



foto: Karl Veneman

Stichting Intermobiel

Mobiel Magazine

december 2012 - jaargang 8

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:

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem

☎ 06-43055738

✉ algemeen: info@intermobiel.com

✉ redactie: mm@intermobiel.com

www.intermobiel.com

KVKnummer: 09134684

Bankrekeningnummer: 36.11.14.850 Arnhem



Inleverdatum kopij Mobiel Magazine Jaargang 8 nummer 2: 1 April 2013

Aan dit nummer werkten mee:

Evy, Elviera Doff, Jesper Fiddelaers, Lianne Herder, Dorothy Looman en Drs. P. Leusink.
Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Redactie:

Johan Fiddelaers
Veroni Steentjes.

Fotografie en vormgeving

Johan Fiddelaers, Leonie Palsma, Paul Stoel, Karl Veneman en Danny de Meijer/Intermobiel Racing

Advertenties:

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

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

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

Disclaimer Mobiel Magazine:

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

Groeten Stichting Intermobiel
info@intermobiel.com
www.intermobiel.com

Colofon	2
Woord van de voorzitter	4
Project Voorlichting	6
Intermobiel nieuws.....	8
Mediteren met een lastig lichaam: slapen en ontspanning	13
Aanpassingen: laptoptafel	16
Vrije tijd: genieten van de zee	17
Steun Intermobiel!	18
Gedicht: Stilte	19
Lifestyle: Feng Shui	20
Lifestyle: gadget	23
Opvoeden: ouder-kind	24
Opvoeden: kindervens.....	25
Johan's column.....	27
Intermobiel Racing.....	28
Vraagbaak Seksualiteit.....	29
Seksualiteit met een handicap: Hype van toys.....	30
Column van Lisanne Herder.....	32
Lees-, kijk-, en luisterhoek: boek - Ik, Zlatan	33
Lees-, kijk-, en luisterhoek: DVD - Led Zeppelin	34
Sponsors	35
Club van 100	36
Fijne feestdagen	37



Intermobiel Racing behaalde meerdere podiumplekken

Neem je leven in eigen handen

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



Neem je leven in eigen handen en maak je dromen waar!

Een terugblik op 2012. Ik heb fysiek en mentaal een zwaar jaar achter de rug. Ik heb vaak in de reflectieve spiegel gekeken. Vooral ben ik tegen mezelf aangelopen. Ik maak het mezelf veel te moeilijk door teveel te piekeren, emoties en gedachten niet los kunnen laten of teveel nadenken over wat een ander ervan vindt. Ik wil het graag anders doen, maar de aan en uit knop van het loslaten vinden, is niet simpel. Mijn gedachten en gevoelens kan ik niet loslaten en bezorg ik mezelf extra mentale pijn. Zo maak ik het mezelf moeilijker dan nodig is.



Wat me van het afgelopen jaar is bijgebleven, is dat je zelf je eigen wereld scheidt door je gedachten en gevoelens en door hoe je naar de wereld in en buiten je kijkt. *'It's your mind that creates the world'* (de Boeddha). Hoe kijk je tegen je leven aan? Is je glas halfvol of half leeg? Als je een andere wereld wilt, een andere dan de huidige waarin je bent, dan zul je met jezelf aan de slag moeten. Je kunt een ander niet veranderen, alleen jezelf. Je kunt eindeloos wachten op de ander en alles vooruit schuiven, vaak onder het mom van *'Ik ben zo druk.'* of *'De ander moet de eerste stap zetten, want het ligt niet aan mij.'* In mezelf voer ik vaak een heel gesprek wat ik dan tegen de ander zou zeggen als ik die opbel. Je ziet vaak meer beren op de weg, dan die er zijn. Kijk door de beren op de weg heen, zie en bega de weg.

Ik ben daarom de afgelopen maanden gestart met meer initiatief nemen en me meer uiten wat ik voel. In het me uiten gaat het vooral om mondeling contact. Me uiten op papier is geen probleem, maar het mondeling doen wordt moeilijker. Door al het digitale contact merk ik dat telefonisch contact op de achtergrond komt. Effe een mailtje sturen doe ik sneller dan iemand bellen. Als je zelf verantwoordelijkheid neemt en actief handelt, wacht je niet af en heb je zelf je eigen leven in je handen.

Door de gebeurtenissen van het afgelopen jaar, besef ik des te meer, dat het leven zo voorbij kan zijn. Veel mensen zeggen: *'Later als ik met pensioen ben.....'*, of *'Als de kinderen groot zijn, dan wil ik een nieuwe auto, op vliegvakantie of mijn droom realiseren.'* Ik wil je meegeven: leef vandaag en realiseer je droom. Wacht niet af tot later, op meer of beter, want dan kan het te laat zijn. Leef nu in dit moment, want dat is het enige moment dat we hebben.

Helaas kunnen we niet alle wensen realiseren, maar er zijn wel meer wensen realiseerbaar dan we denken. We doemdenken vaak. Hiermee doen we onszelf en onze omgeving te kort. Weet wat voor jou in het leven belangrijk is en wat je dromen zijn. Heb voor 2013 het voornemen om te realiseren wat voor jou belangrijk is en hoe je dit gaat doen. Kijk eens wat vaker in de spiegel. Bedenk: *'Alles wat we zijn, het resultaat is van wat we dachten.'* (De Boeddha).

*Geschreven door Veroni Steentjes
Geredigeerd door Johan Fiddelaers*

Voor 2013 wil ik dit gedicht ter overdenking meegeven:

De vicieuze cirkel

Als ik blijf kijken,
zoals ik altijd heb gekeken.
Blijf ik denken,
zoals ik altijd dacht.

Als ik blijf denken,
zoals ik altijd heb gedacht.
Blijf ik geloven,
zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven
zoals ik altijd heb geloofd.
Blijf ik doen,
zoals ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen,
zoals ik altijd heb gedaan.
Blijft mij overkomen,
wat mij altijd overkomt.

Bron: onbekend.



Intermobiel start project voorlichting: Durf slimmer te leven als je minder mobiel bent!

Intermobiel is blij dat in april gestart werd met het voorlichtingsproject.



*Durf slimmer te leven
als je minder mobiel bent*

Sinds 2001 zet Intermobiel zich in voor 'jong gehandicapten' met een positieve insteek gericht op wat je nog wél kunt met een handicap. Intermobiel bestaat dit jaar tien jaar. Vandaar dat het

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

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

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

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

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



BSP

Bergh Special Products

Hindledwag 10
7001 GX te Hiekenberg
t. 0511 - 359 290
f. 0511 - 359 210
www.rolstoelonderdelen.nl



Gekleurde
spaaikbeschermers



Beenzakken



Wielen met
lucht of PU band

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

SCHWALBE

rolstoel-
banden



Special *3* mobility



De outdoorspecialist

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

Fiesta beurs België met Intermobiel bijdrage over seks met een handicap

Intermobiel is voor de tweede keer gevraagd om op de beurs in België te staan over seks met een handicap. De beurs was op 17 en 18 augustus in Oostende in België. Emile heeft er gestaan met hulp van bestuurslid Olga en vrijwilligster Rilana. In België is het taboe over seks met een handicap nog groter dan in Nederland. Intermobiel is op het verzoek ingegaan om het onderwerp bespreekbaar te maken voor de doelgroep zelf en ook voor mensen uit de zorg. Seks en intimiteit zijn nodig voor iedereen, met of zonder handicap. Super bedankt dat jullie drieën alweer voor Intermobiel klaar stonden!



Start cursus mediteren met een lastig lichaam

Na twee jaar voorbereiding is Intermobiel op 7 september 2012 gestart met de telefonische aandacht meditatiecursus *mediteren met een lastig lichaam*, na twee jaar voorbereiding. De cursus bestaat uit vijftien lessen van 1,5 uur die om de week gegeven worden. Ook is er enkele weken na het einde van de cursus een terugkomles. De cursus is op 7 september gestart en duurt tot 29 maart 2013. Het is een cursus voor jongeren en mensen met een lichamelijke handicap, chronisch ziekte of chronische pijn. Het is een aandachtmeditatie training, waarbij de mogelijkheid wordt aangereikt om je lichaam niet als vijand te zien, maar als deel van jezelf. Je bent meer dan alleen maar je pijn, je handicap of ziekte.

In de cursus wordt aangereikt hoe je met vriendelijke aandacht aanwezig kunt zijn in je pijn, zonder ervoor weg te lopen en zonder je ertegen te verzetten. Weerstand zorgt voor extra spanning, wat meer pijn kan veroorzaken. Door niet te oordelen over je pijn, kun je pijn anders gaan ervaren. Als je verdriet, pijn en frustratie onder ogen ziet, verandert je houding tegenover onaangename ervaringen van ontkennen of niet willen, naar openstaan voor en opkomen voor jezelf. Je mag er zijn zoals je bent. Iedereen kan meedoen aan de cursus, ongeacht je religieuze achtergrond en de staat van je fysieke gezondheid en welke ervaring je hebt. De cursus heeft geen religieus karakter. Kijk voor meer informatie op www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl of mail naar meditatie@intermobiel.com voor vragen.

Lady's Day Roggel ten behoeve van Stichting Intermobiel lichaam

Op 23 september in de sportschool Mico Sport in Roggel is een Lady's Day gehouden voor Stichting Intermobiel. Dit idee kwam van Mia Cobben (Emile's moeder) en van haar zus. De vriend van Emile's tante is eigenaar van deze sportschool waar ook een Wellness centrum bij zit. De entree was € 7,50 voor koffie met vlaai. Ook kon je voor slechts € 7,50 allerlei behandelingen, zoals een massage of gezichtsbehandeling, ondergaan. Daarnaast was er ook een mooie loterij met leuke prijzen. Alle opbrengsten waren voor onze stichting. Tevens waren er vele leuke stands waar je vrouwenspullen kon kopen. Intermobiel was er met een stand vertegenwoordigd.

De middag werd aangevuld met een Limburgse nostalgische modeshow van Mia met haar vriendinnen. Deze Lady's Day heeft € 500,- opgeleverd voor de stichting. Intermobiel bedankt iedereen voor de hulp en steun!



Intermobiel bij Paralympische Spelen in Londen



Op Emile ging van 4 tot 7 september naar Londen om iets mee te krijgen van de Paralympische Spelen en om de sporters namens Intermobiel een hart onder de riem te steken. Intermobiel heeft in september het Paralympische nieuws bijgehouden. Dit jaar is er gelukkig meer en beter bericht dan vier jaar geleden in Beijing. Hopelijk wordt het in Rio nog meer in beeld gebracht. Vrijwilliger Johan heeft een super mooi logo ontworpen wat gebruikt is op internet.

Onze Nederlandse Paralympische sporters hebben een topprestatie geleverd en hebben maar liefst 39 medailles behaald. Wat echt ongelooflijk is. Ambassadeur Gerben Last heeft brons gehaald en ondersteuner Kenny van Weeghel heeft een zilveren plak gehaald.

Intermobiel feliciteert alle Paralympische sporters uit de hele wereld

die mee hebben gedaan aan dit spektakel! Hopelijk zijn de Spelen stimulerend, zodat meer mensen (Paralympisch) gaan sporten. Tevens dragen de Spelen bij aan een positieve beeldvorming over mensen met een lichamelijke handicap. Op dit gebied is nog steeds veel terrein te winnen. Op naar Rio in 2016!

Ik loop/rol voor Stichting Intermobiel

Tijdens de Vierdaagse van Nijmegen (van 17 tot en met 20 juli 2012) liepen vijf kanjers voor Stichting Intermobiel de Nijmeegse Wandelvierdaagse. John Heldens, Martien Kneepkens, Monique van de Schoor, Marianne de Wit en Loes Broens liepen de vierdaagse in het shirt "Ik loop voor Intermobiel". Enthousiast droegen ze onze stichting uit en deelden folders uit en brachten zo onze stichting onder de aandacht van andere lopers en het enthousiaste publiek langs de weg. Het leverde ook de nodige media-aandacht op: TV Gelderland, de radio en op de televisie Nederland 1 bij KRO's "Het gevoel van de Vierdaagse". Alle Intermobiel lopers hebben het weer, de blaren en de vele kilometers getrotseerd en uitgelopen! Waarvoor hulde en bedankt allen voor jullie inzet.



De kreet "Ik rol voor Stichting Intermobiel" werd veelvuldig uitgedragen door Intermobiel bestuurslid Fons Osseweijer. In 2012 rolde (handbiken) hij menige tochten voor onze stichting, onder meer: twee Kennedymarsen, de Statentocht in Oentjerk, de tocht van Den Oever naar Leeuwarden, de Afsluitdijk (zie foto hiernaast) en de Sallandse Wandelvierdaagse. Fons bedankt voor je inzet en de promotie van Intermobiel tijdens de vele tochten!

Intermobiel op kerstmarkt Arnhem van 7 tot en met 9 december 2012

Emile heeft drie dagen in de Rijnhal in Arnhem gestaan om voorlichting te geven over Stichting Intermobiel en om Intermobiel onder de aandacht te brengen bij een groter publiek. Ook heeft hij er met onze sieraden, kantoorartikelen en de pc accessoires, zoals diverse soorten touch pennen, gestaan. Helaas viel het weer erg tegen, maar toch was de opbrengst € 600,--. Emile, bedankt dat je er altijd voor ons staat, ook vaak alleen!

BRIDGECLUB BRONKHORST



organiseert

Goede Doelentoernooi

Zaterdag 26 januari 2013
'Den Bremer' Toldijk

Stichting Intermobiel

www.intermobiel.com



Aanvang 13.00 uur

RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Inschrijving € 25,00 per paar voor het bridgen

€ 11,00 per persoon voor het stampottenbuffet

Aanmelding middels storting op rekening 3274.21.851

t.n.v. Bridgeclub Bronkhorst, o.v.v. beide namen

met voornaam en woonplaats, één telefoonnummer,

NBB lid nr. en graag doorgeven indien u rolstoelgebruiker bent.

De inschrijving sluit op 18 januari 2013;

deelname op volgorde van binnenkomst.

Het in te schrijven aantal paren is gelimiteerd.

Informatie Hans Jansen, tel. 0575-551892

e-mail: j.jansen47@kpnplanet.nl

Spellen 7 rondes x 4 spellen;

meesterpunten volgens geldende schaal N.B.B.

Prijzen Een goed verzorgde prijzentafel voor alle lijnen.

Loterij Er is een bridge weekend van Hotel Asteria te winnen.
Hiervoor worden loten verkocht.

Opbrengst Voor Stichting Intermobiel. Deze stichting zet zich in voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Voor een toegankelijke leefwereld waarin plaats is voor (lig)rolstoelen, brancards en bedden. De website www.intermobiel.com dient als digitale ontmoetingsplaats en kennisplatform.

Locatie Café-Restaurant 'Den Bremer'
Zutphen Emmerikseweg 37, 7227 DG Toldijk.

**Autobedrijf
Melgers**



CAFÉ-RESTAURANT
'DEN BREMER'
Het adres voor al uw bruiloften
en partijen • Tel. (0575) 451205

Bridgeclub Bronkhorst toernooi op 26 januari 2013 met opbrengst voor Stichting Intermobiel

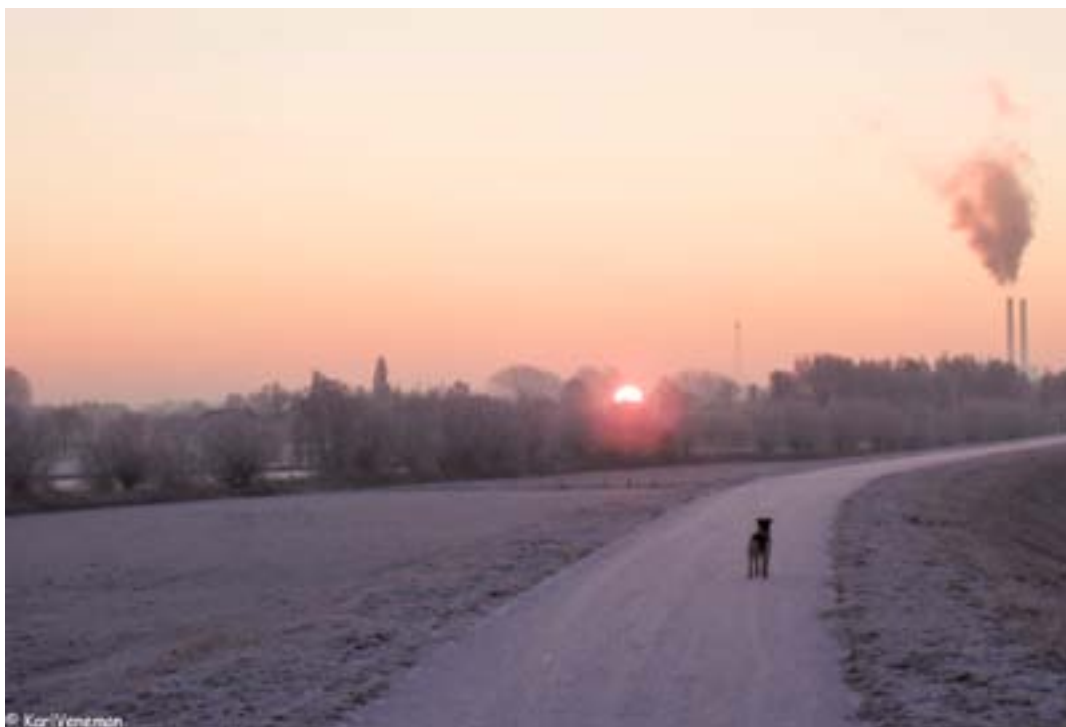
Bridgeclub Bronkhorst in Toldijk heeft een traditie gemaakt van het jaarlijks organiseren van een goede doelen toernooi, dat in 2013 voor de achtste keer wordt gehouden: op zaterdag 26 januari 2013 in Café Restaurant Den Bremer in Toldijk.

De leden van deze bridgeclub hadden goede doelen aangeleverd. Na een stemming onder de leden is Stichting Intermobiel als winnaar uit de bus gekomen. De oud-Steenderense Veroni Steentjes (37) heeft in 2001 Intermobiel opgericht voor en door jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die minder mobiel of huisgebonden zijn in Nederland. Intermobiel richt zich op wat je nog wél kunt met een lichamelijke handicap. Door lotgenotencontact wordt de leefwereld van deze jongeren vergroot. Door kennisuitwisselingen worden de mogelijkheden en de zelfstandigheid vergroot. Veroni Steentjes is afkomstig uit Steenderen waar haar ouders nog wonen. Vandaar dat de bridgeclub Bronkhorst voor Stichting Intermobiel heeft gekozen. Steenderen valt onder de gemeente Bronckhorst.

Het bridgetoernooi is op zaterdag 26 januari 2013 in Toldijk bij Den Bremer. Het begint om 13.00 uur. Het inschrijfgeld bedraagt 23 euro per paar voor het bridgen en 11 euro per persoon voor het aansluitende stampottenbuffet. De opbrengst van het toernooi is bestemd voor het "Intermobiel fonds" van Stichting Intermobiel om jong gehandicapten zonder financiën te helpen op het gebied van ICT aanpassingen en software, zodat hun sociaal isolement verminderd wordt en hun mogelijkheden vergroot worden. Intermobiel is op 26 januari ook met een stand aanwezig om voorlichting te geven en om sieraden en pc accessoires te verkopen.

Intermobiel bedankt iedereen die in 2012 een bijdrage heeft geleverd voor de stichting. Hopelijk kunnen we in 2013 ook op je steun rekenen!

*Geschreven door Veroni Steentjes
Geredigeerd door Johan Fiddelaers*





Das alte Zollhaus

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

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

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



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

U vindt ons op slechts 130 kilometer afstand van Maastricht...

Kom de mooie Eifel dus zelf ontdekken!

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



Bij ons is de gast koning!

John en Paula Weij

Tot ziens in Übereisenbach!

Slapen en ontspanning

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. Ze geeft ook mede de cursus mediteren met een lastig lichaam. In ieder Mobiel Magazine deelt ze wat haar bezighoudt. Deze keer is het onderwerp slapen en ontspannen. Ze geeft hieronder tips die je kunnen helpen.

Vingertoppen

Indien mogelijk als je handfunctie hebt: Zet je linkerduim en linkermiddelvinger met de toppen tegen elkaar. Tegelijk zet je de rechterduim en rechterwijsvinger met de toppen tegen elkaar. Blijf een paar minuten in deze houding liggen als je wilt gaan slapen en je merkt dat je snel ontspant en in slaap kunt vallen.

Visualiseren

Visualiseer dat je slaapt, je ziet dus jezelf hoe je slaapt. Als je dat moeilijk vindt, kun je een beeld maken van hoe een baby slaapt.

Inprenten

Spreek zacht in jezelf één van deze zinnen uit, die je aanspreekt:

- Ik ben rustig en ontspannen.
- Ik laat de dag en alles wat er gebeurd is los.
- Ik laat alle gedachten aan morgen los, morgen zorgt voor zichzelf.
- Ik laat alle spanning los.
- Zeg bij elke uitademing: rust



De dag doornemen

Loop in gedachten de dag in omgekeerde volgorde terug; van het moment dat je wilde gaan slapen tot het moment dat je opstond die ochtend.

Fijne herinnering

Roep een herinnering op, wanneer jij je kalm hebt gevoeld; bijvoorbeeld in een bos, op het strand, in de zon, bij een bepaald persoon. Probeer alle details zo goed mogelijk voor de geest te halen; de temperatuur, de geur, de sfeer. Voel hoe tijdens deze herinnering je lichaam en geest ontspannen.

Focussen

Probeer met volle aandacht in één lichaamsdeel te verblijven; in je buik, je rug, je gezicht, je been. Kies er een uit, zet daar de poriën open en adem van buiten naar binnen door de huid op die plaats, door de adem wordt het ruim van binnen en ontspant. Uitademend van binnenuit loslaten door de huid naar buiten.



Ademoefeningen

- 1.) Adem diep in, zet je tanden een klein stukje uit elkaar, tong tussen je boven en ondertanden zetten en sis dan zolang mogelijk uit. Dit doe je ca. 5 keer. Dit ontspant snel.
- 2.) Afwisselende neusademhaling. Sluit je rechterneusgat af, adem in door links.

Adem in door links en sluit je linker neusgat af, waardoor je door het rechterneusgat uitademt. Adem in door rechts. Sluit het rechterneusgat af, adem uit door links en daar weer in. Dus na elke uit en inademing sluit je dat betreffende neusgat af. Niet te diep, anders kom je lucht tekort en word je onrustig. Als je het een paar minuten doet, ben je in balans en kun je makkelijker in slaap vallen.

Deze twee oefeningen kun je het best met elkaar combineren.

Oog oefening

Kijk tijdens een inademing helemaal omhoog en tijdens een uitademing helemaal omlaag. Doe dit een keer of tien.

Slapen en ontspanning

Buikadem

Als je adem in je buik komt, ben je meer ontspannen en kun je beter slapen. Er zijn een aantal trucjes om de adem snel naar de buik te brengen:

- 1) Leg je tong gekruld naar achteren tegen het zachte deel net voor je huid.
- 2) Trek de huid tussen je neus en mond een beetje naar beneden.
- 3) Zing in jezelf een langgerekte oerklank.
- 4) Zet pinken en ringvingers met de toppen tegen elkaar, een paar minuten.
- 5) Duw de hakken tegen de grond/bed en trek daarbij de tenen omhoog.



Andersom werken de volgende trucjes om je weer fit en alert te voelen:

- 1) Leg je tong tegen de voortanden.
- 2) Duw je neus aan bij de onderkant wat omhoog.
- 3) Zing in jezelf een langgerekte i klank.
- 4) Zet wijsvingers en duimen tegen elkaar.
- 5) Ga op het puntje van je stoel zitten en duw daarbij de tenen tegen de grond.

Een neusgat afsluiten

Houd je hand onder je neus om te voelen door welk neusgat je het best de uitademing voelt. Sluit dan dat neusgat af met een vinger of als je handen in dwangstand staan, met je onderste duimgewricht. Blijf een poosje zo ademen en je merkt dat je snel tot rust komt en in slaap kunt vallen.

Vingers ontspannen

Ga met je volle aandacht naar je vingers, eerst een voor een en dan allemaal tegelijk. Laat de spanning volledig los tijdens de uitademing. Als je vingers ontspannen zijn, is je geest dat tegelijkertijd ook. Probeer het maar eens.

Kaken ontspannen

Ga met volle aandacht naar je beide kaken tegelijk. Visualiseer dat er ruimte komt tussen je kaken. Hierdoor ontspan je snel.

Tong

Leg je tong bewust los in je mond. Merk op wat het met je doet.

Polsen

Zet je ellebogen op het bed, terwijl je ligt. Zet je onderarmen omhoog. Inademend spreid je de vingers uit elkaar. Uitademend laat je de handen bij de polsen los omlaag vallen. Een goed slaapmutsje.



Enkels en polsen

Als je geen dwangstanden hebt van enkels of polsen of fysiek beperkt bent, kun je deze oefening doen. Draai één voor één de polsen langzaam en zorgvuldig rond. Til je been een klein stukje op en draai langzaam en zorgvuldig één voor één de enkels rond. In deze gewrichten hoopt spanning makkelijk op. Hierdoor ontspan je makkelijk.

Handen wassen

Met aandacht je handen wassen:

Hoor het geluid van de straal, bestudeer het schuim op je handen aandachtig, volg de beweging van je handen. Voel de aanraking van het water op je handen, registreer de temperatuur. Droog ze met aandacht af, voel of de handdoek zacht is of licht schurend op je handen.

Je handen wassen, terwijl je denkt: "Alle zorgen van deze dag worden weggespoeld en verdwijnen door de afvoer". Deze handeling en gedachten zorgen voor ontspanning.

Hand op pijnlijke plek

Leg je hand op een pijnlijke plek en laat de warmte de pijnlijke plek doordringen. De warmte werkt kalmerend. Stel je voor dat de warmte door het hele gebied verspreid wordt.

Geschreven door Evy



Reklame bv

reklameproducties
stelling/bevestigingsbouw

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

Voor al uw
reclame-uitingen
binnen én buiten



SH Reklame bv

Generaal Dibbetslaan 86b
5623 JR Eindhoven

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

info@SHreklame.nl
www.SHreklame.nl

Laptoptafel

Deel je tips en ervaringen op het gebied van aanpassingen door je aanpassing met foto's in te sturen voor de fotohoek met aanpassingen. Je kunt je aanpassingen met foto's en tips mailen naar aanpassingen@intermobiel.com Zo help je eenvoudig de zelfstandigheid van lotgenoten te vergroten.

Rubriek: computers - Laptoptafel

Naam aanpassing: Lounge-Book standaard

Leverancier: LaptopComfort (internetwinkel)

Gebruiker: Johan Fiddelaers (johan@intermobiel.com)

Vergoed door: Niet, zelf betaald, de prijs is € 119,- plus € 5,95 verzendkosten (de goedkoopste uitvoering kost € 99).

Na veel speurwerk op het internet vond ik mijn geschikte en stevige laptoptafeltje. Ik stelde vooraf hoge eisen aan het tafeltje. Nu heb ik het thuis enkele keren uitgetprobeerd: voor mij het perfecte tafeltje!



Het tafeltje moet je zelf monteren, maar dat is niet zo moeilijk met de duidelijke montage beschrijving. Het tafeltje is erg degelijk, weegt zo'n 5 kg. Het plateau is in hoogte verstelbaar (57-75 centimeter), in alle kanten draaibaar én kantelbaar. Het plateau is zelfs groot genoeg voor een 17 inch laptop. Het opstaand randje is 1,8 cm en kan daarmee net iets te laag zijn voor sommige laptops. Voor mijn laptop is het randje hoog genoeg. Ik gebruik deze laptoptafel als ik op de bank lig, maar je kunt hem ook prima gebruiken als je op bed ligt of op de bank zit. Naast het laptopplateau is er nog een plateautje: voor de muis of voor je koffiemok.



'Ik kan weer genieten van de zee!'

Ik ben Elviera, 28 jaar jong. Ik heb diabetes type 1 en trombose. Hierdoor kan ik weinig lopen, omdat het veel pijn doet. Als ik lig, heb ik de minste pijn. Ik heb een dochtertje Tessa van tweeënhalve jaar oud. Ik woon bij mijn ouders in huis vanwege de diabetes, waardoor ik niet alleen kan zijn. Ik heb een relatie met Mark.



Ik wilde genieten en zocht een hobby. Ik ben toen uit gekomen op het fascinerende leven van een zee aquarium! Prachtig... Ik heb nu een jaar een zoet aquarium en sinds vier maanden heb ik een zout aquarium. Ik heb een aquarium nodig, een stromingpomp, afschuimer en zoutwater. Al snel ging ik groter en wilde ik meer, vandaar het zoute aquarium. Ik heb voor zout bewust gekozen omdat deze dieren heel mooi zijn. Ook omdat alles in het aquarium leeft, zelfs de bodem. Ik heb nu Nemo visjes, een zandhopper, een slak en een poetsgarnaal. Ook zitten er koralen in. Er komt nog meer bij, maar even kijken wat.

Het aquarium staat nu in de woonkamer. Heerlijk als ik daar lig en die prachtige dieren zie. Ik geniet er echt van! Nu ik net weer over gegaan ben op een slag groter, is het aquarium nog niet op volle kleur! Ik kan geen grotere bak meer kwijt in huis. Ik wil er nog wel graag meer leven in. Nog meer genieten dan!

Om de week wordt er vers water in het aquarium gedaan. Dagelijks moeten de vissen gevoerd worden. Ik probeer het zelf te doen. Als het niet lukt, doet mijn vriend het grote werk en mijn ouders voeren de vissen dan.

Als ik naar het aquarium kijk geniet ik ervan. Het is zo ontspannen. Zo fascinerend wat er allemaal in gebeurt. Ik heb de zee nog nooit gezien, buiten strandwandelingen.

Als mijn dochter naar beneden komt in de ochtend, groet ze eerst de vissen. Ook wil ze ze graag eten geven. Ze geniet er dus ook van!

Deze hobby is echt aan te raden.

Groetjes Elviera, Nemo en Marlin!



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

Particulieren:

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

Bedrijven:

- Te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobiel.com of bel naar 06-43055738. *Een eenmalige gift over te maken op 36.11.14.850 te Arnhem. lid te worden van de club van 100. Dit is speciaal voor kleine bedrijven bedoeld. U maakt twee jaar lang € 100, - per jaar over. U kunt natuurlijk ook € 10, - per maand betalen. Klik hier voor het aanmeldformulier
- Uw bedrijfsnaam wordt met link vermeld op onze website en in dit Mobiel Magazine.
- In natura te sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.
- Een dienst te sponsoren bijvoorbeeld door een persbericht of kort projectplan te schrijven, een communicatieadvies geven of meehelpen of tips geven om nieuwe fondsen of bedrijven te werven. Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.

We hopen van u te horen! *Groetjes Stichting Intermobiel*

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



Stilte,
de sprankelende ervaring van **Zijn**

Stil-zijn.

**Je denkt misschien
dat je wat moet zeggen
je denkt misschien
dat je me moet opvrolijken
je wilt me misschien weer
zien lachen
en genieten.**

**Je denkt misschien dat je me moet
troosten
en adviseren.**

**Wat ik je vraag is dit:
wil je nog eens
en nog eens
luisteren naar mijn verhaal
naar wat ik voel en denk.**

**Je hoeft alleen maar stil te zijn
mij aan te kijken
mij tijd te geven.**

**Je hoeft mijn verdriet
zelfs niet te begrijpen
maar als het kan
slechts te aanvaarden
zoals het voor mij voelt.**

**Je luisterend aanwezig zijn
zal mijn dag anders maken.**

**Bron: Woorden in de stilte
Marinus van den Berg**

Feng Shui

'Feng Shui betekent "wind en water". Deze Chinese levensvisie bestaat al meer dan drieduizend jaar en richt zich op de invloed die onze omgeving heeft op ons geluk.'

In onderstaand artikel schrijft Dorothy (1968) over Feng Shui en wat haar erin aanspreekt. Dorothy woont in Utrecht en heeft een evenwichtstoornis en maakt gebruik van een rollator. Het werken met kleuren is in deze tijd van het jaar iets wat we in ongeveer iedere woonkamer terugvinden in kerst en winterkleuren. Wellicht leuk om te lezen of om dit jaar of volgend jaar in de praktijk te brengen.

Feng Shui

Harmonie en evenwicht tussen tegengestelde krachten, dat is waar het in de Chinese filosofie voornamelijk omdraait. Tegengestelde krachten die elkaar tegelijkertijd aanvullen: Yin (vrouwelijkheid) en Yang (mannelijkheid). Dit zien we ook terug bij 'Feng Shui' (spreek uit als: foeng sweej). Feng Shui betekent "wind en water". Beide zijn zeer krachtig. Heel lang geleden zijn ze verkozen als symbool van de twee belangrijkste verschijningsvormen van de natuur. Deze Chinese levensvisie bestaat al meer dan drieduizend jaar en richt zich op de invloed die onze omgeving heeft op ons geluk. De relatie tussen de mens en de leef- of werkomgeving staat centraal. Met name de harmonie tussen natuurlijke en gecreëerde vormen. Daarnaast laat deze Chinese studie zien hoe negatieve invloeden veranderd kunnen worden in positieve. [Lillian Too](#) schreef verschillende boeken over Feng Shui. De studie is té uitgebreid en té veelomvattend om gedetailleerd weer te geven. Het is natuurlijk onmogelijk om alle aspecten in je huis (en je leven) volgens 'Feng Shui begrippen' aan te passen.



Kleuren

Ikzelf, ben nog een 'groentje' op het gebied van Feng Shui. Op zich niet verkeerd; de kleur groen staat volgens Feng Shui begrippen voor nieuwe ontwikkeling en groei. Vandaar waarschijnlijk ook onze Westerse uitdrukking. Door mijn interesse in [lifestyle \(mode, kleuren\)](#) en de [Chinese bewegingsleer ChiNengQigong](#), ben ik me gaan verdiepen in deze Chinese filosofie. Met name vanwege de betekenis die kleuren met zich meebrengen, waarover later meer.

Vijf elementen

Feng Shui werkt met de Oosterse 'vijf elementenleer'. De elementen vuur-aarde-metaal-water-hout gaan cyclisch in elkaar over en voeden elkaar. (Het constructieve proces). Daarbij is het zo, dat een element dat gevoed wordt, zijn voedende element ook weer verzwakt. Dit wordt de destructieve cyclus in het proces genoemd. Wanneer je serieus aan de slag wilt en Feng Shui in je hele huis wilt toepassen, moet je eerst achter de voor jouw meest gunstige windrichtingen zien te komen. Dit doe je aan de hand van jouw kua getal. Hoe je dit getal kunt berekenen staat gedetailleerd beschreven op <http://fengshui.louisa-martin.com/Uw%20Kuanummer.htm>. Erg interessant en leuk, maar ook zeer ingewikkeld!

Misschien spreken de Feng Shui 'normen' je helemaal niet aan? Of is je nieuwsgierigheid juist geprikkeld? Hoe het ook zij, het is in ieder geval boeiend om te lezen in welke richting je volgens deze Chinese filosofie, het hoofdeinde van je bed het beste kunt plaatsen. Of wat het effect van spiegels in de slaapkamer is en waarom je beter niet met twee vrienden tegelijk op de foto kunt gaan. En wat let je om, indien mogelijk, wat aanpassingen in je huis, of in je leven te verrichten? Baat het niet dan schaadt het niet!

Interactie Cirkel van de 5 Elementen



Feng Shui

Adviezen

Een paar opvallende adviezen uit Lillian Too's boek, "168 Feng Shui tips", voor je op een rijtje:

De slaapkamer:

- Plaats je bed zo, dat je voeten en je hoofd niet recht naar de deur wijzen. Volgens oud Chinees bijgeloof is dit namelijk een ongunstige richting. Het beste is dus om het bed links of rechts van de deur te zetten.

- Lig niet met je hoofd richting het toilet. Als er een toilet aan je slaapkamer grenst, zorg er dan voor dat de deksel van het toilet altijd gesloten is wanneer je slaapt. Dit, om te voorkomen dat er energie via de toiletpot wegstroomt.

- Slaap altijd met de bescherming van een blinde muur achter je, dus niet onder een raam.

- Spiegels in de slaapkamer zijn uit den boze. Spiegels brengen altijd een vorm van energie met zich mee, positief, dan wel negatief. In de slaapkamer hebben spiegels relatieproblemen in de hand. Hangt er al één, dan is het aan te raden om deze 's nachts af te dekken!

- Hetzelfde geldt voor elektrische apparatuur in je slaapkamer. We ontkomen er bijna niet aan tegenwoordig. Een doek eroverheen dus, als je lekker wilt slapen!

- Geef de slaapkamermuren een rustgevend verfje: lichtblauw, lichtgeel, lichtgroen, lichtroze, wit of lavendel. Deze kleuren hebben namelijk een ontspannende werking.

**De rest van het huis:**

- Het is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd: een grote, brede voordeur die óók nog eens uitkomt op een tuin! Je creëert hiermee een 'lichte hal' en dat zorgt voor veel geluk!

- Goudvissen zijn geluksbrengers. Acht rood- of goudkleurige en één zwarte. Gaat er één dood, koop dan een nieuwe, maar ververs eerst het water! Feng Shui aanhangers geloven dat wanneer goudvissen sterven, ze het ongeluk dat eigenlijk voor iemand in huis bedoeld was, op zich hebben genomen. Plaats geen goudvissen in de slaapkamer of in de keuken, maar zet het aquarium in de woonkamer. Of buiten, voor het huis.

- Zet 's nachts buiten een bezem ondersteboven tegen de muur, bij de voordeur. Dit zou indringers weghouden! (Houd 'm overdag echter wel uit het zicht).

- Een vaas, (gevuld met water!) met daarin één grote dennentak in de hal bij de voordeur, versterkt vriendschappen en vergroot de kans op een lang leven. Deze dennentak moet wel drie zijtakjes hebben. Deze staan voor hemels, aards en menselijk geluk.

Lifestyle

- Vriendschappen van vrienden die met z'n drieën op de foto staan zijn gedoemd te stranden.

Familiefoto's van drie personen daarentegen, kunnen geen kwaad. De opstelling van een 'familie-drietal' is een driehoeksvorm; het 'hoofd' van de familie staat bovenaan. (Drie-op-een-rij betekent ruzie, of verwijdering van de middelste persoon)

- Sla nooit een 'afzakkertje' af als je op een feestje bent. Al neem je maar een slokje water! Weigeren betekent een ongeluk op de weg naar huis.

- Geef je een etentje, let er dan bij de tafelschikking op dat je nooit iemand aan de hoek van een tafel, tegenover een toiletdeur, of tegenover de eetkamerdeur plaatst!

- Zorg er voor dat alle kopjes en glazen intact zijn. Drinken uit een beschadigd kopje of glas brengt ongeluk

- Leg een mes of schaar nooit weg met de punten naar jezelf, of naar iemand anders gericht. Doe je dit wel, dan straalt je negatieve, vijandige energie richting de persoon in kwestie. Geef iemand ook nooit iets scherp cadeau. De gevolgen zouden weleens onaangenaam kunnen zijn!

Feng Shui

Kerstdecoratie- en kleuren:

Feng Shui tijdens, en voor de kerst, vermindert de gebruikelijke 'feestdagen stress' en bevordert de familierelaties, gezondheid en geluk. Hier hoort uiteraard een harmonieuze kerstboom bij. De kleur van de boom moet groen zijn. Zorg ook voor voldoende groen in huis (kersttakken, et cetera). Groene planten en takken verkoelen de atmosfeer en zorgen voor een vredig en goed gevoel. De groene takken zuigen als het ware overtollige warmte, die je krijgt bij veel mensen in één ruimte, en brandenergie, die ontstaat door de vele lichtjes, op.

- **Goud** en **zilver** in de boom versterken je intuïtie en staan voor pracht, praal, geld en roem.

- **Rood** is de levenskleur. Een rode kerstboom symboliseert geluk, vreugde en hartstochtelijke liefde. Deze kleur houdt tevens kwade krachten op een afstand.

- Met een **blauwe** boom, ga je voor spiritualisme, oplettendheid en overweging. Blauw wordt geassocieerd met geloof, standvastigheid en trouw. Deze kleur heeft een verkoelende en kalmerende werking.

- Kies je voor **paars**, dan kies je volgens Feng Shui voor hoge idealen, loyaliteit, waarheid, liefde en lijden. Het is vaak de kleur van edellieden en duidt op macht, rijkdom en fortuinen.

- Feng Shui geeft geen voorkeur aan wittin de boom; deze kleur wordt geassocieerd met rouw. Het staat voor 'geen leven', 'geen kleur'. Desalniettemin is het is de kleur van zuiverheid, onschuld en naïviteit.

- Een **roze** boom is helend en vertegenwoordigt liefde en romantiek. Deze kleur doet een slechte sfeer verdwijnen en heeft een verzachtende werking. Vreugde, geluk en vooral romantiek, staan hoog in het vaandel!

- Een **Multi gekleurde** boom tenslotte, verenigt alle kleuren in het universum, waarin elke kleur zijn speciale aard onthult. Multi gekleurde decoraties dienen altijd in groene kerstbomen te worden gebruikt; groen balanceert ons gehele systeem en brengt orde en harmonie.

**Symbolen**

- Kies je voor engeltjes en cherubijntjes: zij vullen de ruimte met goodwill, vrede en een sprookjesatmosfeer.

- Iedereen, ook de gasten, hangt iets in de kerstboom, om zo hun eigen speciaal gevoel er in te brengen.

De Chinese uitdrukking 'vijf kleuren blind' ('teveel kleur') mag niet worden vergeten! Teveel voedsel en kleur kunnen vermoeidheid veroorzaken.

Meer informatie:

Wil je er meer van weten, of ben je geïnteresseerd in Feng Shui? De boeken van eerdergenoemde schrijfster Lillian Too of haar website <http://www.lillian-too.com> kunnen je hier zeker bij helpen!

Haar laatste boek heet Verrijk je leven met Fengshui ISBN nummer: 9789024605163

Gebruikte bronnen:

- Boek "168 Feng-shui tips" van auteur Lillian Too

*Geschreven door Dorothy Looman
Geredigeerd door Veroni Steentjes*



Gadget

Ultransmit No 10

De Ultransmit-Aroma Diffuser is zeer geschikt voor het verdampen van essentiële oliën op een milieuvriendelijke manier.

Ik (Veroni) kreeg voor Sinterklaas dit Lifestyle gadget apparaat waar ik erg blij mee ben en wat goed past bij de feestdagen, maar het is ook praktisch. Je kunt er dus zelf een favoriete aroma etherische olie in doen, alleen geen citrus olie, want dat bijt uit. Je doet er water bij met een bijgeleverde maatbeker. Als het water op is, stopt hij vanzelf. Het apparaat verandert ook van kleur. Je kunt dat dus ook uitzetten of je kunt het stil zetten op één kleur. Tevens is het ook goed te gebruiken als je bijvoorbeeld hoofdpijn hebt of erg verhouden bent, dan doe je er mint olie in. Ook kun je het gebruiken bij het mediteren of ontspannen, omdat veel mensen niet tegen wierook kunnen.

Het is geen goedkope gadget namelijk € 69,-- Er zijn ook andere merken en eerdere varianten. Nummer 10 is net uit. Ik ga er de komende maanden van genieten!

**Meer informatie:**

- Bekijk de website www.ultransmit.cc van de fabrikant.

- Via [dit filmpje op Youtube](#) kun je zien hoe het apparaat eruit ziet en werkt. Alleen moet je wel geduld hebben met een filmpje maar zo heb je wel een idee.

Geschreven door Veroni Steentjes

*Learn From Yesterday, Love for Today,
Hope for Tomorrow, Laugh As Much As You Breathe,
Love as Long As You Live.
Live Laugh Love.*

Een vader met een handicap

Mijn vader is anders dan een andere vader. Maar wat is nou gewoon?

Ik vind mijn vader gewoon. Hij heeft dan wel een handicap, maar hij is gewoon gewoon. Als hij nee zegt, als ik wil voetballen met hem, dan is het ook nee. Maar vaak zegt hij wel wanneer dan wel. Dan ga ik tot die tijd alleen voetballen of met mijn broertje. Soms was het lastig, want mijn broertje was weg, mama was werken, dan moest ik wel alleen spelen.

Maar sinds augustus 2011 heeft hij een half jaar gerevalideerd in Hoensbroek. Toen hij in eind februari thuis kwam, maar ik zag hem ook in het weekend, kon hij echt veel meer.

Hij hoefde maar drie uur nog te liggen op zijn bed in de kamer. Hij kon ook mee naar feestjes van familie en hij kon weer zitten en ook langer met mij voetballen. Als hij moe was ging hij liggen en speel ik soms gitaar voor hem.

Maar nu kan hij echt bijna alles. Ik weet een twee drie niet wat hij niet kan!

Geschreven door: Jesper Fiddelaers



Foto: Maurits van Hout



'Geen moeder uit liefde voor mijn kind!'

Veroni Steentjes (37), initiatiefneemster en betrokken voorzitter van Intermobiel praat openhartig over haar kinderwens en haar beperkingen. Ze is inmiddels dertien jaar samen met Emile. Ze woont in Arnhem met haar twee hulphonden Amor en Stitch. Emile woont in Roermond.

'Huisje boompje beestje' wens

Ik had als klein meisje niet de wens, dat ik zeker wist, dat ik later moeder wilde worden. Toen ik ouder werd en een lange relatie had, kwam de 'huisje boompje beestje' wens om samen een gezin te gaan vormen. Die wens werd flink verstoord toen op mijn achttiende de dystrofie zich over mijn hele lichaam verspreidde. Dit had verstrekende gevolgen als: weg zelfstandigheid, studie, baan, relatie, toekomst en niet meer kunnen lopen en zitten.

Gelukkig kwam er een andere man in mijn leven, waar ik al vele jaren gelukkig mee ben. Als ik gezond zou zijn en het ons gegeven was, dan zouden we nu zeker kinderen hebben. Alleen is het nu een geheel andere situatie. Ik kan niet voor mezelf zorgen en ik heb bijna overal hulp bij nodig. Ook ben ik als bedlegerige niet mobiel. Ik heb weinig energie, veel pijn en slaap slecht, wat ook op mijn humeur invloed heeft. Ik wil alleen een kind als ik er zelf ook voor kan zorgen. Voor mij persoonlijk is het belangrijk om mijn kind zelf te kunnen vasthouden en om het bijvoorbeeld te helpen als het gevallen is. Ik wil niet dat alleen anderen voor mijn kind zorgen.

Als er nu iets met één van mijn twee hulphonden (Amor of Stitch) is, voel ik me al machteloos. Ik kan niet even kijken wat er gebeurd is. Dan word ik me erg bewust van het feit dat mijn lichaam me te veel in de weg zit om de verantwoordelijkheid voor de zorg van een kind te dragen. Mijn vriend kan gezien zijn werk niet 24 uur per dag op het kind letten. Tevens zorgt hij ook veel voor mij.



Kids van anderen

Ik vind het altijd gezellig als mijn zusje of een vriendin hun kinderen mee nemen. Alleen ben ik na één of twee uur mijn energie al geheel kwijt. Ik had zelf ook graag kinderen gehad, maar in deze situatie is het voor mij niet mogelijk. Zwanger worden en een zwangerschap uitdragen is al een topprestatie. Bevallen is ongeveer een onmogelijkheid. Een keizersnee kan een risico voor de dystrofie zijn. Naast deze problemen speelt ook mee dat ik het mijn kind niet wil aandoen. Het kind zal aan liefde zeker niets tekort komen, maar ik wil het kind niet in deze moeilijke situatie brengen. Ik weet niet hoe lang ik nog leef of wil leven. Ik wil niet dat de kans groot is dat het kind haar moeder jong zal verliezen.

Uit liefde

Uit liefde voor mijn kind heb ik besloten geen kinderen te willen. Ik wil het kind een onbezorgde jeugd kunnen geven. Of in ieder geval er niet bewust voor kiezen om hem/haar een moeilijk en zwaar leven te geven. Natuurlijk is niet alles in het leven te plannen en uit de weg te gaan. Natuurlijk weet je nooit wanneer je ziek wordt of dood gaat, maar in mijn situatie is dat toch anders. Ik begin in een situatie waarin ik ernstig ziek ben. Als ik toch een kind zou nemen, zou dat puur vanuit egocentrische overwegingen zijn. Zijdellings speelt mee dat er een kans is, dat

ik de dystrofie aan mijn kind kan doorgeven.

Kinderwens

Met de neus op de feiten

Toen mensen in mijn naaste omgeving zwanger raakten, merkte ik dat dit toch het nodige weer naar boven bracht qua gevoelens over mijn onvervulde kinderwens. Je kunt verstandelijk iets besluiten, wat toch anders is dan emotioneel iets besluiten. Als iemand in je naaste omgeving zwanger is, is dat toch anders dan dat het iemand betreft die je vaag kent. Sommige zwangere mensen in mijn omgeving beseften wel degelijk dat dit voor mij heel erg dubbel was om te ervaren. Anderen dachten daar totaal niet over na. Ik wilde ook niet steeds mijn gevoel hierover uitspreken, omdat ik blij voor hen was en ik niet wilde dat het weer om mij draaide. Veel mensen zijn zich ook niet bewust, dat zwanger worden en zwanger zijn, niet zomaar voor iedereen vanzelfsprekend is.

Eigen keuze

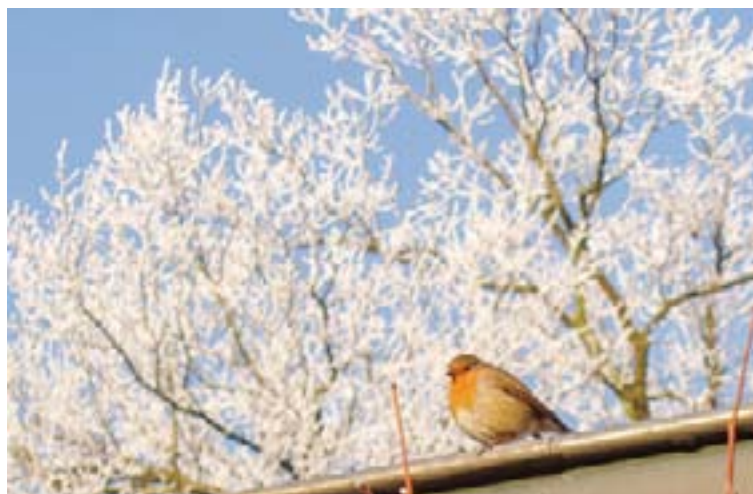
Iedereen met een lichamelijke handicap moet absoluut zelf beslissen of hij/zij wel of geen kinderen wil. Er zijn meer dan voldoende moeders met een handicap die meer dan een goede moeder zijn en waar een kind niets te kort komt. Er wordt vaak bewust en weloverwogen over een kind krijgen nagedacht. Het is een individuele keuze en afweging die je alleen zelf, in overleg met je partner en je naaste omgeving, kunt maken. Ik vind dat het juist daarom gaat en dat je schijt moet hebben aan wat anderen erover zeggen of denken. Je moet zelf je eigen afweging maken en je hart volgen, maar dan wel met je verstand erbij. Je moet niet alleen kijken naar je eigen behoefte. Ik vind dat je zeker ook moet kijken naar wat het voor het kind betekent en wat in het belang van het kind is.

Andere invulling

Nu ik voor mijn gevoel geen moeder met een handicap kan zijn, heb ik wel de mogelijkheid om mijn kinderwens anders in te vullen om op een andere wijze met kinderen in mijn omgeving om te gaan. Ik ben nu 'een cadeautje tante met handicap' en een 'knutsel tante' geworden. Zo kan ik mijn kinderwens op een andere wijze invullen en de kinderen om me heen anders aandacht geven, dan ik zelf als moeder met een handicap zou doen. Het is natuurlijk anders dan zelf een kind hebben, maar dit is wat ik nu kan doen om de rol van tante in te vullen. Zo wordt mijn niet vervulde kinderwens toch deels ingevuld.

Geschreven door Veroni Steentjes

Geredigeerd door Johan Fiddelaers



Medische molen -> Pitstop

'Van de medische molen naar de pitstop?!'

In onderstaande column schrijft Johan Fiddelaers, penningmeester en vrijwilliger van Intermobiel, over wat hem bezighoudt. Johan is 42 jaar, getrouwd en samen hebben ze twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig. Een succesvolle pijnrevalidatie heeft hem een behoorlijke verbetering gebracht.

Inmiddels is het veertien jaar geleden dat mijn rugklachten zich aandienen. De eerste jaren waren nog wel redelijk, maar na de twee rugoperaties was het gedaan. Van een fulltime boekhouder werd ik een fulltime bedligger met veel pijn in de rug en in de benen. Na vier jaar intensieve fysiotherapie was ik eindelijk een beetje minder bedlegerig, net mobiel genoeg om de interne pijnrevalidatie te starten. Uiteindelijk duurde de revalidatie zes maanden, maar alle opofferingen en mijn enorme inzet werd beloond. Overdag lig ik nog maar twee tot drie keer op bed om te rusten plus de avonden. Maar ik kan nu weer bijna alles, maar dan wel met mate. Mijn belangrijke leefregel is: 'na inspanning volgt ontspanning'.



Het voortraject voordat de revalidatie überhaupt speelde, was erg lastig. Al enkele jaren bezocht ik geen specialist of ziekenhuis meer. Ik had het helemaal gehad met de medische wereld en haar medische molen. Het had me alleen maar energie, valse hoop, meer pijn en teleurstellingen opgeleverd. Mijn situatie werd steeds slechter en de pijn ondraaglijker. Ik bevond me in een neerwaartse spiraal zonder perspectief. Mijn leefsituatie leidde ertoe om toch weer die 'medische molen' in te gaan. Drie jaar na die 'rentree' startte in augustus 2011 mijn revalidatie.

Nu maak ik even een sprongetje naar september 2012. Ik kreeg een fikse verkoudheid waar ik maar niet vanaf kwam. Het flinke hoesten en de hoofdpijn bleven aanhouden. Dat leverde helaas ook veel meer rugpijn op, dus dubbel vervelend. Ik dacht: 'Ik heb toch niet voor niks gerevalideerd en dan zou ik door zoiets onbenulligs weer terugvallen'. Enkele bezoeken aan mijn huisarts leverden me twee neussprays en een antibioticumkuur op. Maar dat hielp niets. Mijn huisarts adviseerde me om naar de KNO-arts te gaan, dat zag ik niet zitten. Weer die medische molen in en dat voor zoiets onbenulligs... Maar toen de klachten bleven, koos ik toch voor die trage medische molen. Maar het bleek anders te gaan...

Op 15 november belde ik de KNO-arts voor een afspraak. Tijdens mijn telefoontje drong ik aan op meer dan alleen een intakegesprek en refereerde aan mijn toegenomen rugklachten. Een week later kon ik al terecht, niet vanwege mijn verhaal, maar de wachttijden zijn tegenwoordig gewoon veel korter. Na een gesprek waarin de arts ook echt luisterde, onderzocht hij mijn keel en neus. Hij gaf aan dat er meerdere oorzaken voor mijn klachten konden zijn en dat hij ze allemaal wilde aanpakken. De dokter gaf me drie medicijnen waaronder een vorm van prednison.

Verder verwees hij me naar de röntgenafdeling voor een CT scan en voegde eraan toe dat ik misschien al direct aan de beurt kon zijn! Dat was ook zo; binnen vijf minuten werd ik de CT scan ingeschoven. Ruim een kwartier later was ik weer terug bij de balie van de KNO-arts. Na een half uurtje wachtten kreeg ik van mijn arts de uitslag van de CT scan: onder meer een kaakholtentontsteking.

Mijn vrees voor de trage medische molen bleek geheel ongegrond; het had meer weg van een 'pitstop'. Het deed me sterk denken aan de werkwijze die ik in een Duits ziekenhuis had ervaren. Zo kan het dus ook in Nederland. Of het een nieuwe trend is? Hopelijk wel, behandel de patiënt als mens en niet als een nummer.

Geschreven door Johan Fiddelaers

Geredigeerd door Evy

Intermobiel Racing

Fotocollage seizoen 2012



Intermobiel Racing



Intermobiel heeft al jaren op haar website de vraagbaak seksualiteit staan. Via deze vraagbaak kun je gratis en anoniem vragen voorleggen aan huisarts en seksuoloog Drs. P. Leusink en heeft brede kennis over de algemene seksuele problematiek. Zijn belangstelling gaat uit naar seksuele gezondheid bij mensen met een chronische ziekte of beperking. In het verleden was hij bestuurlijk actief binnen de seksuologie, momenteel is hij hoofdredacteur van het Tijdschrift voor Seksuologie.

Vraag:

1. Veel mensen met een chronische ziekte, chronische pijn of lichamelijke handicap zijn vermoeid en hebben daardoor weinig zin in seks. Zijn er lustopwekkende medicijnen in de handel die je als seksuoloog voor kunt schrijven? Als er geen medicijnen voor zijn, kun je dan tips aangeven?

Antwoord Peter:

'Nee, er zijn geen lustopwekkende middelen die rechtstreeks zorgen voor meer seksuele opwinding. Weliswaar zijn er drugs die dit kunnen bewerkstelligen maar goed gebruik ervan is niet voor iedereen weggelegd en ze zijn illegaal. Wel zijn er middelen en manieren die kunnen helpen ontspannen en daardoor indirect ervoor kunnen zorgen dat je beter van seksuele prikkels kunt genieten. Middelen zijn bijvoorbeeld: **diazepam** en alcohol. Maar weet gebruik alle middelen in mate en zo nodig te gebruiken om afhankelijkheid te voorkomen. Manieren om optimaal van seksuele prikkels te genieten zijn afhankelijk van de aandoening die je hebt maar algemene voorbeelden zijn bijvoorbeeld: uitgerust zijn, op een tijdstip plannen dat je nog energie over hebt, warmte toedienen voor je spieren, je eerst laten masseren, pijnstillers gebruiken half tot 1 uur van tevoren, gebruik van vibrator of andere seksspeeltjes. Verder kan het helpen om duidelijk te zijn aan je partner wat je bedoelt als je weinig zin hebt; misschien geen zin om een hele uitgebreid scenario langs te gaan, maar misschien wel zin in zoenen of strelen of andere vormen van opwinding maar niet in gemeenschap. Bij een chronische ziekte moet je nog al eens "nee verkopen", het is goed om aan te geven wat je wel fijn zou vinden aan seks.'



Vraag:

2. Er zijn tegenwoordig zoveel speeltjes op de markt. Hoe zie ik door de bomen het bos? Is er een mogelijkheid dat je via een seksuoloog seksspeeltjes kunt uitproberen of is dat voor eigen rekening?

Antwoord Peter:

'De enige manier om door de bomen het bos te gaan zien, is door een boswandeling te gaan maken. Een beetje flauwe woordspeling maar ik bedoel ermee te zeggen dat seksspeeltjes heel erg een persoonlijke smaak zijn en dat je daar alleen maar achter komt door het uit te gaan proberen. Speciaal voor mensen met een lichamelijke beperking is er een site samengesteld met betaalbare vibrators en hulpmiddelen, zie www.edusex.nl. Een seksuoloog kan met je bespreken wat je van een hulpmiddel mag verwachten hoe je het alleen of samen kunt gebruiken, maar leent geen middelen uit.'

Vraag:

3. Ik heb weinig handfunctie en kan daardoor geen normale vibrator bedienen. Hebben jullie nog ideeën waar ik iets aan kan hebben?

Antwoord Peter:

'Er bestaan vingervibrators en voorbindvibrators met een afstandsbediening. Een vingervibrator schuif je als een ring om je vinger en bevat een trillend element aan de top. Het is bijvoorbeeld te gebruiken als je weliswaar verzwakte handspieren hebt maar nog wel pols en arm kunt gebruiken. Bij geheel afwezige arm- en handfunctie kun je een vibrator voorbinden en dan zelf bedienen met de hand die nog wel functioneert of door iemand anders te laten bedienen.'

Geschreven door Peter Leusink

Hype van toys

Een hype op het gebied van toys

Vijftig tinten grijs

Sinds het boek *Vijftig tinten grijs* van E.L. James is seks nog nooit zo'n populair gespreksonderwerp geweest. Vriendinnen die normaal gesproken weinig delen, over wat ze allemaal uitspoken tussen de lakens, komen ineens met de mooiste verhalen. Sexperimenteren is officieel een hype! In het boek komen niet de meest gangbare toys aan bod, maar je interesse wordt zeker gewekt. Wie de boeken niet heeft gelezen denkt waarschijnlijk 'waar heb je het over', maar wat deze trilogie zo leuk maakt, is dát het nieuwsgierigheid wekt. Ook maken de boeken seks bespreekbaar onder vriendinnen, koppels en zelfs kennissen.



Zoektocht

Door de spraakchat op 1 oktober 2012 over seks met een lichamelijke met Drs. P. Leusink ging ik (Veroni) naar aanleiding van een gestelde vraag op zoektocht naar wat er zoals op de markt is op het gebied van toys als je handfunctie beperkt is. Er zijn tegenwoordig ook veel vibrators of clitoris stimulators die met een touch bediening te bedienen zijn. Ze zijn tegenwoordig lichter in de bediening dan vroeger. Ook zijn er speeltjes met een pompbediening. Tijdens de zoektocht op internet kwam ik onderstaande producten tegen om je een idee te geven wat er zoal op de internetmarkt te vinden is. Wie weet doe je leuke ideeën op om de koude wintermaanden door te komen.

Afbeeldingen van producten die op internet verkrijgbaar zijn:



Paarse mini ring vibrator
prijs vanaf € 18,--
(sexoutletshop)



Durex play touch vinger vibrator
vanaf € 12,-- (durexplay)



Emotional Bliss Chandra Vibrator
Paars vanaf € 35,--
(123erotiekwinkel)

Hype van toys



We-Vibe Touch vibrator
turquoise vanaf € 74,95
(Zoemmm)



B Swish ♥ Bnaughty Deluxe vibrator
rood vanaf € 24,95 (Zoemmm)

B Swish ♥ Bnaughty eivibrator
met touchbediening rood
€ 19,95 (Zoemmm)



Stimulator Sensational Sin
vibrerend ei vanaf € 14,95 (Pabo)



Clitoris stimulator My Clit Pump
€ 29,99 (Christine le Duc)

Geschreven door Veroni Steentjes



Lianne Herder (1989) heeft een hele waslijst aan aandoeningen en psychische problematieken. Zo kan Lianne niet lopen en zit ze in een rolstoel, is ze met een oog blind, spastisch, lijdt ze aan een Borderline Persoonlijkheidsstoornis, heeft ze schizofrene trekken en hoort ze de hele dag 29 stemmen in haar hoofd. Lianne is Sit down comediennet en deed mee aan Holland's Got Talent. Lianne is ook ambassadeur van Stichting Intermobiel.



© Calime Photography

Heb jij seks?! Wat?!

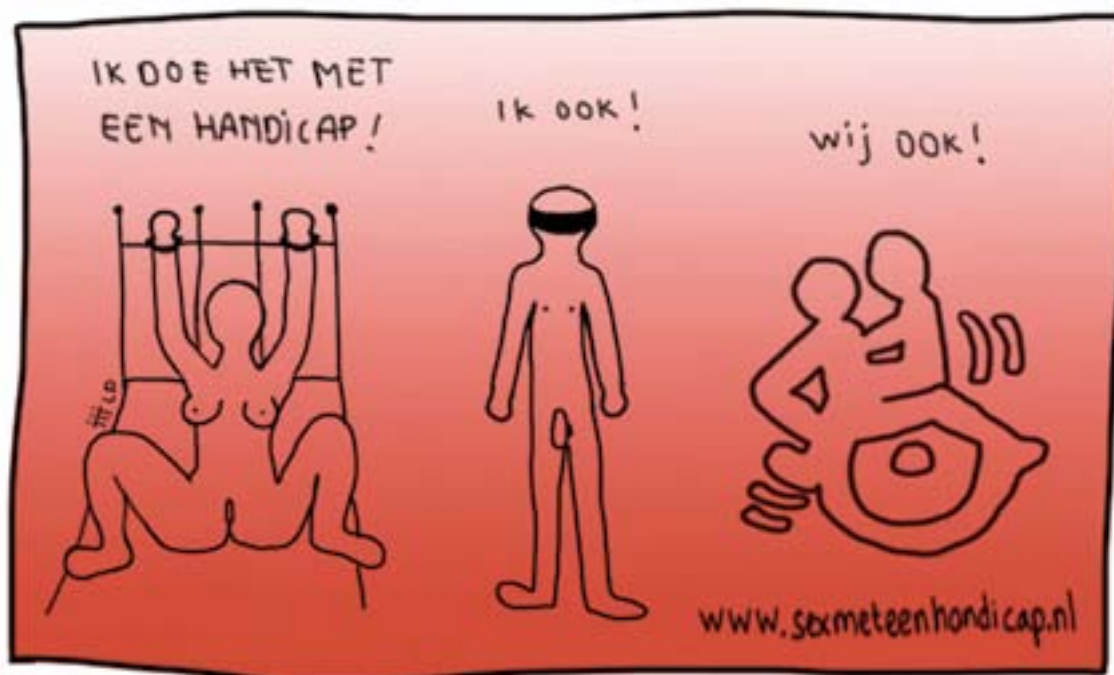
Ik blijf het fascinerend vinden hoe mensen wel willen weten hoe ik seks heb, maar nog steeds schaapachtig blijven kijken in plaats van vragen wat mijn handicap nou precies inhoudt voor mij. Ik heb niet zo'n spectaculaire handicap hoor; ik ben gewoon spastisch, met af en toe verstijvingen. Pas als ik iets heel moeilijk of leuk vind, krijg ik van die klassieke spasmeaanvallen. Dan pas kan ik vliegen, ik noem de ongecontroleerde bewegingen dan ook "mijn poging tot vliegen" in plaats van spasmes.

Ik weet niet meer dan dat seks gewoon mogelijk is. Het is weliswaar handig als je partner van wurgseks houdt, voor het geval dat je op slot schiet in je spasme, maar ook als dat niet zo is, is seks hebben gewoon mogelijk.

De grootste handicap in dit geval is dat ik hoewel veel mensen mij vragen of ik seks heb, wanneer ik hen de wedervraag stel; dat zij dat niet met mij willen, omdat het maar een nieuwsgierigheidvraag is. Dus, als er nog een lekker wijf is, dan ben ik nog 'available'. Over die spasmes komen we wel heen, maar vrijgezel zijn is toch echt de grootste handicap in dit verhaal.

Geschreven door Lianne Herder Meer over Lianne vind je op <http://lianneherder.nl>

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Ik, Zlatan (boek)

Johan heeft een recensie geschreven van het boek 'Ik, Zlatan' van Zlatan Ibrahimovic en David Lagercrantz.

Titel: Ik, Zlatan

Schrijvers: Zlatan Ibrahimovic met David Lagercrantz

Genre: Sport, voetbal

Inhoud: 334 bladzijdes

Verschenen in: Februari 2012

Uitgeverij: Ambo/Anthos B.V.

Recensie: Voetbalster Zlatan Ibrahimovic (1981) heeft samen met David Lagercrantz zijn biografie geschreven. Zlatan werd in de Zweedse stad Malmö geboren. Zijn vader komt uit Bosnië en zijn moeder uit Kroatië. Zij scheidden nog voordat hij twee jaar is. Aanvankelijk bleef hij bij zijn moeder, oudere zus, jongere broertje en enkele oudere halfzussen wonen. Zlatan groeide op in een harde wereld: zijn halfzussen verslaafd aan de drugs, zijn vader aan de alcohol. Zijn moeder werkte hard en was bijna nooit thuis was. Ze voedde haar kinderen op met de harde hand, liefde thuis was ver te zoeken. Op straat, thuis en op school was het echt overleven. Na enkele jaren later moest hij bij zijn vader gaan wonen, waar de koelkast altijd leeg was, slechts gevuld met veel bier. Een lieverdje was Zlatan beslist niet, fietsen stelen kon hij maar niet laten. Stabiliteit was er nooit, vaak verhuizen en regelmatig veranderen van school en voetbalclub.

Als voetballertje kwam hij terecht bij de jeugd van profclub Malmö FF. Erg gewenst voelde hij zich niet, Zlatan werd gezien als een brutaal 'allochtoon' jongetje uit de 'getto'. Hij was ook niet de meest talentvolste, maar zijn eigenzinnige karakter en de uiterste wil om te winnen, bracht hem tot het eerste elftal. Na enkele jaren verruilde hij Malmö FF, na ruzie, voor het Nederlandse Ajax.



Een paar seizoenen later verliet hij Ajax en volgde een glansrijke carrière via Juventus, Inter, Barcelona en AC Milan. Hij beschrijft zijn jaren bij deze clubs zonder enige vorm van terughoudendheid. Hij is zoals hij is: een sterke persoonlijkheid, opvliegend en voor de duvel niet bang. Met zijn winnaars- en vechtersmentaliteit stuwt hij zijn ploeggenoten op en mede door zijn doelpunten behaald hij 8 landstitels op rij. Maar door zijn gedrag komt hij regelmatig in conflict met bestuurders, medespelers, trainers, pers en supporters. Het leuke van het boek is, hij neemt beslist geen blad voor zijn mond. De nodige mensen moeten het ontgelden. Zelfkritiek is hem niet vreemd en verantwoordelijkheid voor zijn daden gaat hij niet uit de weg. Hij geeft een duidelijk beeld van zijn leven als stervoetballer en alles wat daarbij komt (bijvoorbeeld het racen in zijn sportbolides). Echt smullen zijn de verhalen over hoe zijn clubtransfers geraffineerd tot stand kwamen en natuurlijk de contractonderhandelingen.

Cijfer waardering: 9

Korte toelichting op het cijfer: Het boek leest zich gemakkelijk en beschrijft alle ins en outs van de nog actieve stervoetballer, maar ook over zijn harde leven als straatjongen in een achterstandswijk. Van fietsendief en wegpiraat tot topscorer in de Italiaanse competitie, van Van der Vaart tot Messi, van Beenhakker tot Berlusconi en van rode kaarten en andere misstanden tot prachtige doelpunten. Alles komt aan bod zonder een blad voor de mond te nemen. Gedurfd en interessant zijn ook de anekdotes over zijn transferonderhandelingen, normaal gesproken wordt daar niet over bericht, maar hij vertelt daar openhartig over. Dat is een apart, hard wereldje.

Ingevuld door Johan Fiddelaers

Johan heeft een recensie geschreven van de muziek DVD 'Celebration Day' van de Britse rockband Led Zeppelin.

De Britse rockband Led Zeppelin is bij een ieder bekend vanwege het geweldige rocknummer Stairway to Heaven uit 1971. Het



nummer bivakkeert steevast in de top 5 van de Top 2000 allertijden, terwijl het nooit als single is uitgebracht. Led Zeppelin werd in 1968 opgericht en bestond uit Robert Plant (zang), Jimmy Page (gitaar), John Paul Jones (bas en toetsen) en John Bonham (drums). Ze brachten samen acht studio-albums uit (van 1969 tot 1979). Wereldwijd verkochten ze meer dan 300 miljoen albums. In 1980 overleed de drummer aan de gevolgen van overmatig alcoholgebruik en besloot de band ermee te stoppen. Slechts twee keer traden ze nog op, waaronder Live Aid (1985) en nog in 1988.

In 2007 (dus 27 jaar later) trad Led Zeppelin nog één keer op: in de O2-Arena in Londen met Jason Bonham als drummer. Wie had John Bonham beter kunnen vervangen dan zijn drummende zoon?!

Het optreden was hun eerbetoon aan hun overleden ontdekker en platenmaatschappij Ahmet Ertegun. Er waren 18.000 kaarten beschikbaar, daarvoor meldden zich 20 miljoen (!) fans aan. Dit reünieconcert werd opgenomen door 16 camera's en is pas onlangs (15 november 2012) verschenen op DVD en CD, getiteld 'Celebration Day'.

Het legendarische en geweldige concert is perfect vastgelegd: zowel beeld als geluid zijn top. Al hun klassiekers (Since I've Been Loving You, Stairway To Heaven, Kashmir en Whole Lotta Love) worden door de oude rockers overtuigend en met veel energie vertolkt, kippenvel! De bandleden genieten zichtbaar op het podium en geven alles. Nergens is aan af te zien, dat ze al decennialang niet meer samen hebben opgetreden. Jammer dan ook dat het bij dit eenmalig optreden is gebleven, maar wel fijn dat ze nog een keer hebben opgetreden en dat het op DVD (en CD) is uitgebracht.

Led Zeppelin trad ruim 2 uur op en speelde in totaal 16 nummers, welke zijn verschenen op DVD, Blu-Ray en dubbel CD. De tracklist: 1. Good Times, Bad Times, 2. Ramble On, 3. Black Dog, 4. In My Time Of Dying, 5. For Your Life, 6. Trampled Underfoot, 7. Nobody's Fault But Mine, 8. No Quarter, 9. Since I've Been Lovin' You, 10. Dazed And Confused, 11. Stairway To Heaven, 12. The Song Remains the Same, 13. Misty Mountain Hop, 14. Kashmir, 15. Whole Lotta Love en 16. Rock And Roll.

Johan Fiddelaers

LED-ZEPPELIN



<p>BSP Handelsweg 10 7041 GX 's-Heerenberg www.berghspecialproducts.nl</p>	<p>RTD maakt méér mogelijk Heijenoordseweg 130 6813 GC Arnhem www.rtdhetdorp.nl</p>	<p>Sjoerdproductions Onze huisfotograaf www.sjoerdproductions.tk</p>
<p>SH Reklame Generaal Dibbetslaan 86b 5623 JR Eindhoven www.shreklame.nl</p>	<p>Specsavers Opticiens Hoorservice www.specsavers.nl</p>	<p>Internl.net Nijmegen www.internl.net</p>
<p>Isatis B.V. Postbus 1144 6501 BC Nijmegen www.isatis.nl Ze sponsoren het onderhoud van het CMS systeem.</p>	<p>KPN conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Sieradenhobby De Smalle Beurs Tegelen www.desmallebeurs.nl</p>
<p>Satoristones Edelstenenverkoop via E-bay www.satoristones.eu/nl</p>	<p>Durex voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl</p>	<p>KaartWereld postnl Den Haag www.kaartwereld.nl</p>
<p>Christine Le Duc blijf ontdekken... www.christineleduc.nl/</p>	<p>Das alte Zollhaus vakantiewoningen in de Eifel www.dasaltezollhaus.eu</p>	
<p>Wij hopen dat u ook met ons meedoet!</p>		



Esther Cobben Roermond	Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)	Fam. Groot Driebergen Boeddha bali winkel
Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	Thijs Hoogemans Beegden	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg
Vincent Kemper www.kemper.nu	Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl	Frank Fiddelaers
Ineke Vrolijk Arnhem	M. van der Meulen Arnhem	André Zweers Wehl
Harrie Truijen Weert	Tegelzettersbedrijf Borckink Rekkense binnenweg 2/A 7152 AN Eibergen	Lunchroom Goede tijden Roermond
Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl	welkom: Fleximo Waalwijk www.fleximo.nl	
	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



Illustratie: Paul Stoel

*Stichting Intermobiel
wensst u
fijne feestdagen
en een
goed 2013!*