



foto: Tjeerd Knier

Stichting Intermobiel

Mobiel Magazine

juni 2013 - jaargang 8, nr.2

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

Redactieadres:

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

Aanmelden op het Mobiel Magazine

Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 9 nummer 1 : 1 oktober 2013

**Aan dit nummer werkten mee:**

Evy, Jesper Fiddelaers, Niels Fiddelaers, Javier Guzman, Lisanne Herder, Jan Klungers, Joyce Koonen, Eric Linde, Dorothy Looman en Rosan Wilts. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Redactie:

Johan Fiddelaers
Veroni Steentjes

Fotografie en vormgeving:

Tjeerd Knier, Karl Veneman, Jolet Wiering-Muurling, Johan Fiddelaers, Fons Ossewijer, Leonie Palsma, Paul Stoel, Laura Moonen, www.bestgenog.nl, Joyce Koonen, action-foto.nl en Norman-Intermobiel Racing.

Advertenties:

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

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

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

Disclaimer Mobiel Magazine:

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

Groeten, Stichting Intermobiel

info@intermobiel.com
www.intermobiel.com

Colofon	2
Woord van de voorzitter	4
Project voorlichting	5
Intermobiel nieuws.....	7
Gedicht: van Tecumseh	12
Mediteren met een lastig lichaam: cursus	13
Opvoeden: spreekbeurt.....	15
Mediteren met een lastig lichaam: Zhineng Taiji bal.....	17
Prijsvraag: 10 jaar bestaan.....	19
Steun Intermobiel!	20
Gedicht: Ode aan de rollator	21
Lifestyle: RTL style case.....	22
Financien: zoektocht met beperkte munten.....	23
Psyche: Jan Klungers over zen	24
10 favo's van: Javier Guzman	28
Vraagbaak deskundige: de notaris	29
Opvoeden met een handicap	31
Johan's column: geweldige ervaring	32
Fotocollage Fons met 'ik rol voor'	34
Mediteren: ervaringen van Joyce Koonen	36
Anders denken: Woorden die je hart openen	38
Hulphond: Stitch	39
Handicap humor:	42
Seksualiteit met een handicap: In de spot.....	44
Lees-, kijk-, en luisterhoek.....	46
Vrije tijd: De stiltedag (boek).....	49
Sponsoren	50
Club van 100	51
Fijne zomervakantie	52

10 jaar bestaan!

Intermobiel bedankt vrijwilligers en supporters voor tien jaar bestaan!

Veroni Steentjes, 37 jaar, is woonachtig in Arnhem met haar twee hulphonden Amor en Stitch. Ze heeft al jaren een lat relatie met Emile. Veroni is initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt als voorzitter.

Dit jaar bestaat Intermobiel als stichting tien jaar. Jaren waar veel inzet, energie, enthousiasme en tijd in zijn gaan zitten. Het is echt vanaf 0 beginnen zonder enige euro en enige kennis, maar wel met de passie om iets op te zetten waar kennis en ervaring gebundeld worden voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Zo hoeft niet iedereen hetzelfde wiel uit te vinden. Er kan van elkaar geleerd worden door kennisoverdracht waardoor de zelfstandigheid vergroot kan worden. Met je eigen zoektocht kun je anderen helpen. Door ervaringen te delen wordt er een luisterend oor en begrip gegeven. Je staat er niet alleen voor. Dat is fijn te weten, dat sterkt.



Veel geduld was er in de afgelopen tien jaar ook nodig. Het duurde een tijd voor de website online kon gaan, omdat veel hulp toch niet tot uiting kwam. Dat is een feit waar ik vaker tegenaan gelopen ben. Dit is ook eigen aan het vrijwilligerswerk. Ook hebben veel doelgroep vrijwilligers hun hulp af moeten zeggen, omdat hun fysieke toestand verslechterde. Dat is een feit met een dergelijke doelgroep. Er zijn veel jongeren gekomen, gegaan en weer gekomen. Vrijwilligers met maar ook zonder handicap hebben de stichting erg geholpen. Denk aan de vele tekstvrijwilligers, website bouw hulp en de hulp op markten, braderieën en beurzen om voorlichting te geven en om inkomsten te verwerven. Intermobiel kan niet van lucht leven. Vandaar ook grote dank aan alle particulieren, bedrijven en fondsen die Intermobiel support hebben gegeven.

Ik vind dat we trots op Intermobiel kunnen zijn. Op de huidige website en op alle mensen die we geholpen hebben door de website, per e-mail en telefoon. Intermobiel heeft taboedoorbrekende onderwerpen aanbod gebracht zoals seks en opvoeden met een handicap. Ook heeft het Intermobiel fonds door haar bijdragen isolementen doorbroken en mogelijkheden vergroot.

Op 27 juli houdt Intermobiel een klein feestje in Burgers Zoo om de actieve vrijwilligers te bedanken. Ook wordt dan het nieuwe voorlichtingsmateriaal van het project 'Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent' onthuld. De aanwezigen krijgen dan het materiaal mee om het te kunnen verspreiden. Na de onthulling kan Intermobiel starten met het nieuwe materiaal verspreiden waaronder een folder. Dat ontbrak nog aan het voorlichtingsmateriaal. Opnieuw een mooie bijdrage dat tijdens het tien jaar bestaan wordt gerealiseerd.

Iedere vrijwilliger en supporter heeft op zijn en haar eigen wijze een indruk achtergelaten op het Intermobiel anno nu. Al die indrukken samen maken Intermobiel tot wat het nu is.

Ik wil iedereen bedanken die op wat voor wijze dan ook aan Intermobiel heeft meegedragen. Ik hoop dat Intermobiel nog lang kan blijven bestaan. Alleen zonder vrijwilligers en financiële en materiële middelen is dat niet mogelijk. Op de volgende tien jaar hopelijk.....

Groetjes Veroni Steentjes

Fotograaf: Tjeerd Knier

Intermobiel lanceert project voorlichting: *Durf slimmer televen als je minder mobiel bent!*

Intermobiel trots dat het in juli het voorlichtingsproject lanceert. Sinds 2001 zet Intermobiel zich in voor



*Durf slimmer te leven
als je minder mobiel bent*

'jong gehandicapten' met een positieve insteek gericht op wat je nog wél kunt met een handicap. Intermobiel bestaat dit jaar tien jaar. Vandaar dat het bijzonder

is dat het project voorlichting nu uitgevoerd kan worden met onder andere: een folder en een kort voorlichtingspotje als uiteindelijk resultaten. Naast eigen inbreng, hebben de volgende fondsen hun steun toegezegd: Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK), Oranje Fonds, Johanna Kinderfonds en Zorgbelang Gelderland. Met dit voorlichtingsproject wil Intermobiel een groter percentage van de Intermobiel doelgroep informeren over de toegevoegde waarde, die Intermobiel kan hebben in hun leven, namelijk; jongeren met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte, die minder mobiel of huisgebonden zijn, in de leeftijd van 18 tot en met 35 jaar.

Vandaar de slogan: *durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!* Intermobiel wil met deze voorlichting ook een beter beeld geven over hoe het leven eruit ziet van een jongere met een lichamelijke handicap en/of chronische ziekte. In deze voorlichting wil Intermobiel duidelijk maken wat je allemaal nog wél met een handicap of chronische ziekte kunt. Door kennis en ervaring te delen, hoeft niet iedereen hetzelfde wiel uit te vinden. Intermobiel brengt op haar website www.intermobiel.com mogelijkheden in beeld, die stimulerend en drempelverlagend voor de doelgroep werken.

Het project voorlichting is primair gericht op de doelgroep, maar ook op hun omgeving en de (para)medische zorgverlening, waar de doelgroep vaak mee te maken heeft. Het opzetten van dit project heeft de volgende eindresultaten als doel; een folder, een voorlichtingspotje, aankleedmateriaal voor een stand, kleding en apparatuur om voorlichtingsactiviteiten uit te kunnen voeren. De projectduur is één jaar. Aan het einde van dit project, zullen de eindresultaten feestelijk onthuld worden door enkele ambassadeurs of ondersteuners van Intermobiel, aan iedereen die aan dit project heeft bijgedragen.

Dit project 'voorlichting' wordt uitgevoerd met steun van: de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK), Oranje fonds, Johanna Kinderfonds en Zorgbelang Gelderland waar Intermobiel een lidorganisatie van is.

Intermobiel bedankt deze fondsen die het mogelijk maken om dit project 'voorlichting' uit te voeren. (Klik op de banner om naar de sites te gaan)



BSP

Bergh Special Products

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



Gekleurde
spaakbeschermers



Beenzakken



Wielen met
lucht of PU band

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



rolstoel-
banden



Special *3* mobility



Dé outdoorspecialist

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

Bridgeclub Bronkhorst Goede doelen toernooi haalt € 2.000,-- op voor Stichting Intermobiel

Op zaterdagmiddag 26 januari kwamen 's middags vele bridgers bijeen voor het goede doelen toernooi, georganiseerd door Bridgeclub Bronkhorst in Zaal Den Bremer te Toldijk. Het goede doel van deze achtste editie was de Stichting Intermobiel. Directeur Emile Cobben kreeg uit handen van bridgeclub voorzitter Theo Schut een cheque van 2000 euro.

Het goede doel deze middag, de Stichting Intermobiel is opgericht voor en door jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die minder mobiel of helemaal huisgebonden zijn. De stichting was met een kraam vertegenwoordigd waar vrijwilligers sieraden en telefoon en pc artikelen verkochten, naast het geven van voorlichting en beantwoorden van vragen.

Directeur Emile Cobben sprak met passie over zijn (overigens onbetaalde) werk bij de stichting, dat 10 jaar geleden door zijn vrouw Veroni werd opgericht. Veroni Steentjes, afkomstig uit Steenderen, is zelf sinds haar achttiende bedlegerig. Zij geeft haar opgedane kennis en ervaring via Intermobiel door aan lotgenoten. "Het is fijn dat er aan Intermobiel gedacht wordt. Ik hoop dat het vaker dit jaar gedaan wordt nu we 10 jaar bestaan als stichting," schreef Veroni op haar website www.intermobiel.com.



"We werken in Nederland met 200 vrijwilligers," vertelt Emile Cobben. "De stichting wordt onder de aandacht gebracht door de inzet van ambassadeurs zoals onder andere oud F1 coureur Christijan Albers, goede tijden acteur Ruud Feltkamp en cabaretier Javier Guzman."

Het Goede doelen toernooi was een gezellige en sportieve middag, waar de arbitrage niet in actie hoefde te komen. Er werd gespeeld in vijf lijnen. Voor de prijzen van de tafel kwamen de nummers 1, 6 en 12 in aanmerking. De nummers één worden genoemd: Lijn A: Hans Dekker & Dick Brinkman 62,50 %; Lijn B: Diny Hoftijzer & Gerrie de Goeijen 60,71 %; Lijn C: Dhr. Lemckert & Dhr. Kapel 69,35 %; Lijn D: Hans Pragt & Tineke Pragt 64,58 %; Lijn E: Antoon de Vrugt & Fred Beek 57,44%.

16 april: Intermobiel voorlichting en sieraden in ziekenhuis Roosendaal

Op 16 april is de moeder van bestuurslid Olga Brosens druk bezig geweest voor Stichting Intermobiel. Ze verkoopt al onze sieraden in haar praktijk als schoonheidsspecialiste. Op 16 april heeft ze in het ziekenhuis met een standje gestaan met ons voorlichtingsmateriaal en mocht ze ook onze sieraden verkopen. Ze heeft voor maar liefst € 175,-- aan sieraden verkocht.



Koop boek Gerben Last 'De beide kanten van de medaille' steunt Intermobiel

Het boek 'De beide kanten van de medaille' verscheen woensdag 24 april in de WRZV-hallen in Zwolle. Dit boek gaat over tafeltennisser Gerben Last, ambassadeur van Intermobiel.

Bestuurslid Fons was bij de boekpresentatie aanwezig namens de stichting. De Kampenaar nam deel aan drie Paralympische spelen. Bij de spelen in Londen won hij een bronzen plak. Gerben speelt ondanks zijn fysieke beperking eredivisie tafeltennis. Het boek is geschreven door de Zwolse sportjournalist Gerard Meijeringh. De meervoudig Paralympicus Last pakte op jonge leeftijd goud, maar kende ook momenten waarop het allemaal niet meer lukte en de twijfel hem om het hart sloeg. In hoedanigheid van journalist maakte Meijeringh de carrière van Last vanaf het begin mee.

"Het is een mooi boek geworden, waarin Gerben zijn verhaal vertelt. Gewoon een eerlijk verhaal over de impact van topsport in het leven van een persoon en dan ook nog een persoon met een fysieke beperking. Niet zo hoogdravend en sensatiebelust als bijvoorbeeld dat boek van ex-voetballer Andy van der Meijde, maar puur een eerlijk verhaal van een Kamper jongen", vertelt uitgever Wilfred Willemsen.

In het boek verhaalt Last over de valkuilen die presteren in de topsport met zich meebrengen en de emoties die daarmee gepaard gaan. "Ik vond het erg leuk om samen met Gerard mijn verhaal op te schrijven. Wij hopen hiermee de jeugd ook te waarschuwen dat topsport ook zijn mindere kanten heeft", vertelt Gerben.

In eerste instantie zou het boek medio december al verschijnen. "Maar we hebben wat langer de tijd genomen, zodat we zeker weten dat het boek goed is. Nu kunnen we tevreden zijn. Dan wordt ook bekend bij welke boekhandels het boek te verkrijgen is", besluit Willemsen.

Het boek kan ook besteld worden via info@uitgeverij-jupijn.nl. Het boek is 64 pagina's dik en kost € 12,95. Als je het boek koopt, steun je daarmee meteen het werk van Stichting Intermobiel.

ACTIE: Koopt u vanaf heden het boek 'De beide kanten van de Medaille'? Dan gaat € 1 per boek naar het goede doel Stichting Intermobiel en u maakt kans op Olympische items van Gerben. Kijk voor meer info op www.intermobiel.com. Bestellen van het boek kan via info@uitgeverij-jupijn.nl

Bedrijven die minimaal 50 boeken afnemen kunnen Gerben Last boeken voor een tafeltennisclinic. De prijs per boek bedraagt € 12,95 (incl. BTW). Leuk toch om uw relaties uit te nodigen voor een tafeltennisclinic? Bestellen kan via info@uitgeverij-jupijn.nl

Bijdragen geschreven door Veroni Steentjes



Team Norman - Intermobiel Racing strijdt voor Intermobiel

Norman strijdt samen met Intermobiel Racing voor meer bekendheid voor Stichting Intermobiel. Het bedrijf **Norman** (o.a. bekend van de data beveiligingssoftware) is tevens sponsor van de stichting geworden. Het team komt met de coureurs Barry en Dennis van der Dong (vader en zoon) uit in de Burando Production Open klasse (welke onderdeel is van de Dutch Power Pack). Ze rijden in een BMW 320d.



Uiteraard zijn Emile Cobben, Edwin de Meijer met zijn zoon Danny ook weer van de partij. De eerste overwinning is al behaald! Ze zegevierden tijdens de Pinksterraces op Circuit Park Zandvoort. Dat smaakt naar meer, het team gaat er vol voor. Volg ze op hun eigen site: www.intermobielracing.com.



Ik loop voor Intermobiel: de Vierdaagse van Nijmegen

Jaarlijks organiseert de Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen de Nijmeegse wandel-4-daagse. Deze worden altijd in juli gehouden, ditmaal van 16 – 19 juli. Intermobiel is al enkele jaren hierbij vertegenwoordigd, want enkele wandelaars dragen Intermobiel uit tijdens deze wandeltochten. Zo dragen zij shirts met 'ik loop voor Stichting Intermobiel', delen flyers uit, poseren voor de foto- en filmcamera's en staan reporters van radio en televisie te woord. Twee van deze trouwe 'Intermobiel'-wandelaars zijn Martin Kneepkens en John Heldens.

Ook in de komende editie zijn ze weer van de partij, maar dan op een nog actievere en bijzondere manier voor Intermobiel. Zij hebben zich aangemeld bij de 4-daagse om als sponsorloper deel te nemen! Daarover dadelijk meer, ik stel hen eerst even voor:

- Martin Kneepkens (69) loopt voor de 7e keer de Nijmeegse 4daagse. Ome Martin wil via de sponsorloop geld ophalen voor Intermobiel om zo zijn favoriete goede doel te ondersteunen.

- John Heldens (39) loopt voor de 6e keer mee. Neef John wil graag veel geld ophalen voor de stichting, omdat hij vindt dat we goed werk verrichten.

Het initiatief voor de sponsorloop kwam van beiden afzonderlijk en natuurlijk juichen we dat van harte toe. Martin en John lopen beiden dagelijks 50 kilometer, de langste afstand!

Op de site www.devierdaagsesponsorloop.nl kun je aangeven om hen te sponsoren. Zo kun je de lopers digitaal een hart onder de riem steken en Intermobiel financieel ondersteunen.

- Wil je Martin + Intermobiel steunen? Klik op link voor zijn profiel:

<https://www.devierdaagsesponsorloop.nl/default.aspx?pid=101911&lid=1035>

- Wil je John + Intermobiel steunen? Klik dan hierop voor zijn profiel:

<https://www.devierdaagsesponsorloop.nl/default.aspx?pid=101911&lid=1027>

Op de profielpagina staat rechts een knop 'ik wil deze looper sponsoren'. Door daar op te klikken vul je je gegevens en het sponsorbedrag in. 100% van je sponsorbedrag gaat gegarandeerd naar Stichting Intermobiel, je steun is keihard nodig.

Steun Martin en John en Intermobiel door te sponsoren en moedig ze aan tijdens de route! Je kunt Martin, maar ook andere lopers met 'ik loop voor' tegenkomen bij andere lange afstand wandelevenementen. Ook Intermobiel bestuurslid Fons doet mee, maar dan met 'ik rol voor', omdat hij als handbiker meedoet.

Bijdragen geschreven door Johan Fiddelaers





Das alte Zollhaus

Vakantieplannen? Mooie landschappen, rust en ruimte en een totaal andere omgeving vindt u niet te ver van huis... Kom eens naar de Duitse Eifel!

Vanuit vakantiewoning 'das alte Zollhaus,' gelegen op de Duits- Luxemburgse grens in het idyllisch gelegen dorpje Übereisenbach, kunt u de mooie Eifel naar hartelust ontdekken. Lekker even 'onthaasten' tijdens een kort verblijf of misschien uw zomervakantie boeken: het kan allemaal. De deur van een van onze zes gerenoveerde appartementen staat altijd voor u open.

- ✓ Zes appartementen, allen geschikt voor max. 6 personen
- ✓ Ook geschikt voor groepsvakanties: er is een groepsruimte
- ✓ Grote gemeenschappelijke tuin (4.000 m²)
- ✓ Logeren in een kleinschalige accommodatie
- ✓ Kindvriendelijk (speeltuin en speelhuis)
- ✓ Vissen vanuit de eigen tuin
- ✓ Rust, ruimte en mooie natuur
- ✓ Uw huisdier is ook welkom
- ✓ Broodjes- en maaltijdservice
- ✓ Het hele jaar door geopend



- ✓ Vele wandelroutes
- ✓ Bezoek Trier en Luxemburg stad
- ✓ Op slechts 12 km van kasteel Vianden
- ✓ Ontzettend veel leuke dagtrips in de directe omgeving
- ✓ Geniet van het beste van twee landen tijdens één vakantie

U vindt ons op slechts 130 kilometer afstand van Maastricht...
Kom de mooie Eifel dus zelf ontdekken!

Meer informatie vindt u op onze website: www.dasaltezollhaus.eu.



Bij ons is de gast koning!

John en Paula Weij

Tot ziens in Übereisenbach!

Gedicht van Tecumseh

So live your life that the fear of death can never enter your heart.
 Trouble no one about their religion; respect others in their view, and demand that they respect yours.
 Love your life, perfect your life, beautify all things in your life.
 Seek to make your life long and its purpose in the service of your people.
 Prepare a noble death song for the day when you go over the great divide.

 Always give a word or a sign of salute when meeting or passing a friend,
 even a stranger, when in a lonely place.
 Show respect to all people and grovel to none.

 When you arise in the morning give thanks for the food and for the joy of living.
 If you see no reason for giving thanks, the fault lies only in yourself.
 Abuse no one and no thing, for abuse turns the wise ones to fools and robs the spirit of its vision.

 When it comes your time to die, be not like those whose hearts are filled with the fear of death,
 so that when their time comes they weep and pray for a little more time to live their lives
 over again in a different way. Sing your death song and die like a hero going home.



Afbeelding is Tecumseh

Gedicht van: [Tecumseh](#) uit de film [Act of Valor \(2012\)](#).

Ingezonden door Veroni Steentjes

'Ik vind het een fantastisch initiatief, omdat op deze wijze mensen die anders geen meditatiecursus zouden kunnen volgen, dit nu gewoon vanuit hun huis wel kunnen doen.'

In onderstaand artikel wordt gesproken over de afgeronde aandachtmeditatie cursus 'Mediteren met een lastig lichaam' die Intermobiel aanbood aan de doelgroep. De cursus startten op 7 september 2012 en werd op 29 maart 2013 afgerond.

Cursus

Na tweeënhalf jaar voorbereiden en zelf een cursus schrijven startte Intermobiel op 7 september 2012 met de telefonische aandachtmeditatiecursus voor mensen die door hun lichamelijke handicap, chronische ziekte of pijn moeilijk tot niet met ontspannen en mediteren in aanraking kunnen komen. Voor deze doelgroep is het juist van extra belang om contact met je lichaam, pijn en ongemakken te hebben. Pijn en fysieke ongemakken zijn een onderdeel van jezelf, horend bij dit moment, die ook aandacht en zorg nodig hebben. Je naar de pijn en ongemakken toekeren voelt vaak tegenstrijdig en masochistisch aan, omdat je van je pijn en ongemakken af wilt. Weerstand en afkeer roepen extra spanning op die lichamelijke klachten vaak versterken, naast de geestelijke impact. Maar tja, hoe ontspan je een lastig lichaam, hoe mediteer je liggend of hoe doe je dat spasmes hebt? Deze vragen en veel meer kwamen in de cursus aanbod.

Doelgroep cursus

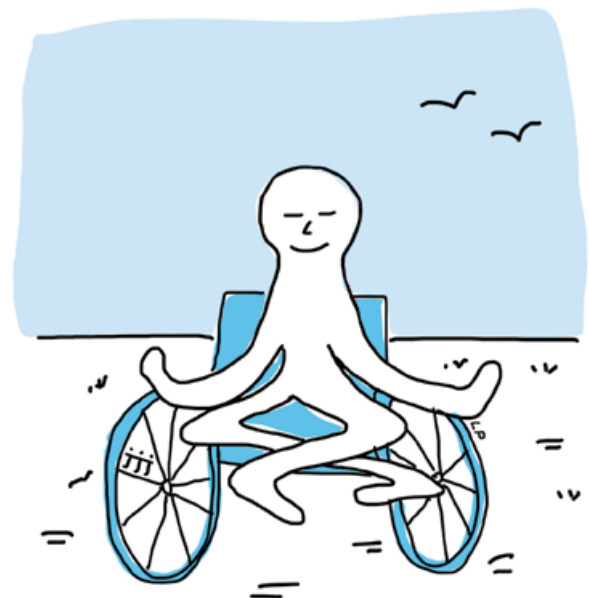
De cursus is bedoeld voor mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die door minder mobiel zijn niet met mediteren in aanraking kunnen komen. Tijdens de telefonische cursus werd gebruik gemaakt van het gesponsorde telefonische vergaderaccount wat ook voor spraakchats gebruikt wordt. Zo kan je eenvoudig vanuit huis of bed meedoen. Alleen een telefoon en een rustige achtergrond is nodig. De cursus werd door vrijwilligers Ineke Vrolijk en Veroni Steentjes gegeven te samen met Elvire, die een bedlegerige yogadocente is. Veroni en Elvire hebben allebei een lastig lichaam en mediteren al jaren liggend.

Op 7 september 2012 startte de eerste cursusles.

De laatste cursusles was 29 maart 2013. Er is bewust gekozen om de lessen om de week te doen om de inhoud te overdenken en om ook even de tijd te hebben om er echt mee aan de slag te gaan. Thuiskomen bij jezelf is,

altijd moeilijk, en helemaal als je een lastig lichaam hebt. Het is soms ook de vraag of je wel thuis wilt zijn. Er is voor vijftien lessen gekozen, in plaats van de gebruikelijke acht lessen, om het rustig op te kunnen bouwen en om er aan te wennen en het door te laten dringen in ieder vezel in je lichaam en in je geest. Ook bieden de vijftien lessen de mogelijkheid om verschillende meditatievormen aan bod te laten komen, zodat iedereen kan ervaren wat voor hem/haar het beste werkt. In deze cursus zijn meer meditatievormen aangeboden dan alleen maar mindfulness meditaties. Zo krijg je een palet van meditaties aangeboden die je in kunt zetten om een lastig lichaam en geest te ontspannen en te ervaren wat daar op dit moment aanwezig is. Doel is dat de cursisten na deze cursus zelfstandig verder kunnen gaan. Enkele weken na de cursus is er nog een terugkomles om ervaringen te delen en vragen te stellen.

[vervolg op volgende pagina]



www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl

Cursus opzet

De cursus heeft onderstaande structuur:

0. Wat willen we met deze cursus, wat verstaan wij onder meditatie?
1. Thuiskomen bij jezelf: ontspanning en de houding van je lichaam.
2. Oefeningen met de ademhaling, de afdwalende geest.
3. Leren in het lichaam te zijn.
4. Leren accepteren wat er is, dus niet oordelen.
5. Hoe ervaar ik pijn in het hier en nu (toelaten/afweer etc.)
6. Verschillende oefeningen met pijn werken
7. Dynamisch middelpunt (ruimte zijn, ervaren dat je meer dan je lichaam bent.
Het oog in de orkaan zijn. Je hoeft de pijn niet te zijn, meer zijn dan je pijn of handicap.)
8. Loslaten (verwachtingspatronen, emoties en het accepteren)
9. Feedback en evaluatie.

Reacties

Er deden vier cursisten aan de cursus mee. "We hadden er in het begin graag meer gehad, maar nu blijkt dat dit juist een goed aantal is om iedereen aan het woord te laten en vragen te stellen.", aldus Ineke Vrolijk.

Een cursist die later instroomde, reageert als volgt op de cursus: "Ik vind het een fantastisch initiatief, omdat op deze wijze mensen die anders geen meditatiecursus zouden kunnen volgen, dit nu gewoon van uit hun huis wel kunnen doen. Verder vind ik het speciaal om een cursus te volgen tezamen met mensen die zelf bekend zijn met pijn en beperkingen en vanuit deze ervaring laten weten hoe ze daar zelf mee omgaan in het licht van meditatie. Jullie doen dat naar mijn mening met geduld, liefde en empathie en daarvan getuigen ook de mooie stukjes literatuur die als huiswerk worden meegezonden. Kortom: alle lof!" aldus Elisabeth.

Als afsluiting een voorbeeld van een mooi stukje passende literatuur:

David Dewulf: *Krachtig en mild leven in het nu Mindfulness werkboek*

What you resist, persists (Waar je weerstand aan biedt, blijft bestaan)

Als we ons fixeren op alleen maar geluk en plezier ervaren, dan komt er rusteloosheid. We zien de realiteit niet zoals hij is. Geluk en plezier zijn beide onderdeel van het leven. De neigingen om te reageren, proberen je ervaring te controleren. Dit is echter een bron van lijden. Het activeert een rusteloos denken en doen dat continu tegen het nu moment ingaat. Deze toestand van de geest maakt ons vatbaar voor angsten en depressies. De poging om te controleren, vast te houden of te vermijden geeft nieuwe pijn. De uitdrukking zegt; 'what you resist, persists' oftewel dat waar je weerstand aan biedt, blijft bestaan. Zie hoe je dingen naar je toe wilt trekken en anderen op afstand wilt houden. Als je met meditatie spanning probeert weg te ademen of ontspanning als doel stelt, ben je weer dwangmatig bezig. Je verliest de zachte vrijheid van het zijn.

Kijk voor vragen en meer informatie op www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Evy

De grafische bijdrage is van Leonie Palsma

Spreekbeurt op school

Ik ben Niels Fiddelaers (8 jaar) en ik heb mijn spreekbeurt op school over Stichting Intermobiel op 28-3-2013 gehouden. Ik deed mijn spreekbeurt erover, omdat mijn vader daarbij werkt.

Samen met papa had ik een Powerpoint geschreven en dat liet ik op school op het digibord zien. Eerst vertelde ik over wat doet Intermobiel. En daarna wat is Intermobiel. En toen over de belangrijke punten van Intermobiel: lotgenotencontact, informeren ofwel kennisuitwisseling en belangenbehartiging. Ook liet ik foto's van het bed in onze auto zien. Veroni Steentjes heeft de stichting opgericht met enkele anderen. En zij is de voorzitter er van. Mijn vader heeft rugpijn. Veroni heeft dystrofie. En zij ligt al vanaf haar 18e op bed.

Intermobiel heeft geld nodig. Ik vertelde over de keren dat ik Emile Cobben heb geholpen sieraden te verkopen op hobbymarkten. Verder had ik het over de actie van onze school van een paar jaar geleden. Toen verkochten we zelfgetekende kerstkaarten. Intermobiel kreeg toen 764 euro bij elkaar. Op het einde vertelde ik over Intermobiel Fonds en dat Intermobiel ook ambassadeurs heeft.

Na mijn verhaal had ik nog een quiz en daarna mochten de kinderen vragen stellen. En ik heb ook ballonnen en flyers uitgedeeld en ik was de enige die dingen had uitgedeeld. De juf vond dat ik het goed had gedaan en dat ik heel veel informatie had gegeven.

En dit stukje werd geschreven door Niels Fiddelaers.



Vakantiefoto: de kust van Isle of Wight, Engeland (Johan Fiddelaers)



Reklame bv

reklameproducties
stelling/bevestigingsbouw

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

Voor al uw
reclame-uitingen
binnen én buiten



SH Reklame bv

Generaal Dibbetslaan 86b
5623 JR Eindhoven

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

info@SHreklame.nl
www.SHreklame.nl

‘Dat gaat mij nooit lukken, balanceren met een bal’.

Joyce Kuster, ‘mijn’ Chineng Qigong docente gaf 15 maart jl. een workshop ‘Zhineng Taiji bal’. Toen ze vroeg of ik (Dorothy) mee wilde doen had ik zoiets van, ‘dat gaat mij nooit lukken, balanceren met een bal’. Maar niets was minder waar, ik heb de oefeningen bijna allemaal mee kunnen doen. Ik had de stoel die naast mij stond, nauwelijks nodig! Je traint in een ontspannen en rustig tempo, met vloeiende bewegingen. Het zijn oefeningen voor iedereen, want je kunt ze ook zittend en voor een deel zelfs liggend uitvoeren.

Bewustwording

Joyce heeft deze kennis opgedaan tijdens haar laatste studiereis in China. Vol enthousiasme vertelde zij me de werking die de Zhineng Taiji bal oefeningen op haar hebben. “Mijn ervaring leert mij dat er mensen zijn die door omstandigheden geen lichaamsgevoel hebben of weinig kennis hebben van het functioneren van het lichaam. Hier is de Zhineng Taiji bal oefening een welkome uitkomst voor. Je wordt bewust van wat er precies in je lichaam gebeurt, welke lichaamsdelen op dat moment in beweging zijn en wat ze met je doen. De warme Qi stroomt voelbaar, en het concentratievermogen wordt geoptimaliseerd”, aldus Joyce.

Haar enthousiasme werkte aanstekelijk en mijn nieuwsgierigheid was geprikkeld. De workshop werd weliswaar door Joyce gegeven, maar werd georganiseerd door collega Inge Duyts in haar prachtige, authentieke dansschool in Grave (Noord-Brabant). Bij binnenkomst merkte ik dat de andere deelnemers voornamelijk Chineng Qigong docenten waren, die de Taiji bal oefeningen wilden leren om deze vervolgens op hun cursisten over te kunnen brengen.... Enigszins ‘opgelaten’ pakte ik een bal om de oefeningen te beginnen.



Coördinatie problemen

Maar van die onzekerheid was al gauw geen sprake meer, want ook ik voelde meteen het effect die de oefeningen op mij hadden! Joyce vond het belangrijk dat wij als beginners, de ogen open hielden om zo de bal te kunnen volgen. Joyce: “Door te kijken bouwt de concentratie zich op. Ook de lichaamsbewegingen zullen bewuster worden ervaren, omdat het lichaam deels kan worden geobserveerd.” We kregen een bal met een doorsnee van ongeveer 20 centimeter en moesten deze om te beginnen tussen beide handen draaien. Omdat het draaien van de bal en de bewegingen soms voor coördinatie problemen kunnen zorgen, kunnen de oefeningen in het begin ook aangeleerd worden zonder draaien. Het is belangrijk om de bal zo losjes mogelijk vast te houden, alsof hij van papier-maché is gemaakt, en makkelijk stuk kan gaan. In feite moet de bal tussen de kussens van beide handpalmen draaien/rusten. (Indien mogelijk, zonder dat de vingertoppen de bal raken).

Observatie

Een opsomming van wat ik die dag inhoudelijk heb geleerd ga ik niet geven; dat is niet echt relevant nu. Bovendien is het in veel gevallen persoon gerelateerd. De essentie van de oefeningen blijft gelijk, met of zonder lichamelijke beperking en ongeacht de manier waarop je ze uitvoert:

Zhineng Taiji bal

Alle bewegingen hebben een gemeenschappelijk doel. Of je de bal nu langzaam of snel, in grote of kleine cirkels, mét de klok mee- of er juist tegenin, van je af, of naar je toe draait: je wordt er rustig van. Hoewel iedereen dit op een andere manier ervaart, merk je dat je hoe langer je bezig bent, steeds stiller wordt en terug naar jezelf gaat. Op het moment dat je stopt is de geest stil, zonder gedachten. Het hele lichaam voelt warm en ontspannen.

Tot slot vertelde Joyce dat de oefeningen, naarmate je ze serieus beoefent, veel meer inhouden dan dat je op het eerste gezicht zou denken. Ik had behoorlijk spierpijn!

Erg belangrijk is de observatie:

- Wat beweegt er aan gewrichten, ledematen enzovoort ?
- Wat beweegt er in mijn lichaam aan Qi veranderingen?
- Hoe geconcentreerd kan ik mijn bewegingen volgen?



Energie en rust

Zoals je aan de titel van dit verslag kunt zien, dit was niveau 1.

Er zijn talloze Taiji bal oefeningen, op verschillende niveaus. Elke 'versie' richt zich op een specifiek onderdeel van het lichaam.

Sommige onderdelen waren voor mij niet geschikt, met name de nekoefeningen. Ook al lijkt het niet bijzonder intensief, dat is het weldegelijk!

Dus, mocht je geïnteresseerd zijn, train dan liefst onder begeleiding van een bekwame docent.

Informatie omtrent Taiji bal vind je op Joyce' website: <http://joychi.nl/zhineng-qigong/verdieping.html>. Als je een persoonlijk advies wilt of andere vragen hebt, bezoek dan haar site waar haar telefoonnummer en e-mailadres op staan. De oefeningen hebben mij veel energie en rust gegeven. Ik hoop zeker in het najaar Zhineng Taiji bal niveau 2 bij te wonen!

Geschreven door Dorothy Looman

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Vakantiefoto van Jolet Wiering-Muurling

Tien jaar bestaan

Stichting Intermobiel bestaat dit jaar tien jaar. Van een klein initiatief is het een groot initiatief geworden dat veel jongeren geholpen heeft en die veel mensen met elkaar in contact heeft gebracht. Op verschillende manieren is er inzet geweest voor de Intermobiel doelgroep door de website, het forum, de chat, spraakchat, het Intermobiel fonds en via de vraagbaak met deskundigen. Intermobiel bedankt alle vrijwilligers voor de inzet van de afgelopen tien jaar. Hopelijk kan de stichting doorgaan met haar werk als er voldoende vrijwilligers zijn en blijven. Ook zijn financiële middelen een noodzaak om te kunnen bestaan en een verschil te kunnen en blijven maken bijvoorbeeld door het Intermobiel fonds.

Hieronder een prijsvraag voor de echte die hard fans van Intermobiel. Voor ieder jaar een vraag dus in totaal tien vragen:

Prijs vragen:

1. Wanneer is Veroni met het initiatief Intermobiel begonnen?
2. Wie opende de Intermobiel website eind 2004 en vanaf welke bijzondere plaats?
3. Wat is de naam van de rubriek waarin de leuke uitspraken van kinderen staan op www.opvoedenmeteenhandicap.nl?
4. Waar en wanneer werd de website www.seksmeteenhandicap.nl geopend?
5. Hoe vaak werd in 2011 gebruik gemaakt van de spraakchat?
6. Wat is de slogan van Stichting Intermobiel?
7. Hoe heet de aanpassing die Tea Bijker, oud-Intermobiel bestuurslid, op haar ligrolstoel bevestigd heeft?
8. Wat is de naam van de Intermobiel meditatiecursus die in september 2012 gestart is en eind maart 2013 afgerond is?
9. Hoe heet de hulphond van de handbiker die rolt voor Intermobiel?
10. Wat is de bijnaam van de familie van Johan, Intermobiel penningmeester, die ook een eigen website heeft waar deze naam in voorkomt?

De persoon die alle vragen goed heeft, zal een leuk Intermobiel prijzenpakket winnen met een VVV bon van € 10,-- Intermobiel bestuursleden mogen niet deelnemen aan deze prijsvraag. Inzendingen kunnen tot 1 augustus gemaild worden naar mm@intermobiel.com Als er meerdere goede inzendingen zijn, dan wordt gekeken naar wie als eerste de inzending heeft gedaan. Dan wint die persoon de prijs dus. In het volgende mobiel magazine zal dit vermeld worden.

Veel succes!



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

Particulieren:

- Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op 36.11.14.850 te Arnhem. Iedere euro is welkom.
- Een (anonieme) online donatie over te maken via [deze link](#).
- Door donateur te worden van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2, - per maand. Lotgenoten kunnen voor € 10, - per jaar donateur worden. Het aantal donateurs is erg belangrijk om te kunnen blijven voortbestaan.
- Klik [hier](#) voor het aanmeldformulier. U moet dit invullen en met een handtekening naar ons opsturen, omdat het officieel geregeld moet zijn.
- Door Intermobiel uit te dragen en onder de aandacht te brengen, steun je ons ook. Je kunt de flyers, posters, visitekaartjes of DVD onder de aandacht brengen bij (huis)artsen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, aanpassingsbedrijven en natuurlijk bij kinderen, jongeren en mensen met een handicap of hun omgeving. Iedereen die doet, is een ambassadeur van Intermobiel!
Wil je dit doen, mail dan naar info@intermobiel.com en geef aan wat je nodig hebt en waar het naar toe verstuurd kan worden. Mocht je een idee hebben om iets te organiseren voor Intermobiel denk bijvoorbeeld aan een sponsorloop op een basis- of middelbare school of de vierdaagse lopen, verkoop van zelfgemaakte spullen of op een braderie meehelpen om de Intermobiel spullen te verkopen, horen we graag van je! Ook zijn winkels waar je een potje of collectebus van Intermobiel neer mag zetten, altijd welkom. Alle hulp en meedenken is gewenst.

Bedrijven:

- Te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobiel.com of bel naar 06-43055738.
- Een eenmalige gift over te maken op 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 bijvoorbeeld door een persbericht of kort projectplan te schrijven, een communicatieadvies geven of meehelpen of tips geven om nieuwe fondsen of bedrijven te werven. Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.

We hopen van u te horen!

Groetjes Stichting Intermobiel

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

Ode aan de rollator



O rollator als ik jou niet had,
dan kon ik niet meer alleen op pad.
O rollator als ik jou niet bezat,
dan lag ik vele keren op mijn gat.
O rollator, wat fijn dat je bestaat,
je bent mijn steun en toeverlaat.

Je gaat overal mee naar toe
en ben ik onderweg een beetje moe,
dan zet ik me even op jou plankje neer
en na een poosje rusten gaat het wel weer.
Met zware boodschappen sjouwen is voorbij,
die vervoer jij heel gemakkelijk voor mij.

Je overheerst het beeld op pleinen en straten
en onderweg al rustend even met iemand praten.
Wel de rem even vast aangetrokken,
anders komen er zeker brokken.

Wil ik er even uit, dan hoef ik niemand tot last te zijn,
dat gevoel van zelfstandig zijn, is maar wát fijn.
Ik hoef me er echt niet voor te schamen,
iedere gebruiker kan dat beamen.

De uitvinder van de rollator, ons aller vriend,
heeft de hoogste onderscheiding verdiend.
Als je dus niet meer alleen kunt gaan en staan,
schaf dan de rollater aan, hij verrijkt je hele bestaan.

*Bron: Onbekend
Bijdrage van Dorothy Looman*



RTL style case

Mijn vriend houdt niet van verplichte verjaardagcadeaus maar van iets spontaans of iets nuttigs geven. Ik zag al een paar keer bij RTL tijdens de reclame de RTL style case voorbij komen. Ik zocht op internet wat het nu is. Iedere maand ontvang je een stijlvolle giftbox gevuld met favoriete beautyproducten van de sterren, visagisten en haarstylisten uit de showbusiness gevuld met een mix van make-up, parfum, gezicht-, huid- en haarverzorging. Je neemt een abonnement af voor een maand, half jaar of een jaar. Het kost € 15,- per maand. Als je een half jaar abonnement neemt, betaal je vijf keer in plaats van zes keer en bij een jaarabonnement betaal je geen twaalf keer maar tien keer. Ik heb een half jaar abonnement gekregen.

stylecase
star secrets by rtl

**Mijn eerste doos**

Onlangs ontving ik mijn eerste style box en er was niets van gelogen. Het was een mooie kleine doos, stijlvol, mooi en chique verpakt. Je voelt je bijna de koningin en bent razend nieuwsgierig naar de inhoud. In dit geval zat het onderstaande in de doos:

Inhoud

- Toni&Guy's shampoo voor beschadigd haar. 50 ml. € 3,70.
- Een siliconensjabloontje voor de bikinilijn. Ladyshape® Intimate Shaving Tool € 12,95.
- Naast haar lingerielijn TC WOW bracht Daphne Deckers onlangs ook haar eigen geurlijn uit. Een handige travelspray TCWOW van 9,5 ml die ideaal is om in je handtas te stoppen! € 14,95.
- De Durable Cream Eyeshadow € 16,90.
- Een Mini Gloss aan een leuke sleutelhanger voor aan je sleutelbos LookX Mini Gloss, € 6,05.
- Fijne finishspray KIS KeraSpray, 75 ml. € 3,75.
- Star secrets magazine

Het zijn veelal bruikbare spullen en leuke gadgets zoals de mini gloss sleutelhanger. De parfum is al in gebruik. De kleine verpakking weegt niet veel en is dus makkelijker te pakken. De waarde van een doos is dus zeker de € 15,- waard.

Ik weet dat dit zeker niet voor de portemonnee van iedereen is weggelegd. Ik wacht benieuwd af wat er de volgende maand in zal zitten.

Geschreven door Veroni Steentjes



Zoektocht met beperkte munten

Ik (Veroni) gebruik qua gezondheid en verzorging toch graag goede merkspullen, maar heb met een WAO uitkering wel een beperkt budget. Ik houd van cadeautjes geven en wil graag iets leuks en aparts geven. Hoe kun je met een beperkt budget toch leuke spullen hebben voor jezelf en voor anderen?

Hieronder enkele tips van een ervaren zoeker:

- Houdt de reclamefolders of je favoriete internetwinkels goed in de gaten. Als je jouw vaste producten in de aanbieding ziet, koop er dan meerdere tegelijk. Vereiste is wel voorraadruimte en dat het financieel te doen is.
- Ik kan moeilijk broeken vinden die lang genoeg zijn, alleen bij Otto en Esprit kan ik ze kopen. Alleen zijn ze aan de prijs. Ik wacht de sale af en kortingacties bij Otto als voor € 50,-- bestellen met € 15,-- korting. Alleen vraagt dat wel tijd en geduld, maar ik vind het de moeite waard. Ik kan zo wel betaalbaar kwalitatieve kleding kopen die ook lang mooi blijft.
- Bij winkels als de Action, Big Bazar, Wibra en Zeeman kun je ook merkproducten zoals Aquafresh, Adidas of Dove goedkoop kopen. Ook kun je hier leuke betaalbare cadeausetjes kopen voor een verjaardag of de feestdagen. Onlangs kocht ik bij de Wibra een Kneipp cadeaudoos met vijf kleine douchegels voor € 2,95 en een cadeausetje voor tieners met een douchegel en bodylotion voor € 1,50.
- Je kunt ook zelf een leuk cadeaumandje maken door wat producten in een mandje of doosje te doen. Een cadeautje in een cadeautasje geven, die je bij Xenos, Wibra en Action goedkoop kunt kopen, ziet er meteen heel anders uit. Natuurlijk kun je met doorzichtig folie en sierlint zelf ook iets moois maken als je dat zelf fysiek kunt of iemand kent die hier handig in is.
- Als je iets koopt of wilt kopen, maak dan gebruik van vergelijksites zoals www.beslist.nl en www.vergelijk.nl. Tegenwoordig staan ook de verzendkosten erbij vermeld waardoor de totale prijs beter te vergelijken is, als je via internet bestelt.
- Boeken, cd's en dvd's kun je bij www.cosmox.nl en www.ako.nl en www.bruna.nl betaal je geen verzendkosten. Controleer wel even met www.bol.com Soms zijn ze namelijk goedkoper. Boven de € 20,-- hoef je bij bol.com geen verzendkosten te betalen. Anders is het € 1,95. Het is dus soms even zoeken op internet, maar het scheelt je wel geld. Zeker als je regelmatig via internet koopt, is het de moeite waard.



Betaaltip:

Als je veel online koopt en een beperkte handfunctie hebt, kan via paypal betalen handig zijn, omdat je niet steeds een random reader nodig hebt met verschillende handelingen om te kunnen betalen. Je paypal rekening is gekoppeld aan je bankrekening. Het is gratis en handig. Je zet makkelijk geld heen en weer. Als je met paypal wilt betalen, doe je dat met je e-mailadres en wachtwoord. Ook kun je zo eenvoudig in het buitenland met bijvoorbeeld dollars betalen. Bij steeds meer winkels kun je met paypal betalen.



Geschreven door Veroni Steentjes

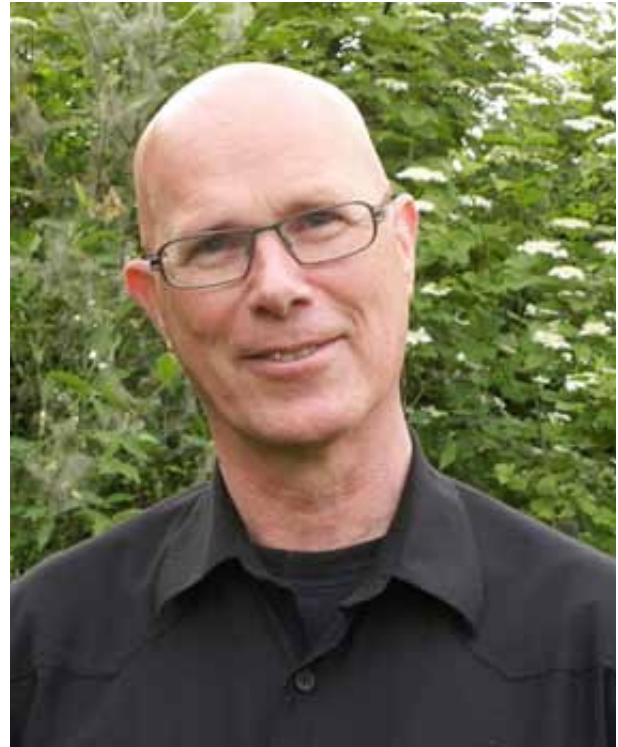
Jan Klungers over Zen

'Zen gaat niet in de eerste plaats over wat ik kan veranderen, maar veel meer over wat ik niet kan veranderen. De aanvaarding van dat wat nu eenmaal zo is, is het enige wat me hierbij te doen staat.'

*In de rubriek psyche komt iedere keer iemand aan het woord over zijn religie, levenswijze of levensfilosofie. Deze keer is dat Jan Klungers (62) die met Intermobiel contact zocht nadat hij op internet over het meditatieproject 'mediteren met een lastig lichaam' las. Jan Klungers is zelf ook in het bezit van een lastig lichaam waarbij **Zen** hem helpt.*

Wil je jezelf voorstellen?

'Mijn naam is Jan Klungers. Al van heel jongs af aan voel ik een gepassioneerde verbondenheid met de natuur. Een verbondenheid die nadrukkelijk een spirituele dimensie heeft: waar gaat mijn leven over? Gedurende mijn werkzame leven ben ik betrokken geweest bij de geestelijke gezondheidszorg en het daaraan gerelateerde onderwijs. Rond mijn vijftigste werd ik afgekeurd, omdat de symptomen van mijn **mitochondriale spierziektgeluk** te veel overlast gingen geven. Vanaf die tijd ben ik meer tijd gaan besteden aan het geven van onderricht in de Zentradiitie.'



Wat is je relatie met zen?

'Omstreeks mijn twintigste begon ik met mediteren. Het resultaat van een zoektocht naar een bodem voor mijn spiritualiteit die ik niet vond in de streng gereformeerde kerk waarin ik opgroeide. Er waren in die tijd nog geen zenleraren in Nederland. Ik leerde mediteren, samen met enkele vrienden, uit de boeken die we tot onze beschikking hadden. En al snel ontdekte ik dat er enkele plaatsen waren, gerelateerd aan de rooms-katholieke kerk, waar ik van tijd tot tijd intensief kon oefenen.

Het was al snel duidelijk voor me dat ik er niet voor voelde om in een kloostersetting zen te beoefenen. Voor mij was mijn gewone leven van alledag de kern van mijn beoefening: mijn huwelijk, de opvoeding van mijn kinderen en pleegkinderen, mijn werk, enzovoort. De eerste jaren van mijn beoefening ging ik regelmatig in retraite, een intensieve meditatieperiode doen. Toen we eenmaal kinderen en pleegkinderen hadden, was dat niet meer haalbaar. Mediteren bleef ik wel doen, 's morgens vroeg als iedereen nog sliep. Toen de kinderen ouder werden, ging ik weer regelmatig retraites doen. Ik werd leerling van **Nico Tydeman**. Ik ging een meditatiegroep leiden voor studenten van de hogeschool waar ik toen werkte. Enkele jaren na mijn afkeuring ben ik begonnen met het opbouwen van een zengroep in de regio waar ik woon in Salland. Voor meer informatie bezoek www.zeninsalland.nl'

Kun je kort uitleggen wat zen inhoudt qua basisprincipes of normen en waarden?

'Zen is een stroming in het boeddhisme dat via het oude China in Japan terecht kwam. Vanuit Japan is het zich nu aan het vestigen in de westerse wereld. Het boeddhisme is ontwikkeld vanuit een levensvraag: hoe kunnen we ons bevrijden van lijden? In de beoefening van zen ligt de nadruk wat meer op de ontdekking van de eenheid van het bestaan, niet als theorie, maar als levende ervaring. De praktijk van deze beoefening is meditatie en het beoefenen van aandacht in alles wat we doen.'

Wat spreekt je zo aan in zen?

'De basis van zenbeoefening is meditatie. Meditatie ondersteunt deze beoefening in het leven van alle dag, want uiteindelijk is het gewone leven de ware beoefening. Het diepgaand aandacht besteden aan alles wat er te doen is. En ook: het niet weglopen, maar echt werken met de problemen en vragen die je tegenkomt.

Jan Klugers over Zen

Het stille zitten in meditatie leerde me niet weg te lopen van dat wat ik maar moeilijk kon verdragen. De ontdekking van de simpele waarheid dat ik dit moment niet kan ontlopen. Dat ik mijn leven niet kan ontlopen. De enige die mijn leven tot expressie kan brengen, dat ben ik zelf.

Het precieze waarnemen van wat er op elk moment gaande is, liet me zien dat het overgrote deel van mijn lijden gecreëerd wordt door mijn eigen geest. Door te willen ontsnappen aan dit moment, door een afkeer te hebben van wat er gebeurt, door te willen beheersen en vast te houden waar ik belang aan hecht. En dat scherp zien maakt het minder werkzaam. Zachter.

De ontvankelijkheid die hiermee ontstaat, het werkelijk geraakt kunnen worden door het bestaan wekt een grote nabijheid op, een grote intimiteit met de werkelijkheid. Juist door er niet voortdurend van alles van te vinden. En ik besepte: mijn leven is niet van mij. En: het leven om mij heen is óók mijn leven. De natuur gebruikt alles voortdurend opnieuw. We zijn allemaal uit hetzelfde materiaal opgebouwd. En het bestaan is al zo oud: we zijn alles al geweest!

Bevrijding komt zo wel in een heel ander perspectief. Het is niet meer een toestand waarin ik van alle narigheid verlost ben. Het is veel meer een toestand, een gezegend moment, waarin ik dit moment, dit eeuwige moment, volledig, radicaal aanvaard. Ook als het pijn doet. Ik ontdek dat onder al mijn goede en waardevolle ervaringen, onder al mijn geluk een diep verdriet schuilt. En dat is in orde. Omgekeerd ook: onder alle pijnlijke en verdrietige ervaringen schuilt toch altijd een fundamenteel geluk. Het geluk van mijn bestaan.'

Koan

In zen wordt in de meditatie ook met koans gewerkt. De koan wordt dan gebruikt als meditatieobject. Een koan is een kort, vaak anekdotisch verhaal waarin vaak een leerling tot een subtiel inzicht komt. Een bekende koan van Hakuin is:

"Toon me je ware gezicht; het gezicht wat je had voordat je ouders geboren werden."

Een bekende koan van Joshu is:

"Meester, alstublieft, geef mij onderricht."

"Heb je al ontbeten?"

"Ga dan je kom afwassen."

Ik bespreek soms koans in dharmalessen.

Formele koanstudie waarbij een hele

koanverzameling van voor tot achter wordt

doorgewerkt spreekt me niet erg aan. Ik geef leerlingen wel koans als die gaan over een kwestie die op dat moment in iemands leven actueel is. Het uiteindelijke antwoord is dan niet zo belangrijk, maar wel wat die koan oproept en wat de betrokkene daarmee ontdekt.



Hoe kijkt zen aan tegen ziekte en gezondheid?

'In zen wordt op geen enkele wijze gepretendeerd dat zenbeoefening ziekten kan genezen. Als je ziek bent of in psychische moeilijkheden verkeert, moet je naar een dokter of een therapeut. Zen gaat niet in de eerste plaats over wat ik kan veranderen, maar veel meer over wat ik niet kan veranderen. Ziekte en dood zijn een natuurlijk onderdeel van het bestaan. Hoewel we ziektes kunnen behandelen en genezen blijft het een onvermijdelijk aspect van het bestaan. De aanvaarding van dat wat nu eenmaal zo is, is het enige wat me hierbij te doen staat. En dat kan ik niet eens afdwingen! Het blijft weerbarstig. Ook dat moet ik aanvaarden. En die aanvaarding verandert iets. Die aanvaarding heelt!'

Jan Klugers over Zen

Meditatiehouding

'Van zen is bekend dat de meditatiehouding benadrukt wordt: in halve of hele lotus, kaarsrecht, de kin iets ingetrokken. Rechtop zitten kost energie. Door de rug iets hol te trekken kun je weliswaar gemakkelijk heel rechtop zitten, maar het is wel een belasting voor je rug. Toch doen veel mensen het zo eenvoudig, omdat ze niet hebben ontdekt dat het ook anders kan. Op een gegeven moment moest ik helemaal opnieuw leren zitten. Perfect in balans met een ontspannen en toch rechte rug, met kracht in de onderbuik. Het duurde lang voordat ik uitgevonden had hoe dat precies moest. En ik merk bij mijn leerlingen ook dat het moeite kost de perfecte houding te vinden.

Tijdens retraites kan ik vier tot vijf uur per dag zo zitten. Vaak wordt er per dag langer gemediteerd. In dat geval gebruik ik een stoel met een rugleuning.

Bij zenbeoefening geldt altijd: we werken met wat er is. Dat betekent dat als je niet in staat bent om in de voorkeurshouding te zitten, er altijd aanpassingen te maken zijn. In het uiterste geval kun je ook liggend mediteren.

In de loop der tijd ben ik de fysieke kant van zenbeoefening steeds meer gaan waarderen. Het voortdurend verzorgen van je lichaamshouding en je ademhaling houdt je wakker en alert. Dat is een goede voedingsbodem voor het ontwikkelen van: ontvankelijkheid, overgave, verbondenheid.

Favoriete teksten

Een van mijn meest geliefde teksten uit de zentraditie is de Zenki (Alles werkt samen) van **Dogen (1200-1252)**. Niet een heel toegankelijke tekst, maar het is wel een tekst die heel duidelijk maakt dat de totale overgave en verbondenheid met het bestaan, de diepgaande aanvaarding ervan, bevrijding is.

Enkele citaten:

Op zijn hoogtepunt is de grote Weg van alle boeddha's bevrijding en verwerkelijking. 'Bevrijding' betekent dat leven wordt bevrijd door leven, en dood wordt bevrijd door dood.

Die verwerkelijking van de grote Weg houdt in: niets anders dan totale verwerkelijking van het leven, niets dan totale verwerkelijking van de dood. Deze kernactiviteit van het bestaan maakt het leven en maakt de dood tot wat ze zijn.

Leven is als iemand die in een boot vaart. Ofschoon hij aan boord van de boot het zeil hanteert, het roer ter hand neemt en boomt, draagt de boot hém en is hij niets zonder de boot. Door met de boot te varen maakt hij deze tot een boot. Onderzoek al mediterend dit precieze moment. Op zo'n moment is alles de wereld van de boot. De lucht, het water en de kust zijn allemaal de tijd van de boot geworden, en niet gelijk aan de tijd die niet bij de boot hoort. Hierom is leven dat wat ik tot leven breng en zijn wij dat wat het leven tot leven brengt. Wanneer je in een boot vaart zijn geest en lichaam en de hele omgeving allemaal de kernactiviteit van de boot; de hele aarde en de hele ruimte zijn de kernactiviteit van de boot. Met het ik dat leeft en het leven dat ik ben, is het net zo.

Meer informatie over zen:

- www.zeninsalland.nl
- <http://zenamsterdam.nl>
- www.zenrivertemple.org

Geschreven door Jan Klugers

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Complete proactieve zakelijke antivirus oplossingen en diensten

Systeem- en netwerkbeveiliging voor alle MKB en Enterprise omgevingen. Voorkom malware en daarmee downtime, herstelwerkzaamheden, productieverlies en het uitblijven van de inkomsten.

Professionele Nederlandstalige helpdesk
Voor meer info bel: 023 78 90 233



<http://www.norman.com/business/nl>

Bescherming tegen Malware (antivirus, antispam, e.d.), en uitgebreide beheermogelijkheden met Endpoint Manager, Netwerkbescherming, E-mail bescherming, Data Recovery, Data Erasure oplossingen, Computer Forensics, Secure USB Devices, etc.

Ongeacht de grootte van uw organisatie en de sector waar u zich in bevindt is het nodig om uw waardevolle data te beschermen. Norman helpt u daarbij.

De Norman producten en diensten zijn verkrijgbaar bij de betere computerwinkels.
Vind een verkooppunt bij u in de buurt:
http://www.norman.com/business_partner/resellers/nl

Norman Data Defense Systems BV
sales@norman.nl
www.norman.nl

Javier Guzman

In ieder Mobiel Magazine vertelt een BN'er die een band heeft met Stichting Intermobiel over zijn of haar 10 favo's. Dit keer is het Javier Guzman. Javier Guzman (1977) is een Spaans-Nederlands stand-upcomedian, cabaretier en (stem)acteur. Hij werd in 2011 ambassadeur van Intermobiel. In zijn voorstellingen neemt hij regelmatig gehandicapten op de hak. *"Dit wil niet zeggen dat ik er niets mee heb. Juist dit soort contrasten zijn voor mij erg mooi. Ik ben vereerd dat zij mij als ambassadeur gevraagd hebben. De positieve insteek van Intermobiel gericht op wat je nog wél kunt, spreekt me erg aan. Ik sta zo ook in het leven. Als ik mijn steentje kan bijdragen aan de bekendheid van Intermobiel, wil ik dat met veel plezier en humor doen."*, aldus Javier.

De favo's van Javier:

Favoriet eten: Spaans

Favoriete drank: tonic

Favoriete lekkernij: chocolade

Favoriete website: Intermobiel.com

Favoriet TV programma: **Dexter**

Favoriete boek: **Das Parfum van Patrick Süskind.**

Favoriete film: **Shawshank Redemption van Frank Darabont**

naar het korte verhaal 'Rita Hayworth And The Shawshank Redemption' van Stephen King

Favoriete kleur: blauw

Favoriet huisdier: kat

Favoriete (denk)sport: tennis

Ingevuld door Javier Guzman

Fotograaf: **Tjeerd Knier**



Vakantiefoto van **Tjeerd Knier**

De notaris

*Intermobiel legde via tussenkomst van de Arnhemse uitdaging enkele juridische vragen over schenken en nalaten voor aan **Dirkzwager advocaten en notarissen**. Eric Linde (28) beantwoordt deze vragen hieronder. Hij is kandidaat-notaris en is sinds september 2010 werkzaam bij Dirkzwager advocaten & notarissen in Arnhem. Hij is werkzaam op de notariële sectie Personen- en familierecht op het kantoor in Arnhem. Hij heeft in 2010 zijn opleiding notarieel recht aan de rijksuniversiteit Groningen afgerond. Op 22 april 2013 was Eric Linde ook als deskundige aanwezig bij een Intermobiel spraakchat, wat erg nuttig en informatief was voor de aanwezigen.*

Eric, wat is een kandidaat-notaris?

Een kandidaat – notaris heeft een rechtenopleiding gedaan aan een universiteit. Vervolgens moet een kandidaat minimaal zes jaar op een notariskantoor werken voordat hij of zij benoembaar is tot notaris. Onderdeel van die zes jaar is een driejarige postdoctorale opleiding, de zogenaamde beroepsopleiding. Het is echter niet zo dat een kandidaat na die zes jaar automatisch notaris wordt. Een notaris is altijd ondernemer en niet iedere kandidaat – notaris wil ondernemer zijn. Daarnaast moet er plaats zijn op het kantoor waar je werkt. Verder is het sinds 1 januari mogelijk om een toegevoegd notaris te worden. Dan mag je alle bevoegdheden van een notaris uitoefenen, maar hoeft je geen notaris te zijn.



Schenken en nalaten aan een Algemeen Nut Beogende Instelling

Voor stichtingen die een algemeen nut beogen, zoals Stichting Intermobiel zijn regels opgenomen in de wet die het aantrekkelijk maken om te schenken of na te laten aan een zogenaamde ANBI. Een ANBI is een algemeen nut beogende instelling en kan zowel voor de schenker of erflater als de ANBI veel voordelen bieden. Er zijn verschillende mogelijkheden om te zorgen dat een deel van uw inkomen of vermogen bij een ANBI terecht komt. Hierna worden enkele (niet alle) mogelijkheden besproken.

Schenken

Het is mogelijk om eenmalig te schenken aan een ANBI, maar u kunt zich ook verbinden aan een periodieke schenking. Er wordt in de wet een verschil gemaakt tussen eenmalige giften en periodieke giften aan een ANBI.

Eenmalige giften

Het is mogelijk om een eenmalige schenking te doen aan een ANBI. Deze zijn aftrekbaar voor de Inkomstenbelasting, maar alleen wanneer uw giften samen zowel € 60,- als 1% (en maximaal 10%) van het verzamelinkomen voor toepassing van de persoonsgebondenafrek bedragen.

Het verzamelinkomen is het gezamenlijke bedrag van inkomen uit werk en woning, het inkomen uit aanmerkelijk belang en het belastbare inkomen uit sparen en beleggen, verminderd met daarin begrepen te conserveren inkomen. De giften kunnen worden opgevoerd bij de Inkomstenbelasting aangifte en moeten soms met schriftelijke bescheiden worden aangetoond.

Periodieke giften

Een periodieke gift is een schenking die wordt vastgelegd in een notariële akte. Er wordt afgesproken dat er tenminste vijf jaar lang, jaarlijks een gelijk bedrag wordt geschonken. Deze schenkingsverplichting vervalt na de afgesproken termijn of bij het overlijden van de schenker. Eventueel kan de periodieke schenking ook eindigen bij arbeidsongeschiktheid of werkloosheid van de schenker, faillissement van de ANBI of wanneer de ANBI geen ANBI meer is.

Het voordeel van de periodieke gift is dat deze geheel aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting. Aan het opstellen van een notariële akte zijn kosten verbonden, maar als meer personen aan dezelfde stichting schenken geldt hiervoor vaak een voordelig tarief.

De notaris

Nalaten

Naast schenken is het ook mogelijk om een ANBI een bedrag na te laten. Dit moet in uw testament worden opgenomen. In het testament kan er bijvoorbeeld voor worden gekozen:

- om de ANBI als erfgenaam aan te wijzen voor een bepaald deel van uw erfenis en de ANBI krijgt daardoor recht op een bepaald deel (percentage) van de erfenis.
- om de ANBI iets te legateren. De ANBI krijgt dan een vastgesteld bedrag of een bepaald goed. De legataris (ontvanger van het legaat) is geen erfgenaam en zit bij de verdeling van de nalatenschap dan ook niet met uw erfgenamen om de tafel.

Een testament wordt altijd opgemaakt door een notaris en uw wensen kunnen in één testament worden vastgelegd.

Codicil

Het is daarnaast mogelijk om een zogenaamd codicil op te stellen. Een codicil is een handgeschreven en ondertekend document waarin bepaalde kleding, sieraden en inboedelzaken kunnen worden nagelaten. Geldbedragen kunnen niet via een codicil worden nagelaten. Het voordeel van een testament boven een codicil is dat deze altijd gevonden door middel van een landelijk registratiesysteem. De handgeschreven codicillen kunnen kwijtraken of onleesbaar zijn.

Voordelen voor de ANBI

Wanneer een stichting als ANBI wordt gekwalificeerd door de belastingdienst heeft dat niet alleen voor de schenker voordelen, maar ook voor de ANBI zelf. De ANBI hoeft namelijk geen erfbelasting of schenkbelasting te betalen over dat wat hij ontvangt bij schenking of testament. Een instelling wordt door de Belastingdienst als ANBI aangewezen als de instelling aan bepaalde voorwaarden voldoet. Onder meer moet een instelling zich minstens 90% inzetten voor het algemeen belang en mag met het geheel van haar algemeen nuttige activiteiten geen winstoogmerk hebben. Het moet dus gaan om een zogenaamd goed doel.

Het levenstestament

Een levenstestament is een uitgebreide volmacht voor het regelen van uw zaken tijdens leven. De volmacht voorziet in de situatie waarin u zelf tijdelijk of langdurig geen beslissingen meer kunt nemen. U bepaalt zelf wie u volmacht verleent om u op vermogensrechtelijk en/ of medisch gebied te vertegenwoordigen. Daarnaast kan er een medische paragraaf worden opgenomen waarin u uw wensen vastlegt ten aanzien van (medische) verzorging (behandelgebod, behandelverbod, euthanasieverklaring, donorcodicil).

Wat kan de notaris voor u betekenen en hoeveel kost dat?

De notaris kan een akte van schenking op maken. Daarnaast kan hij helpen bij het maken van een (levens)testament. De kosten van een testament zijn afhankelijk van uw wensen. U kunt altijd even bellen voor meer informatie en een offerte op maat. De notaris kan eventueel bij u thuis langskomen wanneer het voor u lastig is om het notariskantoor te bezoeken.

Als je meer informatie of een notaris bij je in de buurt surf dan naar <http://www.notaris.nl/homepage>

Bijdrage van Eric Linde

OUDER - KIND VERHAALTJE

Skaten en schaatsen

Toen mijn vader in Hoensbroek was om te revalideren, vroeg de sportlerares aan papa welke sporten hij wel wilde leren. Papa zei: schaatsen dat wil ik wel. De sportlerares zei toen: oké dan kun je gaan oefenen met skaten, dat is bijna hetzelfde. Papa zei: oké. Eerst ging het erg langzaam, maar wel steeds beter. En zo ging pap als een skater door de lange gangen van het revalidatie centrum.

Na drie skate-lessen begon het net te vriezen. Wij (mijn broertje en ik) kregen schaatsen en mama en papa haalde ze van de zolder. En gingen we een paar keer op natuurijs schaatsen, soms nam ik een vriendje mee.

En in de lente en de zomer gaan we nog wel eens skaten door de straat, maar ook verder. Dat gaat goed, omdat wij een best rustige straat hebben. Ook zijn we een keer skatend naar de ijssalon gegaan en hebben we daar een lekkere ijs gegeten. Ik vind het samen skaten heel leuk.

Geschreven door Jesper Fiddelaers



PRIETEPRAAT

Jullie hebben puppies

Mick(3) was onlangs bij ons. Hij ging meteen naar Amor (10) en Stitch(2) toe. Hij had het over puppies. Wij hadden puppies, jonge hondjes gaf hij aan. Ik snapte het eerst niet, maar hij heeft een grote hond (Noa), een bullmastiff, thuis die drie keer zo groot is. Vandaar dat onze hondjes, die klein zijn in vergelijking met Noa, voor hem puppies zijn.

Veroni



Een geweldige ervaring rijker.

In onderstaande column schrijft Johan Fiddelaers, penningmeester en vrijwilliger van Intermobiel, over wat hem bezighoudt. Johan is 43 jaar, getrouwd en samen hebben ze twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Een succesvolle pijnrevalidatie heeft hem een behoorlijke verbetering gebracht.

Eind februari verleden jaar voltooide ik mijn pijnrevalidatie. Tijdens de revalidatie heb ik samen met mijn behandelaars enkele doelstellingen vastgelegd. Alle doelen zijn inmiddels verwezenlijkt, op eentje na; namelijk een wedstrijd van Ajax in de Arena zien. Alhoewel het dit jaar niet best gesteld is wat betreft de pijn en mijn mobiliteit, wilde ik perse toch graag dit doel verwezenlijken. Ik (Ajax-fan sinds geboorte) had nog nooit een wedstrijd van Ajax in eigen stadion bijgewoond. Dat wilde ik toch graag een keer meemaken.



Mijn broer en twee vrienden hebben al vele jaren een seizoenkaart van Ajax. Zij gaan dus naar alle thuiswedstrijden. Wanneer een van hen verhinderd is, mag er iemand anders mee. Dus zo waren er in de afgelopen tijd wel enkele mogelijkheden voor mij. Omdat mijn energie gedurende de dag afneemt terwijl de pijn toeneemt, is het voor mij onmogelijk en onverstandig om laat op de middag of avond nog naar Ajax te gaan. Begin dit jaar bekeken we het thuisprogramma van Ajax en stipten we zondagmiddag 5 mei (aanvang 12:30 uur) aan als beste optie. Een van de vrienden van mijn broer was bereid om zijn kaart aan mij af te staan. Toen kon hij nog niet bevroeden dat het de kampioenswedstrijd tegen Willem II betrof...

Al vroeg in de ochtend gingen we naar mijn broer. Van daaruit reed hij met mij, liggend in bed, in onze aangepaste auto naar de Arena. In het stadion zelf, ergens onder de grasmatten, parkeerden we, zodat de afstand om te lopen kort was. We waren ruim op tijd. Dus bleef ik liggend in de auto wachten tot een kwartier voor de aftrap. Zo kon ik mijn energie en de mogelijke belasting zo efficiënt mogelijk gebruiken. Enkele minuten voor de aftrap bereikten we onze plaatsen: de tweede ring ter hoogte van de middellijn. We hadden dus perfect zicht op het veld. Maar wat leek het veld toch klein en het stadion knus. Op televisie lijkt alles veel groter, toch zaten er 52.000 mensen op de tribunes!



De sfeer was uitgelaten, geweldig zelfs en er waren absoluut geen narigheden. De stoel zelf was prima, alleen erg krappe beenruimte. We kregen ieder nog twee papieren kampioensschalen waar we later mijn kinderen mee blij maakten. Trouwens ze waren erg trots op mij dat ik erbij was geweest.

Voor de wedstrijd werd een supergroot spandoek onthuld en toen kwamen de spelers het veld op. De wedstrijd kon beginnen. De spanning voor het eventuele kampioenschap was na tien minuten al deels verdwenen toen Sigthorsson de 1-0 maakte. Zijn doelpunt werd met veel enthousiasme door de fans verwelkomd. Nog voor rust scoorde Eriksen de 2-0. De sfeer werd steeds feestelijker met gezang door de verschillende vakken met fanatieke supporters. Vak 410 was het fanatiekst, zij zaten niet ver van ons vandaan, waardoor we alles goed meekregen.

[vervolg op volgende pagina]

Een geweldige ervaring rijker.

Zo'n twintig minuten na rust maakte Fischer er 3-0 van, waarna de F-side een schitterend spandoek onthulde (zie foto). Alsof het allemaal nog niet genoeg was, scoorde Siem de Jong tien minuten voor tijd de 4-0. De supporters lieten zich nog meer horen, voor zover dat nog mogelijk was. Je voelde het stadion echt trillen. Wat gaaf om zo'n geweldige sfeer eens mee te maken, kippenvol! Alsof het stadion wist van mijn rugklachten, bleef iedereen de rest van de wedstrijd staan, zodat ik niet zo lang hoefde te zitten.



Hoesen bepaalde de eindstand op 5-0, waarna de feestelijkheden in het stadion begonnen. Op het veld werd een podium voor de huldiging opgezet. Daarna maakten de spelers met de schaal langzaam een ereronde langs de tribunes. Dit ging gepaard met veel gezang, slingers en vuurwerk. Vlak voor onze tribune hesen 3 Ajaxspelers de kampioensvlag in de nok van het stadion. En met grandioos vuurwerk werd de ereronde afgesloten en gingen de meeste supporters naar het plein om Ajax daar te huldigen (begon twee uur later). Maar wij gingen voldaan en met een geweldige ervaring rijker huiswaarts, maar niet nadat we toevallig Keje Molenaar (ex-Ajaxvoetballer en rechterhand van Johan Crujff tijdens zijn 'fluwelen' revolutie) ontmoetten.

Het was écht een superdag en erg gaaf dat ik niet alleen de wedstrijd heb bijgewoond, maar ook de huldiging heb meegemaakt. Naast deze geweldige ervaringen hebben we gelukkig ook nog de vele foto's die ons eraan herinneren.



De week erna heb ik er wel voor moeten 'boeten', maar dat was het dubbel en dwars waard. Ik koos nu zelf voor de terugslag door iets te ondernemen in plaats van dat het me overkwam. Dat is een wezenlijk verschil in acceptatie van meer pijn en minder mobiliteit. Ik zou het zo overdoen. nummer.

Geschreven door Johan Fiddelaers
Geredigeerd door Evy



Vakantiefoto van Johan Fiddelaers: Engelse zonsondergang

Fons met 'ik rol voor'

De Twentse Rolstoelvierdaagse (24 t/m 27 juli 2012) heb ik gerold met een dagafstand van 50 Kilometer. Deze foto is van de eerste dag. Op de derde dag gingen we de 'Apenberg' op.



Deze foto is van de tocht van Den Oever naar Leeuwarden. De start was op 17 juni 2012 om 01:00 uur in Den Oever waarna we in de nacht over de Afsluitdijk heen gingen om daarna verder te gaan naar Leeuwarden. Het is een tocht van Amsterdam naar Leeuwarden toe, maar ik ben in Den Over ingestapt. Het was een zeer bijzondere tocht.

Kennedymars "De 80 van de Langstraat" in Waalwijk (8&9 september 2012). Een zeer leuke Kennedymars! Onderweg is het één groot feest, en dat is heel erg leuk lopen/rollen!



Deze foto is gemaakt tijdens de Kennedymars met de naam "De Dijk" (21&22 september 2012). Deze éénmalige Kennedymars ging heen en weer over de Afsluitdijk in verband met het 80 jarig bestaan van de Afsluitdijk. Het begon met heel erg veel regen en harde tegenwind. Het maakte het een hele zware tocht.

Fons met 'ik rol voor'

de Sallandse Wandelvierdaagse (23 t/m 24 oktober 2012):

Dagafstand was 40 kilometer. De Sallandse Wandelvierdaagse is een beetje mijn favoriete wandelvierdaagse geworden. Het is er gezellig, en Raalte is niet ver van huis. De belangstelling is goed te noemen, de organisatie doet er alles aan om deze tocht ook voor rollers open te stellen. Niet alle paden zijn verhard gezien de foto's. Beetje creatief een omweg zoeken is wel eens nodig.



ik rol voor



**Stichting
Intermobiel**

www.intermobiel.com

de Kennedymars
Emmeloord (29&30 April
2013):

Op het 75 kilometerpunt
moet ik nog 5 kilometer
naar de finish. Het was
een droge tocht, maar
het was ook een koude
tocht. In verband met
de inhuldiging van de
Koning was een Oranje
pet een must. Na deze
koude en vermoeiende
nacht was ik blij thuis
mijn bed weer in te

kunnen. Beetje warmer rollen is toch fijner voor het lijf.



Mediteren met een lastig lichaam

Ervaringen van Joyce Koonen

'Het werkt zelfs zo goed dat het mijn tandarts opviel hoe ontspannen ik was.'

Joyce (36) heeft **fibromyalgie (FM)**, **myalgische encefalomyelitis (ME)** en een zeldzame zenuwaandoening aan haar hoofd. Joyce startte in september 2012 met de telefonische aandachtmeditatiecursus genaamd 'mediteren met een lastig lichaam'. Ze rondde de cursus op 29 maart 2013 af. Joyce was al bekend met transcendente meditatie. In onderstaand artikel vertelt Joyce hoe ze de meditatiecursus heeft ervaren.

'Ik heb de cursus als heel prettig ervaren. De voornaamste redenen om mee te doen aan deze cursus waren dat ik weer wilde mediteren en dat op een manier, waardoor ik niet gehinderd zou worden doordat de regels van het mediteren en mijn lichamelijke ongemakken elkaar in de weg zaten. Daarnaast sprak het mij erg aan dat je de pijn ook zou leren toe te laten. Zelf was ik altijd bezig met wegrennen van de pijn. Dit ging goed totdat "de man met de hamer" kwam en dan kwam de pijn dubbel zo erg terug.'

Kleine stapjes

'Het fijne van deze cursus was dat het aanleren van de meditaties in kleine stapjes werd gedaan. Je had steeds twee weken om het zelf te oefenen. Doordat er vaak meer dan één meditatie is waarmee je hetzelfde effect kan bereiken, is er altijd wel eentje die je ligt. Tijdens de twee oefenweken heb ik wel alle oefeningen gedaan. Daar heb ik van geleerd dat de oefening die je de ene keer niet zo ligt, op een ander moment juist prettig kan zijn. De lessen zijn gemakkelijk te volgen, doordat je in de houding die voor jou prettig of mogelijk is kunt mediteren. Daarbij is het toegestaan om van houding te veranderen als dit nodig is. Zo lang je dit maar **met aandacht** doet.'



Pijnconfrontatie

'De confrontatie met de pijn komt pas na acht lessen, in week veertien, aan bod. Ondertussen had ik al geleerd om mij op mijn ademhaling te concentreren en mijn lichaam te ontspannen. Toch was het de eerste keer moeilijk om de barrière die tussen mij en de pijn stond te slechten. In de loop van de twee weken werd het makkelijker. Nu ben ik de baas over mijn eigen pijn. Toch is het zo dat ik de pijn alleen echt kan voelen als ik de meditatie doe. Het vreemde van de pijn helemaal toelaten is dat ik pijn ervoer op plekken, waarvan ik zelf niet in de gaten had dat ze pijn deden. Dit klinkt niet fijn, maar in sommige gevallen was wat spiercrème voldoende om de pijn op te lossen. Ook hielp het om mijn houding te verbeteren. Ik was er volkomen van overtuigd dat ik mij geheel verbonden voelde met heel mijn lichaam. Tijdens de bodyscan voor beginners kwam ik er achter dat ik consequent dacht dat we klaar waren met de oefening, terwijl we het hoofd (dat in deze oefening als laatste komt) nog moesten doen. Niet toevallig de plaats waar ik consequent de meeste pijn heb.'

Ontspannen

'In het dagelijks leven komen de meditatie technieken goed van pas. Zo concentreer ik mij nu zo goed mogelijk op de adem als er iets pijnlijks moet gebeuren. Of als ik voor iets heel zenuwachtig ben zoals bij de tandarts. Het werkt zelfs zo goed dat het mijn tandarts opviel hoe ontspannen ik was. In het begin deed ik alleen het concentreren op de ademhaling. Nu let ik ook al tussendoor op of ik nergens mijn spieren onnodig aanspan. Als dat zo is, probeer ik dat lichaamsdeel met aandacht te ontspannen. Helemaal lukt het nog niet, want ik houd mijn handen nog steeds als vuisten gebald. Maar het is een wereld van verschil met voor deze cursus. Daarnaast hebben we een oefening gehad, waarbij we bij elk

Mediteren met een lastig lichaam

Ervaringen van Joyce Koonen

lichaamsdeel stilstonden en het dan ontspande. Een versnelde versie van deze oefening gebruik als ik in bed lig om er voor te zorgen dat ik goed in bed lig. Hierdoor word ik nog maar zelden wakker omdat ik in een verkeerde houding gelegen heb.'

Mindfull touch

'Ten slotte gebruik ik een aangepaste versie van de mindfull touch als ik erge pijn heb, zoals na een ingreep. Ik raak dan afwisselend alleen de plek aan waar (en rondom de plaats waar) ik pijn heb en zowel die pijnlijke kant als de kant waar ik niet zo'n pijn heb. Hierdoor lijkt mijn lichaam een beetje in balans te komen en wordt er een topje van de pijn afgenomen. Ik hoop dat mijn ervaringen nog veel mensen aanzet tot het volgen van deze cursus. Elvire, Ineke en Elvire hebben eer van hun werk!'

Bezoek voor meer informatie www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl

Geschreven door Joyce Koonen

Geredigeerd door Rosan Wilts

Fotograaf: action-foto.nl



Vakantiefoto van Karl Veneman

Woorden die je hart openen

De woorden zijn de heemeesters voor je lichaam en voor je geest.

Evy is 50+ en ze heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Nu geeft ze aan huis yoga - en filosofie les. Evy is ook actief als vrijwilligster bij Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt. Deze keer is het onderwerp woorden die je hart openen.

Als je veel lichamelijke of geestelijke pijn hebt of somber bent, ben je vaak geneigd om te gaan tobben of doemdenken. Deze gedachten kunnen ervoor zorgen dat jij je lichamelijk ook steeds slechter gaat voelen. Woorden kun je ook inzetten om je weer goed te gaan voelen.

Oefening:

Ga rustig zitten of liggen en observeer een poosje je gedachten.

Plaats in gedachten een grote dikke punt achter je negatieve gedachtestroom.

Vervolgens ga je zo lang mogelijk allerlei woorden opsommen waarvan je blij wordt.

Dit woordenboek is veel groter dan je denkt. Je rolt van het ene naar het andere woord.

Steeds voel je weer nieuwe associaties bij een woord, die je naar het volgende woord brengt.

Adem tussendoor een of twee keer in en uit, terwijl je het gevoel dat bij het woord naar boven komt, kunt waarnemen in jezelf.

Voorbeelden van woorden zijn:

Geluk, liefde, zacht, vriendelijk, teder, glimlachen, giebelen, schaterlachen, strelen, aaien, knipoog, straalogen, kusje, tong, mond, wangen, fluisteren, oorleltje, haren, muziek, douche, bad, zeepbel, kriebelen, kietelen, wattenbolletje, parfum, geuren, dauw, gras, zon, opgaande zon, ondergaande zon, maan, sterrenhemel, regenboog, druppel, beekje, waterval, bos, berg, sneeuw, uitzicht, verten, diepten, hoogten, luchtballon, wolken, lucht, adem, rust, kalmte, vrede, enthousiast, blij, uitgelaten, dans, pirouette, zweven, samen, ons, eenheid, wereld, Moeder Aarde, God, Jezus, Boeddha, Moeder Theresa, Nelson Mandela, familie, moeder, vader, bevruchting, baby, kind, spelen, genieten, zorgen voor, helpen, inzicht, chakra's, licht, verlichting, eeuwig, celletje, zaadje, bloem, orchidee, madeliefje, boom, populier, beuk, ritselen, wind, korenveld, lente, bloesem, zomer, strand, zee, zandkasteel, vlinder, hartelijk, mededogen, vriendschap, warmte, gezelschap, gezellig, natuur, veulen, dartel, knuffelen, mooi, wit, roze, blauw, verlangen. (en nog veel meer)

Deze woorden zorgen ervoor dat hart opent en dat jij je van binnenuit weldadig voelt over het bestaan.

Misschien kun jij je voorstellen dat al deze woorden samen een grote lichtbal zijn, die de hele ruimte van onze planeet inneemt. Dit is jouw 'hemel'. Je maakt zelf met jouw woorden jouw hemel op aarde. Na deze oefening voel jij je zacht, opgeladen, blij en positief. De energie van deze woorden stroomt nu door je hele lichaam. De woorden zijn de heemeesters voor je lichaam en voor je geest.

Geschreven door Evy

**loslaten gaat vanzelf
als je het juiste vasthoudt
vasthouden gaat vanzelf
als je het juiste loslaat**



Stitch, een meer dan bijzondere hulphond!

Ik (Veroni, 37) heb sinds mijn achttiende Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS) in alle ledematen waardoor ik bedlegerig ben. Ik woon in een Fokuswoning in Arnhem met mijn twee hulphonden Amor (11) en Stitch (3). Ze zijn beide van het ras Cavalier King Charles Spaniël. Service Dogs hielp me bij de aanvraag van Stitch als hulphond bij zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea. De aanvraag werd gehonoreerd.

Tweede hulphond

Sinds anderhalf jaar heb ik mijn tweede hulphond in gebruik. Amor is nu met pensioen en Stitch is de hulphond in actieve dienst. Ik heb bewust bij het uitzoeken van een pup, een **Cavalier King Charles Spaniël** in een andere kleur gekozen. Amor is een tricolour en Stitch een black and tan. Ik deed dit, omdat ik ze niet steeds wilde vergelijken. Uiteindelijk doe ik dat toch. Er is al veel geschreven over de bijzondere relatie tussen mensen en honden. Honden worden als werkdier ingezet als: jacht-, politie-, blindegeleide-, signalerings- en als hulphond. Ze kunnen in al deze jobs goed samenwerken met mensen. Ik kan dat meer dan beamen.

**Amor**

Ik was gewend aan Amor. Hij voert zijn hulphondactiviteiten zoals: de post pakken of de deur dicht doen op een geheel andere wijze uit dan Stitch. Amor doet zijn werk gericht, snel en in één keer. Stitch is iets kleiner qua bouw en heeft een kleinere bek, maar hij doet zijn werk wel degelijk. Alleen doet hij dat op "een Stitch wijze", dat inhoudt dat hij iets tussendoor even loslaat of hij wacht even met iets te doen. Als het te lang duurt raak ik geïrriteerd in het geven van mijn commando. Amor reageert dan meteen en hij gaat het werk doen. Hij heeft zo iets van: Ik zal wel eens even laten zien hoe het echt hoort. Amor blijft altijd als achterwacht hulphond voor als Stitch iets niet doet, niet kan of niet begrijpt. Dat is een fijn gevoel.

Waakzaam

Stitch is veel waakzamer en blaft veel meer dan Amor. Als iemand aanbelt of binnenkomt, let hij erg op. Hij slaat met regelmaat aan. Ook aan de achterkant van mijn huis slaat hij vaak aan als hij iemand over de balustrade van de flat ziet lopen die aan mijn tuin grenst. Hij bewaakt echt zijn territorium. In het begin was het irritant, want Amor blaft bijna nooit. Hij doet dat alleen als hij een kat ziet of met een plastic bakje speelt. Stitch blaft op één dag net zoveel als Amor in zijn hele leven heeft gedaan. Nu ben ik er wel aan gewend en voel ik me er veiliger door, zeker als ik alleen thuis ben.

**Echt lief**

Het bijzondere van Stitch is het lief zijn en het op me letten. Hij komt echt op me liggen, heel erg lief. Hij doet dat op een plek waar Amor nog nooit gelegen heeft. Amor ligt altijd in het verlengde van hoe ik zelf lig. Hij ligt dus naast me op bed. Stitch ligt op mijn onderlijf en boven op mijn bovenbenen. Als ik veel pijn heb, gaat hij anders liggen. Soms iets hoger of lager of toch langs zij. Hij voelt echt mijn pijn. Ik weet niet of ik daar blij mee moet zijn, want ik lijd al voldoende voor één persoon vind ik. Stitch reageert ook heel erg op sfeer in huis. Als je boos bent dan reageert hij daarop door in te krompen. Je moet dan even zeggen: "Stitch, ik ben niet boos op jou, je bent braaf."

Stitch

Even checken

Stitch is ook erg lief naar Amor toe. Sticht gaat 's ochtends als hij wakker is meteen naar Amor toe en ruikt dan aan zijn snuit. Als Amor veel hoest (hij heeft hartruis en lekkende hartkleppen) gaat hij ook kijken. Als dat vaak gebeurt, kijkt hij ons aan: Zo van let je wel op hem? Als Emile Amor optilt en neerzet, gaat Stitch er ook altijd heen om zelf even te checken of alles oké is. Stitch kan niet zonder Amor. Als Amor weg is naar de dierenarts, gaat hij als een wolf huilen bij de deur. Dat geluid gaat door merg en been. Dit houdt niet na vijf minuten op, maar dat kan bijna een uur duren. Ik denk dat honden niet dezelfde emoties als mensen hebben. Het oogt toch zeker dat hij van Amor houdt of in ieder geval om hem geeft.

TV kijken

Amor heeft in zijn leven weinig geluiden gemaakt. Stitch reageert heel erg op geluid van binnen en buiten, dus ook van de TV. Hij kijkt echt TV. Als hij een hond ziet of hoort, springt hij bijna door het TV-kastje heen. Zeker als hij de reclame van VW Golf ziet met die hond erin. Ook zonder TV-geluid reageert hij. Als Stitch aan het spelen is en hij kan niet bij een speeltje dan gaat hij zielig piepen. Ook als je zijn speeltjes in de was doet, gaat hij heel zielig piepen. Als zijn speeltjes worden opgeruimd, gaat hij bij de kast zitten piepen. Hij wil ze dan terug. Als hij wil wandelen, gaat hij ook bij de deur zitten en heel zielig piepen. Als hij weet dat je met hem gaat wandelen, gaat hij blaffen en piepen tegelijk. Het is een echt piepbeest met veel geluiden.

Duracell konijntje

Stitch is altijd erg enthousiast. Als Emile binnenkomt, is hij zo enthousiast dat hij trilt van opgewondenheid als een Duracell konijntje. Dat doet hij ook voordat hij mag eten. Hij danst dan echt in rondjes en wiegelt van opwinding. Als je zijn naam zegt, gaat zijn staart heel hard kwispelen. Hoe meer je dat doet, hoe harder het gaat.

*Wakker maken*

Het meest bijzondere van Stitch is dat hij op de **omgevingsbesturing (home servant)** reageert als ik alleen in de slaapkamer slaap. Als ik de omgevingsbesturing indruk om het licht aan te doen, gaat hij al voor de deur zitten wachten. Als ik dan de deur open doe, komt hij meteen naar me toe. Dit geeft me een fijn gevoel. Wie wil niet zo wakker worden? Als ik lang uitslaap, komt hij al één of twee keer bij de deur kijken of luisteren. Dat doet hij ook als ik veel pijn heb. Hij voelt dus echt veel aan, een gevoelshond dus.

Irri Amor

Amor zit met regelmaat Stitch in de weg bij het uitvoeren van zijn werk als hulphond. Amor gaat vaak snel voor Stitch op bed of op het krukje zitten. Hij weet namelijk dat na een taak doen met regelmaat iets lekkers komt. Amor zit dan meteen eerste rang, terwijl hij geen bijdrage gedaan heeft. Hij gaat ook vaak in de gang op de post zitten, zodat Stitch het niet eens kan brengen. Ik kan vanuit bed de gang niet zien. Ik ben dan enigszins geïrriteerd naar Stitch toe: zo van schiet eens op met de post brengen, maar dan is Amor de schuldige en niet Stitch.

Ouder worden

Ook al doet Stitch zijn hulphondwerk wellicht iets minder goed dan Amor, toch is de band met Stitch anders en hechter dan de band met Amor. De band met Amor was ook anders toen hij nog alleen was.

Stitch

Sinds de komst van Stitch en door het ouder worden, trekt hij zich meer terug. Hij slaapt ook veel meer en dieper. Amor slaapt soms zelfs door zijn etenstijd heen, wat uitzonderlijk is voor hem. Hij wordt echt oud. Ik moet er niet aan denken dat hij dood gaat, maar dat zal ik wel moeten. Hij krijgt fysiek steeds meer klachten. Als Amor er niet meer is, dan zal Stitch zijn werk ook vast anders gaan doen.

Amor

Na deze lofzang over Stitch kan een korte ode aan Amor niet ontbreken. Amors leven staat in het teken van eten en slapen. Hij kan enorm hard snurken. Amor drijft Emile en menige slaapvisite tot wanhoop met twee hectare bos dat 's nachts omgaat. 's Avonds rond 21.30 komt Amor slijmen om iets lekkers te krijgen. Als hij je aankijkt, kun je hem niets weigeren. Hij kan echt Droopy kijken. Met zijn blik zou Amor echt je alles kunnen aansmeren als hij in een reclamespotje zou zitten. Amor kun je als hij in de weg ligt, zo aan de kant schuiven. Hij blijft gewoon liggen en beweegt niet.

Als Emile de was uitzoekt, gaat Amor niet de was doen maar op, in en onder de was liggen. Als er iets van kleding of een tas op de grond ligt, gaat hij er altijd op of in liggen.



Amor en Stitch; ze doen hun naam allebei eer aan. Stitch heeft dat eigenwijze, dat ondeugende, maar hij is wel echt superlief en aanhankelijk. Als Amor me aankijkt, dan kan ik bijna niets weigeren. Hij kan zo Droopy kijken. Twee hulphonden en twee even verschillende karakters, maar ze zijn allebei lief en bijzonder. Ik kan niet zonder ze.

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Rosan Wilts

Fotograaf: Tjeerd Knier

advertentie



www.kieke-boe.nl

De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel

Column van Lisanne Herder

Lisanne Herder (1989) heeft een hele waslijst aan aandoeningen en psychische problematieken. Zo zit ze in een rolstoel, ze is met één oog blind en spastisch vanaf haar geboorte. Ze lijdt aan een Borderline Persoonlijkheidsstoornis en heeft schizofrene trekken. Ze hoort de hele dag 29 stemmen in haar hoofd. Lisanne is Sit down comedienne en deed mee aan Holland's Got Talent.

‘Maar hoe dan?’

Zelfs vier jaar na mijn eerste optreden, en mijn optreden bij Hollands Got Talent zijn mensen nog steeds geschokt als ik opnoem wat ik heb, maar het meeste zijn ze nog als ik ze vertel dat ik niet bij de pakken neer ga zitten. “Ja, maar je zit toch al.” denk ik dan.

Daarna reageren mensen nog het meest geschokt als ik vertel dat ik seks heb. “Maar hoe dan?” is een vraag die daar dan op volgt, waarop ik dan meestal zeg “Ik wil het je uitleggen, maar ondanks mijn handicap wil ik het nog steeds niet met jou doen.” Die gezichten daarna, zijn prijsloos. Ik geef niet op, maar ben wel mezelf. Wie dat dan ook is....?

Mijn lijfspreuk: I make jokes, but I don't want to be one - Marilyn Monroe mogelijk.

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

Geschreven door Lisanne Herder

Fotograaf: Tjeerd Knier



Vakantiefoto van Jolet Wiering-Muurling

Fleximo adviseert MKB-bedrijven op het gebied van autolease. Daarbij nemen we u de gehele mobiliteit uit handen. Bent u van plan een auto te leasen en wilt u weten welke leasevorm (of een combinatie van leasevormen) het beste bij u past? Wilt u de kosten van uw wagenpark reduceren en zoekt u een partij die hiervoor een creatieve oplossing bedenkt? Of hebt u hulp nodig bij het formuleren van een wagenparkpolicy? Fleximo regelt niet alleen de autolease voor u, maar we ondersteunen u bij alle facetten van mobiliteit.

Fleximo in het kort

- Eén vast aanspreekpunt voor al uw mobiliteitsvragen: uw leaseadviseur.
- Persoonlijk contact, van ondernemer tot ondernemer.
- Eerlijk en transparant lease-advies. Geen onaangename verrassingen achteraf.
- Merk-, dealer- en leasemaatschappij onafhankelijk.
- Scherpe tarifiering door creatieve leaseoplossingen.
- Binnen 24 uur offerte van minimaal twee leasemaatschappijen.
- Advies bij autokeuze en/of bedrijfswagenpolicy.

Onze leasevormen

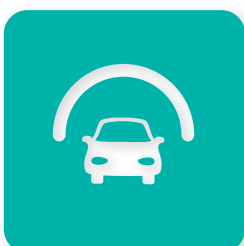
Bij Fleximo onderscheiden we 4 leasevormen. Op basis van uw persoonlijke situatie, adviseren we u welke leasevorm of combinatie van leasevormen het beste bij u en uw bedrijf past.



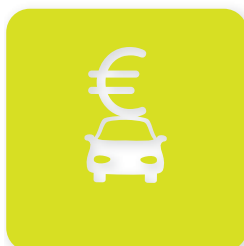
Short lease



Project lease



Fixed lease



Financial lease

Uw leaseadviseur: Thijs Truijen



Fleximo B.V.
Molenveldstraat 153
6001 HH Weert

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

In de spot

De afgelopen maanden zijn er nieuwe ontwikkelingen op het gebied van condooms in de vorm van de one touch premium en de Wingman condooms. Er is meer nagedacht over het gemak waarmee het omgedaan moet kunnen worden. Bij de ene heb je twee handen nodig en bij den ander slechts één hand. Vandaar dat deze nieuwe producten onder de aandacht gebracht worden.

One TouchPremium

Bij de OneTouchPremium heb je twee handen nodig, maar is minder fijne motoriek nodig bij het omdoen dan bij een gewoon condoom. De nieuwe generatie condooms! Ultra-dunne condooms met Quick Strip. Trek de strip uit het condoom en het rolt als vanzelf af. Minder onderbreking, sneller en veiliger een condoom om doen was nog nooit zo makkelijk! Een condoom omdoen gaat met One Touch Premium condooms sneller én makkelijker! Verkrijgbaar in doosjes van 4 en 14 condooms. Prijs vanaf € 3,75 te koop bij onder andere condoom-anoniem.nl en daarom is het veiliger en hygiënischer in 3 simpele stappen:

1. Plaats het condoom op de penis
2. Pak de strip tussen duim en wijsvinger
3. Trek aan de strip en het condoom rolt zich af



Wingman condoms

Wingman Condooms rol je op een unieke manier af dankzij de speciale vleugels. Omdat je het condoom tijdens het afrollen helemaal niet met de vingers hoeft aan te raken, is het ultradunne condoom veiliger aan te brengen.

De WINGMAN: het condoom dat je in 2 seconden, en met één hand kan omdoen. Dé oplossing om direct door te kunnen gaan met vrijen. De WINGMAN: het condoom dat je in 2 seconden, en met één hand kan omdoen. Dé oplossing om direct door te kunnen gaan met vrijen. Neem en trek de vleugeltjes los. Voilà. Doordat je het condoom zelf niet aanraakt, konden we extra dunne latex gebruiken. Stap nu over op de WINGMAN, dat is Safe, Sensual en Supersnel!

Wingman Condooms zijn geurloos, voorzien van glijmiddel en reservoir en hebben een nominale breedte van 56mm voor een optimale pasvorm. Wigman condooms doosje 8 stuks vanaf €6,30 bij Edusex en condoom-anoniem.nl

- Makkelijker: in 2 seconden met 1 hand aan te brengen
- Zelfs in het donker gemakkelijk om te doen
- Dunner: extra dun, wat een natuurlijker gevoel geeft, en toch veiliger.
- Veiliger: geen hand-condoom contact, altijd een luchtvrij tuitje, nooit verkeerd om.



Wingman Condooms zijn geurloos, voorzien van glijmiddel en reservoir en hebben een nominale breedte van 56mm voor een optimale pasvorm.

Bezoek [deze website](#) om te zien hoe je een Wingman Condoom afrolt met één of twee handen:

In de spot

In de speurtocht op internet naar 'seks toys' die voor iemand met een lichamelijke handicap met bijvoorbeeld een beperkte handfunctie handig zou kunnen zijn, kwam ik in de Sqweel 2 tegen. Het is een toy om orale seks te ervaren. Ik had zelf nog nooit zoiets gezien, maar ik ben ook geen expert op dit gebied. Vandaar de vermelding in de rubriek in de spot.

Sqweel2

De Sqweel 2 is een seksspeeltje voor vrouwen dat speciaal is ontworpen om de sensatie van orale seks te ervaren. Zijn unieke wiel vol met tongvormen biedt gemakkelijk, gecontroleerde stimulatie precies op de gewenste snelheid die jij nodig hebt om elke keer weer dat orgasme te ervaren! De Sqweel2 is voorzien van een unieke handvat, heeft 10 super zachte silicone tongvormpjes, 3 verschillende, krachtige vibraties, een opwindende tril mode en het is gemakkelijk schoon te maken.

Let op: De Sqweel2 kan alleen in combinatie met een glijmiddel op waterbasis gebruikt worden.

Batterijen: 3 x AAA, niet meegeleverd

Materiaal: Silicone

Lengte: 13cm Diameter: 10cm

Phthalatevrij: Ja (dus geen weekmakers)

Latexvrij: Ja

Multispeed: Ja



Te koop vanaf 35,99 bij onder andere Edusex en bij andere internetwinkels. Ook verkrijgbaar in wit.

Geschreven door Veroni Steentjes



Vakantiefoto van Tjeerd Knier

Vijftig tinten grijs (boek)

Een vaste rubriek in het Mobiel Magazine is de lees, kijk en luisterhoek. In deze rubriek vind je een recensie over een boek, film of luisterboek door iemand uit de doelgroep. Wil je ook een bijdrage insturen voor deze nieuwe rubriek, mail het dan naar mm@intermobiel.com. Je recensie mag gaan over een boek, de film in de bioscoop, DVD of een luisterboek. Het mag gaan over het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte, maar dat hoeft natuurlijk niet. Er is meer in het leven!

Titel: Vijftig tinten grijs
Inhoud: 526 pagina's
Verschenen in: Mei 2012

Auteur: E L James
Uitgeverij: Prometheus
ISBN: 904462184X

Prijs: 15 euro

Korte samenvatting: Vijftig tinten grijs is het eerste deel van de zinderende trilogie die in Amerika en Engeland al honderdduizenden vrouwen in vuur en vlam heeft gezet. Vijftig tinten grijs vertelt hoe de jonge, onbevangen literatuurstudente Anastasia Steele onverwachts in aanraking komt met de charismatische, mysterieuze miljardair Christian Grey. Ze is direct betoverd door hem, maar probeert hem uit haar hoofd te zetten: hij is te rijk en te hoog gegrepen voor haar. Totdat Grey op een dag ineens in de winkel staat waar ze parttime werkt. Vanaf dat moment zal Christian Grey Anastasia geen moment meer met rust laten. Steeds dieper trekt hij haar zijn wereld van duistere seksuele fantasieën in. Anastasia geniet aanvankelijk zeer van alles wat Grey haar op seksueel gebied leert en van de luxe en rijkdom waarmee hij haar omgeeft. Maar meer en meer krijgt Grey de verliefde Anastasia in zijn macht. Zijn donkerste en diepste wens: totale controle over haar. Christian Grey is verslavend gevaarlijk.



Er zijn al vijftien miljoen exemplaren over de toonbank gegaan, de vertaalrechten zijn door 33 landen gekocht en Universal Pictures heeft de filmrechten gekocht van alle drie de delen. Schrijfster E.L. James behoort sinds kort tot de honderd meest invloedrijke personen ter wereld, volgens Time Magazine.

Cijfer: 8

Toelichting cijfer: Ik heb dit boek onlangs pas gelezen, nadat ik veel mensen in mijn omgeving hierover hoorde. Ik dacht ik wil het toch eens lezen om te kijken waar het nu over gaat en of het klopt wat ze erover zeggen qua erotiek. De eerste 50 bladzijden dacht ik: is dit nu alles? Daarna kwam de kennismaking tussen Anastasia en Grey. Toen werd de erotiek licht ingebracht. Het boek is op een zodanige goede wijze geschreven dat je toch blijft doorlezen ook al vind je het boek niet supergoed. Het leest ook erg makkelijk en snel waardoor je het zo uit hebt. Als dat niet zo was, was ik ook gestrand in dit boek.

Nadat ik het eerste deel uit had, was ik toch nieuwsgierig naar het vervolg 'Vijftig tinten donkerder', maar na nog een boek gelezen te hebben genaamd 'De overgave van Floor' dat een soortgelijk verhaal heeft, ben ik na 40 bladzijden gestopt in het vervolg boek 'Vijftig tinten donkerder', van E.L. James. Ik was wel even klaar met al die licht erotische boeken. Ik was even klaar met de lichte inhoud en had behoefte aan echte inhoud. De erotiek of seks in vijftig tinten grijs is relatief netjes en braaf omschreven. Het boek 'De overgave van Floor' is veel meer SM en alles is veel gedetailleerder omschreven. Er zat weinig tot geen verhaal in. Dat verschilt wel met 'vijftig tinten grijs'. Daar zit wel degelijk een verhaal in. Je wilt weten waardoor hij zo is zoals hij is. Die vraag integreerde mij meer dan de erotiek in het boek. Ik snap de hele hype rondom dit boek dus niet geheel.

Beoordeeld door Veroni Steentjes

De Duik (boek)

Titel: De Duik (The dive from Clausen's Pier)

Auteur: Ann Packer

Prijs: 10 euro

Genre: Roman

Inhoud: 503 pagina's

Uitgeverij: Cargo

Verschenen in: 2002

ISBN: 9023422880

Korte samenvatting: *"Als ik niet kwaad op je was geweest, zou ik gezegd hebben dat je niet moest duiken".*

Carrie Bell (23), woont in het Amerikaanse plaatsje Madison en heeft al acht en een half jaar een relatie met Mike Mayer, haar eerste liefde. Toen haar vader het gezin verliet was Carrie een peuter en bleef ze alleen met haar moeder achter. Bij Mike's familie was het altijd gezellig, zij heeft dan ook een groot deel van haar jeugd binnen de gemoedelijke muren van het 'Mayers' huis' doorgebracht. Carrie's passie is mode ontwerpen. Alleen al bij het zien van verschillende kleuren, stoffen en mensen ontwerpt ze in haar hoofd voor ieder dé perfecte outfit.

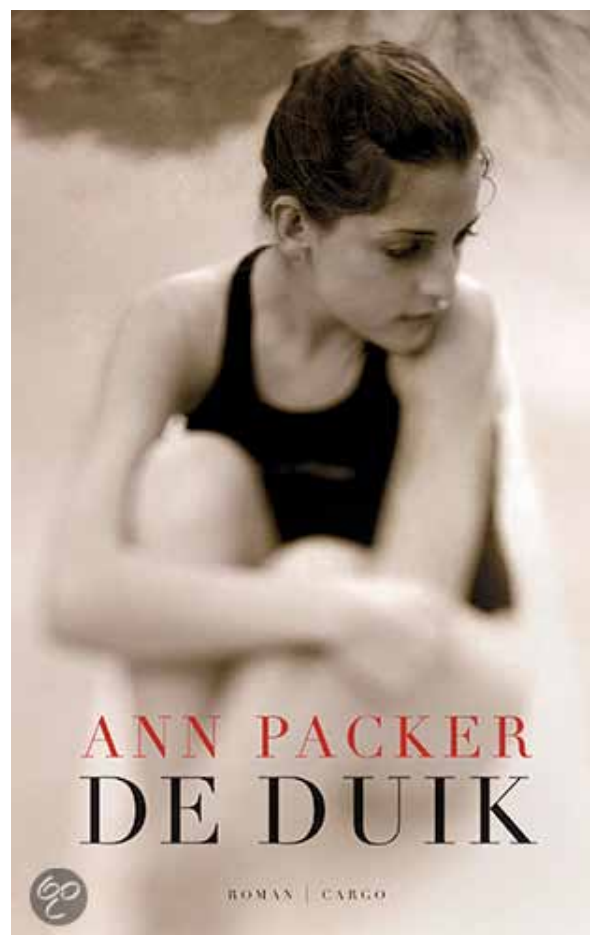
De relatie tussen haar en Mike staat op een laag pitje. Carrie voelt zich niet meer gelukkig wanneer ze bij hem is. Kleine vertrouwde gewoontes zijn 'ingesleten'. Haar drang om haar eigen leven te leiden is groot en ze twijfelt er dan ook aan of ze met Mike door wil gaan. Ook tijdens hun jaarlijkse uitje op Memorial Day, waar zij met een groep vrienden (waaronder haar hartsvriendin Jamie) de middag doorbrengen bij Clausen's Reservoir, lopen de irritaties hoog op. Wat een leuke, sportieve middag had moeten zijn, eindigt in een regelrechte nachtmerrie wanneer Mike een duik neemt in te ondiep water. Hij breekt zijn nek en raakt verlamd....

Tijdens een maandenlange ziekenhuis- en revalidatieperiode, gaat Carrie gebukt onder heftige schuldgevoelens. Maar ook haar plicht als verloofde en haar twijfels over hun relatie slingeren haar heen en weer. Uiteindelijk besluit ze haar hart te volgen en vertrekt naar New York. In deze grote stad, met oneindige mogelijkheden, wijdt ze zich aan haar passie: de mode. Maar ondanks dit spannende, nieuwe leven, blijft het innerlijke verdriet haar verscheuren. Dan keert ze noodgedwongen terug naar Madison. Haar thuiskomst neemt onverwachte wendingen aan.

Cijfer: 7½

Toelichting cijfer: Hoewel het een behoorlijke 'pil' is, had ik 'De Duik' redelijk snel uit. Het is makkelijk te lezen, op sommige vlakken echter iets te langdradig. Het draait in het boek niet alleen om de gevolgen van de catastrofale duik (al doet de titel van het boek dat wel vermoeden). Het feit dat Mike verlamd is geraakt, is niet de enige reden dat Carrie een heftige innerlijke strijd doorstaat. Ook de innige band met haar onafscheidelijke hartsvriendin Jamie, met het veilige Madison en haar moeder spelen een grote rol in het geheel. Het vertrek van haar vader loopt als rode draad door het boek. Naar mijn mening een boeiende roman, met hier en daar een 'hoog kippenvel-gehalte'.

Beoordeeld door Dorothy Looman



Lang zal ze leven (film)

Titel: Lang zal ze leven
Afkomst: Nederland
Regie: Mannin de Wildt

Alternatieve titel: One night stand VI - Lang zal ze leven
Genre: Drama / Komedie
Duur: 50 minuten
Acteurs: Sanne Vogel, Margo Dames en Titus Tiel Groenestege

Korte samenvatting:

Marta wilde pilote worden. Na een ongeluk is ze vanaf haar middel verlamd. Voor haar verjaardag krijgt ze een elektrische rolstoel en een suffe bootreis. Ze wil op de boot een einde aan haar leven maken, alleen verpesten haar reisgenoten het telkens. Marta krijgt onder andere te maken met een spastische aanbieder, een terminaal zieke Jehova's getuige en een verlamde kapster, in deze zwarte komedie vol poep, braaksel, seks en onbeschaamde grappen. De film is online te bekijken op <http://www.thisistheend.nl/kijk-online/lang-zal-ze-leven-2/>

Cijfer: 8½

Toelichting cijfer:

Een goede Nederlandse film waarin het verhaal van Marta verteld die in een rolstoel komt door een ongeluk. Je ziet haar zoeken in het omgaan met haar beperking. Ook haar omgeving is aan het worstelen in het omgaan met haar beperking. Ze behandelt haar kinderachtig. Ze krijgt voor haar eerste verjaardag in een rolstoel een elektrische rolstoel waar ze eerst niet in wil, maar ze bemerkt wat voor vrijheid de stoel haar geeft. Met die rolstoel gaat ze op een bootvakantie met lotgenoten.

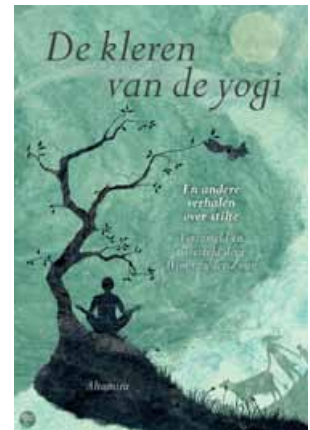
Ze probeert diverse keren zelfmoord, wat niet lukt. Ze gaat op reis met een bootvakantie met andere jongeren met een beperking. Wat ik herken in reizen met de Rode Kruis jongerenboot. In het begin denk je eerst wat moet ik er en je neemt een paar dagen later afscheid van vrienden. De zwarte humor is erg herkenbaar naast het worstelen in het omgaan met haar beperking. Seksualiteit komt ook aan bod. Ook haar doodswens is herkenbaar. Er wordt geen oordeel geveld in haar doodswens. In deze film komt aan bod waar je mee te maken kunt krijgen als je een beperking of chronische ziekte krijgt. Vaak wordt een doodswens of gedachte niet benoemd of in beeld gebracht, maar hier dus wel. Daarom is deze film ook zo goed.

Beoordeeld door Veroni Steentjes



De stiltedag (boek)

Ik (Veroni) las onderstaand verhaal in het boek "De kleren van de yogi, en andere verhalen over stilte." van Wim van der Zwan. (isbn 9789401300810). Ik wil het verhaal graag delen. Het laat zien dat er een verkeerde beeldvorming is over mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Door te ervaren hoe het is om bijvoorbeeld doof te zijn verandert er iets. Dat is net zoals als je gezond bent en dan in een rolstoel gaat zitten en dan de stad ingaat met een begeleider. Dan pas ervaar je hoe ontoegankelijk het overal is maar ook dat er vaak gedacht wordt dat je geestelijk beperkt bent als je in een rolstoel zit.



Ergens op het platteland ligt een dorp waar je vast nog nooit bent geweest. Ze hebben daar de vreemde gewoonte om iedereen die op bezoek komt een muts over de oren te trekken zodat je helemaal niets kunt horen en je zo doof als een kwartel rondloopt. Dat komt door Johan, luister maar.

Iedereen in het dorp kende Johan - zo op het oog een gewone, gezonde jongen, maar hij was geboren met een handicap: hij was stokdoof. Iedereen hield rekening met zijn handicap. Mensen deden een stapje opzij, legden alles extra duidelijk uit en ontzagen hem waar het maar kon. Kortom, ze waren niet alleen dol op hem, ze waren ook spiritueel correct. Johan waardeerde de aandacht, maar vond het wel vervelend dat hij behandeld werd als een kleuter. Hij was toch niet achterlijk!

Gelukkig vond zijn beste vriend Jan dat ook. Er moest wat aan veranderen. Samen met zijn vader, een van de notabelen van het dorp, bedachten ze een even eenvoudig als listig plan. Dat jaar zouden ze tijdens de feestweek een hele dag wijden aan de dove medemens. Iedereen zou oordopjes indoen. Omdat iedereen met Johan meeleefde, vond het hele dorp het een uitstekend plan. Daarbij was het nog spannend ook!

Eindelijk was het zomer en kwam het festival eraan. Op de stiltedag deed iedereen braaf oordopjes in. Het eerste uur werd er wat afgelachen, maar allengs werd duidelijk hoe moeilijk het was te communiceren zonder dat iemand je kon horen. Omdat iedereen dezelfde handicap had, zagen de dorpsbewoners Johan opeens niet meer als een dove jongen, maar als iemand die vaardigheden bezat waar zij in de verste verte niet aan konden tippen. Want Johan had helemaal geen moeite met de stilte. Daar konden ze nog wat van leren.



Nu de sluiers voor hen ogen weg waren, zagen ze ook dat Johan eigenlijk een heel slimme jongen was. Vol schaamte beseften de dorpingen dat ze Johan eigenlijk nooit een kans hadden gegeven en dat ze te ongeduldig met hem waren geweest. Met gebaren communiceren kost nu eenmaal meer tijd dan met woorden.

Zo betekende de stilte dag de ommekeer in het leven van Johan. Vroeger zagen de dorpingen eerst de handicap en dan pas Johan. Nu zagen ze eerst Johan en kende iedereen hem zoals hij was; een doodgewone, normale jongen met een lastige handicap. De dorpingen waren dankbaar dat hun ogen nu echt geopend waren. De stiltedag hielden ze erin. Daarom is het elk jaar tijdens het festival een hele dag stil in het dorp. Bezoeker gunnen ze vanaf die dag hetzelfde en daarom trekken ze iedereen die het dorp aandoet zo'n muts over de oren.

Vrij naar Pedro Pablo Sacristán

Bijgedragen door Veroni Steentjes

BSP Handelsweg 10 7041 GX 's-Heerenberg www.berghspecialproducts.nl	Sjoerdproductions Onze huisfotograaf www.sjoerdproductions.tk	SH Reklame Generaal Dibbetslaan 86b 5623 JR Eindhoven www.shreklame.nl
KPN conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl	Specsavers Opticiens Hoorservice www.specsavers.nl	Internl.net Nijmegen www.internl.net
Isatis B.V. Postbus 1144 6501 BC Nijmegen www.isatis.nl Ze sponsoren het onderhoud van het CMS systeem.	KaartWereld postnl Den Haag www.kaartwereld.nl	Sieradenhobby De Smalle Beurs Tegelen www.desmallebeurs.nl
Satoristones Edelstenenverkoop via E-bay www.satoristones.eu/nl	Durex voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl	Norman data beveiligingssoftware www.norman.nl
Christine Le Duc blijf ontdekken... www.christineleduc.nl/	Das alte Zollhaus vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu	Fleximo car lease www.fleximo.nl
Kieke-boe zwangerschaps, baby en kinderkleding www.kieke-boe.nl		
Wij hopen dat u ook met ons meedoet!		

Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)	Lunchroom Goede tijden Roermond	Fam. Groot Driebergen Boeddha bali winkel
Vincent Kemper www.kemper.nu	Harrie Truijen Weert	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg
Tegelzettersbedrijf Borckink Eibergen	Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl	Frank Fiddelaers Gorinchem
Thijs Hoogemans Beegden	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl
Esther Cobben Roermond	Fleximo car lease www.fleximo.nl	Ineke Vrolijk Arnhem
M. van der Meulen Arnhem	Reflexzonetherapie De Elstar Elise van Mierlo Budel	Swen en Kim Baeten Ittervoort
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



Foto van Karl Veneman

*Stichting Intermobiel
wens je een
mooie, zonnige zomer.*