

Mobiel Magazine

INSPIRATION



Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het exclusieve 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 de vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.

Redactieadres:

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

Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 6 nummer 1 : 1 februari 2011

Aan dit nummer werkten mee:

Ans, Amy, Marlies Bouten, Emile Cobben, Pauline Gransier, Ingrid Groenendijk, Rob Lambooy, Lara, Aly Loeve, Karen Opdencamp, Service dogs, Nico van Belle, Denise Vanderbroeck, Elly van Doorn en Tineke Verburg. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Redactie:

Cindy Bles, Anneke Brauers, Evy, Johan Fiddelaers, Susanne Maas, Veroni Steentjes, Chantal van Birgelen en Rosan Wilts

Fotografie en vormgeving:

Marlies Bouten, Frank Bleekrode, Johan Fiddelaers, Leonie Palsma, Paola Papen, Evelijn Saaltink en Paul Stoel

Advertenties:

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

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

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

Disclaimer Mobiel Magazine:

De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd, onvolledig of incorrect is. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele 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 openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. Groeten Stichting Intermobiel

Colofon	2
Woord van de voorzitter	5
Intermobiel nieuws.....	7
In gesprek met Emile Cobben	14
Steun Intermobiel	17
Even voorstellen	18
De 10 favo's van Karen Opdencamp.....	20
Wist je dat?	21
Gedicht	22
Anders denken	23
Vraagbaak aanpassingen	24
Medisch	25
Psyche.....	26
Vrije tijd	28
Lees-, kijk-, en luisterhoek	30
Column	32
Werken met een handicap.....	34
Opvoeden met een handicap	35
Favoriet Hulpmiddel.....	38
Vrije tijd	41
Sponsors	43
Club van 100	44



Advertentie



Software voor project- en servicemanagement

Kennis • Ervaring • Toewijding



Bergh Special Products

Handelweg 10
2007 GX te Heerlenberg
t. 0511 - 359 190
t. 0511 - 359 210
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**



De outdoorspecialist

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

Samen kwamen, komen en zullen we er hopelijk uit blijven komen bij het Mobiel Magazine!

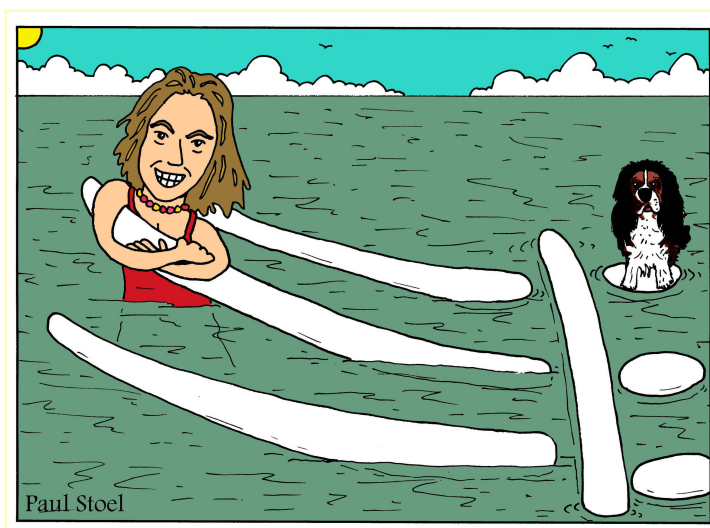


Woord van de voorzitter

Veroni Steentjes (34), woont in Arnhem. Ze is initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel. Ze startte Intermobiel in 2001 op dat in 2003 een stichting werd voor en door jongeren met een lichamelijke handicap die minder mobiel of huisgebonden zijn. Inmiddels is de website www.intermobiel.com in vier jaar tijd al door meer 500.000 unieke bezoekers bezocht, die al meer dan 16 miljoen pagina's bekeken hebben. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt. Dit keer gaat het over haar passie voor Intermobiel en welke droomwens ze nog mee hoopt te maken.

Intermobiel; de drijvende kracht achter mijn bestaan!

Veel mensen zeggen tegen me: als ik in jouw situatie zou zitten, zou ik zo niet willen én kunnen leven. Ik zou allang zelfmoord hebben gepleegd of euthanasie hebben aangevraagd. Ik kan me die reacties goed voorstellen. Het is ook goed om daar eens serieus over na te denken, zodat je aan je naaste omgeving kan aangeven wat je wél en zeker niet wilt als je in mijn situatie zit of in een acute situatie komt zoals: een hartaanval, verkeersongeluk of een ernstige ziekte. Als zoiets gebeurt, kunnen ze hier in ieder geval rekening mee houden, omdat jouw wensen bekend zijn. Anders wordt het gissen.



Ik heb daar natuurlijk zelf ook over nagedacht. Ik heb duidelijk een grens gesteld; tot hier en niet verder. De rek is er op een gegeven moment ook uit. Ik moet in ieder geval kwaliteit van bestaan hebben. Wat dat exact inhoudt, is moeilijk uit te leggen. Wat afbreuk doet aan de kwaliteit van bestaan is constante zenuwpijn. Vaak wordt gezegd dat pijn lijden tegenwoordig niet meer nodig is, maar dat vind ik onzin. Ik ben een 'liggende chemische morfinefabriek', maar toch lijd ik iedere seconde, iedere minuut en iedere dag pijn. De mate van beperkingen spelen ook een rol. Ik wil niet afhankelijk zijn van machines.

Ook speelt mee hoe ik mijn dagen kan vullen. Ik moet het gevoel hebben dat ik iets bijdraag, dat mijn bestaan zinvol is en iets toevoegt. Dat gaat verder dan alleen maar lijdend in leven blijven voor mijn vriend, ouders, familie en vrienden. Zo werkt dat bij mij niet. Je dagen vullen door op bed te liggen en alleen maar tv kunnen kijken, heeft voor mij persoonlijk geen kwaliteit van bestaan. Je ademt dan nog wel, maar ik vind dat je zelf dan niet meer echt leeft. Ik houd dat wellicht een paar weken of enkele maanden vol, maar geen vijftien jaren lang.

Veel artsen gaven in het begin van mijn ziekte aan dat ik niet ouder dan dertig jaar zou worden. Inmiddels ben ik 34 jaar, dus dat is al uitzonderlijk. Hoe ik dat doe? Ik denk dat Intermobiel hier een belangrijke rol in speelt. Sinds 2001 ben ik hier non-stop mee bezig. Ik heb er mijn studie culturele antropologie voor opgegeven, omdat het combineren onmogelijk was. Ik vind Intermobiel ook belangrijker, omdat ik er meer mensen mee kan helpen dan door mijn studie, die meer voor mezelf is. Anderen helpen staat hoog in het vaandel bij mij. Zeker door het jarenlang alleen vechten en onbegrepen zijn, in het begin van mijn ziekte, vind ik dat belangrijk. Intermobiel is mijn levenswerk geworden, een initiatief dat nu breed gedragen wordt en waar gelukkig veel mensen gebruik van maken. Dit is niet alleen de doelgroep met hun naaste omgeving, maar ook veel mensen uit de zorg- en dienstverlening bezoeken onze website en vragen advies.



Door Intermobiel kan ik mijn jarenlange kennis en ervaring doorgeven aan lotgenoten, zodat zij het iets makkelijker hebben dan ik het had, door de weg te weten. Ook laat de website duidelijk zien welke mogelijkheden er zijn op het gebied van aanpassingen. Alle zwaar aangegane gevechten van: een serieuze lichamelijke diagnose, een aangepaste ligrolstoel, een bedtafel voor een computer en hulphond krijgen meer betekenis als anderen er ook iets aan hebben. Ik hoop dat ze niet dezelfde gevechten hoeven aan te gaan, dan die ik heb moeten voeren. Misschien voelen ze zich minder alleen door het luisterend oor van Intermobiel of omdat ze weten dat ze niet de enige zijn die in zo'n situatie verkeren.

Intermobiel pusht me vaak verder te gaan dan wat fysiek mogelijk is. Intermobiel zorgt ervoor dat ik nog iedere dag wil 'opstaan' en aan het werk wil. Hoe lang dat nog kan, weet ik niet. Ik ben het afgelopen jaar erg hard achteruit gegaan. Ik leef per dag, maar ik hoop wel nog lang genoeg te leven om mijn grote droom in de vorm van de aangepaste vakantiewoning gerealiseerd te zien. Die woning is niet zo zeer voor mezelf bedoeld, omdat ik fysiek te hard achteruit ga en niet vervoed kan worden. Maar ik hoop nog mee te kunnen maken dat andere kids, jongeren en mensen met een zware fysieke beperking, waaronder bedlegerigen, met hun gezin of familie eindelijk eens onbezorgd, betaalbaar en zelfstandig op vakantie kunnen gaan door Intermobiel. Is dat te veel gevraagd van mij? Ik weet het niet. De tijd zal het uitwijzen.....

Geschreven door Veroni Steentjes
Grafische bijdrage van Paul Stoel.





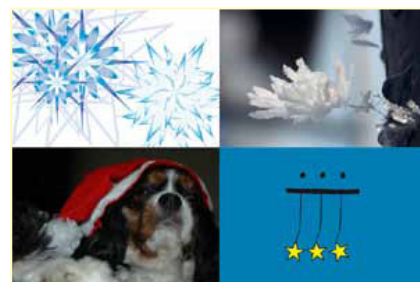
Nieuws van Johan over de kerstkaartactie van de basisschool

Basisschool De Kerneel organiseerde in de decembermaand van afgelopen jaar hun eigen kerstkaartenactie. Alle leerlingen ontwierpen hun eigen kerstkaarten in de vorm van een tekening. Van al deze ontwerpen maakte een drukkerij kerstkaarten. Zo kon ieder kind zijn of haar eigen kerstkaarten verkopen in hun directe omgeving. Van de opbrengst ging de helft naar de activiteiten voor de kinderen, georganiseerd door de oudervereniging. De andere helft ging naar een goed doel, hiervoor werd Stichting Intermobiel gekozen. Dat zit zo: onze Jesper en Niels zitten op deze basisschool en ik had de school van onze kerstkaartenactie op de hoogte

gesteld. Daar kreeg ik dus deze reactie in de vorm van een actie op terug.

De kinderen hadden heel goed hun best gedaan met het ontwerpen en verkopen van de kerstkaarten. Er werden maar liefst 764 sets met 8 kerstkaarten verkocht. Dit betekende dus een opbrengst van € 764 voor Stichting Intermobiel. Op 21 januari mocht ik namens Intermobiel symbolisch de cheque in ontvangst nemen. Dit gebeurde uiteraard in het schoolgebouw in het bijzijn van alle kinderen. Bij deze wil ik nogmaals Basisschool De Kerneel, alle leerlingen en de oudervereniging bedanken voor hun steun en inzet.

Groetjes, Johan Fiddelaers



Uitbreiding Intermobiel vrijwilligersteam

Intermobiel heeft in de afgelopen maanden diverse nieuwe vrijwilligers geworven waaronder dus vier grafisch ontwerpers en/of striptekenaars en enkele tekstschrijvers. We zijn erg blij met deze nieuwe aanwinsten om zo het aantal vrijwilligers op peil te houden. Twee tekstvrijwilligers zijn zwanger waarvan eentje net bevallen is, dus ze zijn even uitgeschakeld. In dit Mobiel Magazine tref je van alle vier grafische ontwerpers en/of striptekenaars één of meerdere werken.

Stichting Intermobiel
www.intermobiel.com





Intermobiel heeft twee nieuwe ambassadeurs: Bibi Schouten en Kevin Hellenbrand.

Vanaf 17 maart heeft Stichting Intermobiel er twee nieuwe ambassadeurs bij in Bibi Schouten en Kevin Hellenbrand. Bibi is bekend van het vele modellenwerk, zowel nationaal (Sloggi) als op internationaal gebied. Ook runt zij een dansschool waar meerdere zangers en zangeressen dansles van haar krijgen en gebruik maken van het dansteam dat Bibi onder haar hoede heeft. Kevin is één van de zangers van de succesvolle popband CH!PZ. Hij runt met Bibi studio Hellenbrand. Wij zijn erg blij dat

deze toppers ze zich aan Intermobiel hebben verbonden. Bibi en Kevin kunnen als ambassadeurs direct aan de slag, want op 20 maart nemen ze de cheque in ontvangst op het white spring Dance event.

Stichting Intermobiel deed op 20 maart mee aan NL DOET

De Arnhemse Stichting Intermobiel deed op zaterdag 20 maart mee aan NL DOET, de grootste vrijwilligersactie van Nederland georganiseerd door het Oranje Fonds en MOVISIE. NL DOET is het vervolg op het jaarlijkse Make A Difference Day. De hele dag hebben jonge vrijwilligers met én zonder lichamelijke handicap samen sieraden gemaakt voor Stichting Intermobiel in de Arnhemse woning van Intermobiel voorzitter Veroni Steentjes (34). Het Oranje Fonds heeft een bijdrage geleverd in de aanschaf van het materiaal.

Directeur Emile Cobben heeft in de week voor 20 maart meer dan 500 flyers verspreid met de aankondiging erop van 20 maart met de strip om mensen te stimuleren en te prikkelen om te laten komen. De strip is gemaakt door Frank Bleekrode, vrijwilliger van Stichting Intermobiel, in opdracht van Stichting Intermobiel.

Voorzitter en Intermobiel initiatiefneemster Veroni Steentjes woont namelijk in een Fokuswoning, een aangepaste woning waarin mensen met een fysieke handicap zelfstandig wonen, in de Arnhemse wijk Rijkerswoerd. De open middag werd

georganiseerd om geïnteresseerden kennis te laten maken met Stichting Intermobiel en om eens te laten zien hoe iemand met een fysieke handicap woont. "Buurtbewoners hebben niet altijd een goed beeld van wie ik ben, wat ik doe en hoe ik woon. Contact leggen gaat soms moeizaam, omdat ik bedlegerig ben. Op deze wijze wil ik de drempel verlagen en mensen laten zien hoe ik woon en om ze kennis te laten maken met Stichting Intermobiel door middel van de sieraden", aldus Veroni Steentjes.

Stichting Intermobiel
www.intermobiel.com

Open dag? Wat nou? Een hele dag TV kijken kan ik ook bij de elektrozaak! Hier doen ze toch niets anders...!

Welkom Bij de OPEN MIDDAG 20 MAART

Ieder z'n meug hè?

Ik heb een handicap en ben niet een of andere kwijlende kamerplant! Kom eens binnen kijken en je zult zien dat ik een gewoon leven leid!

De inloopmiddag wordt georganiseerd om geïnteresseerden kennis te laten maken met [Stichting Intermobiel](http://StichtingIntermobiel.com) en met de handgemaakte sieraden die u kunt kopen. Ook kunt u zo zien hoe iemand met een fysieke handicap woont.

Betreft: inloopmiddag op zaterdag 20 maart van 16.15 - 18.30 u.
Adres: Bertha von Suttnerstraat 19
Contact: info@intermobiel.com of bel 06-43055738



White spring sensation op 20 maart met cheque van € 6.750,- voor Stichting Intermobiel van Ladies' Circle Roermond en Ronde tafel 74 uit Roermond

De Ladies' Circle Roermond en de Ronde Tafel 74 uit Roermond organiseerden samen op 20 maart 2010 White Spring Sensation, een spetterend dance event, waarvan de opbrengsten voor Intermobiel waren. Namens Intermobiel waren directeur Emile Cobben, bestuurslid Olga Brosens, vrijwilligster Esther Cobben en de nieuwe Intermobiel ambassadeurs Bibi Schouten en Kevin Hellenbrand aanwezig. Ladies Circle Roermond & Ronde Tafel 74 en alle sponsors: bedankt voor prachtige avond en de organisatie ervan!



Het bedrag dat die avond is opgehaald, is toegevoegd aan het bedrag dat de Ladies' Circle Nederland voor Stichting Intermobiel heeft opgehaald als nationaal service doel.

Stichting Specsavers steunt steunt Arnhemse Stichting Intermobiel met € 2.500,-

Op 19 mei 2010 tijdens de feestelijke lancering van Stichting Specsavers Steunt ontving Emile Cobben, directeur van Stichting Intermobiel, de cheque voor Intermobiel uit handen van Dame Mary Perkins, oprichtster van Specsavers ter waarde van € 2.500,-! Intermobiel is uit vele goede doelen gekozen als het Gelderlandse doel. Uit iedere provincie in Nederland was een lokaal goed doel uitgenodigd om als eerste een donatie in ontvangst te nemen.



De stichting is in het leven geroepen door Specsavers om iets terug te geven aan de lokale gemeenschap. Zij willen hun steentje bijdragen aan onze buurt. Met de oprichting van Stichting Specsavers Steunt zetten zij deze betrokkenheid om in daadwerkelijke actie! De Stichting gaat verschillende lokale liefdadigheidsinstellingen, goede doelen en verenigingen financieel ondersteunen. Per verkochte bril of hoortoestel wordt een vast bedrag aan de stichting gegeven. Dit bedrag wordt vervolgens gebruikt voor donaties aan lokale initiatieven die de samenleving ten goede komen.

Naast de steun van Stichting Specsavers steunt, blijft de Intermobiel steun doorgaan door de eigenaar van Specsavers in Arnhem. Van iedere verkochte bril gaat een bedrag naar Stichting Intermobiel.



«Hier zijn we als stichting erg blij mee, want we zijn geheel afhankelijk van giften, sponsoring en donaties. Met dit bedrag kunnen we diverse jongeren uit de doelgroep helpen. De afgelopen maand hebben we al drie jongeren uit de doelgroep geholpen op het gebied van communicatie en pc apparatuur. Zonder deze bijdrage zijn ze helemaal geïsoleerd en afgesloten van de buitenwereld., aldus Emile.

Ambassadeur Gerben Last en ondersteuner Ruud Feltkamp ontvangen Intermobiel cheque van Ladies' Circle van € 68.333,-- voor een rolstoel- en bedtoegankelijke vakantiewoning in Nederland.



Op 29 mei 2010 tijdens de algemene ledenvergadering van de Ladies' Circle werd de cheque overhandigd aan het landelijke serviceproject Stichting Intermobiel. De Kampense paralympische sporter Gerben Last, Ruud Feltkamp (GTST) en Denise Vanderbroeck nemen de Intermobiel cheque in ontvangst van € 68.333,--. Dit bedrag komt ten goede aan de realisatie van een betaalbare goed aangepaste rolstoel- en bedtoegankelijke vakantiewoning in Nederland met een toegankelijk vakantiepark, dat nu ontbreekt. Intermobiel is in mei 2008 gekozen als landelijk serviceproject en werd succesvol door de Ladies' Circle 05 in Roermond voorgedragen. De afgelopen

twee jaar hebben verschillende Circles zich hard voor Intermobiel ingezet door benefietactiviteiten te organiseren met deze mooie opbrengst tot gevolg.

Intermobiel is in 2008 landelijk service project geworden, zodat er eindelijk meer aandacht kwam voor deze groep jongeren met grote mobiliteitsbeperkingen. Het is een groep die niet vaak wordt gezien en waar weinig aandacht voor is. Vandaar het belang van Intermobiel. *'Tijdens mijn vele verre reizen voor het tafeltennissen, zie ik hoe vaak rolstoelers in de problemen komen. Op vakantie kunnen moet voor iedereen mogelijk zijn. Dankzij de Ladies' Circle komt de vakantiewoning een stap dichterbij realisatie. Een super prestatie dus!' aldus Gerben Last.* Gerben is sinds 2008 ambassadeur van Intermobiel.

Intermobiel bedankt de NSR, Ladies' Circle Nederland en alle circle's die een activiteit georganiseerd hebben voor hun inzet en bijdrage!

Karen Opdencamp is ondersteuner van Intermobiel geworden.

Eind juni hebben we met trots een nieuwe ondersteunster toegevoegd: De Belgische Karen Opdencamp (1981), wat door ambassadeur Gerben Last geregeld is door onder andere op facebook Intermobiel uit te dragen. Karen heeft een indrukwekkende geschiedenis op het gebied van tafeltennis en inzet voor (Paralympische) topsporters in België. Karen Opdencamp is op 8-jarige leeftijd begonnen met tafeltennis. Na meer dan tien jaar voor het nationale Belgische team gespeeld te hebben, behaalde ze een hoogste ranking van 220e van de wereld. Na zeven jaar competitie spelen in het buitenland, keert ze nu terug naar België omdat het professionele trainen niet te combineren valt met haar job. In 2005 heeft ze tafeltennistraining gegeven aan vier mindervalide toppers. Ze heeft ze niet langer dan een half jaar kunnen trainen, omdat ze toen startte als coördinator



topsport bij de Vlaamse Liga Gehandicaptensport (VLG). Die twee functies konden jammer genoeg niet gecombineerd worden. Eind 2008 is ze overgeschakeld naar het Bloso bij de Vlaamse overheid ter ondersteuning van de topsportfederaties. Ze is dossierverantwoordelijke van onder andere: de VLG. Ze heeft zo nog regelmatig contact met de Paralympische wereld.

Dit is de reactie van Karen:

Ik ben alleszins heel fier dat ik als ondersteuner ben gevraagd voor Stichting Intermobiel. Een schitterend initiatief: communicatie is hét sleutelwoord in het leven! De website biedt heel wat informatie voor jongeren met een handicap. Als ik een steentje kan bijdragen, wil ik dat uiteraard graag doen!

7 juni onthulling van het prototype elektrische hoog laag kapstok op de Supportbeurs 2010

Op de Supportbeurs in Utrecht stond Intermobiel dit jaar niet met een eigen stand, omdat er andere prioriteiten waren. Toch was Intermobiel aanwezig bij de stand van RTD Het Dorp. Intermobiel is al enige tijd betrokken bij het project Move Able waarin de Hoge school Arnhem en Nijmegen afdeling langdurige zorg samen met Intermobiel en aanpassingsbedrijven nieuwe ideeën uit de Intermobiel doelgroep op het gebied van aanpassingen uitwerken. Eén van deze ideeën is een elektrische hoog laag kapstok die gebruikt kan worden door iemand in een rolstoel maar ook door de rest van het gezin. Dit idee is uitgewerkt door twee studenten van de HAN die bij RTD Het Dorp stage liepen. Emile Cobben heeft deze studenten ook begeleid. Ook begeleidt hij twee studenten die bij het aanpassingsbedrijf BSP stage lopen. Op 7 juni werd dit prototype onthuld en getoond aan het publiek, die erg geïnteresseerd waren. Emile had de kapstok nog aangekleed voor het WK voetbal met een leeuw.

Bekijk [hier een filmpje](#) waarin Ruud de Nooij, productmanager bij RTD het dorp, uitlegt waarom de elektrische hoog/laag kapstok een belangrijk product kan zijn voor rolstoelgebruikers. Verder is een aantal reacties te zien van bezoekers van de beurs. Voor meer informatie over dit product, kunt u met Emile contact opnemen via emile@intermobiel.com of 06-43055738.

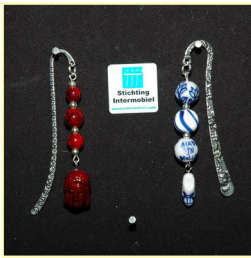
Vorbereiding project voorlichting gestart

Intermobiel heeft de hulp van de Arnhemse uitdaging ingeroepen of ze een professional konden vinden die Veroni kon helpen met het schrijven van een projectplan voor het project voorlichting waar onder andere een informatiefolder en een voorlichtingspotje doel van zijn. De Arnhemse uitdaging vond Hans Barenbrug werkzaam bij KPMG. Hij heeft met Veroni hard gewerkt en een mooi gedetailleerd projectplan is het eindresultaat. Veroni, Emile en Hans zijn in juli gestart met fondsen benaderen en het projectplan voorleggen voor een bijdrage. Nu duimen dat de uitkomsten positief zullen zijn. Wordt vervolgd dus...

Intermobiel sieradenverkoop groot succes

Vanaf begin 2010 maken Veroni en Emile mooie sieraden die ze natuurlijk verkopen voor Stichting Intermobiel. Veroni houdt zich bezig met de inkoop en bedenkt ideeën en Emile doet de uitvoering oftewel hij is haar handen. Alles wat zij doen, staat in het teken van Intermobiel. De sieraden zijn in het begin ingekocht door de sieradenwinkel Surprise shop in het Kronenburg winkelcentrum in Arnhem. Hij heeft 50 tashangers met keramieken Matroeskha's ingekocht en betaald. Daarna zijn de sieraden verkocht in het winkeltje van het Tibetaans Boeddhistisch centrum Jewel Heart in Nijmegen waar Veroni lid van is. Tijdens de lessen van de leraren Han de Wit en daarna van Gehlek Rimpoche in april en mei zijn daar ook Intermobiel sieraden verkocht naast gebedenboeklintjes die Emile hiervoor speciaal gemaakt heeft met Boeddha's en edelstenen eraan. Bij Jewel Heart is er al voor meer dan € 350,-- verkocht. In mei stond Emile op een familiemarkt in Arnhem met de sieraden met Esther en Celine en daar is ook voor € 200,-- verkocht. Ook zet Mia Cobben zich weer in om de sieraden aan de man te brengen in café zaal 't Jachthuis. Tevens regelde Mia dat de sieraden ook verkocht worden in lunchroom Goede Tijden in Roermond. Ook wordt er via internet het nodige verkocht.

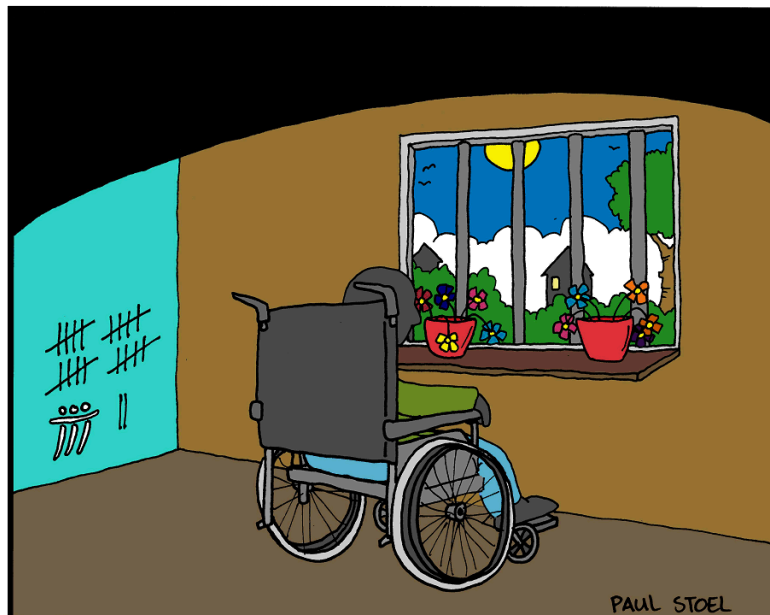
Het assortiment sieraden breidt zich steeds verder uit van tashangers, boekenleggers tot armbanden, kettingen, horloges aan een ketting of hanger tot aan sieraden en gadgets voor (hulp)honden en hun eigenaren. In september komt er een artikel in het magazine van Service Dogs over de Intermobiel sieraden, dus vandaar de gadgets en sieraden voor (hulp)honden.



De sieradenverkoop zorgt dus ook voor meer naamsbekendheid en uitdracht, omdat de sieraden bijvoorbeeld op houten borden verkocht worden waar bij staat dat de opbrengst voor Stichting Intermobiel is. In de zomer gaat Emile met vrijwilligers nog op enkele markten staan met hulp van Gerben, Esther, Mia, Olga en Denise om nog meer te verkopen voor het goede doel. De moeder van Olga gaat de Intermobiel sieraden in haar praktijk als schoonheidsspecialist verkopen, dus iedereen werkt hard mee om er een succes van te maken.



Zoek je dus nog een origineel betaalbaar cadeau, neem dan zeker eens een kijkje in de [Intermobiel cadeau en sieraden shop](#)



Grafische bijdrage van Paul Stoel.

Hier kan ook uw
advertentie staan!

Voor al uw foto werk,
portret-, familie-,
website-, bruiloft-
panorama-
bedrijfs-

Tjeerdknierfotografie

Maar ook voor
fotografische kunst
opmaat.
Uw idee door
mij gerealiseerd.

www.tjeerdknierfotografie.nl

Bel voor informatie
06-24772604 of mail

Helpmiddelen en aanpassingen

voor mensen met een functionele beperking.



- mobiliteit
- communicatie
- computerbesturing
- verrijken
- andere alternatieven



rtd¹
...maakt meer 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

van der Storm

*Relatiegeschenken - Promotieel textiel
Bedrijfskleding*



Voor verrassende Geschenken!

www.vanderstorm.nl

“Er zijn nog zoveel dingen die wij bij Intermobiel nog willen, maar zonder de hulp van alle vrijwilligers waren we nergens.”



In ieder Mobiel Magazine wordt iemand geïnterviewd die een band met Stichting Intermobiel heeft. In dit nummer is Emile Cobben (35) uit Roermond aan het woord, directeur van Stichting Intermobiel en partner van initiatiefneemster Veroni Steentjes. Emile is enkele jaren directeur en doet dit met veel passie, betrokkenheid en enthousiasme. In onderstaand artikel komen aspecten uit zijn persoonlijke leven aan bod, maar Emile vertelt ook over zijn werkzaamheden voor de stichting en de Hoge School Arnhem en Nijmegen.

Wil je je voorstellen?

‘Mijn naam is Emile Cobben, ik ben 35 jaar, ongehuwd en mijn pincode krijg je

niet’, grapt Cobben. ‘Sinds februari 2010 ben ik gastdocent bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Ik werk als casemanager bij enkele mensen met een persoonsgebonden budget (pgb). Bij Stichting Intermobiel ben ik sinds enkele jaren directeur, een tijdrovende zaak, maar ik doe het wel met hart en ziel. Ik krijg daar niet voor betaald. Daarnaast leid ik een eigen autoraceteam, genaamd Intermobiel Racing, dus zeg maar gerust dat ik uren tekort kom per dag. Voor mijn werk als directeur werkte ik een half jaar als begeleider bij jongeren met gedragproblemen die in een speciale woonomgeving begeleid woonden. Ik was daarvoor twaalf jaar militair. Ik woon in Roermond in een eigen huis met mijn zus, maar ik ben heel veel in Arnhem bij Veroni.

Veroni

Hoe ik haar leerde kennen, is een bijzonder verhaal. In het tijdschrift Flair plaatste een collega-militair begin 1999 een oproepje om te schrijven met militairen in Macedonië. Hier kwamen veel reacties op; ik heb er één kaartje uitgehaald en dat was het kaartje van Veroni. Wij zijn daarna gaan schrijven. Na mijn uitzending bezocht ik Veroni samen met een collega. Daarna ging Veroni met haar ouders, zusje en een vriendin op vakantie naar Zeeland. Ik zocht haar weer op en ben gebleven. Sinds eind augustus 1999 hebben we een relatie. Onze relatie beschouw ik als een open relatie, omdat wij elkaar vrijlaten. Wij respecteren elkaar en hetgeen waarmee ieder zich bezig houdt. Ik zie ons als yin en yang, omdat wij elkaar aanvullen. Ik ben de rommelkont en Veroni is de netheid, ik ben de handen, zij het hoofd; als een geoliede machine die niet zonder elkaar kan’, omschrijft Emile ‘Ik volg mijn hart van A tot Z en koos op basis daarvan voor Veroni. En wat anderen daarvan denken... Tja, ik heb lak aan reacties van anderen. Ik zeg nu vaak gekscherend: Ik heb nu de ideale vrouw van gevonden, want deze kan niet meer weglopen en ligt altijd voor me klaar. We lachen daar dan hard om, want veel mensen zeggen dan van: dat kan je niet maken om te zeggen, zeker niet waar Veroni bij is. Maar humor maakt de zaken luchtig en bespreekbaar en dat gebruiken we dus ook vaak samen.’

Directeur

‘Samen zijn we 24 uur per dag zeven dagen per week in ons hoofd met Intermobiel bezig tijdens het: eten, tv-kijken of wat dan ook’, reageert Emile op de vraag of het moeilijk is om werk en privé te scheiden. ‘Veroni heeft Intermobiel in 2001 opgezet. Ze heeft er een stichting van gemaakt met drie lotgenoten. Ik was er in het begin bewust niet bij betrokken, want Intermobiel was een ding van Veroni en niet van mij. Bovendien was ik toen ook veel weg in verband met mijn militaire taken. Nu ben ik bijna twee jaar onbetaald directeur van Stichting Intermobiel. Het is goed voor de stichting

om een directeur te hebben. Het is een voet tussen de deur, je komt iets makkelijker binnen en bij belangenbehartiging is dat zeer prettig. Als ik een gemeente of instantie bel, krijg je als directeur vaak wél de juiste mensen te pakken. Ik houd mij bezig met alles wat nodig is: bedrijfs sponsoring, donateurs werven, geldinzamelingsacties opzetten, persberichten opstellen, projecten en vergaderen met andere organisaties of bedrijven. Ik geef ook voorlichting of presentaties over Intermobiel. Maar ik sta ook op een braderie of markt, als er iets gedaan moet worden of als er moet iemand van de stichting aanwezig moet zijn: voor Intermobiel gaat alles aan de kant.'

Mijn drive en mijn passie

'Het behoud van sponsors, donateurs en adverteerders voor Intermobiel is nu erg belangrijk. Nu houd ik mij ook bezig met de opzet van de vakantiewoning, dat is een langdurige zaak. Eind mei 2010 weten we het bedrag dat de Ladies Circle de afgelopen twee jaar heeft opgehaald voor dit project. Daarna kijken we met welke planning wij aan de slag kunnen om fondsen te benaderen en andere partijen. Daarnaast zit veel tijd in het project Move Able, een project waar de doelgroep zelf ideeën kan over nieuw te bedenken aanpassingen die ze nu missen. Sinds februari 2010 ben ik actief voor de Hogeschool Arnhem en Nijmegen. 'Ik ben daar gastdocent en houd mij voornamelijk bezig met het project Move Able. Ik begeleid daar ook studenten die met de productontwikkeling bezig zijn. Tevens bezoeken we ook de doelgroep om te kijken waar de nieuwe aanpassingen aan moeten voldoen om goed gebruikt te kunnen worden.

Dan is er nog het autoracen. Het is mijn passie om dit te begeleiden, te regelen en erbij te zijn. Voor de rest is er te weinig tijd over in een dag. Waar ik echt van geniet is, om met Veroni naar de schouwburg in Arnhem te gaan. Dan hebben we beiden even iets anders aan ons hoofd. Laat één ding duidelijk zijn: Veroni gaat altijd op alles voor! Door haar ben ik echt anders gaan leven. Zij is mijn rustpunt, mijn drive en mijn passie", verklaart Emile stellig.

Gratis reclame

Zoals Emile zelf al opmerkte, houdt hij zich intensief bezig met de autosport. 'Intermobiel Racing is een initiatief van Marcel Timmer en mijzelf. Marcel startte met racen in de karting en ik begeleidde hem. In het tweede jaar werd Intermobiel Racing Karting kampioen in de Kings of Karting, dat was echt erg mooi. Daarna werd het tijd om de overstap te maken naar het autoracen, daar was ik in mijn hart altijd mee bezig. In ons eerste jaar werden wij met Intermobiel Racing meteen kampioen in de Seat Endurance Cup. Ook bereikten wij met Menno Kuus in België een hoog niveau door het behalen van een aantal podiumplaatsen in de Belcar in België. Dat was een unieke prestatie, omdat wij als team met zeer weinig financiële middelen toch deze topresultaten realiseerden. Vorig jaar hebben wij met twee Renault Clio's in het Belgische kampioenschap gereden. Daar bereikten wij vijf podiumplaatsen', somt Emile op.



'Dit jaar rijden wij in Nederland met een Seat Ibiza Cupra op de grote A evenementen in de Dutch Power Pack. Voor het eerst hebben we zelf een eigen auto. Stichting Intermobiel is verbonden aan Intermobiel Racing. Zo maken wij voor Intermobiel gratis reclame door onder andere een grote sticker op de auto en de naam op de teamkleding zorgen wij zo voor meer naamsbekendheid voor Intermobiel. De auto is ook in de felle Intermobiel kleur gespoten met fel gele details, zodat de auto op het circuit goed opvalt. Met Pasen waren we met de auto ook in beeld bij Hart van Nederland tijdens een item over Tom Coronel. Ook hebben veel mensen met Pasen foto's van de auto genomen en de kinderen mochten er even in zitten om op de foto te kunnen. Zo draag je dus ook Intermobiel uit naast dat ik mijn hobby

kan beoefenen. Als dat alles betaald zou moeten worden, zou het erg duur zijn en onbetaalbaar zijn voor Intermobiel. Wij proberen ook een deel van ons sponsorbudget te doneren aan Intermobiel, als de financiën het toe laten aan het einde van het seizoen. Dit moet echter dit jaar wel mogelijk zijn. Gelukkig hebben we dit de afgelopen jaren steeds kunnen doen. Verder laten we één of twee keer per jaar mensen naar het circuit komen, zodat ze een leuke dag beleven met het team.'

Onvergetelijk

Zoals ieder werk een roeping heeft, hebben ook de werkzaamheden van Emile voor Stichting Intermobiel leuke en minder leuke kanten. 'Alles is nieuw voor ons en overal is een uitdaging, dat zorgt voor een bijzondere situatie die weinigen kunnen creëren. Intermobiel is Veroni's levenswerk; haar kracht is zo mooi, daar geniet ik elke dag van. Minder is dat wij nog steeds klein zijn en financieel weinig draagkracht hebben. Dat is frustrerend, vele grote goede doelen krijgen miljoenen euro's. Wij zouden zoveel meer kunnen doen als er structurele inkomsten zouden zijn om één of twee fulltimers te betalen. Wij doen dit werk allemaal vrijwillig en dat kunnen we niet eeuwig blijven volhouden. Het werk groeit ons vaak boven het hoofd. '

Er is niet één favoriet "Intermobiel moment". 'Nee, dat zijn er meerdere. Het winnen van de Niek de Jong prijs, was erg mooi. De benefietavond in maart 2007, die mijn moeder opzette en waar veel geld is opgehaald, was erg mooi. Net als de CD actie van de Gilde Opleidingen in Roermond, het is echt super dat mensen zich voor ons zo willen inzetten. Onvergetelijk waren ook de fietstocht naar Italië, de Rotarally Waalwijk en het feit dat we vele ambassadeurs en ondersteuners konden binnenhalen zoals onlangs Bibi Schouten en Kevin Hellenbrand ', zo noemt Emile een aantal memorabele gebeurtenissen op.

Genieten

Ten slotte komen de wensen voor de toekomst aan bod. 'Ik hoop dat ik nog een lange tijd samen met Veroni kan genieten van alles wat op ons pad komt. Verder zou ik graag het aantal vrijwilligers van Intermobiel uitgebreid zien tot een landelijk opererend netwerk. Daarnaast hoop ik dat de vakantiewoning wordt gerealiseerd en dat het een succes zal zijn. Graag zou ik alles financieel zo op poten willen hebben, dat wij nog meer jongeren kunnen helpen dan we nu doen. Ach, er zijn nog zoveel dingen die wij graag willen doen met Intermobiel', verzucht Emile. 'Maar ik wil wel benadrukken dat wij zonder de hulp van alle vrijwilligers uiteindelijk helemaal nergens zijn: **dus alle vrijwilligers allemaal super bedankt!**

Geschreven door Rosan Wilts m.m.v. Emile Cobben

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 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

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



Service Dogs

Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat jij er zelf aan kunt hebben, is vaak onbekend. Vandaar deze rubriek waarin je kennismaakt met een bepaalde organisatie of instelling. Stichting Intermobiel heeft voor dit nummer de hulphonde organisatie Service Dogs benaderd. Intermobiel heeft al enkele jaren een goed en prettig contact met deze organisatie, waar mogelijk werken we samen en versterken we elkaar.

Wat is Service Dogs?

Service Dogs is een hulphonden organisatie in de provincie Drenthe. Wij verzorgen de opleiding van de hulphonden die in bruikleen verstrekt worden aan mensen met een motorische beperking. Service Dogs werkt met een aantal zeer ervaren trainers om de kwaliteit van onze honden te waarborgen. Wij hebben een groep enthousiaste vrijwilligers die zich op veel gebieden inzetten en achter onze doelstelling staan. Wij willen vooral een kleinere organisatie blijven om de lijnen zo kort mogelijk te houden. Service Dogs is een non-profit organisatie en heeft de ANBI status van de belastingdienst wat inhoudt dat alle gelden aan het goede doel worden besteed.



Wat doet Service Dogs?

Service Dogs begeleidt mensen die een aanvraag voor een hulphond indienen en geven daarbij alle benodigde informatie. De te volgen stappen zijn vaak niet helemaal duidelijk en dan is het prettig dat je contact kunt hebben met ons om de aanvraag bij de zorgverzekeraar zo soepel mogelijk te laten verlopen. Er volgt een kennismakingsgesprek met de persoon die de hulphond aanvraagt. Er wordt bekeken of de omgeving geschikt is voor een hulphond. Dit gebeurt door het samen invullen van een praktische indicatie. Als een hulphond geplaatst wordt, krijg je zolang de hulphond bij jou werkt begeleiding vanuit Service Dogs.

De honden van Service Dogs



Service Dogs plaatst honden bij gastgezinnen, totdat de honden klaar zijn voor de overdracht. Onze honden worden niet in kennels geplaatst en leren alle trucjes van het gastgezin onder begeleiding van een trainer. Het voordeel hiervan is dat de hond vanuit een thuissituatie geplaatst gaat worden. Als de hulphond klaar is, kan deze gematched worden en dan volgt de overdrachtstraining bij de cliënt thuis. Als de afstand te groot is, dan is er een mogelijkheid om een midweek op een aangepast vakantiepark in Drenthe te verblijven. Hier worden dan dagelijks trainingen gegeven.

Wat heb jij als jongere met een lichamelijke handicap of chronische ziekte aan Service Dogs?

Jonge mensen zijn de toekomst en worden door hun beperking vaak aan de kant gezet. Door een hulphond krijg je een waardig bestaan dat respect afdwingt.

Een hulphond die de opleiding met succes heeft afgerond, kan rond de vijftig commando's uitvoeren. Dit houdt in dat de hulphond je met allerlei dagelijkse bezigheden kan helpen waardoor je op minder hulp van anderen bent aangewezen. De hond kan je bijvoorbeeld helpen met: je jas uittrekken, deuren voor je openen en sluiten, dingen van de grond oppakken en aan jou geven, gordijnen openen en dicht doen, de post brengen, hulp halen en nog veel meer. Je zorg wordt verminderd waardoor je met een hulphond een zelfstandiger leven kan leiden.



Daarnaast heeft de hond ook een sociale functie. Als je de straat op gaat met je hulphond maken mensen sneller contact met je. Je wordt ook zelfstandiger en zekerder van jezelf door de hulphond.

Waarin onderscheidt Service Dogs zich ten opzichte van andere hulphonden organisaties?

Wij weten uit ervaring dat een te grote organisatie kan leiden tot een onpersoonlijke benadering. Wij willen klein blijven om overzicht te kunnen houden in alles wat zich binnen Service Dogs afspeelt. Betrokkenheid naar alle mensen toe is hierin een belangrijk punt. Ook worden onze honden niet in kennels gehouden, omdat dit een nadelig effect kan hebben op de ontwikkeling van onze honden. De thuistraining bij de cliënt maakt ook dat Service Dogs zich onderscheidt van andere hulphonden scholen. Wij hebben in onze organisatie respect voor mens en dier hoog in het vaandel staan. Wij houden van een open, persoonlijke en eerlijke communicatie waardoor je bij ons geen nummer bent, maar een persoon die respect verdient.

Hoe bereik ik Service Dogs?

Bezoek- en postadres: Zuiderdiep 240 A

9571 BN Tweede Exloërmond

Telefoon: 0599-671346

Contactpersonen: Tineke Roelfsema en Markus Goetz

Email: info@servicedogs.nl

Website: www.servicedogs.nl



Geschreven door Tineke Roelfsema van Service Dogs

Geredigeerd door Veroni Steentjes



De 10 favo's van Karen Opdencamp

In ieder Mobiel Magazine vertelt een BN'er die een band heeft met Stichting Intermobiel over zijn 10 favo's. Deze keer is het de Belgische Karen Opdencamp, die sinds juni 2010 ondersteuner is geworden van Stichting Intermobiel. Karen (1981) is op 8-jarige leeftijd begonnen met tafeltennis. Na meer dan tien jaar voor het nationale Belgische team gespeeld te hebben, behaalde ze een hoogste ranking van 220^e van de wereld. Na zeven jaar competitie spelen in het buitenland, keert ze nu terug naar België. Dit omdat het professionele trainen niet te combineren valt met haar job. In 2005 heeft ze tafeltennistraining gegeven aan vier mindervalide toppers. Ze heeft ze niet langer dan een half jaar kunnen trainen, omdat ze toen startte als coördinator topsport bij de Vlaamse Liga Gehandicaptensport (VLG). Die twee functies konden jammer genoeg niet gecombineerd worden. Eind 2008 is ze overgeschakeld naar het Bloso bij de Vlaamse overheid ter ondersteuning van de topsportfederaties. Ze is dossierverantwoordelijke van onder andere: de VLG. Ze heeft zo nog regelmatig contact met de Paralympische wereld.

De 10 favo's van Karen:

Favoriet eten: Stoofvlees met kroketjes

Favoriete drank: Cocktailtjes ;-)

Favoriete lekkernij: Pure chocolade of course

Favoriete website: www.sport.be

Favoriet TV programma: Expeditie Robinson

Favoriete boek/film: Boeken van Nicci French

Favoriete kleur: Paars

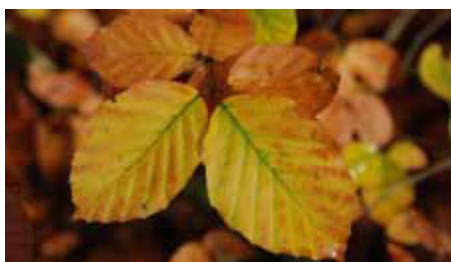
Favoriet huisdier: Mijn kat Bierka!

Favoriete (denk)sport: Tafeltennis, hoe kan het anders...

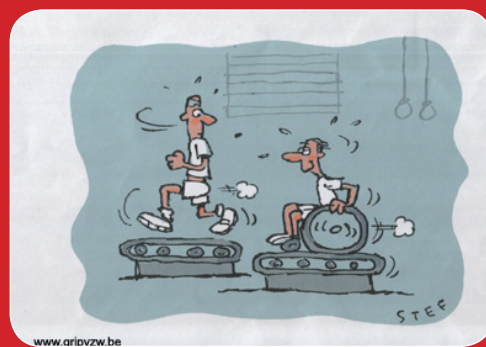
Favoriete (lijf)spreuk: Leef niet om te werken, maar werk om te leven!



Ingevuld door Karen Opdencamp



In de rubriek deze keer enkele handige tips op het gebied van wetten en voorzieningen die ook een financieel voordeel kunnen opleveren.



Wist je dat.....?

- je maar één keer een eigen bijdrage hoeft te betalen als je gebruikt maakt van hulp vanuit een PGB of zorg in natura voor de AWBZ en van de WMO (huishoudelijke hulp). Automatisch betaalt je een dubbele eigen bijdrage die afgehouden wordt van het bruto budget als het netto budget wordt overgemaakt. Je moet de bijdrage van de WMO altijd betalen. Betaal je ook dubbel, neem dan contact op met het zorgkantoor en geef aan dat je al een eigen bijdrage vanuit de WMO betaalt. Vaak vragen ze je een kopie van het WMO indicatiebesluit met de eigen bijdrage op te sturen. Soms is een telefoontje voldoende. Je moet dit wel ieder jaar opnieuw aangeven om niet een dubbele eigen bijdrage te blijven betalen.
- je vaak recht hebt op een vergoeding van je zorgverzekeraar van lidmaatschap als de patiëntenvereniging bijvoorbeeld is aangesloten bij de NPCF of de CG-Raad. Bij Menzis is deze vergoeding maximaal € 25,- per jaar. Als je een bankafschrift toevoegt of een nota van de patiëntenvereniging is het vaak voldoende.
- neem echt even de tijd of vraag hulp om te kijken of je niet in aanmerking komt van een teruggave van de belastingdienst. Het bedrag kan aardig opleveren als je veel medische kosten maakt zoals bijvoorbeeld: medicijnen op artsrecept die niet vergoed worden, aanpassingen die niet vergoed worden zoals rietjes, een hoofdkussen of een eigen bijdrage voor therapieën die niet volledig vergoed worden door je zorgverzekeraar. Ook kan je periodieke giften geheel aftrekken zoals de steun aan Stichting Intermobiel. De MEE helpt je ook bij het invullen van je belastingformulier. Je kan je belasting terugvragen tot maximaal vijf jaar, dus het kan dan aardig oplopen qua bedrag. Tevens kan een hoge teruggave in de buitengewone lasten soms ook betekenen dat je een verhoogde chronisch zieken en gehandicaptenregeling (CZG regeling) ontvangt, als je gemeente dit tenminste uitkeert.
- je tegenwoordig bij aanvragen bij je zorgverzekeraar steeds vaker een aanvraag van een specialist moet hebben en een ergonomisch rapport ter ondersteuning. Zo kan je dus bijna niet meer zonder een specialist en een ergotherapeut. Als je een aanvraag indient, is het slim om je zorgverzekeraar te bellen en te vragen waar een aanvraag aan moet voldoen. Tegenwoordig wordt bijvoorbeeld ook vaak gevraagd om bij je aanvraag van de specialist, het ergonomisch rapport meteen een offerte van een bedrijf toe te voegen. Dan is alle informatie gebundeld waardoor het sneller verwerkt kan worden.
- je zorgverzekeraar vaak een contract met meerdere leveranciers heeft op het gebied van aanpassingen zoals bijvoorbeeld bij: de aanvraag van pc apparatuur en software zoals: spraakherkenning, een Lucy, Lomak of tracker pro. Je kan dit bij je zorgverzekeraar opvragen. Zo heb je zelf dus wel invloed op de leverancier.

Geschreven door Veroni Steentjes



Als zand

Als zand
zwaar van het licht
en in een kinderlijk vergezicht
de hemel vol van zonnestralen.

Wat zal mijn blik bepalen
als schaduw door het leven trekt
mijn wereld niet meer onbevlekt
de dorheid van het landschap toont?

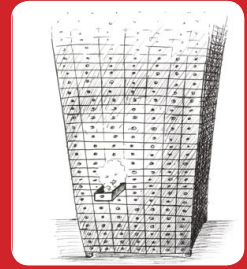
Als zand
tussen mijn vingers door
verstrooit
de veelheid niet meer kan bevatten,
zal dan de Liefde mij van binnenuit
het eindeloos laten omvatten?

©Elly van Doorn
Schilderij Elly van Doorn



(c) Elly van Doorn

Projectie: waarom doe je zoals je doet?



Evy is 50 jaar en ze heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Nu geeft ze aan huis yoga - en filosofie les. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt.

Projectie betekent dat je datgene laat zien wat je in jezelf hebt opgeslagen. Er komt heel veel informatie bij je binnen via al je vijf zintuigen. Je ziet, ruikt, proeft, voelt en hoort. Deze informatie wordt opgeslagen in je hersenen, zoals in een grote kast met immens veel laatjes die gesloten blijven, totdat er iets gelijkwaardigs gebeurt. Dat voorval is de aanzet om een gesloten laatje te openen, zodat je je kunt herinneren wat in het gesloten laatje zit. Een voorbeeld: je hoort een bepaald liedje op de radio. Dat herinnert je aan de romantische sfeer die je tijdens één van je vakanties voelde. Je voelt weer precies hoe je je zelf destijds voelde. Alles wat bij je opkomt, is informatie die er ooit een keer is ingestopt. Het is net zoals in een computer; daar komt niets uit wat er niet is ingestopt.

Je zintuigen zijn de poorten waardoor informatie naar binnen komt. Het wordt omgezet in een uniek gevoel, wat voor niemand hetzelfde is. Je kunt niet anders dan dát laten zien wat er in zit. Stel dat je moeder bang was voor onweer. Zij haalde jou uit bed, zodra het onweer begon. Hierdoor leerde je moeder jou om bang te moeten zijn van onweer. Zij projecteerde haar angst op jou. Dat wil zeggen dat ze haar eigen angst liet zien en ze dacht dat jij ook bang zou zijn voor onweer. Heb je angst, kijk dan kritisch naar jezelf waar deze angst vandaan komt. Is de angst van jou of is hij door iemand op jou geprojecteerd en heb je het voor waar aangenomen? Kijk ook eens kritisch naar je meningen. Zijn deze van jezelf of zijn ze van een ander?

Moeilijker is het om een onbewuste ervaring te ontdekken. Je hebt in je vroege jeugd bijvoorbeeld een verlatingservaring gehad. Deze ervaring maakte je toen angstig. Angst voelt niet fijn en je wilt dat niet meer voelen. Daarom wordt die herinnering in een laatje heel ver weggestopt, zodat je er het liefste nooit meer aan hoeft te denken. Toch blijft deze angst een rol spelen in je leven. Het laatje gaat immers elke keer open, zodra er iets gebeurt wat op die nare gebeurtenis lijkt. Je kunt niet anders dan laten zien wat in je zit zoals: een diaprojector een afbeelding laat zien die in hem zit. Dus die angst kun je je hele leven op anderen blijven projecteren. Onbewust kun je dan bijvoorbeeld van een ander verwachten dat hij/zij je verlaten zal. Of je accepteert hierdoor veel meer van een ander, om maar niet eenzaam te hoeven zijn. Je bent namelijk bang dat hij/zij ook weggaat en laat daardoor over je heen lopen.

Het is erg belangrijk je te realiseren dat elke mening die je geeft, een projectie is van de opgeslagen informatie en ervaringen die je hebt opgedaan in je leven. Dat betekent dat jouw mening alleen jÓuw waarheid is en nooit de waarheid van een ander kan zijn, omdat de ander ándere ervaringen heeft dan die jij hebt. Het is jouw persoonlijke mix van ervaringen van waaruit jij reageert. Als iedereen dit zou begrijpen, zou niemand meer zo ontzettend zijn best doen om zijn eigen mening op te dringen en de ander af te kraken, maar dan zou je voor iedereen respect voelen.

Stel jezelf regelmatig de vraag: 'Wil ik gelijk hebben of wil ik gelukkig zijn?' Als je open vragen aan de ander stelt, kom je tot elkaar. Met meningen geven, stoot je elkaar af. Vrijheid is het belangrijkste dat de mens gekregen heeft. Als je je vasthoudt aan je eigen mening, beperk je de ander in zijn vrijheid om te denken wat hij of zij wil.

Geschreven door Evy, Geredigeerd door Veroni Steentjes



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 vragen voorgelegd door Intermobiel die samenhangen met de aanvraag van rolstoelen.



'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) en in Nederweert heet het "Topzorg Nederweert". Vanuit dit samenwerkingsverband wordt op een geïntegreerde wijze zorg geboden in de eerste lijn aan cliënten met onder andere neurologische aandoeningen, luchtwegaandoeningen zoals: COPD, reumatoïde artritis en artrose. 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. Dat betekent dus maatwerk leveren.'

Voorgelegde vraag:

Als ik een nieuwe rolstoel wil aanvragen, bepaalt de gemeente dan welke leverancier daarvoor zorgt afhankelijk waar zij een contract mee hebben? Bepaalt de leverancier dan het merk en het type rolstoel of heb ik daar zelf of mijn ergotherapeut wel invloed op? Als ik zelf graag een bepaald merk of type rolstoel wil, kan ik dat dan afdwingen of niet?

Antwoord Susanne:

Een gemeente heeft vaak afspraken met een vaste hulpmiddelenleverancier, maar dat wil niet zeggen dat ze hier niet van afwijken. Voor individuele vragen mogen ze afwijken als de huidige leverancier geen oplossing kan bieden. Het kan zijn dat een WMO consulente zelf het pakket van eisen samenstelt. De gemeente kan echter de aanvraag voor een medisch advies ook doorsturen naar bijvoorbeeld het CIZ. Zowel de WMO consulente als het CIZ bekijken de aanvraag objectief en onafhankelijk en kunnen in overleg met de rolstoelleverancier het pakket van eisen samenstellen. Je kunt als cliënt of als ergotherapeut zelf je mening geven. Als je goed gemotiveerd kunt aangeven waarom je voorkeur naar iets uitgaat, dan is het zeker bespreekbaar. Uiteindelijk heeft de gemeente, (al dan niet op advies van het CIZ), wel een beslissingsbevoegdheid.

Voorgelegde vraag:

Ik kan niet zitten en heb een aangepaste ligrolstoel nodig die geheel horizontaal kan. Ik ken iemand die ook zo'n soort speciale rolstoel heeft, die door het bedrijf RTD Het Dorp is gemaakt. Zij hebben hier veel ervaring mee. Als ik zo'n rolstoel wil aanvragen, kan ik dan aangeven dat ik wil dat de RTD hierbij betrokken is of ben ik afhankelijk van het feit of de desbetreffende leverancier daaraan wil meewerken?

Antwoord Susanne:

Je kunt meestal kiezen uit twee opties, namelijk een vervoersvoorziening in natura. Dit wil zeggen dat de hulpmiddelenleverancier van je gemeente het hulpmiddel in bruikleen verstrekt. Daarnaast kun je ook kiezen voor een persoonsgebonden budget (PGB). Bij het PGB horen ook een aantal regels waaraan je moet voldoen. Een voorbeeld van zo'n regel is: "De voorziening die de aanvrager inkoopt moet nieuw, adequaat, veilig, cliëntgericht en kwalitatief verantwoord te zijn. Ook moet de aanvrager een particuliere aansprakelijkheidsverzekering afsluiten voor schade die aan derden kan worden toegebracht en moet het PGB worden verantwoord na aanschaf van de vervoersvoorziening." Bij het PGB kun je dus zelf een leverancier kiezen, mits deze aan de eisen voldoet die de gemeente stelt.

Geschreven door Susanne Maas

Geredigeerd door Veroni Steentjes





Mijn huisarts gaat met pensioen.

In onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (27), vrijwilligster van Stichting Intermobiel over wat haar bezighoudt. Ze heeft een vriend Leroy en woont in Sittard met haar hulphond Lola. Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken. Op haar 22^e werd ook het Ehlers-Danlos syndroom gediagnosticeerd. Een hypermobiliteit ziekte die voor veel pijn en loopproblemen zorgt. Door veel training en begeleiding kan Denise nog steeds korte stukken lopen.

Op 11 jarige leeftijd verhuisde ik van een klein dorpje naar Sittard. Eén van de eerste dingen die ik moest doen, was op zoek gaan naar een nieuwe huisarts. Ik kwam toen bij Dr. Winters terecht. Ik had meteen een klik met hem, dus ik was erg blij. Het is niet zo eenvoudig, als je al zoveel artsen in je leven hebt ontmoet, om er één te vinden waar het meteen mee klikt.

In het begin zag ik mijn huisarts alleen voor standaardproblemen, maar in mijn pubertijd ging ik erg achteruit. Ik wist niet meer wat ik ermee aanmoest. Niemand had een idee wat er aan de hand was met mij. Het enige wat we wisten was dat ik een Erpse paralyse had. Daar konden deze problemen toch niet vandaan komen. Mijn huisarts deed er alles aan om het zo makkelijk mogelijk voor mij te maken. Toen wisten we natuurlijk niet wat ons later nog te wachten stond. In dagen vol verdriet en emotie kon ik bij hem terecht. Ook als ik goed nieuws had, was hij er voor me. Hij was de enige dokter die me door en door kende, iemand die me echt begreep.

De laatste jaren bezoek ik hem ongeveer één keer per vier tot zes weken om bij te praten over de laatste stand van zaken. Dit gaat namelijk sneller dan wachten op het verslag van het ziekenhuis. Zo bekijken we welke wegen we het beste kunnen bewandelen. Hij luistert en adviseert, geeft me een schop onder mijn kont, als dat nodig is, en remt me ook af!

Mijn laatste bezoek leek niet anders dan de vorige bezoeken. Er ging een roddel door het stadje... Hij zou met pensioen gaan! Ik wilde het hem vragen, maar ik durfde niet. Ik gun hem van harte zijn rust en natuurlijk wist ik dat dit moment eens moest komen. Ik was al aan het huilen bij de gedachte alleen. Wat moest ik doen? Zou ik ooit nog een huisarts vinden, die er zo voor mij was als hij? Ik heb nooit geweten hoe dierbaar een huisarts kan zijn. Net op het moment dat ik weg wilde gaan zei hij; "Denise, je zult het misschien al weten, maar ik ga binnenkort met pensioen. Houd je daar rekening mee?" Ik zei; "Ja oké" en liep weg zonder iets te zeggen, want ik durfde niet! Ik zat huilend in de auto en reed eerst wat rondjes. Waarom zei ik nou niets?

Door deze ervaring heb ik geleerd dat je een hulpverlener, wie dan ook, moet bedanken voor alles. Vertel die persoon wat hij voor je betekent? Laat het niet voorbij gaan. Voor je het weet, gaat hij met pensioen. Ik ga hem zeker nog vertellen hoe dankbaar ik hem ben. En de volgende huisarts.... Dat zie ik wel als het zover is.

*Geschreven door Denise Vanderbroeck
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



‘Het Christelijk geloof geeft mij lichamelijk en psychisch de kracht om volhardend te zijn, om nog te kunnen én willen leven.’



In de rubriek psyche komt iedere keer iemand aan het woord over zijn religie, levenswijze of filosofie. Dit keer schrijft Aly (47) over haar geloof in het Christendom. Ze vertelt over wat het geloof voor haar betekent en hoe ze er invulling aan geeft in het dagelijks leven.

Wil je jezelf kort voorstellen?

Ik ben Aly Loeve, 47 jaar en alleenstaand. Ik woon in een aangepaste woning. Ik heb al 29 jaar Posttraumatische dystrofie. Het is nu uitgebreid door mijn gehele lichaam. Ik lig hierdoor gemiddeld achttien uur per dag op bed. Ik heb veel hulp van de thuiszorg, die ik in koop via mijn persoonsgebonden budget (PGB). Daarnaast heb ik ook nog 18 vrijwilligers die allerlei verschillende dingen voor mij doen.

Wat is jouw relatie met het christelijk geloof?

Deels ben ik van thuis uit opgegroeid met het Christelijk geloof. Als kind en tiener zei het me niet veel, maar op latere leeftijd ben ik het gaan zien en inzien. Ik ben me hier op verschillende manieren mee bezig gaan houden. Ik ben onder andere 22 jaar juffrouw van de zondagsschool geweest. Ik heb kinderen vele verhalen uit de Bijbel mogen vertellen, maar moest er helaas vanwege mijn ziekte mee stoppen. Wij hebben de Bijbel als leidraad in ons geloof. Op zondag kunnen we twee keer naar de kerk gaan en daar uitleg krijgen over de Bijbel. Helaas kan ik zelf niet meer naar de kerk, maar ik ben door middel van de kerkradio direct met de kerkdiensten verbonden. Deze kerkdiensten hebben een vast stramien.

Daarnaast kun je vele kringen bezoeken om met elkaar de Bijbel te onderzoeken, te praten, zingen en bidden. Er is één keer per maand bij mij thuis een Bijbelgespreksgroep en af en toe komt de gebedsgroep ook bij mij. Ik heb veel gesprekken gevoerd over het geloof die vinden en vonden plaats bij mij thuis, of vroeger, als ik

ergens was. Hierdoor zijn een aantal familieleden van mij weer terug gekomen bij de kerk. Ook zijn er mensen op zoek gegaan. Ik heb één keer op een gemeenteavond mogen spreken over geloven en chronisch ziek zijn. Eén keer in de zes tot acht weken komt de pastoraal werker bij mij op bezoek. Als ik eerder wil praten, kan ik altijd naar hem of de predikant bellen.

Kan je kort uitleggen wat het Christendom inhoudt?

Het zit al in de naam; het geloof in Jezus Christus, de Zoon van God. Binnen het Christendom heb je veel verschillende stromingen waaronder: Rooms Katholiek, Hervormd, Gereformeerd en Evangelisch. Daarnaast heb je nog vele aanverwanten.

Ben je aangesloten bij een kerk of parochie?

Ik ben zelf lid van de Hervormde Gemeente in ons dorp. Wij geloven in God de Vader en Jezus Christus Zijn Zoon. Hij is geboren in een stal met Kerstmis en gestorven aan het kruis op Goede Vrijdag. Hij is opgestaan uit de dood met Pasen en opgevaren ten hemel met Hemelvaartsdag.

Hoe komt het dat de één dit gelooft en de ander niet? Ja, dat is ook voor mij moeilijk om antwoord op te geven. Waarom spreekt de één het Boeddhisme of moslim zijn aan en de ander het Christelijk geloof? Ik denk, dat een ieder wel in zijn leven op zoek gaat naar “iets”. Bij ons heet het vervuld te zijn van de Heilige Geest (Pinksteren). Dit is niet zichtbaar, niet tastbaar. Het geeft je de hunker naar meer, meer te weten en meer te ervaren.

Wat zegt het Christendom over ziekte en lijden?

Heeft lijden en ziek zijn zin? Als ik je een antwoord geef met mijn verstand, dan zeg ik: “nee onzin”. Als ik antwoord geef vanuit mijn geloof zeg ik: “ja, omdat God het toelaat” Waarom? Dan komt mijn verstand er weer bij en kan ik het niet uitleggen.



Het Christendom zegt; ziekte en alle narigheid in de wereld zijn een gevolg van de **algehele** zonde. Let wel op: het gaat hier niet om de persoonlijke zonde.

Kan je een voorbeeld geven van een algehele zonde wat de oorzaak is voor ziekte en lijden?

Nee, dat is moeilijk, we zijn allemaal in de zonde gevallen door Eva in het Paradijs. Ze at van een vrucht van de boom waarvan God had gezegd dat ze dit niet mocht eten. Algehele staat van zonde; Dit geldt voor ongelovigen en helaas ook voor veel Christenen.

Waarom het lijden mij dan wel overkwam en een ander niet?

Ja, opnieuw geldt hetzelfde dilemma. Hier kan ik geen antwoord op geven. Het is geloof! Ik zie het als een beproeving, die ik met de steun van God kan doorstaan.

Kan je in je gemeente merken dat mensen anders tegen je aan zijn gaan kijken door je ziekte?

Nee, ze zijn niet anders tegen mij aan gaan kijken. Tenminste dit is niet wat ik zelf zo ervaar. Ook is het bij ons niet het geval dat we een ziekte als straf op de persoonlijke zonde zien. In de begin jaren van ziek zijn was er veel aandacht. Ik ontving kaartjes en bezoek et cetera. Maar dit is helaas verleden tijd, het is "gewoon" geworden: Aly? O, die is ziek, ze ligt veel op bed. Het betrokken zijn, is verschillend. Ik heb jaren jeugdwerk gedaan, is er nu iets, dan wordt er nog wel eens gebeld met de vraag: Aly, zie jij het zitten om dit uit te werken, maar verder niet? Mijn vrijwilligers zijn wel allemaal lid van onze gemeente, maar het is niet vanuit de kerkelijke gemeente opgezet.

Wat spreekt je zo aan in het Christelijk geloof?

Het heeft mij in mijn jaren van ziek zijn veel troost en kracht gegeven om door te gaan. De eerste jaren van mijn ziek zijn dacht ik: wat heeft mijn leven nog voor doel? Wat doe ik hier nog? Ik kan niet meer werkzaam zijn in de maatschappij. Ik ben een last geworden en moet mijn hand ophouden voor mijn bestaan. Maar ik mocht leren zien dat mijn werk, wat ik nu mag doen, veel belangrijker werk is namelijk werkzaam zijn in Gods Koninkrijk. Zal het voor mij en allen die lijden zo blijven? Nee, alles zal veranderen en

alles zal nieuw worden. Dan is er geen ziekte, geen verdriet en geen pijn meer. Wanneer dat komt ja, dat is niemand bekend, maar dat het er zal zijn, dat weet ik zeker. Dit alles wetende geeft het mij lichamelijk en psychisch de kracht om volhardend te zijn, om nog te kunnen én willen leven.

Mijn favoriete tekst:

Kom tot Mij, allen die vermoeid en belast zijn.
Kom tot Mij en Ik geef u rust, want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.
(Mattheüs 11:28)

Geschreven door Aly Loeve

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Jezus als goede herder, 4e eeuw, Museo Epigrafico, Rome



Mijn naam is Pauline Gransier. Ik ben een vrolijke jonge vrouw van 22 jaar. Sinds vijf jaar woon ik zelfstandig in een Fokuswoning in Amersfoort met mijn hond Loki. Ik heb sinds mijn geboorte Cerebrale Parese en ben slechthorend. Ondanks deze handicaps geniet ik enorm van het leven en wil me verder blijven ontwikkelen. In onderstaand artikel vertel ik over mijn hobby namelijk mijn drie tatoeages.

Tegenwoordig heeft iedereen wel een tatoeage, vaak op een plek van het lichaam waar je het goed kunt zien. Sommigen hebben er één voor de sier of omdat ze een bepaalde specialisatie van een tatoeëerder mooi vinden zoals portretten of zwart/grijs. Je kan ook een tatoeage nemen om daarmee iets niet te vergeten, een soort afdruk van die periode van je leven.

Mijn ‘afdrukken’

Zelf heb ik (Pauline) drie tatoeages. Ze hebben allemaal een speciale betekenis voor mij. Ze hebben de taak mij ergens aan te herinneren. Let wel het heeft zeker vier jaar geduurd, voordat ik wist hoe ik het vormgegeven wilde hebben. Pas nadat ik zeker wist waar ik het wilde hebben, ben ik overstag gegaan. Na veel research ben ik uiteindelijk naar de tattoo-shop van Dingo Tattoo in Gouda gegaan. Bij Arno voelde ik mij op mijn gemak en ik vond zijn werk goed.

Mijn eerste tatoeage

Mijn eerste tatoeage aan de binnenkant van mijn linkerarm, net onder mijn pols, werd een feit. Het werd een plectrum met een paarse drie in het midden, met veel schaduwwerk erbij. Het weerspiegelt voor mij mijn liefde voor de gitaarmuziek zoals bijvoorbeeld rock en punk, maar het helpt mij ook te onthouden dat ik niet meer terug hoeft te gaan naar die donkere periode waarin de muziek van de rockband 3 Doors Down mij veel tot steun was. En tja, het paars? Dat is gewoon mijn lievelingskleur. Ook is de plaats erg belangrijk. Ten eerste is het voor mezelf en hoeft niet iedereen het te zien. Ook is het op deze manier makkelijker te verbergen met een lange mouw of een brede armband met het oog op mijn werk. Het tatoeëren zelf voelde een beetje alsof hij aan het schuren was op mijn huid en de pijn viel me reuze mee. Het doet pas pijn als hij lang op een plek bezig is en daarbij aan het inkleuren is, maar de ervaring is voor iedereen anders.



De rest

Mijn laatste twee tatoeages heb ik ook door Arno laten zetten. De tweede tatoeage is een halve armband wat lijkt op een tribal. Toch zit er een datum van Romeinse cijfers in verborgen. Met aan de uiteinden een tribal effect. Deze is zoals je op de foto ziet net boven mijn plectrum geplaatst. Soms moet het voor de wereld lekker mysterieus blijven, daarom houd ik deze betekenis voor mezelf.



De derde tatoeage is door mijzelf ontworpen. De tatoeëerder heeft daar alleen nog schaduw effecten aan toegevoegd. Het acht millimeter filmrolletje rust onderaan aan de rechterkant van mijn rug. Het maakt mijn passie voor films duidelijk en de tekst 'Freedom carries sacrifice' komt uit het liedje: 'Life of My Own' van 3 Doors Down. Verder heb ik in het midden van het rolletje heel klein de letter A laten zetten. Als blijk van eerbetoen aan een van mijn beste vriendinnen

Zorgvuldigheid is vereist

Tatoeages heb je voor je hele leven. Denk er daarom goed over na waarom je het wilt, wil je het voor jezelf of wil je er één, omdat het stoer is? Als het dat laatste is, dan is het meestal een bevestiging. Kijk daar alsjeblieft voor uit. Acht op de tien mensen hebben namelijk al na een aantal jaren spijt van de tekening op hun lijf. Daarom kan ik het niet vaak genoeg benadrukken.

Wanneer jij ook een tatoeage wilt hebben, zijn er een aantal belangrijke zaken waar je aan moet denken:

- Nogmaals; denk er goed over na waarom je een tatoeage wilt!
- Wil je de tatoeage in kleur of in zwart/grijs? (Kleur wordt namelijk met de jaren lelijk en dan moet je de tatoeage om de vijf jaar bij laten werken om de kleur te behouden.)
- Waar wil je het laten zetten? Houd rekening met je werk en je toekomst etcetera. (De pijn hangt ook af van plek!)
- Bij wie wil je het laten zetten?
- Heeft hij een vergunning?
- Werkt hij zorgvuldig en hygiënisch bijvoorbeeld met handschoenen aan en gebruikt hij ontsmettingsmiddelen?
- Wat zijn de ervaringen van anderen bij die persoon?

Ook belangrijk

Ga niet naar de eerste de beste Tattoo shop die je kunt vinden. Zoek op internet naar een shop bij jou in de buurt, bel of je er naar binnen kan en neem een kijkje in de winkel. Ziet het er netjes uit? Staan er ontsmettingsmiddelen etcetera? Maak een praatje met de tatoeëerder en merk op of diegene bereid is om mee te denken met jou over je ontwerp. Je moet je namelijk wel op je gemak voelen bij die persoon.

Als je eenmaal een ontwerp hebt, print het uit en leg het op een paar verschillende plekken op je lichaam om zeker te weten waar de tatoeage moet komen. Plan je tatoeage afspraak op een gunstig tijdstip. Een tatoeage is eigenlijk een open wond en moet helen. Je mag dan vaak twee tot drie weken niet zwemmen en zonnen. Het ligt eraan hoe snel het geneest.

Last but not least

Wees origineel! Zoveel mensen lopen rond met namen van hun geliefde die nu hun ex zijn, rozen, sterretjes etcetera. Zorg er voor dat je niet de zoveelste bent die dat heeft. Wil je toch een sterretje, maak er dan iets unieks van.

Tip: kijk op <http://www.dafont.com> voor mooie lettertypes!

Nog steeds ben ik heel blij met de tatoeages die ik heb laten zetten. Het is immers een deel van mij geworden. Ook jij kunt van jouw tatoeage genieten!

Geschreven door Pauline Gransier

Geredigeerd door Veroni Steentjes

In deze rubriek vind je een recensie over een boek, film of luisterboek door iemand uit de doelgroep.

Rob Lambooy uit Arnhem bezoekt met grote regelmaat voorstellingen onder andere in de Schouwburg in Arnhem. Hij heeft een recensie geschreven over de musical "Ja zuster, nee zuster." die hij onlangs bezocht heeft in de schouwburg in Arnhem.



Titel: "Ja zuster, nee zuster"
Regisseur: Eddy Habbema
Cast: Annick Boer (Zuster Klivia), Joep Onderdelinden (Gerrit/Opa) en anderen.
Genre: musical
Duur: 2,5 uur inclusief de pauze.
Verschenen in: Seizoen 2009/2010. De musical was in vele theaters te zien tot en met 5 april 2010.

Korte samenvatting:

De musical is gebaseerd op de gelijknamige TV serie uit de jaren '60. Dertig jaar later was er de familievoorstelling, gevolgd door de film. Nu is er de musical "Ja zuster, nee zuster." De musical gaat over de lotgevallen van de bewoners van "Rusthuis Klivia" waar Zuster Klivia de scepter zwaait, en het regelmatig aan de stok krijgen met de boze buurman Boordevol. In het rusthuis zelf wonen de ingenieur, de pruikenmaakster Jet, de jongens Bobby en Bertus, en later ook Gerrit de inbreker. Boordevol, die eigenaar is van het pand, ergert zich groen en geel aan het "rusthuis vol herrie" en probeert Klivia en haar gevolg op alle mogelijke manieren het huis uit te krijgen. Soms schakelt hij hiervoor zelfs de rechter in.

De rol van Zuster Klivia wordt gespeeld door Annick Boer. Zij speelt een Zuster Klivia om meteen van te houden. Joep Onderdelinden zet een prachtige dubbelrol neer. Hij is zowel Opa als Gerrit. Ara Halici is Buurman Boordevol en in dit personage zeer overtuigend. Steeds als hij opkomt, weet je dat er weer een leuke scène komt met weer een 'gemene' streek van Boordevol. Dan is er nog één personage die naast Boordevol zeer positief opvalt: Mevrouw de Kneu die aast op het pand waarin het rusthuis is gevestigd. Mevrouw de Kneu wordt gespeeld door Melise de Winter en zij speelt deze quasi deftige dame met veel overtuigingskracht. Rein Hofman speelt de ingenieur die steeds voor ontploffingen zorgt. Michel Sorbach laat met zijn komische talent zien dat hij in deze musical zeer op zijn plaats is. Dorien Haan is Jet en mag naar hartenlust De Twips een aantal keren zingen. Samen met het leuke ensemble en het goede orkest onder leiding van Dick van der Stoep is "Ja zuster, nee Zuster" een theaterhit.

Ook al heb je de originele TV serie nooit gezien. Je komt met een goed humeur na 2,5 uur weer de zaal uit.

Cijfer waardering: 9

Korte toelichting op het cijfer:

Het is een lekker vlot gespeelde musical, waarbij je geen idee hebt dat het, ondanks de pauze, een zit van 2,5 uur is. (Al ben ik dat als rolstoelgebruiker natuurlijk wel gewend 😊)

Ingevuld door Rob Lambooy



Wil je ook een bijdrage insturen voor deze nieuwe rubriek, mail het dan naar mm@intermobiel.com. Je recensie mag gaan over: een boek, een bioscoop film, een DVD, een concert, een schouwburgvoorstelling of een luisterboek. De inhoud mag gaan over het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte, maar dat hoeft natuurlijk niet. Er is natuurlijk veel meer in het leven! Je kan ook een recensie insturen over iets wat je aangegrepen heeft of wat veel indruk heeft gemaakt





“Fysieke en mentale obstakels nemen in mijn nieuwe baan”.

Chantal van Birgelen (40), bestuurslid en vrijwilliger van Intermobiel schrijft over werken met een handicap. Door fibromyalgie en zwakke spieren kan zij niet meer alles doen wat zij graag wil. Toch zoekt zij steeds haar grenzen op. Zij is in april 2010 van baan veranderd en werkt nu bij Zorgbelang Brabant. Voorheen werkte ze voor het Tilburgs Overleg Gehandicaptenorganisaties (TOG) en de WMO adviesraad in Tilburg.

Na vijftien jaar werken met een beperking ken ik inmiddels wel de klappen van de zweep. Ik ben assertiever geworden als het gaat om het overwinnen van fysieke en mentale obstakels. Als mijn werkplek een aanpassing nodig heeft, dan vraag ik aan mijn werkgever of hij dit kan regelen. Als ik mentaal moe ben, dan geef ik dit aan mijn collega's aan zodat ze er rekening mee kunnen houden. Maar hoe gaat dat als je overstapt naar een baan waar je veel meer verantwoordelijkheid krijgt? Na getipt te zijn voor een dergelijke baan, heb ik me wel vragen gesteld of ik het wel fysiek maar vooral ook mentaal aan zou kunnen.

Per 1 april ben ik als adviseur in dienst gekomen bij Zorgbelang Brabant, een provinciale organisatie die opkomt voor de belangen van mensen met een beperking.

Eenmaal in dienst moesten er toch nog een aantal fysieke hobbels worden genomen:

- een invalidenparkeerplaats regelen;
- mijn hoog laag bureau verhuizen;
- mijn beeldscherm aanpassen, omdat ik slechter kan zien.

Gelukkig was dit alles vrij snel geregeld.



Ik merk echter aan mijn nieuwe collega's, dat ze weinig ervaring hebben met een collega die een fysieke beperking heeft. Ze moeten er nog aan wennen dat ik alles zelfstandig kan. Niemand hoeft mijn thee te dragen, omdat ik een bekerhouder op de rolstoel heb bevestigd. Het eten in de kantine vervoer ik met een dienblad op mijn schoot. Ik kom naar mijn werk in mijn aangepaste auto.

Hoewel de fysieke obstakels inmiddels zijn genomen, vind ik het mentaal nog best zwaar. De kennismaking met mijn nieuwe collega's was leuk maar het bracht ook uitleg teweeg over mijn aandoening en waarom ik in een rolstoel zit. Dat vond ik confronterend. Soms moest ik mijn tranen bedwingen en me sterker voordoen dan ik op dat moment was. Verder heerst er een vergadercultuur, waar ik nog erg aan moet wennen. Ik moet me nu langer kunnen concentreren dan voorheen. Verder leid ik een aantal projecten waar ik verantwoording over moet afleggen. Dit alles vergt ook meer energie waardoor ik bij thuiskomst mentaal vermoeid ben. Maar ik heb er vertrouwen in dat ik na een tijdje ook hierin mijn weg heb gevonden.



Ook al is deze baan mentaal zwaarder dan mijn vorige baan, ik krijg er gelukkig wel veel voldoening voor terug. Door de opgedane werk- en privé ervaring in de welzijnssector kan ik aangeven wat Zorgbelang Brabant als organisatie kan doen om knelpunten in de zorg op te lossen en om zo verbeteringen door te voeren. Ik hoop dan ook dat ik in mijn werk nog vele jaren het belang van mensen met een beperking kan behartigen.

Geschreven door Chantal van Birgelen

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Een winterlandschap geschilderd door Hinno Ooms





Fietsen.

Deze titel zou een poos geleden niet bij mij hebben gepast, maar gelukkig kan ik nu uit ervaring er wel over schrijven. Het zit namelijk zo: sinds de sneeuw van de straten is weggesmolten, fiets ik elke doordeweekse dag een rondje of ga ik per fiets naar de fysiotherapeut. Vanuit het bed de fiets op was niet zomaar gerealiseerd, daar ging een lange weg aan vooraf.

Vanwege heftige lage rugpijn, lag ik meer dan 23 uur per dag in bed. Sinds november 2007 train ik met de fysiotherapeut mijn kleine spieren in de onderrug. Het gevolg van jaren in bed liggen en het dragen van een rugband en korset, was dat die kleine rugspieren hun werk niet meer deden. Juist deze kleine rugspieren zorgen voor stabiliteit. De fysiotherapeut koos voor het trainen van deze specifieke spiergroep.

Mijn geduld en doorzettingsvermogen werden behoorlijk op de proef gesteld. Het eerste jaar boekte ik geen vooruitgang, terwijl het bezoeken van de praktijk van de fysiotherapeut behoorlijk belastend was. Dat werkte dus niet echt motiverend, maar ik bleef doorgaan met de behandeling en de dagelijkse oefeningen. De vertwijfeling sloeg soms wel toe, moet ik bekennen. Gelukkig ging ik na een jaar toch een beetje vooruit. Ik kon weer een beetje meer óp zijn. De belastbaarheid van de rug ging slechts met millimeters vooruit. De opbouw verliep nauwgezet volgens schema. Daar heb ik in het vorige Mobiel Magazine uitvoerig over geschreven. Uiteraard ging het ook regelmatig mis. Zo veroorzaakten vermoeidheid, een drukke decembermaand, slecht slapen, stress of een griepje regelmatig een terugval.

Toch ben ik steeds weer opgekrabbeld en heb ik de draad van vooruitgang opgepakt. De blokjes van 'op zijn' groeiden van drie maal 5 minuten naar ongeveer drie maal 45 minuten per dag nu. Ook het dagelijkse rondje wandelen is uitgebreid van 250 meter naar anderhalve kilometer. Helaas is de pijn hetzelfde gebleven als destijds, maar is de belastbaarheid van de rug fors toegenomen. Dus een verbeterde mobiliteit, toegenomen vrijheid, meer mogelijkheden en sociale contacten, kortom pure winst.

Tot zover de lange inleiding om te komen tot de verklaring van de titel. Sinds de zomer van vorig jaar, ben ik begonnen met het fietsen op de hometrainer bij de fysiotherapeut. Eerst één minuutje en zo langzaam opgebouwd naar vijf minuten. Vervolgens heb ik toegewerkt naar twee keer vijf minuten fietsen op de hometrainer. Zo boots ik namelijk de heen en terugweg naar de fysiotherapie na.

In januari werd mijn fiets, die ik al vier jaar niet meer had gebruikt, weer voor de dag gehaald. Op de weg fietsen is wel iets heel anders dan op een hometrainer, een stuk zwaarder ook. Dus begon ik met kleine rondjes door de wijk te fietsen. Nu ga ik tweemaal per week met de fiets naar de fysiotherapie. Het valt me op dat ik erg blij ben om op de fiets te zitten, want onderweg groet ik nagenoeg iedereen. Soms kijken mensen heel verrast op als ze mij zien fietsen. Dat levert leuke, spontane reacties op. Wel besluit ik me het gevoel dat mensen eventueel denken van: 'Hoe kan dat nou?' Dat weerhoudt me natuurlijk niet om te fietsen. Ik ben al twee keer in een winkel geweest en ik heb voor het eerst met mijn zoon Jesper (7) een rondje gefietst.

Mijn fysiotherapeut gaf me het advies mee om op een kleine versnelling te fietsen. Het belang daarvan werd me al snel duidelijk: in rap tempo verzuren mijn benen. Met een kleine versnelling houd ik het wat langer vol. Het tempo is nog niet hoog en ik word dan ook door iedereen voorbij gefietst. Zo zat ik eens behoorlijk stuk op de fiets en werd ik voorbij gezoefd door een hoogbejaarde dame... Maar goed, ik fiets weer en vergroot zo mijn eigen wereldje. Dat laat ik me niet meer afpakken.

Het ging en het gaat beslist niet allemaal vanzelf. Ik moet me strak aan het schema blijven houden en gedisciplineerd de oefeningen blijven doen. Ook worden er offers door ons gezin en mezelf gebracht. In het weekend is er nu nog weinig mogelijk. Het weekend staat namelijk in het teken van het herstel van de doordeweekse inspanningen. Hopelijk kan ik daar in de toekomst verandering in brengen. Offers zijn nodig om de belastbaarheid te vergroten, maar het is niet altijd even leuk om alleen thuis te moeten blijven. Voor mijn vrouw en kinderen is het evenmin leuk om meestal zonder mij ergens naar toe te gaan. Tot slot wil ik graag mijn vrouw en mijn vader bedanken voor het vervoer van en naar de fysiotherapie, ruim twee jaar lang.

Geschreven door Johan Fiddelaers

Geredigeerd door Evy



Nieuwe Hobby

Anneke Brauers deelt in de rubriek opvoeden wat haar bezighoudt. Anneke is getrouwd. Haar zoontje Stijn is nu twee jaar oud. Anneke is door Posttraumatische dystrofie rolstoelgebonden.

Sinds kort heb ik (Anneke) er een nieuwe hobby bij: slingers maken. Het begon met de verhuizing van mijn vriendin. Ze kreeg eindelijk de sleutel van haar huisje en ik kon op korte termijn niet naar haar toe. Wel wilde ik dat ze wist dat ik aan haar dacht en dat ik haar een welkom thuis wilde wensen. Dus toen ben ik gaan knutselen aan een welkom thuis slinger helemaal gemaakt in haar favoriete kleuren. En dat was het begin van een nieuwe hobby. Inmiddels hangt er hier thuis een Vrolijk Pasen slinger. Eigenlijk is alles mogelijk qua kleur, tekst en decoratie. Heel anders dan de standaard slingers die je in de winkels ziet. Elke slinger is heel uniek en mede daardoor vind ik het een heerlijke hobby om te kunnen doen.



Voor het maken van de slingers gebruik ik een hobbysnijmachine met een programma om bestanden te maken die ik dan uit kan snijden. In dat programma maak ik dan het opzetje van de slinger. Daarna snijd ik de letters uit dik papier, omdat de letters anders te buigzaam zijn. De versiering maak ik van dunner papier, omdat de slinger anders alsnog te zwaar wordt.

Als ik alle letters klaar heb, ga ik ze aan elkaar vast maken. Dat doe ik door bijpassende lintjes (ook wel fibers genoemd) of met eyelets. De meeste papieren koop ik gewoon bij de Action. Voor de letters koop ik speciaal papier bij de hobby world in Venlo. Als ik niet zelf naar de winkel kan, dan bestel ik online bij diverse hobby webwinkels of ik geef mijn man stukjes van de kleuren papier mee en haalt hij het voor mij.



Momenteel heb ik nog niet zoveel slingers gemaakt, maar meer foto's staan op mijn website www.krumelke.tk waar ook mijn gedecoreerde taarten op staan. Je kunt ook lid worden van www.taartenvankrumelke.hyves.nl

*Geschreven door Anneke Brauers
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



We krijgen een geboortekaartje van Jasmijn.

Als ik tegen Stijn (2) zeg dat de nieuwe baby Jasmijn heet, zegt hij resoluut: "Nee mama, MIJN JAS, blauwe is MIJN JAS mama"

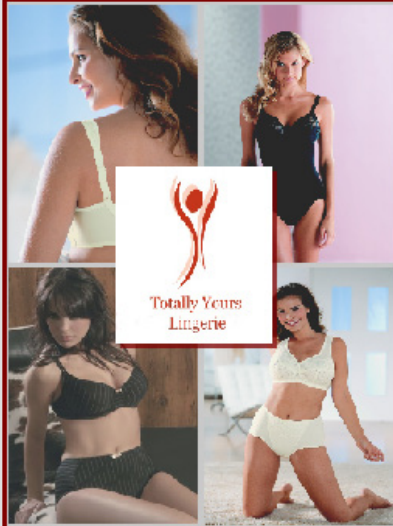


Als taarten decoreren je hobby is, dan is je zoon natuurlijk je grootste fan. Maar soms brengt je dat in rare situaties.

We waren op een verjaardag waar we taart kregen. Al snel kwam Stijn (2) vragen of mama die gemaakt had. Toen het antwoord nee was, zei Stijn dat hij dan geen taart hoefde: "ikke wil alleen mama taart maakt"



Advertentie



Speciaal voor vrouwen met een lichamelijke beperking

www.totallyyours.nl

Maak een afspraak of bezoek onze webwinkel
info@totallyyours.nl



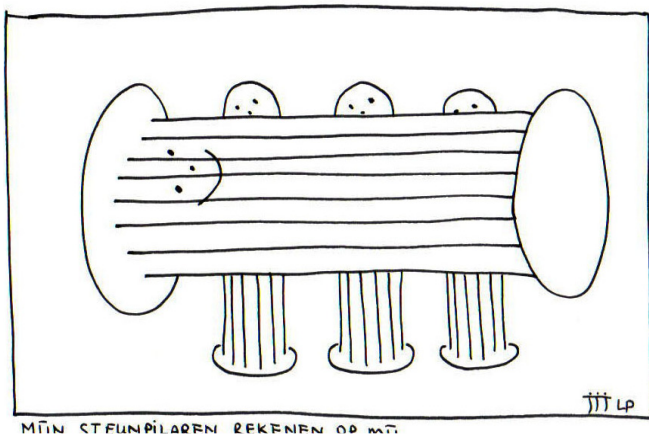
“Ik moet vechten, want mijn drie kinderen rekenen op mij”.

Doorgeefcolumn Opvoeden

Nieuw in het Mobiel Magazine is de doorgeefcolumn over opvoeden met een handicap. De opzet is dat iedere keer een jonge ouder met een lichamelijke handicap of chronische ziekte de column invult over wat hem/haar bezighoudt op het gebied van opvoeden. Herma Rouwenhorst beet het spits af. Dit keer neemt Cindy Bles het woord.

Cindy Bles is 34 jaar en is moeder van drie kleine kinderen. Tijdens haar laatste zwangerschap ontstond ernstige bekkeninstabiliteit. Normaal gesproken herstelt dat binnen een jaar, maar Cindy heeft nu, bijna twee jaar later, nog steeds heel veel pijn. Artsen staan voor een raadsel, maar Cindy kan nog steeds niet accepteren dat ze niet beter zal worden.

In de afgelopen twee jaar heb ik veel artsen en therapeuten gesproken. Iedere keer krijg je toch weer hoop als ze zeggen dat verbetering haalbaar zou moeten zijn. Iedere keer worden er lijstjes met plannen opgesteld. Als het ene niet werkt, gaan we gewoon door naar het volgende lijstje. Maar stilletjes aan kunnen er geen lijstjes meer gemaakt worden. De enige optie die over blijft, is leren leven met de pijn. Dat is een hele moeilijke stap, want dat betekent dat ik moet accepteren dat ik niet beter word. Ik moet mijn leven aanpassen aan mijn belastbaarheid. Gelukkig leren de kinderen stap voor stap dat mama niet meer alles kan, maar dat ze ook nog heel veel dingen wél kan. In de praktijk is het wat moeilijker. Ik merk dat ik al mijn pijn en problemen in mijn hoofd opkrop. Ik wil me niet laten kennen en houd me groot. Ik wil namelijk niet dat de kinderen een verdrietige moeder zien, maar juist door de pijn ben ik vaak kortaf en schreeuw ik tegen de kinderen. Dan heb ik achteraf zo'n spijt, maar ik kan er niets aan doen. Ik geef ze dan een extra knuffel en voor hen is het dan weer goed.



Ik probeer zoveel mogelijk leuke dingen in huis met ze te doen zoals: koekjes bakken, een taart bakken of samen spelletjes aan de tafel doen. Maar ook meehelpen met de was opvouwen, vinden ze geweldig om te doen. Het zijn vaak de kleine dingen waar de kinderen van genieten. Ze zijn trots dat ze mama mee mogen helpen. Daar krijg ik energie van en dat kan ik dan doorgeven aan de kinderen. Ik vind het belangrijk dat ze inzien dat er nog genoeg mogelijkheden zijn, ook al heb je beperkingen. Je kan plezier maken met de kleinste dingen. Door bezig te zijn met de kinderen kan ik even alle ellende vergeten.

Maar daar ligt ook meteen het probleem. Ik probeer mijn pijn weg te stoppen, door te doen alsof het er niet is. Hierdoor kom ik vaak niet aan mezelf toe. Ik moet leren inzien dat de pijn bij mij hoort. Niemand ziet aan de buitenkant mijn pijn. Daarom is het ook makkelijk om dat voor mezelf te houden. Ik volg nu een meditatie training om te leren te ontspannen met de pijn. De pijn krijgt daarin wel aandacht en dat veroorzaakt vaak verdriet, maar dat mag dan ook. Ik word goed geholpen om dat stap voor stap te verwerken.

Als de kinderen 's avonds allemaal weer in bed liggen, ben ik toch trots dat we weer een dag plezier hebben gehad. De kinderen zijn mijn steunpilaar. Daarom moet ik vechten, want ze rekenen ook op mij.

Geschreven door Cindy Bles
Geredigeerd door Veroni Steentjes
Grafische bijdrage van Leonie Palsma

Naam aanpassing: Baclofen pomp

Naam gebruiker: Ingrid Groenendijk

Als ik (Ingrid, 21 jaar) een favoriet hulpmiddel moet kiezen, dan is dat mijn Baclofenpomp. Dit is een medicijnpomp die in mijn buik onder de huid zit en door middel van een katheter naar mijn ruggenmerg gaat. De pomp geeft daar het medicijn Baclofen af.

Ik heb vanaf mijn geboorte spastische tetraparese. Vanaf mijn 17e ben ik flink achteruitgegaan. Ik kreeg steeds meer spasmen en pijn. Op het laatst lag ik bijna volledig in bed, en medicijnen hielpen niet meer.

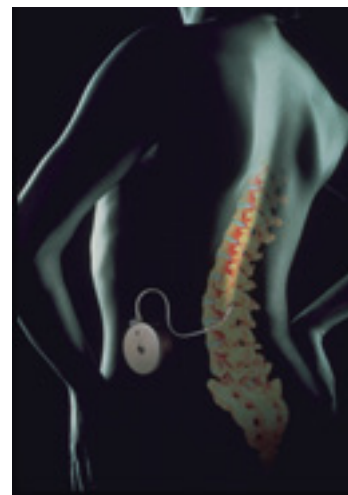
Dankzij mijn Baclofenpomp, die ik sinds juli 2007 heb, kan ik nu ongeveer zes uur per dag zitten. Dit moest ik vanaf het begin opbouwen. Ik kan nu ook weer zelf rijden in mijn nieuwe elektrische rolstoel. Ik heb Troy gekregen, mijn hulphond, waar ik lekker mee naar buiten kan. Ik kan weer vrienden bezoeken. Ook ga ik weer naar musicals en concerten. Bij de eerste musicals boekte ik twee voorstellingen, zodat ik twee helften kon zien, de ene keer voor de pauze en de andere keer de voorstelling na de pauze. Ik genoot ervan weer dingen te kunnen doen. Ik heb door de problemen mijn opleiding niet kunnen afmaken. Nu leer ik weer, ik kan me ontwikkelen en vind het belangrijk om bezig te blijven.

Als het weer wat minder gaat, kan de dosis Baclofen worden aangepast. Ook moet ik eens in de drie maanden naar het ziekenhuis om de pomp te laten vullen. Ik ben heel erg blij dat het nu zo goed gaat. Ik geniet van de dingen die mogelijk zijn.

Bron afbeelding: www.medtronic.nl

Geschreven door Ingrid Groenendijk

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Geschilderd door Hinno Ooms

Toen Veroni mij vroeg, wat mijn favoriet hulpmiddel was, hoefde ik niet te twijfelen. Het is mijn driewielfiets van het merk Diamond.

Naam aanpassing: 3-wielfiets merk Diamond

Naam leverancier: Meyra te Elst

Naam gebruiker : Nico van Belle

Vergoed door: de WMO van de gemeente Rheden

Korte uitleg over de aanpassing, het gebruik en de tevredenheid:

Ik gebruik de fiets voor boodschappen doen en naar het sportcentrum gaan. Deze fiets heb ik een aantal weken geleden gekregen. De Meyra heeft de fiets aangepast en geleverd. De gemeente heeft de fiets betaald vanuit de WMO. Dit is een budget wat bedoeld is voor mensen die maatschappelijk ondersteund willen worden. Dit kunnen allerlei hulpmiddelen zijn waar iedereen met een handicap van gebruik mag maken. Met mijn 3-wielfiets is het in ieder geval gelukt en ik hoop dat dat bij anderen ook zo is of zal gaan worden.

Geschreven door Nico van Belle



Naam aanpassing: Tavera Balance fiets
Naam leverancier: Welzorg
Naam fabrikant: Van Raam (www.vanraam.nl)
Naam gebruiker: Cindy Bles
Vergoed door: Gemeente WMO

Electrische trapondersteuning door middel van draaien aan het rechter handvat. Als ik, om wat voor reden dan ook, niet meer kan bewegen met mijn benen, dan kan ik met maximaal 6 km per uur toch rijden. Dus de ondersteuning doet het altijd, ongeacht het rond gaan van de pedalen.

Bij het opstappen hoef ik dus niet zo zwaar te trappen om weg te komen. Gas geven en de fiets rijdt weg. De trappers zijn voorzien van krenkverkorters zodat ik kleinere beweging maak met mijn benen.



Mijn favoriet hulpmiddel is mijn fiets. Met de Tavera Balance met extra trapondersteuning kom ik overal waar ik zijn wil. Er kunnen zelfs twee kinderstoeltjes en een mandje op, dus ik kan sinds kort weer op de fiets mijn kinderen van school halen, een kleine boodschap doen of wat dan ook. Ik heb de fiets sinds 2 maart 2010. De kinderstoeltjes en het mandje had ik al, want ik kon tot twee jaar geleden nog fietsen op een gewone fiets.

De Tavera Balance is het herontwerp op de Tavera fiets. Het is een comfortabele, veilige fiets. Door de meer voorwaartse trapbeweging kan je de kracht van je benen beter benutten dan bij een klassieke fiets; en toch de voeten plat op de grond plaatsen bij stilstand. De lage instap van de Tavera Balance stelt jong en oud in staat makkelijk op en af te stappen. Door de unieke zithouding worden de polsen, schouders en nek nauwelijks belast.

Naam aanpassing: kruk op wieltjes (monteurskruk)
Naam leverancier: niet bekend
Naam gebruiker: Cindy Bles
Vergoed door: zelf betaald



Mijn meest gebruikte hulpmiddel is een krukje op wieltjes. De kruk is in hoogte verstelbaar. Hiermee doe ik alles binnenshuis: de vaatwasser uitruimen, speelgoed van de grond rapen en opruimen, de schoenen strikken van de kinderen, de wasmachine vullen en leeghalen en de was in de droger doen en weer eruit halen. Ik heb er twee, want anders moet ik extra lopen om telkens de kruk op te halen.

Ik heb deze kruk ongeveer een jaar nu. Ik heb het eerste krukje gekocht op advies van de ergotherapeute. Later heb ik het tweede krukje gekocht, omdat ik vaak achteraf pas dacht aan het krukje omdat het niet in de buurt stond.

Geschreven door Cindy Bles.

“Fotografie is mijn hobby”

Nadat ik (Marlies, 1958) een jaar op bed had gelegen en een jaar weer herstellend en revaliderend was, zocht ik een nieuwe hobby. Een hobby om mijn conditie voorzichtig op te bouwen, lekker buiten bezig te zijn en me ook wat beter te leren focussen op belangrijke dingen. Het werd dus fotografie. Nooit gedacht dat je er zoveel kanten mee op kon en dat ik het zo leuk zou vinden! In onderstaand artikel vertel ik over mijn hobby en kun je enkele ervaringen lezen van Intermobieleres die door mij op de plaat zijn vastgelegd.

Natuurfotografie

Ik heb eerst 2,5 jaar aan natuurfotografie gedaan. Mijn natuurfoto's gebruik ik in de boekjes die ik maak. Verder maak ik ook foto's van oude ambachten die nog beroepsmatig worden uitgevoerd. Dit met het doel om over een jaar over dit beroep een uitgebreid informatie- en fotoboek te maken. Zo stel ik mijn doelen om bezig te blijven en pas ze eventueel aan in tijden van verslechtering of verbetering. In februari 2010 stonden er drie van mijn natuurfoto's in het tijdschrift Buitenleven. Het is een leuke hobby die mij veel brengt en mijn beperkingen doet vergeten!

Studiofotografie

Het laatste half jaar had ik opnieuw pech en kan ik opnieuw amper lopen. Ik koos er voor om door te gaan met fotografie, maar dan zittend binnen, studiofotografie dus. Ik deed op diverse plaatsen waaronder het forum van Stichting Intermobiel een oproepje 'foto's voor tijd' om op die manier te kunnen 'oefenen'. Tot nu toe zijn er drie Intermobieleres mijn kant op gekomen voor een fotoshoot. Er staan er nog een paar in de wacht voor na mijn operatie. Het zijn allen hele verschillende shoots geworden met ook hele verschillende reacties en resultaten. Hieronder vind je korte reacties van de Intermobieleres die mee hebben gedaan aangevuld met een foto, die ze zelf uitgekozen hebben.



Lara

Lara kwam als eerste bij me. Ik vroeg haar wat haar wens was en wat ze graag vastgelegd wilde hebben. Voor mij is dat altijd een verrassing en een uitdaging om te horen wat iemand wil en ook om dat goed voor elkaar te krijgen. Haar reactie na de shoot is: Het was een geweldig leuke ervaring om voor de camera te staan, vooral in mijn eerste rolstoel. Ik wilde graag een serie foto's om mijn zelfbeeld duidelijk te krijgen. De foto's zijn erg mooi geworden. Ze laten zien dat je niet de ideale maten en een flexibel lichaam moet hebben om mooi gefotografeerd te worden. Ik heb nu echt een positief gevoel: Ik zit in een rolstoel en ik rol lekker verder het leven door!

Uit de volledige serie, die ook op haar website te zien is, koos zij deze foto om aan jullie te laten zien.





Ans

Een paar weken later kwam Ans. Zij was toevallig in de buurt op vakantie en kon dit combineren met haar creaweeke die ze daar volgde. Dit is haar reactie: 'Met mijn nieuwe rolstoel ben ik heel tevreden. Door de stoel heb ik meer mogelijkheden om op pad te gaan. Ik wilde graag weten hoe ik in de rolstoel door andere word gezien. Wat zien ze en hoe zien ze mij? Hoe zien ze me in de verschillende standen waarin ik de rolstoel gebruik?, vraag ik mezelf af. Ik heb weinig foto's van mezelf in mijn rolstoel. De foto's die ik had, vond ik confronterend. Door deze reportage heb ik een beter beeld van mijzelf in de rolstoel. Ik ben ik en ik ben niet de rolstoel! Ook staand naast mijn rolstoel, kijkend ernaar, heeft voor mij iets speciaals. De rolstoel mag nu ondertussen echt bij mij horen. De foto's van mijn handen vind ik speciaal. De splints zijn echt mooi, maar ik vind de foto dat ik er één afdoe ook bijzonder. De foto's voor de splints waren altijd foto's met slappe polsjes. Vreselijk vond ik dat.

De sfeer tijdens de shoot was heerlijk ongedwongen, maar Marlies heeft ook geprobeerd om de mens in de rolstoel te ontdekken. Door de vragen liet ze mij er verder over nadenken. Het was een wisselwerking. Het heeft bij mij iets van trots op mezelf zijn aangewakkerd. Ik had geen negatief zelfbeeld, maar liet me toch liever niet zien. Doordat de foto's in mijn vakantie week zijn gemaakt, hebben veel mensen de foto's gezien en heb ik er veel positieve reacties op gehad. Ik laat ze graag aan ander zien. Ans koos deze foto om aan jullie te laten zien.

Amy

Twee dagen daarna ondernam Amy de lange en vermoeiende reis van Limburg naar Soest. Ze deed dat met het openbaar vervoer met haar nieuwe hulphond pup. Het was een heel geregeld voor haar. Ze bleek, dat had ik even gemist, net een longontsteking gehad te hebben. Ze had nog veel pijn in haar ribben en was nog vermoeidheid, maar dat merkte ik niet aan haar. Na wat kennismaking en wat testfoto's werden we beiden steeds creatiever. Ze vouwde zichzelf zelfs in de kist op. Ik zei nog.. ik krijg jou daar nooit uit. Haar reactie was: let maar op! Ik zit sneller in de rolstoel dan dat jij overeind bent... en ze had gelijk.

Haar reactie op de fotoshoot was. Waarom ik een fotoshoot wou? Ik zit nog niet zo heel erg lang in een rolstoel zit, een half jaar, en ik wilde graag voor mijn eigen verwerking een foto. Zij koos deze foto uit om aan jullie te laten zien:



Voor mij, Marlies, waren de fotoshoots erg leerzaam en leuk om te doen. Ik heb een nieuwe tak van 'sport' ontdekt binnen de fotografie en dat is namelijk de 'verwerkingsfotografie'.

Zo kreeg ik ook iemand buiten het Intermobiel forum om die borstkanker had gehad. Daarna had ze een kind gekregen die ze borstvoeding gaf. Zij wilde dat ook graag vastgelegd hebben, ter verwerking van het geheel. Zo zullen er nog meer volgen.

Meer foto's van Marlies vind je op [hier op de site van Marlies](#).

Geschreven door Marlies Bouten m.m.v. Amy, Ans en Lara

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	Sjoerdproductions Onze huisfotograaf www.sjoerdproductions.tk
TCC Ginnekenweg 275 4835 NC Breda www.tcc.com	Drukkerij Stunnenberg Zevenaar Ons drukwerk word verzorgd door: www.stunnenberg.nl	Internl.net Nijmegen http://www.internl.net
Isatis B.V. (voorheen PPC geheten) Postbus 1144 6501 BC Nijmegen www.isatis.nl Ze sponsoren het onderhoud van het CMS systeem.	KPN conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl	Sieradenhobby De Smalle Beurs Tegelen www.desmallebeurs.nl
Satoristones Edelstenenverkoop via E-bay	Durex voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl	Van der Storm Sportprijzen Oude kruisweg 226 2142 EL Cruquius www.vanderstorm.nl
	TNT Post Kaartenservice Den Haag www.tntpostkaartenservice.nl	
Wij hopen dat u ook met ons meedoet!		



Esther Cobben Roermond	Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)	Fam Groot Driebergen Boeddha bali winkel
Brons- schilder en onder- houdswerk 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	Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl	Frank Fiddelaers
Ineke Vrolijk Arnhem	M. van der Meulen Arnhem	André Zweers Wehl
Harrie Truijen Weert	Tegelzettersbedrijf Borckink Rekkense binnenweg 2/A 7152 AN Eibergen	Lunchroom Goede tijden Roermond
Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl/webwinkel	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	





*Stichting Intermobiel
wenst u
fijne feestdagen
en een
goed 2011!!!*