

# INTERMOBIEL

JAARGANG 10 NO. 1



## HAPPY B-DAY

10 JAAR STICHTING INTERMOBIEL

INSPIRATIE  
MYSTERIEUS MARRAKECH  
COLUMN  
"WANNEER JE MOET TOEKIJKEN..."

[WWW.INTERMOBIEL.COM](http://WWW.INTERMOBIEL.COM)



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](mailto:mm@intermobiel.com)

**Aanmelden op het Mobiel Magazine**

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 10  
nummer 2 : 1 april 2014*

**Aan dit nummer werkten mee:**

Evy, Janina, Pluryn Multimedia centrum, Denise Vanderbroeck, Vanessa Vanderbroeck, Nikkie

Kloosterboer, Jesper Fiddelaers en Annemarie Verbunt. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.



**Redactie:**

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

**Vormgeving:**

Johan Fiddelaers

**Fotografie & illustraties:**

Tjeerd Knier, Karl Veneman, Leonie Palsma, [Paul Stoel](#), Catherine, [Jeanne Melchels](#), Johan Fiddelaers, Denise Vanderbroeck, Paul Verlaek, Vanessa Claessens-Vanderbroeck, NCRV en [Norman-Intermobiel Racing](#).

**Advertenties:**

Emile Cobben, (directeur)  
[emile@intermobiel.com](mailto:emile@intermobiel.com) of 06-43055738

**Copyright:**

Stichting Intermobiel, Arnhem.

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

**Disclaimer Mobiel Magazine:**

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

Groeten, Stichting Intermobiel

[info@intermobiel.com](mailto:info@intermobiel.com)

[www.intermobiel.com](http://www.intermobiel.com)

Colofon .....	2
Woord van de voorzitter .....	4
Intermobiel nieuws.....	6
Beauty en verzorging: Oogschaduw pads getest.....	11
Norman - Intermobiel Racing collage seizoen 2013.....	15
Gedicht - Wel of niet van mij?.....	16
Beauty en verzorging: Ervaringen van Dorothy.....	17
Aanpassingen - Pilot frixon clicker pennen.....	18
Aanpassingen - Apple hoezen.....	19
Opvoeden met een handicap - leuke apps.....	20
Beauty en verzorging - Schoonheidsspecialist aan huis .....	22
Vrije tijd - Leuke apps volwassenen .....	23
Opvoeden met een handicap - Leuke apps voor kinderen.....	24
Beauty en verzorging - Make-up stickers .....	25
Omgaan met... Machteloosheid (Wanneer je moet toekijken...).....	27
Steun Intermobiel .....	28
Opvoeden met een handicap - Prietpraat.....	29
Beauty en verzorging - Verzorgend wassen.....	30
Financien - Eindejaarstips .....	31
Seks met een handicap - Interview met sekswerkster Janina.....	34
Column van Denise - Mysterieus Marrakech .....	38
Medisch - Alternatieve geneeswijze, body stress release .....	39
Beauty en verzorging - Natuurlijke verzorgingsproducten.....	41
Column Johan - De juiste woorden zijn belangrijker .....	42
Beauty en verzorging - Favoriete producten redactie (1) .....	43
Besmet met virus.....	44
Omgaan met... Ziektecompetitie.....	45
Beauty en verzorging - Favoriete producten redactie (2) .....	46
Anders denken - Oorzaak en gevolg .....	47
Anders kijken - Durf je de uitdaging aan?.....	49
Portret - Annemarie Verbunt.....	50
Even voorstellen - Pluryn multimediacentrum .....	52
Vrije tijd - Ter inspiratie: alles begint met een wens.....	53
Mediteren met een lastig lichaam - Mediteren en ontspanning .....	55
Beauty en verzorging - Weetjes .....	56
Lees-, kijk- en luisterhoek - Voor ik doodga (boek) .....	57
Lees-, kijk- en luisterhoek - Opvoeden boeken .....	59
Lees-, kijk- en luisterhoek - You're the voice (song).....	60
Lees-, kijk- en luisterhoek - Esther Vergeer (boek) .....	61
Sponsors .....	63
Club van 100 .....	64
Fijne feestdagen .....	65

## **Beeldvorming: 'Een 'doorsnee' gehandicapte is fijn, een mooie doet pas pijn!'**

*Veroni Steentjes ligt al vele jaren op bed door Posttraumatische dystrofie (Pd). Ze heeft een relatie met Emile. Ze is voorzitter van Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt als voorzitter en als lotgenoot. Er heerst blijkbaar een bepaald beeld over hoe mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte eruit zien of eruit horen te zien. Hieronder vertelt Veroni haar verhaal over beeldvorming bij ziekte en gezondheid.*

Rond mijn vijftiende ging ik met een vriendin stappen naar een grote, mij onbekende, discotheek. Die avond maakte grote indruk op mij. Ik kreeg namelijk erg veel mannelijke belangstelling, wat nieuw voor mij was. Op de middelbare school kreeg ik dat namelijk niet van jongens uit de klas of op school. Ik werd daar meer gepest dat ik een 'boerse' was afkomstig uit een dorp en niet uit de stad. Ik vind mezelf ook niet mooi.

Rond mijn negentiende verspreidde de dystrofie zich waardoor ik op bed kwam te liggen. Mijn ouders hebben me altijd geholpen om ook met 'n bed naar bijvoorbeeld een concert te kunnen gaan. Dat was mijn eerste ervaring met bijzondere reacties. Tijdens een concert kreeg ik te horen: 'Jammer dat iemand die eruit ziet zoals jij gehandicapt is.' Ook kreeg ik reacties als: 'Als het had gekund, had ik je ten dans gevraagd.' of 'Als je geen handicap had, had je zeker model kunnen worden.'

Ook tijdens bootvakanties van het Rode Kruis merkte ik dat ik het andere geslacht in verwarring bracht. Ze vonden mij aantrekkelijk, alleen mijn handicap niet, dus liep het vaak op niets uit. Een handicap hebben, is echt aseksueel voor gezonde leeftijdsgenoten. Het stoot overduidelijk enorm af. Gelukkig zijn er mannen als Emile die mij als mens zien en door mijn handicap heen kijken.

Ik weet van een mooie vriendin met een handicap dat zij ook dezelfde reacties krijgt, dus de wijze van reageren is universeel. Wat is het rare idee dat iemand die mooi is, of mooi gevonden wordt door anderen, geen handicap of chronische ziekte mag hebben? Waarom is dat dan zonde en jammer en is dat niet zonde bij iemand die er doorsnee uitziet? Als je er doorsnee uitziet, raakt het mensen niet of minder dat je een handicap hebt, maar het raakt ze wél als je een mooie man of vrouw bent. Hoe merkwaardig werkt de geest dus in het onderscheid maken.

De reacties door de jaren heen geven me het idee dat mensen ook niet verwachten dat iemand met een handicap zich verzorgt qua kleding en make-up. Het is net of ze een lelijk of onverzorgd monster verwachten, als je in een rolstoel zit of op bed ligt. Waar dat beeld vandaan komt, weet ik niet. De beeldvorming is blijkbaar diep verankerd en niet eenvoudig bij te sturen. Dat is de reden dat ik in het programma 'Achter de voordeur' een kijkje in mijn leven heb gegeven, om te laten zien hoe aangepast wonen en leven eruit kan zien. Alle beetjes dragen hopelijk bij aan een ander breder beeld. Alleen is breedbeeldtelevisie is geen garantie voor een 'breed beeld'.

*Geschreven door Veroni Steentjes  
Geredigeerd door Evy*

*Foto: NCRV*



# BSP

Bergh Special Products

Handelsweg 10  
7041 GX 's-Heerenberg  
T. 0314 - 359 490  
F. 0314 - 359 240  
[www.rolstoelonderdelen.nl](http://www.rolstoelonderdelen.nl)



Gekleurde  
spaakbeschermers



Beenzakken



Wielen met  
lucht of PU band

**Kijk voor meer nieuws en  
akties op onze webshop:  
[www.rolstoelonderdelen.nl](http://www.rolstoelonderdelen.nl)**

**SCHWALBE**

rolstoel-  
banden



## Special *3* mobility



*Dé outdoorspecialist*

Tel: 31 (0) 314 667 210  
[www.specialmobility.eu](http://www.specialmobility.eu)

### Tien jarig bestaan van Stichting Intermobiel op 27 juli 2013 - Happy B-day

< Foto's van Tjeerd Knier >

#### Feest

Op 27 juli 2013 vierde Stichting Intermobiel haar tienjarig bestaan in Burgers Zoo in de aanwezigheid van ambassadeur Javier Guzman die de presentatie verzorgde samen met vrijwilligster Denise Vanderbroeck, Emile Cobben en Veroni Steentjes. Denise opende de prestatie. Javier Guzman stelde Veroni in het begin vragen over Intermobiel. Emile nam ook een deel van de prestatie voor zijn rekening. Tijdens de presentatie werden er ook twee laptops uitgedeeld aan twee Intermobieler.



Denise Vanderbroeck



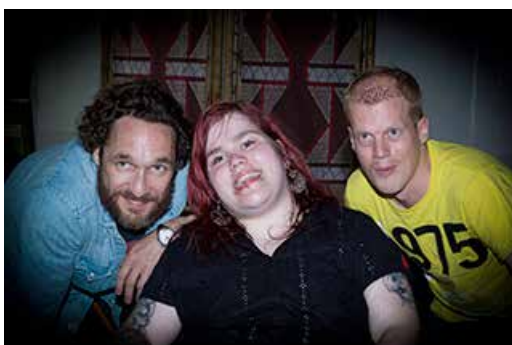
Javier Guzman en Veroni Steentjes

Ambassadrice Lisanne Herder ontving een laptop van Thijs Truien, die deze laptop gesponsord heeft. Vrijwilligster Ingrid en Emile reikten een laptop uit aan Denise, die sinds de eerste Miss verkiezing waar ze aan deel nam, al jaren voor Intermobiel klaar staat. De laptops zijn in bruikleen uitgegeven.

Het was de eerste keer dat Intermobiel een vrijwilliger en lotgenotendag organiseerde. Veel vrijwilligers ontmoetten elkaar voor de eerste keer, omdat veel contact digitaal en telefonisch verloopt. De dag verliep erg goed en snel. Iedereen heeft de dag als prettig beleefd. Deze ontmoetingsdag heeft zeker voor meer binding gezorgd. Helaas konden niet alle vrijwilligers erbij aanwezig zijn, maar ze zijn wel in onze gedachten meegenomen. De samenkomst verliep erg snel en gezellig.



Een groot deel van de gasten hebben na de samenkomst de dierentuin bezocht. Een dag waar we allen met veel plezier op terugkijken. Dank voor iedereen die hieraan heeft bijgedragen.



ambassadeurs: Javier Guzman, Lisanne Herder en Gerben Last



Emile Cobben



Veroni met Johan Fiddelaers en Dorothy Looman

## Voorlichtingsmateriaal

### Voorlichtingsmateriaal **Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!**

< Foto's van **Tjeerd Knier** >

Tijdens deze feestdag werd ook het nieuwe voorlichtingsmateriaal onthuld wat het eindresultaat is van het project 'Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!' Ambassadeur Javier Guzman onthulde met initiatiefneemster Veroni Steentjes een groot doek waar Javier met Veroni op stond met het belang om Intermobiel financieel te steunen. Ook werd op 27 juli de Intermobiel dvd getoond aan de aanwezigen. De dvd werd erg goed ontvangen.

Ambassadeur Javier Guzman (cabaretier) poseerde voor de folder en ondersteuner Ruud Feltkamp (GTST acteur) sprak de informatie dvd in. Doel van dit project is het informeren van een groter percentage van de Intermobiel doelgroep: jongeren met een lichamelijke beperking of chronische ziekte in Nederland over de toegevoegde waarde die Intermobiel kan hebben in hun leven. Vandaar de slagzin: Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!

Door dit voorlichtingsproject wil Intermobiel meer jongeren binnen de doelgroep bereiken. Er zijn nog steeds jongeren uit de doelgroep die Intermobiel niet kennen. Ook denkt een deel van de doelgroep onterecht fysiek te goed te zijn voor Intermobiel. Dit is niet het geval, want alle jongeren die minder mobiel zijn, zijn welkom bij Intermobiel. Vandaar dat de brede Intermobiel doelgroep naar voren komt in de folder en in de informatie dvd. Er is daarom bijvoorbeeld voor verschillende voorkanten van de folder gekozen om de hele doelgroep aan te spreken van een lopende lotgenoot tot en met een bedlegerige lotgenoot en alles ertussen in.

In dit voorlichtingsmateriaal komt naar voren wat je allemaal nog wél met een lichamelijke handicap of chronische ziekte kunt doen. Intermobiel wil met deze voorlichting ook een beter beeld geven over hoe het leven eruit ziet van een jongere met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die minder mobiel is. Intermobiel brengt op haar website [www.intermobiel.com](http://www.intermobiel.com) mogelijkheden in beeld. Maar je moet zelf wél durf hebben om met aanpassingen naar buiten te gaan bijvoorbeeld: lopen met een hulphond, aangepast sporten, werken in een rolstoel of uitgaan in een bed. Vandaar de slogan: Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent.

Het project voorlichting is primair gericht op de doelgroep, maar secundair ook op hun omgeving en de (para)medische zorgverlening, waar de doelgroep vaak mee te maken heeft.



## Diversen

### Steun

Dit project is tot stand gekomen door steun van: de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK), Oranje Fonds, Johanna Kinderfonds en zorgbelang Gelderland. Stichting Intermobiel bedankt deze fondsen voor de steun en het gegeven vertrouwen.



We hopen dat jij, als ambassadeur, Intermobiel en het voorlichtingsmateriaal in je omgeving onder de aandacht wilt brengen door het bijvoorbeeld bij: een huisarts, fysio- of ergotherapie, apotheek, ziekenhuis of in een revalidatiecentrum neer te leggen of ergens anders. Met jouw hulp kunnen we onze doelgroep beter bereiken. Als je nieuw materiaal wilt ontvangen, stuur dan een e-mail naar [info@intermobiel.com](mailto:info@intermobiel.com) o.v.v. voorlichtingmateriaal.

### Nieuwe cartoonvrijwilligster door de Arnhemse uitdaging

Intermobiel was al enige tijd op zoek naar een cartoon- of illustratievrijwilliger om de website en het mobiel magazine op te vrolijken met treffende tekeningen. Goede handicap humor is in Nederland moeilijk te vinden. We hebben dit aangegeven bij de Arnhemse uitdaging. Zij helpen goede doelen uit Arnhem te koppelen aan betrokken bedrijven en freelancers uit de regio Arnhem. Nicole Beaujean zocht voor de Arnhemse uitdaging. Ze verwachtte dat de zoektocht moeizaam zou gaan, maar na enige tijd kwam ze met Jeanne Melchels, een passend match. Jeanne wil ieder kwartaal een cartoon of illustratie maken voor dit kwartaal in 2013 en vier illustraties in 2014 en 2015. Jeanne kan erg mooi tekenen en de communicatie met haar is erg prettig. We zijn dus erg blij dat zij ons vrijwilligsteam komt versterken. Je kunt werk van haar vinden op haar website <http://www.jeanne-ontwerp-illustratie.nl>

Naast Jeanne hebben we ook nog vrijwilliger Paul Stoel die al enkele jaren ons magazine en de website beduidend mooier maakt.

### Verkoop van spullen ter promotie van Stichting Intermobiel

Opnieuw is er tijdens de zomermarkt in Beegden aandacht voor Intermobiel geweest. Intermobiel is al vele jaren op deze markt te vinden. Mia Cobben heeft de afgelopen maanden meer dan honderd schortjes zelf gemaakt voor kinderen van 2 jaar tot en met volwassenen. Ze zijn met de hand geborduurd met leuke teksten als ik help mama, ik help oma tot ik help papa en sous chef. Ze worden verkocht vanaf € 8,- per stuk en ze zijn een groot succes. Tijdens de kerstmarkt in de Rijnhal in Arnhem van 13 tot en met 15 december zijn deze schorten daar ook verkocht aangevuld met make-up artikelen en pc accessoires. Intermobiel bedankt alle vrijwilligers die hieraan hebben bijgedragen.





## Fonds + Clash of Clans

### Intermobiel fonds

Tijdens dit feestelijk jaar, vanwege het tien jarig bestaan, heeft Intermobiel extra veel lotgenoten geholpen met pc apparatuur en accessoires vanuit het Intermobiel fonds. Er zijn totaal negen lotgenoten geholpen die zelf geen financiële middelen hadden om zelf deze aankoop te doen. Zonder pc ben je echt gebonden. De pc met internet vergroot je leefwereld, je sociale contacten en je zelfstandigheid. Alle bijdragen vanuit het Intermobiel fonds worden in bruikleen uitgegeven.

### Digitaal verantwoord gamen bestaat via Clash of Clans.

Tegenwoordig leven we steeds meer in een digitale wereld. De contacten lijken daardoor wat vrijblijvender te zijn en oppervlakkiger. Dat dat niet altijd zo is, blijkt uit wat voor Intermobiel de afgelopen maanden uit het spel Clash of Clans is gekomen. Emile speelt dit spel al geruime tijd en hij is daarin ook erg goed. Tijdens een EK kampioenschap werd hij zelfs kampioen met de clan genaamd Intermobiel. Dit had hij bewust zo opgezet om zo veel mogelijk naamsbekendheid te verwerven voor de stichting. Door het spel en het noemen van Intermobiel heeft Intermobiel nieuwe donateurs gekregen en giften. Ook zijn er kinderen die door het spel een spreekbeurt op school hebben gegeven over Intermobiel.

Er is een clan, genaamd Lowlands XL, die tijdens een bekertoernooi geld heeft opgehaald door aan het aantal behaalde bekertjes een bedrag te verbinden. Dit mooie bedrag is aan Intermobiel geschonken.

Ik (Veroni) speel sinds half augustus het spel onder de naam Intermobiel.com Ik heb veel reacties van clash of clans spelers die bijna allen de NCRV aflevering Achter de voordeur gezien hebben. Zelfs uit België kregen we een reactie van iemand die mij en Emile wil interviewen voor een schoolopdracht. In de kerstvakantie komen ze daarvoor langs.

Zo zie je dat er echt maatschappelijk verantwoord gamen bestaat. We hopen dat het de bekendheid van de stichting nog verder zal vergroten naast meer financiële steun. Zonder dat kunnen we niet doorgaan met ons inzetten voor de Intermobiel doelgroep. Een dankwoord voor alle clash of clan spelers die de afgelopen maanden hebben bijgedragen.

*Geschreven door Veroni Steentjes*

*De grafische bijdrage is de tovenaars uit het spel Clash of Clans gemaakt door Catherine*





# 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 m<sup>2</sup>)
- ✓ 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](http://www.dasaltezollhaus.eu).



**Bij ons is de gast koning!**

**John en Paula Weij**

**Tot ziens in Übereisenbach!**



## Oogschaduw pads getest

*Met een lichamelijke handicap of chronische ziekte wil je er ook verzorgd en hip uitzien. Als je een uitje of visite hebt, wil je soms net iets extra aan je verzorging doen. Alleen is dat uitvoeren in de praktijk soms moeilijk als je bijvoorbeeld een beperkte hand- en armfunctie hebt. Als je gebruik moet maken van verzorgenden, wil het niet altijd een verbetering zijn als zij je opmaken. Ook wil je zoveel mogelijk handelingen zelf doen. Vandaar dat in deze nieuwe rubriek tips en ervaringen op beauty gebied worden gedeeld.*

### Zijn er goede alternatieven voor oogschaduw?

Oogschaduw in verschillende lagen aangebracht zoals mooie smokey eyes is de droom van veel vrouwen. Alleen hoe krijg je dat zelf voor elkaar, en helemaal als je weinig tot geen handfunctie hebt en overgeleverd bent aan verzorgenden? De laatste tijd zie je met regelmaat kant en klare make-up in de vorm van oogschaduw pads. Is dat een goede vervanging? Werkt dat ook in de praktijk? Hoe blijft het zitten? Is het vaker te gebruiken? Welke merken zijn er en, zijn er ook betaalbare varianten?

### Beperkte handfunctie en budget

In onderstaande test speelt dus een grote rol hoe de producten bruikbaar zijn als je een beperkte handfunctie hebt. Als de test gedaan was om alleen maar naar de prijs kwaliteit verhouding te kijken dan was de uitslag anders geweest. Dat is wel een belangrijk punt om mee te nemen als je onderstaand test doorleest. Daarnaast is ook gekeken naar de prijs en het wel of niet vaker kunnen gebruiken, omdat de Internobiel doelgroep een beperkt budget heeft. Dit is dus ook meegenomen. Het is wel belangrijk te vermelden dat het niet de insteek van het product is om het vaker te gebruiken.

### Verslag

Hieronder een verslag van het testen van deze oogschaduw pads producten wat ik (Veroni) met vrijwilligster Denise Vanderbroek deed op 10 oktober, die ook een beperkte handfunctie heeft. We hebben verschillende make-up producten ontvangen van het bedrijf 2b en van het bedrijf [www.fashionstickers.nl](http://www.fashionstickers.nl) We hebben vier verschillende oogschaduw pads getest. Hieronder de resultaten daarvan.

### Geteste producten:

**1. Merk 2b** glam' shadow eye shadow patch by 2 van [Cosmic NV Belgium](http://Cosmic NV Belgium). In de verpakking zitten 2 stuks voor de prijs van € 5,99. Online te koop bij [www.drogisterij.net](http://www.drogisterij.net) in acht kleuren. Je moet de verpakking eraf trekken. De pad zit licht vastgeplakt in de verpakking om schade te voorkomen.

### Fashionstickers [www.fashionstickers.nl](http://www.fashionstickers.nl)

**2.** Magic eyes oogschaduw pads 1 stuk voor € 1,95 Deze werd zonder uitleg en verpakking geleverd.

**3.** Oogschaduw pads 2 stuks voor € 5,95 van het merk Maxdona. De verpakking is hersluitbaar.

**4.** Oogschaduw pads 2 stuks voor € 5,95 in ovale vorm van het merk Maxdona. De vlindervorm is getest en de paarse ovale vorm door Denise. Deze zijn hersluitbaar.

### Conclusie

De meeste oogschaduw pads werken zoals het wordt aangegeven. Het is eenvoudig aan te brengen. Alleen de goedkoopste versie Magic Eyes van Fashion stickers van € 1,95 zou ik (Veroni) dus niet aanraden. De oogschaduw pads zitten los in de verpakking waardoor een deel al op de verpakking van binnen zit. Ook kwam er veel los poeder van de pad af bij het aanbrengen. Bij de andere varianten was dat veel minder het geval.



## Oogschaduw pads getest

### **Gebruik**

De meeste oogschaduw pads hebben aan de zijkant een stukje waar geen oogschaduw op zit waardoor je de pad goed kunt vastpakken met je vinger en kunt plaatsen op je oog. Alleen de ovale vorm van Maxdona heeft een andere vorm. Er is dan weinig ruimte op de pad waar je je vinger kunt plaatsen zonder in de oogschaduw te zitten. Als je een beperkte handfunctie hebt, is de ovale vorm moeilijker in het gebruik. Als je het vaker oefent, zal dat wel makkelijker worden.

De pads zijn makkelijk en snel aan te brengen door jezelf, maar zeker ook eenvoudig door een ander als je het niet zelf kunt doen. Het is echt niet moeilijk. Als je het een keer gedaan hebt, is het ook makkelijker. Je kunt ook met een vinger de zijkant van je oog strak trekken of dit laten doen om het goed op het oog aan te brengen qua hoogte.

### **Erop drukken of vervagen?**

Als je de pad erop drukt, zijn de kleurmarkeringen van de pad beter te zien op het oog dan als je het vervaagt. Als je het vervaagt, druk je de pad eerst op het oog en daarna veeg je de pad naar buiten toe weg. Als je het vervaagt, gaat er logischerwijs wel meer oogschaduw van de pad af.

Het is ook een kwestie van smaak of je de kleurovergangen strak wilt houden of dat je het wilt vervagen. Je kunt de oogschaduw makkelijk vervagen met een vinger, een kwast of de achterkant van de pad.

Als je de pad op je oog drukt zonder vervagen, kun je de meeste pads, behalve de goedkoopste, ook een tweede keer gebruiken. De tweede keer is wel minder duidelijk te zien dan de eerste keer. Bij de pads van Maxdona blijft er wel meer make-up op de pad achter, dan bij het merk 2b. Als je zuinig wilt of moet zijn, kun je de pad erop drukken. Dan heb je in ieder geval zeker nog voldoende oogschaduw over om ook onder het oog wat oogschaduw op te brengen met een kwastje of sponsje, zodat het doorloopt qua kleur en een mooi geheel is. In de meeste gevallen is de pad een tweede keer gebruiken mogelijk.

### **Resultaat**

De make-up komt mooi op je oog terecht. Het is duidelijk te zien. De make-up blijft ook goed zitten gedurende de dag. De make-up is er tevens makkelijk af te halen met een gezicht- of make-updoekje. Je hoeft niet hard te boenen.

### **Tips**

1. Als je een kleur gebruikt hebt en er zit nog oogschaduw op de pads, dan kun je iets oogschaduw op een kwast of sponsje doen om het onder je oog aan te brengen net op of onder de wimperrand om de kleur door te laten lopen en er een mooi geheel van te maken.
2. Ik zou een pad met kleur wel eerst een keer testen, voordat je naar een feestje gaat. Dan weet je hoe het eruit komt te zien. Ik heb het bij mijn moeder aangebracht in een bruine kleur en dat zag je op haar huid totaal niet. Voordeel is dus dat er in de meeste verpakkingen twee stuks zitten, dus je kunt het eerst even testen voordat het voor het echt is.

### **Eindconclusie**

Deze oogschaduw pads zijn een goede aanrader in het gebruik als je een keer er net iets anders uit wilt zien voor een feestje, of tijdens de feestdagen of zomaar. De pads zijn niet echt goedkoop, maar kwalitatieve make-up is ook niet goedkoop. Sommige pads zijn vaker dan één keer te gebruiken als je een beperkte portemonnee hebt, kun je dat in je afweging meenemen welke je koopt. Daarnaast spelen de verkooppunten denk ik ook mee in je overweging welke soort pads je koopt.

Voor vervolg zie volgende pagina.



*Durf slimmer te leven  
als je minder mobiel bent*



## Oogschaduw pads getest

### Testtop 5

Bij een test hoort ook een einduitslag.

#### Gedeeld eerste plaats:

**Fashionstickers Maxdona** 2 stuks voor € 5,95. [www.fashionstickers.nl](http://www.fashionstickers.nl)

Voordeel is dat deze pads in een verpakkingdoosje zitten wat open en weer dicht kan, wat een voordeel is als je het een tweede keer wilt gebruiken. Nadeel is dat de pads niet licht vastgelijmd zijn in de verpakking waardoor ze soms uit het doosje vallen als je het opent en soms zit er wat oogschaduw op de binnenkant van de verpakking.

Deze zijn alleen nu niet meer te koop via deze website per 2 stuks. Ze worden nu wel op bovengenoemde website per stuk aangeboden voor € 1,95. Let er dus op dat je niet de Magic eyes koopt.

#### Merk 2b glam' shadow eye shadow patch by 2 van **Cosmic NV Belgium**

In de verpakking zitten 2 stuks voor de prijs van € 5,99. Online te koop bij [www.drogisterij.net](http://www.drogisterij.net) in acht kleuren. Voordeel van dit product is dus dat het licht is vastgelijmd in de verpakking, zodat de oogschaduw niet op de binnenkant van de verpakking gaat zitten. Nadeel is dat je de verpakking open moet trekken, dus je kunt de verpakking niet hersluiten of makkelijk opbergen voor een tweede keer gebruik. Dan moet je het in het doosje doen in de verpakking.

Deze twee producten zijn in mijn ogen gelijkwaardig. Ze hebben allebei voor- en nadelen. Als je een van deze koopt, zul je er zeker plezier van hebben. Ze zijn allebei goed en makkelijk aan te brengen met een beperkte handfunctie. Je behoort ze dus erop te drukken en dan het weg te vagen. Ik zou het allebei eens proberen, zodat je zelf het verschil kunt zien. Als je de pads vaker wilt gebruiken, kan Maxdona handiger zijn.

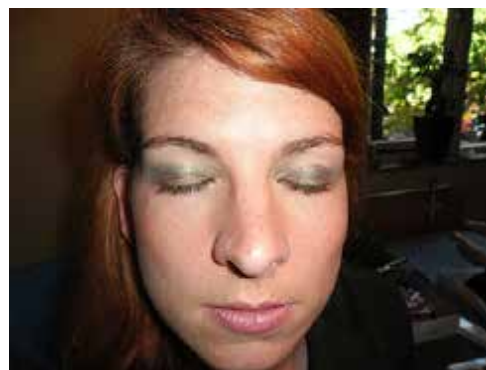
#### Tweede plaats:

1. Oogschaduw pads 2 voor € 5,95 in ovale vorm van het merk Maxdona. De vlindervorm is getest en de paarse ovale vorm door Denise. Deze verpakking is hersluitbaar.

Deze zijn qua kleur erg goed en duidelijk. Ze zijn door de ovale vorm alleen moeilijker aan te brengen dan de bovenste pads van Maxdona en 2B als je een beperkte handfunctie hebt. Je hebt minder ruimte om ze vast te houden. Ook is het door de ovale vorm moeilijker om de pad juist te plaatsen op je oog. Ik heb ze vaak te hoog of te laag geplaatst op mijn oog.

Je kunt ze door de intense kleur wel vaker gebruiken, meer dan twee keer. De vlindervorm had Denise op haar ogen en nog enkele afdrucken op haar wang. De vlinderafbeelding was alleen niet duidelijk als je je ogen open hebt. Ook zat iets van de zwarte afdruk van de vlinder op de verpakking, omdat de pad niet licht vastgeplakt is in de verpakking.

De roze variant in deze serie met zwarte lijn stond Denise erg mooi. Het enige minpunt is dat er van deze serie niet erg veel kleuren zijn en wat er is, is allemaal wat extremer. Als je daar juist wel van houdt, kan dit voor jou een uitstekend product zijn.



## Oogschaduw pads getest

### Derde plaats:

3. Magic eyes Fashionstickers € 1,95 per stuk

Ik zou deze niet kopen, omdat er veel los poeder vanaf komt wat onder mijn oog terecht kwam. Ook blijft er oogschaduwpoeder aan de verpakking zitten. Ik zou liever € 1,- per stuk meer uitgeven voor een duurere variant, die beter is en ook nog vaker te gebruiken is.

### Korting

Als je bij fashionstickers koopt, krijg je tot 1 februari 2014 20 procent korting op de eerste bestelling met de code inmo20 De verzendkosten zijn € 2,95 Als je er voor de feestdagen of een feestje leuk uit wilt zien, weet je dus waar je terecht kunt.

### Eindresultaat

Na het vele testen kan ik met zekerheid zeggen dat deze oogschaduw pads echt werken. Ze doen wat op de verpakking staat. Ik had dat niet verwacht, en ben dus blij verrast. Ik heb veel geprobeerd en het geeft een effect dat ik zelf niet zo kan krijgen met oogschaduw en een kwast. Ik gebruik dit product nu met grote regelmaat.

Denise heeft Max Dona nummer 10 op. Denise heeft een lipsticker genaamd **red Heart** op van fashionsticker. Ze heeft een eyeliner sticker op van Kruidvat van het merk Essence ter waarde van € 2,-

Veroni heeft de ovale vorm **oogschaduw pad MD-031 op van fashion sticker** van € 5,95 voor twee stuks.

Veroni heeft een **eyeliner sticker nummer 10 op van fashionsticker** van € 2,95 voor vier paar. Ze heeft lippenstift van Dior Jelly lip pen nummer 516 op die van Denise is. De mascara is define-a-lash volume mascara van Maybelline.



### Meer informatie

Bekijk [dit filmpje](#) om een idee te krijgen van het gebruik en het resultaat van de oogschaduw pads als je moeilijk een beeld kunt vormen.

*Geschreven door Veroni Steentjes*



Hoge Veluwe - foto: [Tjeerd Knier](#)



## Wel of niet van mij?

**Ik kijk je altijd indirect via de spiegel aan.**

**Je lijkt zover van me af te staan.**

**Ik zie je niet echt als een onderdeel van mij,**

**zo veraf maar ook weer zo dichtbij.**

**Je staat meestal in het teken van pijn**

**je hebt niets (wat is) fijn.**

**Ik ben vaak onterecht boos op jou,**

**Je zet me voor mijn gevoel in de kou.**

**Je voelt ook nog eens echt ijskoud aan.**

**Ik heb ook al jaren niet meer op je gestaan.**

**Zou ik je laten amputeren?**

**Wel als ik daarmee het tij zou kunnen keren**

**van beperkingen en pijn**

**maar ik weet uit ervaring dat dat niet zo zal zijn.**

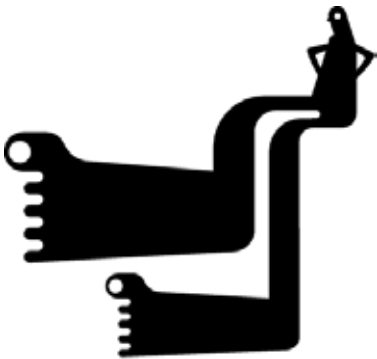
**Je hangt er raar bij, die vreemde slappe voeten**

**die ik alleen via de spiegel kan groeten.**

**Voor dit leven ben je hoe dan ook een onderdeel van mij**

**en hoor je toch wel degelijk bij mij.**

**Bron: Veroni**







## **‘Joggingbroeken en huispakken bepaalden zo’n beetje het modebeeld in het revalidatiecentrum’.**

In 2001 heb ik (Dorothy) na een ingrijpende ziekenhuisperiode van twaalf weken, zeven maanden lang moeten revalideren in revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht. Kort gezegd, binnen het tijdsbestek van een jaar, is mijn leven drastisch veranderd. Van een ‘druk-druk-druk leventje’, belandde ik in een rolstoel en moest alles weer opnieuw leren. Niet alleen mijn mobiliteit en lichamelijke conditie waren veranderd, mijn uiterlijk en daarmee ook mijn gemoedstoestand konden best een oppepper gebruiken!



### **Negatief zelfbeeld**

Ik werd op veel vlakken erg onzeker en kreeg een behoorlijk negatief zelfbeeld. Totdat ik de spiegel ontdekte waarin ik keek wanneer ik sommige van mijn mede-revalidanten zag. Regelmatig ving ik op dat het toch niet belangrijk meer was hoe we eruit zagen, want “we zitten toch in een rolstoel”. En dan heb ik het niet alleen over de kleding (joggingbroeken en huispakken bepaalden er zo’n beetje het modebeeld). Nee, ook de uiterlijke verzorging liet bij sommigen nogal te wensen over. Kapsels werden vaak niet in model geknipt, laat staan gestyled. Bodycrèmes bleven onaangeroerd op de nachtkastjes staan. Natuurlijk was het niet altijd mogelijk om jezelf in te smeren, maar het verplegend personeel was over het algemeen best bereid je hiermee te helpen als je er om vroeg!

### **Boost**

Door mezelf leuk te blijven kleden en goed te blijven verzorgen, kreeg mijn zelfvertrouwen tegelijkertijd meteen een ‘boost’! En niet alleen ikzelf, ook mijn familie en vrienden merkten het op. Iedere avond zat ik in het restaurant met bezoek en op 5 december kwamen zij naar De Hoogstraat om daar met mij pakjesavond te vieren! Ik merkte dat ik steeds positiever tegen de aangrijpende veranderingen in mijn leven aan begon te kijken. Dat straalde ik ook uit. Ik vond het fijn om weer met mijn uiterlijk ‘ bezig te kunnen zijn’, iets wat eigenlijk altijd gedaan heb. Niet álles was dus voor mij veranderd!



### **Creatieve oplossingen**

Natuurlijk is lang niet alles nog mogelijk. Inmiddels loop ik met behulp van een rollator en hoge hakken zijn dan ook uit den boze....Dat kon overigens wel prima toen ik nog in de rolstoel zat! Maar hakken, ongeacht de hoogte, zijn niet meer aan mij besteed. Er zijn tal van mogelijkheden om dit te compenseren. Schoenen en laarzen met platte zolen in overvloed! Vaak hebben mooie leren laarzen houten zolen. Die zijn glad, wat mij een onzeker gevoel geeft en waardoor ik ‘krampachtig’ ga lopen. Oplossing: De schoenmaker kan er hele stoere rubberen profiel antislipzolen onder zetten! Dat vind ik zo leuk, zelf op zoek gaan naar creatieve oplossingen. Ook op het gebied van lichaams- en haarverzorging zijn er tal van mogelijkheden. In deze Mobiel Magazine vind je bijvoorbeeld beautytips van de redactieleden. Maar ook op de [website van Intermobiel](#) kun je ideeën opdoen om jezelf of je hulpmiddel ‘te pimpen’ en goed voor de dag te komen.



Geschreven door Dorothy Looman  
Geredigeerd door Veroni Steentjes

**‘Ontmoet jezelf in het nu, vergeet beperkende gedachten. En laat de oneindige mogelijkheden van de toekomst zich onvouwen.’** (quote uit het boekje ‘Puur’ afkomstig uit de serie ‘De kunst van het zijn’)



## Pilot frixion clicker pennen

### Design for all; pilot frixion clicker pen.

*Soms zijn er producten op de markt die voor algemeen gebruik zijn, maar die ook handig kunnen zijn als je bijvoorbeeld een beperkte handfunctie hebt.*

Ik kan af en toe schrijven. Ik heb een pen nodig die makkelijk schrijft en die grip heeft. Ik gebruikte vaak **pilot frixion ball** pennen. Met de achterkant kan je weggummen als je een foutje hebt gemaakt. Alleen zat hier een dop op en die ben ik met regelmaat kwijt of ik drukte de dop stuk waardoor de pen uitdroogt. Ik was onlangs op internet op zoek naar deze pennen. Ik kwam ook andere **pilot frixion clicker** pennen tegen die nieuw zijn. Er zit nu dus geen dop op, wat ideaal is zodat je niet eerst die dop eraf hoeft te halen. De pilot frixion clicker is er in fijn en medium. Ik gebruik medium



De nieuwe Pilot FriXion Clicker biedt het gemak van de 'gewone' Pilot FriXion Ball pen, maar is daarnaast voorzien van een handig en comfortabel klikmechanisme en clip. Nooit meer zoeken naar de dop van uw FriXion pen! De FriXion Clicker is leverbaar in medium (07) en fijn (05). Met de door Pilot ontwikkelde speciale inkt, die verdwijnt bij warmte wrijving, kun je gemakkelijk en eenvoudig corrigeren zonder correctietape of Tipp-Ex. Met het kunststof uiteinde van de pen wis je dan ook zo snel en vaak als u wilt eventuele schrijffouten!



De Frixion Point is leverbaar in 7 verschillende kleuren, en is navulbaar. De prijsindicatie is € 3,-- Te koop bij boekhandels en op internet.

*Bijdrage van Veroni Steentjes*



foto: Tjeerd Knier

## Apple hoezen

*Ik heb sinds kort een iPod touch en een Ipad mini, omdat mijn handfunctie steeds verder afneemt. Als je ligt, is een hoes wel een noodzaak om iets te zien op het scherm en te kunnen typen. Er zijn alleen veel verschillende hoezen. Het is vaak een kwestie van uitproberen. Als je een geschikte hebt gevonden, is het raadzaam om een extra achter de hand te hebben als je er zonder hoes niets aan hebt. Ik heb onderstaande hoezen in het buitenland gekocht, omdat de prijs de helft is.*



### iPod touch hoes

Deze hoes is erg stevig en de steun is stevig. Het enige nadeel is de dikke rand eromheen, omdat je dan moeilijk bij de buitenste letters op het toetsenbord kunt. Ik heb deze in het blauw en paars gekocht.

### iPad mini hoes

Deze hoes is een roterende hoes. Je kunt de Ipad dus draaien. Ik gebruik hem zelf altijd in de breedte. In de lengte is hij erg instabiel als je de hoes gebruikt als je in bed ligt.

Ik heb twee verschillende hoezen. De ene hoes sluit weer beter en makkelijker af en in de andere staat het scherm steviger. Als je het veel gebruikt, slijt de hoes wel snel bij de zwart/witte hoes. In de andere hoes staat de Ipad steviger, maar die sluit weer moeilijker af. Een kwestie van uitproberen dus. Het is handig als je een keer een hoes van iemand kunt lenen om te testen wat voor jou fijn is.



### Bluetooth draadloos toetsenbord voor de iPad mini met hoes

Er is ook een hoes waar je de Ipad mini in kunt doen met een bluetooth toetsenbord dat erbij zit. Het leek me wel handig, maar dat was niets voor mij. De kijkhoek van de Ipad mini was niet geschikt voor mij. Ik kon niets zien. Verder vond ik dat je best hard moest drukken op het toetsenbord. Het was voor mij geen succes, maar vermeld het toch omdat het voor een ander wel geschikt kan zijn. Ik heb hem aan iemand gegeven die het 'normaal' gebruikt en hij is er wel erg tevreden over. Soms moet je iets uitproberen als je bijvoorbeeld liggend gebruikt maakt van pc's, omdat dat niet standaard is. Ik vermeld het hier bewust, omdat niet iedereen het kent.



*Bijdrage van Veroni Steentjes*

***'Datgene waar je je aandacht op richt zal zich vermeerderen. Als we ons richten op dat wat we hebben in plaats van op dat wat we missen, zullen we veel meer hebben.'*** quote uit het boekje 'Puur' afkomstig uit de serie 'De kunst van het zijn'



## Leuke apps

Hieronder vind je leuke apps voor kinderen in de leeftijd van 5 tot 12 jaar aangedragen door vrijwilligster Fleur Meeusen. Jesper Fiddelaers (11 jaar) heeft een review van een leerzame app geschreven. Wie weet doe je nog leuke ideeën op voor je kinderen op.

### Minecraft (Apple) prijs € 5,99

Minecraft is een computerspel, waarbij het de bedoeling is om objecten te bouwen met kubusvorige materialen en grondstoffen, die eerst gedolven en verzameld moeten worden in het landschap waarin de speler zich bevindt. Het spel kan zowel online, als op de eigen computer gespeeld worden. Er zijn verschillende werelden waarin je kunt spleen. Het spel kan ook samen met anderen gespeeld worden. Het is een creatief spel waarin je veel zelf moet uitzoeken. Bij Minecraft is het handig als je wat Engels kent. Het is voor kinderen vanaf 9 jaar.

### Babysit (Apple) gratis

In dit spel verzorg je baby's. Je moet ze troosten als ze huilen, eten geven als ze honger hebben en hun luiers verschonen. Maar natuurlijk ook gewoon leuk spelen en liedjes zingen. Leuk voor alle kleine moeders in spé. Het is voor kinderen vanaf ongeveer 5 tot 6 jaar.



### Dino go go! (Apple) gratis

In dit spel moet je je dinosaurus zoveel mogelijk munten laten verzamelen. Eieren leveren ook punten op. Het is een vrolijk spel zonder agressieve tegenstanders. Het is niet moeilijk te begrijpen. Erg leuk voor jonge kinderen vanaf ongeveer 5 tot 6 jaar.

### Hayday (Apple) gratis

Dit is een boerderijspel voor kinderen vanaf 6-8 jaar. Je runt je eigen boerderij. Je verbouwt gewassen, koopt machines en produceert producten. Je kunt anderen helpen door producten in hun boot te leggen. Daar krijg jij ook punten voor. Je kunt producten en gewassen in je eigen boerderijkraam verkopen. Zo verdien je ook nog wat geld. In een speciale vijver kun je vissen en kreeften vangen. Dit is ook leuk voor volwassenen, maar pas op! Het is zeer verslavend!



*Geschreven door Fleur Meeusen*

### Squla bordspel (Apple en Android) gratis

Dit is een leerzaam spel waarbij je tegen iedereen kan spelen, want eerst moet je even je naam in typen en dan moet je aanklikken in welke groep je zit. Maar er staat ook ouder bij, dat is voor je papa of mama of als je niet meer de basisschool zit. Dit spel heeft vragen van 5 verschillende vakken: aardrijkskunde, geschiedenis, rekenen, taal en spelling. Iedereen krijgt een vraag van zijn eigen niveau. En bij een goede vraag krijg je punten. De vragen zijn in samenwerking met cito bedacht.



Reactie Jesper: Ik vind het een super leuk en leerzaam spel. Zelf heb ik van papa en mama gewonnen. En als je een vraag niet weet dan kun je bijvoorbeeld iets invullen en dat kijkt hij het na en dan staat er uitleg over de vraag, dat is handig.

*Geschreven door Jesper Fiddelaers*

- *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



## Schoonheidsspecialist aan huis

*Als je minder mobiel bent, is het vaak moeilijk om aan huis de juiste mensen te krijgen die bijvoorbeeld je haar, gezicht of lichaam willen verzorgen. Ook speelt voor de Intermobiel doelgroep de kosten mee. Bij Veroni Steentjes in Arnhem komt Nikkie Roadhouse, een schoonheidsspecialist, aan huis die ook nog eens betaalbaar is. Vrijwilligster Fleur legde contact met Nikkie die zich hieronder voorstelt.*

Mijn naam is Nikkie Roadhouse, ik ben 47 jaar. Ik woon met mijn man en onze twee honden in het buitengebied van Huissen. Hoewel ik altijd in het bedrijfsleven heb gewerkt, heb ik mij altijd aangetrokken gevoeld tot de zorgsector. Vandaar dat ik twee jaar geleden een omslag heb gemaakt. Ik ben gaan werken in de thuiszorg en ben daarnaast begonnen als gediplomeerd, ambulante schoonheidsspecialiste. Dat wil zeggen dat ik bij mensen die niet mobiel zijn, bijvoorbeeld door ziekte of een handicap, thuis of elders (denk aan een zorginstelling of ziekenhuis), schoonheidsbehandelingen (zoals gezichtsbehandelingen, epilieren/harsen, ontspanningsmassages, hand-/voetverzorging) doe.



Ik vind het belangrijk dat iedereen kan genieten van een ontspannende, verzorgende en huidverbeterende schoonheidsbehandeling, zeker ook mensen die zelf niet naar een salon kunnen gaan. Ik werk met de producten van Webecos ('sWERelds BEste COSmetica). Dit is een Nederlands merk, van en voor schoonheidsspecialisten. De lijn bestaat uit pure, natuurzuivere en kwalitatief hoogwaardige producten welke volgens de farmaceutische GMP-regels en dierproefvrij geproduceerd zijn. Ik hecht veel waarde aan het geven van professionele schoonheidsbehandelingen in een prettige sfeer, met een persoonlijke insteek als basis.

### Tips:

- Zoek je ook een kapper of schoonheidsspecialiste die aan huis wil komen, kijk dan eens in een wijkkrant of in een gemeentenuws waar vaak veel lokale advertenties in staan. Bel ze op en leg kort je situatie uit en kijk hoe ze reageren. Dat zegt erg veel.
- Bespreek duidelijk van te voren de prijzen, zodat je geen onaangename verrassingen hebt. Je kunt ook een reiskosten vergoeding aanbieden.
- Luister altijd naar je gevoel. Als je na een eerste keer contact geen goed gevoel hebt, ga er dan niet mee door.

*Geschreven door Fleur Meeusen*



Hoge Veluwe - foto: Tjeerd Knier



Sinds enkele maanden ben ik (Veroni) besmet met het Apple virus en heb ik een Ipod touch 5 th generation en een mini ipad van Apple. Ik kan niet meer zonder ze. Ze vergroten mijn mogelijkheden, zeker in tijden van weinig hand- en armfunctie in beide armen. Hieronder enkele leuke apps. Heb je ook leuke, deel ze dan en mail ze naar [mm@intermobiel.com](mailto:mm@intermobiel.com)

### **SoundHound** (gratis, liedjesherkenner voor Apple en Android)

Met SoundHound kun je de naam van een liedje en van de artiest opvragen door simpelweg je telefoon of tablet bij de muziek te houden. SoundHound scant het nummer en vertelt hoe het heet en wie de artiest is, en dat alles meestal binnen 5 seconden. Vervolgens krijg je nog verschillende opties. Zo kan je bijvoorbeeld de songtekst opvragen of het nummer op YouTube opzoeken. Hij herkent zeer veel muziek en ook minder bekende en Nederlandse artiesten worden vaak gevonden. Zelfs wanneer je een liedje zingt, fluit, of neuriet herkent SoundHound het meestal nog.



Reactie Veroni: Ik luister niet vaak naar de top 40 of de radio. Ik hoor dus af en toe een leuk liedje, maar weet niet hoe het heet en wie het zingt. Daar is deze app ideaal voor. Je hoeft je ipod of tablet niet dicht bij de radio te houden. Je krijgt het liedje en de artiest te zien met de songtekst erbij en meer. Ik dacht dat kan niet, maar het werkt dus echt en ook nog eens snel. Gewoon een leuke hebbe app die soms dus ook erg handig kan zijn als je zelf net dat ene liedje wilt downloaden, maar de titel en artiest niet weet.

### **Zenlotus** (gratis, game, Apple)

Een puzzel spel als je even niets te doen hebt of even wilt ontspannen. Maak combinaties van dezelfde symbolen en een zo lang mogelijke rij. Een spelletje dat je met tijd kunt doen of lekker relax in de Zen modus. Binnenkort volgen nieuwe thema's en meer mogelijkheden.

Reactie Veroni: Dit is gewoon even lekker een spelletje doen zonder veel na te denken. Ik ben blij met de relax modus. Als je niet zo goed bent in je motoriek vind ik dat prettiger spelen. Anders voel ik me zo opgejaagd

### **Contre jour** (€ 2,69, voor Apple)

Contre Jour vervaagt de grens tussen games en interactieve kunst en verwelkomt je in een angstaanjagende wereld die door licht en duisternis wordt vormgegeven.

Contre Jour HD is een game van Chillingo. Het is niet zomaar een willekeurig actiespelletje met vogels en katapulten, maar een app waarbij mooie graphics voorop staan. Contre Jour verwijst naar een fotografiestijl, waarbij de camera wordt gericht op een sterke lichtbron. Daardoor ontstaan contouren en silhouetten, met sterke contrasten tussen licht en donker. In een dergelijke omgeving beweegt de hoofdpersoon Petit zich. Hij is een vreemd wezen, met maar één oog, die zich verplaatst door schaduwrijke landschappen. De game is niet alleen een lust voor het oog; je hersenen worden ook flink aan het werk gezet. Bij het opstarten van de game is namelijk niet meteen duidelijk wat de bedoeling is. Er zijn nieuwe items te vinden, waarvoor je aanwijzingen krijgt. Maar verder ben je een vreemdeling, die ergens in een vreemde wereld verzeild is geraakt. Je beweegt met je vinger over het landschap om Petit te laten voortbewegen. Doel blijkt het verzamelen van drie blauwe sprankjes licht, voordat je bij een groot blauw licht terechtkomt. Gebruik je vinger om het landschap te veranderen en het geheimzinnige wezen Petit in veiligheid te brengen. Trek, sleep en tik op gadgets zoals ranken, luchtgeisers en katrollen om uitdagende puzzels te voltooien.



Reactie Veroni: Om dit spel te spelen moet je wel enige handfunctie hebben. Het is voor mij qua motoriek best moeilijk, maar wel een uitdaging. Ik kan dit spel alleen doen als ik rechts handfunctie heb. Het is een spel dat veel mensen leuk vinden als ik het laat zien. Ik vind het het geld meer dat waard. Het is leuk en origineel bedacht en het is geen spel dat je even snel uit speelt.

*Geschreven door Veroni Steentjes*



Hieronder vind je leuke apps van vrijwilligster Jolet die twee kinderen van 3 en vijf jaar oud heeft. Ze deelt enkele leuke apps met je die je op leuke ideeën kunnen brengen.

### Koekkoek tv (gratis, Android en Apple)

Deze app bevat vooraf geselecteerde YouTube filmpjes van allerlei tekenfilms, kinderliedjes en andere kinder filmpjes.

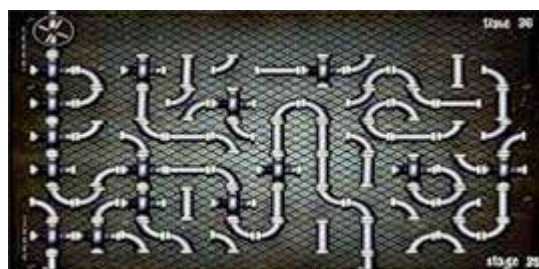
Reactie Jolet: Mijn kinderen (3 en 5 jaar oud) vinden dit een erg leuke app. Er is veel keuze in filmpjes. Per kinderserie zijn er meerdere afleveringen te bekijken. Als de kinderen via YouTube filmpjes kijken, kunnen ze onbedoeld filmpjes bekijken die niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Met deze app kunnen ze alleen filmpjes zien die geschikt voor ze zijn.



### Loodgieter (gratis, Android en Apple)

Met het loodgieterspel moet je een waterleiding aanleggen en proberen om de lekken in de leidingen op te sporen. Doe dit zo snel mogelijk om zo min mogelijk water te verliezen. Als je de constructie voor elkaar hebt, klik je op een kraan om naar de volgende level te gaan.

Reactie Jolet: Dit spel is echt verslavend. Ik denk dat het kind hiermee ook wel ruimtelijk inzicht oefent. Als je de level niet binnen de tijd af hebt, kun je het gewoon weer opnieuw proberen. Het is ook een spel die je samen met je kind kunt doen, samen kijken hoe je de buizen het beste kunt draaien.



### Kibaki (gratis, Apple)

Een kaartspel voor een of twee spelers, met leuke plaatjes. Door op het scherm te tikken leg je een kaart op van de stapel. De kaarten zijn genummerd. Degene die de hoogste kaart heeft, wint beide kaarten. Het kind kan tikken op de hoogste kaart. Je hebt gewonnen als de tegenspeler geen kaarten meer heeft.

Reactie Jolet: Mijn zoon is gek op dit spel. Het is een heel simpel spel, maar het wedstrijdelement vindt hij erg leuk. Wij hebben de gratis versie en we hebben alleen de dierenkaarten. Wil je andere kaarten hebben, dan kun je die kopen.



*Geschreven door Jolet Wiering*

***‘Je kunt niet altijd veranderen wat je overkomt, maar je kunt altijd veranderen hoe je erop reageert.’ quote uit het boekje ‘Puur’ afkomstig uit de serie ‘De kunst van het zijn’***



## Make-up stickers

**Make-up stickers, werkt dat echt?**

*Ik mocht van het bedrijf fashionstickers artikelen van de website bestellen om te testen waaronder de oogschaduw pads. Ik had ze daarvoor benaderd, maar toen ik de website bezocht, kwam ik ook onder andere eyeliner- en lipstickers tegen. Ik kon me daar niets bij voorstellen, dus ideaal om erbij te doen om eens te testen. Ik kan zelf geen goede eyeliner zetten, dus wie weet. Op 10 oktober hebben Denise en ik dit meteen meegenomen tijdens het testen. Ik heb een eyelinersticker getest en Denise een eyeliner- en een lipsticker.*

**Ervaring Veroni**

De eyelinerstickers zijn er in opvallende vormen, maar er zijn ook kleine en subtiele varianten als die ik heb opgehad. De eyelinersticker die ik heb, is van fashionstickers. Het aanbrengen kan ik niet zelf doen. Met een pincet is het het handigste aanbrengen. Bij beperkte handfunctie zou ik iemand anders vragen. Denise lukte het wel zelf. Ik had eerst op mijn oog een oogschaduw pad gedaan en daar de sticker overheen, dat is minder handig. Ik heb hem eraf gehaald en een adl'er heeft het er opnieuw opgedaan om het te oefenen. Het plakte bij de tweede keer nog goed. Het is even wennen, zo'n sticker op je oog, maar het went snel.

**Resultaat**

Ondanks de oogschaduw eronder bleef de eyelinersticker de hele dag goed zitten. Ze zijn leuk als je niet van standaard make-up houdt. Het is helemaal leuk voor een bijzonder feestje of voor de feestdagen of met carnaval. Er zijn zoveel varianten dat er voor iedere gelegenheid wel iets te passends te vinden is. Dit is voor jonge meiden top om uit te proberen. Je krijgt zelf moeilijk een goede eyeliner, dus dan is dit ideaal en onderscheidend. De kosten zijn tussen de € 2,95 voor vier sets. Ik ga het zeker vaker gebruiken.

**Ervaring Denise****Eyeliner stickers:**

Denise had zelf wat make-up stickers gekocht bij Kruidvat van het merk Essence. In het pakje zaten 20 stickers samen in de kleur: grijs, zwart en paars voor € 2,-. Het zijn stickers voor op je oog als eyeliner, maar er zaten ook kleine stickers en rondjes bij die je leuk naast je ogen kunt plakken als versiering. Later kwamen we erachter dat deze 20 stickers voor € 2,- zelfs herbruikbaar zijn. Ze zijn alleen niet bij alle Kruidvat winkels te koop.

**Lipstickers:**

Het is even puzzelen om de sticker in de juiste vorm passend bij jouw boven- en onderlip te knippen.

Maak je lippen daarna schoon, zodat er geen verzorgingsproduct op zit en scrub ze zo nodig als je veel losse velletjes hebt. Plak de sticker erop. Maak het goed na met water, wacht twintig seconden en haal dan het laagje eraf en klaar! Je krijgt een heel leuk apart effect wat je nooit met lippenstift krijgt.

(vervolg zie volgende bladzijde)

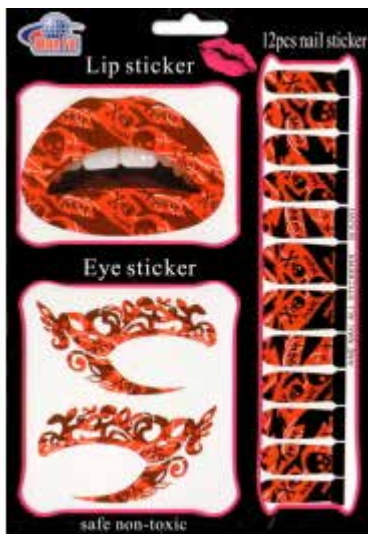


## Make-up stickers

**Resultaat**

Denise heeft de eyeliner- en lipsticker aangebracht toen ze hier wegging en 's avonds laat toen ze thuis was zat het er nog goed op. Ze heeft toen een foto gestuurd. Het is wel even uitzoeken hoe je zo'n lipsticker goed op maat krijgt. Maar als je een goede vorm hebt, bewaar die dan voor een volgende keer. Dat werkt sneller. De prijs van lipstickers ligt tussen de € 2,25 en € 3,75. Het is nog redelijk nieuw in Nederland. Uitleg over het gebruik vind je op dit Youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=ld9inr2Lg5k>

**Nog meer**

We hebben nu eyeliners, en lipstickers getest. Er zijn ook oogschaduwstickers. Er is ook een set in de handel dat je lipstickers, nagelstickers en oogschaduwstickers in het hetzelfde dessin hebt. Erg leuk en uniek voor de feestdagen of voor carnaval voor slechts € 5,95!

**Korting:**

Bijna alle genoemde producten hierboven zijn te koop bij [www.fashionstickers.nl](http://www.fashionstickers.nl). Als je bij [www.fashionstickers.nl](http://www.fashionstickers.nl) koopt, krijg je tot 1 februari 2014 20 procent korting op de eerste bestelling met de code **inmo20**. De verzendkosten zijn € 2,95. Als je er voor de feestdagen of een feestje leuk uit wilt zien, weet je dus waar je goed terecht kunt.

Ik kan dus zeker zeggen dat de producten wel allemaal werken. Als je dus eens een keer iets anders wilt, dan is dit zeker een aanrader. Het is soms even uitproberen en oefening baart kunst. Het is dus ook goed door iemand anders te doen, als je het zelf niet kunt doen. Let's try....!

*Geschreven door Veroni Steentjes*



De IJssel - foto: Karl Veneman



**'Wanneer je leeft met en zorgt voor iemand met een beperking, dan wordt machteloosheid iets waar je mee moet leren omgaan.'** Wanneer je moet toekijken...

*Ik ben Vanessa (34). Sinds mijn vierde levensjaar staat mijn leven in het teken van leven met een beperking. Het is alleen niet mijn beperking, maar ook die van een naaste. Ik heb een zusje met meerdere lichamelijke beperkingen. Ik ben moeder van drie jongens (9, 7 en 5 jaar) waarvan de oudste een vorm van autisme heeft. Zelf heb ik Communicatiewetenschap gestudeerd aan de Universiteit van Amsterdam. Ik ben echter bewust fulltime thuis om voor mijn gezin en familie te kunnen zorgen.*

#### *Machteloosheid*

Wanneer je leeft met en zorgt voor iemand met een beperking, dan wordt machteloosheid iets waar je mee zult moeten leren omgaan. Het is iets waar je bijna dagelijks in meer of mindere mate mee te maken krijgt. Het feit dat je moet toekijken hoe degene waar je veel van houdt tegen allerlei problemen aan loopt en dat je vaak domweg niets kunt doen.

#### *Voorbeeld*

Een goed voorbeeld hiervan is het vervoer van mijn oudste zoon van thuis naar school toe en weer terug. Hoewel ik mij gelukkig prijs dat we nú het vervoer nog vergoed krijgen. Je hebt bijvoorbeeld te maken met steeds wisselende chauffeurs wat vaak neerkomt op tien verschillende gezichten per week. Dat gaat al niet lekker als je met kinderen met autisme te maken hebt. Daar komt bij dat afspraken maken dus bijna onmogelijk is.

#### *Communicatie*

In het omgaan met mensen met autisme is communicatie cruciaal. Hiermee kunnen vaak veel problemen voorkomen worden. Het gaat om het managen van de verwachtingen van jouw kind met autisme. Wanneer je echter met zoveel mensen te maken hebt, is dit vrijwel onmogelijk om dit als ouder zelf te regelen. Je hebt alleen invloed op wat je zelf communiceert met de centrale, maar vaak gaat het daarna fout in de communicatie naar de diverse chauffeurs toe. Hoewel naar mijn mening een eenvoudig digitaal bestandje met korte informatie al voldoende zou kunnen zijn, gebeurt dit helaas niet.

Maar volgens mij is het probleem eerder het ontbreken van inlevingsvermogen. Chauffeurs die dit werk met liefde doen, worden steeds schaarser. En je werkt hier met mensen en niet met nummers. Dit brengt me weer terug bij mijn titel machteloosheid.

Ik voel me machteloos dat ik mijn kind noodgedwongen dagelijks moet toe vertrouwen aan wild vreemden die dit vertrouwen daarna moeiteloos schaden. Machteloos in het zelf alles willen doen om je kind zo goed mogelijk te helpen, begeleiden en merken dat het soms gewoon niet gaat. Machteloos in weten dat, dit zijn toekomst gaat zijn en hij er maar beter zo snel mogelijk aan kan wennen. Want die kant zie ik dagelijks bij mijn zus. Machteloos dat zelfs de kleine dingen soms zo verdomd moeilijk zijn, dat je er zelfs een column mee kunt vullen.

*Geschreven door Vanessa Claessens-Vanderbroeck  
Geredigeerd door Veroni Steentjes*





doen!

# Steun Intermobiel!

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

## Particulieren:

- Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op 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](mailto: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](mailto: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.



### Buurkids aan de deur

Onlangs belden twee kleine buurkinderen aan. De jongste (4) was ons buurmeisje en de oudste (6) was een loge. Met het spelen was hun speelgoed in de tuin gekomen. Ik deed de deur open en gaf aan; "Kom maar binnen, om het te pakken in de tuin." Ik was alleen thuis en kon dus niet de tuin in om het speelgoed te pakken. Ik deed de deur open en wachtte maar geen kinderen die binnen kwamen. Even later belden ze opnieuw aan. Ik gaf opnieuw aan kom maar binnen om het te pakken. De loge kwam binnen, keek me aan en zei tegen me: "Bent u net uit het ziekenhuis gekomen?" Ik gaf aan dat ik al lang lig en niet kan staan en dat ze het zelf uit de tuin moeten halen. Ze gingen weer even snel weg als ze kwamen.

*Bijdrage van Veroni*

### Diverse prietepraatjes:

De poes staat in de keuken te bedelen. Voordat mama wat kan zeggen, zegt haar zoon (dan bijna 3 jaar oud) en nu opzouten.

Mama heeft een spelletje verloren. Ze zegt tegen haar kind (net 3 jaar). "Goed hoor, je hebt gewonnen. En als je niet gewonnen hebt, wat heb je dan?" Zegt haar kind: "Pech."

We spelen dat mijn kind (3,5 jaar oud) mij naar bed brengt. Ik wil nog een verhaaltje maar dat mag niet. Als ik vraag wat hij dan gaat doen zegt hij: "Ik ga koffie en een borrel drinken."

Er belt iemand voor mama. Oudste (4,5 jaar) neemt de telefoon op en begint gelijk een heel verhaal te vertellen. Na een tijdje zegt hij in de telefoon: "Wil je mijn moeder nog? Het hoeft niet hoor."

*Bijdragen van Fleur Meeusen*



foto: Karl Veneman

### **Is verzorgend wassen, een uitkomst voor minder mobiele mensen?**

Verzorgend wassen oftewel het wassen zonder water, zeep en handdoeken is in opkomst in de zorg. Vrijwilligster Jolet Wiering, tevens werkzaam als verpleegkundige bij een thuiszorginstelling, vertelt hier meer over.

Bij verzorgend wassen wordt er gebruik gemaakt van wasdoekjes waar lotion in zit. Er is dus geen waskom, zeep of handdoek nodig. De doekjes worden in de verpakking in de magnetron opgewarmd en zijn voor eenmalig gebruik. Het wassen, drogen en verzorgen van de huid kan met deze doekjes in één handeling gedaan worden.

#### **Voordelen**

Uit diverse onderzoeken blijkt dat verzorgend wassen veel voordelen biedt. Mensen ervaren het wassen als minder pijnlijk, omdat er minder wrijving op de huid is. Ook lig je minder lang bloot en zorgt het wassen voor minder fysieke belasting. Voor de zorgverleners levert het verzorgend wassen tijds winst op.

#### **Nadelen**

Per wasbeurt zijn er gemiddeld vier tot acht doekjes nodig. Het nadeel is dan ook de kosten van de doekjes. Deze worden, vooralsnog, niet vergoed.

#### **Meer informatie**

Wil je meer weten over verzorgend wassen, klik dan op onderstaande links.

- <http://www.nursing.nl/Verzorgenden/Nieuws/2012/8/Clienten-en-verzorgenden-omarmen-Verzorgend-Wassen-TVVNEW102823W>
- [http://www.loc.nl/documenten/nieuws/artikelvwassen\\_zonder\\_water.pdf](http://www.loc.nl/documenten/nieuws/artikelvwassen_zonder_water.pdf)
- Een filmpje over verzorgend wassen:  
<http://www.youtube.com/watch?v=JyC6oUd83bl>

Zoek op wassen zonder water naar bedrijven die dit soort producten aanbieden. Sommige bedrijven bieden een testpakket aan.

*Geschreven door Jolet Wiering-Muurling*





*Stichting Intermobiel heeft onderstaande belastingtips ontvangen van een accountant. Lees ze rustig door, want al denk je soms - bij het lezen van de titel - niet voor mij van toepassing, toch kan dat wel zijn. Wellicht zijn enkele tips toch niet voor jou van toepassing, bedenk wel misschien kun je wel je ouder(s) of je omgeving ergens op attenderen.*

## 1. Vermogenstoets: belastingnadeel of -voordeel?

Vanaf dit jaar geldt een vermogenstoets voor de zorgtoeslag en het kindgebonden budget. Ook is de eigen bijdrage voor de AWBZ voor mensen met vermogen verhoogd. Heeft u nu recht op zorgtoeslag of het kindgebonden budget, hou dan uw vermogen – zoals uw bank- en spaartegoeden in box 3 – in de gaten. Vanaf 1 januari 2013 geldt namelijk een vermogenstoets voor deze beide toeslagen wanneer u boven een bepaald bedrag uitkomt. U ontvangt boven dit bedrag geen toeslag.

Voor de hoogte van de eigen bijdrage voor de AWBZ telt uw verzamelinkomen mee. Naast 4% van uw vermogen dat al in het verzamelinkomen zit, wordt vanaf 2013 ook nog 8% van uw belaste box 3-vermogen bij het (verzamel)inkomen geteld. Het verzamelinkomen is de basis voor de berekening van de eigen bijdrage AWBZ. Overigens wordt voor de bepaling van deze eigen bijdrage uitgegaan van het verzamelinkomen en het vermogen in box 3 van twee jaar eerder.

**Tip:** Door te schenken aan kinderen, kleinkinderen of een goed doel (al dan niet onder schuldigerkenning) verlaagt u uw vermogen en verkleint u het nadeel van de vermogenstoets voor de toeslagen of de vermogensinkomensbijtelling voor de eigen bijdrage AWBZ.



## 2. Beleggingen? Groene projecten met extra voordeel

Heeft u beleggingen, dan moet u de waarde van deze beleggingen ook opgeven in box 3. Belegt u in groene projecten, dan is de Belastingdienst u goed gezind. Dat geldt niet voor de beleggingen in durfkapitaal, sociaal-ethische beleggingen en culturele beleggingen. De vrijstellingen hiervoor zijn per 1 januari 2013 vervallen. Voor groene beleggingen echter blijft u een vrijstelling houden in box 3 van maximaal € 56.420 (€ 112.840 voor partners gezamenlijk). Bovendien blijft u nog recht houden op een heffingskorting van 0,7% (2013) van het vrijgestelde bedrag in box 3. Wilt u gaan beleggen in een groen fonds, check dan ook of dit fonds wel door de Belastingdienst als een dergelijk fonds is aangewezen, want anders profiteert u niet van de voordelen.

**Let op!** Heeft u recht op zorg- of huurtoeslag of kindgebonden budget, hou er dan rekening mee dat de vrijstelling voor groene beleggingen in de inkomstenbelasting niet telt voor de toeslagen. Groene beleggingen tellen dus mee als vermogen voor de vermogenstoets.

## 3. Forse verandering van de AOW

De komende jaren zult u wat langer moeten doorwerken voordat u de AOW-gerechtigde leeftijd bereikt. Deze leeftijd gaat namelijk stapsgewijs omhoog. Dit jaar met een maand, in 2014 met twee maanden en in 2015 met drie maanden. Na 2015 gaat dit volgens de plannen van het huidige kabinet nog sneller omhoog. Hierdoor bereikt u de AOW-leeftijd in 2018 met 66 jaar en in 2021 met 67 jaar. Doordat u later AOW krijgt, wordt u mogelijk geconfronteerd met een inkomensgat. Afhankelijk van uw leeftijd kan het verstandig zijn om hier nu al rekening mee te houden, bijvoorbeeld door extra geld opzij te zetten.

Neemt u op 1 januari 2013 deel aan een VUT- of prepensioenregeling, dan heeft u zich niet kunnen voorbereiden op de leeftijdsverhoging van de AOW. U kunt dan mogelijk gebruikmaken van een

## Eindejaarstips (vervolg)

Neemt u op 1 januari 2013 deel aan een VUT- of prepensioenregeling, dan heeft u zich niet kunnen voorbereiden op de leeftijdsverhoging van de AOW. U kunt dan mogelijk gebruikmaken van een overbruggingsregeling. De regeling geldt voor deelnemers met een inkomen tot 200% van het bruto wettelijk minimumloon (300% voor paren). Om te bepalen of u in aanmerking komt voor de overbruggingsregeling, tellen het inkomen van uw partner en uw vermogen mee. Uw eigen woning en pensioenvermogen tellen echter niet mee.

### *Partnertoeslag*

De partnertoeslag vervalt op 1 april 2015. Dat is al besloten in 1995. U heeft na 1 april 2015 alleen nog recht op toeslag als u bent geboren voor 1 januari 1950, u voor 1 januari 2015 gehuwd of samenwonend was én voor 1 april 2015 een gedeeltelijke of hele toeslag kreeg.

**Tip:** Bereikt u straks de AOW-gerechtigde leeftijd, dan kan door het vervallen van de partnertoeslag uw gezamenlijk inkomen lager uitvallen dan waar u op rekende. Het is daarom verstandig om daar nu alvast rekening mee te houden, bijvoorbeeld door wat extra geld opzij te zetten.

Verder wil het kabinet de partnertoeslag per 1 juli 2015 aanpassen. Als u samen met uw partner een hoger inkomen heeft, stopt de partnertoeslag na een afbouw van drie jaren. Dit staat in een wetsvoorstel dat op 1 oktober 2013 is aangenomen door de Tweede Kamer. De Eerste Kamer moet het voorstel nog behandelen en goedkeuren. De wijzigingen gelden naar verwachting vanaf 1 januari 2015.



## 4. Einde notariële akte voor periodieke giften

Bent u van plan om periodiek een bedrag te schenken aan een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) of een vereniging met minimaal 25 leden, stel dit dan nog even uit tot volgend jaar. Vanaf 1 januari 2014 vervalt namelijk de verplichte notariële akte voor de aftrekbaarheid van de gift in de inkomstenbelasting en dat levert een besparing op van notariskosten. De periodieke gift is vanaf volgend jaar ook aftrekbaar als deze wordt vastgelegd in een schenkingsovereenkomst tussen de gevende en de ontvangende partij. Wel blijft gelden dat een periodieke gift alleen aftrekbaar is als deze een looptijd heeft van minimaal vijf jaar (of eindigt bij eerder overlijden). De Belastingdienst zal binnen enkele maanden een model-schenkingsovereenkomst ter beschikking stellen via een download op de website.

**Tip:** Schenkt u aan een culturele ANBI, dan mag u uw gift voor de berekening van de giftenaftrek in de inkomstenbelasting verhogen met 25%. Deze verhoging kan maximaal € 1.250 zijn.

## 5. Stel uitgaven voor specifieke zorgkosten niet langer uit

Maakt u kosten voor ziekte of invaliditeit, dan heeft u mogelijk recht op aftrek van uitgaven voor specifieke zorgkosten. De aftrek van specifieke zorgkosten wordt steeds verder aan banden gelegd. Zo zijn bijvoorbeeld dit jaar de kosten van bepaalde vruchtbaarheidsbehandelingen en de kosten voor bepaalde mobiliteitshulpmiddelen, zoals een rollator, al niet meer aftrekbaar. Volgend jaar worden de regels opnieuw aangescherpt, dus stel uw uitgaven voor specifieke zorgkosten niet langer uit. Vanaf 2014 zijn namelijk ook de uitgaven voor scootmobielen, rolstoelen en woningaanpassingen niet langer fiscaal aftrekbaar. Voor deze voorzieningen komt u mogelijk nog wel in aanmerking voor een bijdrage vanuit uw gemeente. **Let op!** Alleen de uitgaven voor specifieke zorgkosten die u niet vergoed krijgt van



## Eindejaarstips (vervolg)

uw ziektekostenverzekering mag u aftrekken (voor zover deze meer bedragen dan het wettelijk eigen risico).

**Let op!** Alleen de uitgaven voor specifieke zorgkosten die u niet vergoed krijgt van uw ziektekostenverzekering mag u aftrekken (voor zover deze meer bedragen dan het wettelijk eigen risico).

## 6. Belastingvrij schenken nog aantrekkelijker

Uw vermogen moet u op een gegeven moment overdragen. Schenken bij leven is nog altijd voordeliger dan vererven bij overlijden. Zeker als u handig gebruikmaakt van de vrijstellingen in de schenkbelasting. Dit jaar mag u aan uw kinderen belastingvrij een bedrag schenken van € 5.141. Is uw zoon of dochter tussen de 18 en 40 jaar, dan kunt u eenmalig belastingvrij een bedrag schenken van € 24.676. Dit kan ook als uw kind zelf ouder is dan 40 jaar, maar zijn of haar partner die leeftijd nog niet heeft bereikt.

**Tip:** Van 1 oktober 2013 tot 1 januari 2015 geldt er zelfs een hogere vrijstelling als het gaat om een schenking voor de eigen woning. In plaats van het plafond van € 51.407, geldt tijdelijk een vrijstelling van maximaal € 100.000, mits het bedrag wordt gebruikt voor de eigen woning of voor de aflossing van een hypotheekschuld. Ook de leeftijdsgrens vervalt tijdelijk en de relatie tussen schenker en ontvanger. Iemand mag dus ook een schenking (maximaal € 100.000) voor de eigen woning ontvangen van een ander familielid of van een willekeurige derde. Tot slot mag de schenking ook worden gebruikt voor de aflossing van een restschuld na verkoop van de eigen woning. Dit is een structurele verruiming vanaf 29 oktober 2012, die ook na 1 januari 2015 mogelijk blijft.



## 7. Extra korting bij opname levenslooptegoed dit jaar

Neemt u deel aan de levensloopregeling en was het tegoed op uw levenslooptekening op 31 december 2011 € 3.000 of meer, dan kunt u door blijven sparen in de regeling tot 1 januari 2022. Vanaf 2012 bouwt u echter al geen levensloopverlofkorting meer op.

Besluit u nog dit jaar het volledige tegoed in één keer op te nemen, dan betaalt u belasting over 80% van het tegoed dat op 31 december 2011 op de rekening stond. Het tegoed dat u heeft opgebouwd vanaf 1 januari 2012 is wel volledig belast. U mag zelf weten waaraan u het tegoed besteedt. De eis dat het levenslooptegoed alleen kan worden opgenomen voor verlof, is komen te vervallen.

**Let op!** U kunt het gespaarde bedrag op de levenslooptekening in 2013 ook in delen opnemen. Dit is echter minder voordelig. U betaalt dan belasting over 100% van het levenslooptegoed dat u vóór het laatste deel opneemt. Slechts voor het laatste deel van het levenslooptegoed dat u opneemt, geldt dat de belasting wordt berekend over 80% van dit tegoed.

Neemt u uw volledige tegoed in 2013 op, dan kunt u niet meer bijstorten op de levenslooptekening. De levensloopregeling is dan voor u definitief beëindigd.

**Bij de samenstelling van de teksten is naar uiterste betrouwbaarheid en zorgvuldigheid gestreefd. Wij kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele onjuistheden en de gevolgen hiervan. Verschijningsdatum: 1 november 2013.**



**'Seks is zo'n basale levensbehoefte. Voor mij staat het gelijk aan ademen en eten.'**

*Van werken in de zorg, naar sekswerkster voor mensen met een beperking. In dit interview vertelt Janina, woonachtig in de regio Amsterdam, over haar werkzaamheden als sekswerkster.*

*Wil Janina, hoe ben je in dit beroep gerold?*

'Ik heb vroeger geruime tijd bij een escortservice gewerkt. Daar ben ik mee gestopt en ik ben gaan werken in de psychiatrie. Het was mijn bedoeling daar langer te werken, maar dat liep anders, ik moest een nieuwe baan zoeken. Ik heb mijn oude werk weer opgepakt, maar dan via Flexzorg, een bemiddelingsbureau voor sekszorg voor mensen met een beperking. Ik zag mogelijkheden om mijn ervaring in de zorg te combineren met mijn ervaring in de escort. Mijn werk ligt namelijk op het snijvlak van zorg en escort. Mijn kennis vanuit de zorg zie ik als een groot voordeel. Een tillift of een katheter bijvoorbeeld, is voor mij geen belemmering.'



*Was het een moeilijke stap om te ondernemen?*

'Voor mij niet, omdat ik al ervaring in de escort had. De eerste keer dat ik weer als sekswerkster aan het werk ging, vond ik dan ook niet eng of moeilijk. Ik werk via Flexzorg én ik vind zelfstandig klanten, in beide gevallen doe ik dat als ZZP'er.'

*Hoe bereik jij je doelgroep?*

'Ik heb een website opgezet genaamd [www.janinavoorjou.nl](http://www.janinavoorjou.nl). Ook mensen met een beperking zitten veel op internet tegenwoordig, dus ik ben op deze manier wel te vinden. Daarnaast adverteer ik op de website [www.kinky.nl](http://www.kinky.nl). Veel klanten maken vaker gebruik van mijn diensten, zo heb ik inmiddels een vaste klantenkring opgebouwd. Dat vind ik fijn, want zo kan ik echt een band opbouwen met mijn klanten.'

*Welke doelgroep maakt het meest gebruik van je diensten?*

'Dat is wisselend. Wat ik zelf heel leuk vind, zijn mannen en jongens met autisme, daar ligt mijn hart. Ook vind ik het leuk om jongens die nog geen ervaring hebben op weg te helpen. Dan leer ik ze over het vrouwenlichaam. Over wat een vrouw prettig vindt en wat niet.'

*Kunnen vrouwen ook gebruik maken van je diensten?*

'Daar sta ik wel voor open. Ik heb wel eens een verzoek gehad, maar daar is niks concreets uit voortgekomen.'

*Hoe verloopt een aanmelding?*

'Ik werk onder andere via Flexzorg. Als daar een aanmelding komt, doet het bureau eerst een screening. Als mensen zich bij mij aanmelden, dan doe ik dat zelf. Meestal verloopt het eerste contact per email, soms via de telefoon. Ik moet dan afgaan op mijn intuïtie. Soms zoek ik mensen via google op om te kijken of het klopt. Het gebeurt ook wel eens dat er een grappenmaker bij zit. Daar moet ik toch mee oppassen als zelfstandige, ik steek er dan wel tijd en geld in.'

*Kom je ook belemmeringen tegen in je werk?*

'Ik vind fysiek niet snel iets een belemmering. De grootste belemmering die ik zie is het financiële stuk voor mijn klanten. Mijn diensten zijn voor de doelgroep best prijzig. Een uur is ook zo voorbij, zeker als iemand in een rolstoel zit en op bed geholpen moet worden. Een extra uur erbij nemen is dan een heel bedrag.'

## Interview met sekswerkster Janina

### *Kunnen mensen ook ergens een vergoeding aanvragen voor sekswerkers?*

'Het is heel moeilijk om voor vergoeding in aanmerking te komen. Daar moet je bij de gemeente echt voor strijden. Ik heb wel meegemaakt dat iemand die niet eens kon masturberen, niet in aanmerking kwam voor vergoeding. Zo'n strijd met de gemeente kan heel vernederd zijn. Je moet uitleggen wat je op seksueel gebied wel en niet kunt. Niet iedere ambtenaar kan een dergelijke aanvraag ook goed beoordelen. Vaak hebben ze hier niet veel kennis over. Ik zou graag willen dat er een landelijke, onafhankelijke indicatiestelling komt voor seksverzorging. Zo heeft iedereen met een beperking een eerlijke kans om in aanmerking voor een vergoeding te komen. Ik durf zelfs te zeggen dat mijn werk bijdraagt aan een betere maatschappij.'

### *Kun je uitleggen waarom je dit vindt?*

'Ik zie dat mensen er zowel geestelijk als lichamelijk van opknappen. Er zijn groepen mensen, bijvoorbeeld verstandelijk beperkte mensen, die niet weten wat ze met hun seksuele gevoelens aanmoeten. Ze vallen soms andere mensen hiermee lastig. Als ik bij ze kom, kan ik ze helpen deze gevoelens te kanaliseren. Ik leg ze dan uit dat ze met mij wel bepaalde dingen mogen doen, maar dat ze dit niet ongevraagd met anderen kunnen doen.'

### *Hoe reageert je omgeving op het werk dat je doet?*

'Ik kom hele lieve reacties tegen, maar ook hele kwetsende. Sommige mensen vinden het leuk dat ik dit werk doe. Anderen zeggen: als je gehandicapt bent, dan heb je toch geen seks nodig. Of soms komt het niet eens in ze op dat mensen met een beperking nog wel seks kunnen hebben. Ook hoor ik wel eens dat mensen een 'wip op kosten van de staat' belachelijk vinden. Daar kan ik zo boos om worden. Seks is zo'n basale levensbehoefte. Voor mij staat het gelijk aan ademen en eten. Het is raar dat er zo ingewikkeld over wordt gedaan, terwijl de staat wel geld geeft voor een woning, eten en zorg.'

### *Hoe kijken verzorgers tegen je aan als je een afspraak hebt bij een klant in een zorginstelling?*

'Ik kom vaak in instellingen. De reacties zijn heel wisselend. Er zijn verzorgsters die vriendelijk en nieuwsgierig zijn. Ze zijn dan ook echt betrokken en vaak praat ik nog met ze na. Ik vind het ook leuk om terug te horen wat mijn bezoek gedaan heeft. Dan hoor ik wel eens dat mijn klant zo blij en vrolijk was, of dat hij anderen nu niet meer lastig valt. Helaas zie ik ook wel verzorgsters die mijn werk maar raar vinden. Dan kom ik binnen en zeggen ze mij geen gedag, of ontwijken ze mij.'

### *Heb je tips voor mensen die een afspraak willen maken?*

'Het is handig dat mensen duidelijk aangeven wat ze verwachten van een afspraak. Zo kun je teleurstellingen voorkomen. Daarnaast is de zelfzorg belangrijk dus van te voren: fris gewassen zijn, geschoren, schone kleding en een schoon bed hebben. Ik doe het altijd veilig en neem mijn eigen condooms mee. Ook zorg ik voor: glijmiddel, massageolie en beflapjes. Extreme dingen, zoals anale seks, dat doe ik niet.'

### *Is er veel schaamte bij doelgroep?*

'Dat is erg wisselend. Ik denk dat schaamte niet zozeer te maken heeft met de beperking, maar meer met opvoeding. Sommige mensen zijn heel vrij opgevoed, anderen juist niet.'

### *Kunnen mensen je ook inhuren voor iets anders dan seks?*

'Ik heb wel eens afspraken als gezelschapsdame. Dan doe ik iets gezelligs met diegene, dat mag van alles en nog wat zijn. Alhoewel ik dat erg leuk vind, zie ik het wel als werk. Ik vraag hier wel een minder hoog uurtarief voor.'

### *Krijg je wel eens rare verzoeken?*

'Af en toe krijg ik wel eens vragen van mensen die geen beperking hebben. Dan wordt me gevraagd of ik ook aan sm doe, of speciale kleding aan wil doen. Ik ga hier niet op in, ik richt me immers op een andere doelgroep. Van mijn eigen klanten krijg ik wel eens het verzoek om hoge hakken en jarretels te dragen. Dat soort sexy kleding past niet bij mij. Ik draag gewone kleding, met daaronder een leuk lingersetje. Ik wil niet dat 'het' van me afstraalt. Ik wil gewoon over straat kunnen lopen.'

## Interview met sekswerkster Janina

*Komt het wel eens voor dat een klant verliefd op je wordt?*

'Dat gebeurt regelmatig. Sommige jongens vinden het een fijn idee om mij als hun vriendin te zien. Voor een uurtje in de maand vind ik dit prima, maar ik houd het contact wel zakelijk. Ik ga niet bellen of e-mailen met ze. Ik kan niet tegen ze zeggen: je mag niet verliefd zijn, zo werkt het niet.'

*Is er nog iets wat je kwijt wilt?*

'Ik heb echt heel veel plezier in mijn werk, ik maak ontzettend leuke dingen mee. Vaak ga ik zelf ook met een smile op mijn gezicht bij de klant weg.'

*Geschreven door Jolet Wiering-Muurling*

*Geredigeerd door Veroni Steentjes*



foto: Paul Verlaek



# 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](http://www.norman.com/business_partner/resellers/nl)

Norman Data Defense Systems BV  
[sales@norman.nl](mailto:sales@norman.nl)  
[www.norman.nl](http://www.norman.nl)



## Mysterieus Marrakech

***'Ultimate perfection is believing in imperfection, een droomreis naar Marrakech.'***

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

### *Marrakech*

Dit jaar jaar ging één van mijn grootste wensen in vervulling: 'Een reis naar Marrakech'. Marrakech inspireert mij al heel wat jaren door: alle kleuren, geuren, smaken en mode is Marrakech een inspiratiebron bij uitstek. Dit jaar kreeg ik zelfs de kans om twee keer naar Marrakech te gaan. Mijn eerste reis was een ontdekkingsreis van de stad. De tweede reis was een diepere reis waarbij ik hoopte in contact te komen met de 'lokale' bevolking en dat is gelukt!

### *Lokale bevolking*

Ik ontmoete Abdel een jongen die tijdelijk werkte in een restaurant dat naast ons appartement gelegen was. Hij is 30 jaar oud, getrouwd. Hij had een dochter van iets meer dan een jaar en de tweede baby is onderweg. In een korte tijd zijn we hechte vrienden geworden. Ik heb zijn familie bezocht en vele avonden urenlang gesproken over onze verschillen zowel over onze opvoeding, geloof en natuurlijk een duidelijk verschil ons land!

Het verbaasde mij dat Abdel een hele open visie had over mensen met een beperking! Gelukkig was ook hij het niet eens met de manier waarop sommige daar met mensen met een beperking omgaan. Het bedelen van deze mensen is nog niet het grootste probleem maar sommige mensen gebruiken de 'beperkten' om geld te verdienen. Met tranen over mijn wangen heb ik er rond gelopen. Wat zo tegenstrijdig is dat alle musea en overheidsgebouwen bij verbouwing aangepast worden voor mindervaliden. Dat kunnen we van Nederland niet zeggen. Kijk maar naar het rijksmuseum...

Ieder land of mens handelt op zijn of haar eigen wijze maar de mensen die in het land wonen, kunnen je inspireren wie je ook bent of waar je ook vandaan komt. Marrakech bracht mij: nieuwe vrienden, een prachtig landschap met fantastische mode! Ik kan er weer even tegenaan! Ik wil de volgende keer proberen om met de mindervaliden uit Marrakech langer in gesprek te gaan om erachter te komen hoe zij hun leven ervaren.

Een prachtige quote om mee af te sluiten uit Marrakech is: ' Ultimate perfection is believing in imperfection'! #timetoloveyourself

*Geschreven door Denise Vanderbroeck*

*Geredigeerd door Veroni Steentjes*





*In deze rubriek komt iedere keer iemand aan het woord over medische zaken. Dit keer vertelt Intermobiel tekstvrijwilligster Fleur over body stress release (BSR) waar zij, haar man en kinderen veel aan hebben gehad. BSR valt onder de **alternatieve geneeswijze**. Fleur is zo enthousiast over de werking van BSR dat ze zelfs een eigen praktijk wil starten na de training.*

*Wil je jezelf kort voorstellen?*

'Ik ben Fleur Meeusen en ik ben 37 jaar. Ik ben getrouwd met Koen en samen hebben we drie kinderen. Ik neem al een tijd met veel plezier interviews af voor de stichting Intermobiel. Toen ik onlangs gevraagd werd om deel te nemen aan de redactie had ik direct BSR als aandachtspunt in mijn hoofd.'

*Wat is je relatie met BSR?*

'Eigenlijk ben ik via mijn man in contact gekomen met BSR. Hij heeft al jarenlang rugklachten. Hij heeft verschillende behandelingen geprobeerd, zoals fysiotherapie en **mensendiecktherapie**, maar die hielpen kortstondig. Hij las ergens een stukje over BSR en dat sprak hem wel aan. Na een paar behandelingen had hij al veel minder klachten dan voorheen. Na nog een aantal behandelingen heeft hij substantieel minder last van zijn rug. De pijn is er nog wel, maar veel minder. Ook blijft het zijn zwakke plek. In tijden van stress merkt hij dat direct aan zijn rug.



Een tijdje geleden ging het met onze oudste niet zo lekker op school. Hij had geen overzicht meer over zijn huiswerk en zijn hoofd liep over. Met onze hulp en die van zijn leerkrachten ging het een paar weken later een stuk beter. Twee maanden daarna kreeg hij last van tics. Deze werden steeds erger; met zijn ogen rollen en zijn hoofd ging steeds met een kort rukje naar rechts. Uiteindelijk had hij zesendertig tics per minuut. Toen heb ik de BSR practitioner gebeld met de vraag of zij wat voor ons kon betekenen. We konden snel terecht en na de eerste behandeling was onze zoon 's avonds vrijwel tic vrij! In de loop van de dagen daarna kwamen ze wel weer een beetje terug, maar het is nooit meer zo erg geworden als toen. Na ongeveer zes behandelingen was hij weer het kind dat we kenden.'

*Kan je kort uitleggen wat BSR inhoudt qua basisprincipes of normen en waarden?*

'Bij BSR gaat men er van uit dat veel klachten worden veroorzaakt door opgehoopte spanning (stress) in de spieren en/of het bindweefsel. Deze opgehoopte spanning kan door het lichaam niet worden losgelaten. De behandeling van BSR bestaat uit het aanraken van bepaalde punten, met name op de rug. Op die manier 'zegt' de practitioner tegen het lichaam dat de spanning losgelaten kan worden. Dan kan het lichaam zich ontspannen en kunnen klachten verminderen.'

*Wat spreekt je zo aan in de werkwijze van BSR?*

'Wat mij het meeste aanspreekt is dat je met BSR de oorzaak aanpakt (namelijk de stress uit het lichaam 'halen') en niet de symptomen bestrijdt. Dit gebeurt op een ogenschijnlijk simpele manier in een korte tijd en bovendien is de behandeling niet pijnlijk.'

*Hoe kijkt BSR aan tegen ziekte en gezondheid?*

'BSR is geen medische behandelwijze. De practitioners zijn geen artsen. BSR is een gezondheidstechniek die bij zowel gezonde als zieke mensen kan worden toegepast en bij baby's en bij oudere mensen. Zieke mensen worden niet beter na behandeling met BSR, maar klachten kunnen wel zodanig verminderen dat je daardoor minder belemmert wordt in je dagelijks leven.'

## Alternatieve geneeswijze: body stress release (BSR)

*Kun je je hierin vinden? Heb je hier ook zelf ervaring mee? Kun je een voorbeeld geven?*

'De ervaring van mijn man is dat hij veel minder dingen laat door zijn rugklachten. Op vakantie gaan was voor hem geen pretje, omdat de bedden elders meestal minder goed zijn dan thuis. Het gevolg was dat hij de hele vakantie krom liep van de pijn en blij was als we weer naar huis konden. Nu zijn we al twee keer op vakantie geweest waar ook hij volledig van heeft genoten.

De ervaring met ons oudste kind is dat de tics waarschijnlijk een reactie zijn geweest op de periode dat het niet zo lekker ging op school. De spanning die dat met zich mee heeft gebracht heeft zijn lichaam kennelijk niet kunnen loslaten. Na een paar behandelingen ging het stukken beter met hem. De spanning verdween en daarmee ook de tics.'

### *Meer informatie*

Op de website [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl) kun je nog veel meer informatie vinden over BSR. Je kunt hier ook een BSR praktijk vinden bij jou in de buurt. BSR wordt door steeds meer zorgverzekeringen vergoed. BSR valt onder alternatieve geneeswijzen. Neem contact op met je zorgverzekeraar als je twijfelt of de behandelingen voor jou vergoed worden.

De eerste drie behandelingen worden altijd op dag 1, dag 3 en dag 11 gegeven. Daarna zit er een langere periode tussen. Dit is afhankelijk van hoe je lichaam op de behandeling reageert.

De behandeling is niet pijnlijk, maar houd er wel rekening mee dat er wel stevig op je rug gedrukt wordt.

*Geschreven door Fleur Meeusen*

*Geredigeerd door Veroni Steentjes*



foto: Tjeerd Knier





### Jolet over natuurlijke verzorgingsproducten.

*Er is steeds meer vraag naar natuurlijke verzorgingsproducten. Wat houdt dit in? Waarom is er meer vraag naar? Waar let je op bij de aankoop? In dit artikel schrijft vrijwilligster Jolet hier meer over, zodat je weet waar je op kunt letten als je iets koopt.*

#### *Waarom natuurlijke verzorgingsproducten?*

De markt van natuurlijke verzorgingsproducten groeit aanzienlijk. Dit komt doordat er veel negatieve publiciteit is rondom: parabenen, minerale oliën en andere schadelijke ingrediënten in verzorgingsproducten. Deze stoffen zouden voor allerlei gezondheidproblemen kunnen zorgen; van allergieën tot kanker. De meningen zijn wel verdeeld over de mogelijke schadelijkheid van deze ingrediënten. Toch spelen de bekende merken wel in op de vraag naar natuurlijke(re) verzorgingsproducten. Zo zie je regelmatig op producten staan 'vrij van parabenen' of 'vrij van minerale oliën'.

#### *Wat is dat dan een natuurlijk verzorgingsproduct?*

Wat houdt 'natuurlijk' precies in? Dit blijkt een breed begrip te zijn. Iedere fabrikant mag zijn product bestempelen als natuurlijk, omdat dit geen beschermd begrip is. In zijn algemeenheid kun je stellen dat natuurlijke verzorgingsproducten geen tot zeer weinig ingrediënten bevatten die synthetisch van aard zijn, of die schadelijk kunnen zijn.

#### *Hoe weet je of je een product koopt wat echt natuurlijk is?*

Dat blijkt lastig te zijn. Een fabrikant mag het product als natuurlijk bestempelen als het één natuurlijk ingrediënt bevat. Waar je op kunt letten bij de aankoop van een product is of er een keurmerk op staat. Keurmerken op dit gebied zijn bijvoorbeeld het **BDIH-label** of het **ECO-cert keurmerk**.

#### *BDIH-label*

Het BDIH-label eist dat zoveel mogelijke pure ingrediënten worden gebruikt, uit het wild of uit de biologische teelt. Voor sommige van deze ingrediënten, veelal vetten, mogen bewerkingsmethoden worden gebruikt. De producten mogen geen siliconen, paraffine en synthetische kleur- en geurstoffen bevatten.



#### *ECO-cert keurmerk*

De eis bij het ECO-cert keurmerk is dat de cosmetica onder andere voor minstens 95 procent uit natuurlijke ingrediënten bestaat. Een keurmerk blijkt dus geen garantie dat je een 100 procent natuurlijk product koopt. Als je hier helemaal zeker van wilt zijn, kun je zelf de ingrediënten opzoeken op internet. Een leuke webshop die wel gegarandeerd 100 procent natuurlijke producten verkoopt, is bijvoorbeeld [www.heelnatuurlijk.nl](http://www.heelnatuurlijk.nl)



#### *Database*

Ook is er een **Amerikaanse website** die een grote database heeft van allerlei verzorgingsproducten. Via de database kun je de ingrediënten van een product zien en zie je gelijk, door middel van een cijfer, of het product veilig wordt geacht of niet.

*Geschreven door Jolet Wiering-Muurling*

*Geredigeerd door Veroni Steentjes*



De juiste woorden zijn belangrijker.

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

In deze column wil ik graag schrijven over mijn Grolsch verzameling. Al vele jaren ben ik lid van de Grolsch Verzamelaars Gilde. Ik ken enkele bestuursleden persoonlijk. Het is een actieve vereniging van ongeveer zevenhonderd leden, met een eigen magazine en website [www.grolschverzamelaarsgilde.nl](http://www.grolschverzamelaarsgilde.nl).

Jaarlijks organiseert de vereniging een brouwerijartikelen beurs, dit jaar voor de twintigste keer. Deze jubileumeditie vond plaats in de Grolsch Bierbrouwerij zelf. Tijdens zo'n beurs kun je dubbele artikelen zoals: glazen, flessen, etiketten, asbakken, viltjes, enzovoorts ruilen met andere verzamelaars. Uiteraard kun je je verzameling aanvullen door glazen te kopen of door te bieden op prachtige collectoritems die tijdens spectaculaire veilingen aangeboden worden.



Mijn Grolsch verzameling staat op mijn zolder uitgesteld. In ons dorp kende ik geen andere Grolsch verzamelaar. Daarom plaatste ik jaren geleden een oproep of er nog meer Grolsch verzamelaars in mijn omgeving woonden. Daarop kwam slechts één reactie, maar wel een goede. Hij (Frans) bleek twee straten verderop te wonen. Sindsdien helpen we elkaar niet alleen aan Grolsch spullen, maar zijn we ook vrienden geworden.

Ik ben al vele jaren niet op de ruilbeurs geweest, omdat de autorit lang en zwaar is. Ook vraagt het aandachtig bekijken van alle kraampjes teveel van me. Frans en zijn gezin bezoeken wel jaarlijks de beurs van het gilde. Ik mag dan een wensenlijstje maken. Zij zoeken dan naar mijn gewenste glazen. Ze kopen ook altijd loten namens mij voor de loterij waar mooie prijzen worden vergeven.

Maar nu komt het. Met de loterij had ik de hoofdprijs gewonnen, namelijk een splinternieuwe Grolsch lichtbakreclame. Zo eentje die je aan de gevels van Grolsch cafés ziet hangen. Dat dit een gewild artikel is, bleek wel toen een andere verzamelaar daar honderd euro voor bood. Het aller leukste was wel de eensluitende reactie van de Gildebestuursleden: 'Als iemand deze prijs is gegund, dan is het Johan wel! Een lichtpuntje voor hem.' Deze woorden deden me echt goed! Ook de jongens waren blij, niet zozeer met de lichtbakreclame, maar wel met het feit dat ik de hoofdprijs had gewonnen! Dat maakte veel indruk op hen.



Deze editie kon ik dus wederom enkele glazen, flessen en andere Grolsch artikelen zoals de lichtbakreclame aan mijn verzameling toevoegen! Maar de mooiste prijs was de reactie van de bestuursleden. In deze moeilijke tijd kwam de hoofdprijs met de mooie woorden op het juiste moment.

*Geschreven door Johan Fiddelaers  
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



*Dit magazine heeft het thema beauty en verzorging. Iedereen heeft er wel mee te maken. Wat is het favoriete product van de Mobiel Magazine redactie waar ze echt niet zonder kunnen? Hieronder vind je ze. Misschien doe je nog leuke ideeën op.*

### **Dove Body Milk Essential Nourishment**

Mijn favoriete beautyproduct is de bodylotion van Dove voor de droge huid. Ik heb daar snel last van en ik vind het niet leuk dat ik vaak een witte waas over mijn huid heb. Met de bodylotion van Dove is dat helemaal weg. Na het douchen smeer ik me in en mijn huid blijft lekker soepel en wordt niet droog. Het ruikt ook nog eens lekker. Voor 400 ml betaal je rond de vijf a zes euro. Je doet lang met een fles, want je hebt er maar weinig van nodig.

*Bijdrage van Fleur Meeusen*



### **Shampoo bar karma komba** (te koop bij Lush voor € 9,10)



Sinds ik shampoo bars heb ontdekt, wil ik niks anders meer. Een shampoo bar is shampoo in vaste vorm. Het ziet er uit als een stuk zeep. Met dat stukje zeep strijk je een aantal keer door je natte haren, of je schuimt het stuk op in je hand. De shampoo bar is erg zuinig in gebruik. Ik was mijn haar dagelijks en doe minimaal een half jaar met een bar. Wat ik fijn vind is dat de bars grotendeels gemaakt zijn van natuurlijke ingrediënten. Bij Lush wordt het bovendien ook met de hand gemaakt. Bijkomend voordeel is dat je minder plastic verbruikt dan met gewone shampoo flessen, dus het is ook nog eens beter voor het milieu.

*Bijdrage van Jolet Wiering-Muurling*

### **'Deze wonderolie is niet alleen verzorgend en verzachtend voor je huid, het ruikt ook nog eens heerlijk!'**

*Mijn favoriete schoonheidsproduct: Sabai olie. Een kennis kreeg het op yogales als kerstgeschenk. Het is een uit Thailand afkomstige verzorgende olie, op basis van etherische extracten van de Lotus en Jasmijn. Al eeuwenlang wordt de Sabai olie gebruikt bij de beroemde Thaise massages.*

Door de enthousiaste verhalen ben ik het ook gaan proberen. Sindsdien gebruik ik het iedere dag na het douchen. Een paar druppeltjes op de 'probleemplekken' zijn al voldoende. Gebleken is, dat de olie wonderen verricht voor de droge huid. En niet alleen voor de droge, jeukende huid. De ervaringen op [de website](#) zeggen meer dan genoeg! Mensen met huidproblemen als eczeem en psoriasis hebben tevens erg veel baat bij deze balsem. Sabai olie is geschikt voor zowel het gezicht, het haar, als het lichaam. Zelfs babyhuidjes blijven er zacht en soepel door!

De prijs van de olie valt reuze mee; je doet relatief lang met een flesje van 60 ml. De kosten per flesje zijn € 6,99. Bij een bestelling van 12 of meer flesjes betaal je slechts € 6,00 per flesje. Deze prijzen zijn zonder verzendkosten! Op de website van het product zijn alle verkoopadressen en gegevens wat betreft online bestellen te vinden. Deze wonderolie is niet alleen verzorgend en verzachtend voor je huid,

*het ruikt ook nog eens heerlijk!*

*Bijdrage van Dorothy Looman*



## Tijdens rustbed besmet met virus!

*Ik (Veroni), ben voorzitter van Stichting Intermobiel. Ik heb Posttraumatische dystrofie sinds mijn twaalfde en ben sinds mijn achttiende hierdoor bedlegerig. Ik heb veel aanraak- en stootpijn. Ik kan hierdoor moeizaam vervoerd worden. Ik word met bed vervoerd in mijn aangepaste bus.*

Na een uitje, voor het eerst in twee jaar, was ik enkele weken geheel gevloerd. Helaas bevestigde dit uitje dat het voor mij fysiek niet meer mogelijk is om met mijn bed in de bus weg te gaan. De eerste twee weken na het uitje lag ik in het donker door teveel prikkels. Ik kon alleen horizontaal op bed liggen. Mijn arm- en handfunctie lieten het ook afweten. Het is net een knipperlicht bij mij: 'Doen ze het wel of niet?' Lezen zat er dus niet in. Tja, en wat moet je dan al die tijd doen? Zonder afleiding ervaar ik de pijn en de beperkingen meer. Door mijn opgedane meditatie ervaring herkende ik mijn weerstand, onrust, boosheid en verdriet. Daardoor kon ik er iets van rust in brengen. Maar zonder weerstand reageren op de pijn en de ongemakken zit er bij mij nog lang niet in. Ik ben dus nog lang geen Boeddha.

Tijdens deze rustweken werd ik besmet met een virus. Daar zat ik helemaal niet op te wachten. Ik had al genoeg aan mijn lichaam, het lastige lichaam waar ik een haatliefdeverhouding mee heb. Enkele mensen in mijn omgeving hadden ook dit virus te pakken, waardoor ze me dus besmet hebben. Het duurde even, voordat ik doorhad dat ik besmet was. En tja, wat heb je dan? En hoe kom je van zo'n virus af? Nou, de dokter gaf aan dat het een heel hardnekkig virus is genaamd: 'Apple-itus'. Wat was zijn advies? 'In ieder geval driemaal daags minimaal vijftien minuten op de iPad of iPod spelen, dan komt alles weer goed.', zei hij. De iPod en mini iPad hebben mijn rustbedperiode vergemakkelijkt en versnelt. Ik kan met zekerheid zeggen dat ik anno 2014 beter beperkt ben dan aan het begin van mijn ziekbed, inmiddels alweer ruim twintig jaar geleden.



Geschreven door Veroni Steentjes  
Grafische bijdrage van *Jeanne Melchels*



### **Wie heeft het ergste? Wil je dat wél winnen?**

*Veroni Steentjes ligt al vele jaren op bed door Posttraumatische dystrofie (Pd). Ze heeft Pd in vier ledematen. De diagnose stellen heeft de nodige jaren geduurd. Ze is vrijwilliger geweest bij de jongerencommissie van de Nederlandse vereniging voor Posttraumatische dystrofie. Ze is in 2001 met Intermobiel begonnen.*

Ik heb jaren voor de diagnose Posttraumatische dystrofie (PD) moeten vechten. Voor die tijd werd het psychisch geacht door artsen die niet wilden zien wat er echt aan de hand was. Toen ik de diagnose van een arts kreeg, was ik -vreemd genoeg - blij. Ik kon namelijk eindelijk een antwoord geven op de vraag wat ik had. Het 'beestje' had eindelijk een naam gekregen.

In het begin van de ziekteperiode van PD in vier ledematen, wilde ik alles over PD lezen wat los en vast zat. Ik zocht alles in de bibliotheek en op internet op. Door het lezen wilde ik begrijpen wat ik had, en hoopte ik dat ik er dan ook iets aan kon doen. Ik werd snel daarna lid van de Nederlandse patiëntenvereniging voor posttraumatische dystrofie. In de nieuwsbrief ervan staan altijd de laatste wetenswaardigheden. Ik ging snel daarna in het bestuur van de jongerencommissie van de patiëntenvereniging om me in te zetten voor lotgenoten die, net als ik, ook huisgebonden waren. Af en toe kon ik bij een bijeenkomst zijn, als het in mijn woonplaats Arnhem was. Ook ben ik een keer een weekend weggeweest vanuit de jongerencommissie. Ik heb daar veel lotgenotencontact gehad met andere PD'ers.



Ik merkte snel op dat er regelmatig een onderlinge competitie was van: wie heeft het 't langst? Of wie heeft het 't ergst, in de zin van; wat kun je nog wel en niet meer doen? Ook was er competitie op het gebied van medicijnen, in de zin van zoveel mogelijk medicijnen hebben. Ook was er strijd per medicijn in de hoogte van de dosis. Tevens zijn er altijd lotgenoten, die medisch shoppen en willen weten wat jij slikt en in welke dosis om zo ideeën op te doen om aan hun eigen arts voor te leggen.

Na een tijdje me onder lotgenoten met dezelfde ziekte bevonden te hebben, vond ik het welletjes. . Ik vond dat er nog meer bestond dan alleen maar posttraumatische dystrofie. Ik kwam in contact met lotgenoten met een ander ziektebeeld. Ik merkte dat je in dat contact net zo goed een luisterend oor of een zinvolle uitwisseling over aanpassing kunt vinden. De ziekte maakt niet uit, het gaat om wat je gemeenschappelijk hebt met elkaar. Dan hoeft het niet hetzelfde ziektebeeld te zijn.

Het contact met lotgenoten met dezelfde ziekte is heel anders dan lotgenotencontact via Intermobiel met lotgenoten die een ander ziektebeeld hebben dan ik heb. De vragen over medicijnen en de dosis komen nog wel af en toe ter sprake, maar de onderlinge competitie en strijd in de ziekte is er niet.

Ik hoor van lotgenoten met een ander ziektebeeld dat zij die ziektecompetitie herkennen. Onlangs gaf Javier Guzman aan dat die competitie er ook is tussen verslaafden onderling. Mensen blijven dus onderling strijden of het nu om een chronische ziekte, lichamelijke handicap of verslaving gaat of wat dan ook. De strijd van het vergelijken, het willen winnen en competeren, zit dus blijkbaar universeel in iedere mens. Iedereen wil winnen; Ik zou graag van jou willen winnen en jij zou graag van mij willen winnen. In werkelijk elk leven, op straat en thuis, in alle landen, bij alle rassen, zelfs bij religies, overal, hebben we dit probleem.' aldus Rimpoche. Alleen ben ik van mening dat er strijden zijn die je niet moet willen winnen zoals de ziektecompetitie.

*Geschreven door Veroni Steentjes*

*Geredigeerd door Evy*

i Bron: Gelek Rimpoche 'Voor de dood niet bang, Tibetaanse denkbeelden over reïncarnatie' uitgeverij Altamira ISBN 9401300216



### De Weleda Iris hydraterende dag- en nachtcrème.

Deze crème smeert goed uit en is vrij neutraal van geur. Ik heb een gevoelige huid, vaak roodheid, irritaties en droge plekjes. De crème zorgt ervoor dat mijn huid wat rustiger is. De crème zit in een tube en niet in een potje. Dit vind ik prettiger omdat ik hulp nodig heb bij het aanbrengen. Het is niet al te duur en verkrijgbaar bij de drogist.

De prijs voor de dagcrème is 11,25 euro en voor de nachtcrème 12,45 euro.

*Bijdrage van Ingrid Groenendijk*



### Eve's Kiss, zijdezachte lipverzorging van Rituals (€ 7,50 te koop bij Rituals).

Ik gebruik met regelmaat lippenbalsem voor mijn droge lippen. Deze lippenbalsem zit in een tube vorm met een draaidop erop. Je hoeft de balsem niet op te draaien wat met veel balsems wel het geval is. Dit product blijft lang zitten waardoor je weinig nodig hebt. Het is vettig maar niet te. Als je er iets op drukt, komt de balsem eruit. Het is verre van goedkoop, maar door de lange werking doe ik er wel veel langer mee dan een balsem van een ander merk. Ik wil inmiddels geen andere balsem meer.

*Bijdrage van Veroni Steentjes*



### Gillette Fusion Power scheersysteem

Als lid van de redactie lever ik een heel andere bijdrage. Ik ben geen ijdel persoon en gebruik verder geen schoonheidsproducten. Wel scheer ik me uiteraard, als ik vind dat het nodig is. Al vele jaren scheer ik me met scheermesjes van Gillette. Mijn huidige Fusion systeem met de vijf scheermesjes vind ik veel gladder scheren dan haar voorganger met drie mesjes genaamd Mach3 Turbo. Het voelt dan lekker glad aan en smeer daarna de huid meestal in met een gezichtscreme, niet merkgebonden.

*Bijdrage van Johan Fiddelaers*



### Farouk CHI Royal treatment white truffle and pearl

Via de RTL style case doos ben ik met dit product in aanraking gekomen. Sindsdien gebruik ik het altijd. Het is voor je gezicht en ook voor in je haar. Ik gebruik het het meeste voor mijn gezicht. Wat ik dan nog op de hand over heb qua olie, doe ik in mijn haar. Voor mijn haar heb ik ook biosilk therapy haarfluide wat ook van Farouk is. Farouk Chi Royal treatment is olieachtig, maar het trekt er snel in en blijft niet vettig. Het vlekt ook niet op kleding. Je hebt er maar erg weinig van nodig. Ik heb bewust kleine potjes van 15 ml gekocht, omdat ze goedkoper zijn en voor mij beter hanteerbaar zijn dan een grote fles. Ook is het leuk om cadeau te doen. De prijs ligt rond de € 3,-- voor 15ml. De prijs voor 59ml ligt rond de € 16,-- en € 20,--.

Tips: - Even goed surfen op internet bespaart echt veel geld!

- Ook kan het handig zijn om er meerdere te bestellen, zodat je geen verzendkosten hoeft te betalen.

- Of bestel met iemand anders samen om de verzendkosten te besparen.

*Bijdrage van Veroni Steentjes*





### **De wet van oorzaak en gevolg: 'Elke actie geeft een reactie'.**

*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 als schrijver en ze heeft meegeholpen met de meditatiecursus 'mediteren met een lastig lichaam'. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt. Deze keer is het onderwerp de wet van oorzaak en gevolg*

#### *Natuur*

Eén van de belangrijkste levenslessen is de wet van oorzaak en gevolg: 'Elke actie geeft een reactie'. Deze kosmische wet zie je duidelijk terug in de natuur: Wanneer je een voorwerp boven de grond houdt en loslaat, weet je dat het valt door de zwaartekracht. Als er grote hoeveelheden regenwouden gekapt worden, heeft dat als gevolg dat de wortels van die gekapte bomen geen water meer kunnen vasthouden en hierdoor kunnen er eerder overstromingen ontstaan. Door olie - en gasboringen kunnen aardbevingen plaatsvinden.

#### *De mens*

Deze wet van oorzaak en gevolg geldt ook bij de daden van mensen: Als je dronken in een auto stapt, kun je een ongeluk veroorzaken. Als je met vuur speelt, kun je je verbranden. Als je te veel eet, word je dik. Wij kunnen van de gevolgen van de 'fouten' van andere mensen leren. Dan hoeven we niet dezelfde vergissing te maken. We hebben dan een keuze om iets wel of niet te doen.

#### *Gedachten*

Dat de wet van oorzaak en gevolg ook geldt voor gedachten, is bij velen nog onbekend. Toch is het waar; gedachten zijn krachten. Meestal zijn mensen zich niet bewust van wat en hoe ze denken en wat ze doen. Daardoor zijn ze onbewust van het feit wat ze zelf met hun gedachten en daden veroorzaken. Dat is de reden waarom ze de schuld van wat hen overkomt, bij een ander neerleggen. Maar in wezen zit het anders in elkaar; je bent veroorzaker van alles wat je zogenaamd overkomt.

#### *Boemerang*

Gedachten en daden werken als een boemerang: Je gooit hem weg en hij komt via een grote boog een tijd later weer bij je terug. Een voorbeeld: Je roddelt over iemand – met deze actie gooi je de boemerang weg. De persoon over wie je geroddeld hebt, komt erachter en heeft daar veel verdriet van. Je bent je niet bewust van het verdriet dat je veroorzaakt hebt. Het gevolg van het roddelen is, dat er over jou geroddeld wordt; de boemerang komt dus bij je terug, zodat jij zelf de gelegenheid krijgt om te ontdekken wat je veroorzaakt hebt. Als jij erachter komt, wat er over jou gezegd is, krijg jij ook verdriet. Dan pas word jij je bewust dat roddelen pijn doet, en dan neem jij je voor om het niet meer te doen.



## Oorzaak en gevolg

### *Emoties als wegwijzer*

In het begin heb je het misschien nog niet meteen door, waarom het juist jou overkomt. Dan kun je soms lang in hetzelfde cirkeltje rondlopen, net zolang tot je beseft dat het een gevolg is van je eigen gedachten en daden.

Bij dit bewustwordingsproces spelen je emoties een grote rol. Emoties kun je zien als een soort van wegwijzers naar binnen, ze helpen je te ontdekken hoe je van binnen bent. Om de oorzaken op te sporen, kun je kijken naar je emoties en naar de gevolgen, dat wat je zogenaamd 'overkomt'. Zie je zelf als een detective, die op onderzoek uitgaat naar oorzaak en gevolg.

### *Enkele voorbeelden*

1. Er is over mij geroddeld, betekent: ik heb zelf geroddeld.  
Ik ben me nu bewust hoe pijnlijk het is en hoe onzeker ik me erbij voel.  
Ik neem mij voor om zelf niet meer te roddelen, dan trek ik het niet meer naar me toe dat iemand anders over mij roddelt.
2. Iemand speelt de baas over mij, betekent: ik ben zelf autoritair, ik wil het op mijn manier doen.  
Ik ben me nu bewust hoe klein en verdrietig ik me hierdoor voel.  
Ik neem me voor om de ander gelijkwaardig en respectvol te behandelen, dan trek ik het niet meer aan dat een ander de baas over mij speelt.
3. Ik ben niet eerlijk behandeld, betekent: ik ben niet eerlijk geweest.  
Iemand heeft constant commentaar op mij, betekent: ik ben kritisch naar anderen.

Op deze manier naar jezelf kijken, helpt je in te zien dat gebeurtenissen in je leven niet 'toevallig' op je pad komen, maar gevolgen zijn van je eigen daden en gedachten. Je ziet in dat een ander niet de schuld kán hebben, je neemt zelf de volledige verantwoordelijkheid. Dan vergeef je jezelf en je neemt jezelf voor om het voortaan anders te doen. Zie daarbij honderd fouten als honderd leermogelijkheden.

*Geschreven door Evy*

*Geredigeerd door Veroni Steentjes*







## Durf je de uitdaging aan?

Iedereen staat in contact met anderen. Dat is zo met familie, vrienden, werkrelaties of mensen die je nodig hebt voor de verzorging, begeleiding of medische zaken. Je zit snel in een automatische wijze van reageren en waarnemen. Je ziet de ander niet zoals hij/zij nu op dit moment is. Je ziet de herinnering die je aan hem/haar hebt. Als je boos op iemand bent, dan zie je alleen de boosheid en niet de andere prettige eigenschappen van die ander. Misschien kun je het eens een keer anders proberen. Maak er een spel van en ga deze uitdaging aan! Zo zit je ook minder in de sleur en ben je in heldere aandacht aanwezig in het hier en nu.

**Opdracht:** Zie je huis als een herberg waar allerlei gasten binnen komen. Kijk eens hoe je je gasten tegemoet treedt. Je kunt ook de ene keer heel zakelijk zijn en de andere keer heel persoonlijk. Het is leuk om te ervaren hoe mensen dan reageren. Kijk of beter gezegd ervaar of je zelf een goede herbergier kunt zijn of dat het moeilijker is dan je denkt?



### De Herberg

Mens-zijn is een herberg.

Elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, slaperigheid, even een helder moment  
als onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze en bied allen een gastvrij onthaal!

Ook al zijn het een hoop zorgen  
die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect.

Misschien ruimt hij bij je op  
en maakt hij plaats voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,

Treed ze lachend bij de deur tegemoet  
en nodig hen binnen.

Wees dankbaar voor wie er komt,  
want ieder van hen is gestuurd  
als een gids uit het onbekende.



*Geschreven door Rumi*



**'Ik geniet van de kleine dingen. De geur van het bos of een fijn gesprek. Daar doe ik het allemaal voor.'**

### Voorstellen

Annemarie Verbunt is 44 jaar en woont in Oosterhout. Sinds 2012 woont ze in een woning met PGB budget. Daarvoor woonde ze in een Fokus woning. Annemarie woont heel erg naar haar zin. Met het PGB is ze ook blij. Ze kan zelf de zorg kiezen die ze nodig heeft. Annemarie heeft alle zorgverleners zelf aangenomen. Via de website [www.nationalehulpgids.nl](http://www.nationalehulpgids.nl) heeft ze een advertentie geplaatst en uit alle reacties heeft ze een aantal gesprekken gevoerd. En daarna heeft ze een aantal mensen aangenomen.

### Medisch

Annemarie heeft de spierziekte **SMA type 3**. Daardoor heeft zij een scoliose in haar ruggenwervel. Momenteel heeft ze 's nachts beademing nodig. Overdag zit Annemarie in een rolstoel en heeft ze arondersteuning. Annemarie heeft veel hulp nodig in het dagelijks leven. Ze kan wel helpen met koken en zelf eten lukt ook.

### Aanpassingen

In huis heeft Annemarie al redelijk wat aanpassingen en er loopt nog een aanvraag voor omgevingsbediening. Ze heeft nergens drempels, een aangepaste keuken, drie deuren met afstandbediening, de douche is aangepast en losse aanpassingen zoals een tillift. Tot haar grote teleurstelling heeft Annemarie geen hulphond. Ze is allergisch. Een hulphond zou een mooie aanvulling zijn in haar dagelijks leven. En tegelijkertijd zou ze er een maatje bij hebben.

### Werk

Annemarie is druk in de **werkgroep De rode bril**. Dit is een werkgroep die zich bezig houdt met de politieke kant van het PGB. Daarnaast houden zij zich ook bezig met een assistentiebudget. Dat is speciaal voor mensen met een complexe zorgvraag. Annemarie schrijft een blog op de site en via skype heeft ze overleg met de andere bestuursleden. De frequentie daarvan hangt af van hoeveel er in de politiek gebeurt.

Haar website [annemarietje.nl](http://annemarietje.nl) ligt al een poosje stil omdat ze te druk is met andere zaken. Op deze site kun je onder andere de schilderijen bewonderen die Annemarie heeft gemaakt. Veel tijd is Annemarie momenteel kwijt aan de **Stichting Little Dreams**. Dit is een stichting die mensen met een lichamelijke beperking helpt om hun dromen en wensen uit te laten komen. Mensen moeten daar zelf ook aan meehelpen. Dat is ook goed voor het zelfbeeld van mensen. Annemarie zegt dan ook: 'Je kunt meer dan je soms denkt!'

### Hobby's

Annemarie is erg creatief. Ze houdt van tekenen en schilderen. Dat doet ze met veel plezier, ondanks haar beperkte spierkracht. Daarnaast houdt ze erg van lezen en binnenkort doet ze het vervolg op een eerder gevolgde schrijfcurcusus. Ooit wil ze een boek schrijven over haar leven. Ze heeft alleen nog geen idee waar ze dan mee zou moeten beginnen. Boek twee zou gaan over Annemarie en de mannen.



## Annemarie Verbunt

Volgens haar loopt dat nooit zo lekker en kan ze er een leuk boek over schrijven.

Uitgaan doet Annemarie ook heel graag. Ze heeft een aantal goede vrienden waarmee ze gaat eten, wat gaat drinken, naar de bioscoop of naar het theater. Dat moet wel goed gepland worden aangezien ze eigenlijk alleen thuis naar het toilet kan. Gelukkig is ze in het bezit van haar eigen bus. Sommige vrienden vinden het lastig dat het allemaal zo gepland moet worden en ze zeggen dat dan ook. Dat vindt Annemarie wel moeilijk. TV kijken

*Steun/kracht*

Graag luistert Annemarie naar muziek als ze moe is. Dat zijn kostbare momenten voor haar waar ze energie van krijgt. Ze probeert vast momenten in de week te plannen waarop ze niks hoeft te doen. Verder heeft ze oog voor kleine dingen waar ze van geniet. Een mooie blauwe lucht, de zon, een vlinder, regen op een warme dag, de geur van het bos, een fijn gesprek. Dan denkt ze: daar doe je het toch allemaal voor. En natuurlijk zijn er dagen dat de vogels niet fluiten, maar dan heeft ze het vertrouwen dat er weer goede momenten komen.

*Tips voor lotgenoten*

Annemarie geeft aan dat je altijd voor dingen moet gaan, dat je er in blijft geloven. 'Blijf ook de leuke dingen zien en blijf dingen doen. Daar word je gelukkig van.' Je kunt je ook aansluiten bij een groep die begrip voor je heeft en doe daarin actief mee.

*Geschreven door Fleur Meeusen m.m.v. Annemarie Verbunt*

*Geredigeerd door Veroni Steentjes*



schilderij van Annemarie Verbunt

**advertentie**

[www.kieke-boe.nl](http://www.kieke-boe.nl)

*De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel*



*Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat je er zelf aan kunt hebben, is vaak onbekend. Vandaar deze rubriek waarin je kennismaakt met Pluryn een grote organisatie die veel diensten aanbiedt aan kinderen, jongeren en volwassenen met een handicap. Pluryn heeft ook een Multimediacentrum waar jongeren uit de Intermobiel doelgroep gebruik van maken. Deze organisatie stelt zich voor aan de hand van onderstaande vragen.*

1. *Wat is Pluryn, en in het bijzonder het Multimediacentrum? Wat is hun visie of werkwijze?*

Pluryn ondersteunt mensen met een handicap en/of complexe problematiek bij het vergroten van kansen op een gelijkwaardige plek in de samenleving. Dat doet Pluryn via zijn voorzieningen voor: de AWBZ-zorg, jeugdzorg, GGZ, arbeidsintegratie, onderwijs en maatschappelijke ondernemingen. Pluryn is een landelijk werkende organisatie met meer dan 150 locaties. Er werken 3.500 mensen. Het werkgebied is Gelderland, Noord-Limburg en Noord-Brabant. Het Multimediacentrum is een onderdeel van de dagbesteding voor volwassenen en is gevestigd in Nijmegen.



Ondersteunt mensen met een handicap  
bij wonen, werken, leren en vrije tijd

2. *Wat doen ze en op welke doelgroep richten ze zich?*

De medewerkers van het Multimediacentrum werken aan opdrachten zoals: het maken en monteren van video's, het afnemen van interviews, het schrijven van teksten en het vormgeven van folders. Dit kan voor Pluryn zelf zijn of voor andere organisaties. De medewerkers werken zowel op het Multimediacentrum als op locatie aan de opdrachten. Een voorbeeld hiervan is het filmen tijdens de seizoensopening van het cultureel centrum van Pluryn. De doelgroep is (jong)volwassenen met een handicap die graag met multimedia bezig zijn en aan opdrachten willen werken zonder werkdruk. Het centrum is vier dagen in de week open van 9.00-16.00 uur. Je kunt er op één of meerdere dagen of dagdelen werken.

3. *Wat heb ik als jongere met een lichamelijke handicap of chronische ziekte aan Pluryn?*

Pluryn richt zich op verschillende leeftijdsgroepen, ook op jongeren met een lichamelijke handicap. De zorg en ondersteuning hangen af van de vraag van de jongere en is maatwerk. Zelfregie staat hierbij voorop.

4. *Zijn er kosten aan verbonden? Zo ja, hoe gaat dat in zijn werk?*

Ja, er zijn kosten aan verbonden om de hulp van Pluryn te krijgen. Er is een geldig indicatiebesluit voor nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Hiermee kun je de hulp regelen in de vorm van Zorg in Natura (ZIN) of een Persoonsgebonden Budget (PGB).

5. *Hoe kom ik in contact met Pluryn als ik interesse heb?*

De contactgegevens van Pluryn zijn:  
Industrieweg 5, 6541 TW Nijmegen /  
Postbus 53, 6500 AB Nijmegen  
Telefoon: 088-7795000  
E-mail [klantenbureau@pluryn.nl](mailto:klantenbureau@pluryn.nl)  
Of via het contactformulier op [www.pluryn.nl](http://www.pluryn.nl)

*Geschreven door Ingrid Groenendijk in samenwerking met Pluryn.*



Lang geleden woonde er een kleine jongen heel tevreden in een huisje op een groene heuvel. Hij was echter niet helemaal zonder wensen. Er was iets wat hij liever wilde dan wat ook.

Iedere avond zat hij op de traptreden voor zijn huisdeur. Met zijn ellebogen op z'n knieën en zijn hoofd op zijn handen keek hij maar steeds naar het huis met de gouden ramen dat hem vanaf de overzijde van het dal tegemoet schitterde. Dat huis boeide hem en hij liet er zijn fantasie op los.

Hij stelde zich voor dat het een ongelooflijk mooi paleis was waarvan de ramen fonkelden als goud. Hij droomde over de edele mensen die in zo'n kostbaar huis leefden en hij wenste vurig om bij hen te mogen zijn. Op een dag hield hij het niet meer uit.

In plaats van zoals iedere dag naar school te gaan, besloot hij op weg te gaan naar het huis met de gouden ramen. Hij liep urenlang om zijn geheimzinnige doel te bereiken: eerst de heuvel af naar beneden en vervolgens over een holle weg en weilanden. Het was al middag toen hij onder een boom ging zitten om uit te rusten en zijn boterhammen te eten. Bijna was hij in slaap gevallen. Maar de vogels in de boom hielden hem wakker. Toch moest zijn pauze langer hebben geduurd dan hij dacht, want het schemerde al een beetje toen hij eindelijk de heuvel in de verte beklom en bij zijn doel aankwam.



Maar zijn teleurstelling was groot toen hij in plaats van het gefantaseerde paleis slechts een eenvoudige boerderij zag liggen. De ramen waren niet van goud, maar van heel gewoon glas. Er woonden een oude man en zijn vrouw en zij ontvingen de uitgeputte jongen liefdevol in hun eenvoudige huisje. Verdrietig schudden zij hun hoofd toen de kleine zwerver hen over zijn fantasieën en zijn teleurstelling vertelde.

Na een kom hete soep en een dikke boterham stopten ze hem in een heerlijk geurend bed, want het was al veel te laat om hem naar huis terug te brengen. Al heel vroeg ontwaakte de jongen. Eerst wist hij niet waar hij was, maar al gauw herinnerde hij zich de gebeurtenissen van de vorige dag.

Hij stond op, ging naar het raam, schoof het gordijn opzij en ontdekte iets geweldigs.

In de verte, op de heuvel aan de andere kant van het dal, stond óók een huis waarvan de ramen schitterden en fonkelden als puur goud. Zo iets moois had hij nog nooit gezien! En plotseling wist hij vol ontroering dat hij naar de ramen van zijn eigen huis keek. Toen hij later die dag naar zijn huis met de gouden ramen terugkeerde was hij volmaakt gelukkig.

Bron: <http://www.zinnigeverhalen.nl>

***'Als we onze ziel niet voeden met een nieuw gezichtspunt kunnen we van alles meemaken en ons toch nog leeg voelen.'***

***'We gebruiken slechts 5% van onze mogelijkheden. Bloei!'***

*quotes uit het boekje 'Puur' afkomstig uit de serie 'De kunst van het zijn'*

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

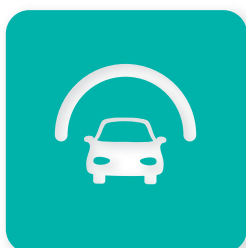
Bij Fleximo onderscheiden we 4 leasevormen. Op basis van uw persoonlijke situatie, adviseren we u welke leasevorm of combinatie van leasevormen het beste bij u en uw bedrijf past.



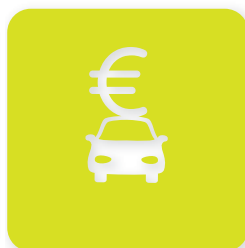
Short lease



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](mailto:info@fleximo.nl)  
I. [www.fleximo.nl](http://www.fleximo.nl)



*Leven met een lichamelijke handicap, chronische ziekte of pijn is een moeilijk leven, maar ook dat is een deel van je. Ook dat deel heeft liefde en zorg nodig, net als de rest van je lichaam. Je kunt je verzetten zo hard als je kunt, maar dat helpt niet. Het zorgt alleen zowel fysiek als mentaal voor meer spanning en pijn. Je kunt je handicap of pijn niet wegdenken, ook niet door te ontkennen dat je het hebt. Hieronder enkele boekfragmenten die je wellicht inspireren om er met een andere invalshoek naar te kijken. Makkelijk is het niet, maar probeer het eens, geef het het voordeel van de twijfel.*

**Thich Nhat Hanh** *De mooiste wijze teksten van Thich Nhat Hanh, Pijn aanraken*

Zoals we bomen aanraken, kunnen we ook onszelf en anderen met mededogen aanraken. Soms, wanneer we een spijker in hout proberen te slaan, slaan we op onze vinger in plaats van op de spijker. Onmiddellijk leggen we de hamer neer en verzorgen onze gewonde vinger. We doen er alles aan om hem te helpen, geven eerste help en ook mededogen en aandacht. Misschien hebben we een dokter of verpleegster nodig, maar we hebben ook meeleven en vreugde nodig om de wond snel te laten genezen. Telkens wanneer we pijn hebben, is het heerlijk om er met mededogen mee om te gaan. Zelfs als de pijn van binnenuit is – is onze lever, ons hart of onze longen, kunnen we de pijn met bewuste aandacht aanraken.

**Rixt Kuiper** *Wat is de kleur van de wind?*

Het maakt niet uit hoe lang je mediteert. Zelfs 1 minuut maakt een verschil. Je doorbreekt namelijk even je dagelijkse bezigheden en schakelt van 'doen' naar 'zijn' door met aandacht te werken. Door te zijn kun je de accu even opladen om vervolgens weer door te gaan, maar dan wellicht met meer richting van binnenuit. Dit wordt ook wel open aanwezigheid genoemd. Hierbij stuur je de aandacht niet, maar volg je wat er zich aandient via je zintuigen.

**M. Veehof, K.Schreurs, M.Hulsbergen en E. Bohlmeijer** *Leven met pijn, de kunst van het aanvaarden.*

Geef mij de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen.

De moed om te verdragen wat ik kan veranderen.

De wijsheid om het verschil te zien.



**Pema Chödrön** *liefde en compassie*

Het doet er niet toe wat je hebt meegekregen, een lichamelijke afwijking, rijkdom of armoede, schoonheid of lelijkheid, stabiliteit of onevenwichtigheid, een leven in een gekkenhuis of een leven in een vredige, stille woestijn. Wat je ook hebt meegekregen, je kunt erdoor ontwaken of je kunt erdoor in slaap laten wiegen. Dat is de grote uitdaging waarvoor het nu ons stelt. Wat ga je doen met je bezit – je lichaam, je spraak, je verstand?

**Eckhart Tolle** *De stilte spreekt*

Chronische lichamelijke pijn is één van de moeilijkste leraren die je kunt hebben. 'Verzet baat niet' is de les ervan.

Niets kan normaler zijn dan onwilligheid om te lijden. Maar toch, als je die onwilligheid los kunt laten en in plaats daarvan de pijn er laat zijn, bemerk je misschien een subtiele afstand tot de pijn, als het ware een ruimte tussen jou en de pijn. Dat betekent bewust, gewillig lijden. Als je bewust lijdt, kan lichamelijke pijn het ego in je snel opbranden omdat het ego grotendeels uit verzet bestaat. Hetzelfde geldt voor een extreme lichamelijke handicap.

Je 'offert je lijden aan God' is een andere manier om dat te zeggen.

*Geschreven door Veroni Steentjes*

Meer over mediteren en ontspannen met een lastig lichaam vind je op:  
[www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl](http://www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl)

*Hieronder vind je weetjes op het gebied van beauty en verzorging, wie weet heb je er iets aan.*

### **Wist je dat...**

- uit veel make-up testen e Essence make-up van Kruidvat erg goed uit de bus komt. Zo zie je dat goedkoop wel degelijk kwaliteit kan hebben. Enige nadeel is dat de make-up wel op dieren is getest. De producten van de Hema zijn niet getest op dieren en ook betaalbaar en kwalitatief goed.

- je bij Douglas gratis cadeautjes kunt bestellen zonder verzendkosten. Er is ook geen minimum bestelbedrag. Het wordt gratis verpakt, met gratis wenskaart en je kunt zelf twee proefmonsters uitkiezen. Je kunt de rekening ook op een ander adres laten afleveren dan waar je het pakje naar toe stuurt. Douglas heeft steeds meer betaalbare producten zoals: het eigen merk van Douglas en producten van bijvoorbeeld Therme zijn te koop vanaf € 1,95.

- je je make-up kwasten schoon kunt maken met reiniger. Even een tissue nat maken met de reiniger en dan de kwast eroverheen wrijven, totdat er geen kleur meer afkomt en dan zo laten drogen. Dit is niet alleen om de kwast schoon te maken maar ook om de kwaliteit van de kwast te behouden. Er zijn veel eigen merk reinigingsproducten.



- je bij winkels als de Action en de Big Bazar veel merk beauty- en verzorgingsproducten voor een kleine prijs kunt kopen. Als het bevalt, koop er dan meteen meerdere. Het assortiment wisselt namelijk vaak.

- er speciale wattenstaafjes te koop zijn bij Kruidvat die speciaal voor de make-up bedoeld zijn. De ene kant met punt is om de oogpotlood of eyeliner bij te werken of om het uit te vegen. De andere zijde is voor de lippenstift om te zorgen dat het niet buiten je lippen komt. Ze zijn erg handig in het gebruik!

- probeer ook eens beauty en verzorgingsproducten van het eigen merk. Als je geen gevoelige huid hebt, kun je ook eens gezichtdoekjes van bijvoorbeeld de Kruidvat of de Action proberen. Ze zijn veel goedkoper dan merkproducten.

- veel beauty- en verzorgingsproducten in Duitsland veel goedkoper zijn. Misschien ken je iemand die er wel eens boodschappen doet die ze voor jou mee kan nemen.

*Geschreven door Veroni Steentjes*



De Grootte Peel  
foto: Johan Fiddelaers





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 rubriek, mail het dan naar [mm@intermobiel.com](mailto: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 veel meer in het leven!

### Boekrecensie: 'Voor ik doodga' van Jenny Downham

**Auteur:** Jenny Downham

**Titel:** Voor ik doodga. (De Engelse titel is: Before I die)

Het boek is een internationale bestseller over een meisje dat 16 jaar is en weet dat ze nooit 17 zal worden. Er zijn nog tien dingen die ze wil doen.

**Nederlands** 304 pagina's

**Uitgeverij:** Atlas Contact

**ISBN:** 9789020413045

Het boek met de titel Voor ik doodga is ook verfilmd in oktober 2012 door regisseur: Ol Parkerkeuze.

Het boek is een internationale bestseller over een meisje dat 16 jaar is en weet dat ze nooit 17 zal worden. Er zijn nog tien dingen die ze wil doen.

#### **Korte samenvatting:**

Iedereen gaat dood. Dat weten we allemaal. Met nog maar een paar maanden te leven weet de zestienjarige Tessa die al enkele jaren leukemie heeft dit beter dan de meeste mensen. Ze heeft een lijst gemaakt met tien dingen die ze nog wil doen voor ze doodgaat. Nummer één is seks. Ze wil ook nog drugs gebruiken en autorijden, een hele dag op alles ja zeggen, beroemd worden en verliefd zijn. Maar het is niet altijd eenvoudig om te krijgen wat je wilt. En krijgen wat je wilt is niet altijd krijgen wat je nodig hebt. Soms worden dingen belangrijk waarvan je het nooit had verwacht. Samen met haar vriendin Zoey maakt ze een aantal dromen waar. Met gemak stap je het leven van Tessa binnen en leer je haar, haar ziekte en al haar dromen kennen. Zonder ook maar ergens pathetisch of meelijwekkend te worden, lukt het de schrijfster in haar debuutroman om alle facetten van leven en dood te laten zien, door de ogen van een 16-jarige die gaat sterven.

**Cijfer waardering:** 8,5

#### **Korte toelichting op het cijfer:**

Een mooi boek dat toch gezien de heftige inhoud gemakkelijk leest en waarin je door wilt lezen. Het is op een persoonlijke en eerlijke directe wijze geschreven waardoor je het door haar eigen ogen mee maakt alsof je haar bent. Ik zag enigszins tegen het boek op door de recensies dat het een emotionele tranentrekker is, maar dat vind ik gelukkig meevallen. Er zit ook veel humor in. Natuurlijk is het heftig dat een 16 jarige weet dat ze geen 17 wordt. Ze maakt een lijst van tien dingen die ze nog wil doen waardoor ze ook in gevaarlijke situaties terecht komt door het autorijden zonder rijbewijs en seks hebben met een vreemde. Ze wordt tijdens haar ziekte verliefd op een buurjongen die haar vriendschap geeft en daarna liefde en seks. Ze wil zelf ook dat hij weggaat bij haar, omdat ze niet wil dat hij blijft omdat ze ziek is.

Haar vader heeft veel moeite met haar ziekte en doet alles wat maar kan om te zorgen dat ze beter wordt. Hij ontkent haar ziekte, wat voor een ouder ook logisch is dat je je 16 jarig kind niet wilt verliezen. Ziekte en dood komen overal voor, en het is niet te ontkennen. Heel veel reële reacties en gevoelens



## Voor ik doodga (boek)

komen langs van iemand die ziek is maar ook de omgeving van zo'n persoon en de emoties die daarbij spelen, worden duidelijk in beeld gebracht.

In het einde van het boek beschrijft ze haar stervensproces op een bijzondere wijze. Het is wel even wennen, maar je merkt op dat ze nog flarden meekrijgt van wat er om haar heen gebeurt.

### *Mooie treffende tekstfragmenten zijn:*

'Ik wil begraven worden in mijn vlinderjurk, mijn lila lingersetje en mijn zwarte hoge laarzen (allemaal nog in de koffer die ik voor Sicilië had gepakt). Ik wil ook de armband om die ik van Adam heb gekregen. Maak me niet op. Het ziet er stom uit op dode mensen.

Ik wil niet gecremeerd worden. Crematies vervuilen de atmosfeer met dioxine, zoutzuur, waterstoffluoride, zwaveldioxide en kooldioxide. En ze hebben van die enge gordijnen in crematoria.

Ik wil dat er een inheemse boom op of bij mijn graf geplant. Een eik zou ik fijn vinden, maar een kastanje of desnoods een wilg is ook goed. Ik wil een houten, plaquette met mijn naam erop. Ik wil dat er wilde planten en bloemen op mijn graf groeien.

Aanwijzingen voor Zoey. Zeg niet tegen je dochter dat de hele planeet wegrot. Laat haar mooie dingen zien. Wees een reuzin voor haar, ook al konden je ouders dat niet voor jou zijn. Begin niets met jongens die niet van je houden.' Als de baby er is, zul je je oude leven dan missen, denk je?'

### *Laatste fase boekfragmenten:*

'Weet je zeker dat ze dat geluid hoort te maken?' 'Volgens mij is het niet erg.' 'Het klinkt anders dan daarnet.' 'Sst, ik hoor het niet.'

'Dat is erger. Dat klinkt alsof ze geen lucht krijgt.' 'Shit!'

'Gaat ze nu dood?'

'Ga je vader halen, Cal. Rennen!'

Een vogeltje verplaatst een zandheuvel korrel voor korrel het pikt elke miljoen jaar een zandkorrel en als de heuvel is verplaatst brengt het alles weer terug en zo lang duurt de eeuwigheid en dat is heel lang om dood te zijn. Misschien kom ik terug als iemand anders. Ik word het meisje met het wilde haar dat Adam in zijn eerste week op de universiteit tegenkomt. 'Hoi, volg jij ook de tuinbouwcursus?'

### **Opmerking Veroni:**

Ik vroeg me af of het boek autobiografisch geschreven is, wat dus niet zo is, maar dat doet er eigenlijk ook niet echt toe. Als ik het lees lijkt het in ieder geval autobiografisch, wat dus goed geschreven inhoudt. Een boek dat je tot nadenken zet waar het in het leven omgaat en wat je van je leven wilt maken. Stel jezelf de vraag: **Wat wil jij doen als je maar enkele weken te leven hebt?**

*Ingevuld door Veroni Steentjes*



Vrijwilligster Fleur Meeusen heeft zelf drie kinderen in de leeftijd van 9 en 11 jaar. Ze deelt hieronder enkele boekentips.

### Harry Potter (Joanne Rowling)

De populaire serie gaat over een tiener die, tot hij een brief ontvangt van de Zweinsteins Hogeschool voor Hekserij en Hocus-Pocus, niet weet dat hij een tovenaarskind is. Zodra hij aankomt op Zweinstein gebeuren er bizarre dingen en gaat hij op avontuur met zijn beste vrienden Ron en Hermelien. Er bestaan 7 delen van Harry Potter en deze zijn ook allemaal verfilmd. Het is een spannende serie. De boeken zijn geschikt voor kinderen vanaf 9 jaar.



### De Grijs Jager (John Flanagan)

Wanneer de 15-jarige Will uitverkozen wordt om Grijs Jager te worden, zet dat zijn wereld op zijn kop. Niet meer het saaie weeshuis waar hij is opgegroeid. Nu beleeft hij het ene avontuur na het andere. Hij en zijn vrienden reizen het hele land en de hele wereld af om anderen te helpen. Zo komen ze in ontzettend gevaarlijke situaties terecht. Met hun pijl en boog en een aantal andere wapens moeten ze met hun vijanden afrekenen. Er zijn twaalf delen geschreven. In het najaar van 2013 wordt deel dertien verwacht. Deze boeken zijn geschikt voor kinderen vanaf 11 jaar.



### Hoe overleef ik.... (Francine Oomen)

Deze boeken van Francine Oomen zijn gebaseerd op haar jeugd, maar je kunt er ook nog wat van leren! Het leukste is dat het heel herkenbaar is voor meisjes die de tienerleeftijd naderen. De schaamte voor je ouders als ze wat stoms zeggen of een korte wandeling op vakantie dat eindigt in een klein drama, omdat het hele gezin verdwaalt. Er zijn heel wat boeken van haar hand verschenen. Het is geschikt voor verschillende leeftijden.

### Dolfje Weerwolfje (Paul van Loon)

De verhalen draaien om een jongen genaamd Dolfje Spaan, die als hij zeven jaar wordt ontdekt dat hij een weerwolf is. Kenmerkend aan Dolfje is zijn witte haar, wat resulteert in dat hij als weerwolf altijd een witte vacht heeft, en zijn bril, die hij ook in weerwolfgedaante nog steeds op heeft. Dolfje woont bij de familie Vriends, bestaande uit vader Willem, moeder Jasmijn, en hun zoon Timmie. Hij is op zijn derde door hen in huis genomen, omdat zijn echte ouders hem in de steek hadden gelaten toen ze ontdekten dat hij een weerwolf zou worden; dit zit namelijk in zijn familie. De Vriends kennen Dolfjes geheim maar accepteren hem desondanks, vooral omdat Willem Vriends enorm van anders houdt; iets dat te merken is aan zijn vaak absurde kledingkeuzes en hoofddeksels. Er zijn veel boeken van Dolfje weerwolfje verschenen. Er is ook een film van gemaakt. Erg leuk voor het hele gezin. De boeken zijn geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar.



Geschreven door Fleur Meeusen



### Music that touch my heart

*Er is muziek dat je vrolijk maakt en je power en adrenaline geeft, maar er is ook muziek dat je verdrietig of boos maakt. Je kunt bepaalde nummers bewust luisteren als je effe wilt janken of juist power en moed nodig hebt. Deze onderstaande song geeft mij power om mijn stem te gebruiken om voor mezelf op te komen, op een vreedzame wijze. Je kunt altijd je stem gebruiken, er is altijd hoe dan ook een keuze.*

### Songtekst John Farnham You're the Voice

We have the chance to turn the pages over.  
We can write what we want to write.  
We gotta make ends meet before we get much older.

We're all someone's daughter.  
We're all someone's son.  
How long can we look at each other  
down the barrel of a gun!

<refrein:> You're the voice try and understand it.  
Make a noise and make it clear (ooooo)(woohooo).  
We're not gonna sit in silence.  
We're not gonna live with fear (ooooo)(woohooo).

This time we know we all can stand together,  
with the power to be powerful  
believing that we can make it better.

We're all someone's daughter.  
We're all someone's son.  
How long can we look at each other  
down the barrel of a gun!

<refrein>

We're all someone's daughter.  
We're all someone's son.  
How long can we look at each other  
down the barrel of a gun!

<refrein>

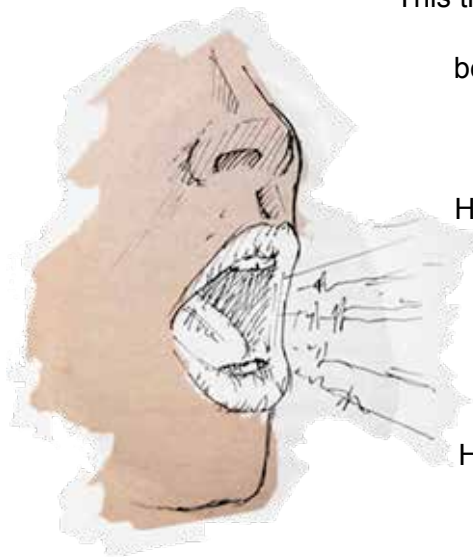
<refrein>

<refrein>

Bron: John Farnham - You're The Voice album Wispering Jack (1986)

[Beluister dit liedje via deze link en ervaar wat het met je doet.](#)

Bijdrage van Veroni Steentjes



## Esther Vergeer (boek)

### Boekrecensie: Esther Vergeer - Kracht & Kwetsbaarheid

**Auteur:** Eddy Veerman

**Nederlands** 207 pagina's

**Uitgeverij:** Arko Sports Media B.V.

**Titel:** Esther Vergeer - Kracht & Kwetsbaarheid

**Genre:** Sport / Biografie

**ISBN:** 9789054722366

#### **Esther Vergeer en haar boek:**

Esther Vergeer is bekend vanwege haar ongeëvenaarde prestaties als rolstoeltennisster. Van het jaar 2000 tot en met de Paralympische Spelen van London in 2012 bezette ze onafgebroken de nummer één positie van de wereld. Van januari 2003 tot en met die Spelen won ze zelfs al haar enkelpartijen: vierhonderdenzeventig wedstrijden op rij! Haar erelijst is indrukwekkend:

- 148 titels in het enkelspel, waaronder 4 gouden Paralympische medailles (2000, 2004, 2008 en 2012), 21 Grand Slams en 14 NEC Masters
- dubbelspel: 136 toernooien gewonnen, waaronder 3 gouden Paralympische medailles en 23 Grand Slams.

Een erelijst die ook bij de valide toptennissers veel respect afdwingt. Esther vertelt dat ze in het buitenland veel meer erkenning voor haar prestaties ontving dan in Nederland. In veel andere landen om ons heen wordt gehandicaptensport veel meer gewaardeerd en is er meer aandacht van de media. Talloze finales speelde ze tegen de Nederlandse Korie Homan. Zowel mentaal als tactisch was Esther ijzersterk, toch kende ze haar twijfels. Iedere keer weer hervond ze zich tijdens deze finales.

In haar boek geeft Esther zich bloot, ze stelt zich kwetsbaar op door over haar gevoelens, emoties en onzekerheden te vertellen. Het boek bevat veel foto's over haar leven voor, op en naast de tennisbaan. Mentaal was ze erg sterk en ze leefde puur voor haar sport, zij had daar alles voor over.

#### **Samenvatting:**

Het boek begint met de Paralympische Spelen van London in 2012 zelf. Achteraf bezien is dit haar laatste toernooi worden, maar dat wist ze op dat moment nog niet. Daarna gaat haar biografie chronologisch verder. Esther werd in 1981 geboren, op zesjarige leeftijd ontstonden haar gezondheidsproblemen. Tijdens een zwemles in maart 1988 raakte ze bewusteloos.

De artsen ontdekten een hersenbloeding. Na haar derde hersenbloeding werd haar hele lichaam onderzocht en ontdekten de artsen een bloedvatenafwijking rondom haar ruggenmerg. Daar kwamen de hersenbloedingen vandaan. Op 15 januari 1990 volgde een zware en risicovolle operatie, ze werd wakker met nauwelijks gevoel in haar benen en kwam in een rolstoel terecht. Tijdens haar revalidatie kwam Esther in aanraking met rolstoelbasketbal en rolstoeltennis. Beide sporten beoefende ze jarenlang, uiteindelijk koos ze voor rolstoeltennis.

Haar ouders en haar broer zijn erg belangrijk voor haar, ze deelden lief en leed. Esther was niet alleen zeer professioneel bezig om als topsportster te leven - ze had er alles voor over om nummer één van de wereld te blijven - maar ze vond het ook belangrijk om een positieve bijdrage te leveren aan rolstoeltennis en gehandicaptensport in het algemeen. Daar reisde ze het hele land voor door. Ook zette zich in voor de integratie van de gehandicaptensport in de valide sport. Esther kan gerust een boegbeeld voor de gehandicaptensport worden genoemd. Ze vertelt uitgebreid haar maatschappelijke projecten, namelijk over: haar eigen foundation, de samenwerking met de Johan Cruijff Foundation, haar functie als directeur van het ABN AMRO toernooi, Team ParaStars en haar ambassadeurschappen. Esther verzorgt lezingen en clinics door heel het land.

Het boek begint met twee voorwoorden, namelijk van Roger Federer en Johan Cruijff.



**Cijfer: 8**

**Toelichting cijfer:**

De opbouw van het boek is goed gekozen, namelijk door te beginnen met de Paralympische Spelen van London in 2012 en de voorbereiding daarop. Dat is haar meest recente toernooi wat bij haar volgers nog goed in het geheugen staat. Esther vertelt heel open over bijna alles, over de operaties en de revalidatie toen ze nog kind was. De ervaringen van haar directe omgeving (bijvoorbeeld van haar ouders, broer, vriendinnen, trainers, tegenstanders en haar vriend) zijn in de vorm van knipsels er tussen gezet. Soms zijn die storend, omdat ze het verhaal onderbreken, maar vaak erg verhelderend! Het boek leest zich gemakkelijk en bevat veel mooie foto's.

*Er zijn nog enkele passages in haar boek die ik graag wil vermelden:*

- Na haar toernooi in Peking in 2008: "Meer dan ooit realiseerde ik me dat de evolutie en volwassenwording van de gehandicaptensport en de Paralympische Spelen in het algemeen en van rolstoeltennis in het bijzonder, parallel liep met mijn eigen ontwikkeling als sporter en persoon, en dat aan de evolutie in feite geen einde komt."
- Haar gedrevenheid om gehandicaptensport naar een hoger niveau te tillen: "Mede op initiatief van André heb ik daarna als lid van de AtletenCommissie van NOC\*NSF een bijeenkomst van paralympische atleten en coaches georganiseerd, waarin ik stelde dat paralympische sport niet langer als gehandicaptensport moet worden beleefd, maar als topsport. Daar heb je sporters voor nodig die kiezen voor een fulltime programma en zo hun handicap als het ware loslaten."
- Het was voor Esther een moeilijk besluit om te stoppen met tennissen, over deze besluitvorming schrijft ze onder meer het volgende: "Een droom was werkelijkheid geworden, ik was blij, tevreden, maar euforisch? Als je dromen en ambities eenmaal zijn vervuld, ben je ze ook kwijt. Ik voelde me leeg en mijn hoofd zat vol twijfel over de toekomst."

*Ingevuld door Johan Fiddelaers*



Foto: Karl Veneman

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

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





**illustratie: Paul Stoel**  
i.o.v. Stichting Intermobiel