

Mobiel Magazine

No.2 jaargang 15

© Stichting Intermobiel

vraagbaak tandarts

goed bedoelde
'adviezen'

happyness

verbonden zijn

fitter
door
dieet

daith
piercing

Hanneke
over zeilen

reisverslag:
de Baltische staten





Colofon



Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine en aan vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel.

Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine

*Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 16
nummer 1: 1 oktober 2019*

Aan dit nummer werkten mee: Hanneke Deenen, Martijn Engler, Lilian Goudzwaard, Bryan Linsen, Tamara Steentjes en Elvire van Vlijmen. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Sanne van Diesen, Johan Fiddelaers, Fons Osseweijer, Veroni Steentjes en Jolet Wiering.

Redigeren: Jeanine Peters, Johan Fiddelaers, Mary Fiddelaers, Veroni Steentjes en Elvire van Vlijmen.

Vormgeving: Johan Fiddelaers

Fotografie en illustraties:

SailWise (voorzijde), Adamo Aono, Emile Cobben,

Sanne van Diesen, Martijn Engler, Johan Fiddelaers, Fun Experts, John Heldens, International Hansa Class Association, JPN Bulkhead Photography, Annie Kneepkens, Tjeerd Knier Fotografie, Hajo Olij van Fotoboot, Fons Osseweijer, Tamara Steentjes, Paul Stoel, Elvire van Vlijmen en Jolet Wiering.

Advertenties:

Emile Cobben, (directeur) 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. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten,

Stichting Intermobiel

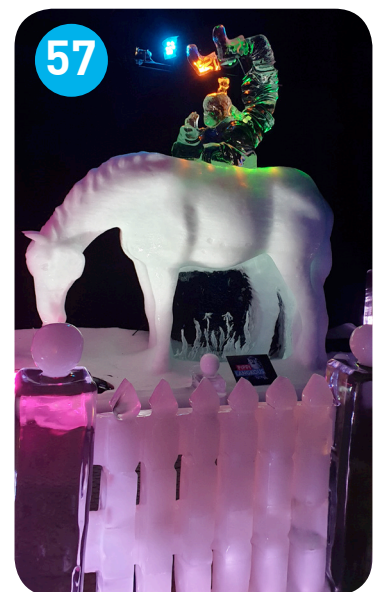




Inhoudsopgave



Voorwoord	4
Nieuws	6
Gedicht: 'De dappere veteraan...'	9
Goed bedoelde adviezen	10
Column Lilian	12
Tip van de Apple Coach	13
Verbonden zijn	14
Samenwonen met Sanne	16
Hanneke: Zeilen	19
Wishlink	24
Dieet en fysiofitness	25
Womanizer Premium	28
Persoonlijk Kilometer Budget	31
Elektronisch ragen	34
Tip vraagbaak tandarts	36
Kinderverhaal: Wie is Mono?	37
Wegvliegen	38
Fibromyalgie en massage	39
Voorleeshoek / Prietepraat	40
Digitale tante	41
Reisverslag: Baltische staten	42
Weg met plastic rietjes...?	45
Gedicht: Mijn zoon	46
Daith Piercing	47
Jesus Christ Superstar	48
In je uppie / favo's Bryan Linssen	50
Happyness	51
Victoria Secret	52
Getest: XyliMelts	54
Betaalbare cadeautjes	56
IJssculpturen in Zwolle	57
Lees-, kijk- en luisterhoek	58
Gedicht: Het weer	63





'De zorgverzekeraar bepaalt welk medicijn mijn mond behaalt.'

Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt. Al jaren gebruikt ze veel medicijnen. Voorheen werden medicijnen op recept verkregen en dat werd vergoed door de zorgverzekeraar. Maar helaas zijn deze tijden veranderd. Lang leve de marktwerking of toch niet?

De afgelopen jaren is mijn medicijnlijst de lengte van meer dan een A4'tje geworden. Sommige medicijnen gebruik ik al meer dan twintig jaren. Alleen veranderde er helaas in de laatste twee à drie jaar het nodige. Hoe dat kan? Tja, de macht van de zorgverzekeraar speelt daarin een grote rol. Sinds 1995 slik ik bijvoorbeeld magnesiumsulfaat, welke voor mijn spierkrampen is voorgeschreven. Vorig jaar ontving ik in oktober een nota van de apotheek met een bedrag van ruim € 200,- voor magnesiumsulfaat van een maand. Dus belde ik de apotheek voor uitleg. De zorgverzekeraar had in oktober ineens besloten dat het niet meer als medicijn vergoed werd, maar dat het een voedingssupplement was en dus niet meer vergoed werd. Ik gebruikte driemaal daags 200 mg in capsule vorm. Dit moest handmatig gemaakt worden, waardoor de bereidingskosten hoog waren. Dit bedrag was door mij niet op te hoesten.

Ik zocht op internet en vond hetzelfde middel, maar dan in een andere dosering waardoor ik het twee per dag nodig had in plaats van drie keer. Veel belangrijker was dat het een schijntje van de apotheekprijs was. Later kon ik magnesiumsulfaat ook bij de apotheek in een grote pot bestellen, waar ik een jaar mee kan doen voor ongeveer € 85,-. Dan is het nog te betalen.

Ik vond het vreemd dat dit ineens en zonder berichtgeving niet meer vergoed werd en ik hiervoor de nota gepresenteerd kreeg. De apotheek raadde me aan om niet de zorgverzekeraar te bellen, want dan liep ik het risico dat ik achteraf ook nog de kosten van januari tot en met september moest betalen; dus daar zag ik vanaf. Helaas bleef het alleen niet bij dit medicijn.

Sinds 1996 gebruik ik Durogesic Fentanyl pleis-



ters als pijnbestrijding. Het farmaceutische bedrijf Janssen-Cilag heeft deze pleisters ontwikkeld en op de markt gebracht. Die pleisters waren toen nog niet zo lang op de markt.

Vorig jaar kreeg ik van de apotheker bericht dat de zorgverzekeraar voor deze pleisters nog maar een bepaald bedrag aan hen geeft, waardoor ze € 350,- per maand te kort komen. Dat tekort moest de apotheek of ik bijbetalen. Dat is natuurlijk niet op te brengen. Ook dit kwam ineens uit de lucht vallen. De apotheek heeft zelfs nog de eerste twee maanden betaald tot er een geschikte vervangende pleister Fentanyl was gevonden van een goedkopere fabrikant.

Maar als ik de zorgverzekeraar bel, zeggen ze gewoon dat mijn apotheek de Durogesic kan leveren, omdat ze met hen gecontracteerd zijn. Ja, dat kunnen ze wel zeggen, maar dat betekent wel dat de apotheek honderden euro's per maand zelf bij moet leggen. Dat is natuurlijk onmogelijk, want dan gaan ze direct failliet. Het zal niet alleen met dit medicijn bij mij zo zijn. Zo licht de zorgverzekeraar je ook nog eens verkeerd in.

Ook bij andere medicijnen verandert er vaak iets. Ongeveer één à twee keer per maand krijg ik van de apotheek medicijnen van een andere fabrikant. Tevens is het vervelend dat de vorm of kleur van een medicijn zonder enige berichtgeving verandert. De verzorgenden drukken voor mij de medi-

cijnen uit. Ik zeg dan bijvoorbeeld: "Ik wil eerst die lange witte dunne tablet innemen en dan de drie kleine ronde witte tabletten." Maar als dat steeds verandert, is dat lastig te onthouden. Ik ben nog helder van geest, maar hoe is de verandering van de medicatie in een andere kleur of vorm bij te houden voor oudere mensen of mensen die psychisch of verstandelijk een beperking hebben?

De zorgverzekeraar bepaalt welke medicijnen en behandelingen wel of niet vergoed worden. Ze bepalen de vergoeding per medicijn die de apotheker ontvangt. Tevens bepalen zij van welke medicijnfabrikant jij je medicijnen krijgt. De melatonine krijg ik bijvoorbeeld alleen vergoed als ik het bij eFarma, een internetapothek, bestel. Als ik het bij de gewone apothek bestel, moet ik het zelf betalen.

Op medicatiegebied letten ze aan de ene kant erg op de centen en moet het steeds goedkoper. Maar aan de andere kant werd een duur medicijn voor de ziekte SMA van € 500.000,- per jaar eerst niet vergoed, maar nu weer wel. Voor de duidelijkheid: het gaat me niet om het medicijn, want als er zo'n duur medicijn voor mijn ziektebeeld was, dan zou ik die ook willen. Ik ken iemand die resistent is tegen antibiotica en in Nederland langdurig in het ziekenhuis ligt. In Rusland is er een behandeling die haar zou helpen, maar die wordt niet vergoed, terwijl die persoon jaarlijks wekenlang in het ziekenhuis ligt, wat veel duurder is.

Ieder jaar betaal ik meer premie voor de zorgverzekering, maar krijg ik steeds minder medicijnen vergoed naast minder behandelingen van fysiotherapie, diëtisten tot een seksuoloog. Wat een huis-

arts of specialist voorschrijft doet er tegenwoordig steeds minder toe. De zorgverzekeraar krijgt steeds meer en meer macht. Ze krijgen overduidelijk een steeds grotere vinger in de pap. Ik begrijp dat er bezuinigd moet worden, maar de zorgverzekeraar bepaalt nu teveel. Medici kunnen niet lan-



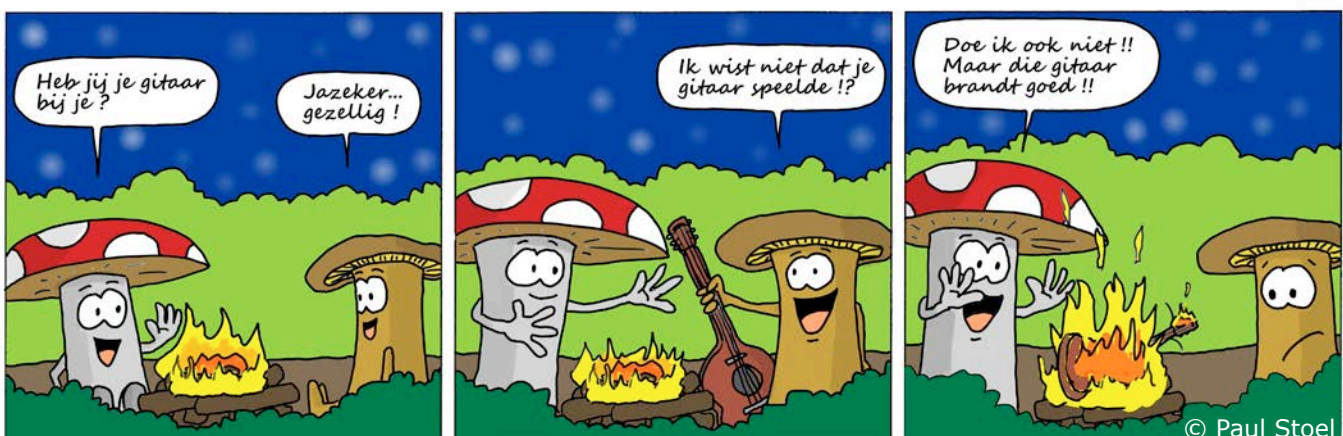
ger ieder medicijn voorschrijven en dat zou wel zo moeten zijn.

Er wordt niet stil gestaan bij het feit dat het lot van veel mensen op het gebied van medicatie cruciaal en levensbedreigend kan zijn, door even dit te veranderen en dan weer dat. Apothekers kunnen nu ook nog eens regelmatig medicijnen niet of niet tijdig leveren, dus ik ben noodgedwongen aan het hamsteren. Ik kan niet zonder deze medicijnen. Onlangs was mijn prikpil van het vaste merk Depo-Provera er niet, maar wel van een ander merk met een andere samenstelling. Ik kon nog even wachten en ineens waren ze wel bij de apothek binnen gekomen, zij begrepen het ook niet. Het is nu onrustig op de medicijnmarkt, maar ik hoop dat de rust er spoedig terugkeert.

Geen artsen maar zorgverzekeraars bepalen welk medicijn. Bij jou en mij moeten zorgen voor minder klachten en pijn.

Veroni Steentjes

Grafische bijdrage: Paul Stoel





Statiegeldactie Jumbo voor Intermobiel

Vanaf december 2018 was Intermobiel één van de twee goede doelen bij de statiegeldflessenactie van de Jumbo in Rijkerswoerd Arnhem. Stichting Intermobiel was daar erg blij mee, want het gaat niet alleen om de opbrengst, maar zeker ook om de uitdracht van de stichting. Uiteindelijk is er € 103,20 opgehaald voor Stichting Intermobiel. Intermobiel bedankt Alfons Loomeyer van Jumbo op het toneel in Arnhem!



Verkoop in Mesh

Mia en de creatieve damesgroep in Limburg zijn druk aan het werk om handwerkspullen te maken voor de verkoop. Ook is er een nieuwe dame uit Vorden die mee helpt met breien genaamd mevrouw Ulla waar we erg blij mee zijn. Mia heeft de laatste tijd helaas weinig kunnen bijdragen, omdat ze na een auto-ongeluk nog niet achter de naaimachine kan. Het eerste weekend in september staan Mia en Esther in Mesh op de jaarlijkse markt in Mesh om spullen te verkopen voor Intermobiel. Dank voor iedereen die hieraan bijdraagt!

Veroni in het ziekenhuis en gelukkig ook weer thuis

Veroni werd op 23 maart met spoed naar de eerste hulp gebracht vanwege erge pijn in de rechterflank. Haar urine was zwart en rook erg. In eerste instantie werd aan een nierbekkenontsteking gedacht. Na de nodige onderzoeken werd duidelijk dat het een galblaasontsteking was. De galblaas niet te vinden was, omdat deze onder de oksel zat. Deze zat 15-20 centimeter hoger dan normaal is. Ze is vrijdag 26 maart met spoed geopereerd wat helaas vertraagde door een computerstoring. De operatie ging moeizaam door de ligging van de galblaas en omdat de galblaas geperforeerd was. De operatie duurde twee uur in plaats van vijfen



veertig minuten. Ze had niet veel later geopereerd moeten worden door de perforatie. Na tien dagen mocht ze weer naar huis om verder te herstellen. Ze is nog herstellende en heeft weinig energie, maar ze is wel aan de slag gegaan om aan dit magazine nog bij te dragen. Emile hield iedereen via Facebook op de hoogte van de voortgang van Veroni's ziekte. Ook deed hij een oproep om haar een kaart te sturen, waar veel mensen gehoor aan hebben gegeven. Dat heeft zowel Veroni als Emile erg gesterkt. De kaarten hangen nu nog in de woon- en slaapkamer. Nogmaals dank daarvoor!

Intermobiel Fonds

Intermobiel heeft dit jaar al zes mensen uit de doelgroep geholpen vanuit het Intermobiel Fonds. Hierdoor zijn hun mogelijkheden vergroot. Het is een klein fonds gericht op de doelgroep en kleine bijdragen. Vaak wordt het fonds benaderd voor kinderen en voor vervoer,- werk of woonaanpassingen, maar daar is het niet voor bedoeld.

Intermobiel deelname aan KRO-NCRV Goede Doelen Actie Warm Hart 2019

Als je KRO lid bent, kun je een goed doel aandragen. Emile Cobben heeft als KRO lid Stichting Intermobiel aangedragen. KRO-NCRV maakt voor ieder goedgekeurd doel een speciale actiepagina aan op www.kro-ncrv.nl/warmhart. Wanneer iemand via deze actiepagina lid wordt van KRO-NCRV, schenkt KRO-NCRV € 10,- aan het desbetreffende goede doel.



Stemmen kan van 11 juni tot en met 30 september 2019. Er kan maar één keer per inzending gestemd worden. Er kan uitsluitend worden gestemd door personen woonachtig in Nederland. Een stem is alleen geldig wanneer deze bevestigd is door middel van de link in de e-mail.

De jury criteria

In oktober 2019 zal de top vijf bekend gemaakt worden op de site. Deze top vijf wordt uitgenodigd voor een pitch. Bij deze pitch worden de goede doelen door de jury beoordeeld. De jury zal uit de top vijf, drie winnaars kiezen die naar hun inzicht

en expertise het beste bij de KRO-NCRV-missie past. De prijzen zullen door de KRO-NCRV rechtstreeks aan de drie winnende goede doelen worden gedoneerd. De verdeling van het prijzengeld: 1e plaats winnaar ontvangt € 10.000,-, 2e plaats winnaar ontvangt € 5.000,-, 3e plaats winnaar ontvangt € 2.500,-.

Intermobiel in de race voor deelname aan de Rabobank Clubkas campagne

Stichting Intermobiel heeft zich aangemeld aan de Rabobank clubkas campagne in de regio Arnhem en omstreken. Mensen in deze regio die lid zijn van de Rabobank kunnen op goede doelen stemmen waaronder Intermobiel. Als het goede doel tien stemmen heeft, mag het deelnemen.



Met de Rabobank Clubkas Campagne steunt Rabobank Arnhem en Omstreken het verenigingsleven in de volgende gemeenten: Arnhem, Duiven, Renkum, Rheden, Rijnwaarden, Rozendaal, Westervoort en Zevenaar en de plaatsen: Didam, Loil en Nieuw-Dijk. Wij stellen een deel van onze winst hiervoor beschikbaar. In 2019 is dit een bedrag van € 200.000,-. De leden van onze bank bepalen hoe dit bedrag verdeeld wordt.

De leden van de bank brengen hun stem uit op hun favoriete club. Ieder lid ontvangt hiervoor vijf stemcodes. Er mogen maximaal 2 stemcodes per club worden uitgebracht. Elke stem is geld waard! Dus hoe meer stemmen een vereniging krijgt, hoe meer geld dit oplevert. De leden die mogen stemmen, ontvangen voorafgaand aan de stemperiode een persoonlijke code en uitleg over de stemperiode. De stemperiode is van maandag 2 september tot en met maandag 16 september 2019.

De basisgedachte van de campagne is dat leden van Rabobank zo inspraak krijgen op de verdeling van een gedeelte van de winst van de bank. Deze winst vloeit zo terug naar het lokale verenigingsleven in het werkgebied.

Voortgang boek intimiteit en seksualiteit met een lichamelijke handicap

Veroni is nog steeds bezig met het boek. Het duurt langer door weinig armfunctie, de operatie en het herstel. Het eerst wat ze zei toen ze met spoed naar het ziekenhuis moest: 'Daar gaat mijn boek'. Gelukkig kan ze het boek nu zelf nog afronden. In de lange periode speelt ook mee dat ze maximaal 1-2 uur per week aan het boek kan werken door haar beperkte energie. De laatste maanden hebben toch nog vier mensen uit de doelgroep een boek bijdrage aangeleverd die een grote toegevoegde waarde voor het boek hebben. Als het

boek in 1-2 jaar was afgerond waren er veel minder unieke verhalen vanuit de doelgroep geweest. In het boek staan verhalen van mensen met verschillende achtergronden die te maken hebben met seksualiteit met een handicap over dit onderwerp. Het betreft seksuologen, de doelgroep, partners, verzorgenden en verpleegkundigen, sekszorgers en een escortdame en gigolo die allen een erg uniek verhaal hebben. In bijna ieder verhaal komt naar voren dat iedereen herkent dat het zo'n taboe onderwerp is en dat een boek als de onze een noodzaak is. Het boek is af als het boek af is, want zo iets kun je niet afraffelen. Zo'n omvangrijk project doe je maar eenmaal in je leven.



Leven in de brouwerij in Nederhorst den Berg voor Stichting Intermobiel

Bij gezond leven hoort ook een beetje dagdromen
Ze bieden lokale organisaties en particulieren een platform om hun activiteiten onder de aandacht te brengen. Alle activiteiten die iets bijdragen aan gezondheid in de breedste zin des woords zijn welkom. Op zaterdag 21 september staat Sportlokaal in Nederhorst van den Berg van 15.00 tot 17.00 tot je beschikking. Als je er wilt staan, betaal je

LEVEN
IN DE
Brouwerij

geen huur, maar je doet een financiële bijdrage aan Stichting Intermobiel. Edwin de Meijer, bestuurslid, is de motor achter deze actie voor Intermobiel. In het volgend magazine meer over deze dag en het opgehaalde bedrag.

Veroni Steentjes

Intermobiel's Nijmeegse Vierdaagse lopers

Ook dit jaar zijn er sponsorlopers die voor Intermobiel aan de Nijmeegse Vierdaagse meedoen. Naast de trouwe sponsorlopers Martin Kneepkens en John Heldens maakt Niels Fiddelaers zijn debuut. Daarover later meer. Allen lopen overigens de langste afstand: 50 kilometer! U kunt ze nog sponsoren.

Martin Kneepkens gaat voor de 13e keer aan de Vierdaagse meedoen! Inmiddels gaat hij voor de zevende keer als sponsorloper voor onze stichting lopen. Martin is een 75-jarige getrainde loper, die eerder dit jaar de Kennedy-Mars Sittard (80 kilometer) succesvol liep. Martin, opa van zes kleinkinderen, gaat altijd vroeg van start en finisht al rond lunchtijd. Soms loopt hij zo snel dat hij aan de finish moet wachten op de organisatie om zich te laten 'afstempelen'. Zie hem ergens in de voorhoede lopen, moedig hem dan aan! Sponsor Martin [hier](#).



John Heldens gaat dit jaar voor de 12e keer de 4-daagse lopen. En het is ook zijn zevende keer dat hij als sponsorloper voor Intermobiel gaat lopen, ook hij dus vanaf 2013. John is een 4-daagse loper die nooit traint, hij doet zijn loopschoenen aan en gaat dan van start. Wees niet verbaasd als je hem 's avonds laat nog een pilsje ziet drinken in een Nijmeegs café. Hij houdt van de gezelligheid die de 4-daagse met zich meebrengt. Dit jaar zal het voor hem anders zijn. Sponsor John [hier](#).



John, een neef van mij, gaat dit jaar samen de 4-daagse lopen met **Niels Fiddelaers**. Niels is dan 15 jaar en is mijn jongste zoon. Vorig jaar heeft een deel van een dag met John meegelopen en dat vond hij zo leuk dat hij zich voor dit jaar heeft ingeschreven. Vanwege zijn leeftijd mag Niels de 30 kilometer lopen, maar hij koos zelf voor de 50 kilometer. Uiteraard loopt ook hij als sponsorloper

voor Intermobiel. Hij ziet van dichtbij wat de stichting voor haar doelgroep doet en betekend. Daar wil hij graag voor lopen! Niels heeft al de nodige trainingstochten in het voorjaar met veel plezier en passie gelopen. Sponsor Niels [hier](#).



Martin, John en Niels zijn te herkennen in Intermobiel shirts met daarop 'Ik loop voor Intermobiel'. John en Martin lopen overigens al sinds 2011 in shirts met deze boodschap erop. Marian loopt ook dit jaar de 4-daagse, maar niet als sponsorloper.

In 2018 liepen onze sponsorlopers John, Martin en Marian ruim € 1.700 bij elkaar! Marian loopt overigens ook dit jaar de 4-Daagse, maar niet als sponsorloper voor Intermobiel.



Apple Coach

Al enkele jaren ben ik geabonneerd op de gratis nieuwsbrief van Apple Coach Martijn Engler. Hij schrijft informatieve artikels over de iPad, de iPhone, de MacBook en de iMac en ook over de software van Apple. Hij doet dat op een enthousiaste wijze en biedt ook online cursussen aan. Ik kwam met hem in contact en vroeg hem of hij een bijdrage wil schrijven voor ons magazine. Als het van beide kanten bevalt, dan zal dat een vaste rubriek in ons magazine worden. Deze keer schrijft hij over Siri, de spraakassistent van Apple, die veel meer kan dan wij denken. Siri heeft zeker een bijvoegde waarde voor onze doelgroep. Onlangs stuurde hij me een filmpje van Apple over de nieuwe stembediening, welke in het najaar zal verschijnen. Hopelijk ondersteunt het ook onze Nederlandse taal. Het filmpje is hier te zien:

<https://youtu.be/aqoXFCCTfm4>

Johan Fiddelaers



Gedicht: De dappere veteraan heeft het niet op zijn voorhoofd staan.



Een veteraan zie je niet.
Achter zijn masker schuilt vaak verdriet.
De militaire cultuur is niet van emoties uitspreken.
Er is wel aandacht hoe je iemands wil kunt breken.

Een veteraan vecht voor de vrijheid van het vaderland
en zet zichzelf volledig aan de kant.
Een veteraan is volledig toegewijd
en komt in actie zonder enige twijfelachtigheid.

Je ziet niet dat de veteraan wekenlang niet kan slapen.
en zich soms van ellende bij elkaar moet rapen.
Je ziet niet welke beelden steeds weer langs komen.
Die beelden zorgen voor heftige nachtmerrie dromen.

We vinden een veteraan een vanzelfsprekendheid.
En beseffen niet het belang van deze activiteit.
Zonder hen kunnen we niet in vrede leven,
waar zij hun eigen leven voor willen geven.

Dat is dus een kostbaarheid,
wat vraagt om dankbaarheid.
Dat kennen wij Nederlanders helaas niet.
Dat is nog een onbekend gebied.

De USA is een goed voorbeeld van hoe het beter kan.
Een veteraan krijgt meer respect dan de gewone man.
Je hoeft daar bijvoorbeeld minder lang in de rij te staan
en kunt met korting ergens heen gaan.



'Goed bedoelde adviezen zijn heel lief, maar niet altijd even leuk.'

Mijn naam is Sanne van Diesen (1980). Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

Mijn aandoening staat in het teken van pijn...

Inmiddels heb ik nu ruim veertien jaar de aandoening CRPS. Zoals de naam hierboven al aangeeft, staat deze aandoening in het teken van heel veel pijn. Ik vind het nog altijd heel moeilijk om daar mee om te gaan. Vooral omdat de pijn er vierentwintig uur per dag, zeven dagen in de week is, ik kan nooit even pauze nemen. Er zijn verschillende soorten pijn die kenmerkend zijn voor deze aandoening. Mijn spieren raken heel snel verzuurd en ik heb dan ook constant het gevoel dat ik van overbelaste spieren aan het herstellen ben. Denk maar eens aan een flinke spierpijn, na bijvoorbeeld die net iets te fanatieke sportdag. Dat heb ik dagelijks. 's Nachts verkrampen vooral de spieren in mijn bovenbenen, omdat die het meeste belast worden. Die spieren worden dan keihard en dat is echt niet fijn.

Daarnaast heb ik regelmatig opvlammingen. Dat is bijna altijd in mijn benen of armen. De plekken worden dan knalrood en ontzettend warm. Het voelt als brandpijn. Het tegenovergestelde kan ook voorkomen. Dan voelen mijn voeten en handen als ijsklompen en gek genoeg doet dat nog veel meer pijn. Mijn voeten en handen kunnen dan echt pimpelpaars worden en gezellig oranje gekleurde vlekken krijgen. Tijdens het typen van dit artikel heb ik tot op het bot aan toe ijskoude handen, terwijl ik gewoon in de huiskamer bij de verwarming zit. Om het lijstje compleet te maken zijn er ook nog allemaal

onzichtbare kaboutertjes die met naalden in mijn onderbenen prikken. Dit is heel erg zodra ik ergens stil sta of te lang met mijn benen omlaag zit.

Tijdens het afwassen doe ik dan ook regelmatig een dansje om die vervelende naaldenpijn te voorkomen. Uiteraard sta ik niet te hakken en te headbangen, hè.

Pijn hebben is moeilijk, pijn zien is misschien nog wel moeilijker.

Het klinkt in eerste instantie wellicht een beetje raar, maar ik zal uitleggen wat ik bedoel. Als ik veel pijn heb, dan is dat voor mij heel zwaar. Simpelweg omdat het pijn doet, omdat ik niet kan functioneren zoals ik wil. Ik kan dan echt geïrriteerd raken en ik baal enorm dat ik deze aandoening heb. Het is gewoon klote, niks meer en niks minder. Ik moet er mee dealen, of ik nu wil of niet.

Voor mijn vriend en zijn dochter of bijvoorbeeld mijn vader is het een heel ander verhaal. Zij bekijken het letterlijk vanaf de andere kant. Zij zien iemand pijn hebben, waar ze veel om geven. Dat is moeilijk en ze willen er alles aan doen om de pijn bij jou weg te nemen. Maar juist dat gaat niet. Een gevoel van machteloosheid is het gevolg, dat is een rotgevoel. Het is een gevoel waar je boos om kan worden, maar verder niets mee kunt doen.

Medicatie...

De pijn die ik heb is soms zo ondraaglijk dat ik dagelijks verschillende soorten medicijnen gebruik.

Sommige medicatie is bedoeld voor andere aandoeningen, maar hebben ook een gunstig effect op de pijnklachten van CRPS. Dit is het lijstje van medicijnen dat ik dagelijks slik:

- Paracetamol
- Fentanylpleisters
- Oxycodon
- Gabapentine
- Venlafaxine
- Oxazepam
- Mirtazapine



Neem gewoon een paracetamolletje...

Of het nu je geliefde, de plaatselijke groenteboer, de buurvrouw, een vriendin of de specialist in het ziekenhuis is, iedereen geeft zijn eigen goedbedoelde adviezen. Of je er nu om gevraagd hebt of niet. Zoals je al kon lezen, heb ik een aardige hoeveelheid medicatie nodig om de dag en nacht redelijk door te komen. De meeste mensen weten niet dat ik al deze medicatie dagelijks slik. Ik krijg dan ook regelmatig van mensen het advies om tegen de pijn dagelijks een paracetamolletje te nemen, want dat werkt bij hen ook altijd zo goed. Het is voor mij niet altijd even makkelijk hoe ik daarop moet reageren. Het hangt er dan vanaf wie dat advies geeft en wat mijn stemming is. Soms reageer ik gewoon met een: 'Dank je wel, dat zal ik proberen.' Maar meestal leg ik rustig uit dat ik dat al doe en ook veel andere pijnmedicatie slik. Maar dan weten mensen meestal niet zo goed meer wat ze moeten zeggen. Ik maak dan maar een grapje om de stilte te doorbreken.

Andere goedbedoelde adviezen...

In die veertien jaar dat ik deze aandoening heb, heb ik heel wat adviezen voorbij zien komen. Met sommige adviezen kon ik echt wat, maar ik krijg ook heel wat adviezen waar ik werkelijk niets mee kan. Zo ben ik wel psychische hulp gaan zoeken, maar ben ik niet naar een gebedsgenezer geweest. Ik ben wel naar een oosters therapeut gegaan, maar ben ik bewust niet bij een chiropractor geweest. Qua middeltjes en medicijnen krijg je ook allerlei adviezen: van vitaminepreparaten tot aan homeopathie en kruidenmengsels uit China.



Naast behandelingen en medicijnen zijn er ook mensen die andere soorten van advies geven. Een voorbeeld dat ik weleens meemaak. Het is hartje zomer en ik ga gezellig even op de scootmobiel naar tuincentrum GroenRijk. Ik heb een zomerjurkje en leuke slippers aan. Het nadeel hiervan is dat mensen mijn paarse benen en voeten zien.

De eerste reactie van mensen die ik dan meestal krijg is dat ik me warmer moet kleden. Terwijl mijn voeten op dat moment paars gekleurd zijn, omdat ik ze te lang naar beneden richt. Als ik dan vertel dat het onder andere door een verstoorde bloedsomloop komt, krijg ik negen van de tien keer het advies om meer te bewegen. Het is wel grappig en lief om te zien dat ze die laatste opmerking dan weer half inslikken en zeggen dat ze het wel heel vervelend vinden, dat ik al op zo'n jonge leeftijd een scootmobiel nodig heb.

Soms doet het wel even pijn...

Over het algemeen kan ik heel goed omgaan met de blikken en/of opmerkingen die mensen maken. Er zijn ook situaties waarin ik absoluut niet kan lachen. Als mensen zeggen dat ik het maar moet accepteren dat ik zo veel pijn heb, want dat maakt het een stuk makkelijker. Of mensen die vragen of ik het voor de aandacht doe. Want soms zien ze me met een kruk lopen, dus waarom is die scootmobiel dan nodig. Daar kan ik echt heel boos om worden. Vaak zijn het mensen, die zelf kerngezond zijn en niet weten wat het inhoud om dag en nacht pijn te hebben, die dit soort opmerkingen maken. Zij weten dus echt niet waar ze over praten. Op zo'n moment denk ik dan weleens: "Mens, als je er geen verstand van hebt, zeg dan niks."

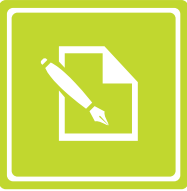
De meeste pijn om een opmerking zal ik nooit meer vergeten. Dat was in het ziekenhuis toen ik net was geopereerd aan een meniscus in mijn knie. Ik verging van de pijn en op het moment dat de arts met de verpleegster de kamer uitliep, zei hij: "Ach, je hebt er altijd mensen tussen zitten met een hele

lage pijngrens." Ik kon het gewoon horen en zakte door mijn bed heen. Wat was dat een klote opmerking. Zeker bij iemand die deze aandoening heeft, waarvan bewezen is, dat het één van de meest pijnlijke aandoening is.

Gelukkig reageren de meeste mensen heel erg positief als ik ze iets uitleg. Vooral kinderen kunnen erg leuke opmerkingen maken. "Mama! Die mevrouw zit ook in een kinderwagen!" of "Mama, ik wil ook zo'n auto!" Terwijl pap of mam dan tegen het kindje zegt dat dat niet netjes is om te zeggen, kan ik er juist wel om lachen.

Sanne van Diesen





Mijn naam is Lilian Goudzwaard (37). Door rug- en bekken problemen, reuma en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed- en huis gebonden. In mijn columns deel ik graag een stukje uit mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik kracht vanuit mijn geloof in God, dit maakt me dankbaar en daardoor vind ik in iedere dag een stukje geluk. Het vrijwilligerswerk dat ik kan doen

geeft mij afleiding en zorgt ervoor dat het woord verveling niet voorkomt in mijn woordenboek.

**Hokjes vakjes
we stoppen iedereen
in hokjes vakjes
als ze anders zijn dan wij.
Blokjes plakjes
we snijden iedereen
in blokjes plakjes
als ze anders zijn dan wij.**

Het refrein van een liedje uit mijn kindertijd, we zongen het graag en vonden het toen grappig om te zingen, ook de boodschap is treffend! Misschien ken je het wel, het is geschreven door Elly en Rikkert Zuiderveld.

Zomaar ineens kwam een tijdje geleden dit liedje bij me in gedachten: hokjes vakjes, teksten uit een kinderliedje, en toch raakt het ook nu ons leven?! Waar een kind beoordeelt op allerlei uiterlijkheden, beoordelen wij als volwassenen er toch eigenlijk niet minder op.

In de hele maatschappij en in de samenleving met alles wat er speelt, maar ook in het leven van ons, zogezegd 'chronisch zieken'. Daar heb je al gelijk een 'hokje' te pakken. En google maar eens op het woord 'hokjesdenken'. Er zijn vele onderzoeken naar gedaan en ook de psychologie heeft er diverse meningen over.

We willen misschien niet in hokjes en vakjes ingedeeld worden, maar toch willen we er allemaal bij horen, in bepaalde 'hokjes' passen. Zij het bewust of onbewust.

We willen niet in hokjes ingedeeld worden, niet be-

oordeeld worden op hoe we zijn en tegelijkertijd kan het zo pijnlijk zijn om in zoveel hokjes niet meer te passen. Denk alleen al eens aan de 'hokjes': | een baan hebben | moeder zijn of een gezin hebben | familie | vrienden | gezondheid. En zo kan ieder voor zichzelf dit rijtje wel aanvullen met wat voor jou van belang is, denk ik.

En nu, wat nu denk je misschien? Wat helpt het ons dat we dit weten? Misschien ervaar je pijn doordat je er niet bij hoort terwijl je dit zo graag wilt, persoonlijk herken ik dit wel. Aansluiting vinden bij de 'hokjes' in het leven kan behoorlijk ingewikkeld zijn als je leven niet eenvoudig verloopt.

Je kunt soms tegen beter weten in blijven strijden om erbij te willen horen en je weet zelf dat dit niet gaat lukken.

Wat kan het kracht en rust geven als je uiteindelijk dan tevreden en gelukkig kunt zijn in je persoonlijke 'hokje', met alle ongemakken die daar misschien bij horen.



Ook dat hoeft je uiteraard niet alleen te doen, persoonlijk vind ik hierin steun vanuit mijn geloof, dit helpt me en geeft troost en kracht. En zo vind jij, hoop ik, ook een weg om recht te doen aan jezelf en je 'zijn', zodat je letterlijk recht mag hebben óm er te zijn! Want eerlijk is eerlijk, hierin rust en vrede vinden is zo waardevol, juist als je al veel onrust ervaart op je levensweg.

Laten we samen blijven omzien naar elkaar, waar nodig luisteren naar elkaars behoeften en helpen waar we kunnen om 'hokjesdenken' te doorbreken of vrede te vinden binnen de 'hokjes' waar het goed en vertrouwd is.

Lilian Goudzwaard



Tip van de Apple Coach



Zelf commando's toevoegen aan Siri.

Martijn Engler is in het dagelijks leven "de Apple Coach", en leert Apple-gebruikers om onafhankelijk te werken met hun Mac, iPad, iPhone en andere Apple-apparaten.

Dit gebeurt op drie manieren:

1. Regelmatige artikelen met soms heel *concrete* tips (bijvoorbeeld een handtekening invoegen in een PDF, of een ander type toetsenbord gebruiken op de iPhone), en soms meer globale concepten ("wat is iCloud?", "heb je een VPN nodig?");
2. Video-uitleg waarbij het scherm getoond wordt, zodat er makkelijker gevolgd kan worden wat er gebeurt;
3. Volledige (online) cursussen in de Apple Coach Academie. Hier leer je in stap-voor-stap video's over verschillende onderwerpen, vanuit je eigen huis.

Je vindt hier onder een handige tip voor het gebruik van zo'n Apple-functie die veel tijd en moeite kan besparen. Apple's iPhone en iPad, en zelfs Mac, komen met een ingebouwde spraakassistent: Siri. Dit wil zeggen dat je je iPhone of iPad kunt vertellen wat je wilt, zonder het scherm aan te moeten raken of zien. Dit biedt ondersteuning voor verschillende beperkingen, zeker ook een beperkte handfunctie.

Siri is bereikbaar op verschillende manieren, afhankelijk van het model. Eén manier op veel (nieuwere) modellen is simpelweg "Hé, Siri" te zeggen. Volg dit met je gesproken[1] commando en Siri zal het zo goed mogelijk uitvoeren.

[1]: Hoewel ik hier steeds uit ga van gesproken opdrachten, is het ook mogelijk om juist alles te *typen* naar Siri. Doe dit door in de Instellingen app te navigeren naar Algemeen, Toegankelijkheid, Siri en daar de schuif *Typen naar Siri* aan te zetten.

Sinds versie 12 van iOS - het systeem wat draait op de iPhone en iPad - is er een nieuwe mogelijkheid: **zelf nieuwe commando's toevoegen**.

Dit kan op twee manieren: je kunt zelf uitgebreide Opdrachten maken, die wel tien of twintig acties uitvoeren met één (spraak)commando, of een



spraakcommando koppelen aan een bestaande actie. Dat eerste kan een heel boek zijn, dus we houden de focus bij het laatste.

Open de app "Instellingen" en ga naar "Siri en zoeken". Vermoedelijk zie je hier al enkele suggesties voor zaken die je regelmatig uitvoert: een actie toevoegen aan een Herinneringen-lijst, een e-mail sturen naar een bekende, of je agenda voor morgen bekijken.

Door te tikken op "Alle opdrachten" zul je nog meer suggesties vinden. Eerlijk is eerlijk: niet allemaal even nuttig. (Nee, Siri, ik heb niet *regelmatig* "Ik heb nummer 67, nummer 52 is nu aan de beurt" te sturen naar mijn vrouw.)

Zie je een actie die je regelmatig uitvoert? Tik op het blauwe plusje en er verschijnt een nieuw scherm. Maak je klaar om je commando in te spreken! Zodra je er aan toe bent tik je op de rode knop en spreek je iets in; bij voorkeur zo'n 2-3 woorden.

Controleer of Siri je goed verstaan heeft — probeer het anders gewoon nog een keer door op "Wijzig" te tikken — en ga door naar de volgende stap.

Activeer Siri ("Hé, Siri") en spreek je nieuw-gemaakte commando in. Als alles goed is gegaan zal Siri je verstaan, en de gevraagde actie uitvoeren.

Dit is een ideale manier om dingen die je vaak doet heel snel te kunnen doen, door het aan Siri te vragen. Je hoeft op die manier niet eerst door allerlei menu's, maar komt direct op de juiste plek.

Maak je gebruik van *iCloud* en meerdere Apple-apparaten, zoals een iPhone én iPad? Dan hoeft je de zinnen maar op één apparaat in te spreken, en werken ze automatisch ook op de ander.

Dit maakt Siri echt een *persoonlijke* assistent.

Martijn Engler
applecoach.nl





Verbonden zijn



In onderstaand bijdrage schrijft redactielid Fons Osseweijer (1974) over zijn vakantie naar Spanje. Hij is vanaf zijn geboorte spastisch. Hij kan kleine stukjes lopen en maakt gebruik van een handrolstoel. Fons woont met zijn hulphond Cross in Zwolle in een Fokuswoning.

Mensen zijn sociale wezens, ze willen graag samen dingen doen en elkaar helpen waar het kan. Door omstandigheden en maatschappelijke veranderingen kan er wel eens een kink in de kabel komen. Het kan iemand overkomen dat hij/zij minder verbonden is met andere mensen en de wereld om zich heen. Verbondenheid hebben mensen nodig in hun leven, omdat het de kwaliteit van leven in stand houdt.

Verbondenheid kun je missen, ook wanneer je veel mensen om je heen hebt. Wanneer je verbondenheid mist, dan ben je als het ware een beetje eenzaam. Het is dan niet zo makkelijk om een vriendschap of om een vertrouwensrelatie met mensen aan te gaan. Het kan verschillende oorzaken hebben waardoor je langzaam eenzaam kan worden zonder het zelf in de gaten te hebben. Wanneer het over eenzaamheid gaat, dan kun je denken aan ouderen waarvan de omgeving langzaam kleiner wordt. Bij een natuurlijk verloop komen vrienden te overlijden en worden mensen zelf minder mobiel. Een gevolg van veroudering is dat vereenzaming op de loer ligt.



Echter, er zijn ook veel jonge mensen die minder mobiel zijn. Ze beschikken niet altijd over een groot sociaal netwerk en de mogelijkheden om weg te gaan. Er is vaak weinig energie naast de zorgen van de handicap/chronische ziekte. Hulpverleners zijn er wel genoeg, echter dit is wat anders dan een sociaal netwerk. Ook met veel mensen rondom, kan een jong iemand met een handicap/chronische ziekte zich wel eens eenzaam of alleen voelen. Door alles wat minder mobiele jonge mensen meemaken/meemaakten vinden ze het niet altijd

gemakkelijk om zich open te stellen voor nieuwe contacten. Uiteraard kunnen er ook nog heel andere factoren spelen waardoor de verbondenheid herstellen moeilijker kan zijn.

Het is een misvatting om te denken dat iemand niet eenzaam is als er wel voldoende zorg om iemand heen is. Wanneer de reden voor het samenzijn gerelateerd is aan een zorgvraag, dan is dat anders dan wanneer mensen eens lekker bij gaan kletsen of samen een hobby delen. Minder mobiele mensen hebben naast de handicap en de zorgvragen ook behoefte aan menselijke contacten. Hoe minder mobiel iemand is, hoe kleiner de wereld om iemand heen is. We denken wel eens dat de computer met internet de wereld vergroot, maar dat is wel afhankelijk van wat iemand met die computer doet.

Het probleem van vereenzaming ligt dagelijks op de loer. Iemand kan dagelijks hulpverleners zien en spreken zonder echt persoonlijk contact te hebben gehad. De computer kan de hele dag aan staan op sociale media, maar de hele dag 'likes' krijgen, terwijl je je somber voelt, helpt weinig. Achter het gordijn van de computer kan iemand zich anders voordoen waar het midden in de nacht niet echt lukt. Het missen van verbindingen, heeft meerdere oorzaken. Het is ook niet heel gemakkelijk op te lossen. Iedereen zit anders in elkaar, iedereen heeft een ander verhaal. En ook heeft iedereen andere oplossingen nodig.

Zelf heb ik ook tijden gehad waarin ik mij eenzaam voelde. Dit terwijl er heel veel zorg om mij heen aanwezig was. Alleen kon ik mijn ei niet kwijt en voelde ik mij dus in de steek gelaten. In mijn leven zijn een boel dingen gebeurd en ook ik durfde me niet open te stellen. Ik durfde het contact ook niet meer aan te gaan. Ik ervoer het alsof niemand in mij als persoon geïnteresseerd was. Ik was er wel, maar deed ik er als mens wel toe? Voor wie was ik belangrijk anders dan mijn familie en de hulpverleners? Ik had het gevoel dat ik er wel was en mijn tijd aan het uitzitten was. Er kwam een moment dat ik mezelf afvroeg of ik in deze situatie wilde blijven zitten of dat ik er iets aan ging doen.

In de jaren er na heb ik geleerd dat het samen zijn met andere mensen heel fijn kan zijn. Ik ben nog steeds voorzichtig, maar voel me verbonden met de wereld en de mensen om me heen. Er ontstaat een sociaal netwerk naast mijn familie. En mijn leven heeft meer perspectief. Het is anders geworden nu ik niet alleen thuis ben, alleen wandel, alleen beslissingen neem en alleen moet eten en drinken.

Mezelf openstellen en vertellen wat er echt aan de hand is, heeft mij geholpen om mijn eenzaamheid te doorbreken. Wachten tot een ander mijn eenzaamheid op zou lossen was geen optie. Ik moest ook zelf iets eraan gaan doen. Door beetje bij beetje te leren dat het samen zijn, samen praten, samen lachen en samen huilen prettig is, heb ik ook wat te bieden aan anderen. Mensen helpen mij en ik kan nu ook zelf helpen. Daarmee is er verbondenheid ontstaan die mij dierbaar geworden is. Soms val ik terug in de oude gewoonte en sluit ik me weer even op in mijn 'alleen zijn' en 'alles al-



leen oplossen'. Deze houding helpt mij niet en dan ga ik al sneller weer andere mensen opzoeken.

Er zijn ook veel activiteiten die georganiseerd worden voor mensen die, om wat voor reden dan ook, verbondenheid missen. Buurthuizen, verenigingen, kerken, maar ook mensen onderling organiseren van alles. Zoals ik al zei zijn mensen sociale wezens en ze willen elkaar helpen. Het kan zijn dat iemand graag ergens naar toe wilt en het vervelend vindt om er alleen heen te gaan. Het is soms wel een beetje eng, maar als je het eenmaal gedaan hebt, dan valt het reuze mee. Als je vaker naar een bepaalde activiteit gaat, dan leren mensen jou kennen en andersom. Heel langzaam kun je je eigen wereld wat groter maken en ook groter houden.

Nu zijn er ook mensen die minder mobiel zijn en niet ergens naar toe kunnen. Dan wordt het lastiger voor die persoon in kwestie om de eerste stap te zetten. Er zijn ook voor hen mogelijkheden, zoals bijvoorbeeld een 'buddy-project'. Toch wil ik iedereen aanmoedigen die dit leest en iemand in de omgeving heeft die minder mobiel is, om voor deze persoon de eerste stap te zetten. Ga er even naar toe. Je hoeft niets te doen, je hoeft er enkel te zijn. Door er alleen maar te zijn doe je al iets heel groots. Wanneer je merkt dat het iemand goed doet dat je er bent, ga er dan nog eens langs om er alleen maar even te zijn. Laat merken dat we elkaar zien en dat we er voor elkaar kunnen zijn.

Fons Osseweijer

CBD
expert

- ✓ **De beste CBD olie**
- ✓ **GRATIS verzending**

www.CBD-expert.nl



'Samenwonen met Sanne is gezellig, maar niet altijd even gemakkelijk.'

Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren heb ik in steeds meer delen van mijn lichaam pijn gekregen en heb ik veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

Het vervolgverhaal

Dit artikel is het vervolgverhaal op de artikelen uit de vorige Mobiel Magazines, 'Verhuis met Sanne mee naar haar nieuwe stek' deel 1 en 2. Ik beschreef in deze artikelen hoe het voor mij was om te verhuizen en wat er allemaal bij kwam kijken. Inmiddels woon ik nu een jaar in ons nieuwe huisje, samen met mijn vriend Dirk en zijn dochter Elize van dertien jaar, waar hij de volledige zorg voor draagt.

De angst om te gaan samenwonen

Gaan samenwonen met je geliefde is voor veel mensen een hele mooie, leuke en spannende periode om naar uit te kijken. Voor mij lag dat alleen even iets anders. Dat ik helemaal gek ben op Dirk en zijn dochter dat is iets wat ik zeker wist. Maar samenwonen vond ik echt een hele grote en doodenge stap.



Sanne en Elize tijdens carnaval.

Ik woonde op dat moment alweer zes jaar alleen. Daarvoor was ik getrouwd, maar mijn man is door

zelfdoding overleden. Er volgde toen een hele zware periode waarin ik me erg eenzaam voelde. De ene na de andere depressie volgde elkaar op. Langzaam probeerde ik mijn leven weer op te pakken. Het was moeilijk om weer vertrouwen in mezelf en in anderen te krijgen. Ik voelde me eenzaam en alleen, maar ik durfde mij niet meer aan iemand te binden, bang om wederom verlaten te worden.

De knoop werd doorgehakt

Toen ik Dirk leerde kennen voelde dat heel goed, maar ik werd ook heel onzeker. Ik was verliefd, voelde me heel blij, maar tegelijkertijd werd ik overmeesterd door die angst. Dit kon zo niet langer. Hier moest ik echt iets aan doen. Ik zocht psychische hulp en stapje voor stapje kreeg ik meer vertrouwen in mezelf én in een toekomst samen met Dirk. Anderhalf jaar later hebben we de knoop doorgehakt en zijn we gaan samenwonen.

Prikkels, prikkels en nog eens prikkels

Als je zes jaar lang alleen woont, raak je gewend aan de stilte om je heen. Vooral als je ook nog in een flat woont, dan krijg je weinig mee van het leven op straat. Nu woon ik in een eengezinswoning op straatniveau. Er rennen spelende kinderen voor het raam langs, er rijden auto's en er lopen en fietsen mensen langs het huis. In de flat was het hooguit een vogeltje die langs mijn raam vloog. Binnenshuis is het uiteraard ook een stuk drukker voor mij. Het wonen met twee andere mensen en alle dieren geeft veel extra prikkels.

Vooral in het begin kon ik niet goed met deze prikkels omgaan. Hoe lief iedereen ook was, soms kon ik ze wel achter het symbolische behang plakken. De vogel die fluit, de honden die willen spelen, de kat die komt bedelen, de tv die aan staat. Elize staat vrolijk haar dansje te oefenen en wil het aan mij laten zien. Dirk is met zijn aquarium bezig en kletst ondertussen gezellig verder, de postbode staat met een pakketje aan de deur, de wasmachine piept omdat hij klaar is, de telefoon gaat en ga zo maar door.

Mijn lichamelijke aandoening beperkt de anderen
In de loop van de tijd raakte ik steeds meer ge-

wend aan de vele prikkels om mij heen. Welliswaar tot een bepaalde hoogte, want sommige prikkels blijven een te grote belasting voor mijn hoofd en lichaam. Dirk vindt het bijvoorbeeld heel fijn om naar keiharde muziek met zware bastonen te luisteren. Alleen die bastonen geven een bepaalde trilling en die voel ik letterlijk in al mijn spieren. Dat is voor mij zo pijnlijk dat Dirk alleen die harde muziek kan draaien als ik niet thuis ben of als hij een hoofdtelefoon op zet. Dat is voor hem dus behoorlijk aanpassen.



Nagels lakken met Elize.

Zo zijn er meer dingen die bij ons thuis anders gaan dan bij mensen die beiden gezond zijn. Hij doet ook meer in huis dan dat ik kan doen. Wanneer hij van zijn werk thuiskomt, moet hij nog koken en daarna afwassen. Twee keer in de week stofzuigen, de vuilniszakken wegbrengen en helpen met de grote boodschappen. Dat is behoorlijk veel als je een fulltimebaan hebt. Ik vind het nog altijd frustrerend dat ik wel meer wil meehelpen, maar het gewoonweg niet kan.

We kunnen ook veel dingen niet samendoen die andere gezinnen wel kunnen. En dagje wandelen in de duinen, samen naar een attractiepark of iets anders plannen, omdat ik nooit weet hoeveel pijn ik die dag zal hebben. Elize helpt me altijd mee als ik haar iets vraag. Even samen de was ophangen of een bed verschoneren, dat is echt fantastisch dat ze dat elke keer weer zo lief doet. Ja, ik besef mij dat ik enorm bof met hen allebei.

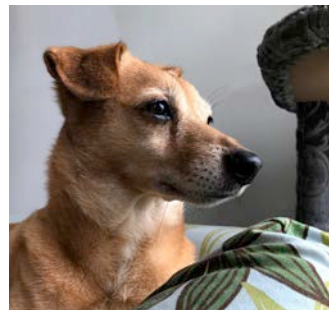
Fulltime stiefmoeder

Naast het gaan samenwonen, was er nog een andere grote verandering in mijn leven. Aangezien Dirk de volledige zorg over zijn dochter heeft, werd ik ineens Elize haar stiefmoeder. Door het welbe-

kende sprookje heeft het woord 'stiefmoeder' vaak een negatieve lading. Elize noemt mij daarom liever haar 'bonusmama'. Ik keek er erg naar uit om voor haar te kunnen zorgen. Om er voor haar te kunnen zijn, om haar liefde, warmte en vertrouwen te geven. Maar ja, om van de ene op de andere dag ineens een fulltime moederrol te vervullen dat vroeg wel even om wat aanpassingen. We hebben het heel erg leuk samen. Samen lekker shoppen voor kleding, nagels lakken, knutselen, puzzelen, cup cakes bakken en nog veel meer. Ik ben heel blij dat ik haar van alles kan meegeven in haar leven. Alles wat we doen, doen we met mate. We gaan samen met de scootmobiel naar de stad en blijven er dan bijvoorbeeld een uurtje. Dan gaan we een andere keer wel weer terug voor andere dingen. Ik ga ook bijna altijd twee of drie uurtjes naar bed voordat zij thuiskomt uit school. Op die manier kan ik er zo veel mogelijk voor haar zijn.

Knus en gezellig

Zoals je kunt lezen is het een gezellige drukte in ons knusse huisje. Iedereen heeft zijn of haar draai gevonden. Dirk heeft een hele leuke baan gevonden; Elize heeft het ontzettend naar haar zin op de middelbare school en de dieren zijn allemaal helemaal happy met elkaar. Samen hebben we twee hondjes, twee katten en een vogel: Gipsy (veertien) en Boy (zeven), Murphy (achttien) en Floortje (vijf) en Olaf.



En ik? Ja, ik voel me gelukkiger dan ooit. Natuurlijk heb ik soms nog moeite met alle prikkels en is het soms echt heel kut om met zo veel pijn en beperkingen om te gaan. Maar samen proberen we altijd te kijken naar wat wel lukt en wat we wel samen kunnen doen. Deze positieve kijk op het leven en de liefde die we voor elkaar voelen, dat maakt dat we het samen heel fijn hebben.

Sanne van Diesen



Sponsors



<p>Fleximo autolease www.fleximo.nl</p>	<p>DACO Stucadoors & Afbouwbedrijf www.dacovolendam.nl</p>	<p>Stichting Vermeer 14 Amsterdam www.stichtingvermeer14.nl</p>
<p>KPN Conferencing Telefonisch vergaderen www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Familie Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>John en Paula Weij Duitsland www.dasaltezellhaus.eu</p>
<p>Arnhemse Uitdaging www.arnhemseuitdaging.nl</p>	<p>Strip Studio Schagen Paul Stoel www.stripstudioschagen.nl</p>	<p>Tjeerd Knier Fotografie onze huisfotograaf www.tjeerdknierfotografie.nl</p>
<p>CCV betaaloplossingen www.ccv.nl</p>	<p>Fun Experts Nijmegen www.funexperts.nl</p>	<p>Dröge notariaat Arnhem www.notarisdroge.nl</p>
<p>Ellen Textiel Heel</p>	<p>Green Light Solutions Amsterdam www.greenlightsolutions.nl</p>	<p>Paul Pijn COC</p>
<p>Rob Heilands</p>	<p>Diny Boogerd schrijfsaken/tekstcorrectie www.dinyboogerd.nl</p>	<p>Orion online sexshop www.orion.eu</p>
<p>Quokka the mobility bag www.quokkabag.nl</p>	<p>CBD expert CBD olie www.cbd-expert.nl</p>	<p>gvibe.com Fun Toys</p>
<p>JCI Weert Junior Kamer Weert www.jci-weert.nl</p>	<p>Javier Guzman cabaretier en acteur www.javierguzman.nl</p>	<p>Hotel Middelpunt Middelkerke (Belgie) www.middelpunt.be</p>

Uw naam voegen we met plezier hierboven erbij!



Hanneke vertelt enthousiast over haar passie: zeilen.



Hanneke is een ijverige vrouw met een volle agenda. Ze heeft een drukke baan bij het Radboudumc, waar ze wil promoveren. Twintig jaar geleden is Hanneke op aangepaste zeilvakantie geweest, want ze heeft de spierziekte SMA. Sinds die vakantie is zeilen een hobby en haar sport geworden. Daar vertelt ze uitgebreid over.



Spierziekte SMA

Hanneke heeft SMA type 3A (spinale musculaire atrofie). SMA type 3A is een progressieve spierziekte. Helaas merkt Hanneke dat ze, over een lange periode gezien, langzaam achteruitgaat. Hanneke vertelt: 'Het gaat ondanks mijn spierziekte prima met me. De achteruitgang heeft natuurlijk invloed op mijn dagelijks leven. Ik verlies kracht en dat is heel bepalend voor zowel het zitten als voor mijn armen. Ook met praten en slikken heb ik daar last van. Desondanks gaat het goed met me.' Het is duidelijk dat Hanneke een sterke, positieve vrouw met veel doorzettingsvermogen is. Ze haalt dagelijks alles uit haar lichaam: 'Ik loop wel vaak (figuurlijk dan) op mijn tenen, want ik wil blijven werken!'

Eerder heeft Hanneke ook aan andere sporten gedaan, zoals zwemmen en rolstoelhockey. Hanneke: 'Ik zing ook, dat is fysiek ook best een belasting, maar dat vind ik wel heel leuk. Dat voelt voor mij bijna als sport aan.'

Zeilvakanties

Hanneke is in 1999 begonnen met zeilen tijdens een zeilvakantie op de boot Lutgerdina van SailWise. SailWise organiseert zeilvakanties voor mensen met een lichamelijke of licht verstandelijke beperking. De boot Lutgerdina is toegankelijk voor handbewogen en elektrische rolstoelen, wel tot bepaalde maximale afmetingen die bepaald worden door de lift naar het onderdek. Hanneke: 'Je zeilt dan mee op een grote boot met in totaal drieëntwintig personen; bestaande uit de bemanning, vrijwilligers en de gehandicapten. Ik leerde er meezeilen, hoe het werkt en ook het besturen van de boot. De boot Lutgerdina is dus volledig aangepast en rolstoeltoegankelijk en is bijvoorbeeld voorzien van een aantal hoog/laagbedden.' Hanneke praat enthousiast over de mogelijkheden van SailWise en over haar zeilweekenden en zeilweken die ze er heeft beleefd.

Hanneke vervolgt: 'Nu zeil ik nog maar één keer per jaar met SailWise. Samen met vrienden huren we dan de Lutgerdina. In Enkhuizen gaan we aan boord. We varen dan naar de Waddeneilanden, naar Noord-Holland, naar Stavoren, of naar de Friese meren. Het is geen zeewaardige boot, maar je kunt er wel de Waddenzee en de binnenwateren mee op.'



De 'Lutgerdina'.

De wedstrijdweek

'In het verleden heb ik ook vaak met de jaarlijkse wedstrijd meegevaren, de Beurtveer. Deze zeiltocht gaat van Workum in Friesland naar Amsterdam en dan weer terug. Je moet dan volledig op de zeilen varen, ook in de havens. Dan mag je de motor dus niet gebruiken. Dat is best moeilijk met een schip van 34 meter lengte. We varen dan met tien gasten met lichte of zwaardere beperkingen, waarvan maximaal zes in een rolstoel zitten. Er gaan acht vrijwilligers mee voor de zorg en om te helpen zeilen plus de bemanning zelf, bestaande uit drie personen. We varen dan 24 uur per dag, waarbij we een aantal verplichte havens aandoen, zoals Lemmer, Medemblik, Volendam en Hoorn. Bij gewone reizen gaan overigens dertien gasten mee en zeven vrijwilligers.



Hanneke in lichtgroene jack en pet met overzicht over het middendek.

De Tenacious

'In 2009 en in 2012 heb ik mee gevaren op een groot aangepast zeilschip genaamd de Tenacious, een Engels schip. De eerste keer ben ik wezen zeilen rond de Canarische Eilanden. Dat was heel gaaf! Helaas mag je niet met een elektrische rolstoel het schip op. Samen met een vriendin vloog ik met het vliegtuig naar de Canarische Eilanden en stapte daar op de boot, niet iets om elk jaar te kunnen doen. In 2011 ben ik met de Tenacious wezen zeilen van Guadeloupe (Frans eiland) naar Dominica en St. Lucia en weer terug. Dat zijn Caraïbische eilanden in de Caraïbische zee (Midden-Amerika).'



De 'Tenacious'

Zelf zeilen

'Zo kreeg ik de smaak van zeilen wel te pakken. Sinds 2005 heb ik de kleine bootjes tijdens zeilweekendjes op Robinson Crusoe (eiland van Sail-Wise) uitgeprobeerd en dat vond ik heel leuk. Met sommige van die kleine bootjes kon ik helemaal zelf zeilen en mijn eigen plan trekken. Omdat ik graag vaker dan een of twee keer per jaar wilde zeilen, ben ik rond die tijd ook begonnen met zeilen bij Sailability. Deze organisatie heeft een aantal van die kleine bootjes op verschillende locaties in het land. Dan maak je een afspraak om anderhalf uur te zeilen voor een klein bedrag. Zelf zeilen is toch wel moeilijker. Dat is aanvankelijk een beetje zoeken naar hoe het werkt op zo'n klein bootje, maar ook hoe je moet zitten zonder om te vallen. Er zijn verschillende bootjes, een waar je met zijn tweeën in zit, dan heb je een roertje tussen de twee personen in. In kleinere bootjes moet je trouwens meestal wel je rolstoel uit en kun je je rolstoel niet meenemen. Uitzondering is een speciaal gebouwd schip op Robinson Crusoe. Nu zeil ik al jaren voornamelijk in éénpersoons bootjes, zonder rolstoel dus. Voornamelijk door de basis die ik heb geleerd op de Lutgerdina toe te passen en te proberen en gewoon veel te doen, heb ik leren zeilen. Ik heb een halfliggende houding in zo'n boot want als ik niet ver genoeg achteroverlig dan zie ik de zeilen niet goed genoeg. Dat wisselt per persoon, je kunt er ook rechtop in zitten. Het was trouwens een hele zoektocht om te komen tot de juiste positie in de boot.'

Eigen bootje

'In de periode (2012) dat ik naar mijn ideale positie in mijn bootje zocht, werd de wedstrijdklasse opgezet. Ondertussen kwam ook een tweedehands bootje beschikbaar, dat heb ik toen gekocht. Het type bootje dat ik heb heet een Hansa Liberty. Ik heb inmiddels een op maat gemaakte stoel met een hoofdsteun in mijn bootje en ik zit met een gordel vastgesnoerd. De boot gaat soms zo scheef dat ik er anders uit zou vallen. Het bootje kan heel schuin, tot een hoek van 45 in het water liggen. Bij wedstrijden vaart er altijd een boot met hulpverleners in de buurt, die heel vlot van het ene naar het andere bootje kunnen varen. Sinds ik mijn eigen boot heb, zeil ik bij Watersport Vereniging Zeewolde en doe ik aan wedstrijdzeilen! Tijdens het seizoen zeil ik wekelijks. We hebben zo'n vier keer per jaar een wedstrijd en soms zeil ik een internationale wedstrijd.'

Oktober 2019: EK in Portugal

'We zijn nu heel druk bezig met het zoeken naar sponsoring om in Portugal te gaan zeilen. Daar wordt dit najaar (5 tot en met 12 oktober 2019) het Europees Kampioenschap gehouden. Het zijn niet heel veel voorkomende boten, dus die kunnen we daar niet huren. We moeten dan ook onze eigen boot meenemen, dat maakt dat het deelne-

men aan internationale wedstrijden duur is. Als de locatie dichterbij is, kan de boot op de trailer mee achter mijn auto, maar voor deze afstand was dat niet haalbaar. Daarom zijn we op zoek naar sponsoring voor de bekostiging.' Er zijn een crowdfunding- en diverse sponsoracties gestart om het benodigde bedrag voor haar Hansa-zeilteam bij elkaar te vergaren. Interesse: <http://sponsormeter.com/HansazeilteamEK2019>



Het WK in Japan zeilen

'In oktober 2018 zijn we naar het WK in Japan geweest. Dat was wel heel bijzonder. De organisatie van het WK wilde heel graag dat wij meededen, maar we dachten: "Hoe moeten we dat doen?" Het transport van onze boten was erg duur, dat konden we echt niet zelf betalen. Het was natuurlijk al ontzettend duur om er zelf heen te gaan. Het was sparen, sparen en nog eens sparen. De botenbouwer en de Hansaklasse hebben ervoor gezorgd dat onze boten in zeecontainers van een sponsor werden verscheept. Zodoende konden we het WK in Japan zeilen.'

'In de hoofdklasse Liberty ben ik veertiende van driëndertig geworden. Gezien het weer, er was heel weinig wind - dat is niet mijn weer - was ik daar echt tevreden over. Daarnaast is er ook een Servo-klassement met mensen die met motortjes zeilen. Ikzelf zeil in die klasse, want ik heb geen kracht in mijn armen. Met die motortjes kan ik de lijnen van de twee zeilen en van de twee roeren bedienen. In de Servo-klasse ben ik tweede geworden! Vera Voorbach (Nederland) won de Servo-klasse en werd derde in het overall-klassement (Li-

berty).'

Om een indruk te krijgen van dat WK en van Hanneke in actie kun je hier een leuk filmpje bekijken: <http://2018hansaworlds.com/i/media.html> klik dan op 'final day' en spoel vooruit naar tijdstip 10min 39sec. Hanneke komt dan tien seconden lang heel duidelijk in beeld. Haar boot heeft een lichtblauw met wit zeil en een lichtgroen dek. Hanneke vervolgt: 'Mijn boot heet Tenacious 2, vernoemd naar de Tenacious waar ik nabij de Canarische Eilanden en in de Caraïbische Zee heb gezeild.'

Zo te zien lig je van dat groepje aan de leiding?

'Klopt, ja ik had geluk. Ik had een mooi slagje. Die laatste dag heb ik twee keer heel goed gevaren, waardoor ik tweede werd. Ik had helemaal niet verwacht dat ik op het podium zou belanden.'

Wat varen de boten dicht op elkaar. Is dat altijd zo?

'Als er weinig wind is dan heb je dat. Dat zie je dan wel vaker. Als het wat harder waait dan heb je meestal wat meer ruimte. Ik hou

dan zelf meer afstand, om aanvaringen te voorkomen.'

Zo'n filmpje geeft wel een goed beeld hoe het zeilen eruitziet.

Daarop reageert ze vol strijdlust: 'Het kan nog veel harder hoor. Dit was echt flutwind.'

Heb je nog iets van Japan zelf gezien?

'Van Japan zelf heb ik, in de twee weken dat we daar waren, heel weinig gezien. De stad Hiroshima en haar omgeving, waar het WK werd gehouden, heb ik wel kunnen bekijken, dat was een heel bijzondere ervaring. Mijn boot en mijn tillift werden



in de container naar Hiroshima verscheept. Het was onduidelijk of ik de tillift in de trein kon meenemen, dan hadden we misschien meer van Japan kunnen zien. In augustus moest ik mijn boot en tillift al inleveren, want het transport per zee duurt enkele maanden. Eind december had ik mijn boot weer terug. Transport met het vliegtuig is onbetaalbaar.'



Het podium met links Hanneke die tweede werd.

Ging er ook persoonlijke hulp met je mee naar Japan?

'Jazeker, er gaan altijd twee mensen met me mee. Eén persoon alleen, dat kan niet, dat zou veel te zwaar voor hem of haar zijn. Het is niet altijd gemakkelijk om hulp te vinden. Mijn ouders zijn ook mee naar Japan geweest. In mei 2013 zeilde ik het EK in Arbon in Zwitserland. Dat was veel gemakkelijker om te regelen. Daar kon ik toen gewoon met eigen vervoer naartoe en daar kamperen.'

Heb je nog ambities op het gebied van zeilen?

'Nou, beter worden. En vooral lekker veel zeilen. Een beetje beter worden zou ik wel fijn vinden. Ik ben nog niet zo heel goed. Langzaam kan ik wel goed mee, maar het kan ook zomaar tegen zitten. Toen ik net begonnen was, kon ik ook goed meekomen. Daarna heb ik toch wel een flinke dip gehad. Meedoen aan Hansa Class Worlds 2020 in California is ook een droom, maar ik weet niet of dat gaat lukken. Eerst maar eens het EK in Portugal zeilen.'

Zeilen promoten

'Ik zou het heel leuk vinden als we meer mensen aan het zeilen kunnen krijgen. We hebben best een redelijke groep, maar wel heel klein. Voor mij heeft het jaren geduurd, voordat ik goed kon 'zitten' in de boot en hem goed kon bedienen. We zijn nu aan het kijken of we een project kunnen opzetten om het mensen gemakkelijker te maken om te leren zeilen. Dus enerzijds om het zeilen beter te kunnen proberen door mensen voldoende ondersteund te laten zitten en anderzijds, als ze de smaak te pakken krijgen, om sneller tot een goede zit te komen, zodat je echt met zeilen aan de gang kan. Als je niet stevig en veilig zit, kun je ook niet



ervaren hoe het is. Als je bang bent dat je uit de boot valt of dat de boot omslaat of dat je niet goed kan sturen of kan zien wat het zeil doet, dan is het doodeng.'

Kan de boot omslaan?

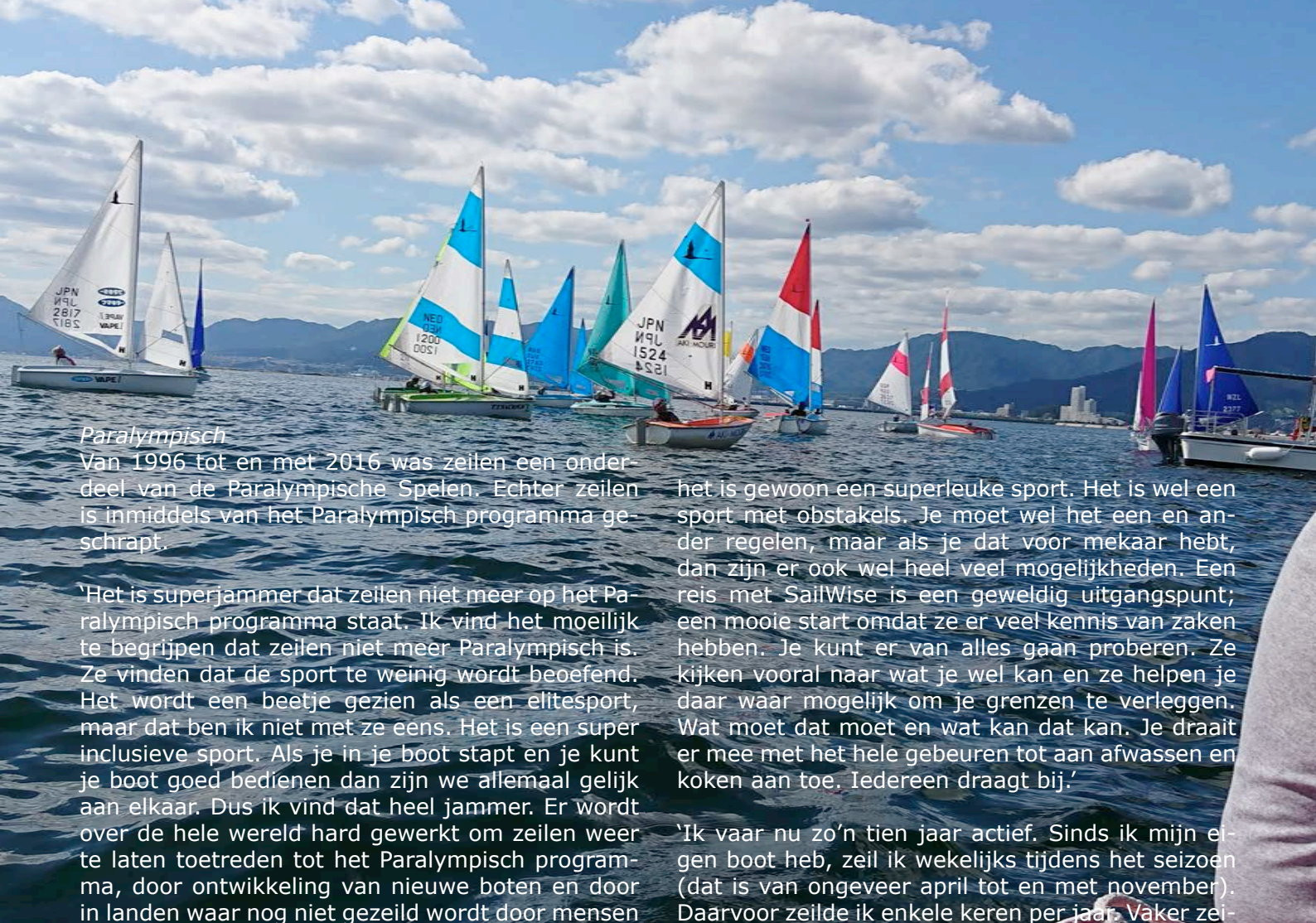
'Nee, dat kan niet. Zeker niet, want dat zou voor mij hartstikke dodelijk zijn. Zeker ook omdat ik vastgesnoerd ben. Nee, deze boten zijn zo ontworpen dat ze niet kunnen omslaan. Dat ding dat door de boot heen steekt, dat is de kiel. Voor je de zeilen uitrolt, hang je de kiel in het midden van de boot in een daarvoor bestemd gat en deze steekt ongeveer 80 cm onder de boot uit. De kiel weegt zo'n zeventig kilo! Dat gewicht zit helemaal beneden in het onderste stuk en ligt dus diep in het water. Als de boot scheef gaat, komt de kiel met dat zware gewicht onderin omhoog. Maar hoe hoger de kiel naar boven komt, des te meer hij tegendruk geeft. Dus de kiel, plus het feit dat de boot heel veel drijfvermogen heeft, zorgt ervoor dat de boot niet kan omslaan en blijft drijven. Al staat de kuip helemaal vol met water, dan blijft die nog drijven. Het kan eigenlijk alleen maar misgaan als je door een zware boot wordt overvaren en de boot doormidden gaat. Maar dan houdt het voor iedereen op.'

Hoe kom je in de boot?

'Er zijn mensen die, als de boot helemaal is opgetuigd en in het water ligt, zich erin laten hijsen en dan gaan zeilen. Dat is voor ons, de zeilers die behoorlijk beperkt zijn, vaak niet mogelijk. Wij leggen de boot op de kant (zonder de kiel) terwijl de zeilen zijn opgerold, zodat ze geen wind kunnen vangen. Dan word ik met een lift in de boot getild. Vervolgens word ik goed gezet, maken ze me goed vast en sluiten we de bediening van de motortjes aan. Dan duwen ze de boot het water in en wordt met diezelfde lift waar ik mee getild word de kiel erin gestoken. Dan zet je de zeilen en kun je weg!'



Hanneke en haar team vlak de wedstrijd.



Paralympisch

Van 1996 tot en met 2016 was zeilen een onderdeel van de Paralympische Spelen. Echter zeilen is inmiddels van het Paralympisch programma geschrapt.

'Het is superjammer dat zeilen niet meer op het Paralympisch programma staat. Ik vind het moeilijk te begrijpen dat zeilen niet meer Paralympisch is. Ze vinden dat de sport te weinig wordt beoefend. Het wordt een beetje gezien als een elitesport, maar dat ben ik niet met ze eens. Het is een super inclusieve sport. Als je in je boot stapt en je kunt je boot goed bedienen dan zijn we allemaal gelijk aan elkaar. Dus ik vind dat heel jammer. Er wordt over de hele wereld hard gewerkt om zeilen weer te laten toetreden tot het Paralympisch programma, door ontwikkeling van nieuwe boten en door in landen waar nog niet gezeild wordt door mensen met een handicap ontwikkelingsprogramma's te organiseren. Het gaat op termijn vast weer lukken deze sport op te nemen. En in de tussentijd is er een steeds uitgebreider wedstrijdaanbod in zowel Nederland als veel andere Europese landen!'

Wat betekent zeilen voor jou?

'Vooral heel veel vrijheid. Het is heerlijk om met de wind op het water je eigen pad te kiezen. Dat doe je natuurlijk in je rolstoel ook, maar dat is toch anders. Het is de truc van: staan je zeilen goed, kies je de goede richting, stuur je goed en je moet er je vaardigheden voor hebben. Het is leuk om samen te zeilen, je komt nog eens ergens en op een andere manier. Je bent ook niet herkenbaar zoals in een rolstoel. Als je goed naar mij in de boot kijkt dan zie je dat ik vooruit zit en een hoofdsteuntje heb, maar dat zien ze pas als ze heel dichtbij zijn. Maar dan vinden de mensen het vooral ook léuk. Ik heb dan ook zeker oog voor de natuur. Het is heerlijk om 'voor de wind' met een lekker zonnetje te zeilen. Het kan dan wel 10 graden zijn, maar als je voor de wind zeilt dan is het om je heen windstil. Dan kan het soms in het najaar nog heerlijk zijn. Het is ook een leuk gebied waar ik zeil, je kunt dan lekker naar de eilandjes of naar Harderwijk varen. We maken ook wel eens een tochtje richting Nijkerk. Ja, dat is gewoon superleuk. Soms vliegen de zwanen laag over.'

'Mijn standplaats is Zeewolde. Ik hoop dat het de lezers prikkelt om ook eens te gaan zeilen, want

het is gewoon een superleuke sport. Het is wel een sport met obstakels. Je moet wel het een en ander regelen, maar als je dat voor mekaar hebt, dan zijn er ook wel heel veel mogelijkheden. Een reis met SailWise is een geweldig uitgangspunt; een mooie start omdat ze er veel kennis van zaken hebben. Je kunt er van alles gaan proberen. Ze kijken vooral naar wat je wel kan en ze helpen je daar waar mogelijk om je grenzen te verleggen. Wat moet dat moet en wat kan dat kan. Je draait er mee met het hele gebeuren tot aan afwassen en koken aan toe. Iedereen draagt bij.'

'Ik vaar nu zo'n tien jaar actief. Sinds ik mijn eigen boot heb, zeil ik wekelijks tijdens het seizoen (dat is van ongeveer april tot en met november). Daarvoor zeilde ik enkele keren per jaar. Vaker zeilen gaat niet, ik heb het gewoon te druk en mijn lichaam kan dat ook niet meer. Misschien dat ik in de toekomst meer aan zeilen toekom.'

Overigens verwelkomen we ook regelmatig buitenlanders op verschillende Nederlandse wedstrijden en let op: iedereen kan meezeilen, ook als je geen handicap hebt!'

Internationale wedstrijden van Hanneke:

2013 EK Hansa klasse Arbon in Zwitserland
2014 Flanders cup wedstrijden in Moll, België
2014 Multiclass regatta in Rutland, Engeland
2015 EK Hansa klasse in Rutland, Engeland
2016 WK Hansa klasse in Medemblik, Nederland
2017 EK Hansa klasse in Meze, Zuid-Frankrijk
2018 WK Hansa klasse in Hiroshima, Japan
2019 EK Hansa klasse in Portimão, Portugal?
2020 Hansa Class Worlds 2020 in California, Verenigde Staten van Amerika??

Jij hebt voor mij een compleet nieuwe wereld beschreven.

'Nou, ik zou zeggen: "Kom maar eens een keer kijken!'

Bedankt, Hanneke, voor de mooie rondreis in de zeilwereld.

Johan Fiddelaers



OPROEP WISHLINK

Wil je je wens vervullen?

WishLink maakt hartenwensen realiseerbaar. We matchen wensen en talenten aan elkaar. Jouw immateriële wens wordt vervuld door iemand met een talent en met jouw talent vervul je een wens van een ander. Zo creëren we Gratis Geluk voor iedereen. Kennis en vaardigheden worden gratis gedeeld, je eigenwaarde groeit en je ontmoet nieuwe mensen. Er ontstaat een verandering in de betaalcultuur en daarnaast vermindering van eenzaamheid en armoede. Dit initiatief is nu startend in Vught en de insteek is dat het verder wordt uitgebreid.

Voorbeelden wensen		Voorbeelden talenten
Bergbeklimmen		Muziek maken
Koeien melken		Schaatsen
Kleding ontwerpen		Wadlopen
Auto repareren		Knutselen
Kleding ontwerpen		Wiskunde

Doe je mee?

Vul op dit formulier https://www.wishlink.nl/Doe_mee_ins.html je immateriële hartenwens in, dus dat wat je graag wilt leren of beleven. Het zou fijn zijn als je ook een talent kunt invullen, zodat je hiermee iemand anders gelukkiger kunt maken en ook jezelf natuurlijk. Je mag zo vaak meedoen als je wilt. Je kunt ook op deze website je wensen en talenten invullen www.wishlink.nl.

Daarna probeert WishLink jouw wens aan een talent van iemand anders te koppelen of WishLink gaat via Social Media op zoek naar iemand die jouw wens kan vervullen.



Johan: fitter door dieet en fysiofitness



In onderstaande column schrijft Johan Fiddelaers over wat hem bezighoudt. Johan is getrouwd en heeft twee kinderen. Door rugklachten is hij al vele jaren bedlegerig en heeft hij chronisch pijn.

St. Maartenskliniek

Al jaren is mijn status: uitbehandeld. Deze zin begrijp ik niet zo goed. Kun je ook zeggen: Ondanks dat kijk ik wel om de paar jaar of er misschien toch een verbetering voor mij mogelijk is en naar welk ziekenhuis ik dan het beste kan gaan. Deze keer koos ik voor de St. Maartenskliniek in Nijmegen; volgens velen hét specialistisch ziekenhuis voor onder meer rugklachten. Na een intakegesprek met

de neuroloog, maakten we een vervolgspraak. Deze bestond uit een MRI scan die ik enkele weken later (oktober 2018) onderging. Twee uren later hadden we een afspraak met de neuroloog. De uitkomst van de scan was zoals ik verwachtte – al had ik toch een klein sprankje hoop dat middels een operatie mijn rugpijn te verhelpen was – er was geen operatie meer mogelijk. Dat kwam onverwacht toch wel hard aan. Nu was de deur van herstel definitief dicht en de sleutel weggegooid. Gelukkig vroeg ik aan mijn neuroloog, want de belastbaarheid van mijn rug ging heel langzaam achteruit: 'Hoe kan ik toch enkele procentjes winst boeken?' Het antwoord was tweeledig: onder begeleiding kilo's afvallen én de rug- en rompspieren sterker maken.

Met die boodschap ging ik terug naar mijn huisarts. Zij kent me al vanaf 1998 toen mijn rugpijn begon, dat is wel een voordeel. We besloten dat ik

voor de begeleiding bij het afvallen naar een diëtist zou gaan en voor fysiofitness naar de praktijk van mijn fysiotherapeut. Van mijn zorgverzekering krijg ik slechts dertig behandelingen fysiotherapie per jaar vergoed, dus één behandeling per veertien dagen. Dat is veel te weinig, daar kun je niets mee opbouwen en het is zelfs te weinig voor 'onderhoud'. Mensen met chronische rug- aandoeningen komen niet in aanmerking voor 100% vergoeding van de fysiotherapie; rug aandoeningen staan niet vermeld op Lijst Borst (Besluit zorgverzekering voor fysio- en oefentherapeutische behandelingen). Dus het werd fysiofitness, wat ik helemaal zelf moet betalen... (€ 540 per jaar). Er waren wel andere opties, namelijk zelf thuis oefenen of revalideren in een revalidatiecentrum. Het eerste leek me onvoldoende en het tweede trekt een zware wissel op mijn gezin. Niet weer een half jaar intern revalideren, dacht ik.

Medicijnen

Medicijnen zijn niet altijd bevorderlijk voor je gewicht, want diverse medicijnen hebben gewichtstoename als bijwerking. Dat is een vervelende bijkomstigheid waar je mee te handelen hebt. Zo gebruik ik meerdere medicijnen ter bestrijding van mijn pijn, waaronder Amitriptyline en Lyrica, die



beiden gewichtstoename als bijwerking hebben. Maar ik kan ook niet zonder deze medicijnen, al heb ik wel geprobeerd om Amitriptyline af te bouwen, maar de pijn nam evenredig toe. Dus die optie van afvallen viel af...

Fysiofitness

Ik fitness volgens mijn eigen individuele programma afgestemd op mijn doelen, namelijk mijn rug- en rompspieren versterken. Onder begeleiding van mijn fysiotherapeut train ik individueel met zo'n vijf anderen een uur lang en dat twee keer per week. Het zijn oefeningen afgestemd op mijn lage en hoge rugspieren, buikspieren, borstspieren en mijn conditie. Thuis train ik de overige doordeweekse dagen een half uur.



Mijn pulley.

Op marktplaats had ik enkele jaren geleden een tweedehands pulley gekocht. Die gebruik ik nu intensief. Naast de pulley-oefeningen heb ik van mijn fysiotherapeut ook enkele grondoefeningen gekregen. Zo kan ik een beetje variatie in mijn trainingen aanbrengen. Op de achtergrond, of eigenlijk voorgrond, heb ik harde metal muziek opstaan, heerlijk in combinatie met fitnessen.

Diëtiste

Ook heb ik af en toe een gesprek met mijn diëtiste. Vaak gaat afvallen gepaard met verlies van spierkracht, echter het is essentieel dat ik juist meer spiermassa krijg en toch het nodige gewicht verlies. Het was niet zo dat ik dik was, maar elke kilo die je teveel weegt, is extra belasting voor je rug. Vreemd genoeg, heeft geen enkele arts me ooit geadviseerd om enkele kilo's af te vallen. Waarom eigenlijk niet? Het is dat ik de neuroloog erom vroeg, anders had ook zij, denk ik, me dat advies niet gegeven.

Mijn diëtiste is zich terdege bewust van mijn mobiliteitsbeperkingen: noodgedwongen veel op bed liggen en dus weinig beweging. Op haar advies bestaat mijn dieet uit: eiwitrijk en koolhydraatarm voedsel.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk voor de spieren, ze dragen bij aan:

- het behoud en groei van de spiermassa;
- het herstel van de spieren na de training.

Daarnaast zijn eiwitten belangrijk voor je conditie en je weerstand. Dus ik eet veel magere kwark (drie keer per dag) met gebroken lijnzaad, 'witte' vis (tilapia, pangasius, tonijn), kipfilet en eieren. Mijn dieet houdt ook in dat ik veel groenten moet eten.

Koolhydraatarm

Koolhydraten zorgen voor energie, maar teveel koolhydraten betekent dat ze worden omgezet in vetten, vandaar dat ik goed moet opletten dat ik die niet teveel binnenkrijg. Dus slechts twee boterhammen of één broodje per dag belegd met bijvoorbeeld een gebakken ei, Philadelphia Light of Coburger ham. Suikers en zoetheid zijn eveneens funest voor mijn dieet, dus bijvoorbeeld geen druiven eten, want die bevatten veel suikers. Sinaasappels, kiwi's, avocado's zijn wel goed. Ik at te veel fruit op een dag, twee keer fruit per dag eten is voldoende.

Aardappelen, rijst en pasta bevatten veel koolhydraten. Als we rijst of spaghetti eten, dan neem ik maar één eetlepel spaghetti of rijst, maar wel extra veel groenten met kip of vis. Staan er aardappelen op het menu dan eet ik één aardappeltje aangevuld met extra veel groenten en witte vis of mager vlees.



Er zijn best veel dingen die ik wel mag hebben, ook als tussendoortje. Hartige Sultana Crunchers (met name die met Italiaanse kruiden vind ik erg lekker), kroepoek, crocottes, olijven, ongezoeten pinda's, nootjes, cherry- en snoeptomaatjes, komkommers. Eigenlijk eet ik nu meer dan voorheen, toch voel ik me wel eens misselijk of flauw van de honger. Dan neem ik een Sultana Cruncher en dan zakt die misselijkheid weer. Want magere kwark vult niet echt, tenminste zo voelt dat voor mij. Ik eet dus veel kwark en die komt nog niet mijn strot uit. De kwark varieer ik door er stukjes kiwi of avocado in te doen of ik voeg er een paar lepeltjes van magere vruchtenkwark aan toe of een scheutje ranja met 0% toegevoegde suikers.

Wat ik wel minder van mijn dieet vind, is dat ik erg veel water moet drinken. Dat staat me soms wel eens tegen. Ook kostte het koken in het begin meer tijd, zeker als je de enige in het gezin bent die het dieet volgt. Al went dat wel. Een gebakken eitje met champignons op mijn boterham vind ik echt heerlijk!

Hard zijn

Me aan de regels van mijn dieet houden, komt in het kort hierop neer: 'Hard zijn voor mezelf!' Dat gaat me, al zeg ik dat zelf, goed af. Volgens mijn omgeving ben ik zelfs te hard voor mezelf. Soms mag ik me van de diëtiste ook iets permitteren, anders is het niet vol te houden. Zo drink ik in het weekend graag een biertje. Dus op vrijdag- en zaterdagavond drink ik één speciaal biertje. Verder doe ik geen concessies: hoe eerder ik op mijn streefgewicht ben, des te sneller ik de touwtjes een beetje kan laten vieren. Al zal ik me altijd tot op bepaalde hoogte aan het dieet moeten houden, in jojoën heb ik geen zin.



Resultaat

Door mijn intensieve fysiofitness en mijn strikte dieet voel ik me inmiddels een stukje fitter. Ik kan iets meer op zijn en dat is voor mij pure winst. Ook korte stukjes fietsen gaat me beter af. Verder denk ik ook te merken dat ik iets sneller herstel

van een zware activiteit. Het helpt ook dat ik mijn grenzen nog beter bewaak; ik doe er echt alles aan om een klein beetje mobieler te worden en dat wil ik niet op het spel zetten. Daar heb ik te hard voor gewerkt om te bereiken wat ik bereikt heb. Qua gewicht ben ik ruim zes kilo afgevallen en is mijn spiermassa met anderhalve kilo toegenomen. Dat betekent dus dat mijn (buik)vet met zo'n acht kilo is afgenomen! Dat is goed te zien en te merken, een extra gaatje in mijn broekriem en een smallere taillemaat. Ook truien die (te) strak zaten, vallen nu beter. Mijn BMI is in drie maanden tijd van 27.0 naar 25.4 gegaan. Ik voel me echt een stukje fitter. Nog een paar kilootjes en dan zit ik op mijn streefgewicht. Val ik nog meer af, dan gaat dat wel ten koste van mijn spiermassa. Er is natuurlijk ergens een kantelpunt.

Advies?

Gezien mijn verhaal en het geboekte resultaat vraag ik mij af waarom een arts mij niet vaker of eerder naar een diëtist heeft doorverwezen? Uit eigen ervaring gebeurt dat alleen als je erop aandringt. Maar wil je afvallen en ben je lichamelijk beperkt of heb je een chronische ziekte, laat je dan begeleiden door een diëtist. Er zijn zoveel verschillende diëten, ziektebeelden en te stellen doelen, daar is deskundige begeleiding en het juiste dieet voor nodig. Het is wel belangrijk dat hij of zij je medische verhaal kent.

Had ik het afvallen zonder mijn diëtiste gedaan, dan was ik wel afgevallen, maar was het ten koste van mijn spiermassa in mijn onderrug en romp gegaan. Dan zou ik er weinig tot niets mee zijn opgeschoten en mijn doel zelfs voorbij zijn geschoten, namelijk: het vergroten van mijn mobiliteit, al is het maar voor enkele procentjes.

Afvallen, dat kan bijna iedereen mits je echt wilt en je hard voor jezelf kunt zijn.

Johan Fiddelaers





Recensie: Womanizer Premium



Seks hoort bij ieders leven, dus ook bij het leven van mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Toch is het taboe rondom intimiteit en seksualiteit met een handicap groot. De Womanizer Pro40 is helaas niet meer in de handel en ook de W500, wat een favoriet was, is niet meer te koop. Er is een nieuwe Womanizer Premium op markt, door Orion geleverd om te testen.



Vibrator versus womanizer

Voor iemand met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die last heeft van spiertrillingen en krampen in de benen, waarbij een vibrator voor meer klachten zorgt, kan de Womanizer een mogelijke oplossing zijn. Ze zijn te koop vanaf € 69,- tot € 189,-. Er zijn vele versies en prijzen, dus er is wel degelijk keuze.

Womanizer Premium productgegevens

Prijs: € 189,-

Afmeting: 155 x 50 x 35 mm

Gewicht: 132 gram

Standen: 12, de hoogste stand is hoger dan de hoogste stand van de W500

Waterdicht

Zeer stille motor (minder dan 40 dB)

Levensduur batterij op gemiddeld niveau: 240 minuten

Oplaadbaar: met de meegeleverde USB-kabel binnen 120 minuten opgeladen

Kleuren: wit/chroom, rood/goud en zwart/goud

Opzetkapjes: 3 stuks voor € 12,90 in de maten S en M (online)

Uitleg

De nieuwe Womanizer Premium is zoals de andere womanizers uitgerust met de gepatenteerde

pleasure air-technologie, maar nieuw is de nieuwe autopilot en smart silence. Zowel de technologie als het ontwerp zijn geoptimaliseerd. Deze womanizer past beter in de hand.

Autopilot

In de automatische pilootmodus kun je gewoon heerlijk achterover leunen en genieten, terwijl de stimulatie en intensiteit variëren met willekeurige stimulatiepatronen. Door het fijn afgestemde patroon kan het orgasme worden uitgesteld en ervaren veel vrouwen het nog intenser. De autopilot kan in drie verschillende standen qua sterkte worden gebruikt.

Smart silence

Met deze functie wordt de Womanizer alleen ingeschakeld wanneer deze bijna het huidoppervlak raakt. Dit betekent dat de Womanizer pas aangaat als deze minder dan 2 mm van de huid verwijderd is. Haal je de womanizer na je orgasme van de clitoris af, dan zal de Womanizer Premium uitgaan als deze verder dan 2 mm van je huid af is. Dat betekent geen geluid meer voor en direct na gebruik. Hierdoor is de Womanizer nog stiller.

Ervaring Veroni

Het eerste exemplaar dat ik kreeg werkte niet. Ik kreeg meteen een nieuwe. Het is even wennen aan deze nieuwe versie en de mogelijkheden. De Womanizer werkt pas als het in de buurt van de clitoris komt, eerder niet. Alleen werkt dit nog niet altijd even goed. Ook niet in de tweede Womanizer die ik heb ontvangen liep ik tegen hetzelfde probleem aan. Er zit een soort sensor in en als er iets tegenaan drukt dan gaat hij pulseren. Soms werkt dat wel en soms niet. Dat is iets wat nodig verbetering behoeft.

Het is ook even uitzoeken hoe de autopilot werkt. Dat vinden Emile en ik nog niet heel makkelijk. Ik vind de wisselende automatische stimulatie lastig. Als je het juist erg fijn vindt en wilt dat het op dezelfde hardheid doorgaat, dan stopt hij juist of pulseert zachter. Ik ben daar nog niet geheel in thuis. Dat moet ik nog vaker proberen of ik daar meer plezier uit haal. Dat is tot nu toe niet het geval.

Voordelen

De Premium heeft een kleine aan- en uitknop die je even moet indrukken. Dit is beter dan de Pro waarbij je het aanzet via een diamantknopje dat je harder moet indrukken wat zelfs pijnlijk kan zijn. De knop voor het harder en zachter zetten kun je niet zien, maar het is wel beter te voelen dan bij de Pro versie. Deze knoppen zijn ook groter dan de aan- en uitknop. Via drie lichtjes is te zien in

welke van de drie programma's van de autopilot je zit. Je kunt de programma's wisselen door de knop waar je hem ook harder en zachter mee zet. Het zijn lichte bedienbare knoppen. Dit is wel een verbetering voor de doelgroep.

Deze versie is voor mijzelf duidelijk beter in de hand te houden dan de Womanizer Pro, omdat het smaller is waardoor ik het in de hand kan vasthouden en de Pro versie niet. Dat kan voor personen wiens handfunctie beperkt is een voordeel zijn.

De Womanizer Premium hangt meer op je schaamstreek dan de Pro Womanizer, wat voor mij handiger is. Het is minder zwaar, omdat je het niet geheel vast hoeft te houden.

De vorm van het kapje bij de Premium is anders dan bij de Pro. Door de ovalere vorm zit hij beter om de clitoris en sluit hij mooier aan op de schaamlippen. Dit geeft een fijner en prettiger gevoel. Het is net of het er meer om aanzuigt.

Het is bij alle Womanizer versies even uitzoeken waar het op de juiste plaats zit en door het bewegen verschuift het natuurlijk ook.

Nadelen

De smart silence werkt dus niet goed. Het is geen groot probleem maar voor € 189,- mag je wel iets verwachten. Als je partner het vasthoudt, is het voor hem/haar bij deze nieuwe versie moeilijker om te zien of de womanizer op de juiste plaats zit. Dat is bij de Premium niet te zien en bij de Pro wel. Deze versie zou ook minder lawaai moeten maken, maar dat ervaar ik zelf niet. Ik zie daar geen verbetering in.

Er zitten ook meer mogelijkheden in door de autopilot en dat is fijn als je het prettig vindt dat de Womanizer diverse impulsen geeft. Ik ben daar nog niet zo weg van. Het is een dure versie (€ 189,-) en dat is niet voor iedereen weggelegd.

Uitleg

De nieuwe Womanizer Premium is zoals de andere womanizers uitgerust met de gepatenteerde pleasure air-technologie, maar nieuw is de nieuwe autopilot en smart silence. Zowel de technologie als het ontwerp zijn geoptimaliseerd. Deze womanizer past beter in de hand.

Classic versus Premium versie

In De Womanizer Classic lijkt erg op deze premium versie. De Classic heeft 8 standjes en de premi-

um 12 standjes. De levensduur van de batterij is 180 minuten in plaats van 240. Je betaalt altijd voor een betere batterij. De Classic bevat niet de autopilot functie, wat natuurlijk in de prijs meegevoerd moet worden. De Classic kost € 129,- en de Premium bedraagt € 189,-. Als je houdt van verschillende impulsen dan heb je met de Premium meer opties.

Samenvattend

Voor mij is deze versie fijner dan de Womanizer Pro, omdat ik het makkelijker in mijn hand kan vasthouden door de smallere vorm. Ook is het minder zwaar, omdat het kan leunen op mijn schaamstreek. Dat zijn voor mij voordelen. Als je partner de Womanizer bedient en je vanuit de partner een vergelijking maakt, is de Premium minder duidelijk juist te plaatsen dan de Pro. Ik kan zelf geen verschil voelen tussen de prikkels die de Premium maximaal geeft en de Pro.

De winst van de Premium zit voor mij in de smallere vorm en doordat het op de schaamstreek steunt is het minder zwaar. Dat is voor mij wel een grote winst ten opzichte van de Pro, omdat ik het dan ook een keer zelf zou kunnen doen als ik goede handfunctie heb. Voor mij heeft de auto silence geen toevoeging, als het überhaupt al werkt, en ik krijg het van de autopilot ook niet erg warm.

Cijfer

Ik geef het een 9 als ik kijk naar de bediening en het vasthouden, maar aangezien de smart silence te wensen overlaat en de autopilot voor mij geen toevoeging heeft, geef ik dat een 7 en dan kom ik op een gemiddelde van een 8 uit. Als ik meer plezier uit de autopilot kan halen, kan het cijfer hoger worden.

Belangrijke tips

- Als je optimaal plezier wilt en wilt blijven hebben, dan is belang om tijdig de kapjes te vernieuwen. Doe je dat niet, dan het door het gebruik wat lubben omsluit het de clitoris niet langer goed. De kapjes zijn vaak twee maten te koop en per drie stuks. Het is zeker de moeite waard om ze tijdig te vernieuwen, omdat de Womanizer anders niet optimaal kan werken. De kapjes zijn online op veel plaatsen te koop en ook bij de seksshops bij jou in de buurt.
- Het geeft opnieuw een positieve bijdrage aan mijn seksbeleving. Ik wissel de Pro en deze Premium versie regelmatig af. Dat is ook een tip die ik mee wil geven als je meerdere Womanizers hebt: wissel ze af



Bediening.



ORION

www.orion.de

en kijk wat voor jou het beste werkt. De ene keer vind ik de Pro fijn en dan weer de Premium.

Het Conclusie

Een Womanizer is een duurzaam en zuinig product waar je lang mee vooruit kunt. Het kan zijn dat dit nog het enige product is wat jou op seksueel gebied kan verwennen als bijvoorbeeld een vibrator niet mogelijk is of gewone penetratie. Je hoeft

alleen de kapjes bij regelmatig gebruik te vernieuwen en de Womanizer op te laden. Het kost iets, maar ik vind het de prijs dubbel en dwars waard. Veel oplaadbare toys zijn ook aan de prijs en liggen in deze prijsklasse. Er zit ook twee jaar garantie op de Womanizer.

Veroni Steentjes

P.S.

Er zijn vele varianten in de Womanizer. De varianten veranderen ook snel en zo kan het snel gebeuren dat een variant niet meer te koop is zoals de Pro40 versie.

Wil je meer weten of advies hebben? Stuur dan een mailtje naar v.steentjes@intermobiel.com.





Hoog Persoonlijk Kilometer Budget



'Het is mooi dat de rolstoeltaxi er is, maar waardeloos als je er maar zo beperkt gebruik van mag maken.'

Mijn naam is Sanne van Diesen (1980). Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren is de aandoening zich steeds verder gaan verspreiden en het zit nu in vrijwel mijn gehele lichaam. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo veel mogelijk mijn dagelijkse activiteiten zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.

De rolstoeltaxi

In Nederland zijn er twee verschillende soorten taxi-regelingen die je vanuit de WMO kunt krijgen. De ene is bedoeld voor ritjes in en rondom de eigen woonplaats. De ander is bedoeld voor ritjes door heel Nederland. Je betaalt dan per gereisde afstand hetzelfde tarief als wanneer je zou reizen met het openbaar vervoer. Dat is een fantastische regeling. Er zit alleen wel een beperking op het aantal kilometers dat je tegen openbaar vervoer tarief mag afleggen. Zo mag je per jaar, door heel Nederland zeshonderd kilometer reizen. Dat lijkt heel veel, maar is het echt niet. Ik was in elk geval heel blij dat ik, vanuit mijn woonplaats 's-Hertogenbosch, net drie keer per jaar met de rolstoeltaxi een weekend naar mijn lieve oma in Amsterdam kon reizen. Dan waren de toegestane kilometers op. Toen ik mijn huidige vriend Dirk leerde kennen, was ik stapelverliefd en wilde ik heel graag naar zijn huis in Delft reizen. Dat betekende dat ik combineren moest gaan maken. Je reist dan zowel met de trein als de rolstoeltaxi. Zo ging ik met de rolstoeltaxi naar het station in 's-Hertogenbosch, vervolgens met twee of drie treinen naar Delft en vanaf Delft ging ik dan met de rolstoeltaxi naar het huis van Dirk. En natuurlijk omgekeerd ook. En hetzelfde riedeltje deed ik naar mijn oma in Amsterdam.

Het ging gewoon niet

Ik heb heel wat keren geprobeerd om met de trein te reizen, maar het ging gewoon echt niet. Mijn aandoening gaf mij veel te veel pijn en verspreidde zich bovendien langzaam naar de nog gezonde delen van mijn lichaam. Vooral alle transfers zorgden voor enorme pijn aanvallen. Ik had niet alleen de transfer van in en uit de rolstoeltaxi, maar ook vier keer in en uit de trein met de bijbehorende wachperiodes op de soms hele drukke perrons. Bij iedere transfer waren er vooral in de winter enorme temperatuurverschillen. Die temperatuurschommelingen, van warme taxi naar een

koud station, kan mijn lichaam absoluut niet aan en zorgt direct voor zeer pijnlijke opvlammingsen in mijn armen en benen. Met de rolstoel kun je in de trein niet anders dan bij de open deuren zitten. Vooral mijn benen waren vaak de klos, omdat ik met mijn beensteunen omhoog zit. Veel mensen hebben dat niet in de gaten en denken nog even snel voorlangs te kunnen lopen of rennen. Nee, het reizen met de trein ging echt niet meer.



Hoog Persoonlijk Kilometer Budget (HPKB)

Tijdens een rit in de rolstoeltaxi werd ik door de taxichauffeur gewezen op de mogelijkheid van het HPKB. Hij vertelde dat je dan heel veel extra kilometers kan reizen met de taxi tegen het openbaar vervoer tarief. Deze mogelijkheid is er voor mensen die niet met de trein kunnen reizen. Meeteen dezelfde dag nog deed ik mijn aanvraag op de post.

Helaas werd deze afgewezen. In de brief stond letterlijk: "Hoewel het erg vervelend is om met pijnklachten te moeten reizen, is het niet gegeven dat pijn het reizen met de trein onmogelijk maakt." Uiteraard hebben ze daar gelijk in, zelfs met twee gebroken benen, een schedelbreuk en een open buikwond kun je praktisch gezien met de trein reizen. Maar het moet toch wel een beetje menselijk blijven, vind ik. Het feit dat mijn aandoening één van de meest pijnlijke is, maakt voor hen dus niet uit.

Het bezwaarschrift

Uiteraard ging ik tegen hun beslissing in bezwaar. Er volgde een telefonische hoorzitting door een

arts en even later kreeg ik een brief met daarin hun beslissing. Helaas werd mijn bezwaar afgewezen. Ze schreven dat ik in de winter een deken moest meenemen en op de stations niet meer in de tocht moest gaan zitten. Ook schreven ze iets dat mij heel veel pijn deed: "Eind 2012 is haar man overleden en sindsdien ook depressief." Ja, het klopt dat ik na de suïcide van mijn man in een depressie ben geraakt, maar we zijn inmiddels vijf jaar verder! Ik heb een nieuwe liefde en heb mijn leven weer aardig op de rit! (op de taxiritten na dan....) Daarnaast schreven ze dat ik gezien mijn klachten een sociaal begeleider nodig heb om met de trein te kunnen reizen! Dat vond ik echt heel brutaal.

De stap naar de rechter

Na een afwijzing op een bezwaarschrift kun je enkel nog naar de rechter. Ik besluit om een advocaat te nemen via bureau rechtshulp. Tussen mijn advocaat en de advocaten van de tegenpartij volgden heel wat brieven, verklaringen en bewijsstukken van medische onderzoeken. In de reacties van de tegenpartij kwamen wederom de meest rare bevindingen en oplossingen. Omdat ik boodschappen doe op mijn scootmobiel en mijn hondje uitlaat, trok de tegenpartij de conclusie dat ik ook gewoon met de trein kon reizen. Gewoon een dekentje mee en beschermende materialen dragen tegen het (aan)stoten van de ledematen schreven ze. Ik dacht zelf aan een rugby-outfit?

Over mijn aandoening

Er werd door de tegenpartij ook gevraagd wat mijn prognose is. Mijn huisarts legde dit uit in een verklaring die werd opgestuurd. Hij schreef dat de prognose is verslechterd, dat ik uitbehandeld ben, dat er geen zicht is op verbetering en dat de aandoening zich, vanuit mijn beide benen en rug, ondertussen ook heeft uitgebreid naar mijn linkerarm. De tegenpartij ging hier ook weer dwars tegenin. Ze schreven dat er hooguit klachten bijgekomen zijn. Ook schreven ze dat ik niet uitbehandeld ben, omdat mijn behandeling is gericht op pijnbestrijding.



De rechtszaak en uitspraak

Op 6 april 2018 was de zitting bij de rechter. De hele rechtszaak was gericht op twee dingen. Het eerste feit waarnaar gekeken werd is of ik praktisch gezien met de trein kan reizen. Nou dat kan dus, omdat mijn rolstoel letterlijk, qua afmetingen, in de trein past. Het tweede waarnaar gekeken werd was of ik blijvende schade zou oplopen door het reizen met de trein.

Alles wat ik vertelde werd afgedaan als niet belangrijk. Zo begreep de rechter echt niet dat mensen tegen mijn benen aan zouden stoten op de stations of in de trein. De temperatuurschommelingen begreep ze ook niet. Gewoon beter kleden. Ook nu weer werd de sociaal begeleider erbij gehaald. Ik zei dat ik heel goed in staat ben om zelfstandig te kunnen reizen en geen sociaal begeleider nodig heb die met mij mee reist.

Ik vertelde de rechter dat ik bij het UWV volledig afgekeurd ben zonder kans op enige vorm van lichamelijk herstel en dus tot aan mijn pensioengerechtigde leeftijd in de IVA zit. Dat ik wil participeren in de samenleving, net als ieder ander. Het antwoord van de rechter was kort maar krachtig dat zowel het UWV, als de wet op Participatie niets te maken hebben met deze zaak.

En zo werd alles van tafel geveegd wat ik of mijn advocaat vertelde. Mijn arm was op het moment van de zitting donkerpaars gekleurd. Ik liet de rechter naast de foto's van mijn benen ook mijn paarse arm zien, maar zelfs daar reageerde ze niet op. De huisarts kwam ook nog ter sprake. De tranen in mijn ogen kon ik nog net bedwingen op het moment dat ik zweerde dat de verklaringen van de huisarts echt waren en dat ik niet de stempel en/of handtekening van de huisarts had gestolen of nagemaakt. Want ja, de tegenpartij twijfelde over de echtheid van de documenten van de huisarts. Ze dachten dat ik de stempel vervalst had. Maar het had niet eens veel uitgemaakt want ineens vertelde de advocaat van de tegenpartij dat behandelend artsen helemaal geen geneeskundige verklaringen dienen af te geven. Mijn mond viel open van verbazing.

De uitspraak

Tja, de uitspraak die een aantal weken later per post opgestuurd werd, was wel te raden: 'Afgewezen'. De rechter was van oordeel dat ik gewoon met de trein kan reizen. In de uitspraak zelf stond: "Gelet op de onderzoeksbevindingen van de medisch adviseur is de rechtbank van oordeel dat eiseres in staat moet worden geacht om met begeleiding met de trein te reizen." Het document van de rechtbank is een aantal pagina's lang, maar het woord 'pijn' wordt er niet in genoemd. En dat is nu juist waar het bij mij om draait. Mijn aandoening staat in het teken van pijn! Het enige dat er staat,

is dat de rechter beseft dat het reizen met de trein en taxi wat vermoeiender voor mij zal zijn dan als ik de hele reis in een taxi zou kunnen zitten.

Hoger beroep

Tegen de uitspraak van de rechtbank had ik nog in beroep kunnen gaan. Ik heb dat niet gedaan, omdat ik te emotioneel was en het me maandenlang te veel energie had gekost. Daarbij waren de omstandigheden voor mij veranderd. Een maand na de uitspraak zijn mijn vriend en ik, een jaar eerder dan gepland, gaan samenwonen. We hebben nu ook de luxe dat we de beschikking hebben over een auto, omdat Dirk een rijbewijs heeft en in de auto van mijn vader kan rijden. We kunnen dus weer samen op pad en zijn niet meer afhankelijk van de rolstoeltaxi.

Helaas is mijn lieve oma, waar ik nog altijd ging logeren, twee maanden later op 91-jarige leeftijd overleden. Daardoor had ik de extra kilometers

van de rolstoeltaxi helemaal niet meer nodig. Omdat het Hoog PKB alleen maar wordt toegewezen wanneer je niet met je rolstoel in de trein past of als je blijvende schade oploopt, maak ik geen schijn van kans. Mijns inziens zou er een derde criterium bij moeten. Dat is de vraag of het qua pijn en belasting nog menselijk is om met de trein te reizen. Zolang ze daar niet naar kijken, maak ik geen schijn van kans. Deze verschillende redenen deden mij besluiten om niet meer in hoger beroep te gaan.

Samen met mijn vriend, zijn dochter en onze huisdieren heb ik het ontzettend fijn. Ik beseft heel goed dat als ik nu nog altijd alleen was geweest, ik echt een groot probleem had. Maar nog meer tijd en energie in de zaak steken? Nee, zo veel energie heb ik niet en dat wat ik heb, steek ik nu zo veel mogelijk in ons gezinnetje.

Sanne van Diesen

www.quokkabag.nl

quokka[®]
the mobility bag



Vraagbaak centrum bijzondere tandheelkunde (CBT)



Tandarts Herma van Vliet met patiënt Veroni over elektronisch ragen

In deze rubriek kan een vraag gesteld worden aan de vraagbaakdeskundige Herma van Vliet (1958). Ze is CBT-tandarts en heeft ervaring met werken met mensen met een lichamelijke of verstandelijke handicap, dementerende ouderen en mensen die bang voor de tandarts zijn. In deze rubriek geeft Herma advies en draagt nieuwe producten aan. Herma werkt op diverse plaatsen waaronder in Den Bosch en Apeldoorn. Ze was daarvoor bijna twintig jaren CBT-tandarts op het CBT-centrum in Groot Klimmen-daal in Arnhem waar Herma jarenlang de tandarts van Veroni was. Zo leerden ze elkaar dus kennen.

Voorstellen Herma

Herma is geboren (1958) en getogen in Amsterdam, waar zij ook tandheelkunde heeft gestudeerd. Na haar studie heeft zij een promotieonderzoek in Nijmegen gedaan naar tandheelkundige voorlichting bij kinderen. Daarnaast heeft zij twintig jaar op de Katholieke Universiteit Nijmegen lesgegeven aan tandheelkundige studenten in diverse richtingen. Herma is ook een aantal keren naar Ghana geweest om daar de dental workers beter op te leiden op tandheelkundig gebied.

Herma voelt zich een kleermaker op tandheelkundig gebied om alle omstandigheden zó te maken dat de tandheelkunde wél beschikbaar komt voor bepaalde patiënten. Daar leeft ze voor en geniet ze van. Ze is inmiddels geregistreerd kindertandarts en tandarts gehandicaptenzorg. Ze heeft ook diverse publicaties en voordrachten op haar naam staan. Herma is getrouwd en moeder van twee inmiddels volwassen zonen.

Thuis tandarts Veroni

Toen Herma wegging bij het CBT-centrum in Arnhem had Veroni een andere tandarts vanuit het CBT. Na een afgebroken kies waar haar tandarts thuis niets aan durfde te doen, is Herma weer haar tandarts die de kies gered heeft. Herma komt twee keer per jaar aan huis. Het is soms provisorisch en



out of the box denken, maar dat is juist wat Herma aanspreekt en wat haar de beste tandarts voor Veroni maakt. Onlangs heeft Herma bij Veroni een gat in haar kies kunnen repareren door een mobiele eenheid van haar werk in Apeldoorn mee te nemen waardoor ze dit thuis kon doen. Zonder die mobiele eenheid was dat niet te doen. Er zit een boor in en bijvoorbeeld ook afzuiginstallatie.

Ubrush! Elektronisch ragen

Herma kwam onlangs bij Veroni langs voor de halfjaarlijkse controle. Ze had de Ubrush! een elektrische rager bij zich die ze nog niet zo lang zelf had aangeschaft toen er een vertegenwoordiger van dit product op haar werk kwam. Ze gebruikt de rager zelf ook. Herma dacht dat dit misschien iets voor Veroni kon zijn, omdat Veroni zelf niet kan ragen. UBrush! is de elektrische rager waarmee je tussen de tanden en kiezen schoonmaakt zoals een elektrische tandenborstel dat doet voor alle bereikbare plekken in de mond. Een elektrische rager om tussen de tanden en kiezen schoon te maken. De Ubrush! maakt 10.000 vibrerende bewegingen per

minuut, doordat de ledverlichting schijnt op de rager is er meer zicht in de mond. Omdat de druk bij het gebruik van UBrush! Meer in het handvat zit zal de druk veel meer verdeeld worden en daardoor is de kans dat de rager zal buigen, knakken of breken minimaal. UBrush! is klein van formaat waardoor het makkelijk kan worden mee genomen in uw tas, handbagage of in de auto. Dit betekent dat er altijd een moment op de dag is om uw mondhygiëne te optimaliseren naar perfectie!

Het probleem is dat iedereen het moeilijk vindt om tussen de tanden schoon te maken. Flossdraad komt vast te zitten, houten stokkers breken snel en ragers buigen te snel om. Hierdoor raken mensen gedemotiveerd. Weinig mensen houden het vol om dagelijks de plaque tussen de tanden te verwijderen en stoppen hier al snel mee. De mondhygiënist die dit apparaat ontwikkeld heeft, heeft het ontwikkeld omdat haar broer een geestelijke handicap heeft en in de instelling waar hij verblijft werden zijn tanden slecht verzorgd. Met deze elektrische rager kunnen verzorgenden dus makkelijker en sneller ragen en echt schoon maken tussen de tanden.

De Ubrush! wordt ook aangeraden om te gebruiken als je een brug hebt, omdat je dan met vergelijkende apparaten als de Airfloss toch vaak bloedend tandvlees blijkt te houden.

De prijs voor de Ubrush! is €59,95 en de ragers kosten per 10 stuks €8,95 maar gaan gemiddeld langer mee dan de normale "handragers".

=====

Ervaring Herma:

CBT-tandarts Herma van Vliet die ook vraagbaak deskundige bij Stichting Intermobiel is gebruikt zelf dit apparaat. Op haar werk kwam een vertegenwoordiger van dit product. Hierdoor is ze het gaan gebruiken.

'Ik ben best tevreden over de Ubrush en gebruik als tandarts zijnde toch dit apparaat in plaats van handmatig ragen. Het apparaat maakt goed schoon. Het is vooral bedoeld voor iemand die in de zorg werkt en bij iemand anders moet ragen die het niet zelf kan doen. Voor iemand in de zorg die iemand anders moeten ragen is het een heel handig apparaat omdat het iets meer afstand geeft en het een goede hoek heeft waaronder gereinigd zou moeten worden. Helaas zie ik vaak dat mensen in de zorg hun patiënt of client niet goed de tanden poetsen of ragen. De mondhygiënist heeft de Ubrush! ontworpen voor haar broer die geestelijk beperkt is en gepoetst wordt door verzorgenden en dat gebeurt vaak niet goed.

In het begin als je dit apparaat gebruikt, is het

Wat met poetsen begint eindigt met UBrush!

Innovatie in de Mondzorg

In de praktijk!

To complete your dental care
UBrush!

Wetenschappelijk Onderbouwd
Direct Meetbaar
Effectief Resultaat
Resultaat = Therapietrouw

Een nieuwe revolutionaire techniek om tussen de tanden en kiezen schoon te maken.

Voor meer informatie kijk dan op:
www.ubrush.nl

UBrush!
Smile, because UBrush!

vaak dat je tandvlees bloedt. Dat is de eerste week meestal het geval. Daarna moet het minder worden. Als het langer aan blijft, is het wellicht wel zinvol om er een mondhygiënist of tandarts naar te laten kijken.

Het product is in principe bedoeld om elektrisch te ragen. Maar je kunt hem ook zonder trillen gebruiken, omdat het zorgt dat een rager makkelijker in de hand ligt door de houder. Het apparaat werkt op batterijen wat het voordeel is dat hij minder zwaar in de hand ligt dan een oplaadbaar apparaat is. Er zit ook een lichtknop op die bij schijnt op het stukje van je tanden waar je moet zijn. Ook zit er een spiegeltje bij die je op je vinger kunt doen om het beter te zien.

Tip: Als je het apparaat gebruikt, is het wel raadzaam om er tandpasta op te doen. Het glijdt dan makkelijker tussen de tanden kiezen in. Zo stoot het ook minder tegen je tanden aan. Ik ga overal vijf keer tussen met de rager. Het gaat ook veel sneller dan dat je met de hand flost.'

Cijfer: 8

=====

Ervaring Veroni (patiënt)

'Ik heb een Ubrush! van Herma te leen gekregen om uit te proberen. Ook heb ik daarna een Ubrush

van het bedrijf gekregen om er een recensie over te schrijven. Hieronder mijn ervaring.

Ik kan zelf niet ragen, omdat de handeling moeizaam is en ik de rager moeilijk vast kan houden. Ik heb het ook zonder aan te zetten gebruikt, omdat het trillen niet erg prettig is voor mijn handen. Ik heb geen goede handfunctie en druk vaak te hard. Dat probleem heb ik ook met tanden poetsen. Bij mij gaan de borsteltjes sneller stuk door het harde drukken gaan de borsteltjes uit elkaar staan. Dat heb ik bij het ragen ook. Het borsteltje buigt dus snel. Het lichtje is erg goed en duidelijk. Dat biedt zeker meer zicht met het ragen. Ik zet ook vaak een spiegel voor me op mijn borst want ik kan niets met het spiegeltje op mijn vinger vanwege de aanrakingspijn en dwangstand.

Het is wel even wennen aan het apparaat en hoe je tussen de tanden en kiezen komt, zeker als ze dicht op elkaar staan. Door het ongecontroleerd drukken buig ik de rager snel en heb er al een afgebroken. Als Emile het bij mij doet, dan gaat het wel veel beter. Ik kan me voorstellen dat het dus beter werkt als een verzorgende dit bij een patiënt of client doet.

Er zit een hele set verschillende ragers bij dus je kunt goed uitproberen welke voor jou het fijnste is. Toen Herma bij mij de eerste keer de Ubrush! deed was het een bloedbad. Ik voelde het bloed stromen, wat dus inhoudt dat het tandvlees ontstoken is, maar dat werd al snel minder. Na enkele keren gebruik, werd het bloeden minder. Hetgeen

betekent dat mijn tandvlees gezonder is. Dus minder kans op ontstekingen en gaatjes.

Ik heb het verschillende keren uitgeprobeerd waarbij er eerst eentje afbrak in mijn mond. Daarom ben ik daarna een fijnere rager gaan gebruiken, maar ook die zat vast tussen mijn tanden. Ik kreeg hem er niet uit. Ik was even in paniek. Emile kreeg hem er gelukkig wel uit. Ik kan het door Emile laten doen, waarbij er dan wel het nodige los komt. Ik gebruik het zelf nu even niet. Als Emile het doet, dan komt hij er ook beter tussen dan ik kan.

Het borsteltje is verwisselbaar dus je kunt het product ook met een ander gebruiken zowel je man of vrouw of met een van je kinderen. Als je last hebt met ragen of dat je het moet laten doen, dan is dit zeker het proberen waard. Ik zou het wel laten doen door iemand die je vertrouwt.

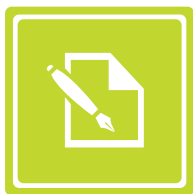
Cijfer: 5 voor zelfgebruik en een 8 voor als een ander het in je mond gebruikt.'

Meer informatie over de Ubrush! Bezoek de website www.ubrush.nl

Veroni Steentjes

m.m.v. Herma van Uliet

Grafische bijdrage: Paul Stoel



Tip vraagbaak tandarts

Belangrijke tip van Herma voor tandverzorging tijdens een chemo kuur hebben of bij methadon gebruik

Als mensen een chemokuur krijgen worden de tanden ook erg aangetast. Herma: "Na het overgeven van de chemo moet je juist geen tanden poetsen. Het is beter dat je dan je mond spoelt met mondwater van Elmex (glazuur protectie) van de paarse serie producten voor tanderosie. Een fles bevat 400 ml. Ze hebben in de paarse serie ook tandpasta voor tanderosie.

Dit product is ook goed te gebruiken voor mensen die methadon gebruiken wat ook je tanden erg aantast. Ik heb dit op verschillende medische plaatsen aangegeven dat dit product gebruiken erg belangrijk is. Veel mensen hebben na een chemokuur tandproblemen, maar mijn advies wordt

niet overgenomen. Vandaar dat ik blij ben dat Intermobiel mijn tip deelt, want er zijn veel mensen die helaas een chemokuur nodig hebben. Ook gebruikt een deel van de doelgroep methadon als pijnbestrijding."

Het mondwater is niet overal te koop. Het is even zoeken. De Kruidvat heeft wel de paarse tandpasta in haar assortiment. Online is het mondwater te koop bij www.farmaline.nl, www.viata.nl en www.notino.nl.

Herma van Uliet





Wie is Mono? Een spiritueel kinderverhaal



Je zult me maar moeilijk kunnen geloven, maar toch is het heus waar.

Bijna elke nacht, als ik net slaap, komt Mono bij me op bezoek in mijn droom.

Het is alsof ik klaarwakker ben, want het lijkt zó echt.

Zijn zilverwitte vacht is zo zacht als velours.

Zijn gedraaide hoorn is wit parelmoer en ongeveer één meter lang.

Die hoorn staat op zijn voorhoofd en wijst schuin naar voren.

Zijn ogen zijn azuurblauw en vervuld van wijsheid.

Mono is dus een heuse eenhoorn.

Je weet wel, een soort paard met grote stevige vleugels, zo een die alleen maar in sprookjes voorkomt.



Hij bezoekt me bijna elke nacht en is mijn beste vriend.

Ik denk dat hij dwars door mijn buitenmuur naar binnen komt, want hij staat ineens naast mijn bed en tikt héél voorzichtig met zijn hoorn tegen mijn voorhoofd.

Er stroomt dan licht via zijn hoorn bij mij naar binnen.

Ik rek me uit en kijk in zijn prachtige ogen, waarin ik helemaal wegsmelt.

We kunnen gewoon samen praten.

Ik weet niet of we mensentaal of eenhoorn-taal gebruiken, maar we vangen in elk geval onze gedachten van elkaar op en we begrijpen precies wat de ander bedoelt.

Heel merkwaardig en tegelijkertijd ook heel aangenaam.

Als ik op zijn rug klim, zie ik mijn eigen lichaam gewoon in bed liggen.

Ik kan dan zien dat ik uit twee delen besta: mijn lichtlichaam en mijn stoflichaam.

Mijn lichtlichaam kan zonder mijn stoflichaam op stap.

Het is maar goed dat mijn stoflichaam nog in bed ligt, anders zouden mijn ouders zich flink zorgen maken.

De eerste keer dat Mono bij me op bezoek kwam, heeft hij me uitgelegd waarom hij juist mij heeft uitgekozen om met hem mee te gaan.

Hij zei dat ik goed kan luisteren en een heldere kijk heb op belangrijke zaken van het leven, waardoor ik kinderen die vragen of problemen hebben raad kan geven.

Hij vroeg of ik samen met hem kinderen wilde helpen.

Ik stond natuurlijk wel even vreemd te kijken en wist niet wat ik ervan moest denken.

Toen boog hij zijn hoofd en duwde de punt van zijn hoorn heel zacht tegen mijn hart.

Er kwam een stralend wit licht uit, dat mijn hart helemaal opvulde.

Vanaf dat moment voelde ik dat hij met een speciale opdracht uit het licht kwam en dat ik gerust met hem mee kon gaan.

Mono is een heel bijzonder wezen.

Hij vangt met zijn hoorn, die als een supergevoelige antenne werkt, alle innerlijke vragen van kinderen op uit de héle wereld.

Omdat niet elk kind Mono's innerlijke stem kan waarnemen, heeft hij mij (Evi) nodig om in gewone mensentaal met hen te kunnen praten.

Soms herinneren de kinderen zich 's morgens niets meer van ons nachtelijk gesprek, maar dat maakt niets uit, want het gaat er maar om dat het innerlijke wezen van het kind er iets mee kan doen.

Het kind kan die dag ineens een inzicht krijgen of zich sinds lang heerlijk rustig voelen.



Bron: <http://spirituelekinderverhalen.nl>

Evi van Vlijmen



Wegvliegen



Soms wil ik wel eens wegvliegen. Weg van alles omdat alles gewoon wel eens te veel kan zijn. Alles voelt dan zwaar. Soms is het gewoon te zwaar voor dat moment en dan wil ik alleen maar even weg. Weg van alles om me heen wat op dat moment te veel voor me is.

Vaak doe ik het weg gaan ook letterlijk: samen met mijn hulphond ga ik dan wandelen. Gewoon weg omdat ik echt even weg wil van alles wat te zwaar is. Soms lukt het niet om op dat moment letterlijk weg te gaan. Dan ga ik figuurlijk even weg. In gedachten ga ik dan samen met de hond wandelen in een bos en zijn we even weg. Dan wandel ik tegen de wind in en hoop ik dat de wind alles wat te zwaar is meeneemt.

En wegvliegen is ook iets wat ik heel graag zou willen. Wegvliegen en daarna weer terugkomen met een verfrissende kijk en een goed gevoel. Mijn lichaam soepel kunnen bewegen en me gedragen voelen door de wind. Vrij van alle zorgen, vrij van alle pijn, vrij van zwaartekracht, vrij van gewicht en vrij in mijn denken. Alleen maar zien, voelen en horen wat er om me heen is. Misschien kan ik al tegen de wind in wandelend wel eens doen alsof ik vliegen kan!

In gedachten maak ik een sprong en spreid ik mijn armen uit. Dan word ik door de wind gedragen, en ga ik steeds hoger. Ik ga omhoog, langs de planten en bomen. Ik ga boven de boomtoppen uit en de weg, waarop ik zojuist liep, die zie ik een bocht maken. De bocht wil ik beter bekijken en ik ga erboven vliegen, in de bocht zie ik gekleurde bloemen en planten. Ik ruik dat ze in bloei staan en ik voel de kracht door me heen stromen.



Graag wil ik nog wat hoger, de zwaarte valt van me af. Ik voel me fijn en zie het bos waar ik liep kleiner worden. Hoe hoger ik ga, hoe dichterbij de wolken ik kom. De wolken verfrissen mij met hun aanwezigheid. Ik besluit door een aantal

wolken heen te vliegen. Mijn armen voelen als de vleugels van een vogel, mijn kleding voelt als een beschermend verenpak. De waterdruppels van de wolken lijken wel heldere kristallen. Hier en daar hoor ik heldere geluiden om me heen.



Zo kijk ik even naar beneden, naar waar ik vandaan kom. Alle planten, bloemen, bomen en wegen van het bos kan ik goed waarnemen. Er is een duidelijk overzicht voor me, alles is helder voor me. Soms wil ik iets duidelijker bekijken, dan ga ik iets lager vliegen. Ik focus dan eventjes op wat ik zie, voel en hoor, waarna ik weer hoger ga, terug de wolken in. De vrijheid is heerlijk, ik voel me soepeler en ontspannender worden. Het geeft me een prettig gevoel; ik doe mijn hoofd nog verder omhoog. Door de wolken zie ik de prachtige zon. Zonder dat ik het in de gaten heb vlieg ik boven de wolken uit en ga ik richting de zon. De energie van de zon is fantastisch. Ik voel me volstromen met zonovergoten warmte en liefde.

Wanneer ik genoeg ben opgeladen is het tijd om weer terug naar beneden te gaan. Via een mooie wolk vlieg ik naar beneden. Dwars door een regenbui heen, die mij schoonspoelt, kom ik weer terug tussen de boomtoppen. Het is tijd om een goede plaats te vinden om te landen. Naast de weg, waar ik liep en neem ik plek waar met kleurige, fleurige en zachte planten. Voorzichtig rem ik af en kom ik zachtjes, moe en zeer voldaan op deze plek terecht.

Na ik weer geland ben, ga ik terug naar de weg en zet ik mijn wandeling met mijn neus tegen de wind in weer voort.

Fons Osseweijer



'Fibromyalgie en massage geeft mij meer kwaliteit van leven.'



Ik ben een vrouw van 35 jaar en heb enkele jaren fibromyalgie en possible MS klachten. Door de vele klachten in mijn handen, nek, rug en benen helpen massages bij mij goed. Ze zorgen voor een kleine vermindering van de pijn. Door mijn lage budget is het gewoon niet mogelijk om me iedere week te laten masseren. Daardoor ben ik op zoek gegaan naar goedkopere opties.



Massagekussen

Migraine Het eerste wat op mijn weg kwam, is dit massage kussen voor je rug en schouders. Ik had hem gevonden via marktplaats.nl. Als ik daar zoek beperk ik de afstanden, omdat ik het niet lang volhoud om te autorijden. Eenmaal bij de verkoper aangekomen kreeg ik super goede uitleg. Ik was blij met mijn koop van maar € 20,- Eenmaal thuis heb ik het natuurlijk meteen in mijn stoel gelegd en uitgeprobeerd. Het profijt was meteen merkbaar. Ik gebruikte het daarom vervolgens ook veel. Bij dit kussen

worden twee harde ballen over de rug en nek gedraaid. De trillingen komen tot je bovenbenen en je derriere.

Toen kwam een vriendin van mij langs die veel last van een terugkomende hernia heeft. Ook zij ging zitten en probeerde het uit en zei nou: "Dat is super. Ik wil er ook een hebben." Het gaf ook haar direct verlichting van haar lage rugklachten.

Het gaf mij wel verlichting maar ik miste toch dat het geen effect heeft in mijn nek en in mijn benen. Zo kwam ik terecht bij een massagematras. Ik kocht dus een massagematras via marktplaats Achterhoek, dit is een groep in de regio waar ik woon. Doordat ik mijn massage kussen weer kon doorverkopen aan mijn vriendin, kon ik de kosten van het matras weer dekken.

Massagematras pro massage de luxe

Ik kwam bij dit matras uit via Marktplaats Achterhoek, zodat ik het weer in mijn buurt kon ophalen. Wederom kreeg ik er goede uitleg over en ik

mocht het ook testen. De verkoper had ook fibromyalgie maar had de rust niet om het te gebruiken. Ik ben naar huis gegaan met een groot matras en een heleboel kabels en snoeren. Nu gebruik ik dit massagematras echt iedere dag. Dit geeft mij zoveel meer kwaliteit van het leven. Ik kan meer en kan het allemaal beter volhouden. Natuurlijk is het fijn als alleenstaande moeder om ook even een momentje voor jezelf te nemen.

Het enige nadeel van het matras is het harde geluid van de trillingen, omdat ik in een gehorige flat woon. Verder biedt het matras op veel plekken massage via de trillingen. Zo kun je dus soms met weinig veel profijt hebben.

Via www.marktplaats.nl en via Facebook is er ook een marktplaats gericht op de woonplaats en omgeving waar je woont. Wie weet vind je ook iets voor jezelf.

Tamara Steentjes



Steun Stichting Intermobiel
en maak uw gift over op:
NL 65 RABO 0361 1148 50

of word ook donateur
en mail naar:
donateur@intermobiel.com

www.intermobiel.com



Javier Guzman
ambassadeur



Voorleeshoek

Dunya: een hemels hondenleven



Auteur: Monique Westenberg
 Uitgever: Moon
 Nederlands ISBN 9789048848591
 Eerste druk maart 2019
 48 pagina's
 E-book € 7,99 en hardcover € 16,99
 Leeftijd: 4-6 jaar



In dit hartverwarmende prentenboek, met tekeningen van animatiestudio Anikey, vertelt Monique Westenberg het ontroerende levensverhaal van haar geliefde hond Dunya. Hoe Dunya geadopteerd wordt, hoe ze met z'n tweeën vele avonturen beleven en hoe hun gezin steeds wat groter wordt; Monique ontmoet André, hun zoon wordt geboren en ze nemen een tweede hond in de familie op. Als Dunya oud wordt is het tijd voor afscheid. Iedereen is verdrietig, maar het gezin zal Dunya nooit vergeten: Dunya zit voor altijd in hun hart.

Cijfer: 9

Toelichting

Ik heb dit boekje voorgelezen aan Diede (5). Ze vond het ook een leuk boekje. Het boekje is mooi geïllustreerd en nodigt uit om het te gaan lezen. Het is een mooi kinderverhaal wat ook een boodschap heeft. Het gaat over geboren worden, voor een huisdier zorgen, dat een huisdier onderdeel van je gezin wordt. Het gaat niet alleen over de leuke dingen in het leven maar ook over de dood van een huisdier. Het boekje is wel snel uit en als je het boekje koopt, dan is de prijs aan de hoge kant.

Veroni Steentjes



Prietepraat



Bijzondere taart

Ik (Tamara) vroeg aan mijn dochter Diede (5) wat voor soort gebak ze wilde hebben op mijn verjaardag. Ze zei: 'Doe maar bonjourtaart.' Ze bedoelde Monchou taart.



Slim weetje

Ik ben moeder van twee lieve kinderen, een jongen van 9 en een meisje van 5 jaar oud. We komen van school. Ik zei tegen ze: 'Ik ga eens bijhouden hoe vaak jullie niet mama zeggen...'. Zegt mijn zoontje heel wijs: 'Nou naarmate we ouder worden zeggen we dat steeds minder. Wij zeggen mama, jij zei altijd mam tegen oma en nu zeg je ma tegen oma.' Dus eerst mama, daarna mam en daarna ma.

Magazijn

Toen ik een tablet had gekregen, zei mijn zoon Mick (9) tegen mij: 'Mam, nu kun je beter werken voor het Mobiel Magazijn.' Hij zei dus magazijn in plaats van magazine.

Tamara Steentjes



Hoe kan ik een digitale tante zijn?



Tegenwoordig is het niet meer zo dat je geen contact kunt hebben met iemand die ver weg woont of die door een ziekte aan huisgebonden is. Alleen maak ik daar niet altijd optimaal gebruik van. Onlangs waren Mary en Niels Fiddelaers op visite en Johan was er digitaal bij aanwezig via Facetimen. Het was net of hij er gewoon bij was. Niels liet vorig jaar op vakantie de zonsondergang bij de zee aan mij zien via Facetimen. Zo komt de buitenwereld toch dichterbij en word je leefwereld vergroot.



Facetime: Niels laat vanuit Frankrijk de oceaan en de zonsondergang aan Veroni zien.

Ik heb me voorgenomen om meer met mijn neefje Mick (9) en Diede (5) te gaan doen. Ik vind dat ik te weinig gebruik maak van de hedendaagse technologische mogelijkheden. Er is Skype en Facetime maar toch maak ik er niet vaak gebruik van. Het is nog geen routine om het te gebruiken. Ik bel dan toch eerder dan. Ik heb nagedacht wat ik met Diede en Mick zou kunnen doen.

Digitaal voorlezen

Ik ben met Diede begonnen om haar af en toe te gaan voorlezen door te Facetimen. Ik heb het idee aan haar voorgelegd. Ze was enthousiast en wilde dat ik meteen ging voorlezen, wat niet de insteek was. Ik heb het onlangs voor het eerst gedaan. Ik heb het boekje 'Dunya, een hemels hondenleven' voorgelezen. Het is nog even uitzoeken, want als ik Facetime dan kan ik niet meteen naar een andere App want dan gaat het beeld van Facetime op pauze, dus dan ziet ze me niet. Ook kan ze niet meekijken in het voorleesboek. Ik heb als oplossing van alle pagina's een printscreenfoto gemaakt, zodat ze er toch plaatjes bij heeft. Diede wilde mij toch graag zien, dus Emile heeft met zijn iPhone ook Facetime aangezet en het mij laten zien. Het is dus even uitzoeken hoe het het beste werkt. Tamara wil in de bibliotheek kijken of ze daar boeken hebben die ik ook heb, zodat ze in ieder geval zelf in het boek mee kan kijken. Diede

wil het zeker nog vaker doen.

Digitaal spelletjes doen

Voorlezen past niet bij de leeftijd van Mick maar wat kunnen we dan wel samen doen? Diede en Mick doen samen ook online spelletjes, maar voor die spelletjes is snelheid en behendigheid van belang wat voor mij lastig is. Mick was in de vakantie een dag bij me. Hij heeft Wordfeud op zijn tablet gezet en ik ook. We hebben dus zo een potje Wordfeud gedaan. We kunnen het nu dus ook samen doen als hij thuis is. Je kunt het om de beurt doen in je eigen tijd en tempo. Maar het is ook mogelijk om een keer af te spreken en dan een heel potje samen doen. Dat vindt hij leuker.

Mee de achtbaan in

Emile was in de meivakantie met Tamara en de kinderen naar Duinrell, omdat hij als veteraan daar gratis naar binnen kan en de personen die je meeneemt hoeven maar de helft van de entreeprijs te betalen. Toen Emile met Diede in de achtbaan zat, is hij met mij gaan Facetime zodat ik met hen mee de achtbaan in kon. Ik kon Diede erg goed horen gillen. Diede vond het ook heel leuk dat ze met tante Veroni de achtbaan in is geweest. Voor kinderen is digitaal erbij zijn dus wel echt.



Hoe het digitaal tante zijn verder gaat, lees je in het volgende Mobiel Magazine. Wordt vervolgd dus...

Veroni Steentjes



Op vakantie naar een minder bekende bestemming: Estland, Letland en Litouwen.

In dit artikel vertel ik (Jolet Wiering) je over mijn vakantie naar Estland, Letland en Litouwen. Niet voor de hand liggend, maar dat maakt het extra spannend en het bleek verrassend leuk!

De voorbereidingen

De plannen begonnen vorig jaar september. De kinderen zouden twee weken meivakantie hebben, dus dat leende zich goed voor een vliegvakantie. Omdat ik wel van nieuwe dingen houd en zo veel mogelijk landen wil zien, zonder al te veel Nederlandse toeristen tegen te komen, ben ik op de kaart van Europa gaan kijken naar een leuke bestemming. Mijn oog viel op Estland, Letland en Litouwen. Na even kort googelen bleek dat dit geschikte vakantie landen waren (veilig, bezienswaardigheden en niet al te duur). Gelukkig waren mijn man en onze kinderen snel overtuigd; zij weten inmiddels dat wat ik uitzoek altijd leuk blijkt te zijn.

Ik ben begonnen met uit zoeken naar georganiseerde reizen van een touroperator. Ik vond er twee en heb het reisprogramma gekopieerd en opgeslagen, zodat ik daar inspiratie van zou opdoen. Heel handig, dan weet je zeker dat je de 'highlights' te pakken hebt. Ik heb de boeking niet via een touroperator gedaan, maar alles zelf geboekt (stukken goedkoper!). De tickets reserveerde ik via de lokale luchtvaartmaatschappij, waarbij een tip voor de volgende keer is, dat je dit via de creditcard moet betalen in plaats van via iDeal, omdat je dan verzekerd bent, mocht de maatschappij failliet gaan. De tickets waren binnen, een globaal idee van het reisprogramma ook, nu de auto en de accommodatie nog. Via booking.com boekte ik in elke hoofdstad voor twee of drie nachten een accommodatie (eisen: schoon, goede beoordelingen van anderen, nabij het centrum, een keuken en een goede parkeergelegenheid). Tip: zoek op 'referral' codes van anderen (of vraag vrienden/familie of zij eentje hebben van booking.com), dan krijg je na je verblijf nog zo'n 10% terug.

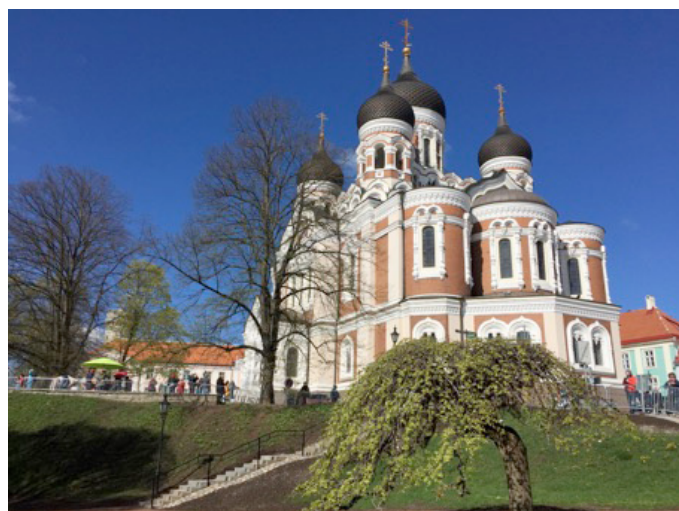
Alles was in kannen en kruiken dachten we, totdat kort voor vertrek een huiseigenaar opbelde met de mededeling dat we een andere accommodatie moesten zoeken, de zijne was gesloten. Ai, klein stressmomentje. Gelukkig vonden we nog een ander appartement die ook aan onze eisen voldeed, zij het een paar tientjes duurder.

De reis

We vlogen vanaf Schiphol in twee uur en een kwartier op Tallinn, de hoofdstad van Estland. Prima te doen! Bij het autoverhuurbedrijf hadden we nog wel een misvatting over de juiste prijs. Ze berekenden 130 euro meer... Het bleek dat de tussenorganisatie ons een onduidelijke factuur had gestuurd. Daar waren een aantal telefoontjes voor nodig om hierachter te komen. Een beetje een naar begin en we hoopten dat dit niet een voorbode was voor meer pech.

Estland

Het viel ons direct op hoe modern Tallinn was! We hadden een klein beetje een "Oostblok" verwachting, maar dit bleek echt niet terecht. De mensen reden er in moderne auto's en er was een goede mix tussen moderne en authentieke gebouwen. Ook spreekt iedereen erg goed Engels, was de bevolking erg vriendelijk en zijn de winkels modern.



De binnenstad had nog veel Middeleeuwse restanten, erg mooi! Ook was er een markante Russische kathedraal te vinden. De mensen uit de Baltische landen zijn jaren door de Russen onderdrukt geweest. Veel musea vertellen over deze geschiedenis. Wij bezochten het KGB (de Russische geheime dienst) cellencomplex, indrukwekkend.

Voor de kinderen was een week cultuurvakantie iets nieuws. We doen meestal wel een dag een grotere stad aan, maar nooit een volledige week. Ze vonden het rondwandelen in de stad erg leuk. Ook zijn we in Tallinn nog naar een maritiem museum geweest (erg kindgericht), zodat ze naar hartenlust konden spelen en ontdekken. Zo hebben we in



elke stad wel gezocht naar een mix tussen cultuur en kinderactiviteiten.

Onderweg

Om naar onze tweede bestemming te gaan, Riga in Letland, wilden we niet de rechtstreekse snelweg nemen. We vonden het leuker om onderweg wat te zien. Via Google kwam ik erachter dat er taxiritten zijn die je langs bezienswaardigheden



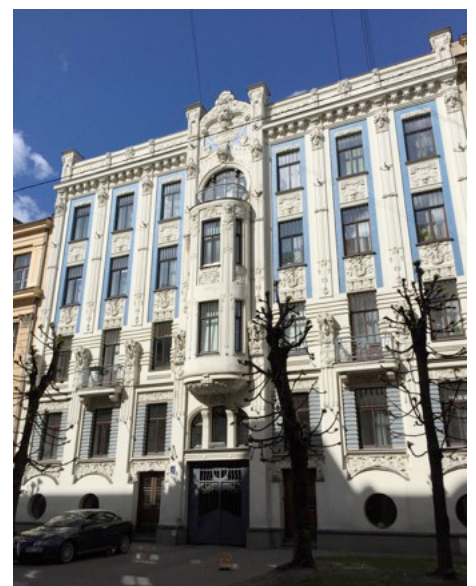
leiden. Heel handig, dan hoefde ik wederom zelf niet veel te zoeken naar de 'highlights'. Ik zocht

een aantal leuke plekken onderweg uit: ruïnes en mooie natuur. De wegen zijn niet bepaald 'snel' wegen, je mocht maar 100 km per uur op de snelweg rijden en met name in Letland was het wegdek erg slecht! Allemaal lapjes gerepareerd wegdek en het is daar blijkbaar heel normaal dat er fietsers en wandelaars op de vluchtstrook zijn. Ook is keren op de snelweg heel gewoon, er zijn zelfs inhammetjes voor gecreëerd.



Letland

Riga voelde gelijk aan als een heel andere stad; groter en anders qua gebouwen. Het had niet dat romantische, knusse van Tallinn. Via een foldertje in de accommodatie kwam ik erachter dat je elke dag mee kan doen met een 'free walking tour'. Dit is opgezet door jongeren die in de crisis jaren wat positiefs wilden doen om aan geld te komen. Je geeft zelf een fooi, gebaseerd op dat wat je het waard vond. De tour was erg leerzaam en interessant, zo leerden we op een hele andere manier de stad kennen. Riga heeft zelfs een stukje Nederlandse geschiedenis! Een aantal van de gebouwen uit die tijd staan er nog. Riga bleek ook de Art Nouveau hoofdstad van Europa te zijn, dertig procent van de binnenstad is in Art nouveau stijl. Wat een prachtige gebouwen! Echt een aanrader! We vonden Riga wat meer op toeristen gericht, de restaurants waren er ook wat duurder dan in Tallinn. De bevolking was wat stugger. Onze tourgids legde



elke stad wel gezocht naar een mix tussen cultuur en kinderactiviteiten.



Onderweg

Onderweg naar Litouwen kozen we weer een alternatieve route met bezienswaardigheden. De tips voor de 'highlights' haalde ik weer van een route die een touroperator aanbiedt, zo handig. We bezochten een Litouws paleis, wat ook wel klein Versaille genoemd wordt. Ook brachten we een bezoek aan een pelgrimsoord, een heuvel vol met ontelbare kruizen, heel bijzonder!



De routes die we dit keer namen, waren erg bijzonder te noemen, ongeveer een kwart van de rit reden we over zandweggetjes die bedekt waren met steentjes! Onze auto was vies!



Litouwen

Vilnius was de meest 'Westerse' stad, maar met Middeleeuwse restanten. We namen weer een 'free walking tour'. Van onze gids leerden we: zie je een binnenplaats/plein in een Middeleeuwse stad, dan kun je er van uit gaan dat die plek gebombardeerd is. Ze vertelde dat de Joden in Vilnius meer rechten hadden dan de Joden in de rest van Europa. Zo mochten ze bijvoorbeeld huizen kopen.

Wij vonden Litouwen een fijne stad: vriendelijke mensen, heerlijk en goedkoop eten in restaurants en genoeg groen aan de rand van de stad. Ze houden blijkbaar erg van koffie, elke straat had meerdere koffiebars. In Vilnius is een bijzonder hipster wijkje: de republiek Uzupio. Deze zelfbenoemde republiek heeft een eigen president en een heel bijzondere grondwet. Toevallig werd de dag van ons bezoek de Nederlandse vertaling van de grondwet onthuld. Er stond bijvoorbeeld op: "Iedereen heeft het recht zijn of haar verjaardag wel of niet te vieren" en "een hond heeft het recht een hond te zijn".

Wij hebben een erg leuke culturele reis gehad naar drie heel bijzondere landen. Absoluut een aanrader! Het heeft mij inspiratie gegeven om vaker een niet zo gangbare bestemming te kiezen.

Jolet Wiering



Actueel: Weg met plastic rietjes, maar wat dan...???



Een deel van de lezers van dit magazine gebruiken plastic rietjes, omdat ze niet de handfunctie hebben om een beker zelf vast te houden. Een rietje is dan geen gewoon gebruiksvoorwerp meer maar een hulpmiddel. Vanaf 2021 zijn ze verboden. Hoe gaan bedrijven en uitgaansgelegenheden hiermee om? Wat zijn mogelijke alternatieven en hoe werkt het in de praktijk?

Er komt vanaf 2021 een verbod in de EU (Europese Unie) op plastic wegwerpartikelen als rietjes, bestek en borden. Onderhandelaars van de lidstaten zijn het daar in december 2018 over eens geworden. Het gaat om tien producten die het meest als zwerfvuil terecht komen op de stranden en in de zee. Het verbod gaat specifiek gelden voor plastic artikelen als:

- wattenstaafjes
- bestek
- borden
- rietjes
- roerstaafjes
- ballonstokjes
- ultralichte plastic zakjes
- piepschuim voedsel- en drankverpakkingen

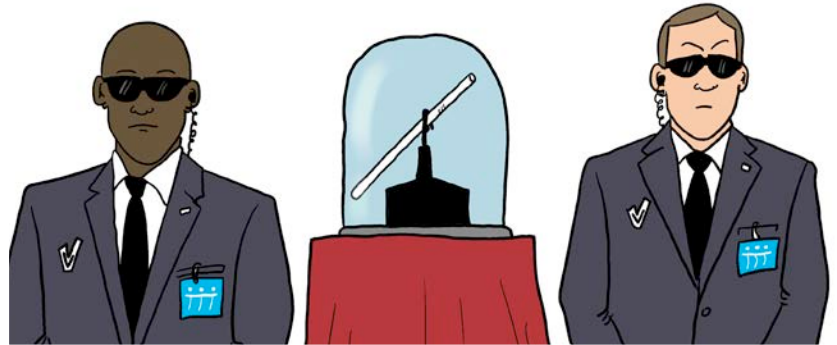
Pretparken en dierentuinen zoeken alternatieven

Bamboe rietjes.

De kans is groot dat je bij je volgende bezoek aan een pretpark of dierentuin niet meer door een plastic rietje drinkt. Vanaf 2021 zijn plastic wegwerpartikelen verleden tijd, dus daarom zijn veel parken en dierentuinen nu alvast begonnen met het in de ban doen van plastic rietjes.

Plastic rietjes maken vaak plaats voor kartonnen rietjes, zoals in Walibi en in Burgers' Zoo is gebeurd. Artis heeft gekozen voor rietjes van zogenoemd PLA-materiaal, dat onder meer bestaat uit maiszetmeel. In Attractiepark Slagharen drinken bezoekers door herbruikbare gekleurde rietjes. Ook in Disneyland Paris zijn plastic rietjes onlangs uit den boze en worden er alleen nog maar biologisch afbreekbare exemplaren gebruikt.

Maar hoe bevallen de alternatieven? Burgers' Zoo is eind vorig jaar overgestapt op milieuvriendelijke kartonnen rietjes, omdat ze 'willen bijdragen aan het verminderen van plastic'. Toch is niet iedereen



even enthousiast. "De kartonnen rietjes zijn niet helemaal naar wens, omdat ze nat worden en slap. Dat is niet optimaal voor de bezoeker. Daarom zijn we naar alternatieven aan het kijken, misschien stappen we over op rietjes van maiszetmeel", zegt Sandra Brandts van Burgers' Zoo.

Geheel plasticvrij

In Walibi, waar sinds 6 april geen plastic rietjes en roerstaafjes meer worden gebruikt, hebben ze dezelfde ervaring met kartonnen rietjes. Ook daar wordt weer gekeken naar een ander biologisch en afbreekbaar alternatief; PLA. "Wij vinden het belangrijk om verantwoord om te gaan met alle wegwerpartikelen en dit aanzienlijk te verminderen. Walibi Holland heeft de ambitie om per 2020 geheel plasticvrij te zijn", zegt Marco Wensveen van Walibi.

De Efteling en Toverland hebben nog geen biologische alternatieven gevonden. Een rietje gemaakt van cassavewortel wordt op dit moment door Toverland bekeken. In de Efteling staat een vervanging van plastic rietjes 'niet op de planning'. "Wel verkennen we op dit moment andere afvalstromen.", zegt een woordvoerder.

Andere bedrijven

Vanaf 2021 zijn de plastic rietjes niet meer te vinden in de meeste organisaties. Lidl heeft besloten te stoppen met de verkoop van de plastic rietjes. Starbucks en McDonald's willen eind 2019 geen plastic rietjes meer zien. Hotelketen Marriott verbodt in al haar 6.500 hotels de plastic rietjes, goed voor meer dan 1 miljard rietjes per jaar!

Bronnen: internet

Naast rietjes van karton zijn er ook bamboe rietjes met een schoonmaak borsteltje.

Veroni Steentjes

Grafische bijdrage: Paul Stoel



Gedicht: Mijn zoon




Zo veel meegemaakt,
en zo diep geraakt.
Het is lastig dat jij je anders voelt,
en men vaak niet weet wat jij bedoelt.

Het maakt me hulpeloos,
en ook zo machteloos.
Ik wil je helpen om het mooier te maken.
Dat al het leed je minder zal raken.

Om te zorgen dat jij je beter voelt
En weet dat iedereen het goed bedoelt.
Je ziet de wereld anders dan wij.
Ik wil je helpen met mij aan je zij.

Je troosten, bescherming en veiligheid geven,
al is het maar voor even.
Ik wil je laten voelen dat je het waard bent,
zodat jij je echte ik kent.

Dan zou alles zoveel mooier lijken,
Dat je trots zou kunnen kijken.
en dan voel je je vrij.
Waar ik van houd mijn zoon, dat ben jij! 

Tamara Steentjes





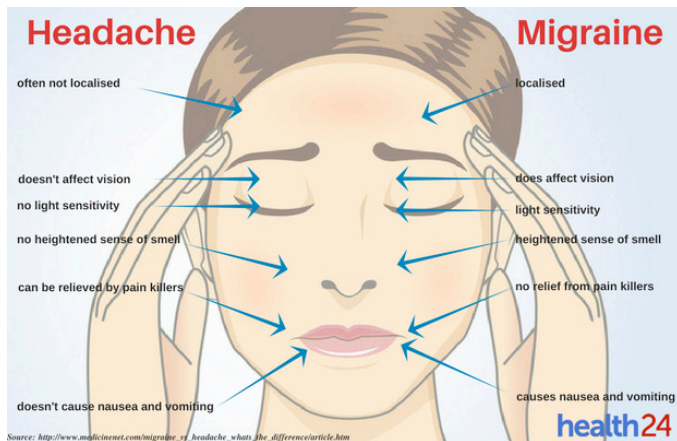
Tamara over haar daith piercing



Mijn naam is Tamara Steentjes (1980). Ik woon met mijn twee kinderen in Doetinchem. Ik heb fibromyalgie en possible MS. Ik werkte in de zorg maar ben afgekeurd. Ik heb al vele jaren veel last van migraine. Wat is nu precies migraine?

Migraine?

Migraine is een heftig bonzende hoofdpijn. De hoofdpijn zit meestal aan één kant van je hoofd en kan grofweg 4 tot 72 uur duren. Bij een migraine-aanval kun je misselijk zijn en moet je soms overgeven. Ook kun je vaak niet goed tegen licht en geluid. Door de heftigheid van de klachten is het vaak niet goed mogelijk om goed te functioneren op school of op het werk.



In 2012 hebben ongeveer 3,1 miljoen Nederlanders migraine. Hiervan heeft een groot deel, maar liefst 1,1 miljoen mensen, meer dan 3 keer per maand last van een migraineaanval. De meeste aanvallen komen voor als je tussen de 25 en 55 jaar oud bent. Vrouwen hebben twee keer zoveel last van migraine dan mannen. Dit heeft vermoedelijk te maken met het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Ongeveer een kwart van de mensen die last heeft van migraine krijgt 15 tot 45 minuten voor een aanval zogeheten auraverschijnselen. De meest voorkomende auraverschijnselen zijn:

- Het zien van schitteringen, flitsen of golvende beelden.
- Het krijgen van blinde vlekken (sommige delen van het zicht 'vallen uit').
- Een doof gevoel, tintelingen, of minder kracht aan één kant van je lichaam.
- Spraakstoornissen.

Daith piercing

Maar een groeiend aantal migrainepatiënten denken dat ze op ongebruikelijke manier hebben gevonden om de symptomen te verlichten: namelijk Daith piercings.

Een Daith is een piercing in de binnenste kraak-

been plooi van het oor. Voorstanders zeggen dat het op dezelfde manier werkt als acupunctuur, gericht op drukpunten op het lichaamsoppervlak om zo ongemak en pijn te verlichten. Zo zijn er meerdere punten op het oor waarbij je door piercing effect kan hebben op de betreffende klacht.

Volgens the National Health Services werkt acupunctuur door het stimuleren van zenuwen onder de huid en in het spierweefsel. Dit leidt ertoe dat het lichaam pijnstillende stoffen produceert, zoals endorfine. Hierdoor zou je dus minder last hebben van je migraineklachten. Het is waarschijnlijk dat deze stoffen verantwoordelijk zijn voor eventuele gunstige effecten die worden waargenomen met acupunctuur. Bron: www.piercingworks.com/nl

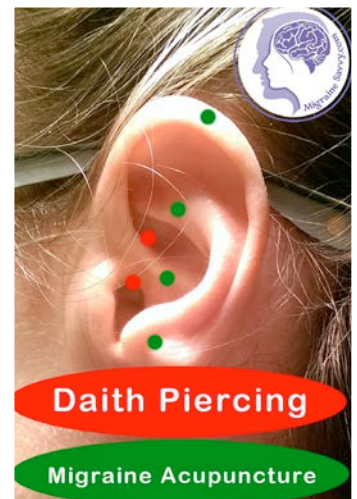
Ervaring Tamara

'Ik heb jarenlang last van migraine gehad. Nu had ik wel eens gehoord dat een 'daith piercing' effect kan hebben en je migraine kan laten verdwijnen of verminderen. Dit is hetzelfde effect als acupunctuur. Verschillende plaatsen in/aan je oor hebben connectie met bepaalde functies. Nu had ik genoeg van de migraine en dacht: wie niet waagt wie niet wint. Ik ben naar een bekende piercingshop gegaan en heb een afspraak gemaakt. Let goed op dat er hygiënisch wordt gewerkt, dit in verband met infecties.

Eindelijk was het zover, zenuwachtig stapte ik de shop binnen. Ik wist door de informatie die ik had gelezen dat het een zeer pijnlijke piercing is. Dat is zeker waar. Nadat er een buisje door het kraakbeen twee keer wordt is dit zeer pijnlijk. Vervolgens wordt er een metalen staafje doorgedrukt en er worden balletjes opgezet zodat het staafje er niet uit kan vallen. Dat laatste stukje is het pijnlijkste. Maar nu maanden later ben ik zo blij dat ik het gedaan heb. Ik heb geen migraine meer gehad. Ik raad het iedereen aan. Het is wel van belang te melden dat het niet bij iedereen helpt.'

De kosten waren € 50,-. Ik heb het laten doen door het bedrijf Collinstattoo in Gaanderen.

Tamara Steentjes





Op 14 april jongstleden vond de rockopera Jesus Christ Superstar plaats in AFAS Live in Amsterdam. Mijn vrouw wilde altijd al een keer naar deze musical gaan. Dus gingen we er naar toe, samen een dagje uit. We kozen voor de middagvoorstelling, dat is voor mij qua herstel en belasting gunstiger. Aangezien ik de voorstelling liggend moet bijwonen, nam ik contact op met Eventim het bureau dat de voorstelling faciliteerde. Na uitvoerige communicatie waarin ik aangaf wat mijn beperkingen zijn en alle informatie (inclusief de afmetingen) over mijn stretchbed, kregen we groen licht. De voorpret kon beginnen.

De rockopera was op tournee door Europa en deed ook Groningen en Den Haag aan. Jesus Christ Superstar is een rockopera geschreven door Andrew Lloyd Webber (muziek) en Tim Rice (teksten) als theatervoorstelling in de beginjaren zeventig. In 1973 werd deze verfilmd met Ted Neeley in de hoofdrol (als Jezus). De film werd een wereldhit. Sindsdien vertolkt hij die rol – overigens al meer dan 5.000 keer – in theaters over de hele wereld.

Op de bewuste dag vertrokken we tijdig naar Amsterdam. Ik probeerde zo ontspannen mogelijk te liggen op mijn bed in de auto door in mijn boek te lezen. We konden bij AFAS Live zelf parkeren. De parkeergarage bevindt zich in de kelder van het gebouw. Via de trap gingen we naar boven, er was geen lift. We meldden ons bij de receptie, waarna de juiste persoon werd opgeroepen die ons de zaal in begeleidde. Het was duidelijk dat bedlegerige mensen er niet vaak een voorstelling bezochten. De plek die het eerst werd voorgesteld, was praktisch niet uitvoerbaar. Dat was niet erg, want het alternatief was het



VIP-balkon aan de rechterzijde. Er werden enkele stoelen weggehaald en mijn bed werd op een verhoging gezet, perfect. Omdat we nu in de VIP-ruimte zaten, werden we getrakteerd op drankjes en een hapje.

De show

Wij waren er klaar voor, de zaal gevuld met 2.200 mensen ook. De band bestaande uit zo'n tien leden startten de show. Zij zaten op een groot draaiend plateau, waardoor ze soms niet zichtbaar waren en dan werd die extra ruimte benut door de vele zangers en dansers. Jezus en Judas vertolkten de hoofdrol, bijgestaan door Maria Magdalena (zeer mooie stem), Pilatus (zware basstem), Annas en enkele anderen die solo zongen. Ze werden bijgestaan door dansers die ook het achtergrondkoor vormden. Doordat we aan de zijkant van de zaal zaten, konden we net niet alles zien.

Op het podium was een mooi decor gebouwd, in verschillende hoogtes, welke door de cast goed werden benut. Ook waren er enkele special effecten, mooi om te zien. Ted Neeley, was in het begin niet zo goed bij stem, maar na een tweetal nummers was zijn stem weer prima in orde en zong hij erg mooi. Vooraf kende ik de muziek niet echt, maar enkele nummers herkende ik, zoals het mooie, swingende 'Superstar'. Andere bekende toppers zijn 'I don't know how to love Him' en 'Gethsemane'. Het is een echte rockopera, want er zitten toch aardig wat rockpassages in. De popliefhebbers en oudere jongeren zullen de muziek ook zeker waarderen.

Er waren ook enkele bijzondere elementen in de show. Zo zong Ted Neeley erg mooi, staand op een uitschuivend plateau welke tot bijna boven het publiek reikte. Zeer speciaal was ook toen

we Judas op een groot scherm zagen zingen geflankeerd door enkele danseressen ergens in de foyer van AFAS Live. En ineens verschenen ze achter in de zaal. Al zingend en dansend baanden ze zich door het publiek richting het podium. Respect voor de dansers in de show, dit zijn heuse topsporters. Na 2,5 uur kwam een einde aan de voorstelling door opnieuw het lied 'Superstar' te vertolken. Alle mensen in de zaal gingen staan en klaptten, velen zongen mee. De cast werd met een groot applaus bedankt. Het was een bijzondere 'happening'.

Het was mijn eerste musical die ik ooit zag, op de groep 8 musicals van mijn kinderen na. Tot slot wil ik de mensen van AFAS Live en Eventim bedanken voor hun medewerking.



Johan Fiddelaers



Club van 100



Lunchroom Goede Tijden Roermond	Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg	Esther Cobben Roermond
Harrie Truijen Weert	Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl	Frank Fiddelaers Gorinchem
Tegelzetersbedrijf Borckink Eibergen	Thijs Hoogemans Beegden	Ineke Vrolijk Arnhem
Swen Baeten Ittervoort	Henk en Ria Fiddelaers Nederweert	M. van der Meulen Arnhem
Theo en Joke Steentjes Vorden	Uw naam zetten we met plezier hierbij!	



In je uppie



Sommige mensen zijn nogal op zichzelf gericht. Natuurlijk zijn er genoeg redenen te bedenken voor individualisering: het digitale tijdperk, de onafhankelijkheid, de ontkerkelijking en zeker de opvoeding. Toch zou je kunnen zeggen dat het in het dagelijkse leven praktisch gezien onmogelijk is om in je uppie te leven. Zie je jezelf alleen op de wereld?

Dan rijzen er een aantal vragen:

Met wie ga je praten? Waarom zou je werken of studeren? Hoe kom je aan voedsel? Wie maakt je schoenen, je huis, de straten? Van wie krijg je liefde en zorg? Nee, laten we er toch maar met zijn allen het beste van zien te maken. Hoe?

Het begint volgens mij met de grote verwondering. Verwondering dat er überhaupt zeven miljard mensen op onze aardbol kunnen rond hupsen. Dat de aarde al die zeven miljard mensen en miljarden diersoorten allemaal te eten en te drinken kan geven plus warmte, energie, bomen, bouwmaterialen en zoveel meer.

Het is ook bijzonder te noemen dat al die mensen en dieren zijn ontstaan en geboren op dezelfde

manier en dat ze allemaal een vernuftig lichaam hebben waarin alle systemen subliem samenwerken (op uitzonderingen na).

Het is eveneens wonderlijk dat alle mensen unieke talenten, vaardigheden, interesses, herinneringen en gedachten hebben. Dit geldt zelfs voor eenige tweelingen. Met zijn allen zijn we ongelooflijk groots en geweldig. Samen kunnen we dromen en alles, ja echt alles realiseren.

Als we beseffen dat we niet alleen op de wereld zijn, maar ons steeds verwonderen over de diversiteit van het geheel, dan zien we de grootsheid van elkaar. Dan kan de mensheid samenwerken zoals alle systemen in ons vernuftige lichaam samenwerken. Dan vormen we samen een powerball; een krachtcentrale met ongekende mogelijkheden.

Ja, laat ons beginnen met verwonderen, dan volgt vanzelf de dankbaarheid dat we niet in ons uppie zijn.

Elvire van Vlijmen



De 10 favo's van Bryan Linssen



In het Mobiel Magazine vertelt een BN'er die een band heeft met Stichting Intermobiel over zijn of haar 10 favo's. In 2016 werd voetballer Bryan Linssen (1990) ambassadeur van Intermobiel. Bryan voetbalt momenteel bij Vitesse waar hij de nodige goals heeft gemaakt waaronder zelfs in een wedstrijd drie kopgoals terwijl hij klein van stuk is. Hij is geboren en getogen in Neeritter (Limburg) waar hij ook op zijn vijfde begon met voetballen. Zijn broer Edwin is trainer bij jong Vitesse. Bryan is al enkele jaren gelukkig met zijn vriendin Anouk en haar hond. Bryan is een echte familie man. Hieronder beantwoordt hij zijn tien favorieten.

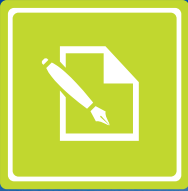


De 10 favo's van Bryan

Favoriet eten: friet
Favoriete drank: cola
Favoriete lekkernij: paprika chips
Favoriete website: voetbalprimeur
Favoriet TV programma: NOS
 Studio Sport Eredivisie
Favoriete boek/film: Judas van Astrid Holleeder
Favoriete kleur: blauw
Favoriet huisdier: hond
Favoriete sport: voetbal
Favoriete (lijf)spreuk: Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.

Ingevuld door:

Bryan Linssen



HAPPINESS

'Happiness for the happy few?'

Alleen voor mensen die het gemaakt hebben in de maatschappij?

Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente en geeft nu aan huis yoga - en filosofielessen. Haar rubriek anders denken is al vele jaren een vaste rubriek in het Mobiel Magazine. Deze keer vraagt ze zich af wie, wanneer en waardoor happy bent. Zou écht geluk alleen maar voor enkele mensen weggelegd zijn?

Migraine?

Migraine 'Mensen die voor het geluk geboren zijn in een rijk nest en bij wie alles op een gouden schaalte werd aangedragen, die als kind alle mogelijkheden hebben gekregen om zich te ontplooiën met: studie, muziek, sport, vakantie, een fijn huis en een warm thuis?

Dat klinkt allemaal ideaal in onze oren. Ja, dié mensen zullen wel gelukkig móeten zijn.

Maar zeg nou eerlijk... ken je mensen die zo'n stabiele basis hebben gehad en écht gelukkig zijn? Als je in hun harten kijkt of een stukje in hun schoenen meeloopt, merk je dat zij dezelfde soort onzekerheden, angsten, frustraties en stress kennen als ieder ander.

Is geluk elke dag met een opgewekt humeur opstaan en met een stralende lach naar je werk of school gaan? Je hart openstellen voor anderen, sociaal zijn, empathisch en liefdevol?

Is het mogelijk om dat geluksgevoel vast te houden of verlies je het zodra je je grote teen stoot, je banksaldo in de min staat, je moeder ernstig ziek is of je auto niet start?

Is geluk te vinden in relaties? Als je verliefd wordt, zie jij je partner door een roze bril; alle eigenschappen zijn bijzonder en overeenkomstig met die van jou. Dat móet wel goed bij elkaar passen. Tot na een tijdje de roze bril afgaat en jij je gaat ergeren aan de troep, het snurken, de leugens en het bekende dopje van de tandpasta. Ergernissen en tenen lopen vieren hoogtij. Je praat erover met elkaar, hij/zij belooft verandering en past zich aan. Het zelfvertrouwen krijgt een deuk, de ander kan niet meer volledig zichzelf zijn. Stress en onzekerheid zijn het gevolg. Wie is écht volledig gelukkig in een relatie?

Zou geluk dan alleen uit korte momenten bestaan? Een heerlijk warm gevoel van liefde, geborgenheid, succes, verlangen, ideeën, dromen, herinneringen of heerlijkheid?

Waarom lijken deze geluksmomenten te worden opgeslurpt door de bezigheden van de dag? Tja, ik heb nog steeds meer vragen dan antwoorden over geluk.

Wel heb ik ontdekt dat het geluk als een grote schat in mijn binnenste zit en de basis vormt voor mijn bestaan. Ondanks achttien jaren 24 uur per dag in bed lig, voel ik me krachtig, uniek, eigenzinnig en bovenal verbonden met iedereen. Daarom stroomt niet alleen bloed maar ook geluk door mijn aderen.'

Elvire

“WHAT IS YOUR DEFINITION OF HAPPINESS?”



“Met Victoria Secret in mijn huis voel ik me heerlijk thuis.”

In luxe leven?

Ik (Veroni) houd van kleding, make-up en door het boek waarmee ik bezig ben over intimiteit en seksualiteit met een handicap let ik ook meer op mijn lingerie. Ik ken het merk Victoria Secret al heel lang voornamelijk van de body mist. Ook ken ik het van de jaarlijkse rijkelijk uitgedoste show met de angels waaronder Doutzen Kroes. Daarom heb je het idee dat het voor de gewone mens onbetaalbaar is.

Emile ging in februari 2018 naar Amerika toe en kwam terug met Victoria Secret ondergoed wat hij bij een outlet winkel gekocht had. Mijn eerste reactie was: ‘Waarom koop je zo iets duurs voor me?’ Alleen was dat dus niet het geval. Het was erg betaalbaar. Emile had alleen maat M meegenomen nadat hij in de winkel een S had gezien, maar in maat M kon ik zwemmen. Ik heb het zelfs heet gewassen en ik heb er enkele in de droger gedaan, maar ze waren nog te groot. Emile had in de winkel afgesproken dat hij goedkoop nieuwe kon bestellen zonder verzendkosten als de maat toch niet goed bleek te zijn. Daarom had ik het ondergoed in maat M weggegeven en maat S gekocht. Alleen was ook maat S te groot en daarna heb ik maat XS gekocht, wat wel goed zit.

Voor mij heeft Victoria Secret nog een extra leukigheidje; op enkele onderbroeken staat VS als initialen van Victoria Secret, wat dezelfde initialen zijn als die van mijn naam, dus ook VS. De boxershort die Emile voor mij gekocht had, was te groot dus na lang zoeken heb ik puur voor het gevoel nog een onderbroek met VS gevonden in XS. Het was niet echt mijn model, maar voor € 3,20 wilde ik het wel kopen en een onderbroek met mijn initialen hebben.



Victoria Secret heeft binnen het merk een lijn genaamd Pink, wat bedoeld is voor jonge tieners. De Pink producten hebben er vaak een hondje op staan, wat ik juist erg leuk vind vanwege mijn eigen hondje. Al is het voor tieners, ik heb er als 40-plusser ook ondergoed gekocht. Ik heb het geluk in maat XS te passen en met mijn figuur kan ik ook lage onderbroeken dragen. De goedkope onderbroeken zijn € 11,33 per stuk en dan is er bijna altijd de actie dat vijf stuks ondergoed € 31,- kosten. Ze hebben ook een duurdere lijn en dan kun je er drie kopen voor € 31,-.

Ik heb nu de goedkope en de duurdere lijn gekocht. Je ziet wel iets van verschil in de afwerking en in het materiaal, maar niet erg veel. Van de goedkope lijn zijn enkele onderbroeken slecht afgewerkt met de Lock machine die je een seizoen of een jaar draagt en ze dan wegdoet. Naast de aanbiedingen is er ook een grote sale-afdeling met onderbroeken vanaf € 3,-. Een onderbroek van Victoria Secret is vaak nog goedkoper dan een van Hunkemöller of Livera in de aanbieding en je hebt veel meer keuze. Ik word er alleen hebbertig van als ze een actie hebben van tien onderbroeken voor € 38,-.

Kaarsen

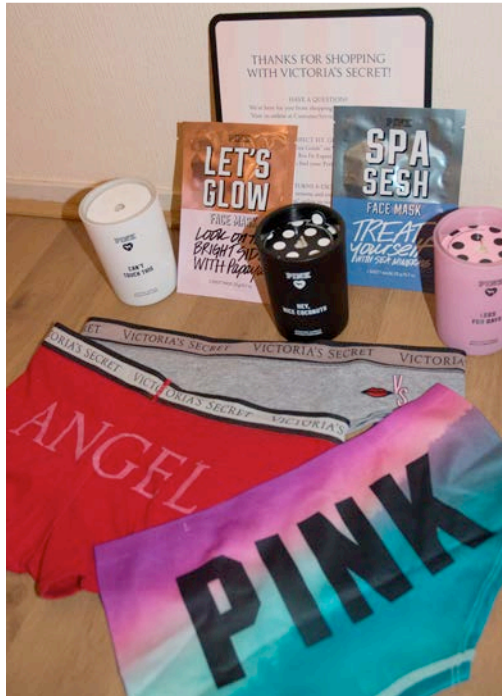
Bij de laatste bestelling keek ik wat meer rond op de website. Ik zag dat ze ook kaarsen verkochten in drie kleuren en geuren, afgeprijsd voor € 4,30. Ik heb er van alle drie eentje gekocht en ben er erg blij mee, want ze ruiken heerlijk. Ook zonder ze aan te steken ruiken ze al. Daarnaast zien ze er ook nog eens erg leuk uit. Alleen zijn deze kaarsen op de website niet meer te vinden. Misschien was het een tijdelijk product.

Ik had nooit verwacht dat het bij Victoria Secret zo betaalbaar is. Ook hebben ze maskers die betaalbaar zijn in de sale. Een masker kost afgeprijsd € 1,07 per stuk en 10 stuks voor € 5,39. Ze hebben ook een ander masker met een afsluitbaar dopje. Er zit zoveel in de verpakking dat je het drie keer kunt gebruiken, wat dus erg handig is. Ik kocht het voor slechts € 1,10.

Kleding

Ik heb daar nu ook nachthemden gekocht. Ik kocht een leuke flanelen nachthemd en het bleek heerlijk zacht en warm te zijn en makkelijk aan te trekken voor in minder goede fysieke tijden. Ik kocht

maat M wat paste, maar kocht daarna ook andere nachthemden in maat M, alleen kon ik daarin zwemmen. De maat XS is nog aan de grote kant. Ik heb door goed op te letten nog een paar extra zachte fleece nachthemden kunnen scoren voor € 14,- per stuk. Als ik zo'n nachthemd overdag draag als ik teveel pijn heb om me om te kleden, zien de meeste mensen dit niet als een nachthemd aan, wat een bijkomend voordeel is.



Inmiddels heb ik in de sale als cadeau voor een aantal mensen een mooie lange warme sjaal gekocht. Zo hebben zij een unieke sjaal die niet hier te koop is en heb ik een uniek betaalbaar cadeau waar je lang iets aan hebt.

Nadelen

Het nadeel van Victoria Secret is dat de verzendkosten standaard € 7,99 zijn. Als je voor meer dan € 100,- koopt betaal je geen verzendkosten. Als je alleen bestelt en alleen maar goedkoper ondergoed koopt, dan kom je niet makkelijk aan dat bedrag. Alhoewel het voor mij erg verleidelijk is om zoveel leuke lingerie te zien voor zo weinig geld. De prijs kwaliteit verhouding is goed. In meer dan een jaar tijd heb ik slechts een onderbroek weg gedaan, dus dat valt mee.

Het tweede nadeel betreft dus de maten. De ene maat M is dus duidelijk niet de andere maat M. Bij het kopen van verschillende soorten nachthemden heb ik dat duidelijk ervaren. Omdat de maten zo verschillen met hier, heb ik bewust geen bh, sweater of trainingsbroek gekocht.

Ik heb geen ervaring met het retourneren van gekochte spullen. Je moet het ook verzekerd retourneren waardoor je de producten al snel houdt omdat de kosten hoog zijn.

Bij Victoria Secret kun je met een creditcard of PayPal betalen, wat niet iedereen heeft. Ik heb mijn bestelling via PayPal betaald. Ik gebruik dat bijvoorbeeld ook voor mijn aankopen op www.ebay.com

Tips

Ik zou een maat kleiner bestellen dan dat je nor-

maal hebt qua ondergoed. Als je iemand kent die het merk heeft, vraag of je het kunt zien om in te schatten welke maat je nodig hebt. Er zit wel verschil in het model onderbroek; of het een lage of hoge onderbroek is.

Victoria Secret is echt Amerikaans dus veel acties en wisselende acties. Als je dat goed in de gaten houdt, bespaar je wel degelijk geld. Er zijn acties dat je bijvoorbeeld vanaf € 50,- geen verzendkosten hebt of drie onderbroeken voor de prijs van één of dat je een tas cadeau krijgt. Als je interesse in Victoria Secret hebt, zou ik me wel aanmelden voor de nieuwsbrief zodat je alle acties mee krijgt. Ze sturen bijna dagelijks een mail. Als je voldoende gekocht hebt, kun je je altijd afmelden om je mailbox te besparen.

Het kan financieel handig zijn om met iemand samen te bestellen om zo de verzendkosten te delen of om soms net iets meer te kopen, zodat je voor de verzendkosten producten hebt.



Superblij

Ik heb dus de kast vol met mooi Victoria Secret ondergoed en zachte nachthemden voor alle seizoenen. Mijn huis ruikt lekker door de kaarsen en ik heb een glad gezicht door de maskers. Ook komen de maskers goed van pas voor mezelf en ook als cadeautje. Welke vrouw wil nu geen gezichts masker, nachthemd of ondergoed van Victoria Secret, zeker als je eigen initialen VS op je onderbroek en nachthemd staan? Eens even kijken naar wat ze zoal verkopen, is zeker de moeite waard dus surf naar www.victoriasecret.com.

Veroni Steentjes



Getest: XyliMelts voor een droge mond



Toen Herma onlangs bij Veroni op controle was, noemde ze een product genaamd de XyliMelts for drymouth. Veroni gaf aan dat ze 's nachts een erg droge mond heeft en dus dorst heeft, maar ze had er niet aan gedacht om dat aan de tandarts voor te leggen. Herma had wat proefmonsters van XyliMelts bij zich waardoor Veroni het direct kon proberen.



Kenmerken

- Schijfjes met langdurige xylitol-afgifte bij droge mond klachten.
- Stimuleert de speekselstroom en verlicht droge mond klachten.
- Het kan zowel overdag als 's nachts gebruikt worden.
- Zuurvrije pH 8,1.
- Het tast de spraak, smaak, eten en drinken niet aan.

Twee soorten

Er zijn twee soorten namelijk de milde munt en munt vrij. Munt vrij wordt voor de nacht aangeraden. XyliMelts zijn orale plakkende tabletten met actieve ingrediënten xylitol en cellulose die langzaam de actieve stoffen in de mond loslaten. De tablet geeft urenlang een vochtige, smerende, kalmerende en stimulerende speekselvloed. Deze duurzaam hechtende schijfjes geven een langdurige tijd xylitol en cellulose gom af, hierdoor worden de speekselklieren voor een langere periode gestimuleerd en wordt de mond vochtig gehouden.

XyliMelts plakken stevig aan het tandvlees en kunnen daarom veilig worden gebruikt tijdens de slaap wanneer er het minste speeksel in de mond

aanwezig is. XyliMelts kunnen ook gebruikt worden samen met CPAP bij slaap-apneu en bij een kunstgebit. XyliMelts kunnen veilig worden gebruikt bij eten en drinken.

Xylitol is een natuurlijk voedingsmiddel dat de mond bedekt, zodat plaque (= tandplak) en cariës (= tandbederf) worden verminderd. Het is een natuurlijke zoetstof wat lijkt op glucos is zoetheid, maar het bevat veel minder calorïen en het werkt tegen cariës.

De voordelen van xylitol

Het bevordert de speekselvloed. Speeksel houdt niet alleen de mond vochtig maar voorkomt vooral cariës, tandvleesontsteking en voorkomt een vieze mondgeur. Het voorkomt tandbederf. Andere voordelen kun je vinden op <https://www.oracoat.nl/>.



Hoe te gebruiken?

Breng de donkere zijde van het schijfje aan op de tand of het tandvlees, aan de boven- of onderkaak. Het schijfje hecht zich met tien seconden vast aan de tand of tandvlees. Laat de tablet vervolgens daar zitten totdat de tablet gesmolten is. Dit proces duurt ongeveer drie uur.

De donker zijde van de tablet plakt aan het benige deel van de kaak. De spraak wordt er niet door beïnvloed. De tablet blijft op z'n plek en is geschikt om tijdens de slaap te gebruiken. De tablet geeft langzaam xylitol af wat de mond filmt en vochtiger houdt en cariës voorkomt.

Cijfer: 8,5

Toelichting cijfer en Veroni over de ervaring

"Ik heb altijd een erg droge mond 's nachts en drink erg veel. Daardoor slaap ik onrustig. Ik heb een tablet gebruikt voor de nacht. Het zorgt voor minder droogte in de mond en vermindert de dorst. Een aantal nachten had ik zelfs bij het wakker worden nog drinken in mijn beker wat zelden gebeurt.

Ik gebruik een beker van 0,33 liter. Als er een beker van 1 liter staat, dan is die ook op. Zo'n dorst heb ik dus.

Ik doe de tablet linksboven achterin op het tandvlees boven een kies. Op die kant plakken werkt voor mij het fijnste. In het begin is het even wennen, maar dat gaat snel voorbij. Gezien de prijs gebruik ik er één per nacht. De droge mond komt door de medicijnen en is dus meestal 's nachts een groot probleem. Het werkt dus zeker. Als je door een droge mond minder goed of slecht slaapt, zou



ik het zeker aanraden om het te proberen. Ook als dit overdag het geval is, kun je het altijd proberen. Ik raad het wel aan. Ik merk wel degelijk iets als ik het gebruik. De tablet blijft ook lang zitten en lost niet snel op dus het werkt lang door. Het bevordert wel degelijk de aanmaak van

speeksel.

De eerste dagen had ik veel effect, maar dat nam daarna wel wat af. Ik kies er daarom nu voor om het af en toe te gebruiken als ik duidelijk merk dat mijn mond erg droog is en ik veel dorst heb. Dat vind ik het beste werken. De tablet blijft ook goed zitten en het blijft ook lang in je mond. Het geeft een lichte smaak af die niet vies is. Als de test-tabletten op zijn, ga ik zeker een doosje kopen, zodat ik het altijd kan gebruiken als ik het nodig heb."

Waar te koop?

Een doosje bevat veertig tabletten. De tabletten zijn online op diverse plaatsen te koop waaronder <https://de-drogisterij.nl>, www.tandartsplein.nl en www.oracoat.nl. De online prijs varieert erg van € 9,62 tot € 14,95. Kijk bij het kopen niet alleen naar de prijs, maar ook naar de hoogte van de verzendkosten als je dit product online koopt.

Andere ervaringen

Ik ken nog iemand die het getest heeft, die weinig effect had. Een ander persoon die het getest heeft, had er juist wel baat bij. Ze heeft na het testen meteen een doosje gekocht omdat ze het wil blijven gebruiken.

Naast de XyliMelts smelttabletten is er ook een gel in een tube met een vergelijkbaar effect. Hoe en of dat werkt lees je in het volgende magazine...

Veroni Steentjes





Betaalbare leuke cadeautjes



Dit zijn de maanden van de cadeautjes in kleine en grote vorm. Ook voor de mensen die een beperkt budget hebben, is het mogelijk om iets leuks en persoonlijks te geven.

Een leuke mok met tekst

Je hebt de mokken met een leuke foto erop maar dan ben je snel € 10,- kwijt. Je hebt bij bijvoorbeeld de Hema ook leuke mokken met teksten als:

- Dream
- Sparkle
- Make your own magic
- Every moment matters voor € 2,- per stuk.

Doe er een kaart bij met waarom je deze tekst hebt uitgekozen, dan wordt het extra persoonlijk.



Een kristallen prisma hanger

Ik geef al vele jaren een glazen prisma hanger cadeau. Je kunt het voor het raam hangen en doordat het facet geslepen is, valt het zonlicht dat erop valt in regenboog kleuren uiteen. Je hebt simpele ovale vormen of een bolletje met de doorsnee van 2 cm tot 4 cm maar er zijn ook lange hangers met meerdere kleuren en in de vorm van een roos, engel of vlinder. Het is ook leuk om bij een geboorte cadeau te geven omdat er blauw en roze is en ook voor een huwelijk is het mooi. Tevens zijn ze er in Engeltjes die voor een geboorte leuk zijn vanwege een blauwe of roze kleur, maar ze zijn ook geschikt voor de feestdagen in de kerstboom in het rood en groen.

Door een prisma hanger krijg je op plaatsen zonlicht waar je anders geen licht krijgt. Het is een cadeau wat iedereen die je het geeft, ophangt en ook laat hangen. Hoe groter de bolvorm is en hoe meer facetgeslepen de vorm is, hoe meer lichtjes er door je kamer dansen, als je het aan een plastic draadje hangt. Door de verschillende prijsklassen is het een geschikt cadeau voor iedere portemonnee.



Een persoonlijk notebook

Tegenwoordig is het helemaal in om met (brush) pennen aan de slag te gaan of mindful te tekenen om even te ontspannen, net als mandala's inkleuren. De originele bullet journals zijn niet goedkoop vanaf € 7,50 tot € 25,- en meer bij de boekhandels. De Hema heeft ze voor € 5,- maar die is niet meer leverbaar. Ook de Action heeft ze voor € 1,95, maar dan geldt op=op. Het is weer in om ouderwets

een dagboek te hebben.

Een goedkoop alternatief met een persoonlijk tintje, is een mooie notebook van de Hema bijvoorbeeld waar ze vaak in de aanbieding zijn of 1 + 1 gratis. Je kunt er zelf een boodschap of gedicht in schrijven of typen en er dan in (laten) plakken aan de binnenzijde. Ook kun je een foto erin plakken. Zo kun je een notebook kiezen met een pakkende quote of een mooie voorzijde die je bij die persoon vindt passen.



Foto's

Tegenwoordig heb je leuke foto's op je telefoon of tablet. Stuur iemand een kaart voor een gelegenheid met een of meerdere persoonlijke foto's. Je kunt ook met een App een foto of meerdere foto's bewerken zodat het een tijdmoment wordt. Zo stuur je niet alleen een kaartje maar ook een blijvertje wat iemand kan laten hangen op een prikbord of memobord.

Druk wat foto's af. Scheur of knip er delen uit en maak er een collage van. Plak het op een canvasdoek van de Action en schilder het doek zo nodig. Met een beetje creatief denken kun je leuke persoonlijke cadeautjes maken, die leuker zijn dan iets wat je kant en klaar hebt gekocht.

Geef iets wat je zelf hebt gemaakt

Koop een krans en maak de krans op met goedkope materialen van de Action of AliExpress. Je kunt het aan de seizoenen of persoon aanpassen. Je kunt er een kaartje bij doen met een persoonlijke boodschap. Bewaar een glazen pot of fles en schilder dit met Gesso of structuurverf en maak er iets persoonlijks van. Je kunt er ook een plaatje of foto op aanbrengen door middel van mod podge wat bij de Action en Xenos te koop is. Je kunt het afmaken door er een plantje in te doen of nepbloemen.

Veroni Steentjes



IJssculpturen in de IJsselhallen Zwolle



Op social media zag ik een advertentie over de ijssculpturen in Zwolle. De foto's in de advertentie van het ijs met het licht waren erg mooi, dus leuk om te gaan bekijken. Via [Groupon](#) was het goedkoper en hebben we de e-tickets besteld. Er stond bij vermeld dat het in verband met het anders smeltende ijs en sneeuw heel erg koud in de hallen is. Goed aankleden dus.

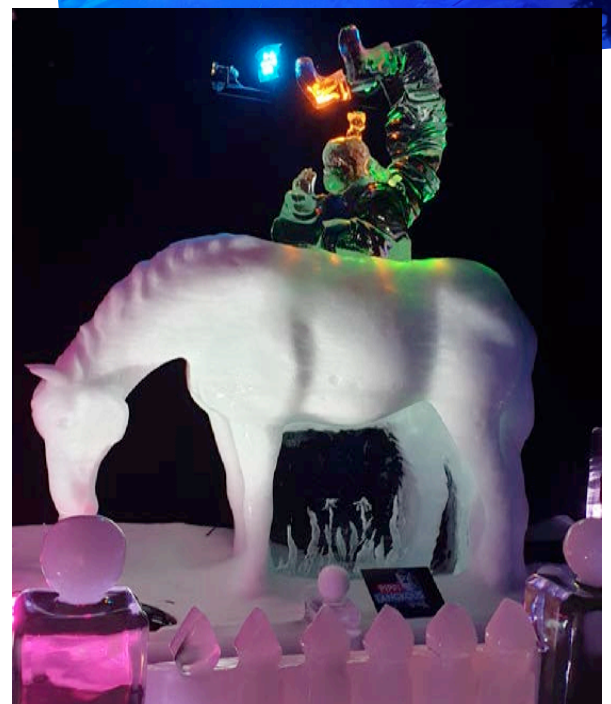
Het was een erg mooie beleving. Door het gebruik van het licht door het ijs heen en de mooie gecentreerde punten was het zeker een bezichtiging waard. Beelden van wel meters hoog en zo mooi van sneeuw en ijs gemaakt. Het is de grootste ijssculpturen tentoonstelling van Europa. De precisie van het maken van de beelden is echt wondverfend. Het gebruik van licht is schitterend. Voor hobby-fotografen is het extra leuk om te experimenteren met je camera. Voor anderen is het supermooi om te zien.

Het thema was wereldberoemde verhalen, zoals Pinokkio, Dracula en nog veel meer. Er was ruim 1.500 vierkante meter aan gemaakte kunst van ijssculpturen te zien. De paden langs de beelden waren niet erg breed, dus alleen geschikt voor de standaard rolstoelen. Wel jammer dat het daardoor niet voor iedereen toegankelijk is. Nog een minpunt vond ik dat je er met een uur bent uitgekeken. Er zit een klein restaurantje bij die natuurlijk met de prijzen van hun consumpties aardig aan de hoge kant is; een erg beperkte kaart van alleen kleine consumpties.

Dit evenement komt elk jaar terug en is zeker iets om naar te gaan kijken. Tip: maak er een leuk uitje van door bijvoorbeeld Zwolle te bezichtigen. Zwolle is een mooie stad om te bezoeken of ga met je kinderen naar Dinoland, wat eveneens in Zwolle ligt.

Kosten: € 12,00 (Groupon) voor een entreekaart (normaal € 16,50) en € 5,00 parkeerkosten.
Wanneer: jaarlijks van december tot maart.
Locatie: IJsselhallen in Zwolle.

Tamara Steentjes





Filmrecensie: Bankier van het verzet

Regie: Joram Lürsen

Scenario: Thomas van der Ree

Acteurs onder andere: Barry Atsma, Jacob Serwig en Pierre Bokma en Fockeline Ouwerkerk

Distributie: Dutch FilmWorks

Genre: oorlogsdrama

Speelduur 123 minuten

Gezien in juli 2018 via de Pathé app op de tv voor € 4,99

Aantal bezoekers >400.000

Bankier van het verzet trok op de eerste avond bijna achtduizend bezoekers en deed het daarmee zelfs beter dan de megahit Black Panther, blijkt uit de cijfers van de Nederlandse bioscopen.

Korte samenvatting

Bankier van het verzet is een Nederlandse film uit 2018 van Joram Lürsen over de verzetsstrijders en bankiers Walraven van Hall en zijn broer Gijsbert van Hall, die in de Tweede Wereldoorlog de financiering van het verzet verzorgden. De première vond plaats op 8 maart 2018, in bijzijn van prinses Beatrix.

De film wordt gepresenteerd met als verteller Gijs van Hall (Jacob Serwig). Hij vertelt na afloop van de Tweede Wereldoorlog aan de Nederlandse overheid hoe hij en zijn broer Walraven (Barry Atsma) het Nederlandse verzet gefinancierd hebben.

Walraven, schuilnaam 'Van Tuyl', weet door een geheime constructie met oude aandelen een leningsstelsel te creëren: op een onopvallende wijze kunnen zijn financiële contacten lenen aan het verzet, met garantie van de Nederlandse overheid dat het bedrag wordt terugbetaald. De Van Halls zijn belangrijke oprichters van het Nationaal Steunfonds, dat de illegaliteit financieel ondersteunt.

Later worden tientallen miljoenen gulden de Nederlandsche Bank uit gesmokkeld: waardevolle schatkistpromessen worden vervangen door valsingen.

Ondertussen wordt jacht gemaakt op de verzetsleden en er vinden verschillende arrestaties plaats. Uiteindelijk wordt ook Walraven opgepakt en - na

gemarteld en verhoord te zijn - geëxecuteerd. Op verschillende punten wijkt de film af van de historische werkelijkheid.



Cijfer 9,5

Ik heb deze film in juli gekeken toen Niels Fiddelaers aan het logeren was. Hij had bij Pathé deze film uitgekozen. Ik ben van jong af aan geïnteresseerd in de Tweede Wereldoorlog en heb er altijd veel over gelezen en gezien. Toen ik de film voorbij zag komen met Barry Atsma dacht ik meteen die wil ik zien.

Alhoewel het verhaal niet honderd procent overeenkomstig de werkelijkheid is geeft het wel een goed beeld en een gevoel van de oorlog in die tijd. Het geeft een goed tijdsperspectief. Het geeft je het besef hoe heldhaftig sommige mensen zijn geweest om het verzet te helpen en de Duitsers tegen te werken en wat ze daarvoor moesten laten en dat

een deel het met de dood moest bekopen.

Ik weet niet of ik dat zo gedurfd zou hebben, eerlijk gezegd denk ik het niet. Het is een film die ze op een middelbare school in een geschiedenisles of maatschappijles zouden moeten laten zien met een discussie daarna. Dit om kinderen het besef mee te geven dat de vrijheid waarin we nu leven duur bevochten is en dat het nog niet eens zo lang geleden is dat Duitsers vele Nederlanders en Joodse mensen hebben omgebracht op het perfecte zuivere rijk te realiseren waarbij er geen verschil in ras meer mocht zijn maar waar alleen het Arijse zuivere ras mocht overblijven.

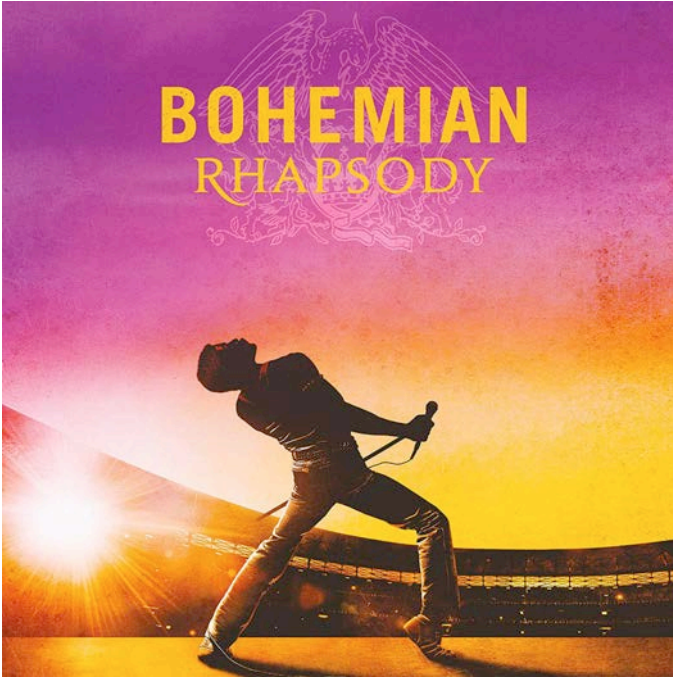
Ook als je niet geïnteresseerd bent in de Tweede Wereldoorlog is het een mooie drama film om te zien omdat het gaat om universele thema's als: kiezen tussen je liefde, gezin en je moraliteit om te vechten voor het goede en hoe groot de gevolgen van je verzetten tegen opgelegde regels kunnen zijn. Dit zijn thema's die ook nu nog iedere dag in de wereld spelen.

Een film die best heftig was om te zien, maar die ik zeker zou aanraden om te kijken.

Veroni Steentjes

Filmrecensie: Bohemian Rhapsody

Taal: Engels
 Genre: Biografische film
 Duur: 134 minuten
 Regie: Bryan Singer/Dexter Fletcher
 Acteurs: Rami Malek, Gwilym Lee



Korte samenvatting

Bohemian Rhapsody is een ode aan Queen, hun muziek en hun zanger Freddie Mercury. De film volgt de opkomst van de band aan de hand van hun iconische liedjes en revolutionaire geluid, net als Mercury's uit de hand gelopen levensstijl welke bijna zorgde voor het ineenstorten van de band. Het hoogtepunt in de film is de reünie van de band aan de vooravond van het Live Aid concert, die ze naar een van de meest legendarische optredens in de geschiedenis van de rockmuziek leidt. De film was genomineerd voor 5 Oscars en won er uiteindelijk 4.

Cijfer 9

Toelichting cijfer

Bohemian Rhapsody is een van de mooiste films die ik in tijden in de bioscoop heb gezien. Het verhaal was meeslepend, overtuigend en de muziek erg mooi! Hoewel ik geen grote Queen fan ben, heeft de film er wel voor gezorgd dat de liedjes meer betekenis hebben gekregen, de context is nu duidelijker. Dit is een film om meerdere keren te bekijken!

Jolet Wiering

Filmrecensie: The Hunger Games

Taal: Engels
 Genre: Sciencefiction-avontuur-drama
 Regie: Gary Ross
 Acteurs: Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson en Elizabeth Banks

Korte samenvatting:

Scifi-drama waarin Katniss (Jennifer Lawrence) deelneemt aan de jaarlijkse Hunger Games op televisie, waarin tieners uit twaalf districten vechten tot de dood. Gebaseerd op het boek 'The Hunger Games' van Suzanne Collins.

In een nabije toekomst is het voormalige Noord-Amerika verdeeld over twaalf districten die jaarlijks één jongen en één meisje leveren voor The Hunger Games. Hierbij worden de jongeren in een gigantische arena gezet, waar slechts één levend uit kan komen. De rest van het volk wordt gedwongen het mediaspektakel live op televisie te volgen. Wanneer het zusje van de zestienjarige Katniss Everdeen wordt geselecteerd voor The Hunger Games twijfelt ze geen moment en neemt ze haar plaats in. Vanaf dat moment heeft ze nog maar één doel: overleven tegen elke prijs.

Het is een filmreeks met vier delen:

1. The Hunger Games
2. Catching Fire
3. Mockingjay Part 1
4. Mockingjay Part 2

Mijn mening:

Nadat ik deel één van de Hunger Games op tv had gezien, kon ik niet wachten om deel twee te mogen zien. Gelukkig kwam er iedere week weer een vervolg. Het leuke aan deze films is dat er van alles in zit: spanning, avontuur, romantiek, science fiction en fantasie. Het acteerwerk vind ik erg goed en het filmwerk tot de kleding aan toe is echt geweldig.



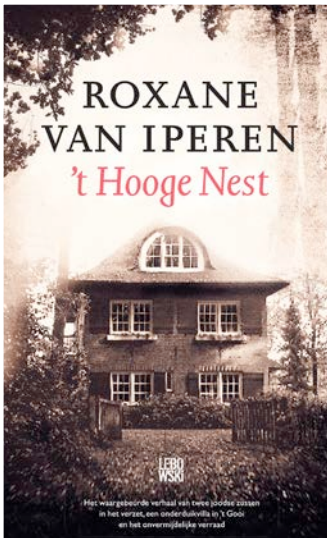
Je belandt in twee totaal verschillende werelden. Soms dacht ik weleens, hopelijk gaat het er in de echte wereld niet zo uitzien, hoewel het verschil tussen arm en rijk ook bij ons steeds groter wordt, dus wie weet...

Ik heb normaal gesproken erg weinig geduld om een film helemaal af te kijken, maar daar had ik bij deze reeks totaal geen last van; het boeide me van begin tot eind.

Sanne van Diesen

Boekrecensie: 't Hooge Nest

Auteur: Roxane van Iperen
 Genre: Tweede Wereldoorlog
 Uitgever: Overamstel Uitgevers
 ISBN 9789048841783
 Nederlandstalig, 384 pagina's
 Uitgiftedatum: november 2018
 Prijs: € 21,99/e-book € 9,99



Korte samenvatting

't Hooge Nest is een villa in een bos bij Naarden in 't Gooi. Janny en Lien Brilleslijper zijn twee Joodse zussen die samen met hun ouders en broer Jaap opgroeien in Amsterdam. De ouders hebben er een kruidenierszaak. Dan breekt de Tweede Wereldoorlog uit. Janny en Lien verrichtten veel en levensgevaarlijk werk voor het verzet. Wanneer ze noodgedwongen moeten onderduiken,

gaan ze 'gewoon' verder met hun werk voor het verzet. Via verschillende onderduikadressen belandden ze samen met hun gezinnen in de villa 't Hooge Nest. Van daaruit zetten ze samen met hun mannen het verzetswerk voort en boden ze onderdak aan vele andere Joden. Wanneer ze worden verraden, worden ze naar Westerbork gedeporteerd en belandden daarna in Auschwitz.

Cijfer 9,5

Toelichting cijfer

Het boek is een waargebeurd verhaal geschreven door journalist Roxane van Iperen. Tijdens een grondige verbouwing hun villa 't Hooge Nest ontdekken ze er onaangeroerde onderduikplekken. Roxane gaat zeer grondig research doen en ontdekt dat de joodse zusjes Janny en Lien er onderdak boden aan vele andere joden. 't Hooge Nest was zelfs een van de grootste onderduikadressen van Nederland en dat in een regio waar veel NS-B'ers woonden. Roxanne vertelt het zeer aangrijpende en bijzondere verhaal van de Joodse zussen en hun gezinnen. Wat een moed hadden Janny en Lien. Zij lieten zien dat ook Joden, ondanks alle beperkingen opgelegd door de bezetter, zeer moedig verzet pleegden.

't Hooge Nest is een zeer bijzonder boek met historische waarde; een échte aanrader!

Johan Fiddelaers

Boekrecensie: Oktober

Auteur: Søren Sveistrup
 Genre: Thriller
 Uitgever: A.W.Bruna Uitgevers
 ISBN 9789400510340
 Nederlandstalig, 544 pagina's
 Uitgiftedatum: oktober 2018
 Prijs: € 20,99/e-book € 13,99

Korte samenvatting:

Op de eerste dinsdag van oktober keert Rosa Hartung terug op haar post als minister van Sociale zaken. Na de dramatische verdwijning van haar twaalfjarige dochter heeft ze een jaar verlof genomen. Een psychisch gestoorde man heeft de moord op Hartungs dochter bekend, maar het lichaam is nooit gevonden.



Op dezelfde dag dat Hartung terugkeert in het parlement, wordt een jonge vrouw op brute wijze vermoord in haar huis in een buitenwijk van Kopenhagen. Een van haar handen is eraf gehakt. Wanneer de rechercheurs Thulin en Hess arriveren op de plaats delict treffen ze een kastanjepoppetje aan, dat een sinister geheim bij zich blijkt te dragen. En dan wordt er nog een vrouw vermoord. Het heeft er alle schijn van dat de missie van de moordenaar nog niet voorbij is...

Cijfer: 9

Mijn mening:

Het boek is vanaf het begin spannend en het blijft spannend tot het eind toe. Het rechercheursduo heeft geen klik met elkaar en hun motivatie is aanvankelijk ook ver te zoeken. Beide personages zijn erg goed neergezet en ik hoop dan ook dat de schrijver nog een boek of liever meerdere boeken met Thulin en Hess gaat schrijven.

De auteur is de scenarioschrijver en bedenker van de Deense tv-serie The Killing, internationaal een hit. Daarnaast heeft hij de scripts verzorgd van enkele speelfilms. Oktober is zijn debuutthriller, een echte aanrader. Het boek stond enkele maanden in de Top 10 van best verkochte boeken in Nederland.

Johan Fiddelaers

Boekrecensie: Digiziek

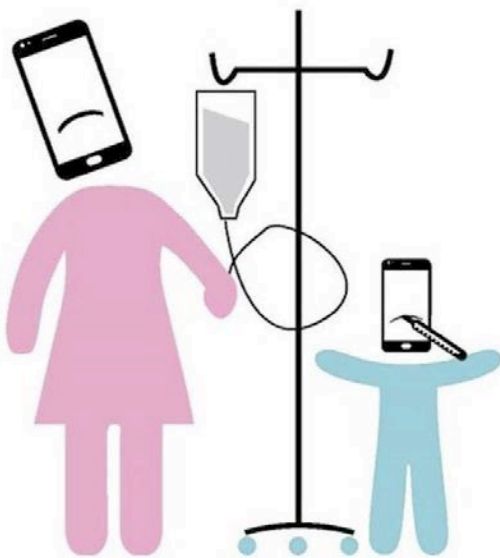
Subtitel: Pleidooi voor offline leven
 Auteur: Manfred Spitzer
 Uitgever: Atlas Contact, Uitgeverij
 Nederlands, 1e druk 9789045032139
 Oktober 2016, Paperback 384 pagina's
 Genre: informatief
 Prijs: boek € 12,50 / ebook € 9,99

MANFRED SPITZER

DIGIZIEK

PLEIDOOI VOOR OFFLINE LEVEN

atlas contact



Vorig jaar schreef ik een artikel in het Mobiel Magazine over het detoxen van mijn mobiele telefoon. Nu ik er op let, kom ik ook steeds vaker onderzoeken of boeken tegen die onderschrijven wat het gevaar is van te veel gebruik van digitale media. Onlangs las ik hierover het boek 'Digiziek' van Manfred Spitzer. Manfred Spitzer is een van de belangrijkste neurologen in Duitsland. Hij heeft geneeskunde, psychologie en filosofie gestudeerd.

In 2013 schreef hij het boek 'Digitale dementie', waarin hij schrijft over achteruitgang van het geheugen door gebruik van digitale media. Destijds kwam er veel kritiek op dit boek, volgens critici zou Spitzer zich tegen de vooruitgang keren. Inmiddels is er veel (meer dan 1000) meer onderzoek gedaan en zijn er meer wetenschappers die

hetzelfde beweren als Spitzer. Het boek 'Digiziek' is een vervolg op 'Digitale dementie', maar je kan het boek ook prima lezen zonder dat je die laatste hebt gelezen.

Mensen zijn informatiejunks, ze willen constant gevoed worden. Alleen voeden sociale media ons met junkfood, die snel vult, maar enkel kortstondige voldoening geeft. Hierdoor ontstaat het verslavende effect van digitale media.

In Digiziek beschrijft Spitzer hoe overmatig gebruik van digitale media niet alleen kan leiden tot cognitieve en psychische problemen als depressies, angststoornissen en concentratieverlies, maar dat er ook steeds meer verbanden zijn met verschijnselen als verhoogde bloeddruk, diabetes, obesitas en stress. Stress verzwakt het immuunsysteem, waardoor je meer kans loopt op infecties en ziektes. Het aantal bijziende kinderen is schrikbarend toegenomen sinds de intrede van de smartphone. In China zijn al meer dan 80% van de kinderen tot 17 jaar bijziend.

Vooral voor jonge kinderen is het van belang dat zij niet overmatig gebruik maken van digitale media. Door te googelen doe je minder kennis op dan wanneer je gedrukte boeken raadpleegt en zelf notities maakt. Je hersenen gebruiken dan 30% meer van hun capaciteit.

Spitzer is dan ook sceptisch tegenover een te intensief gebruik van digitale media in het onderwijs. Hoe meer je met je vingers speelt op de kleuterschool, hoe beter je in wiskunde bent op je twintigste. Cijfers komen in onze hoofden via onze vingers. Wanneer je kennis in het langetermijngeheugen wilt opslaan, is typen op een toetsenbord lang niet zo effectief als schrijven met de hand. Kinderen moeten dan ook meer 'echte' ervaringen opdoen.

Door middel van dit boek wil Spitzer bewustwording creëren, mensen laten nadenken over hun digitale media gebruik. Het Ik vond het boek makkelijk weg te lezen en het is wellicht een eye opener voor velen. Hoewel wij thuis wel bewust omgaan met digitale media gebruik, besepte ik door het boek ook echt wel weer de noodzaak hiervan. Zeker als het gaat om gebruik van diverse scherm-pjes door onze kinderen.

Jolet Wiering

Filmrecensie: Before I fall

Boek

Auteur: Lauren Olivier
 Uitgeverij: The house of books
 ISBN 9789044328547 480 pagina's
 Nederlandse uitgifte febr'11
 Jong volwassen en volwassen.

Film

première: 20-4-2017
 Categorie: drama, mysterie
 Regisseur: Russo-Young
 Geschreven door: Maria Maggenti,
 Acteurs: Zoey Deutch, Halston Sage, Logan Miller, Kian Lawley, Jennifer Beals, Diego Boneta en Elena Kampouris.
 Duur: 99 minuten (gezien bij Film 1)

Korte samenvatting:

De 16-jarige Samantha Kingston (ik-figuur) is niet het vriendelijkste meisje op Thomas Jefferson Highschool in Connecticut. Ze pest klasgenoten, verleidt de wiskundedocent, krijgt ruzie met haar beste vriendin Lindsey en maakt het uit met vriendje Rob Cokran, met wie ze het voor het eerst zou gaan doen. Op vrijdagavond 12 februari, rijdt ze samen met haar vriendinnen Lindsey, Elody en Ally na afloop van het feest bij Kent McFuller weer naar huis en krijgt een auto-ongeluk. Ze maakt deze vrijdag, Cupidodag (een soort Valentijnsdag), vervolgens nog zes keer mee. De ondertitel 'Wat zou je doen als je nog maar één dag te leven had?' geeft in een zin het volledige verhaal weer.

Cijfer 8

Toelichting:

Ik was bij Film1, waar ik een proefabonnement had, door de films aan het scrollen en kwam deze film tegen. Ik herkende de voorzijde ervan van een boek. Ik wist dus dat het een boekverfilming was. Ik kende het boek niet. Ik heb de film alleen gekeken, want het is wel een echte vrouwenfilm. Het is geen hoogstaande spannende film maar de boodschap erin vind ik wel mooi en de vraagstelling wat zou je doen als je nog maar één dag te leven hebt? Haar gedrag veranderde van snobster, pestster en een populaire student door de film heen ten positieve. Ze verandert in een leuke jonge meid die aandacht heeft voor haar familieleden, vriendinnen en klasgenoten. Ze zet haar oogkleppen af en kijkt wat verder om zich heen en bekommert zich bijvoorbeeld om een klasgenote die ze voorheen pestte. Een film die je ook leuk met een tiener kunt kijken; het laat de invloed van pesten zien.

Veroni Steentjes



Boekrecensies: Erika Foster (serie)

Titels:

- 1 Het meisje in het ijs
 - 2 De stalker in de nacht
 - 3 Donker water
 - 4 Laatste adem
 - 5 Koud bloed (sep'19)
- Auteur: Robert Bryndza
 Uitgever: Boekerij
 Nederlandstalig,
 ca. 368 - 384 pag.
 Prijs: € 7,99 - €15,99 Banks

Korte samenvatting:

Erika Foster is inspecteur Moordzaken bij de politie van Zuid-Londen. In elk boek wordt ze geconfronteerd met een aantal complexe moordzaken, waar zij en haar team in mee worden gezogen. Erika is geboren in Slowakije en is naar Engeland verhuisd. Eerst werkte ze als inspecteur bij de politie in Manchester, maar een inval loopt desastreuus af. In elk boek gaat Erika met haar team rechercheurs op zoek naar de moordenaar van een gevonden lijk. Al gauw worden er meerdere moorden gepleegd en is er sprake van een seriemoordenaar.

Cijfer: 8,5

Toelichting:

De boeken laten zich snel lezen. Ze zijn tot aan het einde erg spannend en ze bevatten de nodige plotwisselingen. De boeken zijn nergens saai, dat komt ook omdat de hoofdstukken kort zijn. Het personage van de hoofdpersoon is door de schrijver erg mooi neergezet. Je kunt de serie enigszins vergelijken met de populaire serie van Helen Grace van schrijver M.J.Arlidge. Persoonlijk heb ik meer met het personage Erika Foster dan met Helen Grace, Erika Foster vind ik realistischer. De boekenserie van Erika Foster vind ik ook minder gruwelijk dan die van Helen Grace.

De boeken zijn goed los te lezen. Als je met het eerste boek begint, dan wil je beslist niet te lang wachten met het tweede boek en de derde... Inmiddels heeft de Britse schrijver Robert Bryndza zes boeken in deze serie geschreven, we kunnen er dus nog een verwachten!

De boeken zijn goedkoper dan de meeste andere in hun genre, maar beslist niet minder. Ik heb alle boeken als ebook op mijn iPad gelezen.

Johan Fiddelaers





Gedicht: Het weer



Een gesprek gaat steeds weer
over de (on)zin van het weer.
Welk weer het ook is,
het is altijd wel voor iemand mis.

Het is voor de ene te koud,
terwijl de ander er juist van houdt.
Zo is het dus nooit goed.
En is er altijd wel iemand die moeilijk doet.

Het gespreksonderwerp heeft voor mij weinig zin
Want ik ben altijd binnen en kom er nooit eens in.
Als je altijd in huis leeft,
Is het weer minder waar je om geeft.

Het weer zou me graag meer boeien,
dat ik buiten de bloemen weer voel en zie groeien.
Over het weer wordt het meeste gesproken
nog meer dan over de vraag 'Wat ga je vandaag koken?'

Vaak wordt er ook niet over nagedacht.
Dat het weer niet iets is waar ik op wacht.
Omdat je altijd in huis leeft,
is het weer iets waar je weinig om geeft.

Ik noem het weer wel tijdens het praten.
Dat doe ik meer om stiltes weg te laten.
Niets zeggen onder de zorg vind ik niet fijn.
Je wilt toch een beetje gezellig zijn.

Nu is het thema weer hot met: sneeuw, ijzel en vriezen.
Het weer is niet iets waar we uit kunnen kiezen.
Toch wordt er veel over gepraat,
met weinig invloed heeft dat weinig tot geen baat.

Ondanks dat ik niet naar buiten kan gaan,
kan ik lichamelijk wel iets van het weer verslaan.
De winter zorgt voor een ijsskoude zenuwsnijdende pijn.
Net alsof we op de Noordpool zijn.

Met warm weer wordt de pijn brandend als vuur.
Zo'n heftige pijn dat je met je hoofd wilt stoten tegen een muur.
Ik wil van die pijn af in mijn leven,
maar het werkt niet zo dat ik het kan doorgeven.

Ik wens het zelfs mijn ergste vijand niet toe,
Maar die pijn maakt me wel kribbig en moe.
Ik kan het weer verslaan als de weerman.
Maar denk niet dat iemand er iets mee kan.

Alleen de herkenning van niet de enige zijn,
die bekend is met de invloed van het weer op chronische pijn.

Ik blijf voorlopig maar praten over het weer.
Zou ik ooit nog een keer
verder dan de tuin gaan
om het echte weer te verslaan?

Veroni Steentjes

MIDDELPUNT

MAXIMAAL VAKANTIEPLEZIER VOOR GEZINNEN ÉN GROEPEN

Een weekend met opa? Een groepsreis met mensen met een beperking? In Hotel Middelpunt*** in Middelkerke geniet je met of zonder zorgvraag van een deugddoend verblijf aan de Belgische kust.



- Aangepast hotel, 100% rolstoeltoegankelijk
- Strand en stadscentrum op wandelafstand
- Tweepersoonskamers, familiekamers (4 tot 8p) en hoge zorgkamers (tillift ...)
- Sfeervol restaurant (aangepast menu mogelijk)
- Wellness (hydromassage en infraroodsauna)
- Schaduwrijk buitenterras, omheinde speeltuin, petanquebaan, lounges, polyvalente zaal ...
- Extra hulpmiddelen, (rolstoel)fietsen, strandrolstoelen ...
- Flexibele zorg op maat (verpleegkundige, persoonlijke assistentie, kiné ...)

