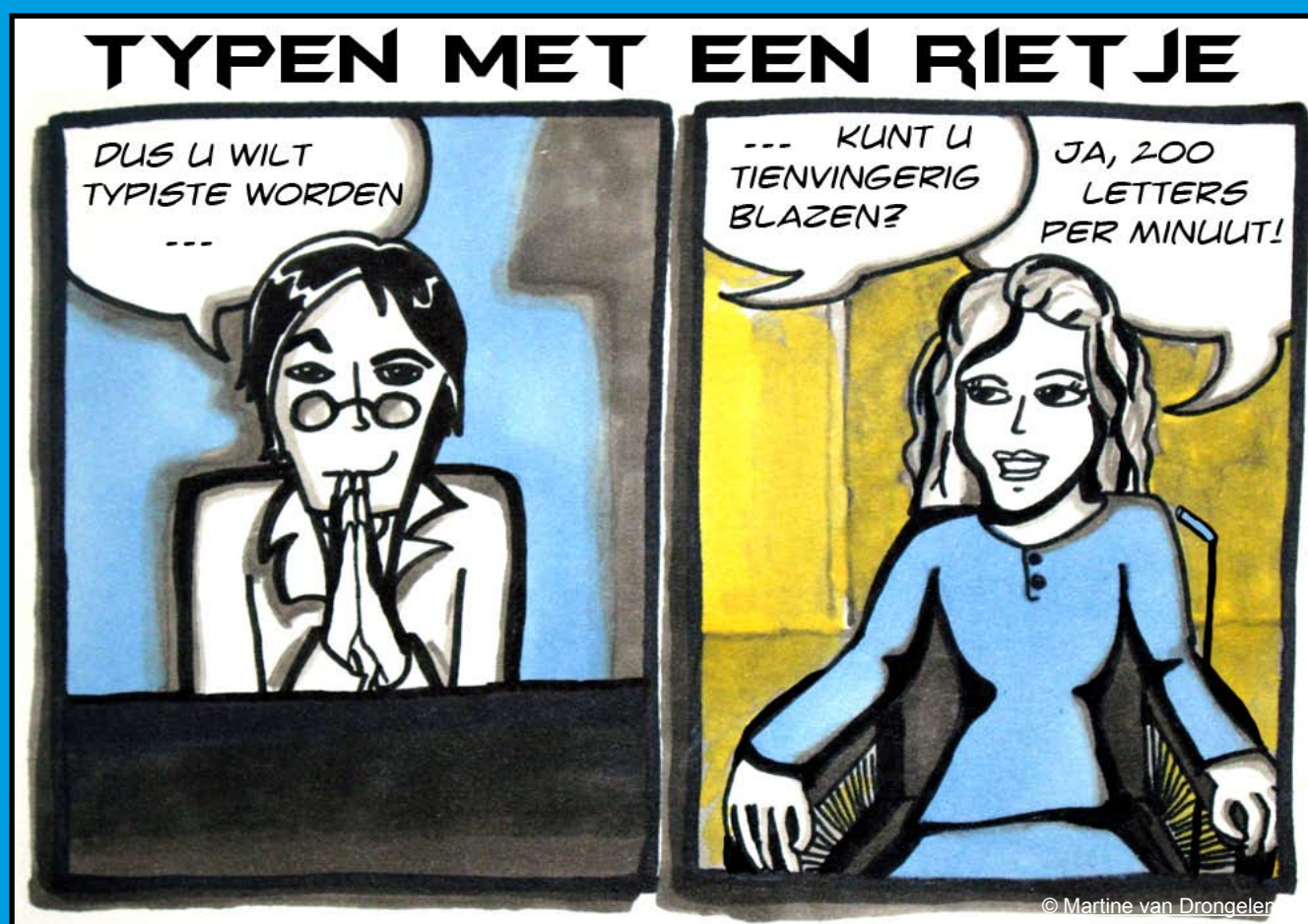


Mobiel Magazine

van Stichting Intermobiel

Thema werken met een handicap



Nummer 2 mei/juni 2009, jaargang 4

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

Redactieadres Stichting Intermobiel:

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem

☎ 06-43055738

✉ algemeen: info@intermobiel.com

✉ redactie: mm@intermobiel.com

www.intermobiel.com

KVKnummer: 09134684

Bankrekeningnummer: 36.11.14.850 Arnhem



Inleverdatum kopij Mobiel Magazine nummer 1 jaargang 5: 1 oktober 2009

Aan dit nummer werkten mee:

Anneke Brauers, Baat Loevestein, Carla Rus, Jo-Ann Snel, Stichting nO handicap, Laura van de Brug, Monique van Dongen, Bart van der Dussen en Wijzer Werken. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Redactie:

Annemarie de Haan, Johan Fiddelaers, Susanne Maas, Veroni Steentjes, Chantal van Birgelen en Silke van Deelen

Fotografie:

Johan Fiddelaers, Emile Cobben, Tjeerd Knier, Gerrit Snel, Martine van Drongelen (striptekening)

Vormgeving Mobiel Magazine:

Jo-Ann Snel - Op Honk Design

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur)

emile@intermobiel.com of 06-43055738

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder 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 incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele manier aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend 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 worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd.

Groeten Stichting Intermobiel

Woord van de voorzitter	5
Intermobiel nieuws.....	6
In gesprek met Jo-Ann Snel	10
Intermobiel gespot	12
Wist je dat?	14
Werken met een Handicap	16
Vraagbaak aanpassingen	17
Even voorstellen stichting nO handicap	18
Steun Intermobiel!	19
Even voorstellen wijzer werken	20
Werken met een handicap.....	21
Lees-, kijk-, en luisterhoek.....	22
Gedicht	23
Een link uitgelicht.....	24
Favoriet hulpmiddel	25
Psyche.....	26
Opvoeden met een handicap	28
Favoriet hulpmiddel	28
Knutselrubriek.....	29
Sponsoren	31
Club van 100	32



Advertentie



Acto

Microsoft®
GOLD CERTIFIED
Partner



Microsoft Dynamics™

Software voor project- en servicemanagement

Kennis • Ervaring • Toewijding



Bergh Special Products

Handelsweg 10
7041 GX 's-Heerenberg
T. 0314 - 359 490
F. 0314 - 359 240
www.rolstoelonderdelen.nl



Gekleurde
spaakbeschermers



Beenzakken



Wielen met
lucht of PU band

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



rolstoel-
banden



Special **mobility**



Dé outdoorspecialist

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

Een chronische ziekte of handicap hebben, is vaak een full time job!

Mijn studie en werkervaringen komen hierbij goed van pas.



Veroni Steentjes, 33 jaar, is woonachtig in Arnhem in een Fokus woning. Ze is initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt als voorzitter. Deze keer gaat de column over het thema werken met een handicap, waar ook Veroni veel mee te maken heeft.

Over werken met een handicap kan ik veel vertellen. Voor mij is het Intermobiel vrijwilligerswerk al enkele jaren mijn fulltime job. Daarnaast zet ik me waar mogelijk ook in voor Jewel Heart, het Tibetaans boeddhistisch centrum, waar ik cursussen volg. Maar je kan het thema werk ook anders opvatten. Sinds mijn 12e heb ik Posttraumatische Dystrofie (PD). Vanaf mijn 18e in zo'n mate, door een onnodige operatie, dat ik sindsdien niet meer kan lopen, zitten, geen handfunctie heb en geheel bedlegerig ben. Ik kom er al snel achter dat de PD in één arm 'peanuts is' in vergelijking met waar ik nu mee te maken heb. Ik heb ineens veel beperkingen, pijn en weet nu wat chronisch moe zijn is. Voorheen maakte ik zonder moeite werk- of studiedagen van tien tot twaalf uur. Nu zijn efficiënte daguren ineens met meer dan de helft verminderd tot vier á vijf uur maximaal. Alles duurt ook langer, omdat ik steeds hulp nodig heb. Effe snel uit bed springen en omkleden, is er niet meer bij. Ook moet ik tussen de middag rusten om bij te tanken. Net voor de fatale operatie was ik enkele maanden werkzaam bij een boekhoudbureau. De planning was snel daarna weer fulltime te beginnen aan de SPD voor Bedrijfsadministratie, maar helaas liep alles anders door de operatie. Nadat ik een officiële lichamelijke diagnose had, werd ik geheel afgekeurd en kwam ik in de WAO. Met het studeren ben ik in mijn eigen tijd en tempo doorgegaan. Eerst heb ik nog enkele modules van de SPD voor Bedrijfsadministratie behaald. Van 1998 tot 2001 heb ik culturele antropologie aan de KUN gestudeerd. Vanaf 1998 bestudeer en beoefen ik het Tibetaans Boeddhisme, wat weer een geheel andere vorm van zelfstudie is die meer gericht is op je zelf ontdekken en ontwikkelen.

Als ik nu zo terugkijk op 15 jaar flink beperkt zijn, kan ik zeggen dat een chronische ziekte met tijden echt een fulltime job is. Op internet medische zaken uitzoeken of kijken welke aanpassingsmogelijkheden er zijn, omdat ik me niet neerleg bij het feit dat iets niet kan. Dan weer de zorgverzekeraar bellen om de medische marihuana vergoed te krijgen. Daarna de gemeente, het aanpassingsbedrijf of de MEE benaderen voor wetten en voorzieningen. Ondertussen de medische contacten onderhouden met mijn (huis)arts en andere specialisten. Tevens houd ik mijn medicijnen en voedingssupplementen bij en bestel tijdig nieuwe. Daarnaast houd ik de inkomsten en uitgaven bij om rood staan te voorkomen door de stijgende kosten. Vandaar goed op internet kijken waar de medicijnen of voedingssupplementen die niet vergoed worden, goedkoper zijn om geld te besparen. Verder de administratie bijhouden die bijvoorbeeld bij een PGB komt kijken. Zo nodig plaats ik vacatures om nieuwe zorgverleners te werven en heb ik een sollicitatiegesprek. Het PGB vraagt van mij een zakelijke insteek om over een uurloon en de reiskosten te onderhandelen en een arbeidsovereenkomsten tekenen. Ik ben nu ineens zelf werkgever.

Alles bij elkaar dus een enorme berg werk en bureaucratie. Ik ben blij dat ik een boekhoudachtergrond heb, want ik heb hier veel profijt van bij de aanvragen die ik indien bij de gemeente en bij het PGB. Daarnaast heb ik ook nog de belastingdienstaangifte, zodat ik geld terug kan ontvangen gezien de hoge medische kostenposten. In dit alles kan ik mijn studie- en werkervaring in het boekhouden toepassen. Door het Boeddhisme leer ik bijvoorbeeld beter omgaan met mijn lichaam en zie ik sneller in dat ik reageer vanuit emotie op een adl'er. De oefening van het Nederlands schrijven tijdens mijn atheneum periode en op de universiteit komen goed van pas in de vele brieven, die ik moet schrijven naar tig instanties. Ik wil toch zoveel mogelijk zelf doen. Dit houdt in dat je een manusje van alles moet zijn om zelf de regie en het overzicht te houden bij alles wat komt kijken bij het hebben van een chronische ziekte of handicap. Ik ben blij met mijn studie en werkervaring, omdat het me in de praktijk erg helpt.

Groetjes Veroni Steentjes

Intermobiel speerpuntthema van 2009 is werken met een handicap 2009

Intermobiel heeft voor 2009 het thema werken met een handicap uitgekozen, omdat de inhoud op de website uitgebreid kon worden. Met de Intermobiel insteek komen er verhalen aanbod van mogelijkheden om met een handicap te werken, maar ook komt aanbod hoe je hiermee omgaat als het helaas niet meer mogelijk is. Hoe verwerk je dit en hoe vind je een nieuwe dagbesteding die je het gevoel geeft weer een bijdrage te leveren of waarin je je creativiteit kwijt kunt. Bekijk de themakamer – werk met de nieuwe bijdrages. De komende maanden zal dit thema zeker nog verder uitgebreid worden.

Ladies' Circle Haarlemmerland haalt met Speeltuin Groenendaal evenement ruim vierduizend euro op voor Intermobiel

Het evenement in Speeltuin Groenendaal van zondag 1 maart 2009 heeft ruim vierduizend euro (€ 4.100,-) opgebracht. Dit bedrag komt geheel ten goede aan de Stichting Intermobiel. De speeltuin werd op 1 maart bezocht door ruim 1.400 bezoekers, die tezamen met de sponsors gezorgd hebben voor deze succesvolle opbrengst en een zeer geslaagde dag. Emile Cobben van Stichting Intermobiel: "Wij zijn ontzettend blij met dit bedrag. We willen graag een vakantiehuis in de buurt van Arnhem realiseren. Daar kunnen we dit bedrag hartstikke goed voor gebruiken. Daarnaast was het een hele leuke dag. Al die spelende kinderen, met een ballon in hun hand en een geschminkt gezicht."



Naast de gewone speeltuinactiviteiten konden bezoekers strippenkaarten kopen voor extra activiteiten zoals: schminken, blikjes gooien, een heliumballon, grabbelton, waarzeggen, een suikerspin, voorlezen en tafeltennissen tegen voormalig paralympisch en Nederlands kampioen Gerben Last, ambassadeur van Stichting Intermobiel. Ook de tweedehands speelgoedmarkt, loterij en de verkoop van glühwein hebben ervoor gezorgd dat de opbrengst van deze feestelijke dag zo groot is. Het evenement werd georganiseerd door de Ladies' Circle Haarlemmerland, die haar vijfde lustrum vierde, in nauwe samenwerking met Nina en Marc Versteeg van Speeltuin Groenendaal. We bedanken iedereen voor de grote inzet!

Ladies' Circle Voorhout verkoopt bloemen- en paasspullen t.w.v. € 861,81 voor Intermobiel

Op 4 april hebben de dames van Ladies' Circle Voorhout met Emile en Olga hard gewerkt bij de AH in een winkelcentrum. Ze hebben narcissen en tulpen verkocht en andere paasspullen. Het was een geslaagde dag. Alle bossen bloemen, 280 stuks, zijn verkocht. Ook zijn al onze growing eggs verkocht en nog wat andere Intermobiel spullen. Emile heeft meer dan 700 ballonnen opgeblazen en aan kinderen gegeven op een stokje. Dit was een groot succes. Door het hele winkelcentrum zag je de blauwe Intermobiel ballonnen. De ballonnen blijken een groter succes te zijn dan verwacht. Het was een lange dag werken, maar Emile en Olga kijken er met een goed gevoel op terug samen met de Ladies' Circle Voorhout. Na deze geslaagde dag overwegen ze sterk om dit jaar nog eens te doen voor Stichting Intermobiel. Eén van de dames van Voorhout was toevallig op 1 maart bij de speeltuin Groenendaal uitgekomen wat door de Ladies' Circle afdeling Haarlem werd georganiseerd. Ze vond het zo leuk om de vele Intermobiel vrijwilligers en de blauwe ballonnen te zien dat ze dit voor ons georganiseerd hebben. Zaterdag waren er ook dames van de Ladies Circle afdeling Katwijk, dus we hopen dat zij ook enthousiast gemaakt zijn om voor Intermobiel aan de slag te gaan. We bedanken iedereen voor de grote inzet!

Nieuwe website www.intermobielracing.com en start van het autoseizoen 2009 van Intermobiel Racing

Vanaf 2 april is de nieuwe autosportwebsite www.intermobielracing.com van het autoraceteam Intermobiel Racing geopend! Een nieuwe website waar ook de plannen voor het nieuwe seizoen opstaan. Deze nieuwe website is opgemaakt in de stijl van het autoracen en in de kleuren van Intermobiel Racing. Foto's van de races zijn hierop te vinden aangevuld met informatie over de coureurs, een agenda met de race kalenders, een webshop met links, de sponsors en het goede doel Stichting Intermobiel dat door Intermobiel Racing en de coureurs gesteund wordt.



In 2008 startte het team Intermobiel Racing succesvol met het kampioenschap in de Seat Endurance van de DNRT klasse. In de Belgian GT series werd met coureur Menno Kuus de eerste race in Zolder gewonnen. Ook werd een derde plaats bepaald tijdens de 24 uur van Zolder. Een grote prestatie gezien het beperkte financiële budget. In 2009 hoopt Intermobiel Racing opnieuw voor succes te gaan in de Renault Clio cup in België met twee auto's en in de Seat Cupra bij de TDC in Nederland.

Plannen voor 2009

Intermobiel Racing gaat dit jaar in samenwerking met Luc Gabriel de Belgische Renault Clio Cup runnen met twee auto's met de coureurs Menno Kuus en Christophe LeGrand. Menno Kuus zal als kopman fungeren. Met deze twee coureurs wil Intermobiel Racing om het kampioenschap gaan strijden en podiumplaatsen gaan behalen. Na de goede resultaten van het afgelopen jaar is het de bedoeling om dit jaar nog meer prijzen binnen te halen.

Eigen auto

Ook is er uitbreiding in het team in de vorm van de Seat Cupra voor de Tourwagen Diesel Cup in Nederland. De auto wordt eerst in topconditie gebracht en gespoten in de kleuren van Intermobiel Racing, voordat hij wordt ingezet. Marcel Timmer zal als coureur in deze klasse gaan rijden. Marcel wordt door Intermobiel Racing begeleid en ondersteund. Ook zal Jeroen Brunsveld mee gaan rijden.



Eerste race

Op 2 en 3 mei 2009 was de eerste race in de Belgisch Renault Clip Cup in Spa. Kopman Menno Kuus behaalde een zevende en derde plaats. De derde plaats was geheel onverwacht, want hij kwam van de twaalfde plaats af. Ook Christophe deed het goed met een 12e en 13e plaats. Christophe wordt door Menno Kuus begeleid. Christophe heeft twee weken lang veel tijd gestoken om Intermobiel Racing met het goede doel Stichting Intermobiel te promoten. In België kennen ze het principe niet zo van autoracen voor het goede doel. De twee Clio's zijn in Spa veel gefotografeerd. Het is in België op TV geweest en het wordt nog op Motorsport TV uitgezonden. Ook mochten kinderen in de auto zitten, terwijl de ouders een foto maakten van buitenaf, dus groot met Stichting Intermobiel erop. Tot ziens op het circuit of op de nieuwe website www.intermobielracing.com

Boek over seksualiteit met een handicap verschenen met Intermobiel en www.seksmeteenhandicap.nl bij de adressen



Begin april is het boek Seksualiteit 'Zo mooi anders in de zorg' deel 3 verschenen door door Marga Hop en Irene Muller-Schoof. ISBN: 9789013063363 en prijs: € 24,50. Intermobiel staat met www.seksmeteenhandicap.nl achterin het boek bij de adressen en op de website van www.zomooiandersindezorg.nl bij de links.

Dit boekje gaat over intimiteit en seksualiteit waarmee je te maken kunt krijgen in situaties op je werk. Op praten over seksualiteit rust nog steeds een taboe. Hoe ga je hiermee om en hoe maak je seksualiteit voor ouderen en chronisch zieken bespreekbaar? Hoe ga je zelf om met intimiteit en seksualiteit, hoe reageert de ander, waar liggen de grenzen en wat kun je in je reactie laten zien, zodat de situatie voor jullie allebei prettig is. Dit deel Seksualiteit laat zien hoe je op een professionele manier om kunt gaan met intimiteit en seksualiteit in werksituaties. In het boek wordt de theorie behandeld met behulp van vele praktijkvoorbeelden. Op de dvd worden een aantal situaties in het boek nagespeeld.



NVSM lustrumcongres haalt € 1.300,-- op voor Stichting Intermobiel



2009 een jaar met een feestelijk karakter, want NVSM bestaat 30 jaar. Onze secretaris Francisca Swart heeft ervoor gezorgd dat Intermobiel als goed doel aan dit lustrum verbonden was. Ze zat in het lustrumbestuur van de NVSM voor service manager in Nederland. Het lustrumcongres werd georganiseerd door een team van enthousiaste studenten van EuroCollege Hogeschool te Rotterdam. Met het thema LIFE-tastic werd de deelnemer geprikkeld om anders naar servicemanagement te kijken. LIFE-tastic staat voor het verleden, heden en toekomst van

de NVSM. Het lustrumcongres vond plaats in de DutchView Studio's op het Mediapark te Hilversum. Deze locatie staat bekend als het hart van de Nederlandse televisie en radio. Dagvoorzitter was Tineke Verburg. Door middel van dit lustrumcongres werd indirect Stichting Intermobiel gesteund. NVSM doneert € 25 van de toegangsprijs aan Stichting Intermobiel. Voor meer informatie zie www.nvsm-lustrum.nl

Chantal, Emile en Francisca waren er voor Intermobiel aanwezig. Francisca was die druk bezet, omdat ze in het lustrumcongres bestuur zat, vanuit haar werkgever Acto bij het sponsorplein stond en ook bestuurslid van Intermobiel is. Chantal en Emile hebben de Intermobiel stand bemand. Buiten stond de Seat Cupra van Intermobiel Racing waar mensen mee op de foto konden. De Intermobiel dvd werd ook vertoond en die maakte veel indruk op de aanwezigen. Een dag die naast een mooie opbrengst zeker gezorgd heeft voor de verder uitbreiding van de naamsbekendheid van Stichting Intermobiel.

Nieuwe vrijwilligers versterken het vrijwilligersteam

De afgelopen maanden zijn er veel nieuwe vrijwilligers bijgekomen om mee te helpen met teksten schrijven en interviews afnemen. Het zijn zowel vrijwilligers met en zonder handicap. Deze uitbreiding komt goed van pas, omdat er alleen maar meer werk bijkomt en we willen de website ook blijven vernieuwen. Tevens zijn enkele bestaande vrijwilligers door werkdrukke en privé omstandigheden wat minder actief. Ook zijn Chantal en Monique ingewerkt in het beheer systeem van de website, zodat ze hun eigen artikels online kunnen zetten. Dit bevordert het zelfstandig werken van henzelf en zo kunnen Veroni en Johan wat ontlast worden. Tevens zijn we blij met vrijwilligers die willen meehelpen met de rubriek www.opvoedenmeteenhandicap.nl. Ook hebben we een vrijwilligster uit de doelgroep die strips gaat verzorgen. In dit magazine staat haar eerste strip vermeld. Op alle fronten dus positief nieuws. Wil je Intermobiel ook steunen, kijk dan zeker bij [de vacatures op de website](#). Hopelijk geldt onze slogan; Samen komen we eruit!

Chantal en Laura versterken het Intermobiel bestuur

Sinds 1 april 2009 zijn Chantal van Birgelen en Laura van de Brug twee nieuwe bestuursleden. Beide waren al enige tijd erg actief als vrijwilligers. Vandaar de keuze voor deze twee dames. Beiden zijn ook opgenomen in [het Intermobiel promoteam](#). Daarom is Marianne Verschoof uitgeschreven als bestuurslid vanwege fysieke beperkingen. We bedanken haar voor haar grote inzet.

Uitbreiding ondersteuners van Intermobiel met Tineke Verburg en Monique van der Vorst

Tineke Verburg:

Tineke Verburg (1956) werd in 1976 omroepster bij de Tros. Later presenteerde ze programma's als Tros Triviant, Aktua Medisch en Tien voor Taal. In 2004 begon ze bij RTL5 met het presenteren van Nederland in Bedrijf. Ook geeft ze presentatietrainingen en mediatrainingen. Tevens is ze vaak discussieleider of dagvoorzitter bij congressen. Op 23 april 2009 was ze dagvoorzitter bij het lustrumcongres van de NVSM waar ze voor het eerst kennismaakte met Stichting Intermobiel. Ze wilde graag ondersteuner worden van Intermobiel en voelde zich geëerd dat we haar vroegen.



Dit was haar reactie:

'In mijn tijd als presentator en journalist bij de televisie heb ik heel wat goede doelen voorbij zien komen. Deze week maakte ik tijdens een congres waar ik dagvoorzitter was voor het eerst kennis met de Stichting Intermobiel: een platform voor jonge volwassen mensen met een ziekte of handicap die veelal aan huis gebonden zijn. Een website, waarop zij hun ervaringen met elkaar kunnen delen, elkaar kunnen steunen



en adviseren. Wat dat voor hen betekent, werd op indringende wijze naar voren gebracht. Ik was diep onder de indruk! Dit communicatiemiddel is voor deze lotgenoten van levensbelang. Met heel veel liefdewerk van vrijwilligers en ondersteuning door kleine giften en donaties wordt deze site in de lucht gehouden en uitgebreid. Met meer financiële armslag kunnen zij nog meer voor elkaar betekenen. Voor een persoonlijke gift of een donatie namens een organisatie wil ik deze Stichting Intermobiel dan ook van harte aanbevelen! U kunt heel direct bijdragen aan een beetje meer levensvreugde voor jonge mensen in moeilijke omstandigheden.' Voor meer informatie over Tineke zie www.tinekeverburg.nl Groetjes Tineke Verburg

Monique van der Vorst

Veroni had Monique gevraagd voor een interview voor de rubriek vrije tijd – sport. Ze wilde graag meedoen.



Het contact verliep erg prettig. Veroni overwoog om Monique te vragen als ondersteuner en legde het aan Gerben Last voor. Hij had haar meteen gemaild en gevraagd en ze reageerde positief. Intermobiel is erg blij met deze topsportster! Haar verhaal sluit perfect aan bij de positieve insteek gericht op mogelijkheden van Intermobiel.

Monique van der Vorst is 24 jaar. Ze nam deel aan de Paralympische Spelen in Beijing in 2008. Ze won daar maar liefst twee zilveren medailles; waarvan één bij de tijdrit handbiken en een zilveren plak bij de wegwedstrijd. Ze woont

afwisselend in Nieuwerkerk aan de IJssel en in Amstelveen. In Amsterdam volgt ze aan de Vrije Universiteit de studie bewegingswetenschappen. In 2000 nam ze voor het eerst deel aan een handbike wedstrijd. Dat was de start van een succesvolle carrière. Sindsdien behaalde ze veel titels zoals Nederlands kampioen, Europees kampioen en Wereldkampioen in de disciplines tijdrijden en wegwedstrijden. Ook doet ze succesvol aan marathons mee. Binnenkort volgt een interview met haar in de rubriek vrije tijd – sport. Meer informatie over Monique vind je op haar website www.moniquevandervorst.com. De foto is gemaakt door Mathilde Dusol in Beijing.

Er wordt hard gewerkt aan de folder van Stichting Intermobiel

Op 27 maart 2009 werkten in diverse steden creatieve werknemers acht uur over voor goede doelen waaronder Intermobiel. We hebben aangegeven graag een opzet voor een folder te willen, een stopper en banner. Tevens hebben ze nieuwe pictogrammen gemaakt voor alle rubrieken in dezelfde stijl. Op dit moment wordt door het bestuur kritisch naar de opzet gekeken en de pictogrammen. Met de opzet kunnen we zeker wat mee. Nu alleen de finishing touch nog en de financiën verwerven voor de folder. Het idee is er nu om twee of drie verschillende voorkanten te doen om zo de brede doelgroep aan te kunnen spreken van lopende jongeren tot bedlegerige jongeren. We gaan wel voor kwaliteit en een low budget, dus dan duurt het wat langer, maar dan heb je wel wat. Natuurlijk zijn we straks op zoek naar mensen die de folders willen verspreiden bij hun huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut en bij specialisten in het ziekenhuis en in revalidatiecentra. Vanzelfsprekend wordt de nieuwe folder als alles af is, vermeldt in het nieuws op de website. Het wordt een voorlichtingscampagne.

Receptie van Zef Cobben voor 65 jaar levert Intermobiel € 1.000,- op

De vader van Emile Cobben werd op 29 maart 65 jaar en vierde dit op 28 en 29 maart in hun eigen zaak café het Jachthuis. Als verrassing had hij op de uitnodiging gezet dat hij graag een gift voor Intermobiel wilde. Op de kaart die Veroni en Emile kregen, stond dit bewust niet op. Het was dus een grote verrassing te horen dat de giften naar Intermobiel gingen. We danken Zef en Mia voor deze mooie opbrengst en hun steun en uitdracht van Intermobiel.

Geschreven door Veroni Steentjes



In gesprek met Jo-Ann Snel

Wees niet bang om te falen, maar geloof in jezelf!

In de rubriek in gesprek met wordt ieder keer iemand geïnterviewd die een band met Stichting Intermobiel heeft. De vorige keer was het ambassadeur Gerben Last. Deze keer is het Jo-Ann Snel. Jo-Ann is al vele jaren vrijwilligster van Intermobiel. De rubriek www.opvoedenmeteenhandicap.nl heeft zij opgezet met Barbara. Toen onze nieuwe website in maart 2006 geopend werd, is de website van Jo-Ann en Barbara in onze nieuwe website toegevoegd. Jo-Ann is ook een aantal jaar bestuurslid geweest, maar vorig jaar is ze daarmee gestopt. Ze heeft gekozen voor haar nieuwe baan. Lees hieronder haar verhaal over werken met een handicap.



Jo-Ann Snel (32 jaar) heeft het hypermobiele type van Ehlers - Danlos. Daardoor verplaatst zij zich binnens- en buitenshuis met een elektrische rolstoel en ligt ze een groot deel van de dag op bed. Desondanks heeft ze het heel druk met het runnen van haar eigen uitgeverij Boekenbent. Jo-Ann vertelt graag over hoe zij ondanks haar lichamelijke handicap volle werkweken draait en ook nog tijd overhoudt voor haar gezin! Ze is namelijk getrouwd en heeft twee dochters van twaalf en tien jaar.

Werkplek

De werkplek van Jo-Ann bevindt zich in haar huiskamer. Zij werkt liggend, terwijl haar computerscherm aan de muur hangt. Ook heeft ze een klein aangepast toetsenbord, genaamd Cherry mini, en een tekenblad. Ze is wel blij dat ze het typen en het 'muizen' kan afwisselen. Jo-Ann: 'Oorspronkelijk ben ik opgeleid voor agogisch werk en ik heb nog een tijdje gewerkt in de gehandicaptenzorg. Daarna heb ik jarenlang niet gewerkt. Toen ik bedlegerig werd, ben ik begonnen met de computer. Later heb ik een NTI cursus Desktoppublishing (DTP) gevolgd, omdat ik het zo leuk vond. Voor deze cursus moest ik opdrachten maken in de programma's Indesign en Photoshop. Momenteel volg ik een cursus DTP en Grafisch ontwerp via de LOI. Hier kan ik ook examen in doen.'

Overname Boekenbent

De toenmalige eigenares van uitgeverij Boekenbent las in het boek 'Leven en leren leven met HMS/EDS' over Jo-Anns droom om ooit vanuit huis te werken. Zij zocht contact met haar en vroeg of zij de opmaak van haar boeken wilde verzorgen. Allereerst begon Jo-Ann in juli 2007 met haar eigen bedrijf Op Honk Design. 'Meestal maakte ik boeken op voor Boekenbent. Daarnaast had ik ook andere opdrachten zoals het opmaken van flyers, ontwerpen van logo's en advertenties. Hier kon ik heel druk mee zijn, maar er waren ook veel rustige momenten. In maart 2008 werd mij gevraagd of ik het zag zitten om uitgeverij Boekenbent over te nemen. Mijn man Gerrit stond er volledig achter en per 1 april 2008 was ik al eigenaar van deze uitgeverij.'

Flink aanpoten

Het was vooral de eerste maanden flink aanpoten. In plaats van tien uur in de week was Jo-Ann al gauw veertig tot vijftig uur aan het werk. 'En dan hebben we het nog niet over de uren die Gerrit er in heeft gestoken. Voor mij is hij een belangrijke spil in het geheel. Hij heeft een factuurprogramma volledig afgestemd op Boekenbent. Verder verzorgt hij een groot deel van de administratie. Ook ontwikkelt hij nog steeds allerlei dingen om mijn werk te vergemakkelijken. Daar heb ik al veel profijt van gehad.'

Jo-Ann heeft nu een uitgeverij in eigen beheer. Zij legt uit wat haar bedrijf inhoudt: 'In eigen beheer uitgeven van een boek bij Boekenbent betekent dat je altijd het laatste woord hebt over de vormgeving. Je maakt immers zelf je boek op. De boekbestanden gaan pas naar de drukkerij als je er helemaal tevreden over bent. De auteur draait zelf voor de kosten op en regelt zelf de verkoop. Boekenbent heeft hierin een adviserende rol en regelt de druk. Op verzoek van de auteur verzorg ik de opmaak van het binnenwerk en de omslag van het boek. Daarnaast werk ik nauw samen met redacteurs en ik verwijs op verzoek auteurs door.'

Het leukste vindt zij de opdrachten waarin zij zelf haar gang kan gaan. 'Op het moment werk ik aan een opdracht voor een boekomschlag. De auteur heeft mij wat aanwijzingen gegeven. Voor de rest mag ik mijn eigen fantasie de vrije loop laten. Met zo'n opdracht ben ik wel wat langer bezig dan normaal. Verder ont-



werp ik ook regelmatig flyers en folders, advertenties en maak ik vrijwillig de VED krant op en het Mobiel Magazine van Stichting Intermobiel op. Het Mobiel Magazine komt twee keer per jaar digitaal uit.

Grenzen bewaken

Meestal werk ik vijf dagen in de week en 's avonds is het vaak ook nog druk. Wel probeer ik zo min mogelijk in het weekend te werken, omdat ik dan tijd aan mijn gezin wil besteden. In de weekenden en avonden besteed ik vaak tijd aan dingen zoals het Mobiel Magazine opmaken, familiebezoek of ik ben toch nog even aan het werk. Het is voor mij moeilijk om mijn grenzen te bewaken. Daarom ga ik vaak te lang door en neem ik te weinig rustpauzes. Af en toe krijg ik wel eens klanten aan huis, dan merk ik toch wel dat ik mijn beperkingen heb. Verder moet ik erg aan mijn stem denken en deze niet te veel belasten. Als ik het druk heb, kan mijn werk heel pittig zijn. Vooral als ik ver over mijn grenzen heen ga. Ik heb vaak deadlines en dat is soms stressen, maar het geeft me een kick als het is gelukt.'

Begripvolle klantenkring

Haar klanten vinden Jo-Ann via internet, maar ook via mond tot mond reclame of door de boeken die zijn uitgegeven. 'Onlangs stond ik in het magazine van de Kamer van Koophandel Oost, omdat ze het gaaf vinden dat ik op een positieve manier mijn bedrijf run. Naar aanleiding hiervan heb ik ook weer een klant gekregen.'

Jo-Ann vertelt nieuwe klanten altijd over haar handicap. 'Ze reageren begripvol en zien het niet als een bezwaar. Pas had ik een klant die langs kwam, omdat hij in de buurt was. Hij verwachtte een kantoor, zeker geen woonadres. Toen vond ik het wel even vervelend dat ik hem niet had ingelicht. Maar hij pakte het heel goed op. Voor mijn handicap hoef ik me tenslotte niet te schamen!'

Uitdaging

Het thuiswerken bevalt Jo-Ann goed. 'Soms is het wel eens lastig om een deadline te hebben als de kinderen ook aandacht willen. Maar doordat ik thuis werk, kan ik wel mijn eigen tijd indelen. Het gebeurt ook dat ik er 's middags voor de kinderen ben en dan 's avonds nog een paar uur werk. Het geeft me een kick om zo bezig te zijn. Het is uitdagend, stimulerend en het biedt nieuwe mogelijkheden en kansen. We leefden altijd van één inkomen, omdat ik nooit een uitkering heb gekregen. Het geeft mij wel een goed gevoel dat ik nu ook dingen kan kopen van mijn zelfverdiende geld.'

Jo-Ann geniet van de reacties op haar werk: 'Het is leuk als een bedrijf voor mijn logo kiest, dat ze mijn folder mooi vinden, of dat de omslag er goed uit ziet. Er zijn mensen die zo blij zijn als ze hun boekje in handen hebben. Onlangs kreeg ik nog een hele mooie bos bloemen van een auteur. Ze was zo verheugd over haar boek. Het is best wel gek om hiervoor bloemen te krijgen, want het is toch ook je werk. Een auteur reageerde enthousiast op het eerste concept van zijn boek: 'Ik merk je liefde voor het vak'. Zo'n reactie vind ik geweldig.'

Tips

Jo-Ann geeft tot slot nog wat tips voor lezers die denken over een eigen bedrijf: 'In Barneveld organiseert de Rabobank startersbijeenkomsten voor starters of mensen die overwegen een bedrijf te starten. Hier heb ik iemand van de Kamer van Koophandel ontmoet die me wat tips en informatie heeft gegeven. Vanuit de Kamer van Koophandel ben ik zelfs uitgenodigd op de Startersdag in 2008 om Boekenbent te promoten. Erg leuk!'

'Als je zelf een eigen bedrijf wilt starten, moet je je ideeën goed op een rijtje zetten en er vooral voor gaan. Dan kom je een heel eind. Het is niet altijd makkelijk en soms ook zwaar, maar het geeft ook zoveel voldoening. Als je vooral leeuwen en beren op de weg ziet, zou ik er nog eens goed over nadenken. Zie je een eigen bedrijf ook wel zitten, maak dan een begin. Schrijf een plan, laat je bijvoorbeeld bij de Kamer van Koophandel informeren en zie wat er van komt. Wees niet bang om te falen, maar geloof in jezelf!'

Geschreven door Annemarie de Haan m.m.v. Jo-Ann Snel

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Intermobiel gespot

Nu ook portemonnees, sleutelhangers en keycards van Stichting Intermobiel!

We zijn met Stichting Intermobiel flink bezig om gezien te worden. Dit doen we door middel van de posters, flyers, vlaggen, banners, ballonnen, collectebussen, badges, autostickers en kleding. Ook staat Intermobiel als goed doel met een sticker op de auto's van het team Intermobiel Racing dat door zijn naam voor meer naamsbekendheid van Stichting Intermobiel zorgt. Intermobiel staat dit jaar op twee auto's in de Belgische Renault Clio Cup met de coureurs Menno Kuus en Christophe LeGrand. Ook rijden beide coureurs met een Intermobiel badge op de overall. Ook is er uitbreiding bij Intermobiel Racing in de vorm van de Seat Cupra voor de Tourwagen Diesel Cup in Nederland. De auto is in eigendom van Intermobiel Racing. De auto wordt in topconditie gebracht en gespoten in de kleuren van Stichting Intermobiel. Marcel Timmer en Jeroen Brunsveld zullen als coureurs in deze klasse gaan rijden.

Ook heeft Intermobiel sinds kort leuke portemonnees, sleutelhangers en keycards van Stichting Intermobiel die in de Intermobiel shop te koop zijn. Ga dus zeker eens kijken!

Mocht je ook iets voor Stichting Intermobiel willen organiseren en materiaal nodig hebben om je activiteit aan te kleden, dan horen we graag van je. Mail naar info@intermobiel.com of bel naar 06-43055738 en geef tijdig aan wat je nodig hebt en waarvoor. Het is fijn te weten wat er voor ons georganiseerd wordt om het in het nieuws te kunnen noemen en om ook enkele foto's in de mediakamer bij beeldmateriaal te plaatsen.

Veel kijk en winkelplezier!
We hopen van je te horen!

Groetjes Stichting Intermobiel



Foto 1-4 Menno Kuus wint twee races in de Gianetta tijdens de Belgian GT championship in Zolder op 25 en 26 april. Intermobiel staat met twee stickers voorop de auto goed in beeld.



Emile bij het standje van Stichting Intermobiel tijdens het NVSM congres op 23 april met de collectebussen, vlag en de nieuwe banners op de foto.



Op 1 maart 2009 organiseerde Ladies Circle Haarlem een feest in speeltuin Groenendaal met een opbrengst van € 4.100,- voor Intermobiel.



van der Storm

*Relatiegeschenken - Promotieel textiel
Bedrijfskleding*



Voor verrassende Geschenken!

www.vanderstorm.nl

Hulpmiddelen en aanpassingen

voor mensen met een functionele beperking.



- mobiliteit
- communicatie
- omgevingsbesturing
- werkplek
- armfunctie alternatieven



rtd¹
...maakt méér mogelijk

Wilt u meer informatie over onze producten en mogelijkheden, kijk dan op onze website www.rtdhetdorp.nl of neem contact met ons op.
E-mail: info@rtdhetdorp.nl • Tel. 026 3529292



Uitgeverij Boekenbent

Voor schrijvers en dichters in eigen beheer

Ook u kunt een boek uitgeven! Zelfs vanaf 1 ex.

☎ 0342-843200

✉ info@boekenbent.com

📍 Valkhof 39 - Barneveld

OPHONK
DESIGN

www.boekenbent.com - www.ophonk.nl

Wist je dat werken met een handicap het speerpunt thema van 2009 is voor Intermobiel!

In deze rubriek vind je handige weetjes waar je wat aan kunt hebben. Deze keer vind je hier vooral handige weetjes over het onderwerp werken met een handicap, aangezien dat het thema van dit Mobiel Magazine is.



Medisch:

Medikaart:

De Medikaart geeft je medische gegevens weer, zodat in geval van nood een arts of hulpverlener direct kan zien welke medicijnen je gebruikt en welke speciale zorg je nodig hebt. Medikaart bevat alle informatie over uw medicijngebruik, bloedgroep en eventuele allergieën. De kaart heeft hetzelfde formaat als uw bankpas of creditkaart en is van hetzelfde materiaal gemaakt. De Medikaart is de enige kaart die snel opgemerkt wordt. Neem de kaart mee bij een bezoek aan de dokter of de apotheek, zodat ze in een handomdraai kunnen zien welke medicijnen je gebruikt. Een kaart kost € 7,50. Een mutatie kost € 4,50 per keer. Als je medicijnen met regelmaat veranderen, is het mogelijk om een kaart met onderhoud te kiezen voor € 15,- per jaar met maximaal 4 mutaties per jaar. Meer informatie vind je op www.medikaart.nl. Ook is het mogelijk om een donorpas aan te vragen voor € 5,- meer informatie vind je op www.donorpas.nl

Werken met een handicap:

Intermobiel

Werken met een handicap het speerpunt van Intermobiel is voor 2009? De themakamer – is in 2009 al enorm uitgebreid met nieuwe artikels en interviews over dit thema. Ook komt aanbod hoe je je dag kunt invullen als werken helaas Achter de schermen werken we aan nieuwe inhoud.

UWV WERKbedrijf:

Het CWI en de re-integratietak van het UWV werken sinds 1 januari 2009 samen onder de naam UWV WERKbedrijf. Je vindt het nieuwe WERKbedrijf op ruim honderdtwintig 'Werkpleinen' verspreid over het hele land. Ga voor de dichtstbijzijnde locatie in de buurt naar www.werk.nl of bel met 0800-8001.

Een Persoonsgebonden Re-integratiebudget (PRB)?

Heb je een baan, maar kan je door je ziekte of handicap je huidige werk niet meer doen? Dan kan je een Persoonsgebonden Re-integratiebudget (PRB) aanvragen. Het PRB is een subsidie waarmee jezelf, of via UWV, een re-integratiebedrijf kunt inhuren. Zo regel je zelf je re-integratie.

Als je een WGA (Regeling Werkhervatting Gedeeltelijk Arbeidsgeschikten) uitkering hebt en je woont in de regio Maastricht, Utrecht of Haaglanden dan kan je ook een PRB krijgen.

Meer informatie over PRB vind je in de brochure van het UWV genaamd: Ik wil zelf regelen hoe ik weer zo snel mogelijk aan het werk kom en op de webpagina Zelf uw reïntegratie regelen.

G-krachten ontdekt!

Al tientallen Wajongers hebben dankzij de campagne G-krachten werk gevonden. De campagne, georganiseerd door UWV, brancheorganisatie Boaborea en CNV Jongeren, ging in oktober 2008 van start. Het is de bedoeling werkgevers te overtuigen van de voordelen van het in dienst nemen van Wajongers - én van hun kwaliteiten: de 'G' in G-krachten staat voor 'gemotiveerd' en 'gedreven'. Op de campagnewebsite www.g-krachten.nl komen vraag en aanbod bij elkaar. Al meer dan 15.000 mensen bezochten de site: er



werden meer dan 250 vacatures door werkgevers aangemeld en meer dan 100 Wajongers plaatsten zelf hun profiel. Ook andere Wajongers wordt aangeraden hun profiel op de site te zetten. Want het werkt!

Wajong wegwijzer

Heb je een Wajonguitkering of heb je een ziekte/handicap wanneer je voor het eerst gaat werken, bezoek dan eens de Wajong wegwijzer van Welder. Dit was voorheen het Breed platform Verzekerden & werk.

Werken met een beperking: het kan!

Kijk op deze website van CrossOver hoe! De website is voor jongeren met een beperking, hun ouders en voor werkgevers.

Dress for Success

Dress for Success geeft gratis outfits aan mensen met een uitkering of een laag inkomen die goed gekleed naar een sollicitatiegesprek willen. Meer informatie vind je op www.dressforsuccess.nl

Financiële hulp bij je studie

Om een baan te vinden, kan een studie erg belangrijk zijn. Wil je een studie of cursus volgen, maar is dat niet te financieren met je Wajong uitkering en er is geen enkele andere financieringsmogelijkheid? Misschien kan Stichting Studiefonds PLUS je helpen. De stichting probeert mensen in een achterstandssituatie een goed toekomstperspectief te bieden. Als blijkt dat een studie je duidelijk vooruit kan helpen, wil Stichting Studiefonds PLUS in principe bijdragen. De hoogte van de bijdrage hangt af van de totale studiekosten en van je persoonlijke financiële situatie. Stichting Studiefonds PLUS is op dit moment nog in oprichting en nog niet voor de volle 100% actief. Meer informatie en een aanvraagformulier op www.studiefondsplus.nl

Een andere organisatie die je wellicht financieel kan helpen is de Fundatie van de Vrijvrouwe van Renswoude. Ze hebben Veroni Steentjes diverse jaren gesteund toen ze aan de KUN culturele antropologie studeerde en geen studiefinanciering ontving, omdat ze te weinig vakken volgde voor de studiepunten. Als je op zoek bent naar een beurs of renteloze lening om je studie te bekostigen of af te maken, stage te gaan lopen of om een postdoctorale opleiding te gaan volgen, dan vind je op de deze website alle gegevens die daarvoor nodig zijn, zoals informatie over de Fundatie, haar historie en haar doelstellingen, maar ook meer praktische informatie over de aanvraagprocedure.

Geschreven door Veroni Steentjes

Advertentie



Speciaal voor vrouwen met een lichamelijke beperking

www.totallyyours.nl

Maak een afspraak of bezoek onze webwinkel

info@totallyyours.nl



Mijn weg van arbeid naar arbeidsongeschikt.

Maatschappelijk gezien heb ik echt het gevoel dat ik nuttig werk verricht. Dat bezorgt me een voldaan gevoel.'



Tijdens mijn dienstbetrekking als boekhouder bij een klein importbedrijf heb ik (Johan, 39 jaar) mijn opleiding afgerond. Ik ben toen gaan solliciteren naar een functie die bij mijn opleidingsniveau paste. Zo werd ik door Comma uitgenodigd voor een eerste gesprek met de heren Harrie en Leon. Dit herinner ik me nog als de dag van gisteren. Het gesprek duurde 3 uur! Een korte tijd later werd ik uitgenodigd voor een tweede gesprek en werd ik gelijk aangenomen. Niet veel later in juni 1996, kon ik er beginnen. Mijn baas Harrie en Leon werden fijne collega's om mee samen te werken. Tot op heden hebben we nog dikwijls contact. Ondanks het feit dat later het nare woord 'arbeidsongeschikt' een rol ging spelen.

In de functie van boekhouder groeide ik in mijn 8-jarige dienstverband tot Financial Manager met de bijbehorende bevoegdheden en verantwoordelijkheden. Natuurlijk was er eerst de inwerkfase, maar daarna maakte ik me de administratie eigen en kon ik er mijn eigen initiatieven in kwijt. Die vrijheid kreeg ik ook van Harrie. Ik deed altijd mijn uiterste best en was best wel gedreven in mijn werk. Naar mijn werkgever toe was ik altijd loyaal. Ik kende geen 'negen tot vijf mentaliteit'.

Eind december 1998 begonnen mijn rugklachten. Na een ligkuur heb ik enkele malen geprobeerd om mijn werk te hervatten, maar zonder resultaat. Na een ziekteverzuim van enkele maanden is, in overleg met de bedrijfsarts en mijn werkgever (Harrie), besloten om te kiezen voor arbeidsrevalidatie. Dit duurde enkele maanden, maar daarna kon ik mijn werk weer trapsgewijs hervatten. Wel moest ik 's avonds en in de weekenden veel rusten oftewel liggen. Er waren goede en mindere periodes. Mijn 40-urige contract heb ik laten wijzigen in een 32-urige overeenkomst. Hierdoor kon ik ook op woensdag de noodzakelijke rust nemen. Ik wilde er alles aan doen om te kunnen blijven werken en niet geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt te raken.

In 2003 heb ik een rugoperatie ondergaan; het slagingspercentage was immers 95%. Wie wil er niet gezond worden als zo'n mogelijkheid zich aandient? Direct na de operatie is de pijn flink toegenomen, die andere 5% was dus op mij van toepassing. Ik was nauwelijks meer in staat om te werken. In betere weken kon ik drie keer per week twee uur werken, maar dat kwam mijn rug niet ten goede. Een tweede operatie werd noodzakelijk, maar bracht ook geen soelaas. Ik werd volledig arbeidsongeschikt. Dus moest ik mij erbij neer leggen, dat ik niet meer kon werken. Dat viel niet mee. Het voelde alsof ik de strijd met mijn lichaam had verloren. Mijn vrouw Mary en Harrie hebben me hierin veel steun gegeven. Ik dacht eind 2004 nog: 'Ik ga rustig opbouwen en daarna weer werk zoeken.' Maar na verloop van tijd besepte ik: dat is niet meer reëel. Wat nu?

Gelukkig ging ik niet bij de pakken neerzitten. Weliswaar lig ik ruim 22 uur op bed, maar ik kan nog altijd 'actief' zijn voor mijn vrouw en kinderen. Ik ben altijd thuis als ze uit school komen, dat is ook belangrijk. Ik probeer in alles ook een voordeel te zien. Doe je dat niet en je gaat over jezelf en je eigen situatie nadenken, dan word je daar niet vrolijk van. Dus ik ging ook bij mezelf ten rade, wat wil ik nou doen met de tijd die ik op bed doorbreng? De maatschappelijk werkster adviseerde me een bezigheid, waarin ik mezelf kon ontplooiën en waarmee ik dagelijks bezig kon zijn. Dit werd het maken van websites. Daarnaast wilde ik ook graag maatschappelijk mijn steentje bijdragen en sociale contacten vond ik ook erg belangrijk. Zo ben ik een zeer actieve vrijwilliger geworden van de lokale tafeltennisclub. Verder heb ik mij als vrijwilliger bij Intermobiel aangemeld. Beiden waren voor mij zeer bewuste keuzes. Immers de taken zijn vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Zij moeten op mij kunnen vertrouwen en ikzelf moet een bepaalde verantwoordelijkheid nemen, en wel voor een langere periode.

Mijn omgeving steunt me in mijn nieuwe rol. Met Harrie (oud-werkgever) heb ik nog altijd een heel bijzondere band. Vorig jaar werd hem door Comma een afscheidsreceptie (pensioen) aangeboden. Hij greep deze gelegenheid aan om geld in te zamelen voor Intermobiel. Dat deed me enorm goed en betekende veel voor me.

Inmiddels ben ik bijna met beide organisaties vergroeid. Maatschappelijk gezien heb ik echt het gevoel dat ik nuttig werk verricht. Dat bezorgt me een voldaan gevoel. Sociale contacten heb ik nu in overvloed. Het is wel van belang dat de gezondheid voorop blijft staan, maar daarnaast is er altijd ruimte voor wat anders. Verveling is voor mij een onbekend begrip.

Groetjes Johan Fiddelaers

Vraagbaak aanpassingen

In ieder Mobiel Magazine vind je deze nieuwe rubriek met deskundige Susanne Maas. Afwisselend beantwoordt ze vragen voorgelegd door Stichting Intermobiel of door jou als bezoeker. Deze keer beantwoordt Susanne twee vragen voorgelegd door Intermobiel die samenhangen met het thema werken met een handicap.



‘Mijn naam is Susanne Maas (1976). Ik ben in december 2000 als ergotherapeut afgestudeerd aan de Hogeschool Zuyd. Ik ben lid van de Nederlandse Vereniging voor Ergotherapie en ik heb een bewijs van periodieke registratie Kwaliteitsregister Paramedici ex. art. 34 Wet BIG. Naast het werken in mijn eigen praktijk met zowel kinderen als volwassenen, ben ik ook nog werkzaam als ergotherapeut in een verpleeghuis in Noord Limburg. In Weert neem ik deel aan het multidisciplinair samenwerkingsverband Weert (kortweg MDS Weert). Vanuit dit samenwerkingsverband wordt op een geïntegreerde wijze zorg geboden in de eerste lijn aan cliënten met onder andere neurologische aandoeningen. Ik wil graag een bijdrage leveren aan de kwaliteit van zorg en aan het zelfstandig functioneren van cliënten om een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te bereiken. Dit betekent dus maatwerk.’

Voorgelegde vraag: *Ik heb werk en ik heb een lichamelijke handicap. Ik zou graag kijken of mijn werkplek beter aangepast kan worden. Kan een ergotherapeut mij hierin adviseren? Kan ik dan zelf die aanpassingen aanvragen voor mijn werk of gaat dat via de werkgever?*

Antwoord Susanne: ‘Een ergotherapeut kan inderdaad een adviserende taak hebben, maar richt zich ook op preventie en re-integratie. Er wordt altijd gekeken naar de mogelijke invloed van arbeid op het totale functioneren. Arbeid kan een oorzaak zijn van functioneringsproblemen, maar functioneringsproblemen kunnen ook een negatieve invloed hebben op het verrichten van arbeid. Er wordt rekening gehouden met de vier A's: arbeidsomstandigheden, arbeidsvoorwaarden, arbeidsinhoud en arbeidsverhoudingen. Denk aan (preventieve) ergonomische aanpassingen op het werk, strategieën om met stress om te gaan of interventies om werkhervatting te bespoedigen.

Aanpassingen voor het werk kunt u zelf aanvragen bij het UWV. Wilt u voor vergoeding in aanmerking komen, dan moet u aan een aantal eisen voldoen. Belangrijk is om dit wel in overleg met uw werkgever en bedrijfsarts te doen. Een ergotherapeut kan u begeleiden bij het aanvragen ervan en kan u adviseren welke hulpmiddelen voor u van toepassing zijn.’

Wil je een vraag aan mij stellen, surf dan naar de [vraagbaak rubriek aanpassingen](#) of mail naar mm@intermobiel.com o.v.v. vraagbaak?

Groetjes Susanne Maas



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

Aangezien het thema voor dit Mobiel Magazine werken met een handicap is, hebben we de stichting No handicap gevraagd. Zij steunen namelijk startende ondernemers met een handicap. Het netwerk van ondernemers met een handicap, nO&h, is het eerste project van de Stichting nOhandicap.



1. Wat is Stichting nO handicap?

Stichting nOhandicap is het overkoepelend orgaan dat nO&h, het Netwerk van Ondernemers met een Handicap coördineert en de activiteiten mogelijk maakt. De officiële doelstelling van de Stichting nOhandicap is het stimuleren van arbeidsparticipatie door mensen met een handicap door middel van het aanmoedigen van het ondernemerschap voor deze doelgroep.

2. Wat doet Stichting nO handicap?

Onder het toezicht van de Stichting nOhandicap organiseert nO&h bijeenkomsten waar ondernemers met een handicap kennis en ervaring kunnen delen. Denk hierbij aan netwerkbijeenkomsten, workshops, themadagen, beurzen en informatiemiddagen. De prijzen van deze activiteiten zijn voor leden goedkoper. De netwerkvond is gratis als je lid bent, anders is de prijs vanaf € 15,-- Als lid krijg je vier consulten gratis. Daarna betaal je € 50,-- per consult. Het lidmaatschap in 2009 is € 75,00 Daarnaast wordt aan de ondernemers ondersteuning geboden in de vorm van advies. Dit varieert van juridisch advies tot praktische informatie over het starten of draaien van een onderneming. Bovendien is het brede netwerk van nO&h een heerlijk handvat om de juiste kennis op de juiste plaats te kunnen verwerven voor ondernemers.

3. Wat heb ik als jongere met een lichamelijke handicap aan Stichting nO handicap?

Het ondernemerschap wordt door veel mensen met een beperking vergeten als mogelijke oplossing om aan het werk te kunnen. Dat is heel jammer, omdat het bij uitstek geschikt is. Door het werken als zelfstandige kunnen jongeren met een handicap hun kwaliteiten combineren met hun handicap. Je kunt als ondernemer je eigen tijd indelen en het werken prima combineren met de zorgbehoeften. Bovendien kun je het werken afstemmen op je energie en je eigen specifieke mogelijkheden. Uiteraard biedt het grote voordelen wanneer je zorg aan je woonplek gebonden is. Er gaat geen energie zitten in het reizen van en naar je werk. Stichting nOhandicap kan je helpen bij alle stappen die naar het ondernemerschap leiden. Ook wanneer je nog twijfelt of het ondernemerschap iets voor jou is, kunnen wij je adviseren. Schroom niet en neem contact met ons op. Het zou toch zonde zijn als je zo'n mooie kans niet minimaal één keer overwogen hebt. Ons eerste consult is gratis, terwijl de informatie onbetaalbaar is!

4. Hoe bereik ik Stichting nO handicap?

Op onze website www.nohandicap.nl staat alle informatie die je nodig hebt om met ons in contact te komen. Ook kan je ons bellen tijdens werkdagen van 10.00-17.00 op 038-4661140.

Geschreven door Stichting nO handicap

Geredigeerd door Veroni Steentjes



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

Particulieren:

- Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op 36.11.14.850 te Arnhem. Iedere euro is welkom.
- Door donateur te worden van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2,-- per maand. Lotgenoten kunnen voor € 10,-- per jaar donateur worden. Het aantal donateurs wordt erg belangrijk, omdat we aan het einde van het jaar een aanvraag bij fonds PGO willen indienen. De CG-raad gaat dat nu verzorgen in plaats van het ministerie van VWS. Bij een positieve toekenning, krijg je een vast bedrag voor iedere donateur. Dus vanaf nu telt iedere donateur nog meer mee voor structurele inkomsten te verwerven.
- Klik hier voor het aanmeldformulier. U moet dit invullen en met een handtekening naar ons opsturen, omdat het officieel geregeld moet zijn.
- Door Intermobiel spullen te kopen steun je ons en draag je het uit. Kijk eens in de Intermobiel shop. Binnen korte tijd wordt de shop weer uitgebreid met leuke spullen zoals keycords, sleutelhangers en mooie t-shirts.
- Door Intermobiel uit te dragen en onder de aandacht te brengen, steun je ons ook. Je kan de flyers, posters, visitekaartjes of DVD onder de aandacht brengen bij (huis)artsen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, aanpassingsbedrijven en natuurlijk bij kinderen, jongeren en mensen met een handicap of hun omgeving. Wil je dit doen, mail dan naar info@intermobiel.com en geef aan wat je nodig hebt en waar het naar toe verstuurd kan worden. Mocht je een idee hebben om iets te organiseren voor Intermobiel denk bijvoorbeeld aan een sponsorloop op een basis- of middelbare school of de vierdaagse lopen, verkoop van zelfgemaakte spullen of op een braderie meehelpen om de Intermobiel spullen te verkopen, horen we graag van je! Ook zijn winkels waar je een potje of collectebus van Intermobiel neer mag zetten, altijd welkom. Alle hulp en meedenken is gewenst. Kijk ook eens bij de vacatures

Bedrijven:

- te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobiel.com of bel naar 06-43055738.
- een eenmalige gift over te maken op 36.11.14.850 te Arnhem.
- lid te worden van de club van 100. Dit is speciaal voor kleine bedrijven bedoeld. U maakt twee jaar lang € 100,-- per jaar over.
- U kunt natuurlijk ook € 10,-- per maand betalen. Klik hier voor het aanmeldformulier. Uw bedrijfsnaam wordt met link vermeld op onze website en in dit Mobiel Magazine.
- in natura te sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.
- een dienst te sponsoren zoals bijvoorbeeld een persbericht schrijven, kort projectplan, een communicatieadvies geven of fondsen werven.
- Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.
- Als u iets ander wilt en van de autosport houdt, kunt u ook een personeelsuitje boeken bij het team Intermobiel Racing, zodat u op Zolder in de VIP box bij snelle auto's kunt komen en uitleg kunt krijgen van coureurs met een hapje en drankje. Een deel van de kosten hiervan komen ten goede aan Stichting Intermobiel, omdat Intermobiel Racing en de coureurs Stichting Intermobiel steunen en uitdragen zonder kosten.

Voor meer informatie en tarieven mail naar PR en Sponsoring of bel 06-43055738

We hopen van u te horen! Groetjes Stichting Intermobiel



Wijzer werken

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

Aangezien het thema voor dit Mobiel Magazine werken met een handicap is, hebben we het bedrijf Wijzer Werken gevraagd om zich voor te stellen. Zij brengen handicap en werk samen. Wijzer Werken vormt de brug tussen de student of pas afgestudeerde hbo'er of academicus met een handicap én het bedrijfsleven. De behoeften van beide partijen vormen het uitgangspunt, zodat aan beide kanten gewerkt wordt.



1. Wat is het bedrijf Wijzer Werken?

Uit diverse onderzoeken en de praktijk blijkt dat er nog te weinig contact is tussen mensen met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte en het bedrijfsleven. Ze kunnen elkaar niet goed vinden. Ze zijn onbekend met elkaars mogelijkheden en hebben vaak een vervormd beeld van elkaar. En dat is zonde! Want beide partijen willen contact met elkaar, maar weten vaak niet hoe. Het antwoord hierop is Wijzer Werken. Het bij elkaar brengen en houden van beide partijen is de essentie van Wijzer Werken. Het is een expertisecentrum voor het samenbrengen van werk & handicap voor werkgevers en werkzoekenden met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte.

2. Wat doet Wijzer Werken?

Met advies, training, coaching, bemiddeling, voorlichting en ondersteuning brengt zij werk & handicap samen op de arbeidsmarkt. Bron hiervoor is het samenbrengen van kennis en informatie van relevante vakgebieden en het uitgebreide netwerk. Denk bijvoorbeeld aan (arbeidsmarkt)communicatie, werving, werkgevers, p&o-ers, opleidingen en regelgeving wat betreft werkzoekenden en werken met een handicap. Al deze kennis, ervaring en contacten zet Wijzer Werken om naar bruikbare resultaten.

3. Wat heb ik als jongere met een lichamelijke handicap aan Wijzer Werken?

Werkgevers vragen bij Wijzer Werken naar jongeren met een lichamelijke handicap voor het opvullen van een vacature of een stageplek. De vacatures zijn in het algemeen voor minimaal hbo-niveau en geven je de ruimte je verder te ontwikkelen. Sta je ingeschreven met je cv bij Wijzer Werken, dan ben je te vinden voor die vacatures of stages. Het omgekeerde is ook mogelijk. Heb je ambitie en wil je serieus aan de slag? Dan kun je met Wijzer Werken een passende baan vinden. Het grote voordeel is dat de werkgever reële verwachtingen heeft van jou en je talent, maar ook van wat de handicap betekent voor de functie en zijn organisatie. Geen onaangename verrassingen, maar serieuze kansen dus!

Maar je kunt meer met Wijzer Werken. Natuurlijk wil je het liefst zelf die baan vinden. Een goede voorbereiding is dus van belang. Denk aan het jezelf presenteren of aan de van toepassing zijnde regelgeving. Hoe en wanneer vertel je nu eigenlijk dat je met een rustplek prima functioneert? Dit soort belangrijke onderwerpen komen aanbod in de workshops. In de workshops leer je van de ervaring van anderen en doe je nieuwe inzichten op. Zo hoef je niet zelf het wiel uit te vinden en breid je je netwerk uit. En het is nog leuk ook!

Bij Wijzer Werken ligt ook veel ervaring met de sollicitatieprocedures bij werkgevers. Dit kun je ook gebruiken ter voorbereiding van een sollicitatie. Zo kun je je sollicitatiebrief eens doorlopen met Wijzer Werken of het gesprek gaan oefenen met een acteur.

Ook is er nog de nieuwsbrief. Hiermee blijf je op de hoogte van vacatures, krijg je altijd een bijzondere tip voor het vinden of behouden van een baan en vertelt iemand met een handicap wat Wijzer Werken voor hem of haar betekent heeft. Een succesverhaal dus. Misschien wel dat van jou?

4. Hoe bereik ik Wijzer Werken?

Wijzer Werken kun je als volgt bereiken: per mail via info@wijzerwerken.nl of via telefoonnummer 0229 214049. Je hebt dan contact met Christel Mantel. Je kunt natuurlijk ook rondkijken op de site: www.wijzerwerken.nl.

*Geschreven door Wijzer Werken
Geredigeerd door Silke van Deelen*



Werken met een handicap

Werken met een beperking: bekijk je mogelijkheden!

In onderstaande column vertelt Chantal (39) uit Tilburg over haar ervaringen rondom werken met een lichamelijke handicap. Chantal heeft zelf een spieraandoening en maakt gebruik van een rolstoel. Ze is in 1995 afgestudeerd in de bedrijfseconomie. Ze heeft een duobaan en werkt voor het Tilburgs Overleg Gehandicaptenorganisaties (TOG) en voor de Wmo adviesraad. Chantal is al enige tijd actief als Intermobiel vrijwilligster en is sinds april bestuurslid van Stichting Intermobiel.



Arbeidsgehandicapt, loonsuppletie, vervoersvoorziening en een jobcoach. Het zijn allemaal termen waar mensen met een lichamelijke beperking mee te maken kunnen krijgen, als je wilt werken. Om te kunnen werken, heb je naast je motivatie wel de juiste voorwaarden nodig van bijvoorbeeld een toegankelijke werkplek, vervoer tot een werkgever die je wil aannemen. Maar als je zelf wilt en erin gelooft, kan je een heel eind komen. Er zijn overigens ook jongeren die zelf graag willen werken, maar het fysiek echt niet kunnen.

De wil om te werken zit in je. Als je wilt, kun je toch een heel eind komen. Ook als je een zware handicap hebt. Ik kom weleens jongeren tegen, die aangeven dat ze het allemaal zo wel goed vinden zonder werk. Lekker thuis op de bank hangen, de hond uitlaten en hun hand ophouden om een uitkering te ontvangen. Ik sta weleens versteld dat iemand daarmee vrede kan hebben. Blijkbaar is een hand zo gevuld....

Natuurlijk is het een makkelijke weg om op deze wijze in het leven te staan. Je hoeft niet vroeg je bed uit en op slechte dagen kun je lekker doen en laten wat je wilt. Je hoeft geen uitleg te geven aan collega's als het eens een dagje minder gaat. Dat moet toch heerlijk zijn? Of toch niet?

Nou, voor mij niet! Tijdens mijn revalidatie heb ik gezien dat als je wilt, je echt veel kunt bereiken, dus ook weer aan het werk. Voor mij betekent een baan: deel kunnen nemen aan de maatschappij en mensen adviseren en nadenken over hun problemen, maar ook over de oplossingen. Werk betekent ook kennisdelen met mijn collega's, lekker lunchen, leuke contacten opdoen en even een frisse neus halen met mijn collega's tijdens de pauze. En ja, zelfs eens op mijn donder krijgen van een collega als het mis gaat. Ook dat hoort erbij!

Werken geeft ook een belangrijke structuur aan mijn dag. Ik heb een daginvulling. Deze daginvulling kan betaald worden of ik kan het besteden aan vrijwilligerswerk. Beide werkzaamheden geven mij het gevoel dat ik nog wat voor de maatschappij kan betekenen. Juist dat maakt het voor mij zo waardevol om me in te blijven zetten, hoe zwaar het soms ook is. Natuurlijk baal ik ook weleens als ik 's ochtends vroeg ondanks mijn pijn toch mijn bed uit moet of als ik 's avonds moe thuiskom nog het eten klaar moet maken. Maar ondanks al die geaccepteerde ongemakken ben ik blij dat ik de drive in me heb om te willen werken.

*Geschreven door Chantal van Birgelen
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



In deze rubriek vind je een recensie over een boek, een bioscoopfilm, een DVD of luisterboek door iemand uit de doelgroep. Wil je ook een bijdrage insturen voor deze nieuwe rubriek, mail het dan naar mm@intermobiel.com. Je recensie mag gaan over een boek, de film in de bioscoop, DVD of een luisterboek. Het mag gaan over het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte, maar dat hoeft natuurlijk niet. Er is meer in het leven! Je kan ook een recensie insturen over iets wat je aangegrepen heeft of wat veel indruk heeft gemaakt bijvoorbeeld een programma op TV.

Deze keer heeft Laura (28) een recensie geschreven over de film *The Children of Huang Shi* uit 2008. Laura is al enige maanden vrijwilligster van Intermobiel en schrijft zelf artikelen en werkt mee aan interviews. Sinds 1 april 2009 is ook algemeen bestuurslid van Stichting Intermobiel.

Titel: *The Children of Huang Shi*, gebaseerd op een waar gebeurd verhaal

Regisseur: Roger Spottiswoode

Cast: Jonathan Rhys Meyers (George Hogg), Chow Yun Fat (Chen Hansheng), Radha Mitchell (Lee Pearson), Michelle Yeoh (Mrs. Wang)

Genre: Drama

Duur: 114 minuten

Kijkwijzer: 16 jaar

Verschenen in: De première was op 31 juli 2008. Sinds 25-11-2008 is de film in de verhuur.

Officiële website: www.childrenofhuangshi.com

Korte samenvatting:

Als Japan in 1937 China binnenvalt, lopen de spanning in China hoog op. De Britse journalist George Hogg, getuige van een gruwelijke massamoordpartij, zoekt een schuilplaats in een afgelegen regio. Samen met de Australische verpleegster Lee krijgt hij daar de leiding van een jongensweeshuis waar hij bij toeval heen gestuurd wordt om te schuilen. De kinderen hebben eten en scholing nodig en moeten weer leren leven na alles wat ze hebben meegemaakt. Als de Japanners steeds dichterbij komen, staan George en Lee voor een belangrijke beslissing: blijven of met de weeskinderen naar een veiliger oord vluchten. En als hij besluit te vluchten, betekent dit dat hij samen met de kinderen een hele lange reis over de bergen moet maken om de kinderen veilig te stellen voor de Japanners. De voettocht die in deze film wordt afgelegd is gebaseerd op waargebeurde feiten.

Cijfer waardering: 8

Korte toelichting op het cijfer:

Ik vond deze film ontzettend goed en ook erg aangrijpend. Het grijpt je steeds verder aan. Je kijkt dan ook vol spanning naar de film en het verloop van het verhaal. De film gaat over de oorlog, maar er is ook drama bij.

Ingevuld door Laura de Groof



A photograph of pink hollyhock flowers with green leaves, serving as a background for the poem. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus green.

De Lente

De lente komt eraan,
met de winter is het dan gedaan.
De grond gaat weer open,
zodat alles weer uit kan lopen.
Nieuwe bladeren en frisse bloemen,
nieuw leven en bijen die gaan zoemen.
Ook in ons leven is het zo gesteld,
of we arm zijn of welgesteld.
Ook in ons is soms een wintertijd,
waaronder je gebukt gaat en lijdt.
Maar de lente breekt ook hier weer aan,
en met de wintertijd is het dan gedaan.
We mogen weer leven en genieten,
van alles wat ons wordt gegeven.

© *Baat Loevestein*

‘Ik vind het fijn om mijn verhalen eens terug te lezen. Dan leer ik ook weer hoe ik dingen misschien beter kan aanpakken of waar ik beter mee om kan gaan.’



In ieder Mobiel Magazine tref je het verhaal achter een link aan van een jongere met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Deze keer lees je het verhaal achter de link www.djembe-rijen.nl/monique van de in 1969 geboren Monique van Dongen. Zij vertelt op haar website middels een dagboek het verhaal over haar leven. Het dagboek start op 9 december 2004, op de dag dat Monique aangereden werd door een auto.

De opname

Monique: ‘Nadat ik na mijn ongeval thuis kwam uit het ziekenhuis, wees mijn buurman mij er op, dat ik het ongelofelijke verhaal van mijn opname in het ziekenhuis op papier moest zetten. Dit zodat ik de details niet zou vergeten in verband met een eventuele letselschadezaak. Grote delen kon ik zelf niet verwoorden, omdat ik regelmatig mijn bewustzijn verloren had tijdens de opname. Samen met de burens, vrienden en familie heb ik toen het verhaal op papier gezet.’

De website

‘Vanuit hier is eigenlijk mijn verhaal vervolgd en heb ik besloten om dit bij te gaan houden met behulp van een website. Ik ben eigenlijk eerst begonnen met een weblog via punt.punt.nl. Al snel merkte ik dat de indeling van de weblog erg beperkt was door de vaste opmaak. Ik heb toen al mijn berichten overgezet naar mijn eigen website; www.djembe-rijen.nl/monique. Zoals veel andere vaardigheden op de computer, heb ik mezelf aangeleerd om een website te bouwen. Ik ben eigenlijk begonnen met de flash-banner. Vanuit de kleuren van deze banner ben ik een kleurencombinatie gaan maken in het programma. Ik wilde een lay-out maken die niet te druk over komt. Bovenaan wilde ik de verschillende rubrieken aanmaken, zoals nek, bovenrug, onderrug en voet. Verder de standaard knoppen zoals startpagina, e-mail, over mijzelf en het gastenboek. Met veel proberen ben ik er achter gekomen hoe het programma werkte en uiteindelijk ken ik het programma inmiddels van binnen en van buiten.’

Lotgenoten

De website heb ik vooral voor lotgenoten opgezet, die dan mijn verhaal konden lezen. Het is een soort informatiebron met mijn ervaringen over klachten, operaties en artsen, revalidatie en ook de ervaring met mijn specialist in Maastricht. Toen ik een thoracale hernia had, was er weinig te vinden over operaties, informatie en specialisten die deze hernia konden behandelen/verwijderen. Door mijn verhaal over mijn thoracale hernia operatie zijn veel patiënten bij deze specialist in Maastricht terecht gekomen. Ik heb veel lotgenoten naar hem verwezen omdat zij (net zoals ik) gewoon niet wisten waar ze terecht konden voor met hun thoracale klachten. Hij is een van de weinige neurochirurgen die thoracale hernia's kan verwijderen. Ik ben ontzettend blij dat ik lotgenoten die bewuste info heb kunnen verstrekken waardoor ze toch behandeld konden worden. Die bewuste neurochirurg was ook verbaasd dat de wachtlijsten ineens een stuk langer waren. Ik had hem verteld over mijn website en hij heeft mij zelfs nog een tijd gevolgd via mijn website.

Verhaal vertellen

De website is voor mij een middel geworden om alles van me af te kunnen schrijven. Ik vind het ook wel fijn om zo af en toe mijn verhalen eens terug te lezen. Dan leer ik ook weer hoe ik dingen misschien beter kan aanpakken of waar ik beter mee om kan gaan. Vaak is het ook gemakkelijker om mijn verhaal op deze manier te vertellen, zodat ik niet iedere keer hetzelfde verhaal weer hoeft te vertellen maar kan verwijzen naar mijn website. Lotgenoten, vrienden en familie kunnen daar bijhouden hoe het met me gaat. Sinds



kort krijg ik ook veel vragen en reacties op de Posttraumatische Dystrofie die ik nu in mijn rechtervoet heb. Er worden veel vragen gesteld over de Ketamine behandeling en ze vragen ook hoe ik de PD zelf ervaar en hoe ik hier mee om ga. Ook vind ik het fijn om verhalen te horen van andere lotgenoten en steun te ontvangen van lotgenoten, vrienden en familie. Mijn familie en vrienden zijn ook heel erg te spreken over mijn website en lezen hier dan ook graag de laatste nieuwtjes.

Reacties

Ik krijg met periodes best veel reacties, en dat is natuurlijk leuk. Dan krijg je toch een beetje waardering voor je werk en dan weet je dat mensen je website en het werk dat daarin zit waarderen. Ook krijg ik veel reacties van mensen die de rustige layout prettig vinden. De reacties geven mij weer de kracht om door te gaan met mijn website. Ik voel me niet altijd even goed om deze bij te werken, maar momenteel lukt het me redelijk om dit voor elkaar te krijgen. Ik werk gemiddeld 2 tot 3 keer per week aan mijn website. Het is een beetje afhankelijk van wat ik meemaak en of ik iets te melden heb wat ik kwijt wil op mijn website. Soms ben ik langer bezig, wanneer ik weer iets extra's aan het ontwerpen ben voor de website. Zoals je kunt zien, wordt mijn dagboek regelmatig bij gehouden. Gemiddeld wordt er toch wel 2 tot 4 dagen per week een nieuw bericht geplaatst door mij.



Bezoekersaantallen

Ik merk dat mensen gefascineerd zijn door mijn verhaal en het verloop van mijn toestand sinds 2004. Via een analyse van mijn website weet ik dat er gemiddeld 10 tot 15 bezoekers per dag zijn. Momenteel staat de teller op 4677 bezoekers. Via [Google Analytics](#) kan ik op verschillende manieren volgen hoeveel en hoe vaak mijn website bezocht wordt. Uit diverse steden en via diverse websites vinden ze mijn website. Het is interessant om deze rapportage af en toe te bekijken. Zo lang ik zelf plezier heb in het bijhouden van de website blijf ik dit ook doen. Ik heb al een paar keer dezelfde opmerking gehad van diverse mensen om dit complete verhaal eens uit te brengen als een boek. Op zich vind ik dit niet zo'n heel slecht idee, maar wel een hele klus om aan te beginnen. Ik houd het idee in elk geval wel in mijn achterhoofd. En wie weet, komt het er toch nog een keer van!

*Geschreven door Silke van Deelen m.m.v. Monique van Dongen
Geredigeerd door Johan Fiddelaers*

Favoriet Hulpmiddel



Cheekey

Voor het openen van de voordeur is er een handig hulpmiddel op de markt, de Cheekey. Het is een soort sleutelhanger die je eenvoudig op de sleutel schuift en zo meer grip geeft. Hierdoor heb je minder kracht nodig om de deur te openen. Bijkomend voordeel van de Cheekey is dat je er ook flesjes en blikjes mee kan openen. Dus een drankje onderweg of in het park is zo ook met minder moeite te openen. De Cheekey is te koop bij Welzorg en bij diverse internetwinkels voor hulpmiddelen.



Op de website zie je hoe het werkt: www.cheekey.com



Hypnotherapie en NLP

In de rubriek psyche komt iedere keer iemand aan het woord over zijn religie, levenswijze of filosofie. Deze keer vertelt Bart van der Dussen over hypnotherapie en Neurolinguïstisch programmeren (NLP).



Mijn naam is Bart van der Dussen, ik ben 37 jaar en woon in Utrecht. Ik ben vanaf mijn geboorte spastisch in mijn benen. Ook wel Cerebrale Parese of infantiele encefalopathie genaamd. Ik werk als werkcoach bij het UWV Werkbedrijf. In deze functie begeleid ik mensen vanuit de WW naar werk. Sinds enkele jaren ben ik bezig met een opleiding voor hypnotherapie en Neurolinguïstisch programmeren (NLP). Eerder heb ik drie graden van Reiki gevolgd. Ik kan mezelf sinds april 2008 Reikimaster noemen.

1. Wat is jouw link met hypnotherapie en NLP?

Sinds 1994 bezocht ik zo nu en dan een medium in de periode dat ik mijn eerste stage liep op de HEAO. Ik voelde me erg gespannen als het ging om werken. In 2001 dreigde ik vast te lopen in mijn loopbaan. Ik had diverse banen gehad en was erg bezig met vragen als 'Wie ben ik? Wat wil ik en wat kan ik?' In een handschriftanalyse, die ik heb laten doen, stond een zin 'Hij is niet de menner van zijn spanpaarden. Hij legt de verantwoordelijkheid bij anderen en rekent ze daarop af als het fout gaat'. Regelmatig voelde ik me onbegrepen en voelde ik me erg afhankelijk van mijn omgeving. Ik moest en zou werken. De eigen regie over mijn leven nemen, was mij niet bekend. Laat staan wat ik kon doen om zelf de teugels in handen te nemen. Ik ben me gaan realiseren dat het zo niet werkt en dat het tijd was om mijn hart te leren volgen. Al snel bleek dat de sociale sector (hulpverlening, training en coaching op gebied van werken met een handicap) beter bij me zou passen. Maar de vraag kwam in 2003 bij me op: hoe kom ik daar nou als ik in de zakelijke sector zit? Zo kwam ik bij de SETH Academie terecht waar ik een gedegen korte opleiding voor casemanager heb gevolgd.

2. Kan je kort uitleggen wat hypnotherapie en NLP inhoudt?

Hypnotherapie is één van de oudste vormen van psychotherapie waar gebruik wordt gemaakt van trance. Hierdoor is het mogelijk om onbewuste processen te activeren en bewust te maken. In de

hedendaagse hypnotherapie wordt ook gebruik gemaakt van Regressietherapie:

- RET, (Rationeel Emotieve Therapie)
- NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren)
- TA (Transactionele Analyse)
- Focussing
- Experimentiële psychotherapie

NLP biedt praktische technieken die je toegang verschaffen tot de werkelijkheid van:

- Weet wat je wilt. Zorg dat je een duidelijk idee hebt van de gewenste uitkomst van een situatie.
- Wees alert en houd je waarneming scherp, zodat je opmerkt wat je krijgt.
- Wees zo flexibel om de dingen anders te doen, totdat je krijgt wat je wilt.

In de opleiding die ik volg, worden ook twee modules basis medische vakken aangeboden. Hierin wordt leerstof aangeboden over de werking van de hersenen en het menselijk lichaam. Chronische ziektes als fibromyalgie worden behandeld en daarnaast de werking van de hersenen bij persoonlijkheids- en ontwikkelingsstoornissen.

3. Wat mij aanspreekt in de hypnotherapie?

Hypnotherapie vond ik eerst nogal eng, want het kwam dichtbij het gevoel. Later (ook door mijn Reiki inwijdingen) liet ik mijn gevoel meer toe. Er ontstond een verbinding tussen mijn verstand en mijn gevoel. SETH hanteert een benadering waar verschillende therapeutische scholen worden geïntegreerd. Deze filosofie spreekt mij erg aan en het past ook bij mijn levensvisie: geïnspireerd door verschillende benaderingswijzen een eigen standpunt innemen en daarnaar handelen. Altijd al heb ik graag mensen willen helpen. Ik heb eerder nog niet de stap gezet om mijn praktijk te starten en deze richtingkeuze te maken, omdat ik in mijn eigen acceptatieproces heb gezeten met betrekking tot mijn handicap en mezelf soms nog wel eens ontmoet in gedrag, waarbij ik mezelf afhankelijk maak. In 2004 ben ik begonnen met de opleiding tot casemanager. Hier heb ik veel geleerd over mijn eigen handelen. Ik heb ook een brede kijk gekregen op het beroep van casemanager. Mijn afstudeerwerkstuk ging over een eigen re-integratiebedrijf voor (vooral jonge) mensen met een lichamelijke beperking. Ik wilde me verder verdiepen in de materie van coaching en counseling. In 2006 ben ik gestart met een module hypnotherapie en negen maanden later met NLP. Dit heb ik in ongeveer drie jaar afgerond met succes. Wat mij verder aanspreekt in de hypnotherapie is de link die er met paranormale en spirituele as-



pecten wordt gelegd. In mijn leven heb ik mij altijd geïnteresseerd in religie. Daarmee bedoel ik religie in de zuiverste betekenis van het woord: namelijk verbinden. Dit houdt in de verbinding van lichaam en geest, de aardse en geestenwereld, verbinding tussen mensen onderling in diverse samenlevings- en samenwerkingsverbanden.

In mijn beroep als coach en counsellor zijn voor mij communicatie en psychosomatiek belangrijke aandachtspunten. Psychische klachten kunnen zich vastzetten in het lichaam waardoor pijn ontstaat wat weer gevolgen heeft in de pijnbeleving en stemming. Dit kan ook inhouden dat communicatie verloopt op een manier dat een vorm van strijd zichtbaar is.

Boosheid, frustratie, angst, verdriet en het zichzelf afsluiten van de omgeving is mogelijk dan te zien. Het effect op anderen kan zijn dat die de deur dichtgooien. Een gevoel van eenzaamheid is het gevolg en de vicieuze cirkel is rond.

Mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische ziekte zijn vaak afhankelijk. Afhankelijk zijn, is oké. Je afhankelijk voelen kan een vorm van hulpeloosheid in de hand werken. Mijn werkwijze is gericht op het nemen van eigen verantwoordelijkheid en regie over het eigen leven. Met het gevolg dat mensen zich goed voelen en op een prettige en constructieve manier samen kunnen leven en werken met anderen. Zodat er ruimte is om elke vorm van relatie te verdiepen.

4. Wat zegt de hypnotherapie over ziekte en gezondheid?

Voordat ik op deze vraag in ga, geef ik eerst antwoord op de vraag wat je met hypnotherapie kunt bereiken. Hypnotherapie kan worden toegepast voor onderstaande klachten en/of doeleinden:

- omgaan met spanningen
- oplossen van psychische problemen (nervositeit, angsten en fobieën)
- verwerken van trauma's, het afleren van ongewenst gedrag (bijvoorbeeld verslavingen)
- oplossen van slaapproblemen (slapeloosheid, nare dromen)
- faalangst (bijvoorbeeld examenvrees)
- oplossen van psychosomatische klachten (hyperventilatie, maag- en darmklachten)
- opheffen of verzachten van allerlei lichamelijke klachten

- versterken en versnellen van genezingsprocessen
- oplossen van seksuele problemen
- opheffen of verzachten van pijn (reuma, fibromyalgie, migraine enzovoort)
- verbeteren van de concentratie en het geheugen (studie-, werk-, sportprestatie)
- trainen van lichamelijke en sociale vaardigheden
- inzicht krijgen in de eigen persoonlijkheid en mogelijkheden

Het unieke van hypnotherapie is dat lichamelijke processen langs psychische weg kunnen worden beïnvloed. Uit de hypnotherapeutische casuïstiek, literatuur en evaluatieonderzoek is bekend dat diverse ziektebeelden goed op hypnotherapie reageren. Op de website www.hypnotherapie.nl staat meer hierover te lezen.

5. Heb je hier ook zelf ervaring mee? Kan jij je hierin vinden?

Mijn ervaring met NLP en hypnotherapie heeft als resultaat dat ik nu minder last heb van angsten en spanningen (met bijbehorende maag- en darmklachten), waardoor mijn fysieke gesteldheid ook verbeterd is en dat ik daarnaast mijn hart volg. Daarbij voel ik mij verbonden en niet meer eenzaam. Het werk als coach/counsellor en trainer is voor mij dan ook heel boeiend. Ik wil me vooral gaan richten op mensen met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte. Een onderdeel van mijn opleiding hangt samen met pijnbestrijding. Dit is iets wat regelmatig speelt bij mensen met een lichamelijke handicap. Heel belangrijk in mijn werkwijze vind ik om te kijken naar wat er wél kan, ook wanneer je bijvoorbeeld bedlegerig bent. Met de technische ontwikkelingen van nu ben ik ervan overtuigd dat er heel veel mogelijk is!

*Geschreven door Bart van der Dussen
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



Opvoeden met een handicap

Tips voor als je als ouder in het ziekenhuis verblijft of revalidatiecentrum met kleine kinderen

Hieronder volgen wat tips en trucs, ontstaan uit eigen ervaring, zodat je niet zelf het wiel opnieuw hoeft uit te vinden.

- Laat je partner, als dat financieel kan, zorgverlof aanvragen. Dit kan tot tien dagen per jaar, of soms langer. Dat hangt af van de afspraken die bij zijn/ haar werkgever in de CAO zijn vastgelegd. Sommige werkgevers zijn heel soepel, anderen helemaal niet. Vraag dan advies aan je vakbond.
- Licht het kinderdagverblijf en de schooljuf in. Er kan eventueel extra aandacht voor het 'ziekenhuis' zijn in de groep of klas door middel van boekjes, verhalen en spelletjes.
- Vertel je kind, hoe jong het ook is, dat het niet zijn/haar schuld is dat mama ziek is en pijn heeft. Leg zoveel mogelijk op het niveau van het kind uit. Kinderen accepteren vaak de situatie zoals hij is.
- Bel je kind elke morgen na het ontbijt op. Laat het vertellen wat hij/zij die dag gaat doen. Mijn zoontje deed eens drie minuten lang een helikopter na en hing toen op. Ook dat is goed.
- Bel je kind 's avonds op en lees een slaapverhaaltje voor, net als thuis.
- Neem kleine cadeautjes mee voor in je nachtkastje, zodat je kind een verrassing krijgt bij elk bezoek en meteen even bezig is.
- Lees bij elk bezoekje een (vervolg)verhaal voor en geef ze iets lekkers. Ik las voor uit Meester pompelmoes en het vliegende jongetje. Mijn jongetjes genoten intussen van een dinosauruskoek, het absoluut lekkerste lekkers, vonden zij.
- Laat je kind bij burens of goede vrienden logeren, zodat je partner meer rust en ruimte heeft voor ziekenhuisbezoek. Of laat je oma, vriend of vriendin thuis logeren om alles zo gewoon mogelijk door te laten gaan.
- Laat een geliefd familielid of vriend één middag per week iets speciaals doen met je kind, zodat hij/zij exclusieve aandacht krijgt. Voorbeelden zijn fietsen leren, naar een nooit eerder bezochte kinderboerderij gaan of een kindertheatervoorstelling bezoeken of gewoon lekker een potje gaan voetballen.
- Geef een wat ouder kind een eenvoudig fototoestel en laat hem/haar een fotoreportage maken van alles wat je kind meemaakt, zowel thuis als in het ziekenhuis. Daarna kunnen jullie samen een fotoboekje maken. Heel leuk om na te genieten, of na te griezelen!



Geschreven door Marja Morskieft

Oorsmeer

Dré vroeg me gisteren of ik zijn oren wilde schoonmaken. Uiteraard kwam op een gegeven moment de vraag: Waar komt oorsmeer vandaan mama? Maar hij gaf zelf al antwoord: Zijn dat al de vieze woorden die je hoort?

Wanda

Favoriet Hulpmiddel

Appelsnijder

Een tijd terug kwam ik de appelsnijder bij Ikea tegen. Omdat ik nogal moeite heb met het happen in een appel en het advies van de tandarts had gekregen om dit zo veel mogelijk te vermijden, leek het mij het uitproberen waard. Ik vind het ideaal. Je wast de appel, haalt de snijder er overheen en het klokhuis is verwijderd en de appel is in acht partjes gesneden.

De appelsnijder is onder andere verkrijgbaar bij Ikea en diverse supermarkten.

Prijs vanaf € 2,50

Al is uw hulpmiddel nog zo simpel of klein, ook die tip kan handig voor een ander zijn!

Stuur ook jouw favoriet hulpmiddel in voor de fotohoek aanpassingen!



Gedecoreerde taarten maken

Mijn naam is Anneke, 30 jaar, en getrouwd met Maurice en moeder van ons 1 jaar oude zoontje Stijn. Door Posttraumatische Dystrofie zit ik in een rolstoel. Naast mijn parttime baan en het moeder zijn, heb ik gelukkig tijd voor diverse hobby's. Zo zwem ik een uur in de week en een half uurtje per week ga ik met mijn zoontje baby zwemmen. Daarnaast heb ik hier en daar nog tijd en energie voor mijn creatieve hobby's. Ik knutsel graag (scrapbook en kaarten maken), maar momenteel is mijn grootste hobby het maken van gedecoreerde taarten.

Taart de Ark van Noach:



Ik wil jullie daarom een kijkje in mijn keuken geven van hoe jij zelf ook zo'n mooie taart kunt maken. Ik ga uit van de taart de Ark van Noach, die ik voor de doop van Stijn gemaakt heb. De taart is voor ruim 12 personen en heeft een richtprijs van 25 euro. De opdracht die we ons zelf stelden was een kindvriendelijke, maar niet te religieuze dooptaart te maken voor ongeveer 10 personen. Al snel kwamen we op de ark van Noach. De duif die het groene takje en daarmee het nieuwe leven vond, tegenover de geboorte en de doop van dit nieuwe leven. Aan de rand van de taart staan de naam en doopnamen van Stijn en zijn doopdatum. De onderkant van de taart (het watergedeelte) is gevuld met aardbeien en botercrème. Het is bekleed met marsepein. De boot is niet gevuld en

wederom besmeerd met botercrème en bekleed met marsepein. De dieren op de boot en in het water zijn ook van marsepein met uitzondering van de ganzen en de schapen. Deze zijn van fondant.

Taart maken

1. Natuurlijk begint het met het maken van een lekkere taart. Hiervoor gebruik ik het meestal een luchtige cakemix die overal verkrijgbaar is. Zelf haal ik het bij een speciale taarten webwinkel genaamd taart en decoratie of bij www.deleukstetaarten.nl

Taart vullen

2. Als de cake goed afgekoeld is, kan je hem doorsnijden en vullen met waar je zin in hebt. Tot nu toe is bij ons de chocoladecake met kersenvlaaivulling en appelboter crème de favoriet. Maar je kunt eigenlijk alles gebruiken om de taart mee te vullen zoals vers fruit, chocoladecrème, bokkenbootjes crème vlaaivullingen of mono toetjes etcetera. Net wat je zelf lekker vindt.

Taart afsmeren

3. Het afsmeren van de taart doe ik altijd met botercrème (vanille of met een smaakje toegevoegd die past bij de smaak van de vulling). Dit doe je om te zorgen dat de taart geen hobbels meer heeft. Ha ha, dit lukt me nog niet altijd!

Decoreren en een thema kiezen

4. Daarna begint het echte werk. Althans ik vind het bakken en vullen van de taart meer iets dat erbij hoort. Het decoreren is meer mijn ding, zullen we maar zeggen. Hiervoor heb je marsepein of marshmallow fondant nodig. Marsepein kun je bij de bakker kopen, maar ook dit haal ik weer bij de taartenwebwinkel. Marsepein kun je in de kleur blank (beetje crèmekleurig) krijgen, maar ook in andere kleuren. Ik heb zelf eetbare kleurstof, zodat ik mijn marsepein zelf kan kleuren. Hier heb je wel een behoorlijke handkracht voor nodig. Voor je de taart gaat maken, weet je meestal al wat je wilt met de taart. Zo neem ik nu als voorbeeld de dooptaart van mijn zoontje. Dit is mijn mooiste taart tot nog toe, vandaar deze keuze. Ik heb op internet naar simpele plaatjes van de ark van Noach gezocht. Hoe simpeler het plaatje, hoe makkelijker ik het vind om het na te maken van marsepein in 3D. Vooral zoeken op Engelse vertalingen op internet geeft de meeste plaatjes.

Marsepein

5. De marsepein kneed je goed door. Rol met een deegroller of pvc pijp de marsepein goed uit en daar bekleed je de taart mee. Eerst leg je het op de bovenkant en dan probeer je de taart zo strak mogelijk te



bekleden aan de zijanten. De dieren voor op de boot had ik al eerder gemaakt. Met eetbare lijm (poedersuiker met water) heb ik de dieren op de boot bevestigd. Even laten drogen en de dieren zitten vast. De doopnamen en de datum heb ik gemaakt met een speciale lettertappit. Dit is een hard plastic plaatje met het alfabet (zie foto). Dat druk je op de marsepein, die je heel dun uitgerold hebt, en met een beetje tikken op het plaatje valt je letter eruit. De letters plak je ook weer met eetbare lijm op de ondergrond. Uiteindelijk komt de boot op de ondergrond en klaar is je taart. Eet smakelijk!



Als je klaar bent met dit alles moet je alleen niet te kritisch naar je werkplek kijken, want die ziet er niet meer uit natuurlijk. Maar dat mag de pret niet drukken, vind ik.

Tips

6. Naast lettertappits zijn er natuurlijk nog veel meer mogelijkheden om figuurtjes en vormen uit marsepein te halen. Met een glas kan je heel simpel een rondje maken. Koekjes uitstekers kun je ook makkelijk gebruiken om marsepein uit te steken. Op de afbeelding hiernaast zie je een uitsteker in de vorm van een babyvoet. Verder zijn er speciaal voor deze taartenhobby verschillende paar uitstekers te koop in de taarten webwinkels. Voor mijn eigen taarten heb ik een hobby webwinkel gemaakt op internet, zodat iedereen kan zien wat ik gemaakt heb. Als je bij mij een taart bestelt, betaal je iets meer dan de ingrediënten kosten, zodat ik nieuwe en/of meer professionele spulletjes kan kopen waardoor mijn taarten nog mooier zullen worden.



Uitsteker
babyvoetje

Dit is mijn [website](#). De naam van mijn hobby webwinkel Krumelke is ook het koosnaampje van mijn zoontje en een verbastering van kruimeltje. Vooral die combinatie vond ik erg mooi voor een taartenwebsite, want kruimeltjes zijn er door het hele proces van bakken tot decoreren.

Meer informatie en ideeën op internet vind je dus op:

- [Anneke's website](#)
- www.taartendecoratie.nl
- www.deleukstetaarten.nl
- www.sassiescake.nl

- www.cakezooi.com

Op deze pagina nog enkele foto's van taarten die Anneke gemaakt heeft. Wellicht doe je zo nog wat leuke ideeën op voor een mooie taart.

Als je zelf iets gebakken hebt of nog leuke tips en recepten hebt of iets over een andere hobby wilt schrijven, stuur dan een mailtje met eventuele foto's naar mm@intermobiell.com

Veel succes met uitproberen en eet smakelijk!

Geschreven door Anneke Brauers

Geredigeerd door Veroni Steentjes



BSP Handelsweg 10 7041 GX 's-Heerenberg www.berghspecialproducts.nl	RTD maakt méér mogelijk Heijenoordseweg 130 6813 GC Arnhem www.rtdhetdorp.nl	Fangadgets.com online verkoop van fan artikelen van voetbal, F1 tot TV/movie Maarsbergen www.fangadgets.com
J&R Hypotheek- bemiddelingBV Gouda www.jradvies.com	Drukkerij Stunnenberg Zevenaar Ons drukwerk word verzorgd door: www.stunnenberg.nl	Internl.net Nijmegen http://www.internl.net
Kiwanis Club Driebergen- Heuvelenrug www.kiwanis.nl/club/driebergen-heuvelrug	KPN conferencing Telefonisch vergaderen en pre- senteren op afstand www.kpnconferencing.nl	Menten metaal Napoleonsweg 16 6081 AD Haalen www.menten.nl
Klaassen Vastgoedontwikkeling BV Postbus 2137 6802 CD Arnhem www.klaassen.com	Niklo V.O.F. De Fazant 127 7609 BV Almelo www.niklo.nl	Van der Storm Sportprijzen Oude kruisweg 226 2142 EL Cruquius www.vanderstorm.nl
Ben van der Meer ICT www.bmconsultancy.nl	Six shop www.sixshop.nl	TNT Post Kaartenservice Den Haag www.tntpostkaartenservice.nl
Durex voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl	Oranje doek www.oranjedoek.nl	Sjoerdproductions Onze huisfotograaf www.sjoerdproductions.tk
Wij hopen dat u ook met ons meedoet!		



Able2 Touwslagerij 21D 4762 AT Zevenbergen www.able2.nl	Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)	Fam Groot Driebergen Boeddha bali winkel
Brons- schilder en onderhoudswerk Thorbeckelaan 9 3931 HV Woudenberg www.bronsschilder.nl	Logres Business Solutions BV Postbus 12 3770 AA Barneveld www.logres.nl	Verhuur en loonbedrijf Firma T&M Schorel Bleiswijk www.schorel.nl
Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	Thijs Hoogemans Beegden	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg
Vincent Kemper www.kemper.nu	Dillon Koster www.certainty.nl	Ben van der Meer Fotograaf www.ben-fotograaf.nl
Harrie Truijen Weert	Tegelzettersbedrijf Borckink Rekkense binnenweg 2/A 7152 AN Eibergen	Lunchroom Goede tijden Roermond
Uw naam zetten we met plezier hierbij!		

