kleine kinderen zelfs vragen waarom je zulke vieze tanden hebt, dan word je daar op zijn zachtst gezegd niet blij van.



Op de foto gaan is ook zo'n dingetje. Als de foto werd gemaakt met mijn eigen telefoon of camera dan durfde ik wel te lachen, want met fotoshopen kun je het nog ergens op laten lijken. In gezelschap lachte ik veel met mijn hand voor mijn mond of met mijn lippen voor mijn voortanden. Maar wat ik het aller moeilijkste vond was toen ik mijn huidige vriend leerde kennen. We leerden elkaar kennen via een aquariumforum en hebben elkaar pas vier maanden later in het echt gezien. Dit was voor mij heel erg fijn, omdat ik hem via de chat kon vertellen over mijn onzekerheid. Zijn reacties waren altijd super lief. Hij wilde mij ook helpen om samen naar een tandarts te gaan, maar hij heeft mij, in de drie jaar dat we een relatie heb-

ben, nooit onder druk gezet.

Vijftien jaar lang ging het 'goed'

De afgelopen vijftien jaren was ik dus niet meer naar de tandarts geweest. Het afgelopen jaar had ik steeds meer last van mijn kaak en pijn die uitstraalde naar mijn oor toe. Uiteindelijk brak er een behoorlijk stuk van een grote vulling en een stuk van mijn kies af. In eerste instantie had ik er weinig last van, maar mijn mond en kaak gingen steeds meer pijn doen. Tot ik het niet meer uit hield van de pijn en amper nog iets kon eten.

Mijn nieuwe tandarts

Samen met mijn vriend ben ik toen op zoek gegaan naar een tandarts die mensen met angst behandelt. Toevallig was er een tandarts die hier ervaring mee heeft op slechts drie minuten lopen van ons huis. De tandarts en haar assistente waren heel erg lief, maar de behandeling zelf was een drama, en dan met name de verdoving. Oef, wat deed dat pijn en waar ik al bang voor was dat gebeurde toch. De CRPS was opnieuw actief geworden. Zes weken lang kon ik amper eten en moeilijk praten. Ik kreeg de ene na de andere opvlamming en mijn kaak bleef stijf. Ik werd door de tandarts verwezen naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in kaken. Van hem kreeg ik hele bruikbare tips en heel langzaam verdwenen de stijfheid en pijn.



De renovatie

Mijn tandarts haalde mij over om nog een vervolgspraak bij haar te maken. Ze vertelde dat haar handen jeukten om iets moois van mijn gebit te maken en dan met name met mijn voortanden. Mijn voortanden waren in die vijftien jaar behoorlijk lelijk geworden. De ene was veel langer dan de ander en ze waren allebei vies geel van kleur geworden. Ook zaten er zwarte verkleuringen en gaatjes op veel van mijn tanden in mijn bovengebit. De gaatjes waren gelukkig allemaal zo ondiep, dat ze ze zonder verdoving kon vullen. Ook mijn voortanden die ze supermooi heeft kunnen maken, hoefden niet verdoofd te worden. Hierdoor had ik na ieder tandartsbezoek geen extreme CRPS

reactie. Wel was mijn kaak een beetje stijf en ook mijn rug en bovenbenen waren pijnlijk, maar dat komt niet van de behandeling zelf, maar meer door de houding waarin je zo lang stil moet liggen in de tandartsstoel.

Het resultaat

Ik ben echt heel erg blij met het eindresultaat. Langzaam durf ik wat meer te lachen, want het is echt wel even wennen hoor, dat ik niet meer onzeker over mijn gebit hoeft te zijn. Als ik iemand een tip kan geven, zoek een tandarts waar je je veilig bij voelt en die jou ook echt wil helpen. Dat klinkt heel normaal, maar niet iedere tandarts heeft het geduld om je te willen helpen. Mijn tandarts was super enthousiast om iets moois van mijn gebit te maken. Zij

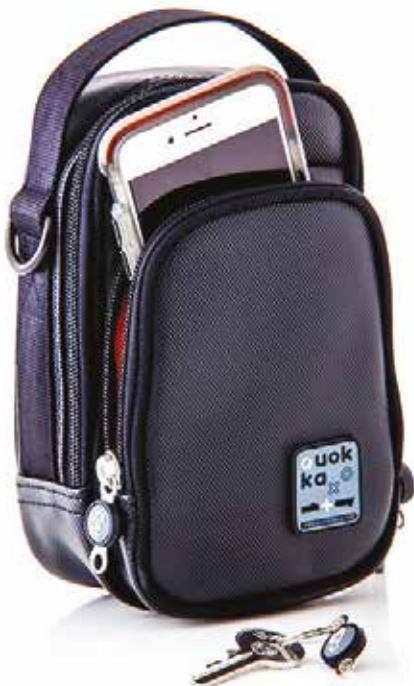


en haar assistente legden alles heel goed aan mij uit. Ze lieten mij meekijken naar de foto's en meedenken over een behandelplan voor de renovatie van mijn gebit. Ben ik nu van mijn angst af? Nee, helaas niet, maar ze gaf mij zo veel vertrouwen, dat ik het aandurfde om met de behandelingen verder te gaan. Alles is nu klaar en ik hoef pas over een half jaar te komen voor de gewone controle. Ik ben blij, heel blij met het resultaat. Ik ben heel zuinig op mijn nieuwe gebit en nu maar hopen dat mijn tanden niet meer in aanraking komen met een lantaarnpalen of de straatstenen.

Sanne van Diesen

www.quokkabag.nl

quokka[®]
the mobility bag





Update rietjes



'Er zijn heel veel soorten rietjes en een groot deel ervan vliegt al de deur uit.'

Vanaf 1 januari 2021 zijn rietjes verboden naast andere plastic gebruiksvoorwerpen. Dat is aan de ene kant begrijpelijk voor het milieu, waar veel plastic in gedumpt wordt, maar aan de andere kant zijn er ook kinderen en mensen die medisch afhankelijk zijn van rietjes, door bijvoorbeeld geen hand- en / of armfunctie om iets vast te houden of op te tillen. In de vorige magazines schreef ik hier al over. Bij deze een vervolg over de rietjes zoektocht.

Er zijn de nodige vervangingsmogelijkheden van rietjes, maar die zijn niet voor iedereen handig. Het maakt bijvoorbeeld uit of je rietjes zittend gebruikt of liggend. Het is een kwestie van uitproberen, want ieder mens is uniek.

Oplosbaar

Er zijn rietjes van: papier, soja, tarwe, pasta en bamboe maar als dat langer in een beker met vloeistof staat wordt het zacht en kan het oplossen, waardoor het niet werkt. Als je iets meteen opdrinkt, is het een ander verhaal. Bamboe rietjes zijn ook altijd recht waar ik niets mee kan.



Recht en gebogen

De meeste mensen die de rietjes medisch gebruiken hebben niets aan rietjes die recht in plaats van gebogen zijn. Er zijn wel de nodige gebogen rietjes maar de meeste zijn van staal, rvs en glas. Het nadeel hiervan is dat ze heet worden als ze in een warme drank zitten wat dus erg lastig is als je altijd thee of koffie drinkt. Tevens is het zo dat een rvs of glas gebogen rietje vast is in de buiging. Ze zijn er in vele kleuren en ook in regenboogkleuren, wat het wel vrolijk maakt.

Een plastic rietje geeft mij een apart gevoel als je het in de mond hebt. Een rietje van glas is ook kwetsbaar. Bij mij vallen rietjes vaak uit de beker dus daarom zijn glazen rietjes geen aanrader. Een rietje van staal kan gaan roesten. Een plastic rietje is persoonlijk af te stellen, wat dus niet kan met een rietje van staal, rvs, of glas afhankelijk van hoe jij het rietje gebruikt.

Dikte

Ook maakt de dikte van een rietje uit afhankelijk van wat je erdoor drinkt. Gepureerde soep drinken vergt bijvoorbeeld een dikker rietje dan die voor koffie. Ik koop die dikkere rietjes voor de soep bij de Makro. Soep drinken door een gewoon rietje is erg lastig, omdat het snel dicht zit met de soep en vacuüm zuigt.

Lengte

De lengte van rietjes is divers. Er zijn verschillende lengtes dus je moet uitzoeken hoe lang het moet zijn. Er zijn wel verschillende lengtes te koop. Ze zijn er van 19,5 cm, 20 cm, 21 cm, 21,5 cm en 23 cm. Ik heb ze ook gezien die 17 cm zijn, die ik te kort vind. Ik vind zelf de rietjes van 21,5 cm het prettigste.

Opvouwbaar en uitschuifbaar

Als je op AliExpress zoekt verbaas je je over hoeveel soorten rietjes er zijn. Ik heb een opvouwbaar rietje gekocht van siliconen in een soort houder die je dus mee kunt nemen als je op pad gaat. Ik heb het gekocht puur uit nieuwsgierigheid. Het is handig mee te nemen omdat het afgesloten is. Er zit



ook een borsteltje bij om het schoon te maken. Ik dacht dat het rietje lastig zou zijn doordat het flexibel is maar dat viel me mee. Het kan een oplossing zijn. Er zijn ook opvouwbare rietjes van siliconen en rvs op de markt. Deze zijn lastiger schoon te maken door de verschillende onderdelen.

Getest

Ik heb dus de nodige rietjes getest. Verrassend genoeg vind ik de rietjes die geheel van siliconen zijn het beste. De rvs rietjes met een siliconen opzetstukje knoeiden bij mij heel erg. Daarbij was het rietje te lang en kon ik er dus niet goed bij met

drinken. Ik ken iemand anders die hier juist bij zweert. Zoveel mensen zoveel wensen.

Het probleem bij de rietjes vervangers met een borsteltje is hoe je ze echt goed schoon krijgt als je er bijvoorbeeld thee of koffie mee drinkt. Er wordt gezegd dat bamboe rietjes ook in de vaatwasser kunnen, maar ik vraag me af of het werkt en of er dan geen zeepsmaak in komt.



Tip

Ik zie duidelijk op internet dat al veel vervangbare rietjes uitverkocht zijn. Ik heb bij de Ikea een grote hoeveelheid plastic rietjes ingekocht zodat ik enkele jaren vooruit kan. Als je dus vooruit wilt, sla dan zo snel mogelijk in wat voor jou het beste werkt! Zeker nu de economie gehinderd wordt door het corona virus wordt er ook weinig ingevoerd.

Dus zorg snel en goed voor jezelf als rietjes voor jou geen luxe maar een pure noodzaak zijn! Rietjes als aanpassingen dus.

Veroni Steentjes

CBD expert

- ✓ Alle producten in voorraad
- ✓ Discrete betaling en verzending
- ✓ Boven € 25,- Gratis verzending

www.CBD-expert.nl



Review: herbruikbare rietjes



Ik heb wat rietjes gekocht en meegeven aan mensen om ze te testen. Dit is de review van Vera over een herbruikbaar rietje bestaand uit RVS met afsluitdopjes.

Score 1 t/m 5 sterren

1. Een staal met silicone mondstuk en afsluitdopjes met een knik in het rietje.

Het is gekocht op AliExpress.



Gebruiksgemak: ★★

Het rietje is dun staal en heeft aan begin en einde een afdekcapje. Dit maakt het erg hygiënisch om mee te nemen.

De dopjes zijn voor iemand met slechte handfunctie moeilijk te verwijderen.

Het rietje is geschikt voor dunne vloeistoffen maar minder geschikt voor dikke vloeistoffen als een smoothie of soep.

Als je ermee drinkt, voel je alsnog het stukje staal ook al zit er siliconen mondstuk aan. Dat is niet zo prettig.

Hij is zwaar waardoor hij in koolzuurhoudende dranken goed blijft staan.

Schoonmaken: ★

De onderdelen zijn niet uit elkaar te halen, waardoor het schoonmaken lastig is. Bovenaan kan het dopje eraf en dan blijft het eraan hangen. Onderaan gaat het er helemaal af. Ik krijg dat zelf niet voor elkaar. Dat dopje van onderen raak je wel snel kwijt omdat het los is.

Meenemen: ★★★★★

Door de dopjes aan de uiteinden kun je het rietje goed meenemen en blijft het mondstuk schoon.

Eindscore: ★★

2. Zacht siliconen rietje met knik

Gebruiksgemak: ★★★★★

Het rietje heeft een fijne lengte en kleine knik. Hij is van zacht plastic wat prettig voelt in de mond. Hij is licht waardoor hij ook te gebruiken is in kartonnen bekertjes. De doorsnede is minder geschikt voor dikke vloeistoffen als soep of smoothies.



Schoonmaken: ★★★★★

Het rietje is uit één stuk en flexibel waardoor het makkelijk schoon te maken is.

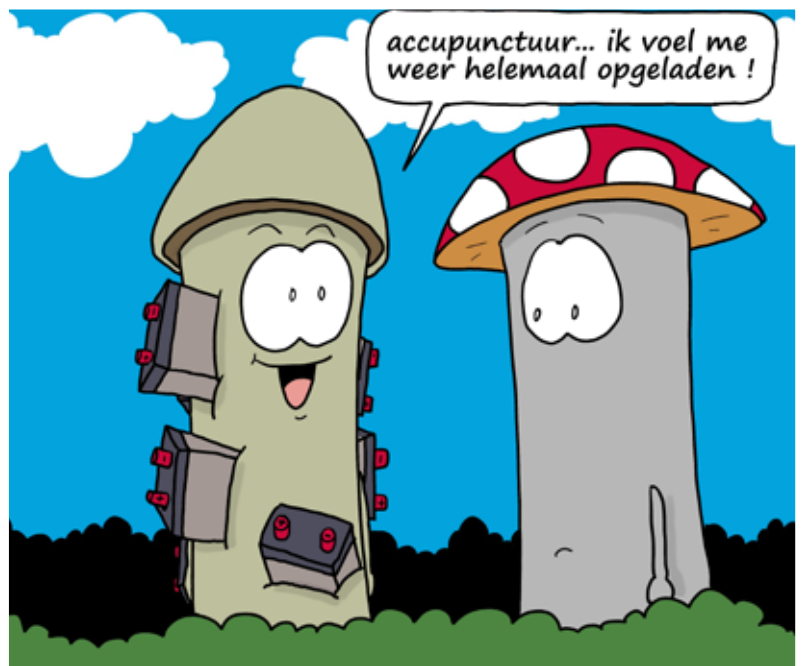
Meenemen: ★★★★★

Er zit geen beschermend materiaal bij om mee te nemen. En geen afdek dopjes, waardoor je het rietje even schoon moet (laten) maken voordat je het in je tas stopt.

Het is flexibel materiaal waardoor het in je tas niet kan breken of buigen.

Eindscore: ★★★★★

Vera Voorbach





Niet meer kunnen werken...15 jaar later.



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

Niet meer kunnen werken doet wel iets met je, veel zelfs. Dat werken mis ik nu, na vijftien jaar in de WAO te zitten, nog regelmatig. Via de MAVO ben ik naar de MEAO gegaan en vervolgens ben ik de HBO-opleiding SPD gaan doen. De SPD Bedrijfsadministratie is een pittige vakinhoudelijke en praktijkgerichte opleiding, waarvan ik de laatste vakken 's avonds heb gevolgd naast mijn baan als boekhouder. Toen ik 26 jaar was, kreeg ik mijn diploma. Na vier jaar als boekhouder bij een klein bedrijf te hebben gewerkt, ging ik werken als hoofd administratie bij een groter bedrijf werken. Dat paste ook meer bij mijn afgeronde opleiding. Daar heb ik acht jaar gewerkt en groeide ik met mijn functie mee, dat vond ik ook belangrijk.

In december 1998 begonnen mijn rugklachten en een rugoperatie in 2003 zou daar een einde aan maken. Echter het liep anders, de operatie verergerde de pijn, zodat een nieuwe operatie nodig was. Maar daarbij is een medische fout gemaakt en is de zenuwwortel in mijn rug onherstelbaar beschadigd, met alle gevolgen van dien. Door de chronische pijn werd ik (fulltime) bedlegerig en volledig afgekeurd voor werk en belandde ik in de WAO. Dat betekende niet alleen dat ik niet meer kon werken, maar ook financieel had het negatieve gevolgen, terwijl de vaste lasten (hypotheek) waren gebaseerd op twee volledige inkomens.

In de eerste jaren voelde ik me wel schuldig als uitkeringstrekker tegenover anderen. Ik had de voorafgaande jaren, sinds het begin van mijn rugklachten, juist hard moeten knokken om te kunnen blijven werken. "Wat zullen anderen wel niet denken als ze mij op straat zien.", dacht ik. Later had ik dat niet meer maar dacht eerder: "Ik zou graag met je willen ruilen." Door maatschappelijk en sociaal toch actief te zijn, heb ik mij aangemeld als vrijwilliger bij Stichting Intermobiel. Dat vulde voor mij het gat dat ik ervaarde doordat ik niet meer kon werken, geen collega's meer had, niet meer bezig was met je werk. Maar toch was dat niet helemaal hetzelfde, al kwam dat wel in de buurt.

Ik had een uitdagende baan, leuke collega's en ik kon mijn ei er goed in kwijt. Daarnaast ontwikkelde ik mezelf in mijn functie en kreeg ik taken en verantwoordelijkheden erbij. Nog altijd heb ik contact met enkele collega's van ruim vijftien jaar geleden, dat vind ik leuk en bijzonder. Het bedrijf

waar ik werkte bestaat inmiddels niet meer, maar ik denk nog geregeld aan die periode terug.

Onlangs werd ik door een bedrijf uitgenodigd om op bezoek te komen. Dat bedrijf heet Fleximo BV en zij adviseren andere bedrijven op het gebied van autolease. Bij hen werd ik op kantoor uitgenodigd en ik werd er hartelijk ontvangen. De kantoorruimte en de werkplek is in vijftien jaar behoorlijk veranderd. Wat mij het meeste opviel is dat iedereen een PC heeft met twee schermen! Daar had ik niet bij stil gestaan, dus dat was wel even nieuw voor mij. Terugdenkend aan mijn eigen tijd was dat toen ook erg handig geweest. Ook waren alle bureaus in hoogte verstelbaar. Vroeger plaatsten we houten blokjes onder een bureau om deze op gewenste hoogte te krijgen. Maar vooral die twee schermen, dat leek me wel gaaf en praktisch.

Daarna was het lunchtijd en zat ik met het hele personeel in de kantine. Zij wilden alles over mij weten, mijn ziektebeeld en mijn beperkingen. Ze zien ook niet iedere dag bedlegerige mensen, simpelweg omdat wij behoorlijk aan huis gebonden zijn. Terwijl ik juist erg geïnteresseerd was in hun werk en de software die ze gebruiken. Ze waren net bezig met de voorbereiding op een nieuw en zeer uitgebreid CRM-software systeem (Customer Relationship Management). Dat is software die je helpt om alle data van je klanten te beheren. Het werd een lange pauze.

Geregeld denk ik nog terug aan mijn bezoek aan dat bedrijf. Ja, dat was wel confronterend, want ik had o zo graag zelf deel willen uitmaken van zo'n bedrijf, in een team van collega's. Maar aan de andere kant vond ik het wel bijzonder leuk om mee te maken en ik kijk er dan ook met een glimlach op terug. Dus mocht je als arbeidsongeschikte de kans krijgen om een bedrijf te bezoeken: doen! Maar ook richting bedrijven wil ik zeggen, nodig eens een lotgenoot uit.

Tot slot wil ik Fleximo en haar werknemers bedanken voor hun gastvrijheid en hun kostbare tijd!

Johan Fiddelaers





Gedicht: Het coronavirus



Het coronavirus legt de hele wereld stil.
 Het draait even niet meer om wat jij en ik wil.
 Het virus is in China ontstaan en heeft zich verspreid
 en treft nu legt vele miljoenen huishoudens wereldwijd.

De hele wereld is vervuld van ziekte, dood en pijn
 en van het afgesloten van elkaar zijn.
 Nu even niet gewoon samen naar buiten gaan
 en overal met iedereen kunnen staan.

Dat zit er voor de komende tijd niet in.
 Ook al heb je de behoefte en zin.
 Het gaat nu om elkaars veiligheid
 en om het zorgen voor beschermdheid.

De straten zijn leeg en verlaten.
 De veranderingen heb je zeker in de gaten.
 Miljoenen steden zijn uitgestorven,
 en een groot deel van de etenswaren zijn bedorven.

Tevens gaan we massaal inkopen
 zodat we voldoende hebben is te hopen.
 Vreemde taferelen die lijken op een oorlogstijd.
 Geen landenoorlog maar een corona virusstrijd.

Voorlopig geen bezoek voor zorgbehoevende mensen.
 Dat is niet wat je wilt wensen.
 Hierdoor wordt de eenzaamheid verder vergroot.
 Ook gaan mensen nu alleen zonder familie dood.

Nu moeten we wel luisteren naar de overheid.
 Samen aanpakken tegen deze corona strijd.
 We moeten samen streven
 en zorgen voor het aanpassen van ons leven.



Als we deze strijd willen winnen.
Dat kan alleen door bij onszelf te beginnen.
Houd mensen op 1,5 meter afstand
en stop met het geven van een hand.

Ben en werk zoveel mogelijk thuis
in je eigen vertrouwde huis.
We moeten allemaal ons leven anders indelen,
maar dat doen we niet alleen maar met zo velen.

Er zijn mensen die denken dat dit een griepje is
maar daarmee hebben ze het echt mis.
Met een griepje zijn er niet te weinig mondkapjes en IC bedden.
Dan is de vraag niet wie kunnen we wel en niet meer redden.

De corona tijd zorgt gelukkig ook voor saamhorigheid
en zeker ook voor meer vriendelijkheid.
Door iemand eens een kaartje te sturen
of dat je eens vraagt hoe gaat het bij de burens?

We moeten zorgen voor elkaar.
Dat kan al met een klein gebaar.
Pak eens wat vaker de telefoon
of beeldbel met je ouders vaker dan gewoon.

Er heerst veel eenzaamheid,
dus laten we zorgen voor meer zorgzaamheid.
Zo zorgt deze crisis voor meer creativiteit
en vanuit huis meer bezigheid.



We moeten flink aan het werk
maar samen staan we sterk.
Laten we in deze onrustige zware tijd
zorgen voor meer aandacht en verbondenheid

Veroni Steentjes



In februari legden we enkele vragen voor aan Paralympische sporters over de naderende Paralympische Spelen (augustus 2020) en hun voorbereiding daarop. Hun leven was volledig gefocust op de Paralympische Spelen in Japan, alles moest daarvoor wijken. Inmiddels heeft het coronavirus wereldwijd om zich heen gegrepen. De wereld zoals we die kenden is behoorlijk veranderd, iedereen moet zoveel mogelijk thuis blijven, samen sporten kan niet meer. Veel sportevenementen zijn afgelast of uitgesteld. Zo ook de Paralympische Spelen; deze zijn verschoven naar de zomer van 2021. Het leek ons een goed idee om deze sporters ook enkele vragen te stellen over het coronavirus en de invloed daarvan op hun leven en het trainen/sporten. We hebben ze naast de oorspronkelijke vragen met antwoorden gelegd, toen de alles nog 'normaal' was.

Bo Kramer Rolstoelbasketbal

Paralympische Spelen (februari):

Hoe en wanneer heb je je gekwalificeerd voor de Paralympische Spelen?

'Wij hebben ons gekwalificeerd op het Europees Kampioenschap 2019 in Rotterdam. Voor eigen publiek zijn wij Europees Kampioen geworden en dit was genoeg om ons direct te plaatsen voor de spelen in Tokyo.'

Hoe ziet je voorbereiding naar de Spelen eruit (training, trainingskampen, toernooien)?

'Momenteel train ik fulltime op Papendal bij het CTO (dit is het talententeam), daarnaast trainen wij twee dagen in de week met de nationale damesselectie en in het weekend zit ik bij mijn club in Duitsland, waar ik momenteel 1ste Bundesliga speel. Sommige meiden zitten de hele week bij hun club in Duitsland. Vanaf juni gaan wij als nationaal team weer dagelijks samen trainen. Er staan meerdere toernooien op het programma om ons zo goed mogelijk voor te bereiden op Tokyo. Zo gaan wij nog naar Amerika en naar Oostenrijk en komen er nog een aantal landen naar Nederland om oefenwedstrijden te spelen.'

Heb je een baan of studie naast je sport?

'Ik studeer Fysiotherapie, ik heb net mijn derde jaar afgerond. Voor nu ga ik even een half jaartje pauze nemen om mij volledig te kunnen focussen op de Spelen. Naast het trainen geef ik clinics en presentaties om een extra centje bij te verdienen.'

Wat is je doel op de komende Paralympische

Spelen?

'Het doel op de Spelen wordt plezier, en ik ben ervan overtuigd dat als wij als team daar plezier gaan maken en écht als één team op de Spelen staan dat daar een heel mooi resultaat uit gaat komen. Als regerend Europees- en Wereldkampioen liggen de verwachtingen in ieder geval hoog :)'

Wat ga je na de Spelen doen? Ga je door tot de volgende Spelen?

'Ik ga zeker nog door tot de volgende Spelen! Ben pas 21 jaar, dus mijn piek moet nog komen.'

Corona (april):

Maak je je ernstig zorgen over het Corona virus voor jezelf en je omgeving?

'Ernstig zorgen vind ik misschien een groot woord, maar het komt ineens wel heel dichtbij. De ernst van de situatie is mij goed duidelijk en in die zin maak ik mij zorgen om mijn opa en oma, maar verder niet. Ik weet dat als we ons goed aan de regels houden dat het vanzelf beter moet worden. Daarin hoop ik dat alle mensen die in de risicogroep vallen het virus niet krijgen. Voor mijzelf, je weet natuurlijk niet hoe je op het virus reageert, maar ik ben wel fit. Uiteraard hoop ik het niet te krijgen, maar dat is vooral zodat ik ook niemand anders ermee kan aansteken.'

Wat voor invloed heeft het op je leven en je sport?

'Veel. Zoals al vermeld zijn de Paralympische Spelen verschoven. Voor mij als sporter heeft dit niet super veel invloed. Ik krijg gewoon een extra jaar om beter te worden en die kan ik goed gebruiken. Voor mijn school is het een wat lastiger pakketje, maar ook dat komt wel weer goed. Wat betreft trainen nu, Papendal is gesloten. Dit betekent dat ik momenteel niet de training kan afwerken die ik normaal doe. Echter heb ik nog steeds een trainingsschema van twee keer trainen per



week om fit te blijven. Er is wat creativiteit nodig, maar so far gaat dit eigenlijk best wel goed! Ik vind dit eigenlijk ook een hele waardevolle periode! Ik heb veel tijd samen met mijn moeder en zusje, je komt tot nieuwe inzichten en je leert weer even dat alles wat normaal zo vanzelfsprekend lijkt, eigenlijk heel veel waard is.'

Hoe hou je jezelf fit?

'Zoals net al beschreven krijgen wij vanuit onze staf gewoon een trainingsschema van twee keer trainen per dag. Hierin wordt kracht, conditie, duurtraining en schattraining met elkaar afgewisseld. Hierin probeer ik zelf zoveel mogelijk afwisseling te creëren, zodat het ook nog een beetje leuk blijft. Ik mis vooral het samen sporten met mijn teamgenoten en het basketbal. Ik wist dit al, maar ik ga nooit een individuele sport doen. Mega saai.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

'Een goede en logische beslissing. Zowel voor de gezondheid van iedereen die bij de Spelen betrokken is, als voor de voorbereiding voor ons als topsporters. Op de Spelen wil je staan als beste en sterkste versie van jezelf. Iets wat in deze situatie ineens een stuk lastiger wordt. Ik ben blij dat de Spelen verplaatst zijn en we de kans krijgen om nog beter en sterker te worden en nogmaals een optimale voorbereiding te kunnen treffen. Gelukkig was ik nog lang niet van plan om te stoppen en plak ik er dus met gemak nog een extra jaartje aan vast.'

Een bericht/boodschap/wens tot de lezer:

'Probeer positief te blijven in deze periode en leer van deze situatie. Het is niet makkelijk en heus niet altijd leuk. Voor sommigen heel eenzaam. Maar ik ben er wel van overtuigd dat iedereen iets moois kan leren in deze situatie. Het gaat weer voorbij en volgens mij kunnen we dan veel meer gaan genieten van het leven! Hou voor nu afstand en zorg goed voor elkaar.'

Bo Kramer



Liesette Bruinsma

Zwemmen

Paralympische Spelen (februari):

Hoe en wanneer heb je je gekwalificeerd voor de Paralympische Spelen?

'De kwalificatie voor de Paralympische Spelen is erg ingewikkeld. Allereerst moet een zwemmer voldoen aan die limieten. Ik heb momenteel op vijf afstanden de limieten gezwommen. Dit is op de 50, 100 en 400 meter vrije slag, 200 meter wisselslag en 100 meter schoolslag. Door het Internationaal Paralympisch Comité worden aan ieder land startplekken voor zwemmers voor de Spelen toegekend. De zwemmers die limieten hebben gezwommen gaan dus niet automatisch naar de spelen. Dit komt omdat het kan zijn dat er kwalificeerden zijn die de limieten hebben gezwommen dan dat er startplekken zijn. In april worden de definitieve namen voor de selectie van de Paralympische Spelen bekendgemaakt.'

Hoe ziet je voorbereiding naar de Spelen eruit (training, trainingskampen, toernooien)?

'De Swim Cup Den Haag en de Swim Cup Eindhoven in de eerste twee weken van april zijn onze laatste kwalificatie momenten. Daarna wordt de selectie bekend gemaakt. Vervolgens gaat het Paralympisch team op trainingskamp naar Italië, dan naar de World Series in Berlijn en direct gevolgd door een week trainen in hetzelfde bad. Ongeveer vier weken voor de Paralympische Spelen reist de ploeg af naar Japan om daar de laatste voorbereidingen te treffen. Deze activiteiten zijn alleen voor de sporters die ook echt naar de Spelen gaan.'

Heb je een baan of studie naast je sport?

'Ik ben net gestart aan mijn bachelor opleiding Psychologie aan de Open Universiteit, een online opleiding. Ik kan zelf mijn studietempo en mijn studie volgorde bepalen, zodat het geen stress of druk oplevert en ik mij volledig kan focussen op het zwemmen.'

Wat is je doel op de komende Spelen?

'Ik wil mezelf verbeteren en snellere tijden neerzetten dan dat ik tot nu toe heb gedaan. Het zou ontzettend gaaf zijn als ik mijn Paralympische titels kan verdedigen en behouden.'

Wat ga je na de Spelen doen? Ga je door tot de volgende Spelen?

'Mijn focus ligt momenteel op de Spelen van dit jaar. Daarna zien we wel weer verder.'

Corona (april):

Maak je je ernstig zorgen over het Corona virus voor jezelf en je omgeving?

'Dat we het zelf krijgen in eerste instantie niet. Ik denk dat als mijn familie en ik ons aan de richtlijnen van de overheid houden, dat dat de juiste ma-

nier is om te voorkomen dat we besmet met het coronavirus raken. Wij wonen in Friesland en hier valt het relatief nog wel mee. We blijven zoveel mogelijk binnen en vermijden contact. Meer kunnen we er niet tegen doen. Je kunt je wel zorgen maken, maar je hebt niet overal invloed op.'

Wat voor invloed heeft het op je leven en je sport?
'Corona 'Het heeft invloed op alles eigenlijk. Het normale leven ligt nu gewoon stil. Er zijn geen zwemwedstrijden, ik kan geen tentamens voor mijn studie (bachelor opleiding Psychologie aan de Open Universiteit, een online opleiding) op locatie doen. Ik zie mijn vrienden niet, ik kan niet naar de winkel om boodschappen te doen. Je kan geen leuke uitjes plannen of naar het restaurant gaan, maar dat hebben we allemaal.



Een van de momenten waar ik het allemaal voor doe!

Ik woon nu niet thuis, maar bij een collega van mijn zus. Wij hebben thuis geen zwembad. Ik heb mijn ouders nu ook al zo'n drie of vier weken niet meer gezien. Of ja, gezien.'

Ben je vanaf je geboorte blind?

'Nee, tot mijn twaalfde of dertiende kon ik nog voor zo'n vijftien procent zien. Daarna werd het minder, in twee jaar tijd ging mijn zicht langzaam achteruit totdat het helemaal weg ging.'

Hoe hou je jezelf fit?

'Ik heb de situatie nu zo opgezet dat ik toch kan trainen. Ik zwem in een zwembadje, waarbij ik aan het elastiek vast zit. Op de hometrainer fietsen en ik doe krachttraining met schema's die ik van de zwembond heb gekregen. Ik train nog steeds veel op een dag volgens een fulltime trainingsschema. Dat houdt in dat ik al-

leen op woensdagmiddag, zaterdagmiddag en zondag rust heb. Daar ben ik blij mee, omdat sport mijn leven is. Als ik een paar weken niks zou doen, dan zou ik niet weten wat ik met mijn tijd en mezelf aan moet. Sport is mijn manier van leven en de reden dat ik 's morgens opsta. Daarnaast hou ik me aan mijn voedingspatroon; eet ik voldoende groente en fruit. Dat is voor iedereen belangrijk. Als het weer mooi is, probeer ik toch naar buiten te gaan om een frisse neus te pakken.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

'Ik denk dat het een heel verstandige beslissing is. We beseffen dat corona een lange termijn situatie is. Het is fijn dat ze direct zekerheid gaven. In eerste instantie hadden ze kunnen zeggen: "De Spelen gaan door." En daar hadden ze eind mei nog op terug kunnen komen, maar de duidelijkheid kwam gelukkig al vrij snel. Het is verstandig, want er komen dan zoveel mensen bij elkaar. Ook voor de kwalificatie is het voor ons nu eerlijker, want de kwalificatiewedstrijden Swim Cup Eindhoven en Swim Cup Den Haag (beiden in april) zijn afgelast. Het had ook gekund dat de situatie in Nederland niet zou verbeteren en in de rest van de wereld wel. Dan krijg je een Spelen zonder Nederland. Nou, doe mij dan maar de Spelen een jaartje later. Dat ze al relatief vroeg

die beslissing namen, was wel goed. De ene sporter nam meer risico dan de andere sporter. Nu is de druk bij de atleten weggehaald.'

Een bericht/boodschap/wens tot de lezer:

'De situatie is nu anders dan normaal en dat geldt voor iedereen. Ik denk dat we ons moeten realiseren dat Nederland - in verhouding met de rest van de wereld - het best wel goed voor elkaar heeft. Zolang we de richtlijnen van de overheid goed opvolgen, komen we hier het snelst vanaf. Die regels zijn er niet voor niks. Niet denken van "Het wordt wel minder". Dan verpest je het niet alleen voor jezelf maar ook voor anderen.'

Liesette Bruinsma



Fleur Jong Atletiek

Paralympische Spelen (februari):

Hoe en wanneer heb je je gekwalificeerd voor de Paralympische Spelen?

'Tijdens de Grand Prix in Parijs augustus 2019 heb ik mij op de 100 meter geplaatst voor de Spelen. Twee weken later, in het Duitse Bottrop, plaatste ik mij ook op het verspringen. Ik kwalificeerde mij op beiden onderdelen voor de WK en daarmee ook de Spelen.'

Hoe ziet je voorbereiding naar de Spelen eruit (training, trainingskampen, toernooien)?

'Op dit moment train ik elke dag hard met mijn team in Amsterdam. Eind maart gaan we ruim drie weken op trainingskamp naar Tenerife waarna begin mei het atletiekseizoen begint. Ik begin in Parijs, dan wat wedstrijden in Nederland en België, daarna Nottwil (Zwitserland) en dan wederom veel in België. Half juli zit de kwalificatieperiode voor de Spelen erop en zal de bondcoach de atleten voor de Spelen aanwijzen, die eind augustus beginnen.'

Heb je een baan of studie naast je sport?

'Ik studeer Communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam; daarnaast doe ik veel met Stichting Para Atletiek.'

Wat is je doel op de komende Spelen?

'Een medaille.'



Wat ga je na de Spelen doen? Ga je door tot de volgende Spelen? -

'Ik ga zeker door na de Spelen van Tokio.'

Corona (april):

Maak je je ernstig zorgen over het Corona virus voor jezelf en je omgeving?

'Ja en nee. Het virus is eng omdat het niet zichtbaar is en de symptomen extreem wisselen per patiënt. Ik en mijn omgeving doen er alles aan om zo gezond mogelijk te zijn en te blijven. De kans dat het virus ons gaat raken is groot, omdat het zulke grote getalen zijn, dus je moet ook realistisch zijn: iedereen krijgt er hoe dan ook mee te maken.'

Wat voor invloed heeft het op je leven en je sport?

'Sport is mijn leven, het is mijn baan. Dat staat nu stil. Ik kan niet meer trainen zoals dat ideaal is en we doen samen met het team ons best om zo goed mogelijk alternatief te blijven trainen. Beter worden staat nu niet centraal, goed blijven heeft prioriteit. Zorgen dat deze situatie voor zo min mogelijk achteruitgang zorgt.'

Hoe hou je jezelf fit?

'Ik doe vijf dagen één à twee trainingen per dag. Het zijn wat compactere en kortere trainingen en een enkele keer ga ik de deur uit om op een veldje versnellingen te kunnen doen. Door de spikeplaten onder mijn blades kan ik niet zomaar even op straat gaan rennen, dus dat is iets lastiger. Sprinten is daarbij heel specifiek net als verspringen en zonder atletiekbaan kan dat simpelweg niet. De thuistrainingen bestaan veelal uit circuitje en krachtoefeningen. Vaak met weinig pauzes en veel herhalingen zodat je hartslag lekker omhoog gaat.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

'De enige juiste beslissing! De Spelen laten doorgaan was simpelweg geen optie, als je dat zou doen (al zou de crisis onder controle zijn) worden het hele gekke en beladen Spelen. De Spelen moeten een evenement zijn waar iedereen van gaat genieten, hopelijk kan dat in 2021 wel!'

Een bericht/boodschap/wens tot de lezer:

'Blijf goed voor jezelf zorgen. Bij alles wat je onderneemt denk even bewust aan de richtlijnen en adviezen en zorg dat je je daar aan houdt. Dan kun je best naar buiten om een rondje te lopen.'

Fleur Jong



Ranki Oberoi

Atletiek

Paralympische Spelen (februari):

Hoe en wanneer heb je je gekwalificeerd voor de Paralympische Spelen?

'De bondscoach Arno Mul en technisch directeur Ad Roskam gaan over de selectie voor de Paralympische Spelen. Deze selectie wordt na 15 juli bekendgemaakt. Omdat ik wereldkampioen ben op mijn onderdeel verspringen is de kans best groot dat ik mee mag.'

Hoe ziet je voorbereiding naar de Spelen eruit (training, trainingskampen, toernooien)?

'Allereerst ga ik dagelijks hard trainen om beter te worden en om in optimale vorm te zijn voor de Spelen. Op 5 juli staat het Open Nederlands Kampioenschap gepland, ik hoop daar mijn titel te prolongeren. Als ik voor de Spelen geselecteerd word, heb ik twee trainingsstages voor het toernooi: van 19 april tot 3 mei in Valencia en vlak voor de Spelen in Japan.'

Heb je een baan of studie naast je sport?

'Sporten is mijn werk.'

Wat is je doel op de komende Spelen?

'Mijn doel is om het beste uit mezelf te halen. Hopelijk brengt mij dat een gouden medaille.'

Wat ga je na de Spelen doen? Ga je door tot de volgende Spelen?

'Na de Spelen ben ik van plan om door te trainen en te sporten. Als ik fit blijf dan zou het prachtig zijn om in 2024 in Parijs er weer bij te kunnen zijn.'



Corona (april):

Maak je je ernstig zorgen over het Corona virus voor jezelf en je omgeving?

'Voor mezelf maak ik me niet heel veel zorgen. Op dit moment is geen familielid of vriend besmet, daardoor heb ik het gevoel dat als we ons allemaal houden aan de regels van RIVM dan kan het hopelijk niet heel lang meer duren voordat alles weer normaal is.'

Wat voor invloed heeft het op je leven en je sport?

'Corona heeft veel invloed op mijn leven en op mijn sport. In mijn privéleven niet zo heel veel, want ik ben altijd veel gefocust op mijn sport. Ik ben niet iemand die uitgaat en zo. Buiten mijn sport om ben ik altijd veel thuis en met mijn familie. Op mijn sport heeft het coronavirus en de beperkingen veel invloed en dat vind ik best wel heftig. Dat had ik onderschat. Op het moment dat ik hoorde dat de atletiekbanen dicht gingen, dacht ik: "Ik kan nog wel thuis sporten." Maar ik mis mijn atletiekbaan, mijn coach en mijn teamgenoten. Ik zou zo graag op de atletiekbaan willen rennen, lastig. Ik ben Wereldkampioen verspringen in Dubai (Verenigde Arabische Emiraten) geworden en dan krijg je rust om te herstellen. Dan hoef je de atletiekbaan niet te zien. Maar nu heb ik een ander doel en wil ik trainen, maar dat kan niet. Ik hoef geen rust, ik ben fit, het is mijn hobby.'

Hoe hou je jezelf fit?

'Thuis doe ik natuurlijk wel oefeningen: core stability (rompspieren) en probeer ik buiten wat te doen. Buiten doe ik verspring- en sprintoefeningen, maar ik moet rekening houden met een vlakke ondergrond, zodat ik niet door mijn enkels ga. Het is nu trainen om überhaupt fit te blijven. Niks is beter dan trainen op de atletiekbaan.

Qua ritme probeer ik zoveel mogelijk hetzelfde aan te houden. Op woensdag en zaterdag probeer ik mijn core stability sterk te houden. Op maandag en donderdag loop ik op gras of op stenen en train ik de sprint tot zo'n 300 meter, maar ik train ook op explosiviteit, dus de korte sprintafstand. Op dinsdag en vrijdag doe ik mijn verspring loopscholing en train ik de afzet voor het verspringen, zodat ik dat gevoel behoud. Ik mis nu vooral de techniektrainingen van mijn coach. Nu moet ik mijn eigen coach zijn, het op eigen gevoel doen, maar daar kan ik niet altijd op vertrouwen. Ik mis de atletiekbaan, mijn coach en mijn teamgenoten. Dat is voor mij een heel belangrijke driehoek. De coach en mijn team motiveren me ook altijd.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

'Eerlijk gezegd had ik het gevoel al dat de Spelen zouden worden uitgesteld. Het coronavirus verspreidde zich zo snel over de hele wereld. Aan de ene kant vind ik het jammer dat de Spelen zijn uitgesteld. Nadat ik wereldkampioen werd, had ik best wel een goede overloop naar de Spelen toe; ik bleef in vorm en wist wat ik moest doen. Dat is wel jammer, maar nu kan ik wel aan andere dingen

blijven werken, daar heb ik nu extra tijd voor. Maar aan de andere kant is het logisch dat de Spelen zijn uitgesteld, want ik vind onze gezondheid veel belangrijker dan de Spelen.'

Een bericht/boodschap/wens tot de lezer:

'Ik wil iedereen heel veel sterkte toewensen en dat iedereen moet volhouden in deze moeilijke tijd. Als we in elkaar en in onszelf blijven geloven dan komt het wel goed. Ik vind het fijn dat jullie aandacht aan Paralympiërs geven en ons blijven volgen. Verder hoop ik dat jullie van ons Paralympiërs gaan genieten tijdens onze toernooien en de Spelen. Ik hoop dat het jullie motiveert en ook dat mijn verhaal of mijn boodschap de lezer motiveert.'

Ranki Oberoi



Alyda Norbruis **Baanwielrennen**

Corona (april):

Maak je je ernstig zorgen over het Corona virus voor jezelf en je omgeving?

'Ik maak mij wat betreft het coronavirus over mijn eigen situatie niet zoveel zorgen. Wel voel en ervaar ik zorgen richting de mensen die ik liefheb. Angst dat één van deze mensen getroffen wordt, heb ik soms wel.'

Wat voor invloed heeft het op je leven en je sport?

'Het heeft heel veel invloed op mijn eigen leven en mijn topsport situatie. De Spelen van Tokyo zouden in principe (na deelname in London 2012 en Rio de Janeiro 2016) mijn derde en tevens laatste Spelen zijn. Daarna wilde ik mij gaan richten op een maatschappelijke carrière. Het liefst wil ik een nieuwe opleiding gaan volgen om later de zorg in te kunnen gaan. Nu de Paralympische Spelen met een jaar zijn uitgesteld, moet ik eerst maar eens bedenken of ik verder wil, zo ja, dan moet er nog gekeken worden of er überhaupt mogelijkheden voor me zijn. Alles was ingericht tot en met de Spelen van dit jaar, denk bijvoorbeeld aan sponsoring, bepaalde faciliteiten en de financiën.

Daarnaast doet het mentaal natuurlijk ook wat met mij. Wat is nou een jaar op een mensenleven? Maar

ja, een heel jaar extra topsport bedrijven terwijl je denkt er bijna te zijn. Ik dacht de haven in zicht te hebben na vier toch wel moeilijke en lastige topsportjaren, omdat ik veel tegenslagen heb gehad met mijn gezondheid. Nu ben ik, ineens vlak voor die haven, keihard voor anker komen te liggen. Dat vind ik wel lastig; als je denkt dat je bijna je 'eigen' leven weer kunt lijden en niet meer wordt beheerst door topsport en alles wat daarbij komt kijken. Een jaar uitstel is in mijn situatie dus best wel lang. De aankomende weken zal ik dus moeten wikken en wegen over doorgaan of stoppen. Voor nu heb ik nog geen besluit genomen, dus dat ligt voorlopig nog even in het midden.'

Heb je een baan of studie naast je sport?

'De trainingen gaan gewoon door, ook al zijn sommige trainingen momenteel iets aangepast. Zo doe ik nu alle fietstrainingen binnen op de daarvoor bestemde fietsen en/of apparaten en doe ik voorlopig dus even geen trainingen buiten. Daarnaast vragen andere trainingen zoals bijvoorbeeld de krachttraining om veel creativiteit en alternatieve oplossingen. Gelukkig kun je als wielrenner in deze lastige periode nog best goed doortrainingen in vergelijking met bijvoorbeeld turners of zwemmers, die nog meer afhankelijk zijn van de trainingslocatie. Maar iedereen kan natuurlijk bedenken dat het momenteel verre van ideaal is om goed te kunnen trainen. Het is soms een hele puzzel om te komen tot de goede en juiste trainingsprikkel. Daarnaast vul ik mijn trainingen nu aan met veel wandelen.

Gelukkig zitten we thuis niet in volledige isolatie. Het is heerlijk om op die manier ook fit en in beweging te blijven en om een frisse neus te kunnen halen.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

'Het uitstellen van de Paralympische Spelen is in mijn ogen het enige en juiste besluit wat ze konden nemen. De gezondheid van de wereldbevolking staat te allen tijde voorop.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

Een bericht/boodschap/wens tot de lezer:

'Blijf allemaal in beweging, want het leven is veel te mooi om stil te blijven zitten.'

Alyda Norbruis



Frank Hosmar
Dressuurruijer
Ambassadeur Intermobiel

Corona (april):

Maak je je ernstig zorgen over het Corona virus voor jezelf en je omgeving?

'Ik maak me niet ernstig zorgen, maar we houden er wel rekening mee. We houden ons aan de regels en de kinderen gaan niet op bezoek bij opa en oma. We wonen in het bos dus zij vermaken zich wel, alhoewel ze wel hun vriendjes missen.'

Wat voor invloed heeft het op je leven en je sport?

'Ik kan gelukkig gewoon door trainen, maar wedstrijden zitten er voorlopig niet in. Ik heb mezelf wel per paard doelen gesteld zodat ik doelbewust en gemotiveerd kan door werken. Normaal gesproken werk je naar een kampioenschap toe om daar te pieken, maar dat is er dit jaar niet.'

Hoe hou je jezelf fit?

'Wat ik al aangaf, ik kan gewoon door met paardrijden en een paar keer in de week loop ik hard, dus daarin verandert er niets.'

Wat vind je van het uitstellen van de Paralympische Spelen naar de zomer van 2021?

'In eerste instantie was dat keihard balen natuurlijk. Ik heb nog lang de hoop gehad dat het zou verschuiven naar het eind van het jaar, maar helaas... Dit zou mijn laatste grote kampioenschap zijn, dus ik moet nog een jaartje door.

Toen het "slechte" nieuws was geland, hoopte ik



op het voorjaar 2021, want dan zouden we geen last hebben van de hitte. Maar men is bang voor een eventuele tweede uitbraak, dus hebben ze het zekere voor het onzekere genomen en verschoven naar de zomer.'

Een bericht/boodschap/wens tot de lezer:

'Ik wens iedereen heel veel gezondheid toe, wees voorzichtig, maar vergeet niet te leven!!'

Frank Hosmar



Samengesteld door Johan Fiddelaers



Spraakherkenning van antiek tot Siri



Ik (Veroni) wilde niet echt aan de spraakherkenning maar nu heb ik én een iPad én weinig handfunctie, dus geen keuze. Lees hieronder mijn ervaringen.

Al enige jaren maak ik gebruik van een iPad mini 4, naast mijn vaste pc die bevestigd is aan een aangepaste pc-tafel, waar ik mijn typwerk op doe. Op het toetsenbord van de iPad blijven toetsen makkelijk plakken en ik kan er lastiger op typen qua houding. Ik gebruik de iPad om te lezen, een spelletje te doen, te mailen of om een idee of gedicht op te schrijven. Ik gebruik de iPad ook tijdens de 'bijkomdagen' als ik meer in de slaapkamer ben dan in de woonkamer. Ook gebruik ik het meer als ik veel pijn in mijn arm heb, wat zorgt

voor meer pijn in mijn nek en romp. Achter de vaste pc moet ik mijn armen hoger houden om bij het toetsenbord te komen. Mijn handfunctie gaat helaas verder achteruit.

Antiek

Ik heb in 1996 in het revalidatiecentrum in Enschede kennis gemaakt met een van de eerste versies van Dragon Dictate naturally speaking, via wijlen Gerald Leverland die destijds bij RDG Kompagne werkte. Het was nog in het tijdperk van de dikke beeldschermen. Ik had een aangepaste pc-tafel die over mijn bed heen kon en ik werkte met een koptelefoon op. De versie van destijds vergde



DRAGON

veel oefenwerk dus vele dicteeruren en corrigeerwerk. Ik ben niet gezegend met veel geduld, dus de aanpassing was niet echt mijn ding. Ook vond ik het lastig om alles te dicteren, dus hardop te zeggen, omdat ik op een twee persoons kamer lag waar daarnaast ook verzorgenden en artsen in - en uitliepen. Dat geldt ook nu nog, vind ik. Je hebt weinig tot geen privacy als je iemand over de vloer hebt zoals: een huishoudelijke hulp, verzorgende of je partner. Tevens is een artikel typen voor mij een ander breinproces dan de tekst hardop dicteren. Voor mij werkt dat anders dan het aansturen vanuit mijn hersenen. Het dicteren gaat niet vloeiend waardoor je hapert en dat heb je niet met typen.

Spraakherkenning apps

Maar ja, als je handfunctie steeds vaker en langer uitvalt, moet je toch iéts. Ik kocht diverse apps voor spraakherkenning die redelijk werkten, maar ook veel beperkingen hadden zoals alleen iets dicteren en dan daarna niet met de tekst verder kunnen gaan. Andere nadelen zijn dat je maar in één bestand of scherm kunt werken en niet meer in meerdere bestanden tegelijk. Ook moest je de gedicteerde tekst vanuit de app kopiëren naar de e-mail, Word of Pages. Ik kon dus niet direct in Word of Pages werken, waardoor het meer handelingen vergde. Soms kon je ook geen foute woorden verbeteren. In het Engels dicteren lukte eveneens niet, alleen in het Nederlands. De enige goede optie die ik in de afgelopen jaren heb ervaren was de gratis app van Dragon Dictate, maar die werd helaas niet meer ondersteund door IOS. De App is niet bijgewerkt, dus is het nu niet meer bruikbaar op mijn huidige iPad.

Siri

Na de nodige tips van mensen om me heen ging ik toch maar eens met Siri aan de slag. Het voordeel is dat het gratis is. Wat je dicteert wordt ook redelijk goed omgezet in woorden, dus weinig fouten. Alleen namen als de mijne pakt hij niet en maakt er Veronique van en Emile wordt vaak email en Bodhi wordt body. Het voordeel van Siri is dat ik het in alle programma's die ik gebruik, zoals: Notities, E-mail, Word en Pages, kan gebruiken. Het is alleen jammer, maar dat kan ook niet in de andere spraakherkenning apps, dat je geen namenlijst of woorden die je veel gebruikt, kunt toevoegen door ze in te spreken. Ook kun je verkeerde tekst helaas niet met je stem corrigeren. Wel gaat dicteren sneller dan ik kan typen.



Opdrachten Siri commando's

Je kunt met Siri ook commando's uitvoeren, bijvoorbeeld een mail sturen. Dat gaat op zich goed. Hij vraagt naar wie, wat ook goed werkt. Je kunt

een bericht dicteren, maar helaas stopt het na een paar zinnen al en wordt de mail al verstuurd. Dat is dus wel erg vervelend. Je kunt dus niet dicteren wat je erin wilt zetten. De opdrachten zoals 'Ik wil een mail sturen' gaat goed. Als je iets wilt toevoegen in de agenda gaat dat goed. Hij geeft zelfs aan dat je ook een andere afspraak hebt staan. Ook gaat het goed als je vraagt wat voor weer het vandaag is. Via Siri kun je ook makkelijk met iemand Facetimen. Dat werkt goed en snel.

Siri aanzetten gaat soms moeilijk. Het is afhankelijk van hoe je Hey Siri zegt, maar je kunt ook de thuisknop gebruiken, wat wel werkt. Ik heb het nu uitgezet omdat Siri ook regelmatig zomaar aan gaat. Commando's als: 'Ik wil een boek lezen' kent hij niet en dan komt Siri met internettekst. Als ik het commando geef: 'Ik wil een spelletje spelen' dan opent hij de app store en niet mijn spel. Ik heb nog geen goed beeld wat allemaal met Siri mogelijk is, omdat ik het vooral op de iPad gebruik en niet op de iPhone. Het is een goede technologische vooruitgang en er zal de komende jaren alleen maar meer mee mogelijk zijn. Ik gebruik het ook op de iPhone om What's app berichten in te spreken. Ik heb sinds kort een iPhone en berichten typen gaat me moeilijk af omdat het toetsenbord klein is dus dan gebruik ik vaak Siri. Ik ben blij dat deze opties op de iPhone en iPad zitten. Het werkt ook beter dan ik verwacht had.



Als je in een dip zit, stel dan aan Siri rare vragen en je kunt even goed lachen.

Ik raad iedereen een iPad of iPhone aan. Bij mij komt er niets anders meer in huis dan Apple!

Veroni Steentjes



Tip van de Apple Coach: Medisch ID



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

Misschien heb je wel eens gehoord van "ICE"-contacten: In Case of Emergency. Door de namen van de contactpersonen in je telefoon te beginnen met dat woord zou je hulpverleners kunnen helpen om te zien wie ze moeten bellen als er iets aan de hand is.

Het probleem is natuurlijk: dan moeten ze wel bij je contacten kunnen. ;-)

Omdat je in zo'n moment waarschijnlijk niet kunt vertellen wat je code is (als dat wel zo was, kon je ook wel aangeven wie ze moeten bellen). Gelukkig heeft de iPhone een veel handigere optie: Medisch ID.

Hier kunnen we twee dingen doen:

1. Aangeven wie onze nood-contacten zijn, en wat de relatie is
2. Relevante medische gegevens invullen, die in te zien zijn voor hulpverleners

Let op: ik zal hier steeds uitgaan van een situatie waarin een hulpverlener je iPhone in handen heeft.

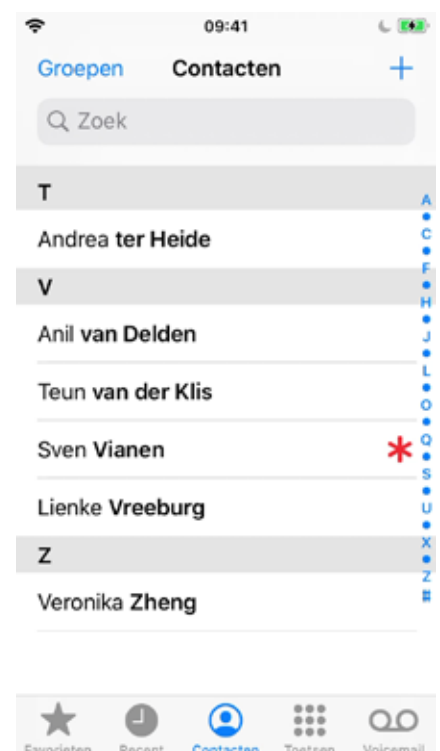


Je iPhone kan echter niet zien of iemand jou wil helpen, of net je telefoon heeft gestolen. De gegevens die we gaan bespreken zullen zichtbaar zijn zonder je iPhone code te kennen, zowel voor vriendelijk zorgpersoneel, als criminelen. Je zult zelf moeten bepalen wat voor jou belangrijk is, en in wat voor situaties je je eerder zult bevinden.

Om een medisch ID in te vullen, volgen we de volgende stappen op de iPhone:

1. Open de app Gezondheid. Deze zit standaard op je iPhone, en is te herkennen aan een hartje;
2. Rechtsboven zie je een foto. Dit kan een foto van jou zijn, maar het kan ook dat je hier een plaktje van bijvoorbeeld een bloem of een bal ziet. Tik op deze foto;
3. Selecteer de optie "Medisch ID"
4. Tik rechtsboven op "Wijzig"
5. Als je wilt dat mensen die je code niet kennen het Medisch ID in kunnen zien moet het schuifje "Toon bij vergrendeling" aan staan (dus groen zijn)

Vanaf hier kun je zelf kiezen welke gegevens je invult: een naam en foto zijn opties, maar vooral relevant worden zaken als "Medische aandoeningen" en "Medische aantekeningen". Zo is het bijvoorbeeld fijn dat ze mij geen penicilline geven, dus dat staat bij mijn "allergieën en reacties".



Onderin kun je aangeven wie jouw noodcontacten zijn en wat je relatie tot die persoon is. Bijvoorbeeld "huwelijkspartner", "broer", of "dochter". Dit geeft een hulpverlener context, zodat ze weten wie ze bellen.

Je kunt deze noodcontacten zelf ook snel herkennen in je telefoon-adresboek, want er zal nu een rode ster naast hun naam staan.

Wanneer je dit allemaal ingesteld hebt kun je zelf ook controleren hoe dit er uit zal zien voor iemand die jouw code niet kent.

Eerst zul je misschien Touch ID (vingerafruk) / Face ID (gezichtsherkenning) tijdelijk uit willen schakelen, zodat je telefoon niet automatisch ontgrendelt. Dit doe je als volgt:

1. Vergrendel je telefoon zoals gebruikelijk
2. Op een telefoon met Touch ID houd je de aan/uit-knop ingedrukt. Op een telefoon met Face ID houd je de aan/uit-knop én de volume-omhoog knop ingedrukt.
3. In beide gevallen wacht je tot de tekst "Zet uit" verschijnt
4. Kies "Annuleer"

Touch ID / Face ID is nu tijdelijk uitgeschakeld; pas na het invoeren van je code wordt het weer (automatisch) ingeschakeld.

Probeer je telefoon te openen, maar ... Je "weet" de code natuurlijk niet.

Dan zie je linksonder klein de tekst "Noodgeval".

Tik daar op. Je kunt vanaf hier altijd 112 bellen. (Extra tip! ;-))

Maar je ziet daar linksonder ook "Medische ID". Tik daar op, en je ziet dus precies wat iemand kan zien in jouw Medische ID, zonder je code te kennen.

Je zult ook zien dat je vanaf hier direct de SOS-contactpersonen kunt bellen.

Controleer hier of er enerzijds alle relevante gegevens staan voor een hulpverlener, en anderzijds of er niet iets staat waarvan je niet zou willen dat iemand het kan inzien.

Nogmaals: de balans tussen "genoeg" voor de hulpverlener, en niet "te veel" voor de eventuele telefoon-dief zal voor iedereen anders zijn, en is een persoonlijke keuze.

Maar *een* vorm van dit Medische ID kan ooit misschien erg goed van pas komen!

Martijn Engler
applecoach.nl





Sponsors



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

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



Coronaveilige verjaardag



Op een mooie dag in april was Wanda Rooker jarig. Hoe gaan we dat doen in tijden van corona? Het beeldbellen en op afstand een cadeau versturen voelde voor mij niet helemaal goed. Ik wist waar Wanda op haar verjaardag was. De locatie is voor mij makkelijk te bereiken met de auto en ik wilde gewoon iets anders: ik wilde naar Wanda op wat voor manier dan ook!

De plaats waar Wanda haar verjaardag doorbracht biedt genoeg mogelijkheden om via de ramen te zwaaien en een muziekje te laten horen. Te spreken via de telefoon, het open raam, gekke bekken trekken, spandoeken en vlaggen op te hangen: ik had alles al bedacht. En hoe anders en ogenschijnlijk normaal kan het gaan.

Het was op die dag lekker weer en - na wat informatie te hebben ingewonnen - bleek dat Wanda rond een uur of vier in haar ligrolstoel naar buiten zou gaan. De weersomstandigheden en de rustige omgeving maakten het buiten zijn voor Wanda op deze locatie mogelijk. We hebben heerlijk twee uur doorgebracht in de tuin. Genietend van de zon, de paarden, die frank en vrij om heen liepen. Een gebakje, een kop koffie, een kop thee en zeer goede gespreksstof deden de rest.



Het was een zeer bijzondere, bijna magische middag. Zo gewoon als het leek, zo speciaal was het voor Wanda om in alle rust buiten te kunnen zijn op haar eigen verjaardag. Voor mij was het een zeer bijzondere ervaring om hier onderdeel van te zijn. Een kleine corona-veilige verrassing bleek heel erg waardevol te zijn. En de waarde is vele malen groter dan ik zelf kan bedenken.

Fons Orseweijer

let's make
payment
happen



CCV (www.ccv.nl) is de toonaangevende dienstverlener voor elektronische transacties in Europa.

CCV bedankt voor het verzorgen van het gesponsorde drukwerk in de afgelopen drie jaar!



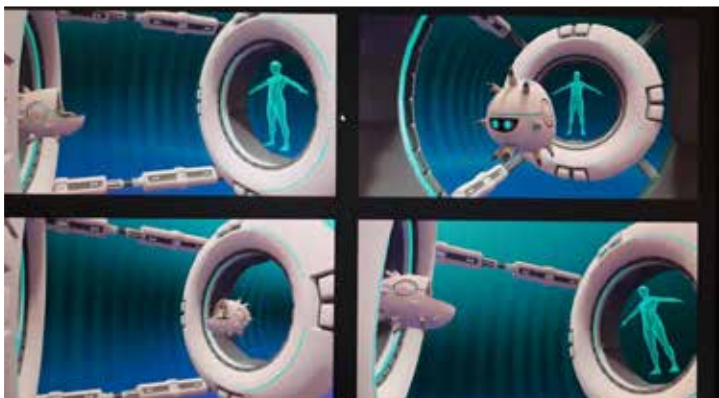
Medisch: recensie over Reducecept app voor chronische pijnbestrijding



Mijn moeder las in de Gelderlander een artikel over chronische pijnbestrijding met een VR bril (Virtual Reality) en een app van Reducecept. Ik raadpleegde mijn anesthesist die aangaf er enthousiast over te zijn, omdat zij het in het Rijnstate ziekenhuis ook gebruiken. Deze app met de VR bril worden momenteel in verschillende ziekenhuizen en revalidatiecentra gebruikt met een goed resultaat.



Ik bekeek de informatie en besloot de gok te wagen, want wie wil er nu niet minder pijn. Op de website staat dat tachtig procent minder pijnklachten heeft. Ik heb de VR Bril van Oculus Go van 64 GB aanschafte die zij aanraden van rond de € 250. Naast de bril sluit je een abonnement bij Reducecept die een app leveren waar je € 14,95 per maand kost of € 150,- per jaar. Ik heb een maandabonnement genomen. De dag daarna belde ik met Reducecept of het wel te gebruiken was als je ligt door je ziekte. Eerst werd aangegeven dat dit niet kon. Na overleg kreeg ik te horen dat het wel mogelijk was als ik niet alleen naar het plafond keek maar ook vooruit kon kijken. Dat kan ik wel, daarom kon ik deze app dus gebruiken.



Alleen in de praktijk...

Ik heb twee problemen waaronder mijn liggende houding. Het andere probleem is dat ik mijn hoofd onvoldoende naar onderen kan bewegen om bij

de startbalk te komen en de app te starten. Ook moet je aan de linker en rechterzijde pijnbeestjes raken en dan moet je je hoofd ongeveer 180 graden kunnen draaien, wat me niet lukt. Ik heb echt van alles geprobeerd waardoor ik enorm veel spierpijn kreeg. Kort gezegd: ik kan er dus helaas niets mee.

Om deze app te kunnen gebruiken moet je kunnen zitten of heel erg overeind kunnen zitten als je ligt. Tevens moet je dus je hoofd heel vaak ver naar links en rechts moeten kunnen bewegen en ook van onder naar boven. Als je nekklachten heb zoals een whiplash of een nekkraag draagt, werkt het ook niet. Ik vind het jammer dat hier niets over op de website staat of dat ik het niet te horen kreeg toen ik belde. Ik heb later nog telefonisch contact gehad om mijn feedback te geven dat als de startbalk naar boven te verplaatsen zou zijn, het wellicht wel te gebruiken is door mensen die liggen, wat dus een vergroting van de doelgroep betekent. Ik heb het abonnementsgeld van een maand netjes teruggestort gekregen.

In een app zoals Reducecept kun je de startbalk helaas niet verplaatsen. Dit is in de Netflix app wel mogelijk. Je verplaatst dan het 'filmdoek' waardoor je liggend heel ontspannend kunt kijken. Net alsof je in een bioscoop een film bekijkt en ook nog eens in een prettige houding.

Emile heeft de Reducecept app voor mij aangezet. Je ziet een menselijk lichaam voor je, wat erg mooi weergegeven is. Zo ontwikkel je ook kennis hoe je lichaam in elkaar zit. Je geeft dan een pijnlijke plaats in je lichaam aan en geeft daar dan een pijnscore aan van 1 tot en met tien.

Cijfer

Ik kan deze app geen cijfer geven, omdat ik het niet heb kunnen gebruiken. Ik kan niet zeggen of het wel of niet werkt. Ik kan alleen zeggen dat het er grafisch erg mooi uitziet en dat het vreemd maar ook bijzonder is om zo je lichaam te verkennen. Zo'n ervaring heb je anders nooit. De programmeurs moeten nog aan de slag met deze app om de doelgroep te vergroten. Zolang dat nog niet zo is, moeten ze duidelijker aangeven dat de app niet voor iedereen te gebruiken is en afhankelijk is van hoe je fysiek beperkt bent. Nu lijkt het alsof het voor iedereen te gebruiken is, wat niet zo is. Ik kan het als liggend persoon niet gebruiken maar ook door mijn beperkte beweging in mijn hoofd. Ook met nekklachten is deze beweging niet te maken. Je moet je hoofd makkelijk en veel kunnen bewegen en vanuit een zithouding kunnen werken.



VR bril

Ondanks deze minder goede ervaring ben ik wel blij met de VR bril. Ik baalde eerst flink omdat ik de bril daarvoor had aangeschaft. Gelukkig kun je meer doen met een VR bril dan alleen Reducept. Je kunt je door de filmpjes in een andere wereld begeven dan de vier muren waar ik 24 uur per dag naar staar. Het is erg apart jezelf in de jungle te wanen, midden in de bergen of dat je dinosaurussen om je heen ziet die je lijken aan te vallen. Ik kan eindelijk weer een keer in een achtbaan, en ik kreeg er echt buikpijn van en werd zelfs misselijk.

Gelukkig heb ik de VR bril dus niet voor niets aangeschaft. Ik kan me dus af en toe in een andere wereld wanen in plaats van dat ik op de Bertha von Suttnerstraat 19 in Arnhem in 2020 ben.

Veroni Steentjes



Club van 100



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



Samenwerken aan een handsfree Womanizer



Door de jaren heen heb ik gelukkig van het Duitse bedrijf Orion de nodige speeltjes gekregen om te testen voor het boek en voor in dit magazine. Ik gaf Orion onder andere feedback over het bedienen met een beperkte handfunctie van de Womanizer. Ze verwezen me vorig jaar door naar het bedrijf WOW Tech group die de Womanizers maakt. Ik legde contact en ze stonden te springen om feedback van mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte.

We gaan nu met hen samenwerken en geven feedback over wat volgens ons beter of anders kan, waardoor we meehelpen aan het ontwerpen van een handsfree womanizer. Ik kan op aanvraag Womanizers bestellen en die kan ik aan iemand in de doelgroep meegeven en die persoon kan dan eveneens feedback geven. Dat geven wij weer door aan het bedrijf WOW Tech group.

Het idee van de handsfree Womanizer is een 'design for all Womanizer', dus een-tje voor alle vrouwen en niet alleen voor de vrouwen met een handicap. Hieraan bijdragen is iets wat een droom is en goed past bij het boek: 'Project over intimiteit en seksualiteit met een lichamelijke handicap of chronische ziekte'.

Aangepaste recensie Womanizer premium

"Soms moet je geduld hebben en een spel-tje een kans geven."

Ik schreef in het Mobiel Magazine van juni 2019 over de nieuwste Womanizer met de naam: 'Womanizer premium' van € 189,- Ik heb dit apparaat inmiddels veelvuldig gebruikt. De vernieuwing zit in de smart silence, dus hij gaat alleen áán in de buurt van het huidoppervlak. Voor mij is dat niet echt een groot voordeel.

De grootste vernieuwing zit in de automatische pilootmodus. Je kunt achterover leunen en genieten, terwijl de stimulatie en intensiteit variëren met willekeurige stimulatiepatronen. De autopilot kan in drie verschillende standen qua sterkte worden gebruikt.

Standen

Er zijn drie standen van:
stand 1 gaat van niveau 1 tot 4
stand 2 gaat van niveau 1 tot 8
stand 3 gaat van niveau 1 tot 12

Dan is het niet meer alles of niets qua standen. Ze vonden het goede feedback die ze gaan meenemen in nieuwere versies.'



Automatische pilootmodus

'Ik zag in het begin de toevoeging van de automatische pilootmodus niet. Ik wilde het toch een kans geven en heb het daarna vaker gebruikt. Toen merkte ik later dat ik het toch wel fijn vond. Mijn ervaring is dat als je niet echt in de stemming bent, de pilootmodus je wel kan opwarmen. Ik gebruik zelf nooit stand 1 omdat ik die niet goed voel. Ik start met stand 2 en ga dan over naar stand 3. Als je dus deze Premium versie hebt, zou ik je dus aanraden om het niet na twee of drie keer op te geven maar om het toch een kans te geven en het vaker te doen.

Ik vind het nu juist de grootste winst van deze nieuwste versie! Zo zie je dus maar. Soms moet je geduld hebben en iets een kans geven en het niet meteen afschrijven.

Ik gaf in het een vorige magazine deze Womanizer een 9 en een 7 met de toevoeging: "Als ik meer plezier uit de autopilot kan halen, kan het cijfer hoger worden." Dat is dus inmiddels gelukt. Ik zou het nu een 9 geven.

Goede vorm en bediening

Ik kan deze Womanizer premium versie door de mooie vorm grotendeels laten rusten op mijn schaamstreek waardoor je het niet steeds hoeft vast te houden. Als je hem toch vasthoudt is hij lichter qua gewicht en is het door de vorm ook makkelijker vast te houden. Ik kan de knoppen ook goed bedienen. Ik hoef niet hard te drukken. Ik vind alleen het op de tast bedienen wel moeilijk. Het materiaal is ook prettig in de hand. De Womanizer classic van € 129,- is van ander materiaal, het is meer plastic. Als je deze twee naast elkaar houdt dan zie en voel je al het de premium van be-

ter materiaal is. De classic heeft ook niet de pilot modus en de silence functie.

Ik ben erg blij dat ik door de sponsoring van Orion vele Womanizers heb kunnen testen. Ik vind deze Womanizer de beste Womanizer die ik getest heb, gezien de mogelijkheden die het biedt door de automatische pilootmodus, de vorm van de Womanizer en het lichte gewicht ervan, wat met vasthouden veel uitmaakt. Er worden wel snel nieuwe versies van de Womanizer ontworpen, maar ik hoop toch wel dat ze deze versie nog vele jaren in het assortiment houden.

Ondanks de hoge prijs zou ik het wel aanraden. Je hebt er wel een lange tijd plezier van. Plezier dat je jezelf ook mag gunnen, vind ik. Natuurlijk heeft niet iedereen het geld ervoor. Het zou daarom handig zijn als je het even van iemand die je kent zou kunnen lenen. Door de verwisselbare kapjes en het handige hygiënische schoonmaken, is uitlenen makkelijker. Dan weet je of wat je koopt ook



goed is. Het is de vraag of je de Womanizer kunt bedienen. Daarom is het dus prettig dat je het kunt proberen door te kijken of je het kunt bedienen en vasthouden. Wat voor effect de Womanizer zelf op je heeft, kun je alleen merken als je de Womanizer op je clitoris gebruikt.

Tip:

Een tip uit de praktijk van een ervaren gebruiker: Mocht je de Womanizer gebruiken en het lukt net niet om een hoogtepunt te krijgen, haal de Womanizer dan even van de clitoris af en doe hem er 1-2 minuten later weer op. Dan lukt het vaak wel.'

Veroni Steentjes

ORION





Gedicht: Verzorging



Je zit vol twijfels en onzekerheid.
 Maar je bent van binnen en buiten echt een mooie meid.
 Je bent iemand die je werk met je hart doet.
 Ik ben blij dat ik je als adl'er heb ontmoet.

Je voert door twijfel soms onnodig een innerlijke strijd,
 Maar je geeft me als enige adl'er privé plas- en tandenpoetstijd.
 Je bent ook nog eens attent.
 Weet dat je een mooi en goed mens bent.

Veel adl'ers kunnen van jou leren.
 Misschien kun je op dit compliment teren.
 Geef op de uitadem je zorgen mee,
 dan voel je je sneller te vree.

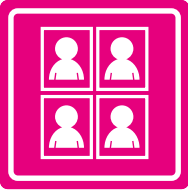
Je woont met je kinderen en vriend in een ander huis.
 Ik hoop dat het snel voelt als jullie nieuwe thuis.

Veroni Steentjes

Bovenstaand gedicht heeft Veroni voor een adl'er geschreven die al jaren bij haar over de vloer komt.

Anatomie van de verzorgende





Portret van vrijwilliger René



Mijn naam is René Dinkelberg en ik ben 56 jaar oud, en woon in Zwolle. Van beroep ben ik touringcarchauffeur en dat vind ik een mooi beroep. Ik houd van af en toe een biertje drinken met vrienden en een potje darts spelen.

Sinds het begin, enkele jaren geleden, ben ik betrokken bij de Intermobiel Lotgenotengroep in Kampen. De groep bestaat nu ongeveer drie jaar, en we komen als het even kan maandelijks bij elkaar. Ieder lid, met of zonder handicap is daarbij onmisbaar.

Dit is een echte vriendengroep geworden in de loop van de tijd. Als we samenkomen wordt er veel gelachen, en we hebben ook serieuze gesprekken. Ik ervaar niet dat ik vrijwilliger ben maar meer een vriend van iedereen in de groep. Natuurlijk help ik iedereen die daar om vraagt.

Heel uniek is dat deze groep als eerste groep van Intermobiel fysiek bij elkaar komt. Dat ervaar ik als iets geweldigs. Het mooiste wat ik in de groep meemaak zijn de mooie, en soms de mindere mooie, verhalen die verschillende deelnemers hebben. Dat we dit met elkaar delen en elkaar kunnen steunen geeft mij veel energie. Wat ik bijna vergeet te vermelden, is dat we eigenlijk altijd onder het genot van een hapje en een drankje een paar uur lekker bij elkaar komen. Dat geeft rust, en tijd om met elkaar samen te zijn in een ontspannen sfeer.

Helaas kunnen we nu, in verband met het corona virus, niet bij elkaar komen. Dat is voor sommigen van ons niet zo gemakkelijk, ik hoop dat we snel weer samen kunnen komen.

Iedereen in de buurt van Kampen die mee wil doen is van harte welkom. Neem dan contact op met lotgenotenkampen@intermobiel.com.



Mocht je bij jou in de regio ook een lotgenotengroep willen oprichten, neem dan contact op met emile@intermobiel.com.

René Dinkelberg





'De coronacrisis vergt heel veel geduld, aanpassingen en positief denken.'

Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.



De periode voorafgaand aan de sluiting van de scholen

Ons gezin bestaat uit mijzelf, mijn vriend Dirk en zijn dochter Elize (14) die alle dagen van de week bij ons woont. Elize heeft behoorlijke gedragsproblemen en was aan het einde van het vorige schooljaar helemaal vastgelopen. Door het GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) is zij uitgebreid onderzocht. Na maanden testen is zij gediagnosticeerd met autisme, een licht verstandelijke beperking en een achterstand van tien jaar op haar sociaal-emotionele vermogen. Dirk en ik kregen zeer intensieve thuiszorg om Elize zo goed mogelijk te begeleiden en op te voeden. Ook is Elize verwezen naar het speciaal voortgezet onderwijs (VSO). Op 2 maart kon ze, na acht maanden thuis gezeten te hebben, starten op haar nieuwe school: het Hub Stedelijk VSO in Rosmalen. Elize had het direct naar haar zin op de nieuwe school. Bij ons thuis kreeg ze wel even een terugval, maar dat

is niet zo gek met zulke grote veranderingen. In een eerdere uitgave van dit magazine staat een artikel van mij waarin ik uitgebreider ben ingegaan op de periode waarin Elize thuis kwam te zitten en gediagnosticeerd werd. gereinigd.

Het nieuws met de strenge coronamaatregelen

Elize had net twee weken mogen wennen op haar nieuwe school toen premier Rutte met nieuwe coronamaatregelen kwam. De premier vertelde onder andere dat alle scholen per direct werden gesloten. Dat was voor heel veel Nederlanders een behoorlijke klap. Zo ook voor ons. Toen wij het aan Elize vertelde, klapte ze helemaal dicht. Ze reageerde met het woord "oké" en verder was ze stil. Wij hebben haar de ruimte gegeven om het nieuws in haar hoofdje te laten landen, maar de landing was heel zwaar. Dirk en ik wisten dat er een hele zware tijd aan zou breken.

Het plan om de corona periode door te komen

De volgende ochtend hebben Elize en ik samen een plan bedacht hoe we deze periode zouden gaan invullen. We maakten, net als de eerdere maanden dat ze thuis zat, een mooi dagschema. Hierin staat wat ze door de dag heen moet doen. Onder andere dat ze zich moet aankleden,

haar haren moet kammen, de hondjes kan uitlaten, eten, tafeldekken en huiswerk maken. Er was nu alleen één heel groot verschil. De eerdere periode dat Elize thuis zat, waren we met zijn allen keihard aan het knokken met als doel dat Elize weer naar school kon. Dat was haar allergrootste wens. Gewoon weer naar school gaan! Wij konden haar op deze manier heel mooi motiveren om goed gedrag te laten zien. Als Elize zich aan de regels houdt, krijgt ze complimenten en zit ze een stuk beter in haar vel en kon ze op den duur weer naar school. Maar nu hadden we geen middelen om haar te motiveren. Sterker nog, misschien kon ze dit schooljaar wel helemaal niet meer naar school!

Coronavirus uitleggen aan kinderen met autisme

Voor Elize was dit heel verwarrend. Mag ze uiteindelijk twee weken naar haar nieuwe school en dan ineens moet ze thuisblijven omdat de premier het zegt. Het voelde voor haar alsof ze werd gestraft

voor iets wat zij niet gedaan had. We konden blijven uitleggen dat het niet aan haar lag, maar haar gevoel hierbij kon ze niet goed verwerken. Er is een vrouw die op [YouTube hele leuke filmpjes](#) voor kinderen met autisme maakt, waarin ze uitlegt wat het coronavirus is en waarom er steeds nieuwe maatregelen zijn en wat deze inhouden.



Ons knutselproject tijdens corona.

Nog meer gevolgen voor Elize

Hoe goed alles ook werd uitgelegd, Elize bleef boos omdat ze niet naar school mocht. In de loop van de week kwam er nog meer slecht nieuws. Het [maatjesproject via Humanitas](#) werd namelijk ook afgezegd! Een maatje is een vrijwilliger die één of twee keer in de week iets leuks met haar doet. Naast het feit dat Elize niet naar school mocht en het maatjesproject was stopgezet, mocht ook de hulpverlening niet meer bij ons thuis komen. Ze miste dit enorm, net als haar klasgenootjes en haar juffen. Als Elize ergens verdrietig om is, dan uit zij dit vaak in boosheid. Omdat ze nu zowel verdrietig, als boos, als in de war was, kwam er een enorm gevoel van woede in haar los. Bij ons lag nu de taak om dit in zo goed mogelijke banen te leiden. Met minimale hulpverlening.

Hulpverlening op afstand

Juist in periodes als deze is de hulpverlening hard nodig. Het hulptraject bij het GGZ werd stilgezet. De hulpverlening van [MST-ID prisma](#) ging nu via videobellen, de mail en de chat. Het was fijn dat wij op die manier toch geholpen bleven. Echter, ideaal was het niet. Zeker niet in een crisissituatie! Niet enkel hadden we de coronacrisis, nee, we hadden thuis ook crisis. Door alle veranderingen en tegenslagen bleef Elize enorm boos. Ze was boos

op alles en iedereen en uitte dat in haar gedrag. De hele dag door, wekenlang. Het lukte zowel ons als de hulpverlening niet om dit gedrag te doorbreken. Het ging zo snel weer zo slecht met Elize dat ze was teruggevallen in enorme woedeaanvallen en niks meer willen.

En ik?

De hele situatie dat ik wederom hele dagen voor Elize moest gaan zorgen, was voor mij vooral psychisch gezien heel zwaar. Weer was ik naast mijn rol als stiefmoeder ook juffrouw en psycholoog. Opnieuw was ik geen moment meer alleen thuis en kon ik nergens alleen naar toe. Het betekende dat ik lichamelijk en psychisch gezien over mijn grenzen zou gaan. Dit moest ik dan ook nog strenger gaan bewaken dan in die eerdere acht maanden dat Elize thuis zat. Maar dat is echt onwijs moeilijk, omdat je als ouder niet even een middagje vrij kan nemen. Zeker niet met kinderen als Elize. En je kunt als persoon met een aandoening ook niet even een dagje vrij nemen van je aandoening.

De opvang

Met Elize ging het steeds slechter. Uiteindelijk hebben we, na heel veel overleg met de hulpverlening en de school, twee dingen kunnen bereiken. Het eerste was dat Elize voor twee dagen in de week naar de opvang van de school kon. Voor ons beiden een hele fijne oplossing. Elize mocht voor haar gevoel weer naar school en ik kon op deze dagen even ademen. Het tweede wat we hebben, is dat ook het maatjesproject van Elize alsnog werd opgestart. Wel via videobellen maar beter dat dan niets. Elize haar gedrag bleef heel moeilijk, maar je kon wel zien dat er op de schooldagen en wanneer ze ging videobellen er een sprankje blijheid in haar ogen te zien was.

Regelen, regelen en nog eens regelen

Wij als ouders merkten dat we enorm moesten knokken om de juiste hulp voor Elize te krijgen. Je staat al snel voor een gesloten deur, omdat de scholen en instanties allemaal regels opgelegd hebben gekregen van het RIVM. Om hier een uitzondering op te maken of creatief mee om te gaan is heel erg moeilijk. Om toch hulp voor Elize te krijgen, had ik heel veel doorzettingsvermogen nodig, maar gelukkig ben ik positief ingesteld en redelijk creatief. Verder hielp het mijzelf om niet te ver vooruit te kijken, maar per dag te kijken naar wat heeft Elize nodig en wat heb ik nodig om goed voor Elize zorgen.

Sanne van Dieren



Dubbele recensie van Maybelline Color Tattoo 24



Dubbele recensie van Maybelline Color Tattoo 24

Maybelline New York introduceert de Color Tattoo oogschaduw. Deze ultra langhoudende Maybelline oogschaduw houdt tot 24 uur lang en is sterk gepigmenteerd. Hierdoor heb je gedurende de dag plezier van intense kleurstatements die je creëert met de Maybelline oogschaduw. De crème oogschaduw zijn gemakkelijk met de vingers aan te brengen zodat je deze prachtige Maybelline oogschaduw mono's kunt voegen aan jouw make-up routine. De formule is waterproof, vlekt niet en trekt daarnaast niet in de fijne lijntjes van de oogleden voor een egale dekking. Zo kun je je bezighouden met wat er voor jou toe doet terwijl jouw ooglook er gedurende de dag er goed uit blijft zien. Het is in verschillende kleuren aanwezig van 8 tot 12 kleuren.

Waarom het werkt

De crème oogschaduw is sterk gepigmenteerd waardoor je een intens kleurresultaat krijgt. Daarnaast zorgt de crème formule ervoor dat de oogschaduw niet alleen gemakkelijk is aan te brengen, maar ook nog eens niet in de fijne lijntjes trekt voor een egaal resultaat.

Tip van de make-upartiest van Maybelline om de crème oogschaduw aan te brengen

Stap 1: Gebruik schone vingers om de Color Tattoo Maybelline Oogschaduw aan te brengen door deze

op de huid te deppen. Begin bij de binnenste kant van het ooglid en werk naar buiten toe.

Stap 2: Gebruik een tweede laag crème oogschaduw voor extra drama. Wil je de look zachter laten lijken? Vervaag dan de buitenste randjes, eventueel met een kwastje, en breng een lichtere kleur oogschaduw aan in de ooghoek.

Cijfer Veroni 8,5

Toelichting

Ik heb ze ooit lang geleden in een Engelse groothandel gekocht en niet gebruikt omdat de kleuren 'Endless Purple (paars)' en Turquoise forever (blauw)' heftig leken. Ik heb de blauwe kleur genaamd Turquoise blue aan Tamara gegeven die er erg enthousiast over was dus heb ik ze uit de kast gehaald en ben ze weer gaan gebruiken. Ik heb later de kleuren pink gold (65) en Eternal silver (50) gekocht bij Luxplus voor € 4,95 per stuk. Ik heb onlangs bij Etos twee kleuren bijgekocht: 'Mauve crush' en creamy beige (89) vanwege de actie 1+1 gratis voor € 6,99.

Het product is makkelijk met de vingers aan te brengen en zo nodig bij te werken met een extra laag erop. Ik breng het deppend op mijn ooglid aan. Als je het er strak en egaal op wilt hebben is een kwast gebruiken beter dan het met je vingers aanbrengen. Je kunt het product ook goed als basis gebruiken als onderlaag voor je make-up afhankelijk van de kleur natuurlijk. Zeker bij de lichtere kleuren kan dat goed. Ik heb tot nu toe vooral wat lichtere zachte kleuren gebruikt behalve de 'Mauve crush'. (zie foto) Een oogschaduw hoeft niet altijd te knallen, vind ik. Bij bepaalde kleuren kleding vind ik het leuk dat de oogschaduw passend is.

Als je het met je vingers aanbrengt zorg dan dat je nagels kort zijn want anders gaat alles eronder zitten. Dat effect heb je nog meer als het potje bijna leeg is dat het onder je nagels gaat zitten, dan is een kwastje wel nodig. Maak dus wel je vingers schoon na het aanbrengen.

Het product blijft echt goed zitten. Als je het op je hand aanbrengt, is het boenen om het eraf te halen.

Veroni Steentjes

Cijfer Tamara 8,5

Toelichting

Deze mooie oogschaduw is te koop in een klein potje, helaas zonder kwastje of staafje. Ik heb de oogschaduw crème gebruikt met een klein kwastje om het op te zetten als een soort eyeliner. Ik heb de extreme kleur 'Turquoise Forever' gebruikt. Als de oogschaduw er eenmaal op zit, blijft het echt goed zitten. Zelfs aan het einde van de dag zat het er nog net zo op als ik het in de ochtend heb op gedaan. Het geeft ook niet af boven je oogleden.



Het maakt dus de naam waar. Ik raad dit product zeker aan als je je echt maar één keer per dag wilt opmaken.

Prijs en waar te koop

De prijs varieert enorm per winkel, en het hangt ook soms af van de kleur bij bijvoorbeeld bol.com van € 3,50 tot € 12,95. De prijs van het product hangt bij online winkels vaak af van de kleur. Ik heb net bijgekocht bij Etos 1+1 gratis voor € 6,99. Zoek dus even uit waar je ze koopt om geld te besparen. Als een kleur je echt bevalt, raad ik je aan om er meteen een bij te kopen, want per winkel verschillen en wisselen de kleuren in het assortiment. Ook was het een tijd niet veel te koop. Met een potje kun je wel een tijdje vooruit, zeker als je het onderste met een kwast aanbrengt.

Er zijn veel verschillende kleuren te koop, dus voor iedereen is er wel een passende kleur te vinden.

Als je eens iets anders wilt en zeker wilt dat je oogschaduw blijft zitten is dit een ideaal product. Let alleen even goed op waar je het koopt gezien de grote verschillen.

Tamara en Veroni Steentjes

Recensie make up remover van Nivea essentials voedende reinigingsolie

Tamara deelt hier haar ervaringen op het gebied van make-up en verzorgingsproducten.

De juiste remover is voor mij altijd een zoektocht. Doordat mijn reinigingsdoekjes op waren zag ik de Nivea voedende reinigingsolie. Hier wordt veel reclame over gemaakt op tv en ik was eigenlijk nieuwsgierig of het echt zo zou werken. Er zijn drie varianten voor de droge, gevoelige en normale huid. Ik heb een droge en gevoelige huid en kan lastig de juiste remover vinden. Bij de drogist heb ik de Nivea meegenomen en getest.



Gebruik

De olie zit in een pompje die makkelijk te bedienen is. Je doet twee pompjes in je droge handen. Dan masseer je deze olie op je droge gezicht waar je make up zit. Het is logisch wat vettig omdat het olieproduct is. Daarna voeg je water toe. Daarna was je je gezicht onder de kraan of douche en al je make up is

erof. De olie verandert in een soort reinigingsmelk. Zelfs de hardnekkige waterproof make up wordt hiermee verwijderd en je gezicht wordt er heerlijk zacht van.



Prijs

De prijs van dit product varieert en is vanaf € 8,99 te koop bij de meeste drogisten. Dat is best prijzig maar de producten van Nivea zijn vaak in de aanbieding voor 1+1 gratis. Het product gaat lang mee, ik gebruik het nu al vier weken en kan er nog een hele tijd mee vooruit. Ik vind het een grote aanrader!

Tamara Steentjes



Kleding tips: kleding wit houden



In de lente en zomer draag je vaker witte kleding dan in de winter, maar hoe houd je deze witte kleding ook echt wit en hoe krijg je er een vlek uit. Hieronder enkele tips die je wellicht verder kunnen helpen.



1. Gebruik geen chloor

Sommige mensen denken dat het een goed idee is om chloor te gebruiken om kleding weer wit te krijgen, maar dat is eigenlijk een slecht idee. Je kleding wordt er niet witter door én je tast waarschijnlijk de stof aan.

2. Gebruik wel citroensap

Een 'ouderwetse' tip is om citroensap bij de was te doen als je witte kledingstukken in de trommel zitten. Het zuur zorgt er namelijk voor dat vergeelde plekken verdwijnen en dat de stof witter wordt. Gebruik een half kopje citroensap bij het wassen. Je wast dus, met zeepoeder, zoals je normaal zou doen. En mixt daar een half kopje citroensap bij. Zo krijg je vlekken uit witte kleding!

3. Onderneem meteen actie

Knoei je met eten of drinken? Onderneem dan meteen actie om je kledingstuk zo goed als het kan te redden. Dep trouwens niet op de vlek, want hierdoor wrijf je het juist in de stof. Druk liever een stuk keukenpapier op de stof of breng een vlekverwijdering product aan als je thuis bent.

4. Doe soda bij wasmiddel

Doe een scheut soda bij je wasmiddel in. Dit wast dan mee met de kleding, waarna je kleding wit uit de machine komt.

5. Steradent

Witte was wil nog weleens grauw worden. Doe er eens een steradent tablet of een schep soda bij tijdens het wassen. Leg de tablet of de sodabrok boven op de was in de wasmachine. Voer nu het gewone programma uit. De was wordt stralend schoon! Doe dit echter niet te vaak in verband met bleekmiddel in de Steradent.

6. Azijn

Voeg wat azijn toe aan de was. Een flinke scheut is voldoende om bijvoorbeeld je overhemden wit te houden. Gebruik een witte azijn. Een kopje per wasbeurt is genoeg.

7. OxiClean

Middelen zoals OxiClean of Vanish Oxi Action, zijn wat vriendelijker voor je kleding dan bleek. Check wederom het label van het overhemd of het veilig te gebruiken is. Mix het product wat je gaat gebruiken met water, volgens de instructies op de verpakking. Laat je overhemd een nachtje in deze oplossing liggen. Was het de volgende dag zoals je het gewoon zou wassen. Je kunt eventueel een beetje azijn toevoegen bij het wassen om het overhemd nog stralender wit te maken.

8. Zonneschijn

In de winter is dit waarschijnlijk niet te beste methode in Nederland, maar in de zomer kan het heel effectief zijn. Was de overhemden zoals je dat normaal ook zou doen, en laat ze vervolgens in het directe zonlicht drogen. De UV stralen helpen de kleding lichter te maken. Zorg ervoor dat de kleding goed de ruimte krijgt om te drogen. Dus hang het droogrek niet te vol.

Veroni Steentjes

Bron: Google





Een handige drinkfontijn voor de hond



Bij goed voor je huisdier zorgen hoort naast goede voeding ook water bij. Jarenlang heb ik een drinkfontein in huis gehad die door Emile makkelijk bij te vullen was, maar door anderen was het erg moeilijk. Naast dat ik er niet tevreden over was, was het ook niet meer te koop. Ik heb een goede vervanging gevonden in de Dog Mate drinkfontein van zes liter. Dit systeem heb je voor zowel honden als katten, bij katten is de inhoud twee liter.



Uitleg

De Dog Mate Drinkfontein biedt je hond vers, gefilterd water op twee etages. Daarbij zorgt de geluidsstille pomp ervoor, dat het water in beweging blijft en zonder te sproeien over een helling continu van boven naar beneden vloeit. Door de 6 litercapaciteit is het ideaal voor honden van alle groottes. Het spat niet: het water wordt via een helling van boven naar beneden geleid. Door de geïsoleerde pomp is het geluidsstil. De fontein is vaatwasser bestendig: alle delen van de fontein, afgezien van het filterelement en de pomp, kunnen eenvoudig in de vaatwasser worden gereinigd.

Onderhoud

Je hebt op de fontein 3 jaar garantie en 12 maanden op de pomp. De filter en de pomp kun je los kopen en dus vervangen. Bij gebruik met maar één hond wordt aangeraden de filter iedere maand te vervangen. Bij gebruik met twee of meerdere huisdieren dient de filter mogelijk vaker te worden vervangen, aangezien het filter verstopt kan raken en dit tot vroegtijdig falen van de pomp kan leiden. Er wordt aangeraden om het water in de bron iedere week te vervangen, om mogelijk kalkdeposities te voorkomen. Bovendien wordt er aangeraden om de pomp iedere maand te ontkalken.

Kosten Dog Mate 6 liter

Drinkfontein € 39,99

Vervangfilter twee stuks € 5,99 en zes stuks € 14,99

Vervangpomp € 9,99.

Complete set: Drinkfontein, twee reserve filters en een vervangingspomp € 49,99.

De prijzen zijn van Zooplus. Een Cat Mate is goedkoper dan de Dog Mate.

Tevredenheid

Ik vind goed zorgen voor je (hulp)hond belangrijk dus wil ik ook een watersysteem waardoor de hond steeds goed water met zuurstof erin houdt. Met dit systeem kan iedereen overweg en ook is water toevoegen gemakkelijk. Het is ook goed schoon te houden. De filter en de pomp zijn los te koop, dus je hoeft niet meteen een heel nieuw systeem te kopen, waardoor je er jarenlang plezier van hebt. Het wordt vies doordat de kalk en het eten en andere rommel van de hond in het water komt, maar het is makkelijk schoon te maken.

Ik vervang het filter regelmatig en ontkalk de pomp minder vaak. Ik ben hier tevreden mee en raad iedereen die een hond of kat heeft dit systeem aan. Mijn schoonzus heeft op ons advies een dergelijk systeem voor haar twee katten gekocht en is er ook tevreden over.



Tips

Ik heb onder de etensbak en de drinkfontein een soort zeem liggen speciaal voor de hond dat als hij knoeit of het systeem de verhoging die bekleed is met tapijt niet direct nat wordt.

Als ik de fontein voor het eerst zou kopen dan zou ik meteen de gehele set erbij kopen, zodat je meteen twee reservefilters en een extra pomp erbij hebt. Dan kun je er jarenlang mee vooruit.

Veroni Steentjes



In onderstaand artikel legt Tamara je stap voor stap uit wat je nog meer met diamond painting kunt doen dan er alleen een schilderij van maken. Samen met haar dochter Diede (6) zijn ze creatief bezig geweest.

Diamond painting

Wie kent diamond painting niet? Het is het leggen van gekleurde mini steentjes op een voorgedrukt plakvel, dat is eigenlijk alles. Er is veel te koop bij AliExpress maar tegenwoordig kun je het ook kopen bij de Action en de Wibra.

Benodigdheden

- Een klein houten doosje Action € 0,59
- Houten tissue doos € 1,- Kringloop winkel
- Knutsellijm Action € 0,89
- Overgebleven steentjes van diamond painting aan.

Hulpmiddel

Ik ben een moeder van twee kinderen van 6 en 10 jaar en wilde diamond painting een tijd geleden ook eens uitproberen. Des-



tijds heb ik er een bij AliExpress besteld, omdat het daar heel goedkoop is. Ik moest wel lang wachten maar toen ik hem binnen kreeg ben ik ook meteen begonnen. Ik vond het zo leuk om te doen. Gezien mijn handbepervingen kreeg ik via het revalidatiecentrum een soort greep waar ik een gewone pen in kan doen maar hier kan dus ook het pennetje van de diamond painting in. Hierdoor kan ik met veel plezier mijn hobby uitoefenen.

Benodigdheden

Bij een bestelling van een diamond painting schilderij krijg je een bakje, een speciale pen, een soort gum, steentjes in verschillende kleuren en voorgedrukt plakfolie. Iedere kleur heeft zijn eigen nummer en door je pen in het soort gum te steken blij-



ven de steentjes aan de pen hangen waardoor je het steentje op de juiste plek kunt leggen. Er zijn ronde en vierkante steentjes te koop. De ronde steentjes leggen makkelijker maar ik vind ze minder mooi.

Op deze wijze heb ik meerdere afbeeldingen gemaakt. Je houdt iedere keer veel steentjes over. Ik heb deze bewaard en dacht 'Ik heb er nu zoveel dat ik eens kan bedenken wat ik ermee ga doen.'

Tissue doos

Ik kwam op het idee om een houten tissue doos bij de kringloop winkel te kopen. Ik kan de steentjes er met de knutsellijm van de Action op plakken. Ik kan de steentjes er door elkaar op doen. Ik had een kleine hoeveelheid ronde steentjes over en de rest was vierkant, dus ik heb een patroon gemaakt met ronde steentjes in bloemvorm en de rest van de vierkante steentjes in allerlei kleuren heb ik er door elkaar op geplakt om het op te vullen.



Diede

Mijn dochtertje Diede leek het ook leuk om mee te doen. Dus ik heb bij de Action een klein houten doosje voor haar gekocht. Op dezelfde manier is zij deze gaan beplakken met de knutsellijm van de Action en de overgebleven steentjes.



Het is dus een leuke activiteit voor zowel jong als oud. Dat geldt zowel voor diamond painting als met de rest van de steentjes knutselen. De prijs van de diamond painting afbeeldingen is zeer wisselend omdat het afhankelijk van de grootte is en waar je het koopt.



Bij AliExpress zijn ze te koop vanaf € 2,- maar daar zijn de afbeeldingen groter ongeveer twintig tot vijfentwintig centimeter en meer. Je moet dus bij AliExpress langer wachten voordat je het in huis hebt, maar het is goedkoper en er is meer keuze in wat je wilt maken en ophangen.

Hulpmiddel

Helaas is mijn hulpmiddel voor de pen niet meer te koop. Mocht iemand er informatie over hebben of weten waar het nog wel te koop is, stuur dan een mailtje naar mm@intermobiel.com



Eindresultaat

Ik ben erg blij met het eindresultaat van de leuke beplakte tissueboxen. Zo kun je dus met weinig middelen en overgebleven steentjes van diamond painting ook leuke andere dingen maken.

Tamara Steentjes



Bij de Wibra hebben ze kaart versies voor € 1,50.





Emile's receptenhoek

Pasta Bolognese a la kids-style



In deze rubriek deelt Emile, directeur van Inter-mobiel, zijn recepten. Zijn passie naast de auto-sport is koken. Emile is daardoor erg handig in de keuken. Dit keer legt Emile uit hoe hij zijn pasta bolognese saus maakt waar iedereen gek op is, en in het bijzonder kinderen. Er zit een geheim ingrediënt in.

Benodigheden

- Pasta
- Half om half gehakt
- Silvo gehaktkruiden zonder paneermeel (of een ander merk)
- Croma (of een ander merk)
- Bouillon blokje
- Een hapjespan. Hierin kun je ook meteen de saus en de pasta erbij in doen. Een wokpan kan ook.
- Spatel

Pasta bereiden

Dit kun je natuurlijk ook zelf maken, maar het is logischer dat je de pasta koopt. Welke pasta koop je dan? Ik kan niet zeggen die of die pasta moet je kopen. Er zijn ingrediënten die ik wel absoluut wil aanraden maar bij de pasta is dat verschillend. Ik wissel vaker pastasoorten af. Vaak pak ik verse pasta die je meestal in het koelvak van een supermarkt vindt. Deze is wat duurder maar die is vaak wel lekkerder.

De laatste tijd, zoals je op de foto ook kunt zien, gebruik ik Barilla pasta en dan de fusilli, de gedraaide wikkels, omdat wij die erg lekker vinden.

Je kookt de pasta op de normale wijze. De fusilli kook je vaak wat langer dan de verse pasta. Ik doe geen zout in het water, maar ik gebruik in plaats daarvan een bouillon blokje. Dit komt de smaak ten goede. Echter dat is geen must.

Dan gebruik ik half om half gehakt dat ik licht kruid met Silvo gehaktkruiden zonder paneermeel. Dit bak ik in de pan en maak er mini stukjes van door het gehakt met een spatel klein te maken in de pan. Als dat gaar is, maak ik de saus erbij.

Saus benodigheden

Van onderstaande ingrediënten maken de merken wel uit in verband met de smaak.

- Twee grote blikjes Del Monte tomatenpuree. (Andere merken smaken minder lekker.)
- Hela curry (geen Hema curry wat Edwin dacht). Ik heb andere merken geprobeerd maar die zijn nooit oké bevonden, ook niet door het testpanel.
- Heinz tomatenketchup (eventueel ander merk).
- Ketjap manis (zoet)
- Water tot het een smeug geheel is.



Ik doe eerst de blikjes tomatenpuree bij het gehakt in de pan, en dan water erbij. Daarna een scheutje tomatenketchup toevoegen, en een scheut curry. Doe dit tot er een mooie saus ontstaat. Dan doe ik er vervolgens een scheutje ketjap manis bij en proef dan hoe de saus smaakt. Zo nodig kun je de saus nog aanpassen.

Als de pasta gaar is, giet ik de pasta af en spoel het na met heet of kokend water uit de waterkoker. Vaak wordt gezegd dat je de pasta moet afschrikken met koud water. Ik heb dat nooit gedaan. Ik zou dat misschien eens moeten doen, maar het is nooit een probleem bij mij geweest. Het kokende water zorgt ervoor dat je de pasta ook al heet bij de saus kan doen. Ik maak het altijd door elkaar klaar. Je kunt de pasta dus mengen in de saus van de bolognese. Sommige mensen vinden het lekkerder om de saus over de pasta heen te doen of om de saus los te serveren.

Kids tip

Als de pasta en de saus klaar zijn, doe ik er een blikje knakworstjes van Unox bij. Dat vinden wij de lekkerste. Vroeger maakte mijn oma macaroni met smak en soms kregen we er ook wat knakworstjes bij. Dat heb ik daarom altijd zelf bij de pasta gedaan. In het begin was Veroni geen goede eter en keek ze me aan of ik was was. Als ik nu pasta maak en er als er geen knakworstjes bij zitten, kijkt ze me aan met WTF ik mis iets. Dus hiermee kun je ook duidelijk merken dat eten iets is wat veranderen kan en ook heel snel went. Niels, die hier regelmatig logeert, wil hier ook altijd pasta eten met knakworstjes. Hij liep de Vierdaagse uit op mijn pasta. Dat gaat hij dus ook dit jaar weer doen als hij de Nijmeegse Vierdaagse loopt.

Als we jongere kinderen op visite kregen, kregen ze nadat ze een keer pasta hadden gegeten de keuze van naar MC Donalds gaan of hier pasta eten. Ik kan alleen maar zeggen dat er nog geen kind is geweest die naar de MAC wilde gaan. Een mooier compliment kun je denk ik niet krijgen.

Eet smakelijk en hopelijk veel eetplezier met dit recept!

Testpersoon

'Vroeger at ik bij mijn moeder alleen maar witte pasta met gehakt erin. Door deze pasta versie van Emile eet ik rode pasta met gehakt erin en dus de knakworstjes niet te vergeten! Voor mij een dikke negen dus!', aldus Veroni.

Emile Cobben





Hallo, ik ben Liefste, een speciale vlinder. Ik troost verdrietige kinderen. Moet je huilen? Heb je pijn? Is er iemand weg? Dan kom ik gauw naar je toe.

Met mijn kriebelpootjes klim ik op je arm omhoog. Met mijn kriebelvleugels aai ik je gezicht en droog je traantjes af.

Ik ben Liefste, een speciale vlinder. Ik snap álles wat je voelt. Ben je boos? Voel je je alleen? Vind je het gemeen? Dan kom ik gauw naar je toe.



Met mijn kriebelpootjes klim ik op je arm omhoog. Met mijn kriebelvleugels aai ik je gezicht en droog je traantjes af.



Ik ben Liefste, een speciale vlinder. Ik straal liefde in je hart. Dan voel jij je weer helemaal gelukkig.

Elvire van Vlijmen

Tekeningen van Wieteke Hendriks
www.geluksverhalen.nl



Recensie van de Roblox app



Ik (Tamara) heb twee kinderen van 6 en 10 jaar. Ze spelen allebei Roblox op hun tablet, maar wat is Roblox eigenlijk en waarom vinden ze het leuk?



Wat is Roblox?

Roblox is een Massively Multiplayer Online Game (MMOG of MMO) dat gebruikers in staat stelt om hun eigen spellen te ontwerpen in de Roblox Studio en anderen deze te laten spelen. Roblox is een platform wat officieel vrijgegeven werd op 27 augustus 2006 door Roblox Corporation. Dit platform heeft wel duizenden games waar wel zevenhonderd duizend makers mee bezig zijn om ervaringen te creëren in de meeslepende games. Het is een type computerspel dat meerdere spelers tegelijk mogelijk maakt om in een virtuele wereld via het internet met elkaar te spelen. Roblox telde in september 2018 circa zeventig miljoen maandelijks actieve gebruikers. Roblox is de grootste gecreëerde gaming community. Veel mensen kijken ook op YouTube Roblox video's.

Ervaring

Ik vind het wel nodig om ouders bewust te maken van het feit dat in Roblox ook erg veel spellen zitten die ik niet gepast vind voor kinderen. Vooral kinderen spelen Roblox en sommige spellen zijn gruwelijk om te zien en kunnen een kind nachtmerries bezorgen. Het is voor oudere kinderen gepaster dan voor onder de tien jaar. Je kunt namelijk 3D verbazingwekkende virtuele werelden verkennen met zoveel verschillende werelden. Hierbij kun je denken aan parcours lopen maar ook grove games over doden en zombies. Je kunt als je aan het gamen bent chatten met andere spelers uit verschillende landen van de wereld.

Ouderadvies

Ze adviseren een leeftijd van 7 jaar maar ik vind dit niet correct als je gaat bekijken wat je allemaal kunt doen en vinden op Roblox. Natuurlijk heb ik zelf ook wat uitprobeerde om een eerlijke erva-

ring te kunnen geven voor in dit artikel. Ik snap dat mijn kids het leuk vinden. Ze mogen het spelen maar wel onder mijn strikte toezicht gezien de gruwelijke spellen die er ook in zitten.

Ervaring Mick (10 jaar)

'Ik speel Roblox al een paar jaar. Ik vind het nog steeds leuk om te spelen, want er zijn elke keer weer nieuwe games. Het zijn games waar je iets moet maken of een spel waarin je obstakels moet nemen. Er is altijd iets anders zoals: thema's of andere stijlen. Ik vind het uniek dat sommige spellen minder goed zijn dan ze lijken in Roblox en andere weer beter zijn dan ze lijken. Je kunt ze ook nooit allemaal spelen, want in Roblox zijn wel duizenden spellen te vinden om te spelen, dus daarom blijft het altijd leuk. Als je geen leuke games meer hebt op Roblox dan ga je gewoon een paar nieuwe zoeken want dat is ook makkelijk te doen.'



Roblox is gratis te downloaden via je App Store of Google Play. Meer informatie vind je op www.roblox.com.

Tamara Steentjes en Mick van Onna



Karinthie


Boek: Mees en de magische poort

Auteur: Linda Rood
 Illustraties: Yvonne Molkenboer
 Uitgever: Uitgeverij Bewust Zijn
 Nederlands Hardcover 9789492066534
 Uitgifte: 1 november 2019
 Boek: 48 pagina's
 Aanbevolen leeftijd: 6 - 10 jaar
 Prijs € 13,95 te koop bij
www.uitgeverijbewustzijn.nl en bol.com


Korte samenvatting

Mees voelt zich vaak een beetje anders. Dat maakt hem best verdrietig. Maar dan ontdekt hij een bijzonder geheim over magische poorten naar geluk. 'Mees en de magische poort' is een mooi verhaal over onvoorwaardelijke liefde met eenvoudig te begrijpen vragen, de zogenaamde 'Vragen naar Vrijheid'. Deze kunnen je kind helpen om zich weer gelukkig te voelen wanneer je merkt dat het zich vastbijt in een gedachte over iets waar het bang voor is of boos of verdrietig over is. Dit boek helpt je kind te leren dit soort pijnlijke en beperkende overtuigingen los te laten, zodat de natuurlijke stroom van het leven weer vloeiend zijn weg kan vervolgen.

Veroni
Cijfer 8,5 - toelichting:

Het boek is van grote kwaliteit met een harde kaft, dikke stevige bladzijdes en het is mooi genaaid gebonden. Zo kun je het meerdere keren lezen zonder dat het uit elkaar valt. Kinderen gaan toch vaak wat ruwer met een boek om dan volwassenen. Het bevat vele en mooie illustraties van Yvonne Molkenboer die het verhaal ten goede komen en je krijgt zo meer een beeld wat voor kinderen stimulerend werkt. Alleen de illustraties bekijken is al een uitnodiging. Het is een bijzonder mooi verhaal met een mooie boodschap. Ik kan me voorstellen dat het kinderen kan helpen.

Tamara
Cijfer 8,5 - toelichting:

Het is een erg mooi en magisch prentenboek, voor kinderen die zich anders voelen of anders zijn dan andere kinderen. Door het verhaal maakt het er voor de kinderen makkelijker om dingen om te draaien van het negatieve naar het positieve om te buigen. Mees is een vogel die zich anders voelt en is dan zijn broertjes en zusjes. Het konijn gaat met hem praten over een poort waar Mees voor komt met een magische sleutel waardoor hij het negatieve ombuigt. De schrijfster maakt het ingewikkelde zo simpel om te begrijpen voor kinderen. De spirituele kant is makkelijk te begrijpen voor de kinderen en zo kan het makkelijk in praktijk gebracht kan worden.

Het is een heel mooi boek om kinderen uit te leggen dat het niet erg anders te zijn en hoe ze positiever kunnen gaan denken.


Uitgeverij Bewust Zijn

Ik zou het boek adviseren voor een leeftijd van 5 tot 10 jaar. Mijn beide kinderen reageerde er anders op. De ene is 6 en de andere 10 jaar, hoe verschillend hun ideeën en fantasieën zijn om het te begrijpen.

Wij geven het boek als cijfer een 8,5. Het boek heeft een duidelijk doel en dat is zeker te behalen met dit boek. Top boek!!

Hier op de website (www.lindarood.com) vind je een kleurplaat passend bij het boek.

Over de auteur Linda Rood

In jou huist een compleetheid die niet van deze wereld is.

En daar ook niet is te vinden.

Toch verschijnt de hele wereld zoals je die kent daarin.

In jou.

- Linda Rood

Meer over Linda Rood vind je op:

www.lindarood.com.

Tamara en Veroni Steentjes

Boek: Vals spel

Auteur: Peter Vervloed

Illustraties: Els van Egeraat

Boekenserie: Bikkels Uitgeverij Zwijssen

Nederlands Druk: 1 9789048701476

januari 2009

Hardcover 74 pagina's AVI M6 AVI E5

Leeftijd: 9 - 12 jaar

E-book 47 pagina's

Prijs e-book € 4,99 of gratis te lezen via Koboo

Hardcover € 8,99

Korte samenvatting

Na een ongeluk met zijn fiets is Ren: aan beide benen verlamd. De rest van zijn leven moet hij in een rolstoel zitten. Daar heeft hij het heel moeilijk mee. Toen René: nog kon lopen, was tennissen zijn grootste hobby. Gelukkig is hij in zijn rolstoel ook welkom bij de tennisclub. Wouter is jeugdkampioen. Hij daagt Ren: uit voor een wedstrijd. Toen René nog niet in een rolstoel zat, heeft Wouter nooit van hem kunnen winnen... Toen René nog niet in een rolstoel zat, heeft Wouter altijd van hem verloren. Nu wil hij ten koste van alles winnen.

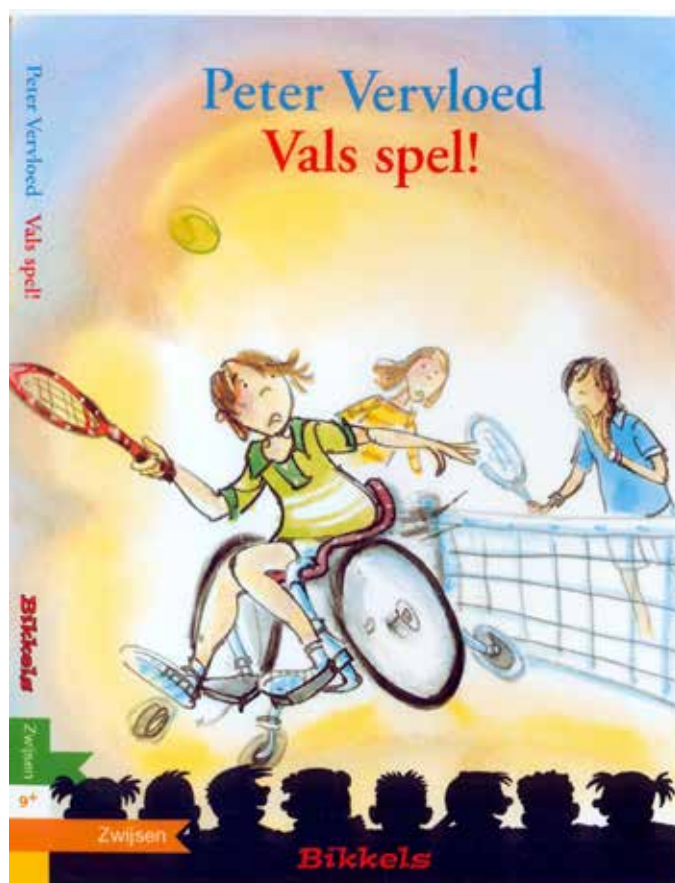
Cijfer 8,5

Toelichting

Ik kwam dit boekje toevallig tegen. Er zijn boekjes voor en over kinderen die ziek zijn of in een rolstoel zitten, maar het zijn er niet heel erg veel. Dus toen ik deze bij bol.com tegen kwam ben ik hem meteen gaan lezen via het Koboo abonnement, waardoor het ook nog eens gratis was.

Het is een leuk verhaal over een jongetje dat door steeds uitdagingen opzoeken in een rolstoel is gekomen. Hij vindt het moeilijk om in de rolstoel door het leven te gaan en zegt vaak: rolstoel rotstoel.

Hij wil ook niet dat mensen medelijden met hem hebben. Hij was altijd helemaal gek van tennissen maar in zijn rolstoel is dat een ander verhaal. Zijn ouders hebben een tweedehandse sportrolstoel voor hem gekocht. De tennisclub waar hij tenniste is aangepast waardoor hij dus de eerste rolstoel-tennisser van de club is. Het eerste partijtje tegen zijn vader, die voorzitter van de club is, wint hij dik. Daarna wordt gevraagd wie tegen hem wil spelen en dat wil Wouter wel. Hij denkt dat het een eitje is om te winnen. Alleen gaat het potje niet zoals hij wil. Hij staat achter en veinst een blessure om niet te hoeven verliezen van een jongen in een rolstoel. Maar de revanche wedstrijd wil hij dus zeker tijd verliezen en hij doet iets waar hij later spijt van krijgt. Hoe het afloopt kan ik niet verklappen dus ga het zeker voorlezen of laat het je kind lezen.



Het is dus een leuk boekje met mooie illustraties die het voor een kind aantrekkelijk maken om in voorgelezen te worden of om er zelf in te lezen. Het boekje bevat meerder lessen zonder belerend te zijn. Het boekje kun je eenvoudig voorlezen vanaf 6 jaar en zelf lezen vanaf 9 jaar. Een boekje wat je kind wel lessen mee kan geven voor in het dagelijks leven.

Veroni Steentjes

Boek: Renske met Wielen II Anders = prima!

Auteur: Wendy Legierse-Louwers

Illustraties: Richard van Lange

ISBN: 978-90-821037-3-1

Uitgegeven in 2015 in eigen beheer

www.renskemetwielen.info

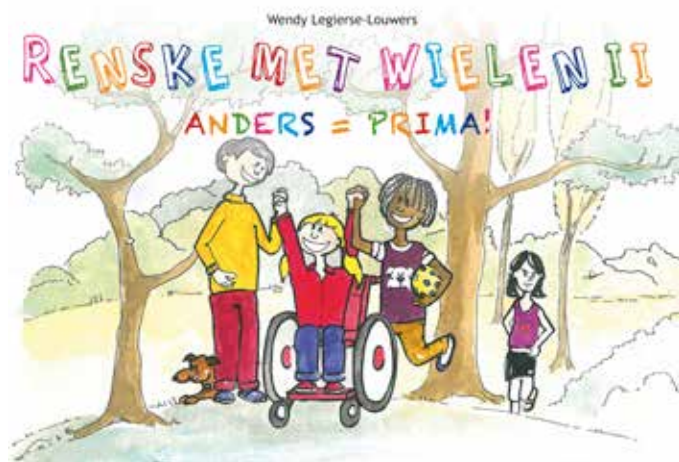
Geschikt voor kinderen van 6 tot 11 jaar

Deel I € 13,95 Renske met Wielen

Deel II € 14,95 Renske met Wielen 2

Deel I & II e-book € 9.95 per stuk

Meer informatie over verzendkosten of bestellen kan via renskemetwielen@gmail.com



Korte samenvatting

Toen Renske in de zomervakantie bij haar opa en oma aan het logeren was, toen viel ze heel hard achterover op haar rug toen ze een kat wilde redden. Er is iets mis gegaan in haar rug, daarom kan ze nu niet meer lopen. Er is een nieuw meisje in haar Klas, Nienke. Zij vindt het maar raar dat er iemand in de klas zit met een rolstoel. Ze stelt de hele tijd gekke vragen. Dat vinden Renske en haar vrienden niet leuk van haar. Renske gaat met haar klas op schoolkamp. Meester Joris zegt op het schoolkamp dat Nienke en Renske met elkaar moeten praten. Dan vertelt Renske wat er is gebeurd en waardoor ze in een rolstoel zit. Nienke snapt het nu. Ze hebben afgesproken dat als Nienke een vraag heeft, dat ze dit gewoon aan Renske kan stellen.

Cijfer 9,5

Toelichting

Ik vond dit gewoon een heel leuk kinderboek om te lezen! Er gebeuren spannende dingen en ik vind het goed dat ze in dit verhaal probeert te vertellen dat anders zijn, zoals in een rolstoel zitten, niet erg is. De plaatjes vond ik ook leuk.

Yinthe Wiering (9 jaar)
m.m.v. Jolet Wiering

De recensie van het eerste boek stond in ons vorige magazine en kreeg een 9 (Veroni Steentjes).

De voorleesdagen op school.

Mijn naam is Tamara Steentjes (1980). Ik woon met mijn twee kinderen in Doetinchem. Ik heb fibromyalgie en possible MS. Ik werkte in de zorg maar ben deels afgekeurd. Ik ben actief in het vrijwilligerswerk.

Ieder jaar vinden er op lagere scholen voorleesdagen plaats. Dit jaar was het van 22 januari tot en met 1 februari. Op de lagere school van mijn kinderen doen ze hier ook aan mee. Ze vragen de hulp van ouders in om voor te lezen. Mijn dochter Diede (6) vroeg of ik hieraan mee wilde werken door voor te lezen. Op 24 januari heb ik voorgelezen aan groep 3. Ik had samen met Diede haar lievelingsboek uitgezocht. Het boek heet: 'Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft.' Natuurlijk valt een verhaal over poep in de smaak bij deze leeftijd van kinderen. De reacties van de kinderen waren natuurlijk lacherig om de poep en ze zaten vol interesse te luisteren.



Recensie

Titel: 'Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft.'

Auteur: Werner Holzwarth/Wolf Erlbruch

Uitgeverij: Uitgeverij C. De Vries-Brouwers

Druk: 2 mei 2009 23 pagina's

Dit boek is een hardcover en kost 12,95. In de boekhandel en online te koop.

Het boek is geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar.

Samenvatting

Als de kleine mol op een dag zijn kop boven de grond steekt, gebeurt het: het is rond en bruin en ziet er een beetje uit als een worst en het komt precies op zijn kop terecht. Mol gaat op zoek naar de dader.

De algemene recensies zijn alleen maar lovend en aangezien wij dit boek al tien jaar hebben en er nog steeds uit voorlezen zegt dat genoeg.

Tamara Steentjes



Lees-, kijk-, game- en luisterhoek



Boek: Kimi Räikkönen

Auteur: Kari Hotakainen
 Genre: Autobiografie
 272 bladzijdes
 Uitgifte: december 2019
 Nederlands
 ISBN 9789021419596
 Te koop als paperback,
 e-book en luisterboek

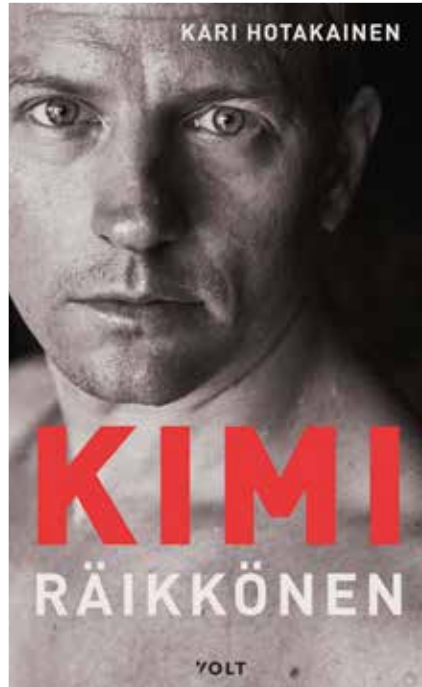
Korte samenvatting

Het eerste en laatste geautoriseerde boek over Kimi Räikkönen. Kimi Räikkönen is een man van weinig woorden. Dit bijzondere boek onthult een kant van hem die tot nu toe alleen mensen in zijn naaste omgeving kenden. Auteur Kari Hotakainen kreeg exclusieve toegang tot de wereld van Kimi en zijn manier van denken. Hij interviewde de coureur en sprak met familieleden, collega's, technici, teambazen en Formule 1-fans om Kimi's verhaal vol dramatische momenten en grote successen op te tekenen. Het resultaat is een prachtig boek dat de lezer een uniek kijkje geeft achter de schermen van de Formule 1, en in het privéleven van de ogenschijnlijk zwijgzame en gereserveerde coureur.

Cijfer 8,5

Toelichting

Wat een leuk boek! Er staan vele leuke levensgebeurtenissen van 'The iceman' in. Kimi is een bij-



zonder mooi persoon. De reden dat ik dit boek voor mijn verjaardag gekregen heb, is omdat ik een zwak voor deze autocoureur heb. Hij zegt weinig en hij is niet te vinden in de popie jopie stands maar hij doet gewoon zijn eigen ding. Hij wordt betaald om hard te rijden en dat is precies wat hij ook doet.

De favoriete feestjes en partijen van hem worden zeker niet gemist in dit boek. Zijn uitspattingen en zijn rake opmerkingen komen aanbod, net als zijn achtergrond waar Kimi heel zuinig mee is. Om een idee te geven: Kimi heeft in zijn race carrière net zoveel interviews gegeven als Louis Hamilton in één week doet. En wat te denken van de foto's. Een foto met Kimi krijgen is bijzonderder dan een foto met een koning te krijgen. Ik zie hem vaker maar op de foto gaan met de Kimi is een ander ding. Twee jaar geleden had ik de mazzel dat hij in een goed humeur langs liep en ik een foto van mij met hem kon maken. Ik ben geen fan, maar ik waardeer deze persoon enorm. Het boek is een aanrader om te lezen als je van iemand zijn achtergrond wil weten. Het boek is een aanrader als je liefhebber bent van de autosport of van andere snelheidsdingen.

Leuke quotes uit het boek:

Interview met Kimi, een vraag van een journalist:
 'Heb je ook hobby's?'

Antwoord: 'Ja, ik verzamel pinda's.'

Vraag; 'Denk je dat je een goede buurman bent?'

Kimi: 'Uiteraard. Vanwege mijn werk ben ik nooit thuis.'

Het enige minpuntje van het boek is dat de vertaling naar het Nederlands toe en met de autosport termen niet goed gedaan is.

Emile Cobben



Kimi en Emile.

Game: Kryss

Compatibiliteit vereist iOS 8.0 of nieuwer dus geschikt voor iPhone, iPad en iPod touch.

Talen: Nederlands, Deens, Duits, Engels, Frans, Noors, Spaans en Zweeds

Leeftijd 4 jaar en ouder

Prijs: gratis met reclame

Bordenbundels: klein € 2,29

Middelgroot € 3,99 - Groot € 4,99



Uitleg

Kryss is een nieuw en bijzonder verslavend spel waarin twee spelers elkaars verbeeldingskracht en vocabulaire op de proef kunnen stellen. Het turn-based spel is ontwikkeld op basis van het idee om de traditionele kruiswoordoplossing - in oude Scandinavische stijl - te transformeren naar een spel waarin je het tegen elkaar opneemt in dezelfde kruiswoordpuzzel.

Je krijgt elke beurt vijf letters en probeert de letters in de kruiswoordpuzzel binnen een minuut te leggen. Je kunt de tegenstander op diverse manieren te slim af zijn: zo krijg je een aanzienlijke bonus voor het afmaken van woorden, het goed leggen van belangrijke letters of het gebruiken van al je vijf letters in een ronde. Maar het kan ook zin hebben om een van de cruciale letters voor later gebruik te bewaren, als er meer op het spel staat. Kryss heeft het element van willekeurig toegekende letters gemeen met klassieke spellen als Scrabble. Het is yoga voor het brein, meditatie voor de geest en toegankelijk voor jong en oud.

Cijfer 8

Toelichting

Ik kwam dit spel bij toeval tegen en heb het gedownload, Emile ook. Zo kun je leuk tegen elkaar spelen en het is ook nog eens leervol. Ook kun je tegen de pc spelen, meneer en mevrouw Kryss en tegen onbekenden. Het is weer eens iets anders dan Wordfeud. Als je tegen een persoon speelt moet je op elkaar wachten wat je niet hebt bij de pc. Het spel zelf geef ik een 9.

Er is wel erg veel reclame in. Daarom heb ik na een tijdje spelen de spelborden gekocht om vooruit te kunnen. Emile heeft dat ook gedaan. Ook loopt het spel nog weleens vast. Daarom geef ik, dit meenemende, het spel een 8 als cijfer.

Veroni Steentjes

Boek: Het meisje uit het verscholen dorp

Auteur: Irma Joubert

Genre: Autobiografie

480 bladzijdes

Uitgifte: september 2017

Nederlands

ISBN 9789023950530

Te koop: paperback (€ 24,99) en e-book (€ 12,99)

Korte samenvatting

Nunspeet, 1943. Mentje is niet blij met de vreemde mensen die haar vader in het geheim op de stalzolder van hun boerderij laat wonen. Op een dag gaat het helemaal mis. De soldaten halen iedereen weg - behalve Mentje.

Na een angstige vlucht komt ze midden in de nacht in een geheim dorp in de bossen, waar tientallen joodse mensen verborgen zitten. Maandenlang blijft ze daar wonen, tot het te gevaarlijk voor haar wordt en Mentje naar Arnhem moet. Maar hoe lang zal het daar veilig zijn? En hoe moet vader haar nu vinden als hij vrij komt? En wat als hij niet terugkeert, hoe gaat het dan verder met Meintje?

Cijfer 9

Toelichting

Ik vond het een heel bijzonder boek, een mooi verhaal van een bijzonder meisje, die gaandeweg het verhaal qua karakter zich ook ontwikkelt. Ontroerend ook. Het was jammer toen ik alle bladzijdes en letters tot me had genomen.

Irma Joubert beschreef echt knap hoe een kind de oorlogsjaren beleefde, het verscholen dorp in het bos, de bombardementen in Arnhem en de jaren na de oorlog. De schrijfster, docent geschiedenis, heeft zich echt goed voorbereid op het verhaal en de personages nauwkeurig gekozen en uitgewerkt.

Een verhaal dat ik niet snel zal vergeten. Nadat ik het gelezen heb, heb ik het doorgegeven aan mijn moeder en ook zij vond het een prachtig boek. Pure aanrader!

Johan Fiddelaers



Film: Lady en de Vagebond



Onlangs heb ik een abonnement bij Disney+ genomen om de film 'Lady en de Vagebond' te bekijken. Emile en ik zijn allebei Disney fanaten. Ik heb onlangs 'The Lion King' bekeken en vond dat tegenvallen. Daarom leek het me verstandig om een gratis proefabonnement van zeven dagen of een maandabonnement van € 6,99 te nemen. Als ik een film bij Pathé huur, ben ik ook € 5,99 kwijt. Zo had ik in ieder geval zes dagen de tijd om 'Aladdin', 'Togo' en 'Lady en de Vagebond' te kijken. Verder vond ik er niet veel bij zitten dus ik heb het binnen zes dagen opgezegd, waardoor het me dus helemaal niets kostte. Ik kan het huis niet uit om naar de bioscoop te gaan, waardoor ik vaker een extra tv-zender neem als vervanging van een bioscoopbezoekje.

Remake Lady en de Vagebond met echte asielhonden in de hoofdrol

Na Dumbo, Aladdin, The Lion King, Mulan, en ga zo maar even door, krijgt ook Lady en de Vagebond een remake. De live action-film zal te zien zijn op – jawel – Disney+, de nieuwe streamingdienst van Disney, waar de mediagigant nogal mee uit lijkt te pakken. De live action-vertaling van de Disney-klassieker uit 1955 zal niet bestaan uit computeranimatie. De hoofdrolspelers zijn namelijk echte honden. De film is in het Engels en in het Nederlands ingesproken.

Titel: Lady en de Vagebond
 Hoofdrolspelers: echte honden.
 Genre: familiefilm en romantiek
 Duur: 104 minuten
 Uitgifte: 12 november 2019
 Streamingdienst: Disney+

Samenvatting

Het leven van de verwende spaniël Lady neemt een andere wending wanneer diens eigenaren een baby krijgen. De zwervershond waarschuwde Lady al dat als de baby er komt, dan beland jij op straat. Wanneer ze door omstandigheden ook echt op straat belandt, scheidt ze een band met de zwervershond Vagebond. Hij waarschuwde haar al. Een romance bloeit op tussen Lady en de Vage-

bond, maar hun verschillende achtergronden dreigen roet in het eten te gooien. Een hondenvanger probeert de zwervhonden te vangen en ook Lady komt in zijn net terecht. Dan komt de vriendschap en kameraadschap naar boven en krijgt het een happy end.

Cijfer 8,5

Toelichting

Ik vind het een leuke film die aandoenlijk blijft net als de klassieker, zeker als hondenuitdokter. Lady is een cocker spaniël die wat wegheeft van een cavalier king charles spaniël, dus dat is extra aantrekkelijk als je zelf cavaliers hebt en hebt gehad. Het is en blijft een mooi verhaal over liefde, vriendschap en waarderen wat je hebt en je inzetten voor een ander. Een les die niet alleen voor kinderen goed is maar zeker ook voor volwassenen. Ook komt erin terug dat niet altijd alles is wat het lijkt, zoals het feit dat de zwervershond Vagebond de baby aanviel terwijl hij juist de baby wilde beschermen tegen de rat. Het blijft een leuk familie verhaal voor jong en oud waar je een blij gevoel aan over houdt.



Leuk weetje

In de film spelen twee honden de hoofdrol. Leuk weetje: Disney heeft voor de remake een échte asielhond gecast. Het hondje heet Monte en is twee jaar oud. Hij woonde voorheen in een asiel in Amerika en speelt in de film de rol van De Vagebond. Het beestje lijkt sprekend op de geanimeerde versie in de klassieker. Voor wie denkt dat de arme Monte na de opnames van de film weer terug moest naar het asiel, is er geruststellend nieuws: het beestje is inmiddels geadopteerd door een gezin, waar hij na zijn rol als De Vagebond is gaan wonen. Eind goed al goed.

Veroni Steentjes



Boek: De stilte van de witte stad

Auteur: Eva Garcia Saenz de Urturi
 Genre: Thriller
 512 bladzijdes
 Uitgifte: juli 2019
 Nederlands
 ISBN 9789400511224
 Te koop: paperback (€ 15,00), e-book (€ 9,49) en luisterboek (€ 11,99)



Samenvatting

Tasio Ortiz de Zárate is een briljante archeoloog die twintig jaar geleden werd veroordeeld voor een reeks bizarre moorden in het rustige stadje Vitoria. Hij staat op het punt voor het eerst de gevangenis te verlaten, als de misdaden weer beginnen: in de kathedraal van Vitoria wordt een jong stelletje gevonden: naakt en om het leven gekomen door bijensteken in hun keel. Niet veel later wordt in de Casa del Cordon, een bekend middeleeuws gebouw in de stad, een ander koppel vermoord.

De jonge inspecteur en profiler Unai Lopez de Ayla – beter bekend als Kraken – wil niets liever dan meer moorden voorkomen, maar een recente tragedie in zijn eigen leven maakt het hem moeilijk om deze zaak te behandelen als alle andere. Zijn onorthodoxe werkmethode wekt bovendien ergernis bij zijn baas. De tijd begint te dringen en de dreiging wordt alsmaar sterker: wie volgt?

Cijfer 9

Toelichting

Het is een dik en spannend boek. Het verhaal speelt zich af in Vitoria, de hoofdstad van de Spaanse autonome regio Baskenland. De schrijver neemt je dan ook naar deze regio met haar eigen cultuur. Je moet even wennen aan de lange namen van de hoofdpersonen, hetgeen normaal is in Baskenland. Zo leer je meer over de Baskische cultuur, tradities, feesten en gewoonten maar dan gegoten in een spannend verhaal dat je steeds nieuwsgierig houdt naar de ontwikkelingen en naar het Baskenland zelf. Lees je graag boeiende thrillers met goed neergezette personages en ben je geïnteresseerd in andere culturen dan zit je met dit boek op de eerste rij! Dit is het eerste boek van een trilogie, De riten van het water (boek 2, november 2019) en De heren van de tijd (boek 3, mei 2020) zijn de andere boeken.

Johan Fiddelaers

Boekenserie: De Zeven Zussen

Auteur: Lucinda Riley
 Genre: Familieroman
 Boek 1: 567 bladzijdes
 Uitgifte: vanaf juni 2018
 Te koop: e-book vanaf € 9,99 - boek vanaf € 12,99

Samenvatting boek 1

Na de plotselinge dood van hun vader komen Maia en haar zussen bij elkaar in hun ouderlijk huis, een prachtig landhuis aan het Meer van Genève. De zussen werden als baby door Pa Salt geadopteerd en krijgen na zijn dood allemaal een brief met een mysterieuze verwijzing naar hun afkomst. Maia's verleden brengt haar naar Rio de Janeiro. Daar aangekomen probeert ze met de weinige aanwijzingen die ze heeft haar achtergrond te ontrafelen. Het voert haar tachtig jaar terug in de tijd, naar de bouw van het wereldberoemde Christus de Verlosser-beeld én de roerige jaren twintig in Parijs. Slaagt zij erin haar ware identiteit te achterhalen?



Cijfer 8

Toelichting

Mijn mening na het in één ruk uitlezen van de eerste zes delen: ik kreeg de boeken van een familielid en was in eerste instantie wat sceptisch. Ik, als thrillerlezer, zou een stel romans gaan lezen? Ja, toen ik eenmaal begon, werd ik door de verhalen gegrepen. Elk boek bevat eigenlijk twee verhalen, het verhaal over de zus, die geadopteerd is en bij het overlijden van haar adoptievader aanwijzingen krijgt over haar roots, over waar ze vandaan komt. Elke zus gaat daar op haar eigen wijze mee om, variërend van heel enthousiast tot een reactie als 'boeiend!'. Daarnaast zit in elk boek een verhaal over het verleden, een stukje geschiedenis van de verschillende continenten, de culturen en vooral de verandering in een cultuur in de afgelopen eeuw. De zussen hebben allen heel verschillende karakters, zodat je je met de een wat sneller kunt identificeren dan met de ander, maar uiteindelijk leef je met hen en de personen uit hun verleden mee en wil je weten hoe de twee verhalen in het boek samen komen. In alle boeken zit een rode draad van een mysterieuze vader en een zevende zus die er niet is. Hopelijk gaat deel 7 daar uitleg over geven...

Mary Fiddelaers

Boek: Diep Werk

Subtitel: Werken in een wereld vol afleiding
 Auteur: Cal Newport
 Uitgever: Business Contact
 Nederlands, 1e druk
 ISBN: 978 90 470 0932 0
 2016, E-book, 474 pagina's
 Genre: Informatief
 Prijs: boek € 15,00 / e-book € 9,99



Het lezen van dit boek zou wel eens je visie op werken, concentratie en hoe jij het beste uit je (intellectuele) zelf haalt, kunnen veranderen. Wat tegenwoordig een schaars goed aan het worden is, is het vermogen om geconcentreerd te kunnen werken aan iets. Dit kan werk gerelateerd zijn, maar ook het oplossen van een sudokupuzzel valt hieronder. Wie neemt er tegenwoordig nog de tijd om zonder afleiding aan iets te werken? Of misschien beter gezegd, wie krijgt hier nog tijd voor in deze hectische wereld waarin je altijd verbonden bent en afleiding altijd op de loer ligt? En wat doet dit met onze hersenen en met ons vermogen om echt een diep probleem op te lossen en werkelijk onze hersenen nog uit te dagen? Deze vragen houden wetenschapper Cal Newport bezig. Hij is wiskundige, onderzoeker en docent theoretische informati-

ca aan de universiteit van Washington.

Diep Werk is iets dat we allemaal in ons hebben zitten. Het is volgens Newport zelfs een vaardigheid, zo niet de belangrijkste om je zelf in deze maatschappij vol afleidingen te kunnen onderscheiden van de rest. Maar je moet dit wel ontwikkelen en oefenen. Wat is nu Diep Werk? Diep Werk betekent dat je zonder afleiding en in volle concentratie een (moeilijke) taak kunt volbrengen. Voorbeelden hiervan zijn: het schrijven van een artikel of een boek, het programmeren van software, het bewerken van hout of het oplossen van een ingewikkelde puzzel. Waar het om gaat is dat het een taak is die opperste concentratie van je vraagt en waarbij je geen afleiding kunt gebruiken.

Het probleem tegenwoordig, zo schrijft Newport, is dat we dit niet meer goed kunnen en we hierdoor ook deze vaardigheid verliezen of zelfs niet ontwikkelen, denk aan kinderen. De gemiddelde mens is bijna 90% van zijn of haar tijd kwijt aan werkzaamheden die niets met Diep Werk te maken hebben. Dit is lopendebandwerk voor je hersenen. Dit is op zich geen probleem, maar mensen halen hiermee niet het beste uit zichzelf. We leren niet meer, want leren vergt een intense concentratie.

Wat zijn de grootste afleidingen? Dit zijn bijvoorbeeld e-mails, social media, "handige" apps en digitale spelletjes. De smartphone, waar al deze dingen samenkomen, is in de huidige tijd de belangrijkste afleider en voorkomt dat wij onze hersenen trainen in Diep Werk. Dit is jammer want we lopen hiermee heel veel potentieel van onze hersenen mis. De grap is dat we dit niet doorhebben, omdat we niet meer weten wat Diep Werk is. We worden als consument wijs gemaakt dat we slimmer en gelukkiger worden van het scrollen door facebook, nieuws feeds en het continue versturen van WhatsApp-berichtjes. Even iets opzoeken in Google of het lezen van oppervlakkig nieuws is geen Diep Werk. Dit is leuk voor het vermaak, maar werkt voor je hersenen als te veel suiker voor je lichaam.

Newport geeft hier in zijn boek veel handvatten voor hoe je Diep Werk in je dagelijkse leven kan toepassen.

Persoonlijk ben ik een groot voorstander van het slim gebruik maken van je hersenen en afstand nemen van dingen die mij hiervan afhouden, zoals de smartphone. Door het lezen van dit boek ben ik mij alleen maar meer bewust geworden van het belang van echte aandacht. Niet alleen om mijn hersenen te trainen, maar ook om er te zijn voor mijn omgeving. Want met echte aandacht voor elkaar maak je elkaar gelukkig.

Tristan Wiering

Film: Togo

Genre: drama / avontuur

Duur: 113 minuten, Verenigde Staten

Geregisseerd door Ericson Core

Auteurs: Willem Dafoe, Julianne Nicholson en Christopher Heyerdahl

De film is verschenen op Disney+ in 2019.

Korte samenvatting

Deze film is gebaseerd op een waargebeurd verhaal in het jaar 1925. Leonhard Sepala woont in Alaska met zijn vrouw en hij traint Siberische honden om om de hondenslee te trekken, waarop spullen vervoerd worden. De honden krijgen ook pups. Hij wil er eentje verkopen, omdat deze pup te klein en zwak is en ook ondeugend. Zijn vrouw heeft een zwak voor de pup. Hij breekt steeds uit de hondenren en is een stoorzender bij het trainen van de andere honden. Vandaar dat hij hem weg wil doen, maar de hond blijft steeds terugkomen bij hem en zijn vrouw. De hond rent ook steeds achter Leonhard aan als hij gaat trainen met de andere honden. Uiteindelijk zet Leonhard hem toch voor de slee en hij ontwikkelt zich tot een goede sterke leider van de honden maar zijn jaren gaan tellen. Leonhard noemt de hond Togo, naar admiraal Tōgō Heihachirō.



De difterie is in het stadje Morne uitgebroken, voornamelijk onder kinderen, en er is een serum nodig om de kinderen te redden van de dood en om een epidemie te voorkomen. Er is een sneeuwstorm. Er moet een onmogelijk tocht van zeventienhonderd mijlen over ijs en berggebieden gaan om bij het serum te komen. Leonhard gaat met Togo de uitdaging aan om deze reis aan te gaan om de kinderen te redden. Zijn vrouw is bezorgd om Togo vanwege zijn leeftijd.

Cijfer 9

Toelichting

De tijd dringt, dus Leonhard kiest een kortere maar gevaarlijkere route om een dag tijd te besparen, maar hij rijdt met de honden over het ijs heen, wat een aantal keren dramatisch lijkt af te lopen. Togo rent zich bijna de dood in. Op een gegeven moment stormt het zo heftig, dat Leonhard geen hand meer voor ogen ziet en hij moet blindelings vertrouwen op Togo. Hij stuurt hem naar

een locatie waar Togo ook aankomt. Togo verzwakt erg door de reis en het is de vraag of hij het redt. Ze leggen bijna 500 kilometer af om het serum te halen, wat uiteindelijk lukt. Het nieuws ging de wereld over en iedereen zat in spanning of het hen zou lukken. Ze hebben samen het onmogelijke gedaan. Een unieke samenwerking tussen de trainer en zijn honden komt in beeld, met een basis van onvoorwaardelijk vertrouwen en werken voor je baas tot de laatste snik. De film geeft aan dat als je wilt je veel kunt. Het onmogelijke wordt mogelijk voor Togo. Ondanks zijn zwakte en kleine postuur wordt hij de leider van de groep en wint vele races.

Als hondenliefhebber is het zwaar om de film te kijken, maar het is echt de moeite waard. Wij hebben het niet droog gehouden, dus tissues bij de hand.

Veroni Steentjes

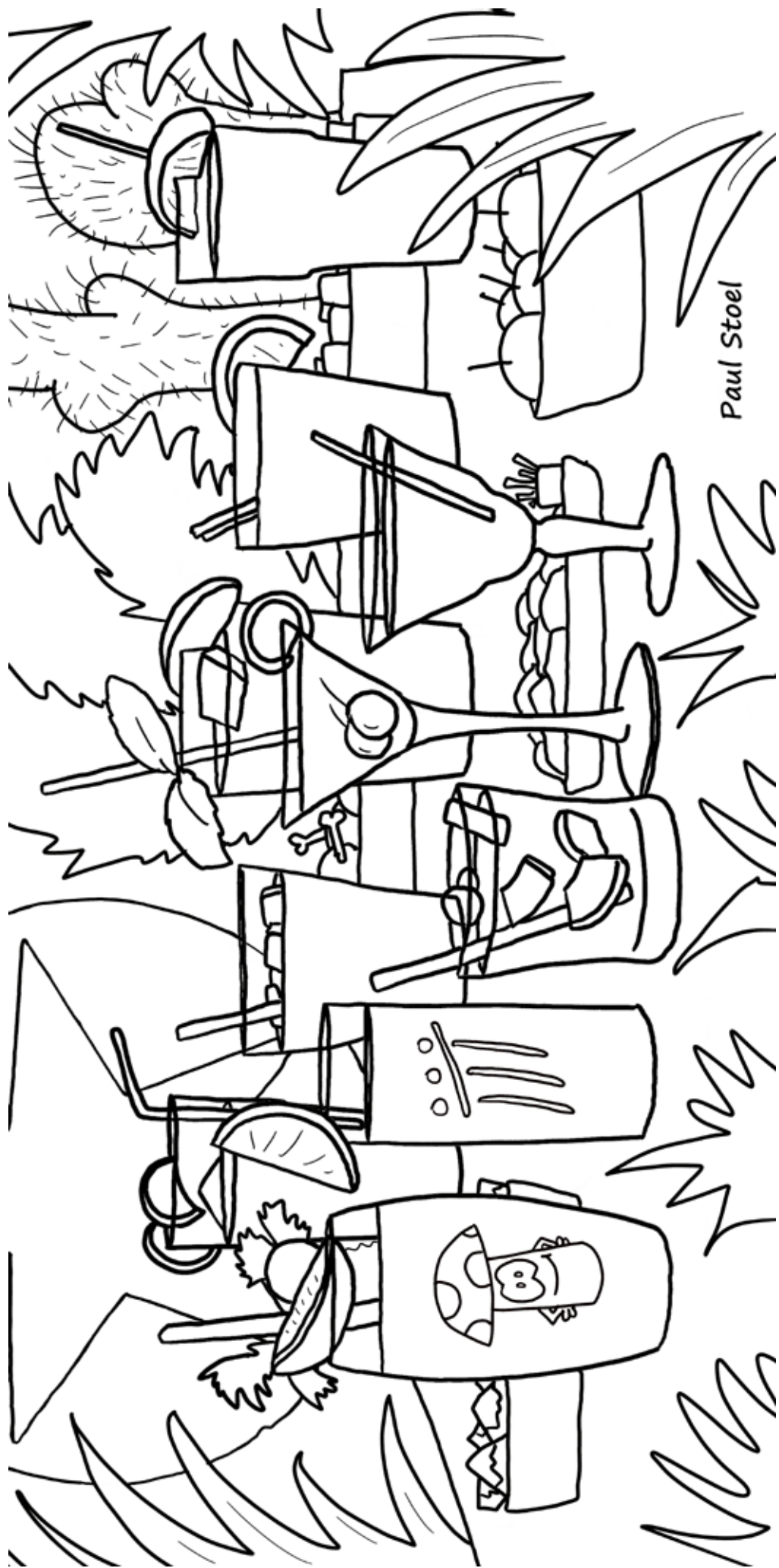
Strip Studio Schagen
presenteert
Gezwam
The best of.....of niet



Paul Stoel

Onze trouwe striptekenaar Paul Stoel van Strip Studio Schagen heeft begin van dit jaar een nieuw boekje uitgebracht genaamd "Gezwam, The best of..... of niet." Het boekje is voor slechts € 6,- te koop. Leuk voor een verjaardag maar ook om de thuiszittijd van je kinderen mee door te brengen of voor in de vakantie.

Heb je interesse stuur dan een mailtje naar stripstudioschagen@gmail.com



Paul Stoel

MIDDELPUNT

MAXIMAAL VAKANTIEPLEZIER VOOR GEZINNEN ÉN GROEPEN

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



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

