



Party
nummer

Mobiel Magazine

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

Redactieadres Stichting Intermobiel:

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem

☎ 06-43055738
✉ algemeen: info@intermobiel.com
✉ redactie: mm@intermobiel.com
www.intermobiel.com

KVKnummer: 09134684
Bankrekeningnummer: 36.11.14.850 Arnhem



Inleverdatum kopij Mobiel Magazine nummer 2 jaargang 5: 1 april 2010

Aan dit nummer werkten mee:

Olga Brosens, Ruud Feltkamp, Pauline Gransier, Paola Papen, Herma Rouwenhorst, Lennie Stappert, Vincent van Amstel, Merel van der Zee, Martine van Drongelen, Sylvana van Hees en ZoekPgbZorg. Met dank aan alle schrijvers en geïnterviewden.

Redactie:

Cindy Bles, Anneke Brauers, Johan Fiddelaers, Elsa Groenheide, Susanne Maas, Fleur Meeusen, Jolet Muurling, Veroni Steentjes, Nico van Belle

Fotografie en vormgeving

Johan Fiddelaers, Emile Cobben, Tjeerd Knier, Gerrit Snel, Paola

Vormgeving Mobiel Magazine:

Jo-Ann Snel

Advertenties:

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

Copyright:

Stichting Intermobiel, Arnhem.

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder 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 incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele manier aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend 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 worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd.

Groeten Stichting Intermobiel

Woord van de voorzitter	5
Intermobiel nieuws.....	6
In gesprek met Paola Papen	13
Intermobiel gespot.....	16
Steun Intermobiel!	17
Even voorstellen.....	18
De 10 favo's van Ruud Feltkamp	19
Wist je dat?.....	20
Gedicht	21
Anders denken	22
Vraagbaak aanpassingen.....	23
Een link uitgelicht.....	24
Psyche.....	26
Favoriet hulpmiddel	27
Vrije tijd	28
Lees-, kijk-, en luisterhoek.....	29
Column	30
Favoriete hulpmiddel	32
Opvoeden met een handicap	33
Vrije tijd.....	37
Gedicht	39
Club van 100	40
Sponsors	41



Advertentie



Acto

Microsoft
GOLD CERTIFIED
Partner



 Microsoft Dynamics™

Software voor project- en servicemanagement

Kennis • Ervaring • Toewijding

BSP

Bergh Special Products

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



Gekleurde
spaakbeschermers



Beenzakken



Wielen met
lucht of PU band

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



rolstoel-
banden



Special *B* mobility



Dé outdoorspecialist

Tel: 31 (0) 314 667 210

www.specialmobility.eu

Samen kwamen, komen en zullen we er hopelijk uit blijven komen bij het Mobiel Magazine!



Veroni Steentjes, 34 jaar, is woonachtig in Arnhem in een Fokus woning. Ze is initiatiefneemster en voorzitter van Stichting Intermobiel. In ieder Mobiel Magazine schrijft ze over wat haar bezighoudt als voorzitter. Deze keer gaat de column over het jubileumnummer van het Mobiel Magazine, het is jaargang vijf nummer 1.

De tijd gaat zo snel voorbij. Voor je ligt alweer het jubileumnummer van het Mobiel Magazine, nummer 1 jaargang vijf. Het is het elfde Mobiel Magazine, dat verschenen is sinds het bestaan van Stichting Intermobiel. Ongeveer alles wat speelt bij het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte is aanbod gekomen in het Mobiel Magazine in de afgelopen jaren. Het Mobiel Magazine heeft in de afgelopen vijf jaar drie ontwerpers gekend van Petra, Marianne tot Jo-Ann. Ieder heeft het Magazine een eigen look en gezicht gegeven. Toch is te zeggen dat het Mobiel Magazine door de jaren heen steeds professioneler is geworden in de opmaak en ook in de inhoud. Door de tijd heen zijn nieuwe rubrieken toegevoegd die zeker een aanvulling zijn voor de lezers. De laatste toevoegingen zijn: een favoriet hulpmiddel, vraagbaak aanpassingen met ergotherapeut Susanne Maas tot de rubriek anders denken met Evy. Hierdoor is het Mobiel Magazine dikker geworden en uitgegroeid tot een volwaardig tijdschrift.

Stichting Intermobiel en de website www.intermobiel.com hebben dezelfde ontwikkeling doorgemaakt als het Mobiel Magazine. Deze ontwikkeling hebben we samen tot stand gebracht. Daar hebben we samen hard voor gewerkt, gemopperd, geknokt en ons steeds weer verbeterd om nog betere bijdragen te kunnen realiseren. We hebben onze grenzen op creatief vlak opgezocht en deze grenzen ook verlegd, ieder op zijn/haar eigen unieke wijze. Ook om zo steeds weer iets nieuws aan te kunnen bieden aan de doelgroep en de overige lezers.

Het Mobiel Magazine is niet het werk van één persoon, maar van vele personen samen in wisselende opstellingen door de jaren heen. Het zijn niet alleen vrijwilligers uit de doelgroep, maar ook de vrijwilligers zonder handicap meegeholpen met het afnemen van de interviews en het schrijven van de artikels. Ik wil daarom iedereen bedanken die de afgelopen vijf jaar heeft bijgedragen aan de verschenen Mobiel Magazines.

In het verleden en heden zijn we er samen uitgekomen om de Mobiel Magazines uit te kunnen brengen. Hopelijk zal dat in de toekomst door blijven gaan, zodat we door kunnen gaan met kennis en ervaring aanbieden aan de doelgroep, hun omgeving en de (para)medische zorgverleners. Hopelijk brengen we onze slogan: **samen komen we eruit** ook in de toekomst samen in de praktijk, zodat er nog veel mooie inhoudelijke Mobiel Magazines bij Intermobiel mogen volgen!

Groetjes Veroni Steentjes



Lucia Rijker ondersteuner van Stichting Intermobiel



Intermobiel heeft ook een nieuwe ondersteuner in de vorm van Lucia Rijker. Veroni heeft haar benaderd, omdat ze erg veel respect voor haar heeft. Ook hebben ze de zelfde interesse in het Boeddhisme. Intermobiel is dus ook super trots dat ze ja heeft gezegd.

Lucia Rijker (1967) is een Nederlands voormalig wereldkampioen (kick)boksster en actrice. Haar bijnaam luidt Lightning Lucia. Zowel in het kickboksen als het gewone boksen was ze jarenlang ongenaakbaar. Naast haar bokscarrière speelde Rijker ook in een aantal films waaronder de met Oscars bekroonde film Million Dollar Baby met Clint Eastwood. In 2009 speelt Lucia in de elfde Star Trek film. Lucia, zelf al meer dan 14 jaar boeddhist, maakte voor de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) de documentaires 'Lucia in de Ring' en 'Lucia Rijker en het gevecht om liefde'. Voor meer informatie zie www.luciarijker.net

Lucia heeft ook nog eens een persoonlijke noot toegevoegd. Lucia heeft enorm respect voor de manier waarop wij van Intermobiel in het leven staan. Jullie halen alles uit het leven wat er in zit, onder welke omstandigheden ook.

Graag wil zij hiervoor de volgende quote inbrengen: 'A sword is useless in the hands of a Coward', oftewel 'Een zwaard is nutteloos in de handen van een lafaard' We zijn allemaal geboren met een uniek talent, echter, wat is het nut ervan als we niet de moed hebben deze volledig te gebruiken?

Groetjes Lucia Rijker

Intermobiel spraakchats

Ontspanning

Na de zomervakantie is Intermobiel gestart met de spraakchats. In september was er een spraakchat over het ontspannen van een lastig lichaam met yogadocente Evy en Veroni Steentjes als deskundigen. De aanwezige lotgenoten waren erg positief en willen graag een vervolg.

Geweldloze Communicatie

Ook is er via Intermobiel een spraakchat groep over Geweldloze Communicatie met een coach in opleiding. Dit verzoek kwam van Lennie die trouw bij de spraakchats aanwezig is. Ze mag de Intermobiel spraakchat gebruiken voor een groepje die aan de slag gaan met Geweldloze Communicatie. Geweldloze communicatie werd ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Marshall B. Rosenberg. Hij onderzocht patronen in het taalgebruik die geweld (fysiek, emotioneel, psychisch) veroorzaken. Hij ontdekte een specifieke vorm van spreken en luisteren, die ons brengt tot een wezenlijke, respectvolle verbinding met onszelf en anderen en ons natuurlijk vermogen tot mededogen/empathie doet bloeien. Binnen GC staan twee vragen centraal: 'Wat leeft er in mij/jou?' en 'Wat kunnen we doen om het leven te verrijken?' In 2009 worden zeven spraakchats gegeven over dit onderwerp. Hierna wordt geëvalueerd over de voortgang.

Ergotherapie

In oktober was er een spraakchat met twee ergotherapeuten Susanne en Karen. De vragen kwamen goed aan bod en ook de ergotherapeuten staken zinvolle informatie op. Een leerzame avond waar iedereen elkaar kon helpen met tips en ervaring wat dus ook concrete informatie opleverde. Computers worden helaas niet meer vergoed, omdat het als algemeen goed beschouwd wordt. De weg die dan overblijft, is een aanvraag indienen bij fondsen. Hier is vaak een sociaal rapport voor nodig of een doorverwijzing van de gemeente naar een lokaal fonds. De aanhouder wint kwam duidelijk naar voren, maar het is wel vervelend dat aanvragen steeds moeizamer gaan en veel volharding vergen.

Voor 2009 staan nog in ieder geval twee spraakchats gepland over het ontspannen van een lastig lichaam en het behoud van autonomie/ zelfstandigheid als je zorg nodig hebt. Denk aan vragen als: Pas je je aan met je etenstijd of opstaan als je weet dat je lang moet wachten of houd je vast aan je eigen tijd? Wil je dat zorgverleners de zorg doen op de manier die jij wenst en houd je daaraan vast of doe je dat niet, omdat je je dan lastig voelt of dat je een zeurpiet bent?

Intermobiel kerstkaart ontwerpwedstrijd

Van 1 juli tot 1 september liep opnieuw een Intermobiel zomer ontwerpwedstrijd. Doel: ontwerp dus een mooie kaart, die geschikt is om als kerstkaart te gebruiken. Het is leuk als er iets van Intermobiel in terug-



komt, maar dat is geen noodzaak buiten het logo. Je mag het ontwerpen en vormgeven zoals jij wilt. De afgelopen maanden zijn veel mooie ontwerpen ingestuurd. De jury heeft drie prijswinnaars gekozen met hulp van de drukkerij en de naaste omgeving.

Winnaars

De winnaar is Daan Veulings. Ze is Intermobiel ontwerper van 2009 geworden en heeft ook de Nintendo Wii gewonnen, gesponsord door drukkerij Limburgse Post die de kerstkaarten drukt. Haar ontwerp werd het meeste uitgekozen. De gebruikte kleuren passen goed bij Intermobiel en bij de winter. Het is een fris ontwerp. De kerstkaart wordt zonder Intermobiel logo op de voorzijde gedrukt en met een andere tekstkleur waardoor de kaart nog wat rustiger gaat ogen.

De 2e plaats is voor Anke van der Meer. Haar ontwerp sloeg ook bij veel mensen en kinderen aan. Ze heeft het Intermobiel logo origineel gebruikt. Het ontwerp is simpel en back to basic. Intermobiel vindt dit zo'n geslaagd ontwerp dat ook deze in het kerstkaartenpakket komt.

De 3e plaats is voor Tim van der Laar. Veel mensen zonder handicap kozen minder snel een ontwerp met een handicap erop. Daarom heeft Intermobiel besloten dit ontwerp te gebruiken voor onze eigen kerstkaart.

Ruud Feltkamp gaat Stichting Intermobiel bekend maken!

Ruud wordt ondersteuner van Intermobiel voor positieve jongeren met een lichamelijke handicap

Sinds 19 augustus is Ruud Feltkamp ondersteuner geworden van Stichting Intermobiel. Hiermee geeft hij aan achter Intermobiel en haar doelstellingen te staan. Ruud Feltkamp is bekend geworden door zijn hoofdrol in Kruimeltje en natuurlijk ook als Noud Albers in de soapserie Goede Tijden Slechte Tijden. Op 22 september ging de film Lover of Loser, een boekverfilming van Carry Slee, in première waarin hij een hoofdrol speelt. Tevens werd hij onlangs gekozen tot Girlz Hunk van 2009. Stichting Intermobiel zet zich met een positieve insteek in voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte in Nederland. Deze jongeren zijn vaak ongezien door hun mobiliteitsbeperking.



'Ik ben vereerd dat zij mij als ondersteuner gevraagd hebben. De positieve insteek van Intermobiel gericht op wat je nog wél kunt, spreekt me erg aan. Ik sta ook zo in het leven. Als ik mijn steentje kan bijdragen aan de bekendheid van Intermobiel, is dat iets wat ik met veel plezier ga doen. Daarom heb ik op mijn vernieuwde website www.ruudfeltkamp.nl ook informatie over Intermobiel geplaatst.

Bedenk dat veel van deze jongeren in een sociaal isolement leven zonder dat ze gezien en gehoord worden en vaak niet weten waar ze terecht kunnen. Intermobiel is de stem en het gezicht van deze jongeren,' aldus Ruud Feltkamp. Stichting Intermobiel is erg trots op deze ondersteuner. Hij is een spontane goeduitziende jongeman, die de Intermobiel doelgroep ook aanspreekt. Ruud weet wat hij wil en streeft zijn doelen na. Dat doet Stichting Intermobiel ook. Ze kijken naar wat je met handicap nog wél kunt en laten die mogelijkheden ook zien op hun website www.intermobiel.com als stimulans voor lotgenoten.

Nieuw thema ontspanning en meditatie in de themakamer toegevoegd

In de themakamer is een nieuw thema ontspanning en meditatie toegevoegd met verschillende bijdragen in de vorm van artikels, uitleg en oefening om te laten zien dat je ook een lastig lichaam kunt leren ontspannen.

Als je een lichaam hebt dat steeds pijn heeft en niet functioneert, krijg je een andere relatie met je lichaam. Het functioneert niet zoals jij het graag wilt. Het is een soort haat/liefde verhouding, maar ondanks alles is en blijft het wel jouw lichaam! Probeer in te zien dat er ook onderdelen zijn die nog wél functioneren. Voor mensen die een gezond lichaam hebben is ontspanning belangrijk, maar wellicht is het nog belangrijker voor mensen die een lichaam hebben dat niet goed functioneert. We besteden zoveel tijd en aandacht aan de buitenkant van ons lichaam, maar weinig aan de binnenkant van ons lichaam. Maar hoe ontspan je een lichaam dat niet goed functioneert? Is ontspannen of mediteren mogelijk als je alleen maar kunt liggen? In dit nieuw thema lees je verschillende verhalen van mensen met een lichamelijke handicap en/of chro-



nische ziekte die hier iets over vertellen uit eigen ervaring. Hopelijk vind je er herkenning in en kan je iets met de tips die aangegeven worden. Ook staan er veel oefeningen op die van Evy, de yogadocente, afkomen. Het zijn bewust verschillende soorten oefeningen, zodat je kunt kijken wat het beste bij je past en zo kan je ook eens afwisselen. Misschien is de ene keer een ademhalingsoefening prettig en de andere keer bijvoorbeeld als je last van je romp hebt of ademhaling een visualisatieoefening. Geef je lichaam wel de tijd, want het vraagt wel oefening en geduld. Je kunt niet zomaar even gewoontepatronen doorbreken als je nooit aandacht voor je lichaam hebt gehad.

Verwacht ook niet teveel, want dat staat de ontspanning in de weg!



Zomermarkt in Beegden met tafeltennisser tegen Gerben Last

Eind augustus was weer als vanouds gepland voor de zomermarkt in Beegden waar diverse nieuwe spullen verkocht werden voor Stichting Intermobiel. Ook had Mia Cobben met vriendinnen en familie weer mooie kunstwerkjes gemaakt om te verkopen ter aankleding. De zaal in het Jachthuis werd gereserveerd voor ambassadeur en paralympisch sporter Gerben Last. Iedereen kon tegen hem tafeltennissen en zijn begeleider Hans Smeenk tegen een vergoeding die naar Stichting Intermobiel ging. Er was veel belangstelling voor, zodat Gerben en Hans de dag al tafeltennissend door hadden gebracht. Alles was mooi aangekleed met een kunstwerk van Mia en Emile gevuld met Intermobiel ballonnen die later werden uitgedeeld. Ook hielpen deze dag Esther Cobben, Olga Brosens en Denise Vanderbroeck. Iedereen bedankt voor de aanwezigheid en inzet!

BDO CampsObers Accountants & Adviseurs schenkt vier gereviseerde laptops met bemiddeling van de Arnhemse uitdaging

Op 2 september kwam Geert Witlox van het bedrijf BDO vier gereviseerde laptops aan Stichting Intermobiel overhandigen. Deze actie is tot stand gekomen door de Arnhemse uitdaging waar Geert ook actief in is als vrijwilliger. De vier gereviseerde laptops zijn meteen uitgezet in de doelgroep waardoor vier jongeren waar vooruit kunnen op het gebied van computers. Intermobiel heeft gezorgd voor de software op de computers. Zo heeft het Intermobiel fonds ook in 2009 weer zijn werk kunnen doen.

De Arnhemse Uitdaging bouwt bruggen tussen het bedrijfsleven en de samenleving en legt verbindingen om de leefkwaliteit in Arnhem te verbeteren. Er was een fotograaf bij die was ingehuurd door de gemeente Arnhem om de overhandiging vast te leggen, die later gebruikt gaat worden in de folder van de Arnhemse uitdaging. De Arnhemse uitdaging hielp Intermobiel ook met enkele prijzen voor de ontwerpwedstrijd. De Arnhemse uitdaging zet zich nu echt in om Intermobiel te helpen met goederen en helpende handen. Intermobiel heeft verschillende verzoeken bij de Arnhemse uitdaging neergelegd. Voor meer informatie zie www.arnhemseuitdaging.nl

Intermobiel met project vakantiewoning bij Hart van Nederland

Op 1 september stond er een interview met Veroni Steentjes in de Gelderlander met de titel: ze verdachten me van aanstellerij. Hier reageerde SBS6 Hart van Nederland op. Ze kwamen op 7 september bij Rene Penders en Veroni Steentjes opnemen. Het item werd maandagavond 7 september ook meteen uitgezonden. Heb je het gemist? Het is via [deze link](#) te bekijken

Op de website van Hart van Nederland staat onderstaand bericht nog met een doorverwijzing *Veroni zet zich in voor vakantiehuis*

Rene Penders uit het Limburgse Nieuwstadt is al tien jaar niet op vakantie geweest.

Rene is gehandicapt en geen enkel aangepast vakantiehuisje is geschikt voor hem. En hij is niet de enige. Zo'n 30 tot 35 duizend gehandicapte jongeren kunnen niet op vakantie, omdat de huisjes niet genoeg zijn aangepast. Stichting Intermobiel vindt het tijd voor verandering. De stichting wil een vakantiewoning bouwen die geschikt is voor iedereen. Voor meer informatie over de stichting kunt u op www.intermobiel.com meer vinden.

Fietsende tandarts uit Beegden haalt € 4.500,- op voor Stichting Intermobiel

Op 19 september kwam de Limburgse tandarts Robert Morssinkhof met zijn vrouw Monique de cheque overhandigen. In juni fietste hij namelijk in slechts twaalf dagen 1350 kilometer van Beegden naar Verona





voor de Arnhemse Stichting Intermobiel. In Verona werd hij door de burgemeester ontvangen. Wat begon na een borrelverhaal werd binnen een jaar realiteit. Deze tocht leverde naast publiciteit maar liefst € 4.500,- op voor Stichting Intermobiel. Intermobiel ontvangt geen overheidssubsidies en is geheel afhankelijk van giften, donateurs, sponsoring en ludieke acties zoals deze benefietstocht.

Robert ging fietsen voor Stichting Intermobiel door zijn vrouw Monique, die lid was van de Ladies Circle afdeling Roermond. Intermobiel is namelijk landelijke service project van Ladies Circle Nederland die zich van 2008 tot 2010 inzetten voor Stichting Intermobiel. Niet iedereen geloofde dat Robert Verona zou halen, dus veel mensen hebben met geld geven gewacht tot hij weer terug was in Nederland. De directeur Emile Cobben uit Beegden reageerde superblij op deze onverwacht hoge opbrengst. Zijn vriendin Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel. Ze is zelf al ruim vijftien jaar bedlegerig. *“Super dat ik de fietstocht gehaald heb en dat ik daarmee zoveel geld heb opgehaald voor Stichting Intermobiel. Toen ik het in de bergen moeilijk had, dacht ik aan Veroni die niet eens kan lopen of zitten en dat gaf me de spirit om door te gaan. Tevens super dat zoveel mensen uit mijn praktijk en omgeving ons zo gul gesteund hebben, aldus de Beegdense tandarts.*

Intermobiel bedankt Robert, Monique en iedereen die deze actie gesteund hebben!



RotaRally Waalwijk in actie voor Intermobiel

Op 20 september 2009 ging de tweede editie van de RotaRally Waalwijk van start. Emile was bij deze dag betrokken om mee te helpen met de RotaRally Waalwijk waar Stichting Intermobiel één van de twee goede doelen van was. Deze actie komt ook door de Ladies Circle Waalwijk die ons getipt hadden als goed doel. Ruim 60 mooie auto's doen hieraan mee van een Ferrari, Porsche tot een Aston Martin.

De tocht voerde door het land van Heusden en Altena en de Bommelerwaard. Emile ging vroeg weg om de checkposten met Intermobiel vlaggen en ballonnen aan te kleden. Het is een dagvullend programma geworden. Respect voor Emile die altijd voor dag en dauw opstaat voor Stichting Intermobiel en altijd met leuke ideeën komt om er weer iets moois van te maken waardoor de indruk van de stichting goed en verzorgd is. De opbrengst was maar liefst € 3.500,- voor Intermobiel mede door het harde werken van Emile. Het andere lokale doel een hospice kreeg een bijdrage voor een duofiets. Meer info zie www.rotarallywaalwijk.nl Super dat ook hier aan Intermobiel werd gedacht!

Hobbymarkt Heel opbrengst € 350,-

Tevens stonden Mia Cobben, Esther Cobben met een vriendin van Mia op 20 september op een hobbymarkt in Heel ter promotie van de stichting met onder andere de Intermobiel ballonnen. Ze deelden aan geïnteresseerden gratis de CD uit met Limburgse liedjes, die nog over waren van de kerstactie in 2007 van de Gilde school. Ze vroegen mensen om dan een donatie in de bus te doen. Dit leverde maar liefst 300,- op. Tevens hadden ze nog € 25,- verkocht, dus ze haalden zo maar liefst € 325,- op. Ook was de hele hobbymarkt mooi gekleurd met de blauwe Intermobiel ballonnen. We danken de familie Cobben en de omgeving weer voor hun inzet. Ook op de zomermarkt waren ze dit jaar weer actief van de partij.

Intermobieters over de rode loper bij de filmpremière Lover of Loser

Utrecht, 22 september - Vandaag een zeer bijzondere dag voor Chantal van Birgelen, Gerben Last, Olga Brosens en Emile Cobben. Ze hebben namelijk een uitnodiging ontvangen voor de première van de boekverfilming van Lover of Loser in Utrecht. De uitnodiging komt van Ruud Feltkamp die een hoofdrol vertolkt in deze film als Ricardo. Ruud is sinds augustus ondersteuner van Stichting Intermobiel. Hij nodigde vier Intermobieters uit in de kledingstijl dress to impress.

Chantal (39) zet zich als bestuurslid actief in voor Stichting Intermobiel. Ze schrijft artikels, interviewt jongeren en is bij benefietactiviteiten aanwezig als lid van het Intermobiel promoteam. *‘Ik had nooit verwacht dat ik zo'n première mee zou maken. Ik vind het super dat Ruud aan ons denkt. Het is een hele ervaring om over een rode loper te mogen rollen en daarbij een goede indruk achter te laten met mijn kleding.’*, aldus Chantal.



Ruud en Gerben onthulden tijdens deze avond ook meteen de ontwerpen van de vier kerstkaarten voor Stichting Intermobiel.

Ladies Circle Oostenwind actief als leerling automonteurs

Almelo 16 oktober – Het is niet de eerste gedachte die bij je opkomt, maar de lady's van Ladies Circle Oostenwind uit Almelo waren maandagavond te gast bij autobedrijf Zuithof in Bornerbroek om wat meer te leren van de techniek die het huidige vervoermiddel in zich heeft. Normaal gaan ze gewapend met een mobieltje de weg op om 'manlief' of ANWB te kunnen bellen bij autopech, denk je dan. Nee, helemaal fout, nu moesten de gemanicuurde handjes 'vuil' worden gemaakt. Op enkele dubbel linkshandige Lady's na lukte dat, hoewel de 'master' monteur er wel wat zorgelijk bij keek. Zo'n 120 dames waren geïnteresseerd in banden verwisselen, bandspanning nakijken, lamp verwisselen en enkele doken zelfs moedig onder de motorkap om het oliepeil te meten. Namens Intermobiel waren Emile Cobben en ambassadeur Gerben Last aanwezig. Er was een mooie loterij opgezet met kleine en grote loten met erg mooie prijzen. De opbrengst van de loterij was voor Stichting Intermobiel.

Intermobiel Racing steunt Stichting Intermobiel naast gratis reclame



Het seizoen van Intermobiel Racing is succesvol afgesloten. Intermobiel Racing staat achter Stichting Intermobiel als goed doel. Ze dragen Stichting Intermobiel uit in de naam Intermobiel Racing. De twee Renault Clio's hebben dit seizoen met gratis stickers van Stichting Intermobiel rondgereden. Normaal zou dit zeker € 25.000,- kosten. Ook heeft Intermobiel Racing aan het einde van het seizoen € 750,- aan Stichting Intermobiel gedoneerd. Zo brengt Intermobiel Racing niet alleen veel publiciteit voor de stichting op, maar ook nog deze royale donatie. Team Intermobiel Racing en haar sponsors, hartelijk dank hiervoor! Voor meer informatie zie www.intermobielracing.com



Intermobiel kerstkaartenverkoop

Stichting Intermobiel verkoopt vanaf oktober een mooi kerstkaartenpakket voor slechts € 5,-.

Intermobiel ontvangt geen structurele overheidssubsidies en is geheel afhankelijk van giften, donateurs, sponsoring en ludieke acties zoals deze kerstkaartenverkoop. Intermobiel heeft de Anbi status als goed doel van de belastingdienst. Onze jaarcijfers staan transparant op de website en in het CBF jaarboek. Doel van de kerstkaartenverkoop is inkomsten voor Intermobiel werven om voort te kunnen bestaan en voor het project vakantiewoning. Alle inkomsten komen geheel ten goede aan de doelstellingen en doel-

groep. Doel van het project vakantiewoning is een betaalbare goed aangepaste vakantiewoning realiseren in Gelderland waar kinderen, jongeren en mensen met een lichamelijke handicap terecht kunnen, die ook bedlegerig zijn, en hun omgeving. Op dit moment ontbreekt zo'n woning met een geschikt vakantiepark. Er zijn veel vakantiemogelijkheden voor handrolstoelers, maar niet voor grote elektrische rolstoelen, branders of bedden. Vandaar dit noodzakelijke project waar SBS6 onlangs aandacht aan besteedde bij Hart van Nederland op 7/9/2009.

Gemeente Bronckhorst

Van 26 oktober tot 1 november zijn vele mensen uit Steenderen langs de deur geweest in Steenderen, Bronckhorst, Toldijk, baak en Hengelo. Er was veel media aandacht voor de kerstkaartenactie in het Contact stond het twee keer, een radio interview op 24 oktober bij Radio Ideaal en half november volgt nog een uitgebreider artikel in de Achtste Steen dat ook door Veroni is geschreven. De kerstkaartenverkoop heeft maar liefst € 4.000,- opgebracht! *Een ongelooflijk hoog bedrag dat we niet verwacht hadden. We willen alle vrijwilligers bedanken die in deze week geënt hebben en natuurlijk ook de kopers en de particulieren en bedrijven die een gift gegeven hebben. Een hoog streefbedrag voor andere gemeenten waar we nog gaan lopen als de vergunning rond is, aldus Veroni.*

Ladies Circle 19 Netwerkbijeenkomst van industrie tot design

Op 4 november hield de Ladies Circle Zaanstreek-Waterland een netwerkbijeenkomst 'Van industrie tot design' in de Koekfabriek, Westzijde 188 te Zaandam. Onder het genot van een drankje en een heerlijk buffet, vertelde Tom Verkade van Stichting Behoud Cultureel Erfgoed Verkade over het industriële verleden van de Zaanstreek. Wethouder Hans Luiten nam de aanwezigen vervolgens mee in het design van het nieuwe stadshart Inverdand. De netwerkbijeenkomst voor vrouwelijke ondernemers startte om 18.30 uur en werd georganiseerd door Ladies' Circle Zaanstreek-Waterland. Daarnaast was er plaats voor enkele startende ondernemers om zichzelf te presenteren. Deze Ladies Circle steunde met deze avond Stichting Intermobiel. Directeur Emile Cobben was hier met hoofd van het Intermobiel promoteteam Olga Brosens aanwezig die Intermobiel altijd weer uit de brand helpt. Voor meer info zie lc19.ladiescircle.nl

Nieuw Intermobiel bestuur

Helaas heeft secretaris Francisca Swart haar functie moeten neerleggen door privé omstandigheden. Vandaar dat Intermobiel Olga Brosens benaderd is als nieuw bestuurslid, omdat ze zich al zoveel jaren voor Stichting Intermobiel inzet en altijd bereid is om te helpen. Chantal van Birgelen neemt de functie secretaris over.

Evelien Bosch is een nieuwe ondersteuner van Stichting Intermobiel

Zou je iets over jezelf willen vertellen en wat je tegenwoordig allemaal doet?

'Mijn naam is Evelien Bosch (1981). Ik ben presentatrice en programmamaakster. Na mijn studie aan de Hoge School voor de Kunsten in Utrecht ging ik aan de slag als reporter en producer bij BNN. Daarnaast deed ik de verslaggeving voor BNN United (Radio 1) en tijdens grote festivals als Lowlands, Pinkpop, Rock-Werchter en Parkpop was ik verslaggever voor 3FM. Vanaf 2005 trad ik op als radio co-host van Eddy Zoëy (ZoeyZo 3FM) en niet lang daarna werd ik één van de gezichten van MTV Nederland waar ik onder andere Brand New Live, Making the Movie, the summer of MTV en MTV reports presenteerde. In het voorjaar van 2006 maakte ik mijn debuut bij MTV Coolpolitics, waar ik vaste presentatrice werd van verkiezingsdebatten en live presentatrice van het lijsttrekkersdebat. Sinds oktober 2007 werk ik voor het NCRV programma Mambapoint. Ik presenteer hiervoor wekelijks het programma Mambapoint dat op het web en digitale televisie (Spirit 24) uit wordt gezonden. Vanaf november 2008 ben ik mede presentator van het NCRV programma Natuurlijk-Bosch, Beuk & Haan (NL2). Ook heb ik Xperience voor Nederland 3 gepresenteerd.'



Waarom ben je je ondersteuner van Stichting Intermobiel geworden?

'Een ziekte hebben is één ding maar daardoor niet of zelden naar buiten kunnen, is toch weer een ander verhaal' 'Daar ben ik het helemaal mee eens. Ik vind Intermobiel een goed initiatief. Voor jongeren die minder mobiel of aan huis gebonden zijn, is dit een mooie manier om anderen te leren kennen en ervaringen uit te wisselen. Het is ook geweldig dat Intermobiel voor de belangen van de jongeren strijdt. Iedereen wil toch een keer op vakantie kunnen. Fijn dat Intermobiel ze daarbij helpt en zich hard inzet om een bed- en elektrische rolstoeltoegankelijke vakantiewoning te realiseren,' aldus Evelien. Meer over Evelien vind je op www.mambapoint.tv en op www.evelien-bosch.hyves.nl

**Hier kan ook uw
advertentie staan!**

Voor al uw foto werk,
portret-, familie-,
website-, bruiloft-
panorama-
bedrijfs-

Tjeerdknierfotografie

Maar ook voor
fotografische kunst
opmaat.
Uw idee door
mij gerealiseerd.

**Bel voor informatie
06-24772604 of mail**

www.tjeerdknierfotografie.nl

Hulpmiddelen en aanpassingen

voor mensen met een functionele beperking.



- mobiliteit
- communicatie
- omgevingsbesturing
- werkplek
- armfunctie alternatieven



rtd¹

...maakt méér mogelijk



Wilt u meer informatie over onze producten en mogelijkheden, kijk dan op onze website www.rtdhethdorp.nl of neem contact met ons op.
E-mail: info@rtdhethdorp.nl • Tel. 026 3529292

van der Storm
Relatiegeschenken - Promotieel textiel
Bedrijfskleding



Voor verrassende Geschenken!

www.vanderstorm.nl

'Ik probeer een weg te vinden om toch wat voor andere mensen te kunnen betekenen. Intermobiel is daar een onderdeel van.'

In de rubriek in gesprek met wordt ieder keer iemand geïnterviewd die een band met Stichting Intermobiel heeft. In dit jubileumnummer is het Paola Papen (42) die ongeveer vanaf het eerste moment klaar stond voor Stichting Intermobiel als vrijwilliger. Ze houdt de verjaardaglijst bij van alle vrijwilligers en ook vult ze meer dan wekelijks de infotheek aan met leuke, bijzondere en interessante artikels om te lezen. Ook heeft Paola de voorzijde van dit Mobiel Magazine opgevulld. Ze is één van de vrijwilligers waar je niet naar om hoeft te kijken in de zin van dat ze haar verantwoordelijkheid neemt en haar vrijwilligerswerk doet. Een kanjer dus, die ook weleens in het zonnetje gezet mag worden! Nico van Belle interviewde Paola voor Intermobiel. In onderstaand verhaal wordt duidelijk met welke hobby's ze haar tijd vult en wat haar hobby's en Intermobiel voor haar betekenen.

Wie ben je?

'Ik ben Paola, getrouwd met een geweldige lieve man. We wonen op een hele mooie plek aan een grote vijver in een kleine stad. Ik heb sinds 1985 een schildklierziekte. Ik moest een operatie ondergaan waarbij mijn schildklier bijna helemaal verwijderd is. Door een onvoorziene fout moest ik mijn bijschildklieren missen. Het gevolg hiervan is dat er geen calcium meer omgezet wordt in mijn lijf. Hiervoor slik ik dus medicijnen, maar dat brengt ook weer andere complicaties met zich mee, onder andere dat er continu steentjes in mijn nieren zitten. Vooral mijn linkernier kan deze erg slecht verwerken en dat veroorzaakt heel veel pijn en ongemak. Ook zijn mijn ribben verkalkt. Mijn nieren verliezen langzamerhand hun functie en hierdoor ben ik altijd erg moe. Dit beperkt me naast de pijn ook erg in mijn doen en laten. Ik moet steeds alert zijn op de schommelingen in mijn bloed. Als ik te laag zit met mijn calcium heb ik veel last van tintelingen en ernstige krampen in al mijn spieren. Als ik te hoog zit, word ik erg misselijk. Ik blijf zoeken naar een goed evenwicht. Mijn beroep als Z-verpleegkundige kan ik daardoor niet meer uitoefenen.'

Wat zijn je hobby's?

'Ik heb veel hobby's waaronder: lezen, scrappen, zowel digitaal als gewoon, mailen met mijn vrienden, naar het theater gaan, schrijven op een aantal forums en weblogs, mensen leren omgaan met Paint Shop Pro maar ook het schrijven van lessen voor Paint shop Pro, en nog veel meer.'

Waarom heb je juist deze hobby's gekozen? Hoeveel tijd ben je ermee bezig?

'Ik heb deze hobby's gekozen, omdat er door mijn ziekte veel andere dingen in mijn leven wegvielen. Ik gebruikte altijd al een speciaal e-mailprogramma genaamd IncrediMail. Ik wilde graag leren hoe ik daar briefpapiertjes mee kon maken. Iemand e-mailde me met de vraag of ik het wilde leren werken met het Paint Shop Pro programma. Woohoo, zeker weten dus! Zij leerde me een aantal basisvaardigheden. Daarna ben ik op bezoek gegaan naar meer informatie en online cursussen. Het is een groot onderdeel van mijn leven geworden. Ik ben altijd bezig met kijken of ik iets kan gebruiken voor een briefpapiertje of om foto's te bewerken of om mensen daarmee te helpen. Ik kan niet zeggen hoeveel uren per week ik ermee bezig ben, het is gewoon een onderdeel van mijn leven.'

Incredimail

Je hebt op Yahoo een eigen website gemaakt. Deze is in het Engels. Waarom?

'Ik heb op Yahoo mijn eigen IncrediMail website waar mensen lid van kunnen worden. IncrediMail is gewoon een e-mail programma zoals MS Outlook dat ook is, maar het is niet strak en statisch. Het heeft veel ingebouwde dingen zoals: emoticons, leuke kleurtjes en plaatjes. Op het moment dat ik briefpapier heb ontworpen, stuur ik het naar die groep toe. Zij zorgt ervoor dat het bij alle mensen in de digitale postbus valt. Het is in het Engels, omdat mensen van over de hele wereld lid zijn en Engels een universele taal is. Ik wilde het niet beperken tot Nederland, omdat ik veel Amerikaanse vrienden heb leren kennen. Ik praat overdag meer Engels dan Nederlands of beter gezegd e-mail ☺.'



Hoe gebruik je je eigen briefpapier?

'Ik gebruik altijd briefpapier als ik mensen e-mail, behalve mensen die het programma niet hebben. Daar stuur ik gewoon een "kaal mailtje" naar toe zonder opmaak.'

Paint Shop Pro (PSP)

Wat is Paint Shop Pro (PSP)? Wat vind je leuk aan het werken met PSP?

'PSP is de afkorting voor Paint Shop Pro. Het is een computerprogramma voor beeldbewerking ontwikkeld door de Amerikaanse firma Jasc. Inmiddels is Jasc overgenomen door Corel, en is Corel Paint Shop Pro PHOTO X2 verschenen. Een ander voorbeeld van zo'n soort programma is Photoshop. Dat gebruik ik ook, maar ik ben meer een fan van PSP van Corel. Ik vind het heel erg leuk om foto's te bewerken en voor mij betekent dat digitaal scrappen. Ik heb erg veel digitale scrapkits en die gebruik ik dan om mijn foto's mee te 'versieren'. Je voegt steeds dingen toe en je kunt echt van alles met foto's doen. Iedereen gebruikt het op zijn manier, maar voor mij is digitaal scrappen de hoofdmoot. Alhoewel ik het ook gebruik om foto's te verkleinen of om bijvoorbeeld rode ogen weg werken. PSP verveelt mij nooit. Het is altijd weer geweldig om iets te scheppen, te creëren. Ik ben altijd al creatief geweest en dit is een geweldige aanvulling daarop. Ik heb een aantal afbeeldingen die ik heb gemaakt toegevoegd om je te laten zien wat je zoal kunt doen met PSP.'

Briefpapier en naamtags

Je maakt met PSP briefpapier en naamtags. Wat zijn dat voor dingen? Waar en hoe gebruik je deze?

'Het briefpapier gebruik je net als je gewoon briefpapier zou gebruiken om een brief te schrijven met de post. Het programma slaat deze papiertjes voor je op. Als je het opent, dan kies je welke je wilt gebruiken. Naamtags zijn eigenlijk een soort plaatjes met je naam erop, die je als een soort handtekening kunt gebruiken. Daar kun je eindeloze variaties mee maken. Ven klein tot groot, van scraptags tot een naam versierd met wat plaatjes of kleuren. Alles kan ☺.'

Wat houdt het werken achter de schermen voor de group stepping stones through PSP in.

'Stepping stones is een Yahoo Group waar mensen lid van worden om PSP te leren. Ik ben daar begonnen als leerling. Ik heb alle stappen doorlopen. Daarna is me gevraagd of ik bij hen wilde blijven om anderen te begeleiden tijdens de lessen. Ik heb actief een hele tijd ongeveer tien leerlingen per keer begeleid, maar dat is me nu allemaal een beetje te veel. Ik werk nu nog achter de schermen door dingen te doen die de groep door laat draaien. Het is echt een enorme groep met erg veel leerlingen en begeleiders.'

Scrapkit:

Paola, je bent creative teammember voor een aantal digitaal scrapbook ontwerpers. Je website is www.purplechickcreations.blogspot.com.

Wat houdt creative teammember zijn in?

'Een creative teammember is iemand die scrapkits van een bepaalde ontwerper gebruikt om daar iets mee te maken. Ik maak bijvoorbeeld een naamtag met een scrapkit van iemand, en ik schrijf precies stap voor stap op hoe ik dat gemaakt heb. Daardoor kunnen andere mensen ook datzelfde maken als ik heb gedaan. Er zijn veel mensen die dat doen en zij sturen me vaak hun eigen tag terug die ze gemaakt hebben. Erg leuk ☺



Wat is een scrapkit? Hoe gebruik je het zelf?

'Een scrapkit is een groep plaatjes. Vaak van een bepaald thema zoals: de herfst, kerst, baby's of water of wat dan ook. Zij maken dus een kit met allerlei plaatjes erin die passen bij dat thema. Zij maken deze in png files. Deze hebben een transparante achtergrond, zodat je ze allemaal bij elkaar kunt gebruiken. Je bouwt laag op laag dus iets op. Ieder doet dat op zijn eigen manier. Ik leer nog steeds iedere dag heel veel bij. Er zijn mensen die echt van die prachtige dingen kunnen maken. Daar hoop ik ooit ook in de buurt te kunnen komen, dus ik blijf mezelf bijspijkeren door zelf ook heel veel lessen te maken of te

kijken bij andere ontwerpers om inspiratie op te doen. Al doende leert men, maar je moet er wel feeling voor hebben. Soms zien mensen echt niet hoe ze het kunnen gebruiken. Het programma is niet moeilijk te leren, maar creativiteit is iets wat je hebt of niet. Dat geldt ook bij schilderen, beeldhouwen of iets anders scheppends. Ik maak er heel veel voor mijn vrienden en familie ☺.'

Waar zit de uitdaging voor jou in ?

'Het blijft altijd een uitdaging. Ik heb nog heel, heel, heeeeeeel veel te leren. Ooit hoop ik mijn eigen website te ontwerpen. De website met mijn scraplessen heb ik wel helemaal zelf gemaakt bij [Blogger](#). Mijn eigen weblog heb ik wel ontworpen, maar ik weet nog niet hoe ik de codering moet doen om het echt allemaal zelf online te zetten. Dat is wel een wens voor de toekomst. Ook PSP is elke dag weer nieuw voor me. Het is heel veel spelen met van alles en ook heel veel weggooien, balen en weer opnieuw beginnen. Ik ben een perfectionist, dus alles moet kloppen voor mij. Dat maakt dat ik soms erg lang bezig ben voor ik tevreden ben.'

Welke websites wil je als tip meegeven voor geïnteresseerde lezers?

'Als je met PSP wilt werken, is het echt belangrijk om het programma goed te kennen. Het is niet goedkoop om aan te schaffen. Het is erg jammer als je afhaakt, omdat het allemaal niet te begrijpen is en je er niet uit kunt halen wat je wilt. Daardoor raak je gefrustreerd en kom je niet verder. Het is niet een kwestie van even een tagles van mij volgen. Je moet echt begrijpen wat de termen betekenen, wat de materialen zijn en hoe je dat doet. Eerst moet je het programma leren kennen. Daarna kan je pas iets gaan maken of ontwerpen. Ik zou niet weten of er ook Nederlandse websites zijn over dit onderwerp. Ik heb het altijd in het Engels geleerd en ermee gewerkt. Ik heb zelfs mijn PSP op Engels staan, omdat ik het Nederlands erg lastig vind. Maar als je het geen probleem vindt om in het Engels te leren, is [Stepping Stones](#) een geweldige lesgroep.'

Afrondend de vraag wat Intermobiel en het vrijwilligerswerk dat je voor Intermobiel doet voor jou betekent?

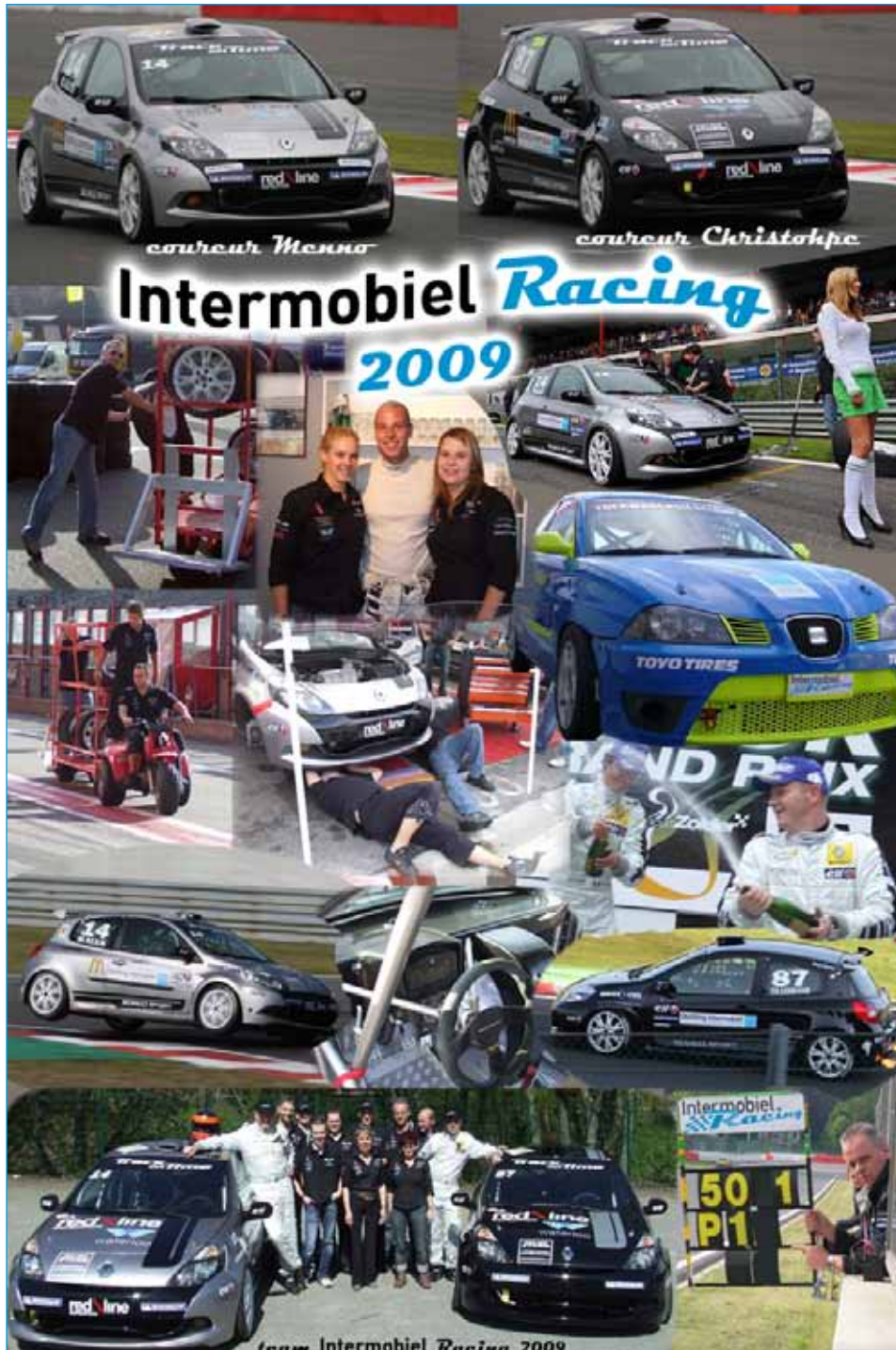
'Veel! Ik vind het heel prettig om het gevoel te hebben toch iets te kunnen betekenen voor andere mensen ondanks mijn ziekte. Dat ik niet het gevoel heb afgeschreven te zijn of dat ik geen onderdeel meer van de maatschappij ben door mijn beperking. Ik heb altijd een helpende en zorgende functie gehad in mijn leven: als verpleegkundige, als dochter van mijn moeder en als vrouw van mijn man om alle zorg voor hem te hebben. Als je dan in de rol zit dat je dat niet meer kunt op de manier zoals je het zelf wilt, moet je een andere manier vinden om dat te doen. Ik merk dat ik er beter in word, dat ik geen slechte vrouw ben als ik het eten een keer niet klaar heb als hij thuiskomt of als ik geen boodschappen kan doen, omdat ik daarvoor te ziek ben. Mijn moeder komt nu wat vaker bij mij. Ik probeer een weg te vinden om toch wat voor andere mensen te kunnen betekenen. Intermobiel is daar een onderdeel van. Dus het is tweeledig, het is fijn voor Intermobiel om iemand te hebben die een aantal zaken voor hen regelt en als wel dat het voor mij prettig is om ergens bij te horen, om het gevoel te hebben dat je iets waardevols kunt bijdragen!'

Geschreven door Nico van Belle m.m.v. Paola Papen

Geredigeerd door Veroni Steentjes



Intermobiel Racing is een Fund Racing team, dat wil zeggen dat ze rijden voor het goede doel (Stichting Intermobiel dus) en op die manier er aandacht en financiën voor creëren. Dat is onder de bezielende leiding van Emile Cobben en Edwin de Meijer ook zeker gelukt. De coureurs Menno Kuus (tevens ambassadeur van Intermobiel) en Christophe Legrand hebben zeer competitief gereden getuige de verschillende podiumplaatsen. Intermobiel Racing reed op de circuits van Zolder, Spa-Francorchamps en de Nurbürgring in 12 races om de Belgische Renault Clio Cup. Uiteraard zou dat zonder de vele sponsors en het voltallige team (allen vrijwilligers) niet mogelijk zijn geweest. Meer informatie over Intermobiel Racing vind je op www.intermobielracing.com. Intermobiel Racing, bedankt voor al jullie inzet voor Stichting Intermobiel in 2009!



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

Particulieren:

- Een eenmalige gift over te maken naar Stichting Intermobiel op 36.11.14.850 te Arnhem. Iedere euro is welkom.
- Door donateur te worden van Stichting Intermobiel vanaf slechts € 2,- per maand. Lotgenoten kunnen voor € 10,- per jaar donateur worden. Het aantal donateurs wordt erg belangrijk, omdat we aan het einde van het jaar een aanvraag bij fonds PGO willen indienen. De CG-raad gaat dat nu verzorgen in plaats van het ministerie van VWS. Bij een positieve toekenning, krijg je een vast bedrag voor iedere donateur. Dus vanaf nu telt iedere donateur nog meer mee voor structurele inkomsten te verwerven.
- [Klik hier voor het aanmeldformulier](#). U moet dit invullen en met een handtekening naar ons opsturen, omdat het officieel geregeld moet zijn.
- Door Intermobiel spullen te kopen steun je ons en draag je het uit. Kijk eens in de [Intermobiel shop](#). Binnen korte tijd wordt de shop weer uitgebreid met leuke spullen zoals sleutelhangers en mooie t-shirts.
- Door Intermobiel uit te dragen en onder de aandacht te brengen, steun je ons ook. Je kan de flyers, posters, visitekaartjes of DVD onder de aandacht brengen bij (huis)artsen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, aanpassingsbedrijven en natuurlijk bij kinderen, jongeren en mensen met een handicap of hun omgeving. Wil je dit doen, mail dan naar info@intermobiel.com en geef aan wat je nodig hebt en waar het naar toe verstuurd kan worden. Mocht je een idee hebben om iets te organiseren voor Intermobiel denk bijvoorbeeld aan een sponsorloop op een basis- of middelbare school of de vierdaagse lopen, verkoop van zelfgemaakte spullen of op een braderie meehelpen om de Intermobiel spullen te verkopen, horen we graag van je! Ook zijn winkels waar je een potje of collectebus van Intermobiel neer mag zetten, altijd welkom. Alle hulp en meedenken is gewenst. Kijk ook eens bij [de vacatures](#)

Bedrijven:

- te adverteren in het digitale Mobiel Magazine voor een gunstig tarief. Voor meer informatie, mailt u naar Emile via emile@intermobiel.com of bel naar 06-43055738.
- een eenmalige gift over te maken op 36.11.14.850 te Arnhem.
- lid te worden van de club van 100. Dit is speciaal voor kleine bedrijven bedoeld. U maakt twee jaar lang € 100,- per jaar over.
- U kunt natuurlijk ook € 10,- per maand betalen. [Klik hier voor het aanmeldformulier](#). Uw bedrijfsnaam wordt met link vermeld op onze website en in dit Mobiel Magazine.
- in natura te sponsoren. Denk bijvoorbeeld aan promotiematerialen, inktpatronen, papier, kantoorbenodigdheden, postzegels en pc apparatuur.
- een dienst te sponsoren zoals bijvoorbeeld een persbericht schrijven, kort projectplan, een communicatieadvies geven of fondsen werven.
- Ook kunt u uw personeelspotje of wat over is aan het einde van het jaar aan Stichting Intermobiel schenken of ons aanhalen bij een fonds dat u kent. Vaak steunen bedrijven ieder jaar een doel waar Intermobiel wellicht ook toe kan behoren.
- Als u iets ander wilt en van de autosport houdt, kunt u ook een personeelsuitje boeken bij het team Intermobiel Racing, zodat u op Zolder in de VIP box bij snelle auto's kunt komen en uitleg kunt krijgen van coureurs met een hapje en drankje. Een deel van de kosten hiervan komen ten goede aan Stichting Intermobiel, omdat Intermobiel Racing en de coureurs Stichting Intermobiel steunen en uitdragen zonder kosten.

Voor meer informatie en tarieven mail naar [PR en Sponsoring](#) of bel 06-43055738

We hopen van u te horen! Groetjes Stichting Intermobiel

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



Er zijn veel organisaties, instellingen en bedrijven die zich inzetten voor jongeren met een handicap. Soms ken je alleen een naam, maar wat ze nu exact doen en wat je er zelf aan kunt hebben, is niet altijd bekend. Vandaar deze rubriek waarin je kennismaakt met een organisatie of instelling aan de hand van vier vaste vragen. Dit keer is ZoekPgbZorg gevraagd voor deze rubriek.



Wat is ZoekPgbZorg?

ZoekPgbZorg is vijf jaar geleden opgericht door Giesbert Nijhuis, zelf een Pgb-houder. Hij vond het lastig om de juiste zorgaanbieder te vinden en probeerde dat met een website te verbeteren. En dat is aardig gelukt.

ZoekPgbZorg is een landelijke website. Je legt via de website zelf contact met de zorgaanbieder en maakt ook zelf de afspraken met die zorgaanbieder. ZoekPgbZorg zorgt alleen dat de website blijft draaien en verbeterd wordt. ZoekPgbZorg zit er dus niet tussen, zoals een zorgbureau wel doet. ZoekPgbZorg is dus geen bemiddelingsbureau.

Wat doet ZoekPgbZorg?

ZoekPgbZorg biedt een zoekmachine aan die aan de hand van advertenties Pgb-houders en zorgaanbieders bij elkaar brengt. Sinds de oprichting hebben meer dan 30.000 zorgaanbieders en Pgb-houders zich aangemeld op de website. Al deze mensen hebben een advertentie op ZoekPgbZorg geplaatst die je kunt doorzoeken met de zoekmachine. Je kunt zoeken op plaatsnaam of postcode, afstand, vrouw of een man, personen of bedrijven en op de functies: verpleging, verzorging, huishoudelijk, ondersteunend, activerend, verblijf, behandeling en vervoer.

Het is eigenlijk een soort Google voor het vinden van de juiste zorgaanbieder.

Wat heb ik als jongere met een lichamelijke handicap aan ZoekPgbZorg?

Door het grote aantal leden vind je als Pgb-houder altijd een zorgaanbieder bij jou in de buurt. Naast het groot aantal leden is de kracht van ZoekPgbZorg het veilige berichtensysteem. Je kunt eerst via dit berichtensysteem een zorgaanbieder leren kennen. Als er een *klik* is, kun je een afspraak maken. Zo wordt je privacy beschermd en sta je niet open en bloot op internet.

Het leuke van ZoekPgbZorg is dat er veel zelfstandige zorgaanbieders op staan. Van studenten SPW die een bijbaan zoeken tot BIG geregistreerde verpleegkundigen. Allemaal zijn ze te vinden en je kunt gratis contact leggen, want een Pgb-houder hoeft niets te betalen voor het vinden van een zorgaanbieder. ZoekPgbZorg heeft ook nog een forum, waar je terecht kunt voor al je vragen over het gebied van: Pgb, de WMO of waar je ook mee zit.

Hoe bereik ik ZoekPgbZorg?

Je kunt meteen gebruikmaken van de zoekmachine op www.zoekpgbzorg.nl. Als je iemand hebt gevonden, kun je je gratis aanmelden en die persoon een berichtje sturen. Om een advertentie te plaatsen, moet je je ook even aanmelden. Als je vragen hebt, kan je ook bellen naar 020-6817443. Succes!

Geschreven door ZoekPgbZorg

Geredigeerd door Veroni Steentjes



De 10 favo's van Ruud Feltkamp

In ieder Mobiel Magazine vertelt een BN'er die een band heeft met Stichting Intermobiel over zijn 10 favo's. Deze keer is het Ruud Feltkamp(1989). Ruud is sinds augustus 2009 ondersteuner van Stichting Intermobiel. Ruud Feltkamp is bekend geworden door zijn hoofdrol in Kruiemeltje en in de film Kees de Jongen en natuurlijk ook als Noud Albers in de soapserie GTST. Op 22 september ging de film Lover of Loser, een boekverfilming van Carry Slee, succesvol in première waar hij de hoofdrol in vertolkte als Ricardo. De film is succesvol ontvangen en veel mensen hebben de film bekeken in de bioscoop. Tevens werd hij onlangs gekozen tot Girlz Hunk van 2009.

Favoriet eten: Italiaans

Favoriete drank: Bier? Ha, ha wijn, maar gewoon een sapje vind ik ook erg lekker :)

Favoriete lekkernij: Chocolade chip koekjes

Favoriete website: hyves.nl

Favoriet TV programma: Family Guy, Lost en Expeditie Robinson

Favoriet boek: De boeken van Dan Brown

Favoriete film: Qua films vind ik bijvoorbeeld The green mile en de eerste Pirates of the Caribbean leuk.

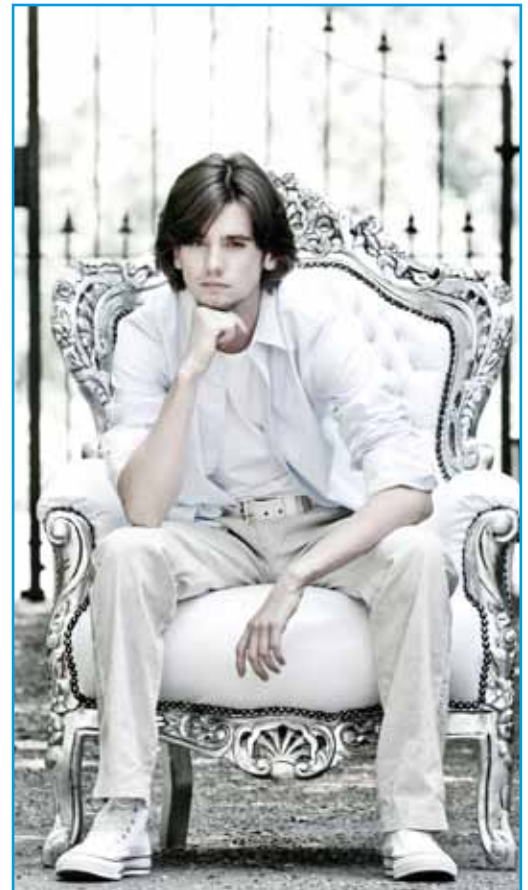
Favoriete kleur: blauw

Favoriet huisdier: kat

Favoriete (denk)sport: snowboarden en zeilen

Favoriete (lijf)spreuk: Always look on the bride side of live?

Ingevuld door Ruud Feltkamp



Wist je dat dit mobiel magazine een jubileumnummer is

In deze rubriek vind je handige weetjes waar je wat aan kunt hebben. Deze keer vind je hier vooral weetjes over Stichting Intermobiel, de website en het Mobiel Magazine omdat dit een jubileumnummer is. Dit is het eerste Mobiel Magazine nummer jaargang vijf al weer.



Wist je dat Intermobiel.....?

- als initiatief sinds 2001 bestaat opgericht door Veroni Steentjes.
- sinds maart 2003 een stichting is opgericht door vier jongeren uit de doelgroep genaamd Nynke, Tea, Jolanda en Veroni
- hulp heeft gehad van Stichting vrienden Het Dorp bij de oprichting. Ze hebben de kosten van de notaris betaald.
- door vele bekende Nederlanders gesteund wordt die als ambassadeur en ondersteuner optreden zie
- Opvoeden met een handicap door Jo-Ann en Barbara is opgezet en sinds maart 2006 in onze website zit.
- als enige organisatie seks met een handicap zo oppakt , bespreekt en onder de aandacht brengt.
- door de NVVS en Rutgers Nisso Groep gesteund wordt en ook deel uitmaakt van de Rutgers Nisso projectgroep liefde zonder schroom.
- nog steeds op zoek is naar jou, als jongere met handicap, om mee te helpen je kennis en ervaring op de website te zetten, zodat lotgenoten er van kunnen leren.
Wil je dit doen, mail naar v.steentjes@intermobiel.com
- nog steeds mensen zoekt die in hun omgeving uitdragen dat Intermobiel bestaat bij hun
- huisarts, apotheker, fysiotherapeut, ergotherapeut en specialisten en bij familie en vrienden.
- nog steeds op zoek is naar ambassadeurs. Iedereen die Intermobiel uitdraagt een ambassadeur is! Wil je dit ook doen, mail info@intermobiel.com

Wist je dat www.intermobiel.com

- sinds november 2004 online is geopend door ambassadeur Christijan Albers.
- de huidige opmaak van de website de tweede website van Intermobiel is. De huidige website is online sinds maart 2006.
- nog steeds ieder jaar meer bezoekers krijgt.
- al door meer dan 139.000 unieke bezoekers bezocht is die meer dan 400.000 pagina's bekeken hebben.
- een unieke toegankelijkheidsdatabase heeft met een drie sterren systeem *=handrolstoel, **=elektrische rolstoel/scootmobiel en ***= ligolstoelen, brancards en bedden dat echt uniek is. Je bijdrage is nog steeds welkom en nodig.

Geschreven door Veroni Steentjes



Samen

**Samen
is
pijn delen
in de hoop
dat het verandert
in**

**Samen
sterk staan
en
uiteindelijk
het mooie van
het leven**

**Samen
kunnen zien**

**Samen
kunnen we
uit
het zwarte gat
komen
en
het oneindige licht
in
onzelf blijven
volgen.**

© **Pauline Gransier**

Om jezelf te leren kennen,
heb je andere mensen nodig.



Evy is 50 en ze heeft zelf een auto-immuunziekte met chronische pijn. Ze is al jaren bedlegerig. Ze was yoga docente. Nu geeft ze aan huis yogales en filosofie les. In ieder Mobiel Magazine deelt ze iets wat haar bezighoudt.

Ik wil het niet over een gewone spiegel hebben waarin we 's morgens kijken, maar over mensen die als spiegels dienen voor elkaar. Om te beginnen, wil ik je vragen om eens in je vriendenkring te kijken naar de karakters van deze mensen. Kijk welke eigenschap je het meest opvalt bij die persoon. Misschien valt je dan op dat één van je vrienden snel zijn oordeel klaar heeft. Van 'n vriendin vind je haar eeuwige optimisme zo prettig en bij weer een ander valt het je op dat zij veel tijd voor zichzelf nodig heeft of dat zij altijd zo breed uitwijdt tijdens gesprekken. Waarom valt deze specifieke eigenschap jou zo op?

Bedenk dat het misschien alleen jón is opgevallen en dat een ander het helemaal niet ziet. Je vindt iets van elkaar, omdat je iets van de ander in jezelf herkent. De ander is in wezen een spiegel van jouw binnenste. Als die eigenschap niet in jezelf aanwezig zou zijn, dan zou je het niet kunnen herkennen in de ander. Als je het niet herkent, dan zou je je er niet druk over maken. Het zou je niet eens opvallen als het niet in jou aanwezig zou zijn.

In ieders onderbewuste zitten een heleboel ervaringen en meningen, die je bent vergeten. Het is de bedoeling dat je mensen tegenkomt die jouw vergeten delen uit je onderbewuste naar boven halen. Meestal willen mensen niet dat het kwetsbare stuk in hen naar boven komt, dus verzetten ze zich ertegen. Ook denken ze dat het niet hun eigen deel is, maar dat van een ander. Ze geven dus een ander de schuld en oordelen. Dát is nu juist wat in de mens geheeld moet worden. Dat is het begin van een de grote denkverandering. Je moet weten dat alles wat je in de ander opvalt een deel van jezelf is. De ander is alleen maar een spiegel van jouw binnenste. Om jezelf te leren kennen, heb je dus andere mensen nodig.

Het lijkt alsof je toevallig mensen tegenkomt, die jij aardig of vervelend vindt, maar zo toevallig is dat helemaal niet. Dezelfde trillingen trekken elkaar aan. Eigenschappen zijn ook energieën en dus trillingen, dus heb je altijd mensen om je heen met één van jouw eigen eigenschappen. Dat voelt goed en vertrouwd aan, omdat je het al kent. Die aantrekkingskracht van trillingen werkt bij positieve eigenschappen, maar ook bij negatieve eigenschappen. In het begin van een vriendschap vallen misschien de positieve eigenschappen het meeste op. Wanneer je iemand langer kent, vallen ook de negatieve eigenschappen op. Die negatieve eigenschappen wijs je af, die wil je niet! Je vindt ze stom, niet beseffende dat het je eigen eigenschappen zijn, die je afwijst. Die eigenschap is dan nog niet bewust én niet geheel in jezelf aanwezig (of ontwikkeld). Je trekt net zo vaak mensen naar je toe met dezelfde eigenschap tot je die eigenschap in jezelf gezien hebt, waardoor deze kan helen. Via je eigen oordelende gedachten krijg je kennis over je eigen binnenste. Elke keer als je iets vindt van een ander, keer dan naar binnen en vraag je af wat het van jou zelf zegt. Vraag eens aan je binnenste waarom je juist iets stom of geweldig vindt.....

Geschreven door Evy



In ieder Mobiel Magazine vind je deze nieuwe rubriek met deskundige Susanne Maas. Afwisselend beantwoordt ze vragen voorgelegd door Stichting Intermobiel of door jou als bezoeker. Deze keer beantwoordt Susanne vragen voorgelegd door Intermobiel die samenhangen met het onderwerp aanpassingen in de vorm van een aangepaste bed of laptoptafel.



'Mijn naam is Susanne Maas (1976). Ik ben in december 2000 als ergotherapeut afgestudeerd aan de Hogeschool Zuyd. Ik ben lid van de Nederlandse Vereniging voor Ergotherapie en ik heb een bewijs van periodieke registratie Kwaliteitsregister Paramedici ex. art. 34 Wet BIG. Naast het werken in mijn eigen praktijk met zowel kinderen als volwassenen, ben ik ook nog werkzaam als ergotherapeut in een verpleeghuis in Noord Limburg. In Weert neem ik deel aan het multidisciplinair samenwerkingsverband Weert (kortweg MDS Weert). Vanuit dit samenwerkingsverband wordt op een geïntegreerde wijze zorg geboden in de eerste lijn aan cliënten met onder andere neurologische aandoeningen. Ik wil graag een bijdrage leveren aan de kwaliteit van zorg en aan het zelfstandig functioneren van cliënten om een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te bereiken. Dit betekent dus maatwerk.'

Voorgelegde vraag:

Ik lig op bed en computer veel vanuit mijn bed. Ik zag dat u Johan geholpen heeft bij de aanvraag van zijn aangepaste laptop bedtafel. Ik zou ook erg bij zo'n aanpassing geholpen zijn. Hoe kan ik zo iets aanvragen en waar? Kan ik zelf een aanvraag indienen of moet een arts, specialist of ergotherapeut dat doen? Moet bij de aanvraag ook al een product genoemd worden met een offerte?

Antwoord Susanne:

'Het is zinvol om via de huisarts een verwijzing voor ergotherapie te vragen en eerst met een ergotherapeut je probleem te bespreken en samen te kijken of een laptoptafel inderdaad de juiste voorziening is. Als dat het geval is, kan de ergotherapeut een motivatie schrijven die je samen met het machtigingsformulier van je huisarts/specialist naar je zorgverzekeraar opstuurt. Een offerte stuur ik meestal mee, zodat alles compleet is. De zorgverzekeraar beoordeelt of de aangevraagde voorziening ook medisch geïndiceerd is.'

Voorgelegde vraag:

Ik weet van lotgenoten dat zo'n aangepaste laptop bedtafel moeilijk vergoed wordt. Heb je nog tips voor me wat te doen bij een afwijzing? Verschillen de regels rondom het vergoeden van zo'n aanpassing ook nog per zorgverzekeraar?

Antwoord Susanne:

'Het is in iedere situatie verschillend, dus ik vind het lastig om zo te bepalen wat je moet doen bij een afwijzing. Dit is namelijk afhankelijk van de reden van afwijzing. Samen met je ergotherapeut die ook de aanvraag heeft ingediend, kun je bekijken wat de reden van afwijzing is en of je bijvoorbeeld een bezwaar gaat indienen. Belangrijk is in ieder geval om vooraf na te gaan of je er überhaupt wel voor in aanmerking komt. Iedere zorgverzekeraar heeft zijn eigen Reglement Hulpmiddelen en die verschillen van elkaar.'



Wil je een vraag aan mij stellen, surf dan naar [de vraagbaak rubriek aanpassingen](#) of mail naar mm@intermobiel.com o.v.v. vraagbaak?

Groetjes Susanne Maas



'Het is gewoon zo, ik weet niet beter en het kan niet teruggedraaid worden.'



In deze 'een link uitgelicht' maak je kennis met Sylvana van Hees. Zij heeft een website gemaakt over haar ziekte meningo-kokken sepsis (hersenvliesontsteking) en de beperkingen die ze daarvan ondervindt.

Even voorstellen

Sylvana is 16 jaar oud en woont in Zeeland met haar ouders, twee broertjes en zusje. Ze gaat in Breda naar het VMBO, een school speciaal voor mensen met een lichamelijke beperking. Hier kan ze op haar eigen niveau en tempo werken. Na deze school wil Sylvana graag de kant van de design op. Het lijkt haar leuk om posters of cd hoesjes te ontwerpen. Haar hobby's zijn tekenen, zingen, lezen, concerten bezoeken en uitgaan. Daarnaast heeft zij een website gemaakt over haar ziekte.

Beperking

Toen Sylvana 21 maanden oud was, kreeg ze op een dag koorts. Haar moeder ging met haar naar de huisarts en deze constateerde een griepje. Later die dag werd Sylvana steeds zieker. Het bleek dat ze geen griepje had, maar een hersenvliesontsteking (meningo-kokken sepsis). Achteraf zei de dokter, dat hij wel een vermoeden hiervan had, maar heeft geen actie ondernomen. Sylvana heeft vervolgens drie weken op de IC gelegen in het ziekenhuis. Ze is die drie weken in slaap gehouden. Sylvana reageerde wel op bepaalde dingen, zoals muziek. Om haar in leven te houden, is er besloten dat lichaamsdelen geamputeerd moesten worden, omdat deze al aan het afsterven waren. De artsen moesten snijden tot ze bloed zagen en hierdoor mist Sylvana nu twee onderbenen en haar rechter onderarm. 'Ik kan me er niet veel meer van herinneren, ik was te jong om het te beseffen.', vertelt Sylvana. Op de vraag welke beperking Sylvana ondervindt, antwoordt Sylvana dat het voor haar geen nadelen heeft. 'Het is gewoon zo, ik weet niet beter en het kan niet teruggedraaid worden.' Sylvana zit in een rolstoel en buitenshuis heeft ze ook een Pendel is een soort rolstoelscooter. Vroeger heeft Sylvana protheses gehad, maar die gebruikt ze nu niet meer. Zonder protheses is Sylvana veel zelfstandiger.

Het doel van de website

Sylvana is in 2004 met haar website begonnen. Samen met haar ouders en haar oma onderhoudt ze de site www.sylvanavanhees.com. Sylvana wil mensen met haar website haar verhaal vertellen. Daarnaast wil ze meer bekendheid geven aan het ziektebeeld hersenvliesontsteking. Sylvana: 'Er is niet veel over te vinden, maar er is wel vraag naar. Hersenvliesontsteking kan goed behandeld worden, als je er maar op tijd bij bent.', benadrukt Sylvana. 'Pas dus op als je denkt dat je een griepje hebt en dit steeds erger wordt, het zou wel eens hersenvliesontsteking kunnen zijn.' Sylvana benoemt verder: 'Ik wil de mensen via mijn website laten zien dat ik ben zoals ik ben.'

Inhoud van de website

Op de site is een verhaal te lezen dat geschreven is door de moeder van Sylvana. Ze beschrijft hoe zij het allemaal heeft meegemaakt destijds. Ook staan er foto's op van Sylvana in het ziekenhuis en van de jaren daarna. Sylvana's oudste broertje Jeremy heeft ook een stukje geschreven voor de website. Zelf beschrijft Sylvana op haar website hoe zij omgaat met haar beperking in haar dagelijks leven.

Reacties van bezoekers

Op de website is een gastenboek waar bezoekers een reactie achter kunnen laten. Sylvana krijgt veel reacties op de site. Deze reacties komen van bekenden, maar ook van andere bezoekers. Sylvana vertelt dat er veel studenten op haar site komen, maar ook mensen uit het ziekenhuis of het buitenland. Op de vraag wat ze de leukste reacties vindt, antwoordt Sylvana: 'Veel mensen schrijven dat ze het knap van mij



vinden, dat ik ben zoals ik ben en dat ik vooral zo moet blijven doorgaan. Uit zulke reacties kan ik kracht putten.', vertelt Sylvana.

Bijzonder

Als je de website van Sylvana opent dan hoor je muziek. Sylvana vertelt: 'Het lied op mijn website is speciaal voor mij geschreven, toen ik in het ziekenhuis lag.' Het is geschreven en gezongen door Andy Dellenoy, een neef van Sylvana's moeder. Hij zingt in het lied hoe het lot je onaangenaam kan treffen, maar aan de andere kant ook voor veel mooie dingen kan zorgen.



Toekomst

Sylvana gaat binnenkort een update van haar eigen verhaal schrijven. Ook zullen er nieuwe foto's geplaatst worden. De website van Intermobiel zal ook gelinkt worden op de site van Sylvana. Sylvana is namelijk vrijwilliger bij Intermobiel geworden.

Geschreven door Jolet Wiering-Muurling

Geredigeerd door Johan Fiddelaers

Oktober 2009

Advertentie

Speciaal voor vrouwen met een lichamelijke beperking

www.totallyyours.nl

Maak een afspraak of bezoek onze webwinkel

info@totallyyours.nl



'Geweldloze Communicatie draagt bij aan het stabiel houden van mijn conditie en het helpt me om uit de neerwaartse spiraal van stress, angst en paniek en vervolgens uitputting te blijven.'



In deze rubriek komt in ieder Mobiel Magazine iemand aan het woord die vertelt over zijn/haar religie, levenswijze of filosofie. Deze keer vertelt Lennie (1981) over Geweldloze Communicatie (GC). Ze maakt gebruik van coaching op basis van Geweldloze Communicatie.

Wil je jezelf kort voorstellen?

'Ik ben vanaf mijn twintigste bedlegerig door de aandoening ME. Daarnaast heb ik MCS wat inhoudt dat ik overgevoelig ben voor (chemische) stoffen en geuren. Ik woon samen met Lies in een klein rijtjes-huis in een oud deel van Hilversum.'

Wat is jouw relatie met geweldloze communicatie? Hoe en wanneer ben je hiermee in aanraking gekomen?

'In januari 2006 kwam ik een artikel over Geweldloze Communicatie tegen in de Z.O.Z, een tijdschrift over duurzame ontwikkeling en solidariteit. Ik had al vaker boeken over communicatie gelezen, omdat ik me op sociaal gebied onzeker voel(de). Ik vond daar niet in wat ik zocht. Ik merkte dat mensen soms gekwetst op mijn woorden reageerden zonder dat het mijn bedoeling was hen te kwetsen, of dat er miscommunicaties ontstonden. Daar voelde ik me verdrietig over. Mijn moeder vertelde mij als kind dat ruzie eigenlijk oorlog in het klein was. Ik wilde graag bijdragen aan vrede: Vrede in mijzelf en vrede in mijn omgeving. Alleen wist ik niet hoe. Geweldloze Communicatie heeft mij daar handvaten voor gegeven.'

Kan je in het kort uitleggen wat Geweldloze Communicatie inhoudt?



'Geweldloze communicatie werd ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Marshall B. Rosenberg. Hij onderzocht patronen in het taalgebruik die geweld (fysiek, emotioneel, psychisch) veroorzaken. Hij ontdekte een specifieke vorm van spreken en luisteren, die ons brengt tot een

wezenlijke, respectvolle verbinding met onszelf en anderen en ons natuurlijk vermogen tot mededogen/empathie doet bloeien. Binnen GC staan twee vragen centraal: 'Wat leeft er in mij/jou?' en 'Wat kunnen we doen om het leven te verrijken?' Ter ondersteuning van deze vragen is er een model met vier elementen. Die elementen zijn:

- waarneming (zonder interpretatie of oordeel),
- gevoel,
- behoefte (een universele basisbehoefte) en
- verzoek (een op actie gericht verzoek om de basisbehoefte concreet te vervullen).

Een voorbeeld waarbij alle elementen expliciet worden gebruikt is:

Als ik zie dat je met mij in de rolstoel wilt oversteken, terwijl het verkeerslicht op rood staat (waarneming), voel ik me bang (gevoel). Ik kan het verkeer niet overzien (waarneming) en ik heb behoefte aan veiligheid (behoefte). Hoe is het voor jou om te wachten tot het groen is (verzoek)?'

Wat spreekt je zo aan in Geweldloze Communicatie?

'Wat mij aanspreekt in Geweldloze Communicatie is de eenvoud van het model. Mijn hoofd is door de ME moe, mistig, duizelig en griepig. Het lijkt of er stukjes glas in mijn hoofd zitten waarlangs elke gedachte pijn doet. In de chaos en storm van mijn emoties en alles wat er om mij heen gebeurt, heb ik behoefte aan iets om me aan vast te houden. Ik richt mij nu op de vier elementen van dit model. Dat geeft me structuur en meer grip op mijn leven. Ik ervaar Geweldloze Communicatie als integer. In andere communicatieboeken stonden trucjes om wat jij wilt gedaan te krijgen zoals gewenst gedrag belonen en ongewenst gedrag negeren. Bij Geweldloze Communicatie gaat het om verbinding en elkaar van mens tot mens ontmoeten. Daar voel ik me veel prettiger bij.'

Hoe kan je Geweldloze Communicatie inzetten in jouw leven met een chronische ziekte?

'Ik heb (telefonische) coaching op basis van GC. Dit helpt mij mijn emoties te verwerken en af te vloeien.'





Ook oefen ik hoe ik in sociale situaties kan reageren en hoe ik de zorg, die ik nodig heb, adequater kan organiseren. Dit draagt bij aan het stabiel houden van mijn conditie en het helpt me om uit de neerwaartse spiraal van stress, angst en paniek en vervolgens uitputting te blijven. Het maakt het voor mij mede mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.'

Kan je een voorbeeld geven uit je eigen ervaring waarin duidelijk wordt wat de toegevoegde waarde van GC is.

'Laatst riep ik tegen een zorgverlener direct toen hij binnenkwam of hij de verwarming wilde aanzetten. Toen de zorgverlener daarna binnenkwam zei hij met nadruk "Goedemorgen Lennie." Vroeger zou ik me gespannen gevoeld hebben na deze opmerking en de volgende keer krampachtig geprobeerd het 'goed' te doen. Ik zou er niet over gecommuniceerd hebben. Nu reageerde ik met: "Dat klinkt of je je ergert en mijn goede morgen groet gemist hebt. Is dat inderdaad zo?" "Ja, het moet wel leuk blijven." "Dus het is voor jou leuker als ik eerst goedemorgen zeg, voordat ik iets vraag?" "Ja antwoordde hij." Daarna heb ik gevraagd of hij ruimte had om te luisteren naar mijn redenen om de vraag op dat moment te stellen. Het is voor mij belangrijk vragen te kunnen stellen zodra ze in mij opkomen, omdat ik het anders vergeet of het onthouden kost veel energie. We zijn er toen op uitgekomen dat ik bij hem goedemorgen zeg zodra hij bij de achterdeur

binnenkomt en niet, zoals bij de anderen, als ze mijn kamer binnen komen. Op deze manier zijn we beiden tevreden: hij heeft eerst zijn goedemorgen groet en ik kan vragen stellen op het moment dat ze in me opkomen. De directheid in ons gesprek en de check of hij ruimte had om naar mijn kant te luisteren maken dat ik me bij deze laatste manier meer ontspannen voel.'



Meer informatie:

- Op You Tube zijn ook vele filmpjes te zien van Dr. Marshall B. Rosenberg. De laatste bijdrage is zes maanden geleden geplaatst genaamd Dr. Marshall B. Rosenberg Nonviolent Communication Skills (NVC)
- Via Google kan gezocht worden naar boeken van Dr. Marshall Rosenberg en via het zoekwoord Geweldloze Communicatie kan je zoeken naar een coaching bureau bij jou in de buurt.

*Geschreven door Merel van der Zee, met medewerking van Vincent van Amstel en Lennie
Geredigeerd door Veroni Steentjes*

Favoriet hulpmiddel

Nutricia drinkvoeding

Als ik (Elsa) denk aan een favoriete hulpmiddel, dan komen bij mij meteen alle middelen in aanmerking als het gaat om Nutricia drinkvoeding. Is het echt een hulpmiddel? Nou voor mij wel! Door de vele nek- keel- en strottenhoofd spasmen kan ik geen vast voedsel meer verdragen. Zelfs goed geprakt of gepureerd eten gaat moeilijk. Ik ben nu vanaf februari/maart 2009 afhankelijk van deze voeding. Natuurlijk komt het op een gegeven moment je neusgaten uit en gaan sommige smaken je tegenstaan. Maar ik ben vooral dankbaar dat

dit er is en dat ik op deze manier toch alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijg. Misschien klinkt het heel raar, maar ja het is toch een soort hulpmiddel voor mij!

Geschreven door Elsa Groenheide



In deze rubriek vind je verschillende handige tips op het gebied van vrije tijd die je op ideeën kunnen brengen. Voor ieder wat wils dus.

Knutselen met gestanste vellen

Sinds kort zijn er voor de liefhebbers van 3D knutselen ook gestanste vellen of push out vellen. De illustraties zijn al voor je uitgestanst! Je hoeft dus niets meer uit te knippen. Handig als je geen of een beperkte handfunctie hebt of als je met je kinderen wilt knutselen. Normaal vergt het knippen of uitsnijden veel tijd en energie. Dat is nu niet meer nodig. De gestanste vellen zijn er in gewone 3D vellen, maar ook in pyramide vellen of twisted pyramide vellen en in 3D Blocks. In het begin was er weinig keuze in deze vellen, maar het aanbod neemt snel toe. Ze zijn er voor allerlei afbeeldingen van: de kerst, bloemen, voor kinderen tot condoleance afbeeldingen. Deze gestanste vellen zijn te koop bij de meeste hobbywinkels of hobbywinkels op internet. De prijzen variëren van € 0,75 tot € 1,25 afhankelijk van de soort vellen en kwaliteit van het papier.



Haal de natuur binnen met een herfsttijloos foto's van de herfsttijloos

Als je zelf weinig tot niet naar buiten kunt om de natuur in te gaan, is dit een goede tip. Ook als je jonge kinderen hebt, is dit leuk om te hebben. Koop een herfsttijloos bol, *Colchicum autumnale*. De herfsttijloos, (*Colchicum multiflorum* Brot.), is een plant uit de herfsttijloosfamilie (*Colchicaceae*). Het is een bolgewas dat lijkt op krokussen. Ik kreeg die bol vroeger van een oudere kennis van mijn ouders. Onlangs zag ik hem in een folder van een tuincentrum staan. Ik heb mijn moeder gevraagd hem te kopen. Je legt de bol in de vensterbank en het loopt vanzelf uit. Het heeft dus geen water of aarde nodig. Het is een zogenaamde droogbloeiër. Dat wil zeggen dat de bol geen water opneemt en geen wortels en bladeren vormt tijdens de bloei.



Ik heb de bol in een vaasje laten zetten voor de stevigheid en voor het groeien naar het licht toe. Ik heb het op mijn nachtkastje laten zetten, zodat ik het goed kan zien. Uit de bol zijn al twaalf witte bloemen gekomen. Als hij uitgebloeid is, snijdt Emile hem eraf, zodat er voldoende voeding voor de rest is. Ik heb een herfsttijloos met witte bloemen, maar ze zijn er ook in het paars en in het geel. Je kunt de bol na het bloeien binnen ook buiten in de grond doen. De plant bloeit in de herfst, maar de bladeren en vruchten komen pas in het voorjaar tevoorschijn. De plant is zeer giftig en mag dan ook niet door dieren gegeten worden. Bij mij gaat hij dus niet de grond in in verband met Amor. Deze bol is te koop bij de meeste tuincentra in Nederland voor ongeveer € 3 tot € 4,-.

Zorgverzekering voor dieren

Als je een dier hebt, wil je er goed voor kunnen zorgen. Ook als je financieel niet zoveel achter de hand hebt. Ik heb daarom voor Amor een dier & zorgverzekering afgesloten bij Proteq, maar je hebt tegenwoordig veel meer keuzes qua verzekeraars zoals: petplan, de nationale huisdierenverzekering en Pico Bello. Bij Proteq moet je zelf altijd de BTW betalen van een dierenartsbezoek, maar de rest krijg je wel vaak vergoed. Alleen jaarlijkse vaccinaties worden niet vergoed. Amor moet helaas van jongs af aan vaak naar de dierenarts, dus ben ik erg blij dat ik het voor hem afgesloten heb. Het kost nu ongeveer € 180,- per jaar. Als je het afsluit, kan je dat het beste zo vroeg mogelijk doen. Neem de tijd om de verschillende verzekeraars te vergelijken. Vraag je dierenarts om zijn ervaringen. Zij weten vaak welke verzekeraar het beste vergoedt of welke het duidelijkste is in de polisvoorwaarden. Petplan is op internet inderdaad overzichtelijker dan Proteq. Het is wel een investering in je huisdier, maar als hij/zij iets heeft wat veel gaat kosten, dan ben je blij dat je het hebt. Amor haalt zijn kosten er ruimschoots uit!

Geschreven door Veroni Steentjes



In deze rubriek vind je een recensie over een boek, film of luisterboek door iemand uit de doelgroep. De recensie mag gaan over een boek, een film in de bioscoop, DVD of een luisterboek. De inhoud maakt niet uit. Het mag gaan over het hebben van een lichamelijke handicap of chronische ziekte, maar dat hoeft natuurlijk niet. Er is meer in het leven! Je kan ook een recensie insturen over iets wat je aangegrepen heeft of wat veel indruk heeft gemaakt bijvoorbeeld een programma op TV.

Deze keer een recensie van de film *Lover of Loser* waarin ondersteuner Ruud Feltkamp speelt. Hij nodigde vier Intermobieliërs voor de première van deze film uit op 22 september 2009 in Utrecht waaronder Olga Brosens, die sinds kort Intermobiel bestuurslid is en ze zit ook in het Intermobiel promoteam. Zij schrijft deze keer een recensie over de film *Lover of Loser*.



Titel: *Lover of Loser*, gebaseerd op het gelijknamige boek van Carry Slee.

Regisseur: Dave Schram

Cast: Gaité Jansen (Eva), Martijn Lakemeier (Mees), Ruud Feltkamp (Ricardo), Thomas Acda (Willem), Susan Visser (Katja), Claire Bende (Julia), Lucas Hamming (Sem), Afra Margeridon, Carlien van Dijken (Roos), Quinten Schram (Jesse), Manuel Broekman (Max) en Carlijn van Zijtveld (Sara)

Genre: Drama, familiefilm

Duur: 100 minuten

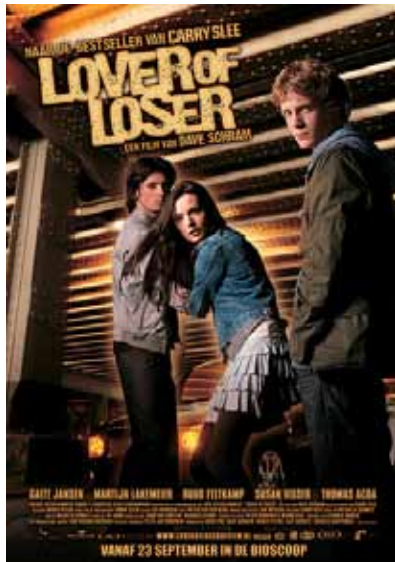
Kijkwijzer: 12 jaar

Verschenen op 23-09-2009 in de bioscoop. De première was 22-09-2009

Meer informatie: www.loverofloserdefilm.nl

Korte samenvatting:

Het zit de 15-jarige Eva (Gaité Jansen) niet mee. Met haar nieuwe stiefvader (Thomas Acda) kan ze absoluut niet opschieten. Waarom doet hij altijd zo klef tegen haar? Haar moeder (Susan Visser) vindt echter dat Eva niet zo moet zeuren. Als bijverdienste ontwerpt Eva T-shirts, die ze zaterdag in de printshop drukt. Ze is verliefd op Mees (Martijn Lakemeier), de leuke jongen die daar werkt. Maar door een misverstand denkt ze dat hij al een vriendin heeft. Ze komt steeds meer alleen te staan, helemaal als haar beste vriendin (Claire Bender) het te druk heeft met haar nieuwe vriendje en steeds minder met Eva wil afspreken. Als bij een optreden van een muziekband de vlotte knappe Ricardo (Ruud Feltkamp) aandacht aan Eva besteedt, is ze al snel verloren. Hij pakt haar helemaal in met leuke kleren en wil haar meenemen naar een beroemde modeontwerper in Parijs. Maar Mees vertrouwt het niet. Hij komt erachter dat Ricardo helemaal niet naar Parijs zal gaan. En dan doet hij alles om Eva te redden.



Cijfer waardering: 9.8

Korte toelichting op het cijfer:

De film is heel erg goed, omdat het gaat over iets wat er vandaag de dag voorkomt. Er zitten zowel serieuze als grappige elementen in en dat spreekt mij erg aan. Ook zitten er leerelementen in, die erg goed zijn voor de jeugd van vandaag de dag. Kortom een film die leuk is voor iedereen, ongeacht leeftijd (vanaf 12 jaar) en geslacht!

Wil je ook een bijdrage insturen voor deze rubriek, mail het dan naar mm@intermobiel.com

Ingevuld door Olga Brosens



Geduld is een schone zaak

‘Structuur bij het opbouwen van de belastbaarheid is voor mij erg belangrijk, want de pijn is voor mij geen goede indicatie. Die neemt pas toe als het te laat is.’



Johan Fiddelaers is penningmeester en vrijwilliger van Intermobiel. Hij is 39 jaar, getrouwd met Mary en samen hebben ze twee kinderen. Door rugklachten is hij al enkele jaren bedlegerig. Zitten is voor Johan onmogelijk, maar korte stukjes lopen kan hij wel. In ieder Mobiel Magazine schrijft hij een column over wat hem bezig houdt.

In 2005 heb ik negen maanden gerevalideerd in het revalidatiecentrum Blixembosch in Eindhoven. Hier heb ik het nodige geleerd om er na deze periode zelf mee verder te gaan. Na de revalidatie heb ik onder begeleiding de medicatie Meloxicam (ontstekingsremmende pijnstillers) en Amitriptyline (tegen zenuwpijn) stapsgewijs afgebouwd tot geen gebruik van beide medicijnen meer. Echter ging het stapsgewijs ook met mijn rug achteruit. Op advies van de revalidatiearts ben ik met beide medicijnen weer begonnen en als extra pijnstillers kwam daar nog Tramadol (morfineachtige pijnstillers) bij. Echter het niveau van voor het afbouwen van de medicatie werd niet meer bereikt, helaas verre van dat. Sterker nog, het ging heel langzaam bergafwaarts, inclusief slaapproblemen en steeds meer pijn. Soms dacht ik, ik kan niet nog verder achteruit gaan. Helaas bleek dat dit iedere keer toch weer mogelijk was.

Uiteindelijk en ondanks fysiotherapie lag ik meer dan 23 uur per dag op bed en de pijn was niet meer onder controle. Hierdoor kwam ik toevallig onder behandeling van een andere fysiotherapeut. Hij wilde de kleine spiertjes in de onderrug sterker maken, waardoor er meer stabiliteit in de onderrug ontstaat. Door het vele liggen en jarenlang dragen van rugbandages en een rugkorset functioneerden deze spiertjes niet of nauwelijks meer. De training van deze spiertjes, moet de belastbaarheid vergroten, dat is het idee erachter.

Na een jaar lang iedere dag trouw de oefeningen uit te voeren, ging ik nog altijd niet vooruit. Meerdere keren heb ik overwogen om te stoppen met fysiotherapie. Immers het vervoer van en naar de praktijk was vaak al te belastend. De fysiotherapeut bleef er vertrouwen in hebben, dat ik er profijt van zou krijgen. Mary bleef me hierin ook stimuleren en ik heb toch doorgezet. Vanaf december 2008 ging ik, weliswaar tergend traag, toch stapje voor stapje vooruit. Iedere minuut dat ik op een dag meer op kon zijn, is mooi meegenomen.

Vervolgens gingen we enkele belangrijke blokken van ‘op zijn’ registreren om zo een schema te maken om de opbouw structureel te begeleiden. Dit schema biedt mij houvast in het traject van vooruitgang. De stapjes zijn minimaal, maar wel realiseerbaar. Inmiddels zijn er contacten met het revalidatiecentrum Hoensbroeck en zij adviseerden me om grotere stapjes te proberen. Al gauw bleek dat dit niet mogelijk was en nam de pijn fors toe. Ik heb geluisterd naar mijn eigen lichaam en me vast gehouden aan mijn eigen opbouwschema. Mijn fysiotherapeut ondersteunt dit schema. Dat is wel zo prettig en dat geeft vertrouwen.

Ik ben twee keer in de afgelopen maanden ziek geweest, griepig. Ik heb geleerd om dan het schema los te laten. Het opbouwtraject is behoorlijk zwaar en daarvoor lever je dagelijks een topprestatie. Dat gaat niet als je ziek bent. Dat klinkt logisch, maar de acceptatie ervan is niet gemakkelijk. Ik had de neiging om ook dan stug door te gaan: competitiedrang met mijn eigen lichaam. De ervaring leerde me dat de schade in de opbouw altijd groter is, dan als je het schema loslaat.



Het wandelen werd heel langzaam opgebouwd. Zo ging ik van een rondje van 250 meter (in november 2007) naar 1,3 kilometer nu. Nu kan ik dagelijks één keer per dag mijn kinderen wandelend naar school brengen, terwijl ik hen in 2008 nog geen tien keer op een heel jaar naar school heb gebracht. Ik begon in januari 2009 met blokjes van acht en vijf minuten 'op zijn'. Deze blokjes zijn nu dertig en vijfveertig minuten. Daarbij zijn er dagelijks nog twee andere blokken van ruim twintig minuten. Inmiddels fiets ik dagelijks vier minuten op de hometrainer en zijn de fysio oefeningen veel zwaarder geworden. Onlangs ben ik zelfs de grens van drie uur 'op zijn' voorbij gegaan, dus lig ik nu nog maar eenentwintig uur per dag op. Dit lijkt nog altijd veel, maar als je van zo diep bent gekomen als ik, dan ben je blij met iedere verbetering.

Dankzij deze verbetering ben ik gestopt met Meloxicam en maak ik ook geen gebruik meer van een

Tens apparaat. De verbetering van de belastbaarheid betekent automatisch ook dat ik veel meer kan doen. Zo trap ik met de kinderen wel eens tegen de bal in de tuin, zijn we wezen uit eten, ben ik naar het voetballen van onze Jesper geweest, ben ik met mijn gezin in de stad geweest en kan ik ergens op bezoek gaan zonder een hoge prijs te betalen. Ik maak hierbij gebruik van mijn bed in de auto en van een stretchbed.



Waar de uiteindelijke bovengrens van de belastbaarheid ligt, weten we niet. Wel weet ik dat er nog meer rek in zit, dus ga ik verder met het opbouwen volgens het schema. Structuur bij het opbouwen van de belastbaarheid is voor mij erg belangrijk, want de pijn is voor mij geen goede indicatie. Die neemt pas toe als het te laat is. In het verleden ben ik dus dikwijls over de schreef en dus in de fout gegaan. De pijn is er nog altijd, maar het is dankzij de structuur wel beheersbaar. De winst zit hem puur in de toegenomen belastbaarheid van mijn lichaam.

Groetjes Johan Fiddelaers

Mam, waar is het potje van Dries?

Ik wil ook liggend plassen.

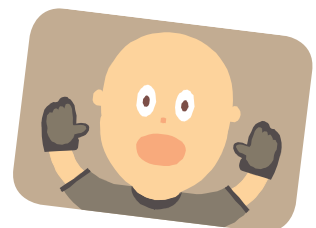
Een buurjongetje Karim (8) vroeg aan Emile of hij bij me kon komen, maar ik was net aan het plassen met een adl'er. Hij vroeg dus hoe ik op bed kon plassen. Emile moest even nadenken hoe je dat een kind uitlegt. Hij legde dus uit, dat ik op bed plas met een soort po eronder. Hij liep meteen weg naar zijn moeder. Hij vroeg haar: 'Mam, waar is het potje van mijn broertje Dries? Ik wil ook liggend plassen uitproberen.' Zo zijn kinderen inderdaad. Ze vertellen het naar hun eigen bekende ervaringen.

Veroni Steentjes

Kaal

Shifra (5) heeft in groep 3 les van een badmeester met kaal haar!

Elsa



Als ik een favoriet hulpmiddel moet uitkiezen dan is het mijn verkleind toetsenbord waar ik me dagelijks flink op uitleef.



Als ik (Veroni) één favoriet hulpmiddel moet uitkiezen en kijk naar wat ik veel én dagelijks gebruik van maak, dan is het mijn verkleind toetsenbord waar ik me dagelijks flink op uitleef. Ik gebruik het verkleinde toetsenbord van het merk: Cherry mini. De Cherry mini is een verkleind toetsenbord waardoor je minder grote uitslagen hoeft te doen. Dat is handig voor als je een beperkte handfunctie of als je een klein bereik hebt in je bewegingen of als je éénhandig bent. Het toetsenbord is ideaal voor mij zowel als ik met mijn mondbit typ als met twee vingers. Mijn Cherry mini heeft de kleur grijs. Hij is er ook in het zwart. Het numerieke toetsenbord is geïntegreerd in de Cherry mini. Het numeriek toetsenbord is ook apart erbij te bestellen. Ook kan de Cherry mini in een uitvoering met afdekplaat geleverd worden, voor mensen met beperkte coördinatie. De toetsen komen daardoor verzonken te liggen, waardoor de gebruiker de hand op het toetsenbord kan laten rusten. De afdekplaat is van metaal en voorzien van vierkante gaten.

Aanvragen

Als je zo'n toetsenbord wilt aanvragen voor thuisgebruik, moet je bij de zorgverzekeraar zijn. Als je het gebruikt voor je werk, dan moet je bij het UWV zijn. Een ergotherapeut kan je ook adviseren of een aanpassingsbedrijf. Ook zijn er nu betaalbare mini toetsenborden te koop. Dit soort toetsenborden staan te boek onder de naam mini toetsenborden, minicompacte toetsenborden of verkleinde toetsenborden. Google levert veel diverse opties op waar het gekocht van worden. Bij enkele bedrijven is het ook mogelijk om het product vrijblijvend twee weken uit te testen. Voor meer informatie of vragen, mail naar aanpassingen@intermobiel.com

Verkleind toetsenbord: Cherry mini
Technische gegevens
USB aansluiting
Toetsenafstand: 18mm
Afmetingen: 282 x 132 x 23,5 mm
Gewicht: 500 gram
Schakelkracht: 60 gram
Aantal toetsen: 83



Extra informatie

Minitoetsenbord versus standaard toetsenbord

Uit onderzoek is gebleken dat de gemiddelde beeldschermgebruiker 26% van de tijd werkt met het toetsenbord, terwijl de muis 53% van de tijd gebruikt wordt en het beeldscherm 21%.

Compacte toetsenborden of minitoetsenborden verminderen de reikafstand naar de muis, verlagen de belasting van de onderarm en worden als meer comfortabel ervaren dan standaard toetsenborden. Zoals aangegeven wordt de muis bijna 2 keer meer gebruikt dan het toetsenbord. Daarom is het van groot belang dat de muis goed gepositioneerd kan worden, dicht bij het lichaam. Een standaard toetsenbord veroorzaakt bij personen die rechtshandig muizen een ongunstige positie van de arm, namelijk relatief ver van het lichaam verwijderd. Als het numerieke gedeelte van het toetsenbord niet intensief wordt gebruikt, is een compact toetsenbord een goed alternatief. (Bron: ergo2work)

Nieuw in dit Mobiel Magazine is de doorgeefcolumn over opvoeden met een handicap. De opzet is dat iedere keer een andere jonge ouder met een handicap of chronische ziekte de column invult over wat hem/haar bezighoudt op het gebied van opvoeden. Dit keer bij Herma Rouwenhorst het spits af.

‘Vroeger was er niets bekend over opvoeden met een handicap. Ik moest alles zelf uitvinden met mijn kinderen, maar daardoor heb ik zo’n hechte band met mijn kinderen.’



Dankzij mijn drie kinderen zijn mijn dagen regelmatig gevuld met zorg voor hen en vergeet ik mijn eigen problemen en zorgen. Mijn kinderen zijn 18, 16 en 7 jaar oud. Vooral de jongste, Johan, heeft nog veel zorg nodig, mede vanwege zijn eigen beperkingen. Hij heeft namelijk Developmental Coördination Disorder (DCD) oftewel dyspraxie.

Toen ik zwanger was van Johan was er nog niets bekend over zwanger zijn én een handicap hebben. Ook over het opvoeden met een handicap was niets bekend. Ik heb heel wat kleine dingen zelf moeten bedenken en uitvinden. Ook bij mij ging het met vallen en opstaan, maar juist daardoor hebben de kinderen en ik zo’n hechte band met elkaar. We weten dat we er voor elkaar zijn. Omdat er veel verschillende mensen bij mij over de vloer komen om mij te komen helpen, leren de kinderen dat er veel verschillende mensen zijn. Ook mensen met beperkingen zijn gewoon voor hen.

De oudste twee zijn, gezien hun leeftijd, natuurlijk redelijk zelfstandig. Ze volgen allebei een opleiding aan het Regionaal Opleiding Centrum(ROC). De jongste zit op een school voor speciaal onderwijs. Ik breng de jongste 's morgens zelf naar de opstapplaats voor de bus naar school toe. Meestal haalt één van de hulpen hem 's middags op. Ik ben nog wel op zoek naar een Buitenschoolse Opvang (BSO), door de BSO kan hij na schooltijd meer spelen met kinderen. We wonen namelijk in een buurt met weinig kinderen van zijn leeftijd. De twee oudste kinderen koken af en toe, met name de middelste probeert dan weer allerlei nieuwe gerechten uit. Kortom we genieten met elkaar!



Geschreven door Herma Rouwenhorst

Geredigeerd door Veroni Steentjes

Samen eten



Hier in huis vinden wij het belangrijk om samen aan tafel te eten. Door de week kan dat bij het ontbijt bijna nooit, omdat Maurice vroeg naar zijn werk gaat. Daarom maken we er op de zondagochtend altijd iets speciaals van. Samen aan de grote tafel eten we dan met ons drietjes crackers, beschuit en dergelijke. Dan zijn er ook geen regeltjes meer over wat er wel of niet gegeten wordt. Normaal is de regel de eerste boterham met vlees of kaas en de tweede boterham met zoet. Als Stijn pap eet, dan eet hij Brinta. In het weekend krijgt hij “weekendpap”. Dat is Brinta met krentjes of stukjes fruit of ranja erdoor heen.

Tijdens het avond eten eten we wel altijd samen. Nu ik (Anneke) veel minder kan en veel op de bank of op bed lig, proberen we toch samen aan de tafel te zitten. Maar er zijn gewoon momenten dat het echt niet gaat. Dan blijf ik vaak op de bank hangen om te eten en zit Stijn er aan het kleine tafeltje bij. Zo lukte het op een zaterdag ook weer eens echt niet om samen aan tafel te eten. Maar omdat het weekend bij ons altijd wel iets speciaals is, mocht Stijn bij mij op schoot op de bank eten. Tafeltje bij de bank en de bordjes erop. We hebben er beiden enorm van genoten!

Geschreven door Anneke Brauers



Liggend spelen



Sinds eind juli 2009 heb ik (Anneke (30) en getrouwd met Maurice (31) en mama van Stijn (bijna 2)) naast Posttraumatische Dystrofie (PD) in mijn linkerbeen ook PD in mijn rechterhand en pols. Daarnaast is ook de PD in mijn been erg actief en verslechterd. Hierdoor lig ik veel op de bank of op bed. De keren dat ik genoeg energie heb om te spelen met Stijn doe ik dat vaak liggend op de bank. Samen liggen we vaak op de bank een boekje te lezen of lig ik op de bank en hij speelt langs de bank met zijn auto's. Prima geregeld dachten wij...

Tot we van het kinderdagverblijf te horen, kregen dat Stijn heel vaak moe was tijdens het spelen. Toen we daar wat verder op in gingen, bleek hij ook daar vrij veel liggend te spelen. Ja, als moeder heb je een voorbeeldfunctie of je dat nou wilt of niet. In dit geval heeft Stijn bedacht dat het heel normaal is om liggend te spelen. Vandaar dat hij op het kinderdagverblijf ook veel ligt te spelen. Nu is het onze taak, als ouders, om daarin te schipperen. We moeten Stijn duidelijk maken dat hij gewoon zittend en staand hoort te spelen zoals ieder kind. Alleen mama kan dat niet.

Wat met het liggend spelen ook verband houdt, is dat Stijn veel meer energie heeft als voorheen. Het liggend spelen biedt hem wel plezier, maar hij raakt er nauwelijks energie door kwijt. Hij compenseert dit zelf door af en toe enorm druk te zijn. Hij rent dan rondjes om de tafel heen. Hoewel hij wel eens flink wil vallen, omdat zijn beentjes niet zo snel kunnen rennen als hij wil, blijft hij stug door rennen. Ook 's morgen in het weekend wil hij graag zijn energie kwijt en gebruikt hij vooral zijn papa als klimparadijs. Zo zie je maar weer dat kleine kinderen zich enorm snel aanpassen aan de situatie waarin ze zitten.

Geschreven door Anneke Brauers

Mama's schuldgevoel



Mama en ik (bijna 2 jaar) gaan soms 's middags tegelijk naar bed. Dan kunnen we allebei eventjes slapen. Toen papa me naar bed bracht, lag mama al in bed. Ik ging haar natuurlijk even een kus en een knuffel geven. En ja, toen ik eenmaal op het grote bed zat, wilde ik natuurlijk ook rennen, springen en klimmen. Want, dat is gaaf op zo'n groot bed. Mama riep nog niet staan op het bed, maar daar trok ik me natuurlijk niet zo veel van aan. Meteen nadat ik op het grote bed stond, kiepte ik zo achterover van het bed af. Au, au en au!. Ik huilde dikke tranen en maakte een enorm kabaal. Toen mama me aan een arm omhoog probeerde te trekken, zag ik dat er bij mama ook hele dikke tranen over haar wangen rolde. Met hulp van papa kwam ik eindelijk in mama's armen terecht om getroost te worden.

Mama was heel erg geschrokken, maar de tranen van mama waren van de pijn, maar nog meer omdat ze zich zo schuldig voelde dat ik gevallen was. Papa en ik hebben natuurlijk mama ook getroost. Papa vertelde dat mama zich niet schuldig hoefde te voelen. Maar ik snap het wel van mama. Want ze lag daar op bed en kon me niet op tijd weg pakken van het bed, omdat ze zoveel pijn heeft.

Toen mama mijn tranen weggeveegd had en mijn neus gepoetst had zei ik tegen haar: "mama, tijne tanen soonemake, mama nee huije, tijne mama toosten" (vrije vertaling: mama, Stijn maakt je tranen wel schoon, mama niet huilen, Stijn is er om mama te troosten). Toen kon mama gelukkig weer lachen. Wel hebben ze me 's nachts met het slapen een paar keer wakker gemaakt, omdat ik op mijn hoofd gevallen was en zelf bleef zeggen dat ik hoofdpijn had. Gelukkig was het niets om ons zorgen over te maken. En mama...maak je ook maar geen zorgen en voel je maar niet schuldig, want dat is nergens voor nodig. Je doet wat je kunt doen. En weet je mama....dit mocht dan de eerste keer zijn, maar het zal vast niet de laatste keer zijn dat ik van het bed afval (hihi, wat ken ik mezelf al goed hè).

Groetjes Stijn Brauers



'Mama ernstig ziek...wat zijn de mogelijke gevolgen voor je kind?'



Ik, Elsa Groenheide, heb posttraumatische dystrofie in verschillende ledematen en sinds een jaar ernstige dystonie in onder andere mijn nek/keel en strottenhoofd.

Als één van de ouders ernstig ziek is, dan heeft dat gevolgen voor het hele gezin. Als volwassene kom je in een heel proces terecht. Maar wij (mijn man Wilfred en ik) maken ook van dichtbij mee, welke gevolgen het heeft voor onze dochter Shifra van 5.

Shifra heeft gedragsproblemen waardoor we besloten om haar aan te melden voor speltherapie. Tijdens de intakegesprekken met de therapeute wisten we het zeker. Shifra heeft ook hulp nodig voor alles wat er gebeurt in ons gezin.

Tijdens de oudergesprekken met de speltherapeute, waarin besproken wordt hoe Shifra het doet tijdens een sessie en wat de therapeute opvalt, worden wij behoorlijk geconfronteerd. Zo wil Shifra tijdens het spelen graag de regie houden. Het moet gaan zoals zij dat wil. Dit komt omdat er thuis al zoveel is gebeurd, wat ze niet onder controle heeft. Dat maakt haar machteloos. Elke keer speelt ze situaties waarin iemand hulp nodig heeft. Ook praat ze in haar spel over dood gaan.

Voor Shifra is het erg belangrijk dat wij haar betrekken bij het hele proces. Haar op haar slaapkamer zetten tijdens een aanval is geen optie. Dat kan haar het gevoel geven, dat het aan haar ligt of dat het zó erg is, dat ze er nu echt niet bij mag blijven. Shifra helpt dus op haar manier. Als tijdens een dystonie aanval ik een injectie krijg, staat Shifra daarbij met een keukenpapiertje om het bloed weg te vegen. Als ik wegval pakt zij een washandje en maakt die lekker koud en legt hem op mijn gezicht. Op deze manier kan ze toch mama helpen en dat geeft haar een goed gevoel. Ze is dan iets minder machteloos.

Bij hele zware aanvallen, waarbij ik soms wel een uur buiten bewust zijn ben, zorgen we wel dat ze op een speelse manier wordt afgeleid. Iemand gaat met haar een spelletje doen, een eindje wandelen of een dvd-tje kijken. Want ze hoeft ook niet alles te zien. Elke keer is het weer afwegen en overleggen met de speltherapeute en de gespecialiseerde gezinszorg wat verstandig is.

De afgelopen week is ze erg knuffelig. En heeft ze tot drie maal toe gezegd: 'Mama, ik blijf altijd van je houden ook als je dood bent...'. Hierop vroeg ik de therapeute waar dat vandaan komt. Zij antwoordde: 'Tijdens de spasmeaanvallen val je vaak weg, soms wel een uur. Je hebt daarbij je ogen dicht en je bent niet bereikbaar. Dit lijkt op doodgaan.' Met tranen in mijn ogen hoorde ik de conclusies aan. Het klinkt logisch, maar ik wil zo graag, dat ze gewoon kind is en niet aan dit soort dingen denkt.

Ik heb gevraagd wat ik moet doen in zo'n situatie als ze dat zegt? Nu weet ik als ze het weer zegt, dat ik haar even bij me op schoot neem. Dan leg ik haar uit, dat tijdens een aanval ik inderdaad heel lang mijn ogen dicht heb en nergens op reageer. Dat het dan lijkt of ik dood ben. Maar dat ik dat niet ben, ik ben in een diepe slaap en ik word altijd weer wakker! Maar dat ik heel goed begrijp dat ze daar soms bang voor is. Maar dat ik een heel oud omaatje wil worden en dan moeten we ook wel weer lachen, door onze tranen heen.

We kiezen hier geen van allen voor en moeten er maar het beste van maken. Maar wat doet het geestelijk toch zeer als je naar zo'n klein mooi meisje kijkt. Het doet me bijna meer pijn dan de lichamelijke pijn.

*Geschreven door Elsa Groenheide.
Geredigeerd door Johan Fiddelaers.*

Oktober 2009



Mama haar zere benen

Onze kinderen, nu 6, 3 en 1,5 jaar oud, worden steeds wijzer. Ik moet natuurlijk heel vaak zeggen, dat ik iets niet kan vanwege mijn zere benen. Dit wordt veroorzaakt door een ernstige bekkeninstabiliteit sinds mijn derde zwangerschap.

De twee oudste kinderen beginnen het steeds beter te begrijpen, denk ik. Als ze iets aan me vragen dan volgt regelmatig de vraag: 'Of heb je zere benen?' De ene keer is er alle begrip, maar soms willen/kunnen ze er niet mee omgaan. Logisch natuurlijk, het zijn nog maar kinderen. Ook vriendjes die komen spelen vinden het raar, dat ik weinig van mijn plek kom en dat Jari alles alleen doet. Maar dan zegt Jari ook gewoon: 'Mama heeft zere benen'. Wat dat betreft wordt het wel wat makkelijker, maar ik krijg steeds meer beperkingen.

Er is zoveel wat voor elke ouder heel normaal is, maar voor mij een hele opgave. Hierbij denk ik dan aan nieuwe kleren kopen, wat noodzakelijk is. Ik bestel dan vaak via internet het een en ander, maar het liefst zou ik ook gezellig naar de stad en de winkels gaan. Maar ook 'gewoon' het ophalen en wegbrengen naar school. Ik breng soms Jari weg met de auto. Ik stap niet uit, want het is ver lopen, terwijl andere moeders meelopen tot in de klas. Jari voelt dat heel erg goed. De juf vraagt hem er ook wel eens naar, maar ik kan niet goed achterhalen hoe Jari daarop reageert. Wij hebben met de juffrouw afgesproken, dat ik ten alle tijden met haar contact kan opnemen via e-mail of telefonisch. Nu voel ik me niet meer gedwongen om toch mee naar binnen te 'moeten', omdat andere moeders dat ook doen.

Ik vind het ontzettend moeilijk om niet over mijn grenzen te gaan, omdat het om de kinderen gaat. Voor alle ouders geldt, dat zij alles voor hun kinderen doen, maar bij ons ligt dat dus wat anders.

Cindy Bles

Neger de hond!

Mijn neefje Jeremy van 8 jaar was een tijdje geleden hier. Hij las het briefje op de haldeur over hulphond Amor. Hij las hakkend voor: Hier waakt een hulphond. Neger de hond. Het moest dus neger de hond zijn. We hebben er hard om gelachen.

Veroni Steentjes



Een loopoor.

Shifra (5) heeft de afgelopen twee weken oorpijn gehad. Op een gegeven moment kwam er vocht uit, een loopoor dus. Wilfred ging met Shifra naar de huisarts. Dus de dokter kijkt in haar oor en zegt: 'Inderdaad ja, een ontstoken oor, een loopoor. Shifra vond het maar raar.... Begint de dokter ook al over een wegloopoor? Dat klinkt toch wel eng, hoor. Dus tijd om in te grijpen, denkt Shifra. Met de armen over elkaar zegt ze stellig: 'Nou, ik denk dat ik gewoon een snotoor heb.' En ja, toen wisten papa en de dokter niets meer te zeggen, maar ze moesten wel erg lachen. Na drie dagen een vies drankje innemen was het snotoor weer beter.

Elsa Groenheide

Donker

Jesper (7) en Niels (5) liepen in het donker op de stoep. Jesper zegt: 'Als het donker is komt de hemel naar beneden.' Niels reageert verschrikt: 'Toch niet tot op de stoep?'

Johan Fiddelaers

Kleine kleuters.

Als oudste kleuter ben je opeens wel heel groot. Zo horen volgens Shifra (5) de nieuwste kleuters helemaal niet in groep 1, maar horen ze nog op de peuterspeelzaal. Want ze zijn veel te klein

Elsa Groenheide



'Kunst, vooral Pop Art, vind ik leuk. Nog leuker is het om mensen te overtuigen dat strips en tekenfilmpjes wel degelijk een kunstvorm zijn, maar ze geloven je niet altijd.'



De naam van de rubriek knutselhoek is aangepast in de naam vrije tijd, omdat er natuurlijk veel meer creatieve mogelijkheden zijn buiten het knutselen. De naam sluit ook beter aan bij de rubrieksnaam vrije tijd op de website. In dit Mobiel Magazine vind je het verhaal van Martine (1991) over haar vorm van creativiteit.

Martine

Martine van Drongelen (1991) zit vol met ambities in de animatie- en stripwereld. Ze maakte een striptekening voor het vorige Mobiel Magazine van Stichting Intermobiel die zelfs op de voorkant van het Mobiel Magazine stond van mei/juni 2009.

Medisch

Toen Martine zes jaar was, ging ze op turnen. Al snel merkte ze dat ze erg gevoelige voeten had. Drie jaar later kreeg ze na een avond trainen erge pijn in haar linkervoet. Deze pijn duurde drie dagen en was daarna weg. Dit soort pijn had ze ongeveer drie keer per jaar. De huisarts dacht aan overbelaste enkelbanden, dus Martine stopte met turnen. Op de middelbare school had Martine het niet naar haar zin. Om weer een beetje plezier in haar leven te krijgen, begon ze weer met turnen. Opvallend was wel dat ze steeds langer last had van haar voet. Na krap twee jaar stopte ze maar weer met turnen en ging ze op een tekencursus. Martine liep al wel maanden op krukken. Ze verloor vrienden en klasgenoten, omdat zij vonden dat ze zich aanstelde. Leraren namen haar ook niet serieus met als gevolg dat Martine's cijfers eronder leden waardoor zij nog maar net overging naar de vierde klas.

De moeder van Martine stelde voor om van school te veranderen en dat heeft Martine toen ook gedaan. Daar had Martine ineens weer vrienden en was het voor haar weer leuk om naar school te gaan. In de vijfde klas ging het echter opnieuw mis. Door een opeenstapeling van gebeurtenissen: de grote werkdruk van school, het feit dat ze haar bijbaantje niet meer kon volhouden, slapeloze nachten van de pijn en het overlijden van een vriend stortte Martine in. Ze bleef een maand thuis, miste een toetsweek en toen ze weer naar school ging, moest ze met de rolstoel gaan. Ze was helemaal op. Hierna volgden vier maanden waarin ze veel specialisten en ziekenhuizen bezocht. Uiteindelijk hebben de artsen geconstateerd dat ze erytromelalgie heeft, synoniem voor de ziekte van Mitchell, maar wat er nu exact aan de hand is weet niemand.

Vervolgopleiding

Door de tekencursus die Martine deed, wist ze wat ze de rest van haar leven wilde doen: 'iets met kunst.' Martine meldde zich aan voor een deeltijdopleiding aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht (HKU). Iedere zaterdag maakte ze opdrachten die te maken hadden met kunst. Martine kwam erachter dat ze de richting van de animatie op wilde. Ze is inmiddels aangenomen bij de HKU faculteit Kunst, Media en Technologie (HKU-KMT) in Hilversum waar zij de opleiding Animation gaat volgen.



Strips, kunst en animaties

Martine tekent al haar hele leven. Vroeger deed ze dat vooral tijdens de lessen Duits in haar schrift. Nu doet ze dat in een dummy, een notitieboekje wat ze altijd bij zich heeft. Het is rustgevend voor Martine om



te tekenen. Het is een uitdaging voor haar om steeds betere tekeningen te maken. Met kunst heeft ze niet zo veel. Er zijn zoveel verschillende stromingen in de kunst. De kunststroming die het meest naar voren wordt geschoven, vindt ze niet zoveel aan. Bijvoorbeeld een kunstwerk dat bestaat uit een wit doek met twee vlekken erop en dat dan de naam 'Koffietijd' heeft.

Waar haal je je inspiratie uit?

"Inspiratie haal ik uit de dingen die ik leuk vind zoals: films, mijn vrienden, gesprekken van mensen in de lift, strips enzovoort. Dan heb ik het niet over tekenfilms op Nickelodeon, maar over animaties gemaakt door studenten. Die animaties zijn niet gemaakt voor kinderen, dus er kunnen serieuze onderwerpen worden aangesneden, maar soms gaat het nergens over en is het bedoeld om grappig te zijn. <http://www.youtube.com/user/aniBOOM> is een goed voorbeeld van animaties die niet voor kinderen zijn gemaakt. Er zitten veel goede tussen. Door ernaar te kijken, ontdek ik steeds meer nieuwe technieken."

Strips en tekenfilmpjes als kunstvorm



Martine vertelt dat animaties veel meer zijn, dan wat je op TV ziet. "Er kan een diepere betekenis achter zitten. Hetzelfde geldt voor strips, ook wel striproman of beeldroman genoemd. Een striproman of beeldroman is een stripverhaal dat uitgegeven wordt in boekvorm, met uitgebreide en ingewikkelde verhaallijnen en gewoonlijk bedoeld voor volwassenen en vaak met een literaire inslag. Maus is het beste voorbeeld van een striproman wat ik kan geven. Maus is een striproman van Art Spiegelman. Het verhaal gaat over de strijd van Spiegelmans vader om als Poolse Jood te overleven tijdens de Holocaust. Het boek volgt ook de moeilijke relatie tussen de auteur en zijn vader, en de gevolgen van de oorlog op de verschillende familiegeneraties. Het boek zou ook goed zijn zonder de plaatjes, maar de plaatjes versterken juist de woorden. Dat geldt natuurlijk ook voor het Mobiel Magazine. Deze striproman laat dus zien dat strips wel degelijk een kunstvorm kunnen zijn."

Kijk voor meer informatie over Martine en haar tekenkunst op:

<http://m--art--ine.hyves.nl>

<http://www.youtube.com/glbebr?gl=NL&hl=nl>

<http://www.youtube.com/user/AbsurdOwl>

Hopelijk kunnen we nog lang van Martine's strips genieten!

Geschreven door Fleur Meeusen m.m.v. Martine van Drongelen

Geredigeerd door Veroni Steentjes





Uitgeverij Boekenbent

Opmaak - boeken - proefschriften - bedrijfsdocumentatie

Ook u kunt een boek uitgeven! Zelfs vanaf 1 ex.

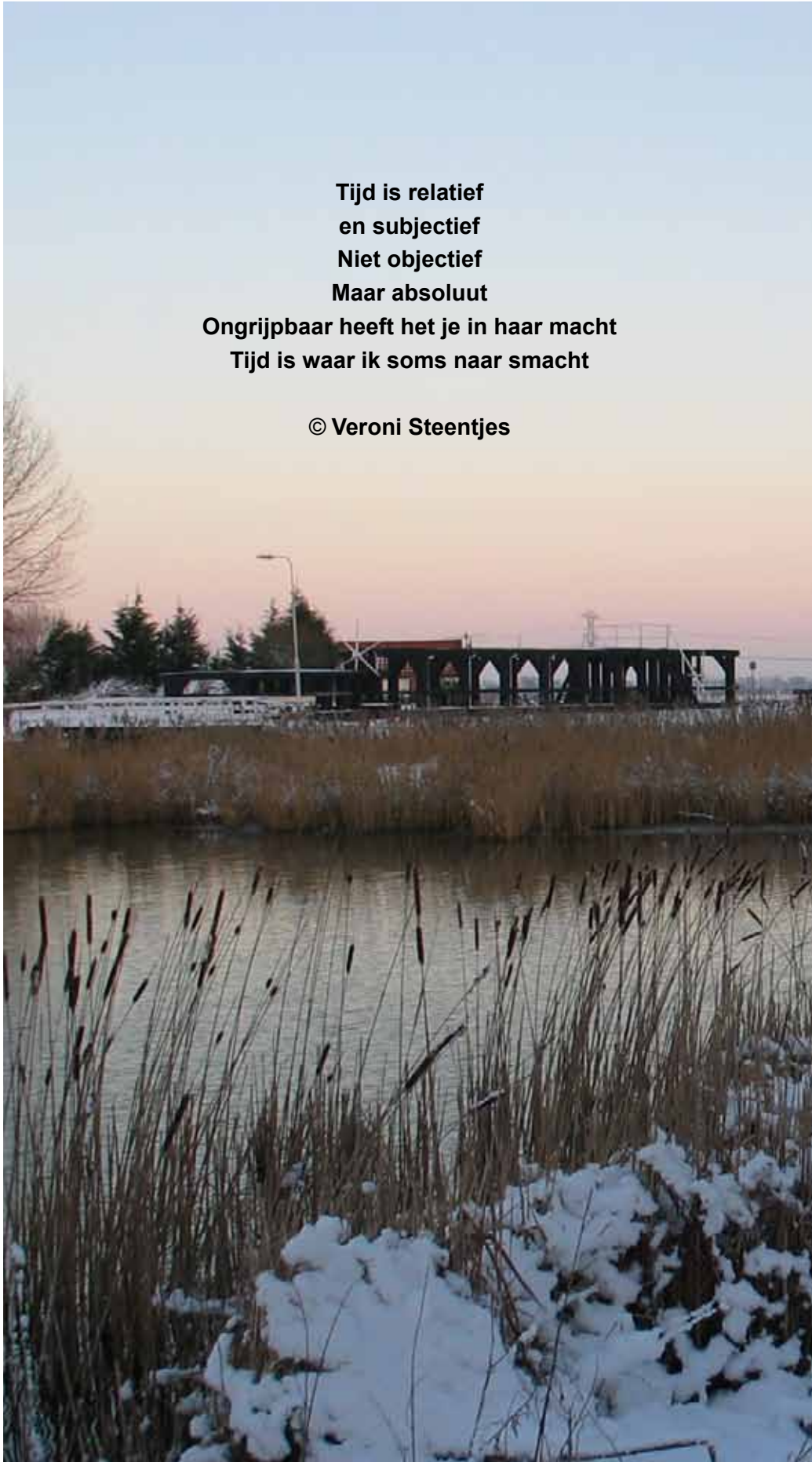
<p> 0342-843200</p> <p> info@boekenbent.com</p> <p> Valkhof 39 - Barneveld</p>	
--	--

www.boekenbent.com - www.ophonk.nl



**Tijd is relatief
en subjectief
Niet objectief
Maar absoluut
Ongrijpbaar heeft het je in haar macht
Tijd is waar ik soms naar smacht**

© Veroni Steentjes



<p>Able2 Touwslagerij 21D 4762 AT Zevenbergen www.able2.nl</p>	<p>Café Zaal Het Jachthuis Fam. Cobben Beegden (Limburg)</p>	<p>Fam Groot Driebergen Boeddha bali winkel</p>
<p>Brons- schilder en onder- houdswerk Thorbeckelaan 9 3931 HV Woudenberg www.bronsschilder.nl</p>	<p>Logres Business Solutions BV Postbus 12 3770 AA Barneveld www.logres.nl</p>	<p>Verhuur en loonbedrijf Firma T&M Schorel Bleiswijk www.schorel.nl</p>
<p>Henk en Ria Fiddelaers Nederweert</p>	<p>Thijs Hoogemans Beegden</p>	<p>Edwin de Meijer Nederhorst ten Berg</p>
<p>Vincent Kemper www.kemper.nu</p>	<p>Ruud Feltkamp www.ruudfeltkamp.nl</p>	<p>Frank Fiddelaers</p>
<p>Harrie Truijen Weert</p>	<p>Tegelzettersbedrijf Borckink Rekkense binnenweg 2/A 7152 AN Eibergen</p>	<p>Lunchroom Goede tijden Roermond</p>
<p>Spiritual Garden www.spiritualgarden.nl/webwinkel</p>	<p>Uw naam zetten we met plezier hierbij!</p>	



<p>BSP Handelsweg 10 7041 GX 's-Heerenberg www.berghspecialproducts.nl</p>	<p>RTD maakt méér mogelijk Heijenoordseweg 130 6813 GC Arnhem www.rtdhethdorp.nl</p>	<p>Fangadgets.com online verkoop van fan artikelen van voetbal, F1 tot TV/movie Maarsbergen www.fangadgets.com</p>
<p>J&R Hypotheek-bemiddelingBV Gouda www.jradvies.com</p>	<p>Drukkerij Stunnenberg Zevenaar Ons drukwerk word verzorgd door: www.stunnenberg.nl</p>	<p>Internl.net Nijmegen http://www.internl.net</p>
<p>Kiwanis Club Driebergen-Heuvelenrug www.kiwanis.nl/club/driebergen-heuvelrug</p>	<p>KPN conferencing Telefonisch vergaderen en presenteren op afstand www.kpnconferencing.nl</p>	<p>Menten metaal Napoleonsweg 16 6081 AD Haelen www.menten.nl</p>
<p>Klaassen Vastgoedontwikkeling BV Postbus 2137 6802 CD Arnhem www.klaassen.com</p>	<p>Niklo V.O.F. De Fazant 127 7609 BV Almelo www.niklo.nl</p>	<p>Van der Storm Sportprijzen Oude kruisweg 226 2142 EL Cruquius www.vanderstorm.nl</p>
<p>Ben van der Meer ICT www.bmconsultancy.nl</p>	<p>Six shop www.sixshop.nl</p>	<p>TNT Post Kaartenservice Den Haag www.tntpostkaartenservice.nl</p>
<p>Durex voor meer plezier met Durex www.durex.com/nl</p>	<p>Oranje doek www.oranjedoek.nl</p>	<p>Sjoerdproductions Onze huisfotograaf www.sjoerdproductions.tk</p>

Wij hopen dat u ook met ons meedoet!





Stichting Intermobiel
wensst u
fijne feestdagen
en een
goed 2010