

# Mobiel Magazine

No.1 jaargang 14

© Stichting Intermobiel

vaderschap

anders  
eten

liefde

CBD olie

Frank  
Hosmar

diamond  
painting

Marc de Hond







## 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. De weergegeven meningen in het magazine hoeven niet overeen te stemmen met de standpunten van Stichting Intermobiel.

### Redactieadres:

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

Aanmelden op het gratis Mobiel Magazine ([www.intermobiel.com/Nieuws/Aanmelden-Nieuwsbrief/](http://www.intermobiel.com/Nieuws/Aanmelden-Nieuwsbrief/))  
Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 14 Nummer 2: 1 april 2018

**Aan dit nummer werkten mee:** Evelien Aukema, Valerie Bouwmeester, Emile Cobben, Esther Cobben, René Dinkelberg, Mary Fiddelaers, Marc de Hond, Lilian Goudzwaard, Frank Hosmar, Sanne Lodewijk, Sandra Pipping, Elvire van Vlijmen en Wanda Rookan. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

**Hoofdredacteur:** Veroni Steentjes

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

**Redigeren:** Diny Boogerd, Evy, Johan Fiddelaers, Jeanine Peters en Veroni Steentjes.

**Vormgeving:** Johan Fiddelaers

### Fotografie en illustraties:

Voorzijde Marc de Hond, Achterzijde Paul Stoel, Evelien Aukema, Emile Cobben, Esther Cobben, Johan Fiddelaers, Fun Experts, Google, Brenda Hoogelander, Tjeerd Knier, Jostijn Ligvoet, Fons Osseweijer en Wanda Rookan

### 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 veeelvoudig. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten,

*Stichting Intermobiel*  
[www.intermobiel.com](http://www.intermobiel.com)



Paul Stoel



## Inhoud



|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Voorwoord                             | 4         |
| Nieuws                                | 6         |
| <b>In gesprek met Marc de Hond</b>    | <b>8</b>  |
| Sanne over liefde                     | 12        |
| Inspiratieverhaal Thomas Edison       | 14        |
| CBD olie is hot                       | 15        |
| Anders eten                           | 16        |
| Intermobiel? JA!                      | 18        |
| Hoe gaat het met je?                  | 21        |
| <b>Het vaderschap verandert mee</b>   | <b>22</b> |
| Kinderverhaal                         | 24        |
| Wanda: angst voor de toekomst?        | 25        |
| De liefdes in mijn leven              | 26        |
| <b>Interview met Frank Hosmark</b>    | <b>28</b> |
| Eerste lotgenotengroep                | 32        |
| Horen zonder oren                     | 34        |
| Womanizer op recept                   | 35        |
| Recensie womanizer 2 go               | 36        |
| Het dak van Europa                    | 38        |
| <b>Sanne reist met de trein</b>       | <b>40</b> |
| Ze zal wel...willen                   | 42        |
| Wandelen met een beperking            | 43        |
| <b>Knutselhoek: diamond painting</b>  | <b>44</b> |
| Beauty- en verzorging testen          | 46        |
| Hoe een geleidehond je leven verrijkt | 48        |
| Ayreon concert en interview Anneke    | 50        |
| Recensies apps, boeken en een film    | 52        |
| De winter doorkomen                   | 57        |



## Voorwoord

*Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofdredacteur van het Mobiel Magazine. Ze heeft sinds haar twaalfde jaar Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS type twee) waardoor ze nu meer dan twintig jaar bedlegerig is. Ze schrijft in het voorwoord wat haar bezighoudt.*

**Veel mensen zijn druk.  
Daardoor gaan menige relaties stuk.**

Het einde van het jaar roept vaak een overdenking op. Als ik denk aan mijn kindertijd dan lijkt het enorm verschillend dan de huidige kindertijd. Er wordt veel van kinderen verwacht en sommige hollen van de ene activiteit of sport naar de andere toe. Even rustig een kopje thee drinken met mama is er vaak niet meer bij, want mama moet ook werken. Tevens wordt er minder buiten gespeeld en wordt er veel binnen gespeeld op een tablet of PlayStation. Als ik terugdenk leek de tijd toen veel meer stil te staan. Er was meer rust en minder tempo en gestress in huis, voor mijn gevoel.

Dat geldt niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. We leven in een andere tijd. Iedereen is druk en maakt voor veel dingen en mensen weinig tijd vrij, zoals een keer bij oma langs gaan of bij een ziek persoon voor een bakkie koffie. Iedereen heeft zijn vizier op zichzelf gericht en vult alle dagen in met werken, hobby's, sporten en op vakantie gaan of naar evenementen toe gaan. Hoe meer hoe beter, want ik moet wel kunnen zeggen dat ik druk ben. Als je iemand vraagt hoe het gaat is negen van de tien keer het antwoord: 'Ik ben druk.'



Ook wordt veel tijd digitaal ingevuld met het bijhouden van social media. Dit begon met Hyves gevolgd door Facebook, LinkedIn, Twitter, Instagram en Snapchat en Youtube. In een kroeg wordt er bijna niet meer aan de bar met elkaar gesproken, maar zit bijna iedereen achter zijn smartphone met de buurman aan de bar te Appen. Op Face-



book heb je wellicht vele vrienden, maar hebben die vrienden dezelfde betekenis als vrienden die ook fysiek bij je in huis komen. Staan deze digitale vrienden voor je klaar als het even niet goed gaat en je een helpende hand nodig hebt? Dat is de vraag.

Naast leuke likes zijn er ook mensen die elkaar digitaal naar het leven staan waar zelfs fysiek geweld en moord uit voortkomt. Een verkeerde opmerking kan ervoor zorgen dat je leven op zijn kop staat en je bedreigd wordt. Tevens kan een gemiste like of reactie ervoor zorgen dat iemand geen vriend meer met je wil zijn en niets meer van zich laat horen. Er zijn mensen die hun hele leven op Facebook zetten en het zo delen met wie maar wil. Ze zijn daarnaast ook 2-3 uur per dag bezig om alles te lezen wat hun vrienden die dag hebben gedaan. Zo blijft er weinig tot geen tijd over om even iemand te bellen of om wat leuks af te spreken. Veel ouderen vereenzamen in bejaardentehuizen en veel chronisch zieken missen een maatje voor een praatje of om een boodschappen te doen.

Als je mobiliteit beperkt is, biedt de huidige technologie veel voordelen en vergroot het je wereld en zelfstandigheid. Maar het is ook zo dat het de nodige nadelen met zich meebrengt. Ik mis rust in mijn leven en mensen die bij me op bezoek komen. Als ik zo terugdenk ben ik wellicht ouderwets, maar ik mis die onbezonnen tijd waarin we nog tijd hadden om bij elkaar op bezoek te gaan en elkaar in de ogen te kijken in plaats van via een like contact te maken.

*Veroni Steentjes*







## Nieuws

### Arnhemse uitdaging

Op 8 september 2017 was er weer een maatschappelijk matchen van de Arnhemse uitdaging. Intermobiel had twee verzoeken ingediend waaronder voor een notariskantoor om de statuten aan te passen. Het notariskantoor Dröge heeft dit op zich genomen. Tevens zochten we nog een grafisch vormgevingsbedrijf die van de voorzijden van de folders een advertentie konden maken en stoppers. Drukkerij Arnhem en ontwerpstudio Arnhem, genaamd Coers&Roest, heeft dit op zich genomen. We zijn deze twee bedrijven erg dankbaar en natuurlijk ook de Arnhemse uitdaging die ons door de jaren heen steeds weer geholpen heeft met klussen invullen. Op een goede samenwerking in 2018!

### Fun Experts mascottes

Het bedrijf Fun Experts, die we ook via de Arnhemse uitdaging kennen, heeft de laatste mascotte afgemaakt, dat is Veroni met haar hulphond Stitch.



Er zijn nu in totaal vijf mascottes getekend die onze doelgroep voorstellen van een lopende jonge vrouw met hulphond geïnspireerd op Denise Vanderbroeck, een liggende jongeman geïnspireerd op Johan Fiddelaers en een jonge man in een handrolstoel en een jonge vrouw in een elektrische rolstoel. Deze mascottes hebben ze terug laten komen in de kerstkaart. Johan, Denise en Veroni hebben naast een gewone versie ook een kerstversie van zichzelf, die in de kerstkaart terugkomt. We zijn erg blij met Fun Experts en met wat ze ontworpen hebben voor Intermobiel. Voor meer informatie zie [www.funexperts.nl](http://www.funexperts.nl)

### Paul Stoel

Al meer dan tien jaar zet illustrator Paul Stoel zich belangeloos in voor Stichting Intermobiel. Hij doet

dat op de meest uiteenlopende onderwerpen. Ook dit jaar heeft hij weer een kerstkaart ontworpen die op de achterzijde van het Mobiel Magazine staat. Paul bedankt voor je inzet in 2017! Zoek je leuke kinderboekjes en unieke kaarten voor € 1,- per stuk? Bezoek dan [www.stripstudioschagen.nl](http://www.stripstudioschagen.nl) of <https://www.facebook.com/paul.stoel.5>



### Intermobiel in werkgroep 'intimiteit op recept'

Sinds maart 2017 is Intermobiel als enige belangenorganisatie vanuit de doelgroep betrokken bij de werkgroep genaamd 'intimiteit op recept'. Het doel van de werkgroep is dat er meer aandacht komt voor seks met een handicap waaronder sekszorg. Het gaat voor Intermobiel om meer dan alleen een vergoeding van sekszorg. Intermobiel zet zich al lang in om seks met een handicap onder de aandacht te brengen. Door deze samenwerking met de werkgroep worden de belangen van mensen met een lichamelijke handicap ook meegenomen. Zo wordt er niet over de doelgroep gesproken, maar met de doelgroep. Directeur Emile Cobben is aanwezig bij de vergaderingen en bij het uitwerken van deze plannen. In de werkgroep zitten sekszorgers en sekszorgbureaus waaronder Spot46 en Shop uit Den Haag. Ook is Humanitas bij deze werkgroep betrokken. Een mooie diverse groep mensen dus. Tevens wordt eraan gewerkt om dit onderwerp bij de politiek onder de aandacht te brengen.



### Limburgs handwerkteam

Het Limburgse supportteam heeft ook het afgelopen half jaar niet stil gezeten met naaien en breien en met het verkopen van de spullen. Op zaterdag 26 augustus was de zomermarkt in Beegden waar Intermobiel ondanks de beperkte opkomst als een van de beste kramen verkocht had. Op 20 september volgde Mesh waar er helemaal veel verkocht is. Op 9 en 10 december stond Intermobiel op de kerstmarkt in Mesh met een mooie opbrengst. Iedereen bedankt voor de grote inzet en het altijd klaar staan!

*Veroni Steentjes*

### De Gouden Venus van Milo

Veroni Steentjes was dit jaar genomineerd voor De Gouden Venus van Milo. De Gouden Venus van Milo is een initiatief van het DELA goedendoelenfonds wat in 2007 is opgezet. Bij dit fonds kan iedereen in Nederland projecten indienen die aansluiten bij het thema van het fonds: 'Onbeperkt!'. Intermobiel heeft in 2016 op de Supportbeurs tijdens een pitch die ik (Fons) deed een bijdrage voor het boek over intimiteit en seksualiteit met een handicap ontvangen.



## Gouden Venus van Milo

De Gouden Venus van Milo is bedoeld voor de meest inspirerende Nederlander met een beperking die iets goeds doet voor de samenleving. Het is dit jaar de tweede keer dat de Gouden Venus van Milo uitgereikt wordt. Deze prijs is bedacht door Marc de Hond, ambassadeur van het DELA goedendoelenfonds.

Ik heb Veroni genomineerd, omdat zij zich al jarenlang inzet voor mensen met een lichamelijke handicap. Veroni heeft Stichting Intermobiel opgezet in 2001, en op die manier voor veel jongeren met een handicap de kwaliteit van leven verbeterd. Deze jarenlange inzet verdient een plaats in de Onbeperkte 100.

Toen Veroni een plek kreeg in de lijst van de Onbeperkte 100 zijn er verschillende filmpjes op Facebook geplaatst. Juist om aandacht te vragen voor het vele onzichtbare werk wat Veroni al jarenlang gedaan heeft. Aan het maken van de filmpjes heb ik veel plezier beleefd. Ik vind dat Veroni echt het verschil weet te maken ondanks haar eigen ernstige handicap waardoor ze aan bed gebonden is.

De bekendmaking van de winnaars en de top 10 werd op 30 september in Eindhoven bekend ge-

maakt. Samen met Emile ben ik naar Eindhoven gegaan om daar namens Veroni aanwezig te zijn die er niet bij kon zijn. Het was een mooie bijeenkomst in Eindhoven. Bij de bekendmaking van de top tien werd bekend dat Veroni op nummer negen terecht gekomen is. Een fijn resultaat wat helaas niet beloond is met een prijs, maar wel een eervolle vermelding op [www.goudenvenusvanmilo.nl](http://www.goudenvenusvanmilo.nl).

Na de bekendmaking en de feestelijke afsluiting zijn Emile en ik naar Veroni gegaan om nog even na te praten. Het was een bijzondere dag dankzij het DELA goedendoelenfonds.

*Fons Osseweijer*

### Nekrolkussen

Sinds enkele jaren lig gebruik ik in de woonkamer een nekkussen, maar kreeg ik steeds meer klachten in mijn nek dat straalde door naar mijn linkerarm tot tintelingen in mijn vingers. Ik stuurde een mail naar Intermobiel's vraagbaakdeskundige Susanne Maas. Zij is ergotherapeut van beroep. Ik legde haar mijn pijnklachten uit en met de vraag welk kussen voor mij geschikt was. Zij verwees mij door naar een winkel van Medicura (in Weert) om een nekkussen uit te proberen, omdat de keuze heel persoonlijk is. De medewerkster van Medicura was erg behulpzaam en na verschillende kussens in de winkel liggend te hebben uitgeprobeerd, heb ik tegen betaling van borg twee kussens op zicht meegekregen. De neksteunkussens van Werkmeister met vlokkenvulling beviel mij het beste. Mijn klachten verdwenen binnen enkele dagen. Sinds twee maanden heb ik er toch weer last van, maar wel veel minder. Mijn moeder heeft er twee kussenslopen voor gemaakt! Boodschap die ik wil meegeven, vraag om een testperiode, ook voor een kussen.



### CBD-olie voor inslapen, mijn ervaring

Al jaren heb ik problemen om in slaap te vallen. Lotgenoten adviseerden me om eens CBD-olie te proberen. Een jaar geleden bestelde ik een klein flesje van 10 ml met 2,5% bij [www.cbd-expert.nl](http://www.cbd-expert.nl) om eens te proberen. En het werkt! Ik gebruik slechts 2 druppels voor het slapen gaan. Heb ik in het weekend een biertje gedronken, dan werkt het niet. Dan sla ik CBD-olie gewoon over; het is niet verslavend. Niet alleen het inslapen gaat veel beter, ook merk ik dat ik doorgaans beter doorslaap.

*Johan Fiddelaers*



## In gesprek met Marc de Hond

**'In elke ellende zit altijd wel schoonheid of een positief gevoel. Je moet het alleen wel willen zien.'**

*Veroni had onlangs een openhartig telefonisch interview met Marc de Hond (1972). Marc is een alleskunner: een internetondernemer, dj, rolstoelbasketballer, presentator, schrijver en theatermaker. In 2002 werd een tumor in zijn ruggenmerg ontdekt. Deze werd operatief verwijderd. Door een medische misser werd een nabloeding over het hoofd gezien, waardoor een dwarslaesie ontstond en hij nu afhankelijk is van een rolstoel. Hij is gelukkig met zijn vriendin Remona en in januari 2017 werd hun dochter Livia geboren.*



*Hoe zou je jezelf omschrijven?*

"Ik denk dat ik best wel op mezelf ben. Ik heb de laatste tijd van mijn vriendin geleerd om meer aandacht voor anderen te hebben, maar van nature ben ik wel een Einzelgänger. Dat is niet voor iedereen even gezellig. Het is misschien voor mijn privéleven een minder goede eigenschap dat ik gedreven ben op wat ik zakelijk wil bereiken. Mijn vriendin en mijn dochter zijn wel de twee belangrijkste mensen in mijn leven, voor hen sta (of eigenlijk: 'zit') ik altijd klaar.

Ik vind het moeilijk om negatieve eigenschappen

te noemen die dan echt negatief zijn. Laat andere mensen dat maar over mij zeggen. Er zullen mensen zijn die mij een enorme eikel vinden. O ja, ik hoor mezelf graag praten, dat is misschien een slechte eigenschap. Voor iemand die graag op het toneel staat is dat een goede eigenschap. Ik kan bijvoorbeeld een etentje als een try-out voor mijn voorstelling gebruiken. Ik moet erop letten om te vragen of anderen ook nog wat leuks te vertellen hebben, dus ik lul veel.

Dingen in het huishouden doen, is niet mijn grootste hobby. Ik maak wel graag schoon, ook vind ik het fijn om op te ruimen, maar stofzuigen en de was doen en het ophangen niet. Toen ik achttien jaar was zocht ik al mensen die ik daarvoor kon betalen om dat voor mij te doen. Toen had ik nog niet eens een handicap."

**'Als ik kijk naar hoe mijn leven er op dit moment uitziet, dan maakt mijn handicap er zo'n klein onderdeel van uit.'**

*Heb je door je dwarslaesie ook pijn? Zo ja, hoe ga je daarmee om?*

"Ik heb wel pijn en gebruik daar een pijnstillers voor, die daar de scherpe randjes vanaf haalt. Maar ik heb inmiddels wel geleerd om rust te nemen. Het scheelt dat ik nu werk ben gaan doen wat niet acht uur achter elkaar hoeft. Het is voor mij zo ingebakken om tussendoor rust te nemen. Als ik een dag niet hoeft op te treden, kan ik veel rust inhalen en ik neem als ik in het theater ben ook wat mee waar ik op kan gaan liggen.

Ik ben lichamelijk vrij stabiel. Na een hele drukke dag heb ik trucjes om de pijn enigszins te verminderen. Het gebeurt weleens dat ik 's nachts om één uur nog even ga douchen om heet water op mijn rug te zetten in de hoop dat de pijn zakt en dat ik daarna wel kan slapen. Ja, dat zijn wel vervelende dingen van een dwarslaesie. Er is in mijn geval goed mee te leven. In het stadium waar ik nu zit, kan ik het een plek geven en zit het me niet enorm in de weg. Het zit mijn geluk in ieder geval niet in de weg. Als ik kijk naar hoe mijn leven er op dit moment uitziet, dan maakt mijn handicap er zo'n klein onderdeel van uit. Ik heb het gevoel dat ik een normaal leven heb en dat ik niet veel misloop of te kort kom."



## Het boek 'Kracht'

"Ik heb tijdens mijn revalidatieperiode een gedetailleerd internetdagboek, een blog, bijgehouden wat later de ideale basis vormde voor mijn boek. Ik kon op basis van dat dagboek als een soort tijd-machine dag voor dag weer teruggaan. Als ik dat dagboek niet had gehad, was het nooit zo gedetailleerd gelukt. Dus, het was wel heel bijzonder dat ik aan het schrijven was in de periode dat het gebeurd is.

Het boek 'Kracht' was voor mij de afronding van die revalidatieperiode. Het belangrijkste doel was dat ik vier jaar lang tegen iedereen in mijn omgeving had gezegd; "Maak je geen zorgen, ik ga weer lopen." Dat mislukte toen. Ik had geaccepteerd dat ik niet meer zou lopen, maar toen moest ik het ook aan de rest uitleggen: "Wat ik eerder gezegd heb, daar kom ik nu op terug". Ik wilde graag dat mensen mee konden gaan in mijn afweging van waarom ik in eerste instantie wilde gaan lopen en dat ik daarna had besloten dat ik daar niet meer op wilde inzetten. Dus het was een goede manier om de mensen in mijn omgeving duidelijk te maken; Dit is gewoon hoe het blijft. Ik heb het geaccepteerd en ik hoop dat als jullie het boek lezen jullie het ook kunnen accepteren."



**'De enige manier om voor het leven te kiezen is op een zeker moment accepteren wat je niet meer kunt.'**

*Je boek heet 'Kracht', wat duidelijk in jou terug te vinden is. Had je die kracht ook al voor je ziek zijn?*  
"Ik denk dat iedereen wel die kracht heeft, maar je komt er pas achter wat die kracht is op het moment dat je die nodig hebt. Als je altijd de wind mee hebt, dan hoef je niet overstag te gaan, dan is het hartstikke gemakkelijk. Op het moment dat je de wind tegen krijgt, dan hoef je pas te laten zien hoe goed je kunt zeilen, maar dat kan alleen maar met wind tégen.

Het heeft me wel zelfvertrouwen gegeven, want ik weet dat ik dat nu ín me heb, om met moeilijke omstandigheden goed om te kunnen gaan, maar ik denk dat een heleboel mensen naar mij kijken en denken: als mij dat zou gebeuren zou dat mij niet lukken, en dat ze zich daarin vergissen.

Ik kan me niet voorstellen hoe het is om blind te zijn, daar moet ik niet aan denken. Ik denk dat blinden niet willen ruilen met mij en ik niet met

hen. Ik denk dat veel mensen zich aanpassen aan hun nieuwe leven en dat ze dan niet van tevoren kunnen inschatten hoe goed ze daarin zijn. Het is: of overleven, of voor altijd gefrustreerd zijn... of de dood. Nou ja, dat zijn de keuzes. Dan kiezen mensen gelukkig toch vaak voor het leven. De enige manier om voor het leven te kiezen is op een zeker moment accepteren wat je niet meer kunt. Als je daar altijd maar gefrustreerd over blijft, dan leef je niet.

Ik heb er ook alle begrip voor als er mensen zijn die het niet kunnen opbrengen. Ik vind als jij een ernstige handicap krijgt, dan heb je het volste recht om daar heel verdrietig om te zijn en als jij je er niet overheen kunt zetten, dan heb ik daar geen waardeoordeel over. Ik kan alleen maar zeggen dat ik het geluk had dat het er bij mij wel inzat. Dat had ik daarvoor ook totaal niet verwacht. Het heeft ook een tijd geduurd en ik gun het iedereen die in de put zit, dat die knop óm kan, maar dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dat is ook een talent waar je een beetje geluk mee moet hebben dat het erin zit. In het begin had ik de mensen om me heen flink nodig."

## Humor

*Helpt humor je in het omgaan met je handicap?*

"Ik denk dat humor altijd helpt, ja. In het begin maakte ik grapjes om een bepaald ongemak wat ik zelf had, weg te nemen. Dus ik wilde een ongemak wegnemen en dacht dat andere mensen er ook ongemakkelijk mee waren. Daarom maakte ik grapjes om daarmee om te gaan. Op een gegeven moment ben ik gestopt om er grapjes over te maken, omdat ik vond dat ze niet vanuit 'kracht' kwamen maar juist vanuit zwakte.

Toen ben ik het theater in gegaan en toen voelde ik me zo op mijn gemak. Toen kwamen de grapjes juist niet vanuit zwakte of ongemak maar juist omdat ik er heel comfortabel onder was om alles te benoemen. Toen werden het een ander soort grapjes, dus ik ben meer tevreden met de grappen die ik nu maak dan die ik daar tien jaar geleden over maakte. Maar humor is altijd een goede manier om met ongemak en tegenslag om te gaan. Dat zit wel bij mij in de familie."

## Theater

*Je bent actief in het theater. De eerste tour heet 'Scherven brengen geluk' en de tweede voorstelling heet: 'Wie bang is, krijgt ook klappen'. Deze voorstellingen zijn tot december 2017 te zien in de reprise. Wanneer is voor jou een voorstelling geslaagd?*

"Als het een verhaal is met een begin, een midden en een eind. En verder dat het een boodschap



heeft en dat mensen daarnaast ook nog een leuke avond hebben. En idealiter geef ik de mensen nog iets mee over hoe je van een negatief een positief verhaal kunt maken. Ik denk dat dat mij typeert. In elke ellende zit altijd wel schoonheid of een positief gevoel. Je moet het er alleen wel in willen zien. Ik denk dat dat mijn manier van omgaan is. Dat probeer ik wel in de theatervoorstellingen te stoppen zodat mensen als ze er wat mee willen, dat ook kunnen.

*Je bent nu met je tweede voorstelling bezig. Komt die voorstelling uit de andere voort?*

“Van mijn eerste voorstelling heb ik dingen geleerd, waardoor ik dat in mijn tweede kan toepassen. Ik heb er juist voor gekozen om het in mijn tweede voorstelling over iets anders te hebben. Dus de tweede voorstelling gaat heel weinig over rolstoel, handicap of het dwarslaesieverhaal. Dat is daar een heel klein onderdeel van. Dat heb ik juist expres gedaan omdat ik wil dat het niet het enige is dat ik doe in het theater om elke keer over mijn handicap te praten. Omdat ik dat in mijn eerste voorstelling moest doen, vind ik dat ik dat in mijn tweede voorstelling juist niet moet doen.”

### **Dela goededoelenfonds**

*Waarom heb je voor Dela gekozen?*

“Ik werd benaderd door heel veel goede doelen om wat voor ze te doen. Op een gegeven moment doe je dan een heel klein beetje voor heel veel goede doelen, maar eigenlijk bouw je daar niets mee

op. Dus ik heb ervoor gekozen om voor één goed doel te gaan werken en daar dan ook een grote rol in te krijgen. Ik zit in de raad van toewijzing, ben ambassadeur en ik beslis dus ook als mensen een aanvraag doen met een aantal anderen of die aanvraag wordt goedgekeurd. Ik bezoek ook projecten en maak er filmpjes van.

Dat ben ik gaan doen omdat ik mooi vind aan het Dela goededoelenfonds dat er heel veel goede doelen zijn waarbij mensen met een handicap worden geholpen door vrijwilligers zonder handicap. Bij het Dela goededoelenfonds is dat andersom: mensen met een handicap kunnen meer dan je denkt en die doen iets goeds voor een ander. Als zij dat willen doen, dan gaan wij ze daarbij helpen. Het initiatief moet komen van degene met een handicap en dan maken wij het mogelijk. Dat vind ik veel meer bij mij passen. Ik word heel blij van de projecten en de mensen die wij steunen. Ik heb op een gegeven moment geroepen; Volgens mij zijn er in Nederland een paar duizend mensen met een handicap die bijzonder zijn, die inspirerend zijn en die iets moois doen voor een ander. Die zouden in de spotlights moeten staan en toen heb ik de Gouden Venus van Milo prijs bedacht die in 2016 voor het eerst is uitgereikt.”

### **Je gezin**

*Begin 2017 is je dochter Livia geboren. Intermeubiel heeft op de website de rubriek 'opvoeden met een handicap'. Heb jij aanpassingen waardoor jij je dochter makkelijker kunt helpen?*

“Toen ik wist dat ik een dochttertje ging krijgen, heb ik gesproken met twee mensen die ook in het Nederlands rolstoelbasketbalteam hebben gespeeld die dezelfde handicap hebben als ik en die ook een kind hebben gekregen. Ik heb met ze overlegd wat voor aanpassingen zij gebruiken. Via hen heb ik een meubel gekocht en dat is het bedje waar mijn dochter in slaapt. Dat bedje is op mijn rolstoelhoogte zodat ik er onder kan rijden om mijn dochter naar bed te brengen en te verschonen zonder dat ik hoeft te bukken. Dat is eigenlijk de enige aanpassing die ik heb. Ik kan haar gelukkig van de grond oppakken.

**‘Als voor mezelf zorgen al een bevalling zou zijn, om daarnaast voor een kind te zorgen zou moeilijk zijn.’**

Als ze straks veel zwaarder wordt en niet zelf kan meegeven, wordt het misschien wat lastiger. Maar op dit moment kan ik heel veel zelf, maar ik vind het nog steeds heel lastig om haar in de Maxi-Cosi te doen en deze in de auto te tillen. Dus ik ga nog niet heel veel met haar op pad in mijn eentje. Thuis kan ik alles met haar doen. Als ze straks wat ouder is en zich beter kan verplaatsen dan wordt het voor mij makkelijker om met haar op stap te gaan. Mijn vriendin doet natuurlijk ook heel veel.”





*Heeft haar naam Livia een speciale betekenis?*

"Nee. Mijn vriendin vond het een mooie naam en op een gegeven moment vonden we gewoon dat ze zo heette. Ik vind het ook echt bij haar passen. Als ik zo naar haar kijk, vind ik haar echt een Livia. Ze is ook lief. Dat pakt goed uit, want als ze niet lief was geweest dan was het lastig geweest met die naam."

*Heb je er bewust over nagedacht om kinderen te krijgen?*

"Het was wel een beslissing om aan kinderen te beginnen. Ik vind het belangrijk dat ik voor mezelf kan zorgen. Voor mezelf zorgen is nu zo'n routine geworden, zodat ik daar niet meer over na hoeft te denken. Als voor mezelf zorgen al een bevalling zou zijn, om daarnaast voor een kind te zorgen zou moeilijk zijn. Ik had er niet veel eerder aan kunnen beginnen. Nu heb ik mezelf zo goed onder controle dat ik dit wel aandurf. Maar het lijkt me niet zo verstandig om er zes te nemen nu."

Ik heb ook wel in mijn achterhoofd gehouden dat als het tegenvalt of te zwaar wordt, we een au-pair kunnen nemen. Maar het geluk is nu dat we het heel goed met zijn tweeën aankunnen en dat we er bijna geen hulp bij nodig hebben. Ik ben er heel blij mee, maar ik sta ervoor open als het toch ooit te zwaar wordt."

*Sommige mensen met een handicap die zwanger zijn of een baby hebben, krijgen soms vervelende opmerkingen, omdat ze bijvoorbeeld hun kind te kort zouden doen, omdat ze er niet mee kunnen voetballen. Hoe reageerden mensen op de geboorte van je dochter?*

"Ik zou niet weten waarom mensen over mijn kind minder leuke reacties zouden moeten geven. Ik heb weleens gehoord; je moet kinderen niet op te late leeftijd krijgen want dan kun je niet meer met ze voetballen. Ik denk; alsof voetballen het allerbelangrijkste is, maar ik ga ongetwijfeld met haar rolstoelbasketballen. Ik denk dat ze dat ook heel leuk zal vinden. Nee, ik heb geen negatieve reacties gekregen, maar misschien komt dat omdat wij onze zaakjes zo goed voor elkaar hebben."

Ik heb juist het idee dat mensen heel erg positief zijn, heel blij voor me zijn dat het toch nog gelukt is, want volgens buitenstaanders is het niet altijd vanzelfsprekend dat als je een handicap hebt, je überhaupt nog een kind kunt krijgen of dat je een relatie kunt krijgen met iemand die leuk is. Ik vind juist dat mensen heel positief gereageerd hebben."

*Geschreven door Veroni Steentjes  
m.m.v. Marc de Hond  
Uitgewerkt door Eluire van Vlijmen*



### **Boek 'Kracht'**

Auteur: Marc de Hond

Uitgever: Nieuw Amsterdam

Nederlandstalig 285 pagina's

ISBN 9789046804087 uitgegeven in augustus 2008. Alleen nog nieuw te koop via [www.marcdehond.nl](http://www.marcdehond.nl) voor € 17,50, een gesigneerd exemplaar. Ook als e-book te koop voor € 13,99.

Als je meer wilt weten over het leven van Marc de Hond en hoe hij in een rolstoel gekomen is en daar zijn draai in gevonden heeft, is dit jouw boek. Het is een zeer openhartig verhaal over alles wat komt kijken bij ineens fysiek beperkt worden tot een jarenlang revalidatieproces waardoor hij uiteindelijk na vier jaar bikkelen weer zelfstandig geworden is. De kracht spat ervan af. Hij schrijft gedetailleerd wat er gebeurt en laat niets weg. Droge humor en ongemakjes bezorgen een gevoel van herkenning en een glimlach. Een aanrader om te lezen en het leest makkelijk weg omdat je wilt weten hoe het afloopt. Cijfer: 9

### **Theatervoorstelling 'Scherven brengen geluk'**

Zijn theatervoorstelling "Scherven brengen geluk" is online te bekijken via

<http://www.marcdehond.nl/video/> voor € 3,99.

De tweede voorstelling zal hier over enige tijd ook te zien zijn. De theatervoorstelling "Scherven brengen geluk" heb ik online bekeken.

Ik vond het een leuke voorstelling. Marc deelt hierin openhartig zijn verhaal rondom zijn handicap en hoe hij ermee om leert gaan. Het zit vol met grappen, die je als lotgenoot herkenbaar voorkomen. Het is een aanrader om het te zien. Het is fijn dat het al online te bekijken is, juist omdat het ook nog in de theaters te zien is. "Scherven brengen geluk" komt qua inhoud veelal overeen met zijn boek "Kracht." Cijfer: 8,5



## Sanne over verliefdheid, vlinders en liefde

*Mijn naam is Sanne van Diesen (1980). Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). De afgelopen jaren ben ik hard achteruitgegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp.*

### *De wijze raad van oma*

Mijn oma en ik hebben een hele sterke band. Dat is al van jongs af aan zo. Ik kan echt alles met haar bespreken. We schrijven elkaar veel brieven en kletsen uren aan de telefoon. Met de Valys ga ik zo vaak mogelijk een weekendje naar haar toe. Als ik begin dit jaar met haar aan de telefoon zit, komt mijn nieuwe liefde ter sprake. Ze vraagt me: "En Santje, heb je nog steeds zo veel vlindertjes in je buik?" Ik vertel oma enthousiast dat de vlindertjes nog volop aanwezig zijn, maar dat ik ook best onzeker ben. Ik ben onzeker, want ik heb toch wel een aantal beperkingen, waar niet iedereen even goed mee om kan gaan. Daarnaast heb ik wat vervelende dingen meegemaakt in relaties, dus mijn vertrouwen is erg ver te zoeken.

Maar oma heeft al 91 jaar levenservaring en zegt dat als iemand echt van je houdt, dat de liefde alles zal overwinnen. Uiteindelijk zegt oma dan ook heel wijs: "Kind, laat die vlindertjes in je buik gewoon lekker fladderen, ze wijzen jou vanzelf de juiste weg."

### *De vlindertjes fladderen vrolijk door*

Inmiddels zijn we al bijna een jaar verder en de vlindertjes zijn er nog altijd. En het mooie is, ook bij mijn vriend zorgen ze nog altijd voor de bekende kriebels in de buik. We hebben elkaar leren kennen op een forum over aquaria. Ik stelde er een vraag over hoe je het beste foto's kan maken van aquariumvissen en -garnalen. Daar reageerde hij heel enthousiast op. Zo zijn we aan de praat geraakt. In het begin ging het enkel over de aquarium- en fotografiehobby, maar we bleken ook andere raakvlakken te hebben waardoor we uren aan een stuk konden kletsen. Na twee maanden spraken we met elkaar af, onwijs spannend, maar o, wat was dat fijn zeg! Sindsdien zien we elkaar om de week een lang weekend. We willen het beide rustig aan doen en omdat we niet bij elkaar om de hoek wonen is dit een hele mooie oplossing.

### *Liefde kent geen grenzen*

Was dat maar waar! De liefde kent helaas wel zijn grenzen. Althans, dat wat ik lichamelijk en ook psychisch aankan. Dat kent wel degelijk zijn grenzen. Vooral het reizen is voor mij erg zwaar. In het magazine vertel ik daar uitgebreid over. Ik worstel eigenlijk altijd met de grenzen van mijn kunnen. Want ik wil zo veel, maar ik moet rekening houden met wat ik aan kan. Gelukkig leer ik daar steeds beter mee om te gaan. Mijn vriend helpt mij daar enorm bij. Hij is ontzettend lief. Hij helpt me waar hij kan. Hij begrijpt me als het even niet gaat. Hij zorgt voor me als dat nodig is. Hij luistert naar me als ik ergens mee zit. Ik beseft me elke dag



weer hoe veel ik van hem houd. Juist omdat hij mij neemt zoals ik ben met de soms complexe gebruiksaanwijzing, die ik met me mee draag.

### *De intieme onzekerheid*

Je kent het wel, dat speciale kriebelende gevoel, die dartelende vlindertjes, wanneer je elkaar voor het eerst met die speciale blik aankijkt, wanneer je elkaar voor het eerst eventjes echt aanraakt, wanneer er allerlei stroomstootjes door je lijf te voelen zijn. Maar hoe gaan we verder, hoe laten we de vlindertjes vrij vliegen? Hoe ga ik dat doen! Hoe ga ik de extra pijn negeren, mijn spieren niet overbelasten, welke houding zou het beste zijn, het makkelijkste, het meest comfortabele, het fijnste? Stop! Je maakt jezelf gek met die gedachten!



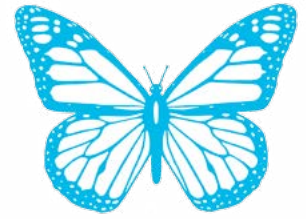


Gelukkig is mijn vriend ook nu weer heel lief en zegt dat we niks gaan overhaasten. Gewoon stapje voor stapje. Alleen doen wat op dat moment goed voelt, voor allebei. Gelukkig kan ik door zijn lieve woorden meteen weer ontspannen. En dat helpt me enorm. Wat er daarna gebeurde laat ik over aan je eigen fantasie, maar ik kan je wel zeggen dat het ontzettend fijn en liefdevol was. Het was mooi en teder, het was een moment om nooit meer te vergeten. Het gaf me ook hoop dat we ook de keren die volgen heerlijk kunnen genieten.

#### *Liefde en pijn*

Heb ik dan geen pijn tijdens de seks? Jawel, regelmatig krijg ik enorme kramp in mijn spieren, vooral in mijn benen. Soms doet mijn huid ook pijn en kan mijn rug of nek het niet aan. Dan is het even zoeken naar een andere houding bijvoorbeeld. Maar wat mij enorm heeft verbaasd, is dat mijn pijngrens op deze momenten een stuk hoger ligt dan normaal. Ik voel in elk geval minder pijn. Als je met elkaar vrijt, maakt je lichaam allerlei hormonen aan. Sommige van deze hormonen zor-

gen ervoor dat je minder pijn voelt. Bijvoorbeeld endorfine, dat een lichaamseigen morfine is. Super tof dat het lichaam op deze manier een beetje mee helpt!



Het enige nadeel is wel dat je je grenzen minder goed aanvoelt en dat je later alsnog extra pijn(aanvalen) kunt krijgen, zeker wanneer de endorfine uitgewerkt raakt. Maar je kunt dan wel terugkijken op een heel fijn en mooi moment.

Al met al ben ik mijn oma voor altijd dankbaar dat ik haar wijze raad heb opgevolgd om de vlinders hun eigen weg te laten fladderen. Ik ben mijn vriend dankbaar, omdat hij er voor me is en dat ik er voor hem kan zijn. Gewoon, dat we er voor elkaar zijn.

*Sanne van Dieren*

[www.quokkabag.nl](http://www.quokkabag.nl)

**quokka**<sup>®</sup>  
the mobility bag





## Inspiratieverhaal Thomas Edison

One day, as a small child, Thomas Edison came from school and gave a paper to his mother. He said to her "Mom, my teacher gave this paper to me and told me only you are to read it. What does it say?" Her eyes welled with tears as she read the letter loud to her child... "Your son is a genius. This school is too small for him and doesn't have good enough teachers to train him. Please teach him yourself."

His mother did just that, until she went ill and passed away. Many years after Edison's mother died, he became one of the greatest inventors of the century. One day he was going through some of her things and found the folded letter that his old teacher wrote his mother that day. He opened it. The message written on the letter was "Your son is mentally deficient. We cannot let him attend our school anymore, he is expelled."

Edison became emotional reading it and then wrote in his diary: "Thomas A. Edison was a mentally deficient child whose mother turned him into the genius of the Century." A positive word of encouragement can help change someone's entire life....

Opmerking:

Er wordt soms aan delen van bovenstaand verhaal getwijfeld, maar het gaat om de inspiratie in het verhaal.

*Veroni Steentjes*







## Medisch - CBD olie is hot

*De laatste maanden is CBD olie steeds meer in het nieuws. Het gestelde voordeel van CBD olie is dat je er niet high van zou worden, wat je wel van THC olie wordt of kunt worden. CBD olie is de afgelopen maanden bij steeds meer winkels te koop, waaronder dus: de Kruidvat en bij Holland & Barrett (voorheen de Tuinen) en online bij onder andere CBD expert. Er zijn veel verschillende percentages CBD olie te koop. Als leek is het moeilijk om door de bomen het bos te zien.*

Het cannabidiol-extract, dat in de druppelbare olie aanwezig is, wordt verkregen uit de toppen van milieuvriendelijke hennepplanten. Hierdoor bevat het extract een volledig spectrum aan plant bestanddelen, waaronder diverse cannabinoïden, terpenen en flavonoïden. De CBD olie wordt onder de tong aangebracht, waardoor het snel wordt ingenomen. De tijd dat je het onder de tong moet houden, voordat je het inslikt varieert. In het begin is het even wennen om je tong naar achteren te doen en de olie onder je tong in je mond te houden zonder door te slikken.



### Radar

Op 2 oktober 2017 besteedde het Tv-programma Radar ook aandacht aan CBD olie. De enige conclusie die getrokken kon worden, was dat niet op alle CBD olie flesjes staat wat er ook echt inzit. In enkele geteste flesjes zat helemaal geen CBD olie. In sommige andere flesjes zat naast CBD olie ook THC olie. CBD olie valt onder de voedingssupplementen. Hierdoor is geen onderzoek noodzakelijk dat bijvoorbeeld gecontroleerd wordt dat in de flesjes ook zit wat erop staat. Onderzoek is een kostbare zaak. Toch wordt de CBD olie wel medisch gebruikt. Er zijn veel mensen die er wel baat bij hebben.

THC valt onder de opium wet, wat dus ook inhoudt dat je dat niet in een winkel of online kunt kopen. Je hebt een recept nodig. THC olie is alleen bij de Transvaal apotheek in Den Haag te koop. THC en dus ook THC olie wordt sinds 1 juli 2016 niet meer vergoed. Dus meer mensen gaan naar CBD olie kijken, ook omdat je het veel hoort en de kosten veel lager zijn. Helaas gaf Radar niet aan in welke flesjes CBD olie geen CBD olie zat en in welke flesjes wel THC olie zat wat er niet in hoort te zitten. De conclusie was dat er veel goede er-

varingen zijn, maar dat het testen van 46 flesjes te weinig is. Ook is er geen onderzoek gedaan wat het gebruik van CBD olie op de lange termijn voor effecten en neveneffecten kan hebben.

### Voorzichtig

\* Als je last hebt van psychische-, angst- of psychiatrische klachten zoals een psychose moet je erg voorzichtig zijn met CBD olie, want het kan je stemming versterken en er is dus een kans dat het je klachten versterkt.

\* Als je twijfelt of je bovenstaande klachten hebt en het toch wilt uitproberen, begin dan met een laag percentage CBD olie en begin met een lagere dosis dan op het flesje staat. Neem het ook in het begin minder vaak in dan op het flesje staat. Wees dus erg voorzichtig. Als je er naar of angstig van wordt, spoel je mond met water en spuug het uit. Neem bij twijfel altijd contact op met je huisarts of specialist!

\* Als je het uit wilt proberen, houdt dan in een dagboekje bij wat de invloed is op waar je het voor inneemt, bijvoorbeeld voor: pijn, het slapen of stijfheid. Je kunt het bijvoorbeeld een cijfer geven. Zo kun je inzicht krijgen of het gebruik ervan iets doet of niets doet. Spreek af dat je het een bepaalde termijn uitprobeert. Geef het wel een kans, zeker als je met een lage dosering en frequentie start. Dan kun je het langzaam opbouwen.

\* Ben wel realistisch en gebruik je verstand. Verhalen dat CBD olie tumoren en kanker geneest zou ik met een korrel zout nemen. Als het echt zo'n goed effect zou hebben, zou het al lang vaker en anders gebruikt worden.



\* Iedere ervaring is altijd uniek en onderscheidend. Ik (Veroni) word bijvoorbeeld niet high van THC in welke vorm dan ook: via de waterpijp, thee of via olie.

\* Als je twijfelt, neem altijd contact op met je huisarts, specialist of apotheker.

*Veroni Steentjes*



## Anders eten

**'Je ziekte een handje helpen door de juiste voeding.'**

*Elvire heeft een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was voorheen yoga docente en geeft nu aan huis yoga - en filosofie lessen. Ze is al lang actief als vrijwilliger bij Stichting Intermobiel. Deze keer vertelt ze over het feit dat ze het roer om heeft gegooid door anders te gaan eten.*

### Medicijnen

Met een ziekte ben je vaak afhankelijk van de kennis en behandeling van een of meerdere artsen. Ze stoppen er het liefst flink wat medicijnen in en daar moet je het dan mee doen. Vaak zijn er allerlei bijwerkingen en soms is het medicijn erger dan de kwaal. Vanwege mijn vrij onbekende auto-immuunziekte heb ik een halve apotheek in huis. De geneesmiddelenindustrie vaart er wel bij en ik ben een dure klant voor de ziektekostenverzekeraar.

### Supplementen

Toen ik zo'n beetje uitgedokterd was en ik het idee had op een uitzichtloos spoor beland te zijn, bedacht ik me dat ik eigenlijk liever het heft in eigen handen wilde nemen. Ik zocht iets wat ik zélf kon doen in plaats van afhankelijk te zijn van de farmaceutische industrie. Ik ben begonnen met onderzoek te doen naar natuurlijke voedingssupplementen om de bijwerkingen van de noodzakelijke reguliere medicijnen te balanceren zoals: visolie, algen en antioxidanten. Dat zorgde al voor een aanzienlijke verbetering. Mijn hoofd voelde minder stroperig en de ontstekingen in mijn lichaam verminderden.

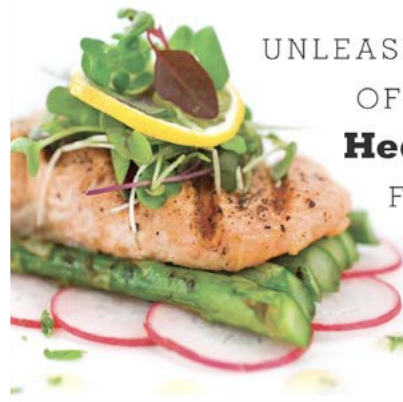
### Boek

Een tijd geleden las ik het boek: 'The Mediterranean Zone', geschreven door Dr. Sears. De schrijver heeft de werking van voeding in het lichaam zeer minutieus en wetenschappelijk uitgeplozen, waardoor het op mij erg betrouwbaar overkwam. Gaandeweg werd ik steeds enthousiaster en gemotiveerder om het Zonedieet uit te gaan testen.

### Zonedieet

In het kort komt het Zonedieet hier op neer; Het is geen crashdieet om af te vallen maar een ontstekingsremmend dieet. Een levenlang aanpassen van je eetgewoonte om je gezondheid te genereren. Een speciale samenstelling van koolhydraten met een lage glycemische index (langzame koolhydraten), magere eiwitten en een beperking van meervoudig onverzadigde essentiële vetzuren,

# THE Mediterranean ZONE



UNLEASH THE POWER  
OF THE **World's**  
**Healthiest Diet**  
FOR **SUPERIOR**  
**WEIGHT LOSS,**  
**HEALTH, AND**  
**LONGEVITY**

**BARRY SEARS, Ph.D.**

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR OF **THE ZONE**

zorgen voor een hormonale balans en dat werkt hierdoor ontstekingsremmend.

Door langdurig verkeerde voeding met verkeerde vetten (omega 6 in bijvoorbeeld zonnebloemolie) en te veel verkeerde koolhydraten zoals: meelsoorten, wordt de (stille) ontsteking in de cellen aangejaagd. De gevolg hiervan zijn: snelle veroudering van de cellen waardoor je ziekten kunt ontwikkelen, zoals: diabetes, alzheimer, obesitas en alle mogelijke auto-immuunziekten waaronder andere reuma, ME/CVS, pijn enzovoorts.

### Wat wel

De basis van het Zonedieet is: vis, vlees, verse groenten, fruit, (extra vergine) olijfolie, visolie en vezelrijke koolhydraten, zoals volkoren producten, ongezoeten noten. Verdeel je bord in drie delen. Eén deel is voor het eiwit (een hoeveelheid die in je handpalm past, twee delen voor de koolhydra-





ten, waarvan het grootste deel kleurrijke groenten en een heel klein beetje granen en zetmeelproducten. Voor iedere één gram aan vet, eet je twee gram eiwitten en drie gram koolhydraten. Bij iedere maaltijd wordt een vrucht gegeten.

Dr. Sears adviseert daarnaast om hoge dosering zuivere visolie te nemen, niet van een goedkoop merk, want die zijn erg vervuild. En daarnaast een van de beste antioxidanten: Maquibes.

#### *Wat niet*

De verkeerde vetten zijn alle vetten met omega 6, zoals boter en oliën die in de koelkast hard worden. In de meeste kant en klaar producten zit omega 6. Verboden koolhydraten zijn suiker en

suikervervangers, dus daardoor kun je 99 procent van de verpakte voedingsmiddelen in de winkel laten staan. Eigenlijk best handig, want je bent zo klaar met boodschappen doen. Het houdt in zo min mogelijk: wit brood, witte pasta, witte rijst, aardappelen, granen en zetmeelproducten.

#### *Eigen ervaring*

Ik merkte na een tijd dat ik me fitter ging voelen. Er is toen een bloedtest gedaan die opgestuurd werd naar Italië om te kijken hoe de ontstekingswaarde in mijn cellen was. Gelukkig was deze goed. De meeste Westerse mensen eten teveel ongezonde koolhydraten, zoals wit meel. De ontstekingswaarde in de cellen is hierdoor vaak érg hoog en ze lopen onbewust veel risico's. Ik ben blij dat ik nu het heft in eigen hand heb genomen en actief kan meewerken aan mijn gezondheid.

#### *Meer informatie*

- Meer over Dr. Sears vind je op <https://www.askdrsears.com>
- Boek: 'The Mediterranean Zone' Auteur: Barry Sears, uitgever: Hammersmith Health Books ISBN 9781781610732 Engelstalig en 272 pagina's dik.
- Een uitgebreide uitleg en het plan voor de eerste 28 dagen kun je hier downloaden: <https://www.zoneclinics.nl/>

*Elvire*





## Intermobiel? JA!

*Veroni schreef deze toespraak voor de Wijnbeurs van de Junior Kamer Weert (in okt'16) waarvan de opbrengst naar Intermobiel is gegaan. De aanwezigen waren erg onder de indruk van de inhoud. Ikzelf ook en ik vond de tekst zo goed dat het jammer is om hem verder niet te delen. Diny heeft hem geredigeerd en bij deze Veroni's toespraak:*

Als je als kind ziek bent, is er veel geregeld in de vorm van aangepast studeren of het vervullen van wensen. Daar zijn veel organisaties voor. Maar als je ouder dan 18 bent, wordt het moeilijk. Vooral als je zo beperkt bent dat je niet zichtbaar bent en het huis niet tot nauwelijks uitkomt. Dat leidt tot wegwijnen, zich eenzaam en onbegrepen voelen. Er zijn wel patiëntenverenigingen en organisaties, maar die hebben bijeenkomsten waar je naar toe moet en dat is juist het probleem.

Wie helpt je als jongere die minder mobiel of huisgebonden is? Waar kun je voor advies terecht? Wie begrijpt je? Wie is je stem en je gezicht? Niemand dus. Maar iemand moest deze ruim 30.000 jongeren die minder dan een keer per week naar buiten kunnen een gezicht en stem geven die duidelijk kan maken wat hun problemen zijn.

In 2001 is Veroni Steentjes, die sinds haar 12e posttraumatische dystrofie heeft en sinds haar 18e bedlegerig is, vanuit het niets gestart met Intermobiel. Aan de ene kant vanuit een eenzaamheidsgevoel. Bedlegerig zijn is anders dan een ziekte hebben. Aan de andere kant wilde ze haar opgedane kennis en ervaring doorgeven. Niet iedereen hoeft immers hetzelfde wiel uit te vinden.

Intermobiel kon voor een deel in het leven geroepen worden door een website op te zetten als digitale ontmoetingsplaats en kennisplatform: [www.intermobiel.com](http://www.intermobiel.com). In maart 2003 is Intermobiel een stichting geworden met veel vrijwilligers met en zonder handicap. Intermobiel ontvangt geen subsidies vanwege de ziekteoverstijgende doelgroep. De stichting is dus volledig afhankelijk van giften, donaties, sponsoring (in natura) en ludieke acties.

Bij Intermobiel is iedere zieke jongere welkom, wat je ook hebt en wat je achtergrond ook is. Minder mobiel zijn is de bindende factor. We denken in mogelijkheden en niet in beperkingen. Intermobiel gelooft in iedere jongere als mens en niet als een gehandicapte. Je bent immers veel meer dan dat.

Intermobiel zet zich voor deze jongeren op diverse manieren in. **Wat doet de stichting?**

- *Lotgenotencontact bevorderen* om het sociale

isolement te verminderen via website, chat en ook via de telefoon (voor jongeren met een beperkte handfunctie).

- *Kennis en ervaring samenbrengen en delen.* Deze kennis en ervaring gaat over alle onderwerpen die te maken hebben met jong zijn en een handicap hebben. Van aanpassingen, werk en vrije tijd tot taboeonderwerpen als opvoeden en seksualiteit met een handicap. Intermobiel pakt als enige organisatie in Nederland dit laatste onderwerp op. De website van Intermobiel kun je zien als een encyclopedie die bijdraagt aan maatschappelijk geparticipeerd leven omdat positieve verhalen stimulerend en drempelverlagend werken.

Het Mobiel Magazine is een mooie professionele aanvulling op de website en laat zien wat deze jongeren zonder enige ervaring samen kunnen realiseren. Geloven in jezelf en in elkaar brengt je veel verder dan je ooit hebt gedacht.

- *Belangen behartigen* van deze jongeren in Den Haag door bij debatten te zijn en daarmee de toegankelijkheid met een ligrolstoel of bed onder de aandacht te brengen. Toegankelijkheid van gebouwen is voor mensen die bedlegerig zijn erg belangrijk; vandaar de toegankelijkheidsdatabase op de website.

Uit nood is het Intermobiel fonds opgezet waarmee een aantal jongeren op diverse manieren geholpen worden. Een pc/laptop met software wordt niet tot nauwelijks meer vergoed, omdat het als algemeen gebruik gezien wordt. Daarnaast is fors gesneden in de bijzondere bijstand en bestaan veel fondsen niet meer. De doelgroep heeft een laag inkomen en veel medische kosten. Het fonds helpt alleen hen die het eerst zelf geprobeerd hebben en die het financieel écht niet kunnen betalen. Dat is ook de reden waarom het fonds inzage vraagt in de financiële situatie. Er wordt gewerkt met een bruikleenovereenkomst, dus de spullen gaan weer terug bij niet-gebruik of overlijden.

**Waar wordt het Intermobiel fonds zoal voor gebruikt?**

- Het fonds heeft een analoge telefoon geregeld voor iemand die niet tegen pc-straling kon, maar wel behoefte aan telefonisch lotgenotencontact had. Ze is volledig huisgebonden en is allergisch voor magnetische straling van een pc.

- De mondmuis van Petra werd niet vergoed maar het was de enige manier voor haar om de pc te bedienen, omdat ze geen spier- en stemfunctie heeft.

- Het fonds heeft Jo-Ann uit huis gekregen door een ligrolstoel aan te vragen. Ook heeft zij een tekentablet, software en pc gekregen om het Mo-

biel Magazine op te maken. Door de opgedane ervaring bij Intermobiel heeft ze nu vanuit huis een eigen succesvolle uitgeverij.

- Sanne heeft een laptoptafeltje met software gekregen.

- Denise, die enkele jaren geleden bij de presentatie van de Junior Kamer Weert was, heeft op het advies van het Intermobiel fonds een hulphond aangevraagd waardoor ze nog geen rolstoel nodig heeft. Door de gekregen laptop kan ze vrijwilligerswerk doen.

- Lianne Herder (bekend van Hollands Got Talent als sitdown comédienne) kreeg een laptop waardoor ze haar cabaretvoorstellingen kon schrijven. Ze werd snel ziek en huisgebonden. Door de laptop kon ze haar afscheidsbrief schrijven en deze op Facebook posten.

- Fons heeft een teruggekomen pc en een bijdrage gekregen om de NLP-opleiding te kunnen volgen. Hierdoor heeft hij twee jongeren in de laatste maanden van hun leven bij kunnen staan. Fons heeft inmiddels een eigen werkplek en is bij de KvK ingeschreven.

Zo zijn er nog meer voorbeelden te noemen. Voorbeelden waaruit blijkt dat door de steun van het fonds diverse jongeren in hun eigen kunnen zijn gaan geloven, omdat ze nu eindelijk WEL iets kunnen!

In de afgelopen jaren zijn er helaas enkele Intermobieler overleden. Zonder dat de stichting het wist, werd Intermobiel tijdens de uitvaartdienst genoemd en het belang van het bestaan ervan benadrukt. De overledenen hadden een familie gevonden, ze voelden zich geaccepteerd, er was

altijd advies en een luisterend oor. Een van hen had alle kaarten die ze door de jaren heen van Intermobiel gekregen had bewaard, omdat ze nooit post kreeg. Zo belangrijk kan een simpel kaartje zijn. Daar doen we het voor!

Intermobiel brengt als enige organisatie jongeren in beeld, die anders niet gezien worden. Zonder de steun van Intermobiel blijven ze ongezien. Als niemand ze liefde en voeding geeft, zoals de stichting dat doet, dan verpieteren ze achter de geraniums. In deze moeilijke financiële tijd hebben we uw steun nodig voor het voortbestaan. Hopelijk geldt onze slogan Samen komen we eruit! ook voor u!

### *Veroni Steentjes*

Dus kom nu in actie. Het is echt noodzaak voor Intermobiel om deze oproep te doen!

We zijn naarstig op zoek naar donateurs, giften, sponsoren en ludieke acties! We willen nog zoveel met onze stichting bereiken en betekenen voor onze doelgroep, dat kunnen we niet zonder uw steun. Zo kunt u ons steunen:

- eenmalige gift naar Stichting Intermobiel (Arnhem) op: NL 65 RABO 0361 1148 50
- donateur: vanaf slechts € 2,- per maand, klik [hier voor de pagina van het formulier](#)
- lid van de club van 100
- adverteer in dit digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief.

informatie: emile@intermobiel.com / 06-43055738  
Kom op: laat Intermobiel helpen!

*Groetjes, Veroni, Emile, Johan, Edwin, Fons en alle andere vrijwilligers van Stichting Intermobiel*



**TjeerdKnierfotografie**

Voor al uw bedrijfsreportages, fotografie op verzoek.

info@tjeerdknierfotografie.nl  
www.tjeerdknierfotografie.nl  
06-24772604





## Sponsors

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Fleximo</b><br/>autolease<br/><a href="http://www.fleximo.nl">www.fleximo.nl</a></p>                                       | <p><b>Kieke-Boe</b><br/>Zwangerschaps-, baby-<br/>en kinderkleding<br/><a href="http://www.kieke-boe.nl">www.kieke-boe.nl</a></p> | <p><b>Stichting Vermeer 14</b><br/>Amsterdam<br/><a href="http://www.stichtingvermeer14.nl">www.stichtingvermeer14.nl</a></p>                   |
| <p><b>KPN Conferencing</b><br/>Telefonisch vergaderen<br/><a href="http://www.kpnconferencing.nl">www.kpnconferencing.nl</a></p> | <p><b>Café Zaal Het Jachthuis</b><br/>Familie Cobben<br/>Beegden (Limburg)</p>  | <p><b>Das alte Zollhaus</b><br/>Vakantiewoningen in de Eifel<br/><a href="http://www.dasaltezollhaus.eu">www.dasaltezollhaus.eu</a></p>         |
| <p><b>Arnhemse Uitdaging</b><br/><a href="http://www.arnhemseuitdaging.nl">www.arnhemseuitdaging.nl</a></p>                      | <p><b>Strip Studio Schagen</b><br/>Paul Stoel<br/><a href="http://www.stripstudioschagen.nl">www.stripstudioschagen.nl</a></p>    | <p><b>Tjeerd Knier Fotografie</b><br/>onze huisfotograaf<br/><a href="http://www.tjeerdknierfotografie.nl">www.tjeerdknierfotografie.nl</a></p> |
| <p><b>CCV</b><br/>betaaloplossingen<br/><a href="http://www.ccv.nl">www.ccv.nl</a></p>   | <p><b>Fun Experts</b><br/>Nijmegen<br/><a href="http://www.funexperts.nl">www.funexperts.nl</a></p>                               | <p><b>Dröge notariaat</b><br/>Arnhem<br/><a href="http://www.notarisdroge.nl">www.notarisdroge.nl</a></p>                                       |
| <p><b>Ellen Textiel</b><br/>Heel</p>   | <p><b>Green Light Solutions</b><br/>Amsterdam<br/><a href="http://www.greenlightsolutions.nl">www.greenlightsolutions.nl</a></p>  | <p><b>Paul Pijn</b><br/>COC</p>   |
| <p><b>Rob Heilands</b></p>   | <p><b>Diny Boogerd</b><br/>schrijfsaken/tekstcorrectie<br/><a href="http://www.dinyboogerd.nl">www.dinyboogerd.nl</a></p>         | <p><b>Orion</b><br/>online sexshop<br/><a href="http://www.orion.eu">www.orion.eu</a></p>   |
| <p><b>Quokka</b><br/>the mobility bag<br/><a href="http://www.quokkabag.nl">www.quokkabag.nl</a></p>                             | <p><b>CBD expert</b><br/>CBD olie<br/><a href="http://www.cbd-expert.nl">www.cbd-expert.nl</a></p>                                | <p><b>gvibe.com</b><br/>Fun Toys</p>  |
| <p><b>JCI Weert</b><br/>Junior Kamer Weert<br/><a href="http://www.jci-weert.nl">www.jci-weert.nl</a></p>                        | <p><b>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</b></p>  |   |



## 'Hoe gaat het met je?'

*Mijn naam is Lilian Goudzwaard. Ik ben door rug- en bekkenproblemen, reuma en nog een aantal andere chronische aandoeningen aan bed- en huisgebonden. In mijn columns deel ik een stukje van mijn leven. Ik geniet van wat het leven mij brengt en vooral wat God mij geeft. Mijn vrijwilligerswerk dat ik vanuit bed doe, geeft mij afleiding van de dagelijkse pijn en helpt mij de dagen door (te komen).*



"Hoe gaat het met je?" Een vraag die jij en ik vaak te horen krijgen, als we bezoek ontvangen, we iemand ontmoeten en ook als we bij een dokter binnenkomen is het vaak de eerst gestelde vraag. En ja...wat geven we dan voor antwoord?



Het is een vraag die zo gemakkelijk uit begroeting en gewoonte gesteld wordt. Het is een vraag die als openingszin gebruikt wordt. Mijn ervaring is dat een gesprek vaak al verder gaat voor het antwoord op de vraag 'Hoe gaat het met je?' gegeven is. Wat is het dan dat we toch deze vraag aan elkaar stellen? Is het uit beleefdheid of willen we echt weten hoe het met de ander gaat?

Soms zucht ik, in mijzelf, weleens bij het horen van deze vraag. Want eerlijk gezegd wil ik er gewoon kort op antwoorden dat het goed met mij gaat en weer verder gaan met mijn leven. Dat is immers het beste toch? Dat zou op zich ook een heel prettig antwoord zijn en voor alle partijen geruststellend. Of toch niet?

In het verleden deed ik het vaak. Het was makkelijk om zo snel klaar te zijn en aan het volgende deel van het gesprek te kunnen beginnen. Maar uiteindelijk ging het toch steeds meer knagen aan mijzelf, want het voelde niet fair met hoe het écht met mij ging. 'Goed' gaat het immers niet, al zo lang niet. Dus om dan dit antwoord te geven voelt niet eerlijk, vooral niet naar dát stukje in mijzelf dat toch ook wel aandacht verdient en het ook verdient om er te zijn.

En ja, dat heeft mij doen beslissen om niet altijd meer het standaard antwoord te geven. Natuurlijk is het bepalend wie de vraag stelt, hoe de vraag gesteld wordt en of ik op dat moment behoefte heb om mijn hele verhaal op tafel te leggen. Maar

ik geef wel een bewuster antwoord en ik lieg niet meer tegen mijn eigen lijf dat het wel goed gaat.

Mijn standaard antwoorden zijn wel regelmatig: 'Het gaat wel.' of 'zijn gangetje'. Dit zijn voor mij antwoorden als ik het goed vind om een kort antwoord te geven. Soms is dat voldoende en hoeft er niet altijd een uitgebreid verhaal te volgen. Een andere keer merk ik dat mensen echt open staan om te luisteren en belangstelling hebben, dan vertel ik gerust meer als ik daar op dat moment zelf ook behoefte aan heb. Af en toe is het fijn om even te delen dat het leven niet altijd gemakkelijk is.



Juist de afgelopen maanden heb ik dit weer ervaren. Mijn lichaam kan niet meegaan op dezelfde weg waarop mijn geest en mentale krachten nog wel kunnen gaan. De plannen die ik maak en wil uitvoeren kunnen geen doorgang vinden, doordat mijn lijf het gewoonweg niet kan. Dit is ongelofelijk zwaar en moeilijk, nog steeds na vijftien jaar. En dit vraagt steeds opnieuw weer aanpassingsvermogen van al mijn krachten. Ik schreef het in mijn vorige column zo mooi: Lichaam en geest kunnen niet zonder elkaar. Het is echt zo, je hebt ze beide nodig om tot je doelen te komen. Als je lichaam niet meewerkt kom je niet ver en andersom ook niet.



Het komt ook regelmatig voor dat mensen niet meer vragen hoe het gaat. Soms wordt het vergeten en ook omdat het moeilijk gevonden wordt om deze vraag te stellen. Ik begrijp het allemaal, echt waar. En ik begrijp dat het letterlijk niet te begrijpen is hoe mijn leven eruit ziet. Ik heb mij erbij neergelegd dat dit zo is en neem het niemand kwa-

lijk. Ik ben eigenlijk blij dat een ander zich niet kan voorstellen hoe het voelt om 'mij' te zijn. Maar bedenk wel dat ik naast alle zorgen in mijn leven ook gewoon een mens ben met een verhaal. Een verhaal van de dag om te delen zoals iedereen daar behoefte aan heeft. Dus ja, ik ben blij als je vraagt hoe het met me gaat. En je merkt vanzelf of je een korte of lange versie te horen krijgt!

*Lilian Goudzwaard*



## Het vaderschap verandert mee.

### 'Mijn beperkingen hebben ook voordelen.'

*Johan heeft rugklachten waardoor hij veel moet liggen en slechts korte stukken kan lopen. Johan is getrouwd en heeft twee kinderen van 15 en 13 jaar, die allebei naar de middelbare school gaan. Hij schrijft over het vaderschap.*

Het vaderschap verandert mee met het ouder worden van je kinderen; mijn rol als vader is veranderd. Toen onze kinderen naar de basisschool gingen, waren zij door mijn lichamelijke beperkingen zelfstandiger dan hun leeftijdsgenoten. Zeker in de periode toen ik volledig bedlegerig was. Sinds enkele jaren ben ik nog steeds bedlegerig, maar kan ik ook even opstaan en wat doen. Dan was ik blij dat ik eindelijk wat voor hen kon doen. Inmiddels zijn onze kinderen Jesper en Niels respectievelijk 15 en 13 jaar. Zij hebben de basisschool ingeruild voor de middelbare school. Jesper en Niels zitten in een hele andere fase van hun leven en dus verkeer ik als vader ook in een andere fase.

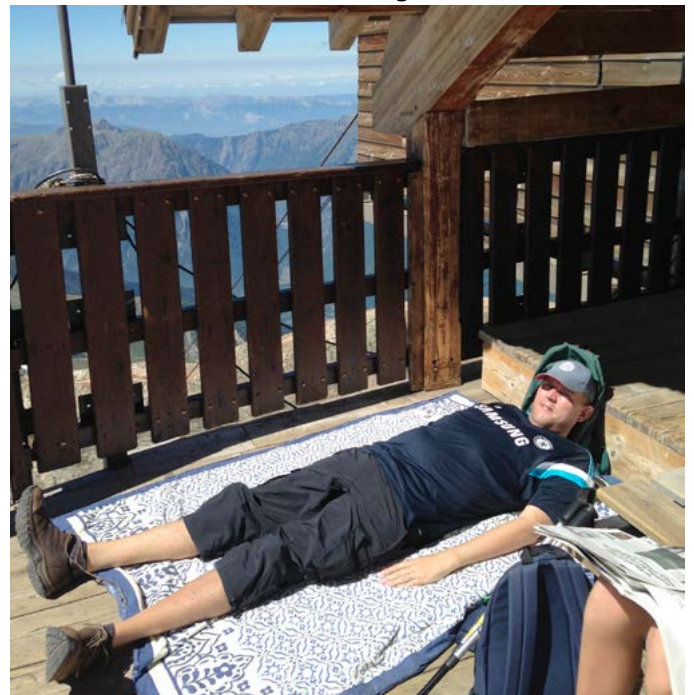


De basisschool in ons dorp was op loopafstand, dat was voor mij gemakkelijk als er korte gesprekken met leerkrachten op de rol stonden. Nu zitten Jesper en Niels op de middelbare school in de stad, waarvoor ze meerdere kilometers moeten fietsen. Je moet ze loslaten, maar niet alleen door naar een andere school te gaan. Op de middelbare school krijgen ze ook andere klasgenoten en vrienden, die ook in de stad of in een ander dorp wonen. Als ze daarmee afspreken om daar te gamen of voor een gezamenlijke schoolopdracht, dan is dat toch anders. Je kent hun nieuwe vrienden aanvankelijk niet en ook hun ouders niet. Of ze spreken af om

's avonds naar de kermis in de stad te gaan, dan moet je jezelf als ouder daar even overheen zetten. Je moet ze dan echt loslaten, dan komen er andere zorgen om de hoek kijken. Iedere leeftijdsfase van je kind brengt andere zorgen met zich mee.

Als ouder met een lichamelijke handicap en chronische pijn kan dat soms confronterend zijn. Je kunt ze niet wegbrengen of ophalen. En je kunt nog minder bij oudergesprekken aanwezig zijn. Alleen als een oudergesprek overdag is, kan ik daar soms bij aanwezig zijn. Anders moet mijn vrouw alleen gaan. Aan de andere kant hebben mijn beperkingen ook voordelen! Zo is er altijd iemand thuis als de kinderen uit school thuiskomen. Dan kunnen ze direct hun verhaal kwijt, nog voordat ze met hun huiswerk beginnen. Ze hoeven niet te wachten tot een van de ouders van hun werk thuiskomt. Dit is ook tijdens de proefwerkweken handig. Dan zijn ze maar één uur of twee uren op school, de rest van de dag zijn ze thuis aan het leren. Ik maak als vader ook wat meer en directer van ze mee: hun eerste reactie na school is heel anders dan dat ze enkele uren moeten wachten tot de werkende ouders thuiskomen.

Toen ik vroeger uit school thuiskwam, was het thee drinken en dan naar boven gaan om huiswerk te





maken. Mijn ouders hebben mij nooit met huiswerk geholpen, dat was ook niet nodig. Tegenwoordig is dat anders. De school ondersteunt het zelfs als ouders de kinderen begeleiden bij het maken van het huiswerk en bij het leren voor de toetsen. Op de middelbare scholen worden zelfs voor ouders speciale voorlichtingsavonden voor huiswerkbegeleiding gehouden. Die taak komt er voor de ouders bij. Als de jongens uit school thuiskomen dan kan



ik daarmee beginnen, tenminste als dat nodig is. Zeker tijdens de proefwerkweken kan ik ze helpen, bijvoorbeeld door het overhoren van woordjes. Grappig is dat ik er zelf altijd iets van opsteek, maar ook is er de herkenning van bepaalde lesstof. Dus niet alleen het vaderschap verandert met het ouder worden van je kinderen, maar ook de tijd is veranderd kijkend naar de begeleiding bij

huiswerk. De middelbare school brengt ook meer kosten met zich mee. Er zijn meer uitstapjes en duurdere excursies dan wanneer ze op de basisschool zitten. Deze zijn weliswaar 'vrijwillig' maar eigenlijk heb je geen keuze. Voor hun huiswerk en als hulpmiddel bij het leren hebben ze ook een laptop nodig, daar ontkom je niet aan. Jesper gaat nu naar Havo 4 en daar hebben ze een dure geavanceerde rekenmachine nodig.

Kinderen worden ook mondiger, dat is logisch. Dat heeft zijn voor- en nadelen. Ze nemen niet alles klakkeloos meer aan van hun ouders. Dat kan voor mij soms behoorlijk energievretend zijn. Daar waar vroeger een zin van mijn kant voldoende was, leidt dit nu soms tot een echte discussie. Deze discussies kunnen ook leuk zijn. Je wordt dan gewezen op een ander inzicht en dat hoeft niet altijd verkeerd te zijn.

Nu de kinderen ouder zijn, kunnen ze zichzelf beter vermaken. Ze kunnen ook alleen thuisblijven. Dat is een fijne bijkomstigheid, want zo kunnen mijn vrouw en ik makkelijker iets met ons tweetjes doen, bijvoorbeeld: even naar de stad gaan of lekker ergens op een terrasje koffiedrinken.

Ouder wordende kinderen brengen andere zorgen met zich mee, waardoor je vanzelf met de tijd meegaat. Dat houdt het ook leuk.

*Johan Fiddelaers*

*Grafische bijdrage: Fun Experts*



*De online zwangerschaps, baby en kinderkleding winkel*

Vroeger ging je voor kleding vooral naar de winkel, maar tegenwoordig is het super handig, snel en leuk om o.a. je kinderkleertjes online te bestellen.

In onze knusse online winkel hebben wij een aantal merken voor jullie geselecteerd van o.a. Silvan Heach kids, Miss Sixty, Bampidano en Little Bampidano.

Kleding voor stoere jongens en echte prinsesjes met leuke details van diamanten, steentjes en studs. Onze kleding is gemaakt van verschillende materialen zoals

leer, lycra, linnen en katoen.

Daarnaast hebben we ook nog hele leuke merken in de outlet van o.a. FunkyXS, Vinrose, Quapi, Ebound, Gymp, Seguro en Another World.

Ieder seizoen proberen wij weer een aantal lieve, stoere en unieke items te vinden en deze tegen een betaalbare prijs aan te bieden. prijs aan te bieden.

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

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



## Kinderverhaal

*Waakhond is een van de spirituele kinderverhalen uit het boekje: 'Evi praat met de dieren', geschreven door Elvire van Vlijmen met illustraties van Wieteke Hendrikx. Meer spirituele kinderverhalen vind je op <http://spirituelekinderverhalen.nl>*

Grrr, grrr, wrrroef, wrrroef, wrrroef.  
Getsie, je laat me schrikken!  
Grrrrrrrrr...

Waarom doe je nou zo náár tegen me? Ik heb je toch niets gedaan.

En ik ben ook niet van plán om je iets te doen.

Ik wil jóú wel wat doen, grrr... Pas maar op jij, dadelijk bijt ik in je been.



Mijn been is anders helemaal niet lekker hoor. Er zit een spijkerbroek omheen en die smaakt echt naar niks.

Grrr...scheer je weg jij!!!

O, dus je wilt alleen maar dat ik wegga?

Ja, opdonderen jij!

Ik begrijp het niet, waarom mag jij hier wél zijn en ik niet?

Omdat dit erf van MIJ is, begrepen?! Het is MIJN eigendom!

O, heb je het gekocht dan?

Nee, honden kúnnen niets kopen. Mijn baas heeft het gekocht.

Aha, dus eigenlijk is het niet van jou, maar van je baas?

Uh, ja. Maar IK moet zorgen dat er niemand in zijn huis kan inbreken. Daarom jaag ik iedereen weg.

Waarom is je baas bang voor inbrekers dan?

Weet ik niet.

Denk je dat ik een inbreker ben?

Weet ik niet.

Zie ik eruit als een inbreker?

Weet ik niet. Nóu is het genoeg. Je stelt veel te veel vragen.

Wil je een koekje?

Wéér een vraag!!

Wel een lekkere vraag toch?

Ja, ik lust wel een koekje. Maar niet tegen mijn baas vertellen hoor.

Mmmm, heb je er nóg één?

Ja, maar die krijg je pas, als je belooft om de volgende keer als ik langskom, niet meer zo onaardig tegen me te grommen.

Beloofd! Mmm, lekker.

Is je baas lief voor je?

Gaat wel. Ik krijg elke dag twee keer eten en drinken.

Aait hij je wel eens?

Wat is dat: aaien?

Aaien is zachtjes over je kop en je rug strijken om te laten zien dat je een fijne hond bent.

Nee, dat doet hij nooit!

Echt niet? Zal ik je eens aaien?

Ja, ik wil dat wel eens voelen.

Kom maar wat dichterbij. Hier, ruik mijn hand maar. Met deze hand zal ik je aaien, oké?

Je hand ruikt goed.

Eerst zal ik over je kop aaien.

Hé, dat voelt fijn, mmmm, ga nog maar even door.

Hoe heet je eigenlijk?

Mijn baas roept altijd Bul tegen me.

Hoi Bul, ik heet Evi.

Wil je me nu over mijn rug aaien, Evi?

Jazeker, ga maar lekker liggen, dan kom ik naast je op de grond zitten.



Wat heb je stevige haren.... Vind je het fijn?

Ja..... waah, het maakt me slaperig.

Doe je ogen maar dicht, dan aai ik je in slaap. Je bent lief, Bul.

Ik dacht dat niemand mij lief vond.

Als niemand je ooit heeft geaaid, dan kun je ook niet weten wat liefde is.

Maar nu weet ik het Evi, liefde is fijn.

Zal ik morgen terugkomen om je te aaien?

Dan wacht ik op je en ik belooft om niet meer te grommen.

Doe je ogen maar dicht, Bul. Pas als je slaapt, ga ik naar huis.

Waah, ik blijf aan het gapen...tot morgen, Evi. Tot morgen, Bul.

*Evy*



## Wanda: Angst voor de toekomst?

Vaste schrijfster Wanda Rooken woont in Kampen. Ze heeft veel ziektebeelden waaronder Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) en gegeneraliseerde dystonie. Ook heeft ze Ehlers-Danlos Syndroom type drie. Ze is hierdoor inmiddels volledig bedlegerig. Ze maakt veel medische kosten.

Hebben jullie daar ook last van? Angst voor de toekomst zodra er berichten naar buiten komen dat de kosten voor de zorgverzekering en het verplichte eigen risico het komende jaar omhoog zullen gaan? Ik in ieder geval wel. Dit komt mede door de dure middelen die ik nu al niet vergoed krijg en dus een flinke stempel op mijn budget drukken, wat toch al niet groot is. Zelfs zonder het doen van gekke dingen. Een aantal weken voor het schrijven van deze column ging de televisie bij mijn bed ineens kapot. Hij was wel twaalf jaar oud maar ik had het geld niet zo maar liggen op een spaarrekening, omdat het me al jaren niet meer lukt om te sparen.



### Mooi makkelijk

Soms krijg ik te horen dat mijn leven toch maar mooi makkelijk is: een beetje liggen chillen en mezelf laten verzorgen terwijl ik vanzelf kapitalen op mijn rekening gestort krijg. Die mensen zou ik soms zo graag even laten ervaren hoe het werkelijk is om ziek te zijn. Mijn ziek zijn kost me elke dag al te veel energie om helder te kunnen reageren. Het mezelf laten verzorgen zorgt ervoor dat het mij zoveel pijn oplevert dat ik me uren daarna niet kan bewegen zonder zware pijnstillers in te nemen. Daarnaast zijn die zogenoemde kapitalen van mijn beperkte Wajong uitkering erg mager als je alle kosten die horen bij ziek zijn er tegenover zet. Je krijgt geen Wajong uitkering zonder ziek



te zijn.

Zouden de politieke partijen dit wel voldoende beseffen? En wat te denken van woningcorporaties en de zorgverzekeraars die de verzekeringskosten maar omhoog blijven doen omdat ze winst willen maken?

### Potjes hulp

Er zijn potjes beschikbaar voor hulp. Soms is het mogelijk om je UWV uitkering (WAO, WIA of Wajong) te laten verhogen tot vijfen-

tachtig of zelfs honderd procent, maar dat gaat alleen met een zwaar bewezen en zware zorgvraag. Verder zijn er potjes bij de WMO voor ondersteuning in de kosten van onderhoud van hulpmiddelen. Er zijn potjes bij de afdeling Sociale Zaken in het kader van de Participatiewetgeving waarmee je kunt sporten bijvoorbeeld: de bijzondere bijstand voor onverwachte kosten en een tegemoetkoming op maat voor mensen die al lang van een uitkering op minimumniveau moeten leven et cetera. Ben je ook bekend met de mogelijkheden tot kwijtschelding van de gemeentelijke belastingen en waterschapbelastingen? Misschien bied je gemeente ook een voorziening voor mensen die door handicap extra veel restafval hebben, zodat je korting krijgt op de kosten van de afvalstoffenheffing of een bepaald aantal legingen vergoed krijgt.



Vaak zijn er wel consultants beschikbaar bij organisaties als MEE die je hierbij kunnen helpen. En ik kan dan ook niet anders dan je dat aanraden! Tot het volgende MM met hopelijk een wat vrolijker toekomstbeeld.

*Wanda Rooken*





## Gedicht

### **De liefdes in mijn leven en het belang van je leven zin geven.**

Wat heeft het leven me nog te geven  
buiten de liefde van mijn leven?  
Kan ik daarvoor in het leven blijven staan  
om daarvoor nog even te blijven en niet alvast te gaan?

Hoe kan ik leven gehuld in lijden  
met weinig wat me kan verblijden?  
Moet de levenszin van binnen uit komen?  
Ik kan alleen nog lopend dromen.

Een lang liggend bestaan van meer dan twintig jaar,  
maar het bracht ons daardoor wel bijzonder bij elkaar.  
Je brengt onvoorwaardelijke liefde in mijn leven.  
Ik ben blij dat ik je die liefde terug kan geven.

Alleen kunnen we geen grote wensen uit laten komen.  
Ik kan alleen over reizen dromen.  
Ergens naar toe gaan is geen mogelijkheid.  
Nu niet en ook niet over een tijd.

Je houdt van mij om wie ik ben.  
Het maakt je niet uit dat ik niet rond ren.  
Je ziet me als een mens,  
en dat is wat ik wens.





Je onvoorwaardelijke liefde wordt vergroot door een hulphond  
die me in de ochtend een kus geeft op mijn mond.  
Hij betekent meer dan menige mensen om me heen  
die ik niet zie en voel me daardoor alleen.

Mijn leefwereld is qua ruimte zo klein  
door mijn zenuw en stootpijn  
kan ik niet naar buiten gaan  
en blijf ik stil in huis liggend staan.

Ik ben dus geen kilometervreter  
en ook geen grote eter.  
Ik probeer wel alles uit het leven te halen  
Ik zet mijn gevoelens om in gedichten en verhalen.

Intermobiel geeft me zin in het leven.  
Een gevoel van dat ik nog toevoeging kan geven  
aan jongeren die ook vast zitten in hun lichaam  
en die zich ook onbegrepen voelen en eenzaam.

Ik weet wat het is om zo te zijn.  
Een leven met plezier maar zeker ook met veel pijn.  
Het is verre van een gemakkelijk bestaan.  
Maar gesterkt samen kunnen we het iets makkelijker aan.

Ik leef bij de dag en denk niet aan morgen.  
Anders verdrink ik in mijn zorgen.  
Ik tel de zegeningen in mijn leven  
en de mensen die onvoorwaardelijk om me geven.

*Veroni Steentjes*



## Interview met Frank Hosmar

**'Tegen mij zeggen dat ik iets niet kan, maakt altijd dat ik het tegendeel wil bewijzen!'**

*Naam: Frank Hosmar*

*Geboortedatum: 20 augustus 1968*

*Geboorteplaats: Hellendoorn*

*Frank Hosmar is een Nederlandse dressuurrui-ter. In 1989 rondde hij zijn hippische opleiding in Deurne af, waarna hij een paar jaar in Japan heeft gewerkt. Sinds 1992 woont en werkt hij in Haar- le, waar hij zijn eigen africhting- en instructiestal genaamd 'Stal 't Entmeer' heeft met zes stallen. In maart 1997 heeft Frank een ongeluk gehad, waarbij hij na een val van een trap in het glas belandde. Hierbij zijn alle spieren, pezen en zenu- wen in zijn rechterhand doorgesneden, waardoor hij nauwelijks kracht en gevoel in deze hand heeft. Desondanks is het hem toch gelukt om weer op zeer hoog niveau te kunnen paardrijden.*

### *Paardenvirus*

Frank heeft een fijne jeugd gehad. De school waar hij naartoe ging was vlakbij en er woonden genoeg andere kinderen in de buurt, dus dat was erg gezellig. Met paardrijden is hij al vroeg begonnen, bij een manege vlakbij huis, samen met zijn broer. Het was niet echt les wat ze kregen, maar meer plezier maken met pony's. Frank droeg daarbij een indianenpak en zijn broer een cowboypak. Later kreeg zijn broer een pony en Frank vond dat ook geweldig leuk. Zijn broer is op een gegeven moment gestopt met paardrijden en Frank is er des- tijds mee doorgedaan. Zijn broer is zich toen bezig gaan houden met de duivensport.

### *Paardensport*

Inmiddels heeft Frank op het gebied van de paar- densport bijna alle disciplines wel beoefend, maar op dit moment rijdt hij alleen dressuur. Vroeger heeft hij veel gesprongen, hij is zelfs een keer Ne- derlands kampioen samengesteld rijden geweest (dit houdt in dat er een dressuurproef, een spring- parcours en een terreinrit dient te worden gere- den)! Hij heeft meegedaan aan crossen, met een tweespan gemend, marathon gereden en tijdens zijn hippische opleiding ook aan harddraverijen en voltige meegedaan. Als het over paardrijden gaat, vindt Frank eigenlijk alles leuk. Zowel het trainen van de paarden als het lesgeven aan zijn klanten, wat tegelijk zijn werk is, vindt Frank leuk. Het mooiste aan zelf paardrijden vindt Frank dat je een paard kunt gymnastiseren, dus verbeteren,

losmaken en sterker maken. Hierdoor komt een paard ook sterker in zijn bespiering te zitten en wordt het paard dus ook echt lichamelijk mooier en gaat hij beter bewegen.



In 1992 heeft Frank het complex 'Stal 't Entmeer' gekocht waar hij nu nog woont en werkt. Hij is begonnen met een eigen paard, maar als mensen zien dat je het goed op de concoursen doet, dan komen ze al snel vragen of je hun paarden ook wilt rijden. Op deze manier is zijn stal en het trainen van andere paarden en ruiters ontstaan. Het is al- lemaal wel kleinschalig, zodat hij het zelf, met hulp van zijn vrouw die ook hard meewerkt en af en toe wat extra hulp, kan behappen.

Buiten het paardrijden om, gaat Frank twee keer per week naar de sportschool en loopt hij hard. Eens per jaar gaat hij skiën, dat is ook een hobby.

### *Opleiding*

Na zijn vooropleiding is Frank naar Deurne gegaan



voor de Nederlandse Hippische Beroepsopleiding. Deze opleiding duurt vijf jaar en is heel breed van opzet. Je leert er paardrijden, maar ook de theorie van het paardrijden, zelfs zaken als hoefbewerking. Het is dus geen eenzijdige opleiding. Toen hij daarmee klaar was, is hij voor twee jaar naar Japan gegaan om daar bij een stal te gaan werken. Hierna kwam hij terug naar huis en is hij deels in de paardenwereld gaan werken en deels voor zijn ouders. Dat werkte wel prettig, want als hij dan een concours had of iets anders met de paarden, dan kon hij gewoon gaan, want zijn vader vond dat prima.

### *Zijn gezin*

Zijn vrouw Annelies heeft Frank leren kennen via de paarden. Hij gaf haar destijds les en van het een kwam het ander. Annelies doet qua werk heel iets anders, ze werkt namelijk als manager bij een energiemaatschappij. Zij werkt vier dagen per week, een pittige baan en de vijfde dag is ze vrij. Daarnaast helpt ze gelukkig ook veel op de stal. Hun jongste zoon rijdt al heel lang, die vond het direct al heel leuk om paard te rijden. Hun oudste zoon rijdt nog maar sinds kort paard. Zijn beste vriend heeft thuis een manege en daar hebben ze nu samen eens per week les. Nu vindt hij het ontzettend leuk.

### *Ongeluk*

In maart 1997 was Frank met vrienden op stap naar een discotheek met meerdere verdiepingen. Op een gegeven moment gingen ze van de bovenverdieping met de trap naar beneden. Iemand zei later dat hij werd geduwd, maar hij heeft zelf het idee dat iemand uit balans kwam en van de trap viel en hem in zijn val meenam. Onderaan de trap lag glas en daar kwam hij met zijn rechterpols in terecht, alles in zijn pols was doorgesneden tot op het bot. Spieren, pezen en zenuwen, alles. Hierdoor is de beperking in zijn rechterarm dus ontstaan.

### *Revalidatie*

Vanwege het paardrijden had Frank in het verleden weleens vaker iets gebroken, dus zijn eerste vraag aan de arts na het ongeluk was meteen: 'Wanneer kan ik weer paardrijden?'. De behandelend arts had zoiets van, dat kun je wel schudden jongen. Maar daar heeft Frank zich duidelijk niet bij neergelegd. De revalidatie heeft wel lang geduurd. Een jaar lang ging Frank vier keer per week naar een fysiotherapeut. Hij moest alles weer opnieuw leren, zoals dingen vasthouden, schrijven, enz. Hij is ook nog rechtshandig, dat maakte het extra lastig.

Verder is hij meerdere keren geopereerd. Dat was wel pittig, maar Frank heeft het op een praktische manier aangepakt. Zo zorgde hij bijvoorbeeld ervoor, dat zijn zoontjes schoenen zonder veters droegen in de tijd dat veters strikken hem nog niet lukte. Het invlechten van paarden lukte in eerste instantie ook niet, maar dat is hij veel gaan oefenen. Op momenten dat hij even tijd had, plukte hij een paard uit zijn stal en ging proberen om haar te vlechten. In de zomer lukt hem dat inmiddels weer heel behoorlijk, maar in de winter werkt zijn hand niet mee. Dan moet iemand anders het voor hem doen. Maar verder kan hij eigenlijk alles weer. Bij het paardrijden gebruikt Frank als hulpmiddel lussenteugels. Daar kan hij zijn hand dan indoen, omdat hij de teugels met zijn rechterhand anders niet goed kan vastklemmen. De lus kan hij wel vasthouden en zo lost hij die uitdaging op.

### *Paralympische Spelen*

Omdat Frank naast de reguliere paardensport ook zo goed heeft gepresteerd in de aangepaste paardensport, heeft hij al twee keer deelgenomen aan de Paralympische Spelen. Londen was in 2012, hier won Frank een bronzen medaille individueel en één met de kür. In 2016 waren de Spelen in Rio, hier won Frank wederom een bronzen medaille individueel en één met het team. Persoonlijk vond Frank de Spelen in Londen in zijn geheel een mooiere ervaring. In Londen was de opzet goed en men had meer vrijheden dan in Rio. In Tokio in 2020 zou Frank toch graag eens een ander kleur medaille winnen dan brons en daar gaat hij dan ook keihard voor werken.

### *Intermobiel*

Sinds enige tijd is Frank ambassadeur voor Stichting Intermobiel. Hij zet zich daar graag voor in. Zelf zoekt hij niet vaak dingen op internet op, want hij is meer van het directe contact. Maar hij onderschrijft dat het belangrijk is dat er een stichting





voor als Intermobiel bestaat. Hij kan zich goed voorstellen dat mensen er veel baat bij hebben om aan eerlijke informatie te komen en om contact te hebben met lotgenoten. Hij kijkt ernaar uit om iets te kunnen betekenen voor Stichting Intermobiel.

Frank zou mensen met een beperking mee willen geven, dat je vooral niet moet denken aan je beperking, maar beter kunt kijken naar wat je wel kunt. Of als je iets niet kunt een manier verzinnen om het wel te kunnen. Een mooi voorbeeld hiervan vindt hij Nicole den Dulk. Zij rijdt ook paard en heeft een dwarslaesie. Haar trainer zei ooit tegen haar, dat ze haar paard naar voren moest rijden. Maar Nicole is verlamd vanaf haar borst en kan haar benen bij het rijden dus niet gebruiken. Een ruiter met gezonde benen gebruikt namelijk zijn benen, door die aan te leggen bij het paard gaat het paard naar voren. In eerste instantie wist Nicole dus niet hoe ze dat op moest lossen. Maar door goed te kijken naar wat er wel mogelijk was, heeft ze de oplossing gevonden. Ze rijdt nu met twee zweepjes als vervanging van haar benen, dus in elke hand een zweepje. Dat was in het begin erg moeilijk, omdat je natuurlijk ook nog moet sturen én dat Nicole moeite heeft met haar balans en dergelijke. Maar ze heeft het voor elkaar gekregen en hoe! Dat is precies wat Frank bedoelt.

### *Toekomst*

Natuurlijk zou Frank heel graag een keer de gouden medaille winnen bij de Paralympische Spelen! In Londen en in Rio is dit helaas niet gelukt en dat blijft toch zijn ultieme droom. Hij is al wel een keer Europees kampioen geworden, maar hij zou toch heel graag in Tokio voor de gouden medaille willen gaan. Buiten dat is hij heel tevreden met zijn leven zoals het is, met zijn gezin en de paarden en daar wil hij zich voor in blijven zetten. Zijn levensmotto is: "Niet zomaar opgeven, maar doorgaan!" en dan kom je er vanzelf achter tot hoe ver je kunt gaan.

*Valerie Bouwmeester*

# CBD expert

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

**[www.CBD-expert.nl](http://www.CBD-expert.nl)**





# Das alte Zollhaus

Zes vakantie appartementen  
in de Duitse Eifel pal op  
de grens met Luxemburg:  
zéér kindvriendelijk,  
grote tuin met zitjes en  
mooie appartementen.



**John en Paula Weij**  
[www.dasaltezollhaus.eu](http://www.dasaltezollhaus.eu)

Bezoek ons op [Facebook](#)

**Das alte Zollhaus**  
In der Gassel 9  
D-54689 Übereisenbach  
Duitsland  
E: [info@dasaltezollhaus.eu](mailto:info@dasaltezollhaus.eu)  
T: +(49) 6524 933 842







## Primeur: de eerste fysieke lotgenotengroep van Intermobiel

Vorig jaar september zijn we in Kampen gestart met een lotgenotencontactgroep die bijeenkomsten organiseert voor en door mensen met een fysieke beperking uit de omgeving. Nathalie Hooijmans is de oprichtster, zij was toen pas verhuisd naar Kampen en miste activiteiten en sociale contacten met mensen van haar eigen leeftijd. Ondernemend als ze is, ging ze niet achter de geraniums verpieteren, maar besloot ze een groepje enthousiastelingen te verzamelen om een werkgroep te starten.

Die enthousiastelingen heeft ze gevonden, en samen zijn ze een werkgroep gestart voor mensen tussen de 18 en 45 jaar met een fysieke beperking. Met de ondersteuning van Stichting Intermobiel en een aantal vrijwilligers zonder fysieke beperking is de werkgroep uitgegroeid tot een gezellige hechte club. Ongeveer eens in de maand wordt er wat georganiseerd in restaurant MaGreet in Kampen waar ieder die zin en tijd heeft naar toe kan komen. Dat geldt zowel voor gasten als vrijwilligers. De kracht van de werkgroep is dat iedereen welkom is en alles bespreekbaar is. Er wordt vooral veel lol gemaakt, maar er komen ook serieuze onderwerpen aan bod als: seksualiteit en ziekte. Verder is er altijd een plekje voor nieuwe deelnemers en vrijwilligers.



MaGreet, onze uitvalbasis, georganiseerd wordt.

### Vrijwilligers

Sanne en René zijn vrijwilligers van het eerste uur. René had een oproep op Facebook gezien voor vrijwilligers en is via die weg bij de start betrokken geraakt. Dit vrijwilligerswerk past bij hem, omdat hij het leuk vindt om anderen een handje te helpen en hij houdt van activiteiten organiseren. Hij is nu lijntjes aan het uitzetten voor sponsoring voor een barbecue voor de volgende zomer. Hij is ook heel actief als EHBO'er bij het Rode Kruis, ook daardoor heeft hij handige kwaliteiten voor de werkgroep. Met de tijd is het vrijwilligerswerk uitgegroeid tot een leuke hobby en ervaart hij de werkgroep als een vriendengroep. Dat komt doordat iedereen goed met elkaar op kan schieten en het heel vertrouwd voelt. "De groep komt steeds meer los en de sfeer is erg gemoedelijk", zegt hij.

**"De lol die er elke bijeenkomst is en dat taboes als seksualiteit doorbroken worden, maakt het elke keer weer een topervaring"**

Sanne is erbij betrokken geraakt via Nathalie. Zij kennen elkaar vanuit een Zonnebloemvakantie en kwamen elkaar toevallig tegen op een terrasje in Kampen toen Nathalie net verhuisd was. Nathalie heeft toen meteen gevraagd of Sanne wilde helpen, die daar wel voor te porren was. Zij doet dit vrijwilligerswerk omdat ze van gezelligheid houdt en dat ook graag voor anderen mogelijk maakt. Dat ze verpleegkundige is, is mooi meegenomen. Ook voor Sanne is het vrijwilligerswerk uitgegroeid tot een hobby. Dit komt doordat het altijd gezellig is en iedereen zichzelf kan zijn zonder dat daar over geoordeeld wordt. "De lol die er elke bijeenkomst is en dat taboes als seksualiteit doorbroken worden, maakt het elke keer weer een topervaring", zegt ze.



(van links naar rechts: Martine, René en Sanne)

### Activiteiten

Tot nu toe hebben verschillende leuke dingen gedaan variërend van: een proeverij, karaoke, een filmavond tot een vette bek party. Vanuit het oranjefonds hebben we in maart een gratis etentje gehad in het kader van NL Doet. De laatste bijeenkomst hebben we gezellig geborrel. De volgende keer sluiten we aan bij een buffet met live muziek wat vanuit restaurant

Martine is nu twee keer naar de lotgenotengroep geweest. Zij is door haar moeder getipt door een krantenartikel wat in de plaatselijke krant heeft gestaan. Martine vertelt: "Ik vind het erg leuk om met lotgenoten iets leuks te doen. De avonduren zijn soms best lang als je alleen bent. Een avondje uit maakt een avond gezellig. Met veel humor, en je kunt je verhaal gewoon kwijt bij en met elkaar. Je hoeft je nergens voor in te houden. Iedereen gaat begripvol met je om en accepteert je zoals je bent. Ook dit maakt de drempel wat lager voor mij en iedereen stelt je op je gemak. Ik heb dan echt ook het idee dat ik erbij mag horen zonder dat iemand je veroordeelt wat jammer genoeg vaak voorkomt."



*Sanne Lodewijk en René Dinkelberg*  
 Grafische bijdrage: *Fun Experts*

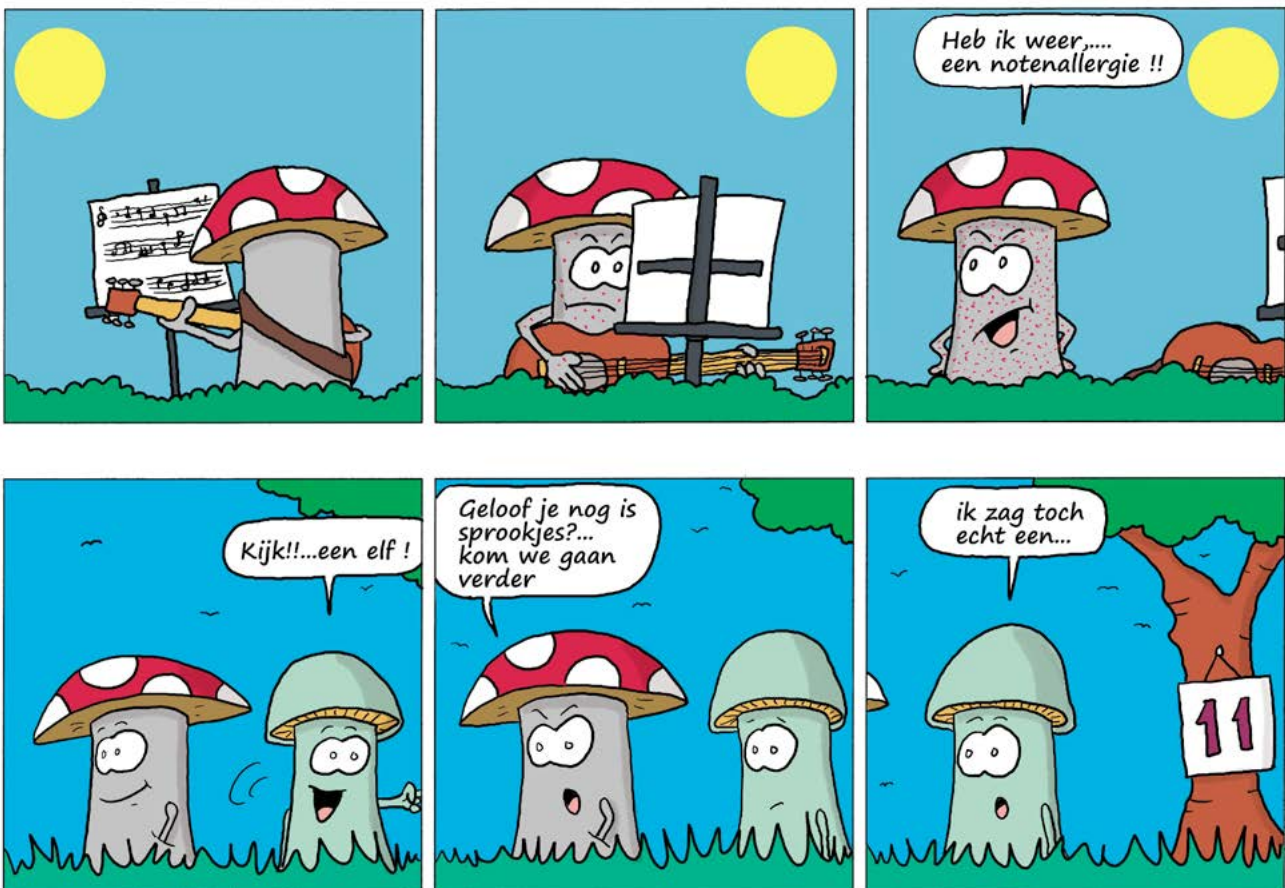
Voor informatie of deelname kun je mailen naar [lotgenotenkampen@intermobiel.com](mailto:lotgenotenkampen@intermobiel.com)

## Uitgelicht: Paul Stoel

Strip Studio Schagen verzorgt tekeningen voor onder andere: boeken, kaarten, presentaties, kranten, advertenties, folders, visitekaartjes, websites en nog veel meer. Tevens geeft Strip Studio Schagen workshops strip- en cartoontekenen op locatie.

### Cadeautip:

Onderstaande strip komt uit Gezwammender deel 2 van Paul Stoel. Gezwammender deel 1 en deel 2 zijn te bestellen voor slechts € 5,- per deel met verzendkosten. Als je de boekjes wilt bestellen, stuur dan een e-mail naar [stripstudioschagen@gmail.com](mailto:stripstudioschagen@gmail.com).



Meer werk van Paul Stoel vind je op [www.stripstudioschagen.nl](http://www.stripstudioschagen.nl)





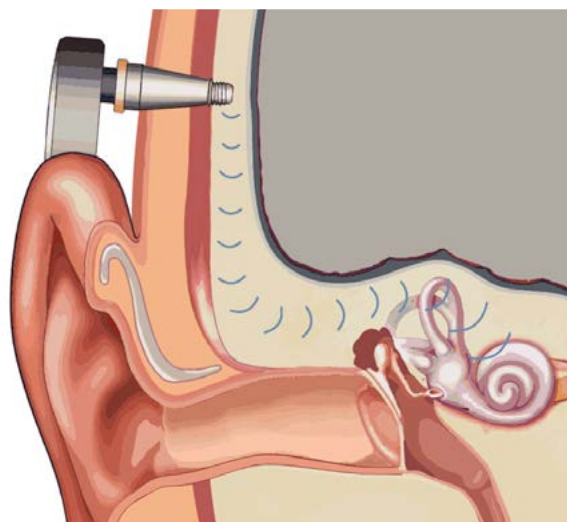
## 'Horen zonder oren.'

*Nu ben ik 43 jaar oud, en ben geboren met cerebrale parese (spasticiteit) en schisis-problemen (een open verhemelte). De schisis-problemen hebben er voor gezorgd dat ik slechthorend ben geworden en rond mijn twintigste jaar mijn eerste hoortoestellen heb gekregen. Hiermee ging er een wereld voor mij open, ik kon de docenten op de opleiding eindelijk normaal verstaan. De fontein in de tuin waar ik woonde hoorde ik nooit. Het heeft lang geduurd voor ik wist wat ik wist dat het hinderlijke geluid de spuitende fontein was.*

De hoortoestellen zaten in mijn oren, en zorgden de laatste jaren steeds vaker voor pijnlijke oorontstekingen. De oorarts stelde vorig jaar een ander hoortoestel voor wat op een andere manier het geluid naar het binnenoor brengt. Een botverankerd hoortoestel, wat het geluid op een andere manier naar het binnenoor brengt. In mijn schedel net achter het oor is een speciale schroef geplaatst. Hierop kan ik een toestel plaatsen wat geluid omzet in trilling. Deze trilling wordt door het bot naar het binnenoor gebracht, waar deze trilling wordt omgezet in geluid. Het is iedere dag nog steeds vreemd dat ik niet meer hoef te horen met mijn oren.

Technisch is er ontzettend veel mogelijk. Ik voel me af en toe net een beetje een ruimtewezentje. Het geluid van de radio, televisie, telefoon, computer en andere geluidsapparatuur kan ik met behulp van een externe hulpmiddel middels een radiosignaal en een bluetooth verbinding laten maken met het toestel. Het horen wordt op deze manier voor mij steeds gemakkelijker. Het is een technisch hoogstandje in een kleine machine die ik zo op mijn hoofd kan klikken.

waardoor ik aan het einde van de dag minder moe ben.



Technisch is het mogelijk om het botverankerd toestel te voorzien van verschillende programma's. Het toestel kan ik indienen met een afstandsbediening, en ook via een app op de mobiele telefoon. Wanneer het in een groep lastiger is om via het hoortoestel te horen kan ik een externe microfoonverbinding laten maken met het hoortoestel, die kan ik ook aansluiten op verschillende geluidsapparatuur. Er zijn dus tegenwoordig heel veel mogelijkheden voor mij om te kunnen horen zonder gebruik van mijn oren.

*Fons Osseweijer*



Naast het botverankerd hoortoestel maak ik ook gebruik van mijn hoortoestellen. Dit omdat het toestel op de schroef uitsteekt, en ik deze niet onder alle omstandigheden kan dragen. Het toestel draag ik wel zo veel mogelijk, en ik ben er ontzettend blij mee. Met dit systeem kan ik goed horen





## 'Een womanizer vergoed op recept, zorgt dat je een betere slaap hebt.'

Seks met een handicap is een hot item en met name sekszorg. Ook de politiek is er nu bij betrokken. Er zijn de afgelopen jaren verschillende bijeenkomsten geweest met: professionals, prostituees, sekszorg- en escortbureaus en organisaties die de belangen behartigen van de doelgroep waaronder Stichting Intermobiel. Het onderwerp mag anno 2017 wel eens uit de verdoemhoek komen. Maar ik vind dat seks met een handicap meer is dan alleen maar sekszorg.

De bijeenkomsten en het doel van het samenkomen gaan voornamelijk over een vergoeding krijgen voor sekszorg voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke handicap. Deze discussie wordt vooral gevoerd vanuit de belangenvereniging van prostituees en sekszorg- en escortbureaus. Zij krijgen meer brood op de plank als de doelgroep een vergoeding krijgt voor sekszorg. De doelgroep zal in dat geval immers naar verwachting vaker gebruik maken van deze bureaus. Nu moet een deel van de doelgroep sparen om een keer een escort- of sekszorgbureau te laten komen.

Maar waarom wordt er steeds alleen maar gepraat over het geheel of deels vergoeden van de seksuele dienstverlening? Voor het grootste deel zijn het mannen die gebruik maken van deze seksuele dienstverlening. Waar is de aandacht voor vrouwen met een handicap of een stel waarvan een van de twee, of allebei, een handicap heeft? Ook aan hen moet gedacht worden.



Ik pleit er als vrouw met een handicap voor, dat als de seksuele dienstverlening (deels) vergoed wordt, er ook breder gekeken wordt. Niet iedereen met een zware handicap die zichzelf niet kan bevredigen is gebaat bij sekszorg. Het zou in mijn geval in ieder geval geen optie zijn en ik weet vanuit de achterban

dat ik niet de enige ben voor wie dit geldt.

Op dit moment is de Womanizer de enige oplossing om een hoogtepunt te krijgen. De Womanizer is een blaaszuigspeeltje dat je op de clitoris plaatst. Een vibrator trilt en dat trekt gemakkelijk naar je beenspieren, waardoor je sneller spierkramp en dus pijn krijgt. Hierdoor moet het vrijen vaak afgebroken worden. De Womanizer bezorgt me ook een uniek hoogtepunt en zelfs meerdere hoogtepunten. Het is voor mij de uitvinding van de eeuw! Ik ben niet de enige vrouw met een handicap die deze ervaring heeft. Een hoogtepunt zorgt voor een lichamelijk prettig moment, terwijl mijn lichaam normaal alleen maar onprettige momenten geeft. Seksualiteit hoort bij ieders leven en zeker ook als je een relatie hebt speelt het een rol.

Na een hoogtepunt voel ik me loom en ontspannen. Ik slaap in ieder geval daarna beter. Dat scheelt dus ook weer de nodige medicijnen en dus geld. Ik zou dus zeggen: Verstrek de Womanizer op recept voor mensen die door hun lichamelijke handicap of chronische ziekte zelf niet tot een hoogtepunt kunnen komen. Mijn pijn en beperkingen zijn zo groot, dat alleen de Womanizer mij dat hoogtepunt kan bezorgen. Maar een Womanizer kost wel minimaal € 159,- en dat is een hoog bedrag als je van een WAO-uitkering moet rondkomen. Er zijn verschillende Womanizers in de handel. Het kan dus even uitzoeken zijn welke Womanizer je het beste kunt bedienen. Als je twee stuks per jaar vergoed zou krijgen, is dat beduidend goedkoper dan een man met een handicap iedere maand een vergoeding van € 100,- (dus € 1.200,- per jaar) geven voor een sekszorgervaring.

Dus in de discussie rondom een vergoeding van seksuele dienstverlening voor mensen met een handicap moeten de oogkleppen af. Een bredere blik is noodzakelijk om niemand met een handicap buiten te sluiten. Er moet voor zowel mannen, vrouwen als stellen met een handicap een oplossing of vergoeding zijn, terwijl er nu voornamelijk aan mannen gedacht wordt in de vorm van een vergoeding voor sekszorg. Het kan ook zijn dat vrouwen met een handicap gebaat zijn bij een aangepaste vibrator bijvoorbeeld, bevestigd op een plankje. Een stel kan bijvoorbeeld gebaat zijn bij een derde persoon tijdens het vrijen. De discussie moet dus breder gevoerd worden. **Seks met een handicap is zoveel meer dan alleen sekszorg!**

*Veroni Steentjes*  
*Grafische bijdrage Paul Stoel*



## Recensie Womanizer 2 go

Seks hoort bij ieders leven, dus ook bij mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Toch is het taboe rondom intimiteit en seksualiteit met een handicap nog erg groot. In de vorige twee magazines zijn al reviews over de verschillende soorten Womanizer geplaatst. De Womanizer pro40 is helaas uit de handel vanwege de hoge kostprijs. Daarom is er een nieuwe variant op de markt genaamd de Womanizer 2go, een reisvariant. Het bedrijf Orion heeft een testexemplaar gestuurd.

Vandaar dat hieronder een nieuwe recensie volgt en een overzicht tussen de verschillende soorten Womanizers die nu in de handel zijn. Ook is de Womanizer proW500 vernieuwd en heeft de naam Womanizer pro gekregen.



Er zijn tot nu toe vijf versies van de Womanizer op de markt geweest. De eerste versie de W100 is niet meer te koop, alleen de dure Swarovski versie van € 499,-. Ik (Veroni) was hier ook niet tevreden over, omdat deze onvoldoende standen had om tot een hoogtepunt te komen. Helaas is ook de pro 40 uit het assortiment gehaald, omdat de kostprijs te

hoog was. Ik ben blij dat ik er naast die ik gebruik nog een reserve heb. Er is gekozen om daarom de Womanizer 2Go uit te brengen.

Hierboven zie je de verschillen tussen de drie versies. De verschillen zitten dus in het aantal standen, de gebruiksduur na het opladen en de lengte en dus het gewicht van de womanizer. Het is natuurlijk erg persoonlijk wat voor jou het fijnste is. Het aantal standen van acht of meer is

|   | Womanizer pro vernieuwd (was de womanizer pro 500) | Womanizer plus size                         | Womanizer 2go |
|---|--|---|---------------|
| Aantal niveaus                                    | Oude versie 8 en de nieuwe versie 12               | 12  | 6             |
| Prijs   | Vanaf € 189,-                                      | € 189,-                                     | € 159,-       |
| Aantal kleuren                                    | 9  | 1   | 3             |
| Gebruiksduur na opladen                           | 4  | 4   | 4             |
| Lengte womanizer                                  | 125 mm   | 210 mm                                      | 130 mm        |
| Breedte womanizer                                 | 62 mm  | 60 mm                                       | 30 mm         |
| Vorm handvat                                      | Breed ovaal  | Ovaal breed model (van breed naar smal toe) | Vierkant      |
| Gewicht   | 128 gram   | 180 mm                                      | ?             |
| Fluistermodus (42 decibel)                        | ✓  | ✓   | ✓             |
| Aanrakingloze stimulatie van de clitoris          | ✓  | ✓   | ✓             |
| Nauwkeurig regelbare intensiteit                  | ✓  | ✓   | ✓             |
| Geen geluid tijdens gebruik                       | ✓  | ✓   | ✓             |
| Glow in the dark effect                           | ✓  | ✓   |               |
| Veroorzaakt meerdere orgasmen                     | ✓  | ✓   | ✓             |
| Via usb oplaadbare lithium batterij               | ✓  | ✓   | ✓             |
| Vervangbare stimulatiekop, van medische siliconen | 5 voor € 15,-                                      | 5 voor € 15,-                               | 3 voor € 10,- |
| Soorten stimulatiekop                             | 2  | 2   | 2             |
| Een absoluut nieuw orgasme                        | ✓  | ✓   | ✓             |
| Waterdicht  | ✓  | ✓   | ✓             |
| Swarovski steentjes                               | ✓  | x   | x             |



geen probleem om tot ultiem plezier te komen. Met een handicap gaat het zitten in je handfunctie en je lichaamsbouw.

De nieuwe Womanizer de 2GO is voor mijn gevoel een reisversie, tenminste de look. Het zit mooi verpakt in een doos waardoor het net een parfumdoos met inhoud lijkt. Hij is er in drie kleuren: wit, zwart en groen. De womanizer lijkt net een lipstick. De vorm van het opzetstukje is wel erg prettig. Het is net of dit beter of strakker om je clitoris sluit dan de andere versies wat een prettig gevoel is. De womanizer zelf heeft dus een lipstick look wat inhoudt dat het vierkant is wat voor mij lastiger vast te houden is. Dat is dus het jammere eraan voor mij persoonlijk.

Voor mij is de Womanizer pro40 de beste gezien de lengte, zwaarte en de bediening. Dat kan voor iedereen anders zijn. De + size versie is handig als je wat zwaarder gebouwd bent. Door de langere lengte kun je er beter bij en het voordeel van deze is dat de bediening ervan aan de bovenkant zit. Alleen moet je dan wel wat meer handfunctie hebben. De bedieningknopjes van de + size gaan net wat moeilijker. Ik kon deze niet bedienen. Het aan- en uitzetten van de W500 gaat moeilijker dan die van de pro40.



Ik hoop dat je hier iets aan hebt. Ik zou ook gezien de prijs van € 99,- de pro40 aanbevelen. Het heeft mijn seksueel plezier zeker vergroot. Ik heb genoten zoals ik nog nooit genoten heb. Het is wat mij betreft zeker de € 99,- waard.

# ORION

## Dank

Veel dank aan [Orion](http://www.orion.eu) (www.orion.eu) voor de samples om te testen! Anders was ik niet bij de Womanizer uitgekomen en had ik kunnen testen welke het beste bij mij past.

*Veroni Steentjes*







## Het dak van Europa

**'Deze onvergetelijke ervaring was zo groots,  
daar kon de pijn niet tegen op.'**

*Johan Fiddelaers heeft door zijn chronische rugklachten al jaren chronische pijn en is de belastbaarheid van zijn rug laag. Vele uren per dag moet hij liggend doorbrengen. Na een inspanning moet hij weer een tijd gaan liggen. Hij ging in de zomer samen met zijn gezin op vakantie naar de Franse Alpen. Tijdens hun vakantie zijn ze naar 'Het dak van Europa' geweest! Dat was een bijzondere ervaring die hij graag met je wil delen.*

### Vorbereiding

Met mijn gezin, bestaande uit mijn vrouw en twee kinderen, zijn we op vakantie naar de Franse Alpen geweest. In onze auto is een bed waardoor bijvoorbeeld een vakantie mogelijk is. Een aantal weken voor we op vakantie gaan, probeer ik toe te werken naar een maximale belastbaarheid van mijn lichaam. Ik vermijd dan alle risico's, dus geen uitjes en verjaardagen, om een terugval te vermijden. Met een strak schema werk ik aan de spierkracht en conditie van mijn lichaam.

### Les Deux Alpes

We verbleven in Frankrijk in een stacaravan op een camping nabij de bekende berg de Alpe d'Huez. Niet ver daar vandaan ligt het skigebied Les Deux Alpes. Vanuit dat dorp kun je met kabelbanen naar 3400 meter hoogte gaan en dat wilden we graag eens meemaken.



We vertrokken die dag met onze auto. Uiteindelijk bereikten we via een bergweg met diverse haarspelbochten het skidorp Les Deux Alpes. Het skidorp ligt op 1680 meter hoogte en bestaat uit veel hotels, appartementen, skiwinkels, restaurants en bars. We parkeerden nabij het skistation en namen de bijna zeven kilometer lange gecombineerde kabelbanen Jandri Express 1 en 2. Het uitzicht onderweg naar boven was al fantastisch, maar toen we boven uitstapten leek het of we in een totaal andere wereld waren terechtgekomen. Een wereld die bestond uit sneeuw, stoeltjesliften en een gletsjer. Het was er erg koud, wat versterkt werd door een harde koude wind. Daar waren we in onze zomerse kleding niet echt op gekleed. Gelukkig hadden we wel een trui meegenomen. We waren aangeland op 3200 meter hoogte, pal aan de gletsjer. We besloten, nu we er toch waren, om de ijs grot te bezoeken. Het was bijzonder om door een heuse ijs grot met enkele ijssculpturen (mammoet) te lopen. Het voelde koud aan en soms drupte er een ijsskoude druppel op je hoofd of in je nek, brr.



Daarna zochten we beschutting, zodat ik kon liggen en we onze broodjes konden eten. Er was een groot restaurant op de berg, maar die was alleen in de winter geopend. Gelukkig waren er diverse houten banken en enkele loungebanken en stoelen. Ik ging op zo'n loungebank liggen, waarbij ik onze meegenomen picknickdeken om mijn lichaam wikkelde tegen de kou. Het bleef fris, maar de echte kou verdween voor even.



### *Het dak*

Daarna gingen we naar de top van de berg. Om die te kunnen bereiken gingen we eerst met een cabine op rails naar de 'Funiculaire'. Dat is een soort metrotoestel die ons in een lange tunnel van bijna twee kilometer onder de gletsjer door(!) naar de top van de berg 'Dôme de la Lauze' bracht. Deze top ligt op 3400 meter. Fascinerend dat zo hoog op de berg ooit een tunnel is gemaakt om de wintersporters helemaal naar de top te brengen.

Toen we uit het toestel in de buitenlucht stapten, was dat heel bijzonder. Bijna niet te bevatten. We waanden en bevonden ons ook daadwerkelijk 'op het dak van Europa'. We zagen alleen maar bergen van 3000 en 4000 meter hoog met sneeuw en gletsjers. Dan waan je je als mens zo klein ten opzichte van deze Alpenreuzen, machtig mooi om te zien. Dat gevoel werd versterkt door de ijzige wind en een temperatuur van ergens onder nul.

### *Alpenreuzen*

Naar alle kanten waar we naar toe keken waren Alpenreuzen te zien. De bergen van 1500 of 2000 meter hoog lagen ver beneden ons, die zag je nauwelijks. Bij helder weer kon je één vijfde deel van Frankrijk zien, met aan de ene kant de Mont Ventoux en aan de andere kant Zwitserland, Italië en natuurlijk de Mont Blanc. Helaas was het bewolkt. Vanwege de ijzige wind hebben we het een kwartiertje op het Europese dak volgehouden. Maar wat we zagen, was adembenemend; een geweldige ervaring. Ik voelde misschien wel hetzelfde als bergbeklimmers op een gelijke hoogte voelen: de natuur, de weerslelementen, de Alpenreuzen en

de nietigheid van de mens.

Toen we weer terug in het gebouwtje van de 'metrotunnel' waren, voelden we de warmte waar we naar verlangden. Ondanks de adrenaline in ons lichaam hadden we het toch koud. Mede door de impact van alles, was ik duidelijk over mijn lichamelijke grenzen heen gegaan, maar dat kon me weinig schelen. Deze bijzondere ervaring was zo groots, daar kon de pijn niet tegen op. Maar in de 'metro' en in de kabelbaan naar beneden heb ik voor mezelf gekozen en ben ik gewoon op de vloer gaan liggen. Niet comfortabel maar beter dat dan zitten of staan. De dag erna volgde de gebruikelijke rustdag. Het was een onvergetelijke ervaring!

*Johan Fiddelaers*







## Reis met Sanne mee in haar rolstoel met de trein.

### 'Het reizen in een rolstoel met de trein verloopt bepaald niet op rolletjes.'

*Mijn naam is Sanne van Diesen. Ik heb sinds 2004 de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS) waardoor ik veel pijn heb. De afgelopen jaren ben ik hard achteruitgegaan, maar gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik doe er alles aan om zo lang mogelijk alles zelfstandig voor elkaar te krijgen, met hier en daar een beetje extra hulp. Ik maak gebruik van mijn rolstoel als ik met de trein reis.*

#### *Gratis kopje koffie!*

Wanneer ik de servicemedewerkers op het station in Den Haag ontmoet, blijken ze bijzonder aardig te zijn! Ze houden me gezelschap, kletsen wat met mij, maken grapjes, regelen van alles en ondertussen krijg ik een heerlijk bakje cappuccino om wat op te warmen! Zo op het eerste gezicht niets mis mee, zou je denken. Maar als je weet dat het centraal station in Den Haag helemaal niet op mijn route lag, snap ik waarom ik op zijn zachts gezegd, best wel gefrustreerd was.

#### *Mijn liefde*

Na jaren van alleen zijn ben ik dolblij dat ik de liefde in mijn leven heb gevonden. We zijn blij en helemaal verliefd. Het enige nadeel is dat hij in Delft woont en ik in Den Bosch. We zijn beiden afhankelijk van het openbaar vervoer. Daar begon voor mij dan ook meteen de uitdaging. Reizen met de trein met zo veel pijn, in een rolstoel, gaat dat wel goedkomen? Ik besloot de uitdaging aan te gaan, want ja, ik wil zelfstandig kunnen reizen, met de trein, ik wil het kunnen! Want als het lukt, dan kan ik eens in de maand een paar dagen bij mijn vriend en zijn dochtertjes in Delft doorbrengen. Dat zou fantastisch zijn! In dit artikel neem ik je mee op reis in de rolstoel in de trein.

#### *Het reizen in een rolstoel verloopt niet altijd op rolletjes*

Vol goede moed, maar wel rete nerveus, sta ik thuis klaar om voor de eerste keer met de trein te reizen. De rolstoeltaxi is lekker vroeg. Op het station in Den Bosch staan de NS medewerkers al klaar om mij te helpen. Met een grote ijzeren oprijplaat word ik de trein in gereden. Deze hulp heet Assistentie Voor Gehandicapten (AVG-hulp). De overstap op het station in Breda verloopt ook goed. Uiteindelijk kom ik aan op het station in Delft. De deuren van de trein gaan open. Ik wacht, ik kijk, ik kijk nog een keer, mijn hartslag gaat omhoog, ik

kijk nog steeds, mijn hart gaat nog meer tekeer, ik kijk nu wel heel angstig om me heen en opeens... Het fluitsignaal klinkt en de deuren gaan dicht. De trein rijdt verder met mij er nog in! Mijn hart ontploft zowat, ik trek wit weg en in mijn hoofd is het een chaos. Ik weet niet wat me overkomt en ben duidelijk in paniek.

#### *Chronisch probleempje*

Kan weleens gebeuren toch? Dat ze je gewoon vergeten zijn? Helaas blijft het niet bij die ene keer. Van de vijf keer dat ik naar Delft ben gereisd, stond er vier keer geen AVG-hulp klaar om mij uit de trein te helpen! Twee keer ben ik hierdoor in Den Haag uitgekomen. De andere twee keer ben ik samen met mijn rolstoel door medereizigers uit de trein getild! Ik had namelijk geen zin om ook die keren weer in Den Haag uit te komen.



*Veel ruimte in de taxi.*

#### *AVG-hulp*

Op het station in Delft wordt de AVG-hulp verzorgd door het taxibedrijf. Het is geen onbemand station, in tegendeel. Er zijn winkeltjes, er lopen mensen die alles schoonmaken en er lopen zelfs servicemedewerkers van de NS. Maar niemand is bevoegd om AVG-hulp te verlenen! Ik vind het echt heel schrijnend dat zelfs het NS personeel niet mag inspringen wanneer dat een keer nodig is. Waar de fout ook ligt. Nee, dan word je simpel weg aan je lot over gelaten. Ik heb op den duur gelukkig wel de moed gekregen om medereizigers aan te spreken of naar reizigers op het perron te roepen met de vraag of ze mij alsjeblieft willen helpen. Ik heb ook de mazzel dat ik geen honderd



kilo weeg of in een elektrische rolstoel zit die niet uit de trein te tillen is. Maar wat als je niet zo mondig bent en wel in een elektrische rolstoel of scootmobiel zit. Tja, dan heb je gewoon pech?

### *De druppel*

Iedere keer dat er tijdens mijn reis iets fout liep, gaf ik het door aan Valys. Zij beloofde mij steeds weer dat de volgende reis goed zou gaan. Maar helaas, op de eerstvolgende reis ging het weer verkeerd. Voor de vierde keer op rij ging het mis met de taxi die mij naar het station in Den Bosch moest brengen. Hij was veel te laat, waardoor ik mijn trein miste. Ik belde direct naar Valys om dit door te geven en te vragen of ze alsjeblieft de AVG-hulp in Breda en Delft wilde informeren, dat ik in een trein later zat. Dat zouden ze direct doen. Je zou denken dat het verder niet meer mis kon gaan, maar je kan het al kan raden, denk ik.



Ondanks mijn belletje naar Valys was er voor de vijfde keer geen AVG-hulp aanwezig op het station in Delft om mij uit de trein te helpen. Ik moest wederom door omstanders uit de trein worden getild. Door mijn aandoening CRPS is dit heel stressvol én pijnlijk en zat ik weer onder de blauwe plekken. Maar ik was blij dat ik uit de trein was.

*Tja en toen was er niemand om mij uit de trein te halen...* Ik vind het zo lief dat vreemde mensen mij keer op keer hebben geholpen. Zonder hen zou ik nu nog in de trein hebben gezeten...

Eenmaal uit de trein ging ik op weg naar de taxi-standplaats. Maar.. de taxi kwam niet. Dit was de druppel, de bom barstte bij mij. Ik weer bellen met Valys. Als klap op de vuurpijl bleek het taxibedrijf gewoon niet bereikbaar??? Na een uur proberen heeft de medewerker van Valys dan eindelijk een ander taxibedrijf gebeld. Hij zou intern een klacht indienen en zei ook, heel lief, dat dit nooit meer mocht gebeuren. Ondertussen was ik anderhalf uur langer onderweg dan normaal. Maar ach, eigenlijk viel dat nog best mee vergeleken met de keer dat ik op station Den Haag Centraal belandde en maar liefst vier uur later dan gepland bij mijn vriend aan kwam!

### *Valys*

Keer op keer diende ik bij Valys een officiële klacht in. Zij hebben namelijk de planning in handen, ze zorgen voor de AVG-hulp en hebben contracten met de taxibedrijven. Maar er leek helemaal niets

te veranderen. Daarom besloot ik om deze keer te vragen of ik door een leidinggevende terug gebeld kon worden. Ik wilde niet weer een standaard excuus mailtje ontvangen, maar ik wilde dat er nu echt iets zou veranderen. Een paar uur later werd ik teruggebeld door een leidinggevende. Ze was erg aardig en bood meerdere keren haar excuses aan. Maar belangrijker nog, ze kon mij vertellen dat er ondertussen dingen waren uitgezocht en waren veranderd! Zo kon ze mij vertellen dat er een ander taxibedrijf is aangesteld, die in Delft de AVG-hulp en de ritten gaat doen. Om het probleem op te lossen dat ik iedere keer te laat op het station in Den Bosch was en mijn trein mistte, had ze ook een oplossing. De rit zou voortaan los worden geboekt, waardoor de taxi mij eerder thuis op kon halen. Ik was heel blij dat er nu eindelijk echt geluisterd werd en dat er iets aan de problemen werd gedaan.



### *Het resultaat*

Een paar weken later wilde ik weer naar mijn vriend in Delft en belde ik naar Valys om de reis te boeken. Ik heb ruim veertig minuten met ze aan de telefoon gezeten om die losgekoppelde taxirit voor elkaar te krijgen. Uiteindelijk was het gelukt en begon ik aan de reis. De taxi in Den Bosch was inderdaad eerder, maar hij was nu zo vroeg dat ik ruim een uur op mijn trein heb moeten wachten! De rest van de reis ging deze keer helemaal goed totdat ik aan de terugreis begon. Om de een of andere reden was er dit keer geen AVG-hulp op het station in Breda waar ik altijd moet overstappen. En zo kwam ik in Eindhoven uit... Een leuke stad hoor, maar ik wilde gewoon naar Den Bosch, naar huis.

Zou het ooit een keer gaan lukken? Ik heb er eerlijk gezegd geen vertrouwen meer in. Helaas ben je als persoon in een rolstoel afhankelijk van Valys om met het openbaar vervoer en de taxi te kunnen reizen. Er is geen alternatief. Ik hoop echt dat er dingen gaan verbeteren. Dat moet!

*Sanne van Diesen*



## Gedicht: Ze zal wel ..... willen.

Mensen om me heen vullen zoveel dingen voor mij in,  
of het nu gaat om belangrijke zaken of onzin.  
Ze beantwoorden alvast een vraag met een antwoord  
zonder dat ik de vraag überhaupt heb gehoord.

Er wordt snel gedacht: ze zal wel te moe zijn,  
of te weinig energie hebben door haar pijn.  
Hierdoor komen ze niet aan voor een kort bezoek.  
Maar er is niemand die reageert op mijn geroep.

Mensen denken snel dat iets me te zwaar belast  
waardoor bezoekjes voordat ze gemaakt zijn al worden afgelast.  
Haar nu bellen komt vast niet uit.  
Dit alles beslist zonder enig overleg of telefoongeluid.

Ze bedoelen het allemaal goed,  
maar het is wel mijn hart dat bloed.  
Omdat ik weinig mensen in mijn huis zie,  
maar ik voer nog steeds mijn eigen regie.

Sommige mensen vinden het ook eng om bij me te komen.  
Net of ik een nachtmerrie ben in hun engste dromen.  
Ze kunnen mij liggend zien niet aan.  
Net of ik een keuze heb in mijn ziek bestaan.

Ik heb fysiek en niet mentaal een handicap.  
Ik ben dus absoluut niet gek.  
Je kunt me zelf gewoon iets vragen.  
Ik geef eerlijk aan wat ik qua belasting kan dragen.

Hierdoor leid ik een alleen bestaan  
en zou graag meer mensen zien komen en gaan.  
Ik voel me dus met grote regelmaat eenzaam,  
maar daar krijgt voor mijn gevoel geen haan naar.

*Veroni Steentjes*

**NIVEA?!**  
(NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER)



UITDAGING #7



## Wandelen met een beperking

Wandelen is een hobby van mij (Fons). Ik wandel graag met behulp van mijn handbike. Met de rolstoel wandel ik ook, alleen zijn de afstanden dan korter. Het gaat er mij om dat ik lange afstanden maak en dat ik lekker kan kletsen met andere deelnemers. Ik geniet van het buiten zijn, en op plaatsen komen waar ik anders niet kom. Het wandelen geeft mij lichamelijke en geestelijke voldoening.

waarin ik dingen doe, daarbij moet ik de grenzen van mijn lijf volgen. Dit zorgt uiteraard wel eens voor de nodige interne conflicten.

Graag wandel ik georganiseerde wandelingen als één van de weinige rolstoelgebruikers tussen de wandelaars. Dit kan niet met alle wandelingen. Het vraagt organisatie en vragen naar de mogelijkheden. Inmiddels zijn er vaste wandelingen waar ik



Buiten zijn draagt bij aan het geluksgevoel van mensen. Wanneer mensen bewegen dan komen er allemaal stofjes vrij waar mensen ook blijer van worden. Wandelen betekent voor mij een bepaalde manier van vrijheid. Mijn lijf zet ik in zijn geheel in beweging, en daardoor voel ik me vrij in mijn beperkt lijf. Wanneer het lopen en bewegen moeilijker en pijnlijk gaat, dan voel ik mij vaak gevangen in mijn lijf. Met mijn hoofd wil ik vaak dingen sneller en anders doen dan mijn lijf. Het tempo

aan mee doe. Onlangs heb ik in Waalwijk voor de zesde keer meegedaan aan de 80 van de Langstraat. Dit is een wandeling van tachtig kilometer die je binnen twintig uren af moet leggen. Deze keer had ik een wandelmaatje gestrikt. Helaas moest ze na 43 kilometer stoppen met knieproblemen. De overige 37 kilometer heb ik zonder haar door moeten brengen, wederom zeer gezellig, maar ik heb haar wel gemist.



Het wandelen is naast het buiten bewegen, me vrij voelen en het neerzetten van een prestatie ook een sociale bezigheid. Ik houd er van, en heb zo al veel nieuwe vrienden gemaakt.

*Fons Osseweijer*





## Knutselhoek: Esther over werken met diamond painting

*Mijn naam is Esther Cobben. Ik woon met mijn twee lieve katten Pixie en Sjefke in Roermond. Ik werk in het Outlet centrum in Roermond bij de Ralph Lauren kids store. Ik heb veel hobby's. Ik ben nu bezig met diamond painting. Ik leg hieronder uit hoe je dit kunt gebruiken en wat je ervoor nodig hebt.*

Diamond painting is in principe niet meer dan "steentjes plakken". Dit doe je op een painting doek. Via AliExpress of Wish kun je heel veel afbeeldingen vinden om te maken van: dieren, Disney figuren, bloemen, landschappen en zoveel meer. Je zoekt op diamond painting en de voorbeelden stromen binnen.

### Benodigheden

- Een painting doek. Je kunt dus kant en klaar pakketten kopen van: dieren, Disney figuren, landschappen en nog meer. Je hebt ook een custom doek, die ik gebruik. Dit houdt in dat je dus een doek ontvangt aan de hand van een foto die je hebt opgestuurd naar de verkoper. Dan ontvang je een pakket met de spullen waarmee je die foto kunt maken met de gekregen steentjes.
- Steentjes in potjes op nummer gedaan.
- Schudbakje
- Pen
- Wax
- Lichtpad

### Wat is belangrijk voordat je begint en gaat kopen?

Belangrijk voordat je gaat bestellen is dat je erop let dat je niet boven de €22,- uitkomt als je via AliExpress of Wish besteld. Dit om een boete te voorkomen oftewel invoerrechten die je dan moet betalen en die hoog kunnen uitvallen. Als je meerdere paintings wilt maken en kopen, bestel er dan elke dag eentje! Ik maak graag "customs". Dat zijn eigen fotoafbeeldingen die je ook via AliExpress kunt bestellen.

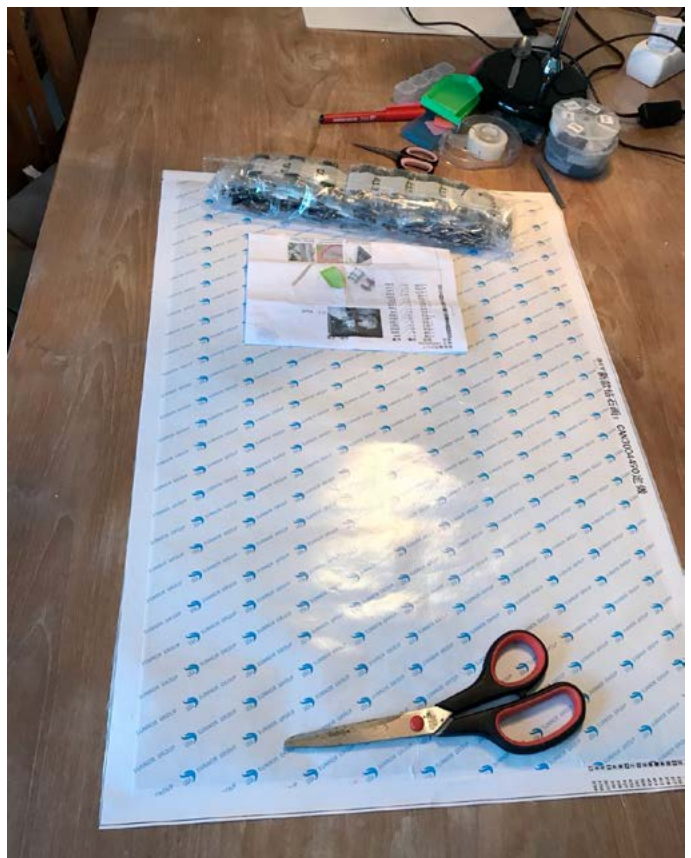
Als je de painting binnenkrijgt zit er een lijst bij met de aantal steentjes en kleuren. Controleer dat altijd! Klopt het niet mail dan degene waar je het besteld hebt door een berichtje te sturen. Bij elke painting zit ook een schudbakje voor de steentjes en een pen en wax. De pen steek je in de wax en daar plakken de steentjes dan aan.

Een lichtpad is ook heel handig hierbij. Deze kun je ook via AliExpress of Wish bestellen en dan kun je beginnen.



### Het werk

Zorg dat je bakjes of potjes hebt om de steentjes in te doen. Ik werk met ronde bakjes met maantjes die nagelstylisten ook gebruiken. Daar plak ik de nummers van de steentjes op. En dan vul ik de vakjes. Ik vul ze altijd later bij als ze leeg zijn. En dan is het een kwestie van kijken naar de nummers op het doek en plakken maar.





### Eindresultaat

Ik heb een diamond painting custom made schilderij gemaakt voor onze vrijwilligster Denise met Lola erop, haar hulphond die overleden is. In de onderstaande foto's laat ik de stappen zien tot het eindresultaat. Ik heb het laten inlijsten, zodat het mooi ergens aan de muur opgehangen kan worden.

### Overhandiging

Op 29 november heb ik het schilderij aan Denise overhandigd. Zij was zeer verrast en er heel erg blij mee! Ik ben blij dat ik dit voor haar heb kunnen doen.



### Meer informatie

Op Facebook staan heel veel diamond painting sites waar je informatie krijgt. En op You Tube staan ook heel veel filmpjes, gebruik de zoekwoorden: diamond en painting.

Ik hoop dat dit je uitnodigt om er ook mee aan de slag te gaan!

*Esther Cobben*





## Beauty- en verzorging testen

Zoals in ieder Mobiel Magazine tref je ook hier weer verschillende producten aan die getest zijn. Wellicht helpt je dit om te vinden wat je zoekt.

### Intiemdoekjes

| Merk                   | Kruidvat   | Lactacyd  |
|------------------------|--|---|
| Adviesprijs            | € 1,79   | € 3,59  |
| Aantal doekjes         | 20   | 15  |
| Inhoud                 | Zonder parfum, alcohol, zeep en ph neutraal en dermatologisch getest | Hypoallergeen, gynaecologisch getest                    |
| Aantal soorten         | Eén soort, verfrissende doekjes                                      | Twee soorten: verfrissend en verzorgende doekjes        |
| Soort doekjes          | ?  | Honderd procent biologisch afbreekbaar                  |
| Grootte van het doekje | Groter dan die van de Lactacyd                                       | Kleine doekjes  |
| Geur                   | Het ruikt erg naar glycerol waarmee je je handen desinfecteert       | Ruikt lekker fris, vooral de verfrissende groene versie |
| Cijfer                 | 5,5  | 8   |
| Aanrader               | x  | ✓   |

Ik gebruik de doekjes als ik even snel de vagina schoon wil maken en geen tijd of zin heb om het uitgebreid te laten wassen. De doekjes zijn ook erg handig om mee te nemen op vakantie, na het sporten en ze zijn goed afsluitbaar. Toen ik regelmatig naar het ziekenhuis moest, nam ik het altijd mee als ik daar moest plassen. Ondanks dat de doekjes van Lactacyd veel duurder zijn, er minder in een pakje zitten, en de doekjes kleiner zijn, vind

ik ze toch fijner dan die van de Kruidvat. Kruidvat heeft deze doekjes nog niet zo lang in het assortiment, dus ik wilde ze eens uitproberen. Dat is dus een eenmalige aankoop geweest.

Voorkeur is dat Lactacyd ook twee verschillende soorten doekjes heeft; verfrissende en verzorgende doekjes. Ik vind zelf de doekjes met de groene kleur het prettigst waar iets van menthol inzit. Ze ruiken daardoor ook lekker en het geeft me een frisser gevoel. Als ik dit doekje gebruik geeft het me een fris gevoel, wat ik bij die van de Kruidvat niet heb.

De intiemdoekjes van Kruidvat ruiken erg naar glycerol. Er lijkt weinig verschil te zitten tussen de intiemdoekjes en de gewone billendoekjes van Kruidvat, die ik overigens wel dagelijks naar tevredenheid gebruik. De doekjes van de Lactacyd zijn duur maar ze zijn wel erg vaak in de aanbieding: voor de helft van de prijs of 1+ 1 gratis, dus dan koop ik ze. Ik raad ze dus wel aan om eens te proberen.

### Lipscrub

| Merk     | Hema        | Merkloos op Ebay of AliExpress |
|----------|-------------|--------------------------------|
| Prijs    | € 4,-       | € 1,75                         |
| Soort    | Suikerscrub |                                |
| Smaak    | Goed        | Vies                           |
| Geur     | Goed        | Geen geur                      |
| Effect   | Goed        | Geen effect                    |
| Cijfer   | 8           | 4                              |
| Aanrader | ✓           | x                              |

Ik heb erg droge lippen, mede ook omdat ik er aan peuter en trek. Ik heb de lipscrub diverse keren bij Ebay en AliExpress gekocht waar ze regelmatig ook niet geleverd werden. Ik zag ze daarna bij Kiko voor bijna € 8,-. Emile kocht ze voor me in de winkel. Bij het open maken en gebruik bleek het lippenbalsem te zijn. Kiko werkte niet mee in het omruilen, omdat de verpakking open is. Dat is geen aanrader vind ik. Als je denkt dat het lipscrub is open je de verpakking en gebruik je het en dan kom je er pas achter dat het lippenbalsem is en geen scrub. Vandaar dat ik Kiko vanaf nu boycot.

De lipscrub van de Hema bevat suiker. Je moet er bij gebruik dus wel wat water bij doen. Door het







water lost de scrub op. Het werkt vergelijkbaar met de bodyscrub van Rituals. Als je dit gebruikt, voel je het effect. Het merkloze van Ebay had een zeer fijne korrel waardoor het geen effect geeft. Ook had het een vieze smaak. Ik raad de lipscrub van de Hema aan. Je doet ook lang met zijn lipscrub.

## Silisponge

In het vorige magazine kwam de nieuwe trend op make-up gebied voor foundation de silisponge aan bod. Nu is de vraag hoe werkt het en bevat het. Denise en Esther hebben het met mij getest. De Silisponge moet je vergelijken met de beauty blender en de sponsjes die voor foundation op de markt zijn. De Silisponge is er net als de sponsjes in verschillende vormen, kleuren en prijzen. Met het testen hebben we de goedkopere getest die in dezelfde prijsrange zitten als de sponsjes. Ze zijn allebei gekocht bij AliExpress.

Een spons neemt de foundation op. Zo wordt je spons vies en kan het vlekken achterlaten op je kleding of in je beautycase. De spons is wel schoon te maken, maar het vergt de nodige handelingen. De Silisponge neemt geen foundation op. Het glijdt

over je huid, zodat je erg weinig nodig hebt. Je hebt nog snel teveel op je hand gedaan. Tevens trekt de foundation er ook nog eens niet in. Het



bespaart dus dubbel. De Silisponge spoel je onder de kraan af en maak je droog en klaar is kees. Ik spoel het overigens niet iedere keer af als ik het gebruikt heb.

| Soort product         | Silisponge     | Sponsje of blender |
|-----------------------|----------------|--------------------|
| Prijs                 | € 0,75 tot 3,- | € 0,75 tot 3,-     |
| Materiaal             | Silicone       | Spons              |
| Effect                | Super goed     | Goed               |
| Benodigde hoeveelheid | Weinig         | Meer               |
| Schoonmaken           | Gemakkelijk    | Moeilijk           |
| Cijfer                | 9              | 7                  |
| Aanrader              | ✓              | ✗                  |

*Veroni Steentjes*





## Hoe een geleidehond je leven verrijkt.

**'Dankzij mijn geleidehond Heike heb ik zoveel meer energie over voor de leuke dingen in het leven.'**

*Evelien Aukema (27 jaar) is geboren met een progressieve netvliesandoening waardoor ze slechtziend is. Sinds haar tiende is haar zicht sterk achteruit gegaan waardoor ze nu alleen nog licht, donker en felle kleuren ziet. Ondanks dat staat Evelien positief in het leven, wat deels ook komt door haar blindengeleidehond Heike die echt haar steun en toeverlaat is. Ze vertelt hoe het matchen met een geleidehond in zijn werk gaat en hoe fijn het is om Heike in haar leven te hebben.*

### *Leven voor de geleidehond*

"Ik heb sinds zes jaar een geleidehond: Heike, een kruising tussen een labrador en golden retriever. Ik heb dus niet altijd een hulphond gehad, een hulphond krijg je niet zomaar, daar gaat een heel traject aan vooraf. Ik heb nu sinds zes jaar een geleidehond. Voor die tijd kwam ik helaas nog niet in aanmerking voor een geleidehond, omdat ik te weinig werkaanbod had voor een hond. Dan kan de hond zich gaan vervelen en dat is ook niet de bedoeling. In die periode liep ik nog met een stok, maar dit kostte mij altijd wel veel energie. Op het moment dat ik wel in aanmerking kwam, werd er een vooronderzoek gedaan. Tijdens zo'n vooronderzoek wordt er gekeken naar welke type hond je wilt, hoeveel routes je gemiddeld loopt om te kijken welke hond er bij je past. Dan wordt er goedkeuring gevraagd bij de zorgverzekeraar en daarna volgt er een kennismaking met de geleidehond.

### *Eerste ontmoeting*

Tijdens zo'n eerste ontmoeting wordt er vooral gekeken of er een klik is: die was er tussen Heike en mij zeker. Zo'n eerste ontmoeting is altijd even spannend, maar Heike stond binnen vijf minuten met twee voorpoten op mijn schoot, dus dat zat wel goed! Geleidehonden worden altijd met iemands karakter gematcht. Ik ben zelf bijvoorbeeld vrij koppig, dus dan moet ik geen zachtaardige hond hebben, omdat dan het enthousiasme van de hond verdwijnt. Het moet voor een geleidehond ook leuk blijven om te werken.

Als de klik goed is, ga je samen een stukje lopen met tuigje om te kijken of ook dat goed gaat. Vervolgens mocht ik er een nachtje over slapen om te beslissen wat ik wilde. Maar het gaat niet alleen mijn oordeel; de trainer en zeker ook de hond hebben daar wat over te zeggen. Daarna krijg je twee weken lang instructies – thuis of op de geleideschool – waarna je alleen met de hond op pad mag.

*Opleiding geleideschool*  
Voor de kennismaking tussen Heike en mij, heeft ze bij een pleeggezin gewoond en op de geleideschool gezeten om alles te leren wat ze nu weet. Bij alle blindengeleidehonden gaat dit ongeveer hetzelfde:

### *Opleiding geleideschool*

- De pup wordt geboren bij een gastgezin waar zij ongeveer 7,5 week blijft.

- Hierna wordt ze voor veertien maanden opgevangen in een pleeggezin om een sociale hond te worden, zodat ze later overall mee naar toe kan.

- Na deze veertien maanden gaat de hond naar de geleideschool voor zes tot acht maanden waarin ze leren stoplichten te zoeken en dergelijke.

- Als de hond ongeveer twee jaar oud is, wordt er een match gezocht voor de hond.

*Wachtlijsten*  
Voor mij is het vinden van een match met een geleidehond albei de keren heel soepel gegaan, maar ik ken ook genoeg verhalen waarbij mensen lang op de wachtlijst staan voor er een match is met een hond. Ik had gewoon geluk: mijn eerste geleidehond had ik binnen een paar maanden en de tweede ook. Het probleem met zo'n wachtlijst is dat je hier geen invloed op hebt: het hangt af van de honden die zij in de kennel hebben en of die honden passen bij jouw karakter en behoeftes.





### *Een wonderhond*

De komst van Heike zorgt voor mij voor een wereld van verschil. Dankzij Heike heb ik zoveel meer energie over dan daarvoor waardoor ik vaker leuke dingen kan doen met vrienden. Vroeger toen er wel eens vrienden spontaan langskwamen om iets leuks te doen, zag ik dit niet zitten. Nu ik Heike heb wel: dan gaan Heike en ik gezellig mee. Ik houd veel energie over, omdat Heike nu dingen als het zoeken van stoplichten, zebra-paden en stoepranden van mij overneemt. Voorheen liep ik met een stok, waardoor ik ieder paaltje moest tellen: dat kostte altijd veel concentratie en energie. Het is zo fijn dat ik niet meer na hoeft te denken van 'bij dat paaltje moet ik oversteken'. Dat doet Heike nu allemaal voor mij.



Ook met boodschappen doen bijvoorbeeld. Voor dat ik Heike had en ik was met boodschappen doen iets vergeten, dacht ik 'Zoek het lekker uit, ik ga morgen wel weer terug'. Nu denk ik: 'We gaan het nog even halen.'

### *Commando's negeren*

Heike kan niet alleen uitstekend commando's opvolgen, zoals het zoeken van: stoplichten, zebra-paden, stoepranden of een nieuwe weg vinden tijdens een wegopbreking, maar Heike kan ook commando's negeren. Het gaat tegen de natuur



van een hond in om commando's van zijn of haar baas te negeren, dus het is heel bijzonder én van levensbelang dat Heike dit kan. Zij zorgt ervoor dat ik niet ...

### *Banen en geleidehonden*

Op dit moment ben ik zoekende naar een baan. Bij mijn vorige baan mocht mijn vorige geleidehond gewoon mee, dan lag ze gewoon rustig op de grond wanneer ik aan het werk was. Helaas is het niet makkelijk om een werkgever te vinden die hiervoor open staat.

### *Een maatje voor het leven*

Naast dat Heike mij altijd goed begeleid wanneer we de straat op gaan, is ze ook echt een maatje. Heike is altijd bij me: op straat en met uitjes als geleidehond en thuis bij mijn moeder gewoon als huishond. Ik ben dankzij Heike nooit meer alleen. Ze kan dan wel bijvoorbeeld niet mee naar concerten en dergelijke, omdat dat te heftig is voor de hondenoortjes, maar naar andere drukke plekken kan ze gewoon altijd mee.

Mijn hond Heike neemt zoveel lasten van mij over: het zoeken naar de juiste oversteekplaatsen, omwegen, bankjes en deurknoppen kostte altijd zoveel energie waardoor ik minder open stond voor spontane uitjes met vrienden. Met Heike heb ik voldoende energie over voor leuke dingen en hoeft ik niet de hele dag bezig te zijn met het zoeken naar de weg. Heike is zo'n grote toevoeging in mijn leven: ze is echt mijn steun en toeverlaat.

### *Toekomst*

Ook al weet ik door mijn progressieve netvliesaan-doening niet wanneer de dag komt dat ik wakker word en wellicht helemaal niets meer zie, ik laat me niet tegenhouden. Alles wat ik wil doen, probeer ik gewoon. Als ik het niet probeer, weet ik ook niet of ik het niet kan!"

*Geschreven door Sandra Pipping  
m.m.v. Evelien Aukema*





## Johan: Ayreon Universe concert en interview met Anneke van Giersbergen

*Johan heeft rugklachten waardoor hij veel moet liggen en slechts korte stukken kan lopen. Johan is getrouwd met Mary en samen gingen ze naar het concert van Ayreon in Poppodium 013.*

Voor het eerst in 22 jaar, in 1995 kwam de eerste CD uit, is Ayreon live te zien. Ayreon is het rock-project van de Nederlander Arjen Lucassen. Ayreon (en Arjen Lucassen) zijn bij het grote publiek onbekend, maar in de progressieve rockwereld zijn ze een begrip. Arjen, een muzikale genius, schrijft de muziek waar bij ieder album een verhaal door meerdere personages wordt verteld (lees: gezongen). Arjen bespeelt zelf een aantal instrumenten en benadert muzikanten en diverse internationale zangers en zangeressen uit de rockwereld. Zij zingen de vocals in behorende bij de personages. Het is dan ook niet vreemd dat Ayreon nog nooit live te zien was.



Arjen Lucassen

Na al die jaren was Ayreon eindelijk live te bewonderen, onder de naam Ayreon Universe. Zelf ben ik bewonderaar van Arjen Lucassen en groot fan van Ayreon. Verspreid over drie avonden waren negenduizend fans vanuit de hele wereld (vierenvijftig landen) naar Poppodium 013 in Tilburg gereisd. De concerten waren in enkele uren uitverkocht!

Dit tot verbazing van Arjen zelf, hij dacht aanvankelijk aan één concert. Financieel zou dat lastig zijn geweest, maar nu kon hij de meeropbrengsten uit de kaartverkoop juist investeren in een gigantisch scherm, lichtshow en vuurwerk! Ayreon pakte groots uit. Naast de 'gewone' muzikanten (toetsenist, gitaristen, bassist en drummer) waren er ook een violist, een fluitist en

een cellist van de partij. Zestien topzangers uit de rockscene, die ook op één of meerdere Ayreon CD's zingen, traden op, waaronder Anneke van Giersbergen, Damian Wilson en Floor Jansen.

Vanaf de zomervakantie keek ik erg uit naar vrijdag 15 september 2017, de dag dat we Ayreon live zouden zien. Het was de eerste van de drie concerten. Om 20:30 uur begon het optreden, maar Mary en ik werden twee uur eerder verwacht om in een lege zaal rustig mijn bed op te kunnen zetten. Er stond een grote tafel voor mij op het mindervalidenplatform, waarop ik mijn karpersbed (een stretcher voor karpers vissers) kon zetten. We hadden goed zicht op het podium. Voor mijn gevoel duurde het wachten uren. Om 20:30 uur gingen de gordijnen open en kon het pure genieten beginnen. En hoe! Het geluid was echt top, de lichtshow was mooi en er was een gigantisch scherm ter grootte van de gehele achterzijde van het podium! Op dat scherm waren ondersteunende beelden te zien en werden de zangers aangekondigd.

De verwachtingen vooraf waren groots, Ayreon maakte die verwachtingen niet alleen waar maar overtrof ze zelfs ruimschoots. De muzikanten voerden de gekozen nummers feilloos en met zichtbaar plezier uit. Het was schitterend om te zien en te horen hoe de zangers en zangeressen solo en in vele duetten het uiterste uit zichzelf haalden. Wat was het gaaf. Ayreon is dan weliswaar rockmuziek maar heeft ook de nodige raakvlakken met folklore. Dat kwam mooi tot uitdrukking door de klanken van de viool, de cello en de fluit.

Kortom de vele indrukken waren overweldigend, niet in woorden te beschrijven. Tijdens de laatste nummers verscheen Arjen zelf ook op het podium met een gitaar in zijn hand. Hij werd luid bejubeld. Helaas kwam aan deze schitterende avond een eind. Het slot was in stijl met het lied *The Eye of Ra*, waarbij alle muzikanten gezamenlijk op het podium verschenen. Het lied eindigde a **capella met alle zestien zangers. Grandioos! Na groots applaus verlieten ze het podium en bleven de fans overrompeld achter.**



## Interview met Anneke

De Nederlandse zangeres Anneke van Giersbergen zong enkele nummers waaronder Valley of the Queens (op YouTube). Anneke (foto) is een veelzijdige zangeres en bekend van de rockbands The Gathering, The Gentle Storm, Agua de Annique en Ayreon. Ook is ze betrokken bij de muziek voor enkele Efteling-attracties en een kindervoorstelling. Enkele dagen na het concert benaderde ik Anneke en stelde haar enkele vragen over haar optreden met Ayreon, die ze graag beantwoordde.



### Hoe verliepen de repetities?

'De repetities verliepen heel soepel. Het meeste werk zit 'm in de voorbereidingen van de show en de hele productie er omheen. Als dat eenmaal uitgestippeld en geregeld is, kunnen de repetities beginnen. De band repeteert al maanden van tevoren en de zangers leren hun partijen thuis. Een dag voor de shows kwam alles samen: licht, geluid, vuurwerk, band, zangers en alle songs.'

### Was je zenuwachtig vooraf en hoe heb je het concert van afgelopen vrijdag ervaren?

'De zenuwen komen bij mij meestal heel kort voordat ik het podium op ga. Ongeveer een half uur van tevoren. Omdat ik - en de buitenlandse zangers - pas op donderdag mee zijn gaan repeteren, moest ik me wel ontzettend concentreren, want het was allemaal erg nieuw en van routine was geen sprake. Een beetje spanning zorgt gelukkig ook voor een goede focus. Je hebt dat nodig om je te concentreren. Het concert was te gek! Het is heel fijn om met zulke geweldige muzikanten en zangers op te treden en het publiek was geweldig!'



Johan en zangeres Maggy Luyten

### Hoe kijk je terug op de drie concertavonden van Ayreon Universe?

'Met heel veel plezier. Het is uniek dat Arjen zelf ook mee speelt, dus het was heel erg tof om deel uit te maken van zo'n unieke productie.'

### Wat zijn je plannen in de nabije toekomst?

'Ik breng een plaat uit met VUUR op 20 oktober en daarna gaan we veel touren, ook in heel 2018. Ik heb er heel veel zin in! Ik ben trots op het album en kan niet wachten om het te laten horen en om daar mee het podium op te gaan.'

### Welke boodschap zou je mensen uit onze doelgroep willen meegeven?

'Ik heb geen directe vrienden of familieleden die tot jullie doelgroep behoren, maar ik heb wel een aantal vaste fans die minder mobiel zijn en die heel vaak komen kijken. Wat me opvalt, is dat ze in de meeste gevallen natuurlijk veel meer moeite moeten doen en vaak ook pijn hebben om een concert bij te kunnen wonen. Ik vind dat heel erg sterk en inspirerend en het is altijd bijzonder als ik ze in de zaal zie. Ook in jouw geval, dat je ondanks de extra hindernissen toch optredens blijft bezoeken.'

Tot slot wil ik Poppodium 013, Arjen Lucassen, manager Lori Linstruth en Shantih van Mascot Label Group bedanken voor hun medewerking. Zij maakten het voor ons mogelijk. Als je iets echt heel graag wil, dan is er meer mogelijk dan je denkt, gewoon tijdig mailen en netjes vragen. Nee heb je, ja kun je krijgen. Anneke bedankt voor je spontane medewerking aan dit artikel.

Het was een once in a lifetime show, die ik nooit meer zullen vergeten. Historisch.

*Johan Fiddelaers*







## Recensie app's voor meditatie en ontspanning

*Ik kreeg via Johan een website door met de tien beste app's voor meditatie en mindfulness voor Apple. Aangezien ik (Veroni) ongeveer iedere dag mediteer gebruik er met regelmaat app's bij. Hieronder vind je een recensie over twee app's die door mij getest zijn.*

### Buddhify modern mindfulness for busy lives

IOS: € 5,49 (prijs wisselt)

Android: €2,49 (ga naar Google Play)

#### Korte omschrijving

De Britse krant The Sun verkoos deze meditatie applicatie tot de beste gezondheid app. Buddhify is één van die apps die dankzij de verbeterde techniek een kristalhelder uiterlijk heeft, dat het gebruikersgemak enorm verbetert. Met een tweede generatie is dat gemak alleen nog maar toegenomen. Op Youtube ziet dat er zo uit: Het heldere ontwerp maakt een begeleide meditatie op maat mogelijk. De gebruiker kan kiezen uit 32 verschillende meditaties door zijn locatie te kiezen (op reis, wandelen, sporten, thuis), het doel van de meditatie (helderheid, verbinding, stabiliteit, in je lichaam komen) en de duur van de meditatie. Zo is er voor elke situatie een variant mogelijk. Buddhify bevat verder een keur aan extra opties, bijvoorbeeld om je gebruik van – en succes met – de app te meten. Met nieuwe versies op komst belooft dit veel voor de toekomst.

**Cijfer: 8,5**

#### Toelichting cijfer:

Ondanks dat dit een betaalde App is, was ik nieuwsgierig door hoe het eruit ziet en hoeveel keuze er in de meditatiesoorten is en in de duur ervan, ben ik tot aankoop overgegaan. Het leuke voor het algemene gebruik is dat je dus in de vorm van een waaier kunt kiezen uit:

De volgende thema's staan erop: Just meditation 1, Just meditation 2, Waking up, Taveling, Eating, Work break, Parks & nature, Difficult emotions, Waiting around, Being online, Feeling stressed, Walking in city, At home, Pain & illness, Going



to sleep en Can't sleep.

Je klikt dan op het thema dat past bij hoe je je voelt. Dan verschijnen drie tot zes meditaties die je af kunt spelen. Het is in het Engels, wat makkelijk te verstaan is. Het enige nadeel vind ik dat de App voor de telefoon gemaakt is. Ik gebruik het op de iPad dus ik moet de iPad draaien. De duur is variërend van drie tot zesentwintig minuten. Er is dus veel keuze voor een beperkt bedrag. Als je graag naar geleide meditaties luistert en je Engels is redelijk tot goed, dan raad ik je dit zeker aan. Ik ben er erg blij mee. Ik gebruik het regelmatig en ik vind het het aankoopbedrag waard. Meer informatie op [www.buddhify.com](http://www.buddhify.com)

### Insight Timer

Android

IOS. Het vereist iOS 9.0 of nieuwer voor de iPhone, iPad en iPod touch.

Taal: Engels

Ontwikkelaar: Insight Network Inc.

Gratis app



#### Korte omschrijving

Insight timer is de grootste gemeenschap van reguliere mediteerders van de hele wereld met maar liefst 2,7 miljoen gebruikers. De gemeenschap bevat meer meditatie minuten dan welke app dan ook. Iedere dag plaatsen meer dan 1200 van de werelds beste meditatie leraren waaronder: Thich Nhat Hanh, Tara Brach en Jack Kornfield nieuwe inhoud zoals gratis geleide meditaties, mooie meditatie muziek, lezingen en podcastings. De leraren geven ook feedback.

Je kunt zoeken op enorm veel meditaties. Je kunt je ook aanmelden op een groep. Naast meditaties zijn er ook muziek- en ervaringslezingen te vinden. Er zijn ook favorieten mogelijkheden voor leraren, interessegebieden en pas afgespeelde inhoud. Je kunt ook je ervaringen delen met mensen over de hele wereld. Oneindig veel mogelijkheden dus voor een gratis app. Er zijn twee miljoen mensen die deze app gebruiken. Er staan 5.300 gratis geleide meditaties op, 850 gratis muziekmeditatie en 4300 discussiegroepen. De meditatie zijn te gebruiken voor onder andere: in slaap komen, omgaan met angst en stress, hulp bieden voor herstel en verslavingen en een hoger niveau van zelfliefde en compassie ontwikkelen. Het kan met de Apple gezondheidsapp

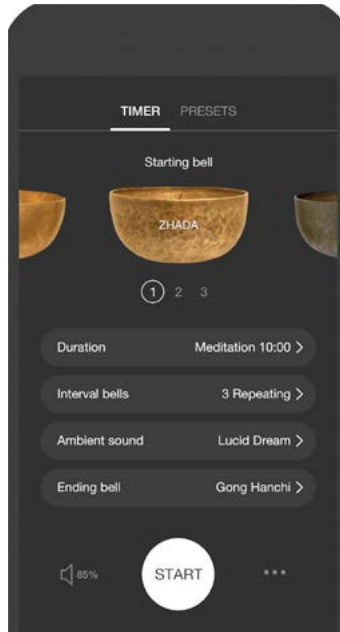


gebruikt worden. Meer informatie op [www.insighttimer.com](http://www.insighttimer.com).

### Cijfer: 8

#### Toelichting cijfer:

Dit is een gratis App die je ook voor meditatie en ontspanning kunt gebruiken. Als ik ga mediteren dan gebruik ik de eerste tien minuten om mijn lichaam en geest te ontspannen. Ik gebruik dan de timer. Je kunt het op verschillende manieren instellen. Bijvoorbeeld dat je na dertig seconden een bel hoort dat je dus klaar bent met je voorbereidingen en kunt starten met je meditatie. Je kunt instellen dat na tien minuten één keer de bel gaat maar ook na iedere tien minuten en dan drie keer. Ik start zelf na tien



minuten met mijn Er zijn twee mogelijkheden in de klank van de bel namelijk Basu en wood block. Als je meer geluiden dan deze twee wilt, moet je er extra voor betalen, wat ik zelf onnodig vind. Het voordeel is dat ik nu niet de tijd in de gaten hoeft te houden.

Ik ben erg blij met deze app. Ik gebruik het bijna altijd als ik mediteer. Het voordeel is dat het gratis is en dat ik de wekker niet in de gaten hoeft te houden. Ook kan ik uit een grote hoeveelheid meditaties er een uitzoeken.

*Veroni Steentjes*

## Recensie app: medicatie app

### MedApp Medicatieherinnering

IOS en Android: gratis

#### Korte omschrijving

De MedApp Medicatieherinnering is een app om 'grip te krijgen op medicatie'. Met deze Nederlandse app heb je controle op je medicijngebruik. De MedApp heeft de volgende functies: innameroosters voor maximaal vijf innamemomenten met bijbehorende medicijnwekker, bekijken van de bijsluiters, voorraad beheren, medicatiepaspoort maken, medicijnen bestellen bij en herhaalrecepten verzenden naar de apotheek, enzovoorts.

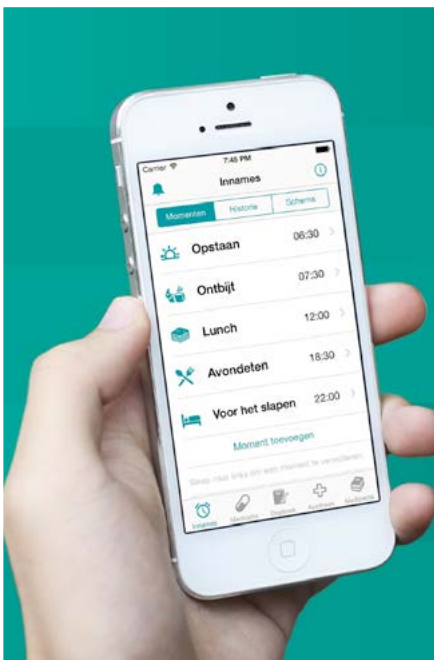
### Cijfer: 9

#### Toelichting cijfer:

Ondanks De MedApp is Nederlands-talig en van Nederlandse makelij en dat is wel zo fijn. Het is een zeer uitgebreide en zeer veelzijdige app. Zo veelzijdig zelfs dat ik slechts een gedeelte ervan gebruik. Ik gebruik hem voornamelijk als wekker voor de innamemomenten. Ik heb al mijn medicijnen (inclusief zwaarte en aantal pillen) eenvoudig ingevoerd/



geselecteerd met de tijdstippen van inname en gekozen voor alarmfunctie (behalve bij inname bij opstaan). Dat werkt prima, de bijsluiters kan ik digitaal inzien en heb ik indien nodig dus altijd bij de hand. Daarnaast heeft de MedApp nog zoveel andere mogelijkheden, die heb ik nog niet verkend. Heb je een vraag, de telefonische helpdesk staat voor je klaar.



Het enige nadeel dat ik heb ervaren is, het alarm gaat niet af als ik de iPhone op stil zet. Ik heb contact met de helpdesk opgenomen, zij gaven binnen een dag het antwoord. Op een Android toestel is een extra functie dat als de smartphone op stil staat het alarm wel afgaat. Bij een iPhone kan dit niet, omdat Apple het eenvoudigweg niet toestaat.

De MedApp is een echte aanrader om te downloaden en om zelf te ervaren hoe veelzijdig de App is en wat die voor jou kan betekenen. Meer informatie op: [www.medapp.nu](http://www.medapp.nu)

*Johan Fiddelaers*



## Boekrecensie: De 7 eigenschappen van happy kids

Titel: De 7 eigenschappen van happy kids

Auteur: Sean Covey

Illustraties: Stacey Curtis

Genre: Kinderboek (om als ouder samen met je kind te lezen)

Verschenen in: 2008

Uitgeverij: Uitgeverij Business Contact

Leeftijd: basisschoolleeftijd

### Korte samenvatting

Dit boek is gebaseerd op de bestseller van Stephen Covey: 'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap', waarin de lezer wordt geleerd hoe je de kwaliteit van je leven kan veranderen door zeven eigenschappen. Dit boek is voor volwassenen bedoeld. De zoon van Stephen Covey, Sean, heeft met het boek 'De 7 eigenschappen van happy kids' een boek gemaakt waarin dezelfde eigenschappen aan bod komen, maar dan voor kinderen.

De zeven eigenschappen (ook wel gewoontes genoemd) zijn:

1. Wees proactief (je maakt je eigen keuzes),
  2. Begin met het einddoel voor ogen (maak een plan),
  3. Belangrijke zaken eerst (eerst werken, dan spelen),
  4. Denk win-win (zoek naar voordeel voor iedereen),
  5. Eerst begrijpen, dan begrepen worden (luister voordat je praat),
  6. Creëer synergie (samen bereik je meer) en
  7. Houd de zaag scherp (evenwicht voelt het best).
- De schrijver geeft aan dat kinderen zich op een speelse wijze vanuit hun eigen talenten en persoonlijkheid kunnen ontwikkelen. De vaardigheden die ze aanleren door die eigenschappen zou ze gelukkiger en socialer maken.

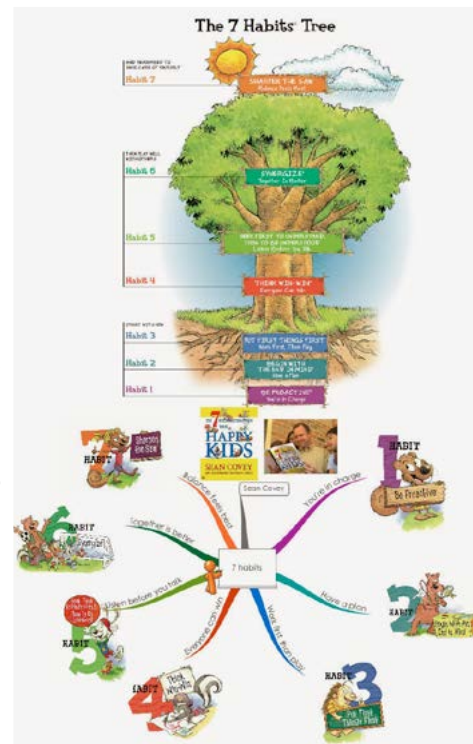
Het boek bestaat uit zeven verhalen waarin dieren de hoofdrol spelen. In elk verhaal staat één van de zeven eigenschappen centraal. Na elk hoofdstuk is er een 'ouderhoekje', waarin ouders tips krijgen om met hun kind het hoofdstuk na te bespreken. Er staan vragen in en tips om de gewoonte in de praktijk te brengen. Eén verhaal gaat bijvoorbeeld over Goof, die graag iets wil kopen in de speelgoedwinkel. Ook wil hij naar de bioscoop en heeft hij nog een paar andere wensen. Hij maakt een lijstje van al zijn wensen, met bovenaan dat wat hij belangrijk vindt. Goof heeft geen geld, maar

maakt een plan om aan geld te komen: hij gaat ranja verkopen samen met zijn vriendje Stuitert. Ze verdienen veel geld en gaan op pad om spullen te kopen. Stuitert koopt spullen waar hij eigenlijk niets aan heeft. Goof kan alle spullen van zijn lijstje kopen en heeft ook geld over voor de bioscoop. Stuitert is teleurgesteld dat hij zijn geld uitgegeven heeft en leert van Goof dat het goed is om de volgende keer een plan te maken, zodat het geld beter besteed wordt. Dit verhaal illustreert eigenschap 2: begin met het einddoel voor ogen (maak een plan).

De verhalen gaan over voor kinderen herkenbare thema's die ze tegenkomen in hun dagelijks leven. De verhalen zijn kort, goed te be-

grijpen en levendig beschreven. Je hoeft niet perse dieper op het verhaal in te gaan, het 'ouderhoekje' kun je ook overslaan, maar dan mis je wel de verdieping.

Mijn eigen kinderen worden op basisschool grootgebracht met het gedachtegoed van de zeven eigenschappen. Dit boek sluit goed aan bij dat wat ze op school leren. Door dit boek kunnen wij er thuis nog weer extra aandacht aan schenken. Als (voor)lezer hoef je desalniettemin geen kennis te hebben van de eigenschappen wil je dit boek gaan voor- of samenlezen. De verhalen spreken voor zich en het ouderhoekje geeft voldoende toelichting om het voor iedereen te kunnen snappen. Het boek is zeker een aanrader voor iedereen die op een bewuste manier stil wil staan bij de ontwikkeling van zijn of haar kinderen.





## Leeshoek: recensies

### E-book: Titel: **Het creatieve dagboek, Ontmoet jezelf in woord en beeld**

Auteur: Sarah Timmermans

Isbn: 9789060307502

gebonden, geïllustreerd en 232 pagina's

Uitgiftedatum: maart 2017

prijs: € 29,95

#### Korte samenvatting

Iedereen heeft weleens het gevoel zichzelf voorbij te lopen en geen richting meer te kunnen geven aan het leven. Een dagboek bijhouden is dan voor velen een ideale manier om een pauze in te lassen in de dagelijkse hectiek en opnieuw contact te maken met zichzelf.

Het creatieve dagboek heeft echter meer te bieden dan hulp en begeleiding bij het schrijven alleen. Tekeningen, collage en mixed media verlenen op een unieke manier toegang tot de wereld van beelden en symbolen en verrijken daardoor het werken met woorden. Het boek geeft ook concrete tips om blokkades aan te pakken en laat zien hoe je opnieuw verbinding maakt met je creatieve bron. Schuif je innerlijke criticus opzij en leer vertrouwen op dat wat spontaan in je opwelt.

De techniek van Het creatieve dagboek is gericht op zelfexpressie en persoonlijke groei. Het stimuleert introspectie, exploratie en ontspanning, met volop aandacht voor speelsheid, dynamiek en plezier.

#### Cijfer: 9

Het creatieve dagboek is een mooi vormgegeven boek dat echt de inleiding is om zelf een dagboek op creatieve wijze bij te gaan houden. Het eerste hoofdstuk gaat over de geschiedenis van het dagboek en hoe ze tot stand komen. Daarbij wordt ook uitgelegd wat nu het verschil is tussen een gewoon dagboek en een creatief dagboek. Er wordt benadrukt dat een dagboek voor jou persoonlijk is en dat je alles eraan toe moet kunnen vertrouwen. Ook al is een creatief dagboek een kunstwerk op zich en verleidelijk voor anderen om te bekijken, het is een plek waarin je jezelf blootgeeft en daar-



om niet voor de ogen van anderen bedoeld. Dat anderen je werk erin niet kunnen zien maakt het dat je niet belemmerd wordt in je creatieve proces. De kern van het boek weergeeft allerlei manieren en technieken waarop je woorden in beeld kunt omzetten. Vele manieren waarop mooi wordt vormgegeven hoe het ook anders kan. Het is erg leuk om zulke voor jezelf vernieuwende ideeën door te spitten. Ook staan bij elke techniek tips om je beter op weg te helpen. Ik denk dat als je vast zit in je creativiteit, dit boek erg geschikt is om je op weg te helpen dat te doorbreken. Door zowel woorden in beeld te gieten, als beeld in woorden te gieten. Erg mooi gedaan. Dit is een boek dat je later er weer bij moet pakken om weer iets nieuws te proberen....

*Celia van der Zandt*

### E-book: **Het Washingtondecreet**

Auteur: Jussi Aler-Olsen

Uitgever: Prometheus

ISBN 9789044634211

Nederlandstalig, 662

pagina's, uitgiftedatum 2006

Prijs: € 15,-/e-book  
€ 9,99

#### Korte samenvatting

Doggie heeft als tiener ooit een reis naar China gewonnen met de latere president Bruce Jansen. Na haar afstuderen wordt zij een medewerker van Jansen. Vlak voor zijn verkiezing tot president van de Verenigde Staten, wordt de vrouw van Jansen vermoord. Doggie's vader wordt gearresteerd als brein achter deze moord. Na zijn installatie als president wil Jansen zorgen voor een veiliger Amerika en stelt hier een rigoureuze veiligheidsplan voor op. De enige manier om dit te realiseren is door het uitvaardigen van allerlei decreten, waardoor bijvoorbeeld de grenzen gesloten worden, maar waardoor ook de vrijheid van de Amerikaanse bevolking op allerlei manieren wordt aangetast. Intussen worstelt Doggie met enerzijds haar trouw aan de president en anderzijds haar geloof in de onschuld van haar vader en haar wil







## Filmrecensie

om dit te bewijzen.

**Cijfer: 8**

**Toelichting:**

Het boek is aan de ene kant een spannend verhaal, dat makkelijk leest. Je wordt meegezogen in het lief en leed van de hoofdpersoon en in de gebeurtenissen die zich voor haar voltrekken. Aan de andere kant is er ook een parallel naar de actualiteit te trekken. Een Amerikaanse president, die er wat eigenaardige ideeën op na houdt met betrekking tot veiligheid, tot wapenbezit en tot bepaalde bevolkingsgroepen. Hij wil hierbij zijn eigen wil doordrukken. Als dit dan niet via de parlementaire weg kan, dan maar via een decreet. Het boek is een aantal jaren geleden geschreven, maar zou zich zo in het heden kunnen afspelen. Dit maakt je soms een beetje bang totdat je het boek hebt uitgelezen...

*Mary Fiddelaers*

**Titel film: A Monster Calls**

Regie: J.A. Bayona

Producent: Belén Atienza, Mitch Horwits en Jonathan King

Scenario: Patrick Ness die ook het boek geschreven heeft waar deze film op gebaseerd is. Het boek is gebaseerd op een idee van de Ierse schrijfster Siobhan Dowd die zelf aan kanker overleed.

Hoofdrollen: Lewis MacDougall, Sigourney Weaver, Felicity Jones, Toby Kebbell en Liam Neeson

Premiere: 9 september 2016 in Toronto

Speelduur: 108 minuten

Leeftijd: vanaf 13 jaar

A Monster Calls is een Spaans-Amerikaanse fantasiefilm uit 2016 die geregisseerd werd door J.A. Bayona. De film is gebaseerd op de gelijknamige roman van auteur Patrick Ness, die zelf het scenario schreef.

**Het verhaal**

Sinds Conor (13) weet dat zijn moeder kanker heeft, krijgt hij steeds die vreselijke nachtmerrie over duisternis, geschreeuw en een afgrond. Door de situatie met zijn terminaal zieke moeder komt Conor op school in een isolement. Ook wordt hij op school gepest door bullebak Harry. Bovendien heeft hij te maken met een afstandelijke oma en een vader die een nieuw gezin heeft. 's Nachts precies om 00.07 uur krijgt Conor bezoek van de

tot leven gekomen taxusboom achter hun huis. Dit oermonster vertelt drie verhalen, die consequenties hebben voor Conors gedrag. Het vierde moet Conor zelf vertellen en daarmee ziet hij uiteindelijk de vreselijke waarheid onder ogen. De beeldende manier van schrijven zorgt zowel jongeren als volwassenen voor een grote betrokkenheid bij de emoties waarmee Conor te maken krijgt. Het verhaal heeft sprookjesachtige en griezelelementen.



**Cijfer 9**

**Toelichting**

Ik zag deze film bij Ziggo voorbijkomen en het sprak me meteen aan. Ook zag ik dat Liam Neeson meedeed en ik vind hem een erg goede acteur. De film gaat dus over een gepest jongetje op school die thuis ook nog zorg draagt voor zijn zieke moeder. Hij droomt en wordt steeds op dezelfde tijd wakker. Hij komt in contact met een monster in de vorm van een boom wat gespeeld wordt door Liam Neeson. Het is een bijzondere Taxusboom waar ook medicijnen van gemaakt worden waardoor Conor ook denkt dat zijn moeder beter wordt. Ik wil niet teveel verklappen, maar ik had er zeker zakdoekjes bij nodig. Ik raad je zeker aan om deze film of het boek te lezen.

*Veroni Steentjes*



## De wintermaanden doorkomen

*Veroni is bedlegerig en komt al vier jaar het huis niet uit. Hoe vul je dan toch leuk de wintermaanden in? Hieronder wat ideeën waar je wellicht iets aan hebt.*

### Film

Het is leuk om af en toe een filmpje te kijken en een bioscoopgevoel te creëren door de gordijnen dicht te doen, de soundbar aan te zetten en iets lekkers om te drinken en eten erbij. Dat kan gewoon gratis door een film op de tv-zenders te kijken of op te nemen, zodat je de reclame kunt doorspoelen. Tevens kun je af en toe een film tegen betaling huren bij Ziggo, KPN of via Pathé. Pathé geeft af en toe korting op een film zodat het geen € 4,99 maar € 2,99 kost. Naar de bioscoop gaan is duurder. Als je lid van de bibliotheek bent of je kent iemand die lid is, dan kun je ook daar een dvd huren. Daarnaast kun je ook films van iemand lenen.

### Ouderwets spelletjes doen

Gewoon ouderwets een bord- of kaartspel doen is ook een leuke invulling. Je kunt je bed of rolstoel aan de tafel zetten of een spelletje op je nachtkastje zetten. Als je geen handfunctie hebt, kan iemand anders jouw kaarten neerleggen of je pion verzetten. Je hebt spellen van langere duur zoals: Monopoly, Stratego of De Kolonisten van Catan. Het spel Keezen is ook leuk. Keezen is een bordspel waarbij Mens erger je niet met pesten gecombineerd wordt. Het spel duurt 45-60 minuten. Duurt dit je te lang, denk dan eens aan kaartspellen als: pesten, UNO, Stop of Fort Knox. Je bent dan 15-20 minuten bezig.

### Samen eten

Je kunt samen voor de tv van een bord eten, maar aan tafel eten kan al een ander gevoel geven. Ook kan het leuk zijn om visite in de avond eens een keer eerder uit te nodigen door te komen eten. Dat kan ook in de middag zijn om samen te lunchen of een high tea te doen. Maar je kan iemand uitnodigen om mee te eten met het avondeten.

Je hoeft daar niet luxe voor te koken, het gaat om het gezellig samen zijn. Natuurlijk kun je ook gourmetten of fonduen wat met de feestdagen veel gedaan wordt, maar je kunt ook een Indische rijsttafel of de Chinees bestellen of iets uit een ander restaurant afhalen. Samen eten en praten is toch anders dan met je visite rond de buis te hangen. Dus nodig eens mensen op visite uit om samen te eten.

### Vrouwen invulling

Als je onder vriendinnen of vrouwen een invulling zoekt, kan het leuk zijn om iets creatiefs te doen. Een ander kan jouw handen zijn. Maar het kan ook leuk zijn om samen online te shoppen, om elkaar op te maken of samen de kledingkast door te nemen. Tevens kan het leuk zijn om tijdschriften of reclamefolders van warenhuizen of kledingmerken door te nemen om te kijken wat de laatste trends zijn. Dan kun je zien dat wat jaren geleden in was nu weer een trend is. Dan kun je samen in je kledingkast duiken of kleding van zolder halen om geld te besparen.

*Veroni Steentjes*





## Club van 100

|   |   |                                      |
|---|---|--------------------------------------|
| <b>Lunchroom Goede Tijden</b><br>Roermond           | <b>Edwin de Meijer</b><br>Nederhorst ten Berg   | <b>Esther Cobben</b><br>Roermond     |
| <b>Harrie Truijen</b><br>Weert                      | <b>Spiritual Garden</b><br><a href="http://www.spiritualgarden.nl">www.spiritualgarden.nl</a> | <b>Frank Fiddelaers</b><br>Gorinchem |
| <b>Tegelzettersbedrijf<br/>Borckink</b><br>Eibergen | <b>Thijs Hoogemans</b><br>Beegden   | <b>Ineke Vrolijk</b><br>Arnhem       |
| <b>Swen Baeten</b><br>Ittervoort                    | <b>Henk en Ria Fiddelaers</b><br>Nederweert   | <b>M. van der Meulen</b><br>Arnhem   |
| <b>Theo en Joke Steentjes</b><br>Vorden             |   |                                      |
|   | <b>Uw naam zetten we<br/>met plezier hierbij!</b>   |                                      |

let's make  
payment  
happen



Het Mobiel Magazijn wordt belangeloos gedrukt door  
CCV ([www.ccv.nl](http://www.ccv.nl)), de toonaangevende dienstverlener  
voor elektronische transacties in Europa.



# 2018

Loading



We zijn blij dat het Mobiel Magazine door het bedrijf CCV gedrukt kan voortbestaan, omdat wij en ook zij er volledig achter staan.  
Er wordt door veel vrijwilligers hard aan gewerkt waarvan het grootste gedeelte is beperkt.  
Maar dat is niet in het magazine terug te vinden.  
Het is een magazine om mensen met en zonder handicap te verbinden.  
Je kunt soms zoveel meer dan je denkt.  
Het is fijn dat je iemand zo'n mooi magazine schenkt.  
We zijn blij dat we hier ook in 2018 mee door kunnen gaan.  
Om verhalen te creëren over hoe je positief met een handicap in het leven kunt staan.

We wensen iedereen voor 2018 veel liefde en een goede gezondheid, want dat is helaas verre van een vanzelfsprekendheid.

Veel lees- en kijkplezier en tot in 2018!

*Groetjes, de redactie van het Mobiel Magazine  
van Stichting Intermobiel*



Fijne feestdagen



en een gelukkig nieuwjaar