



**Werkkleding  
voor hem en haar**

**uw Boerenbond in  
Nuth voor speelgoed,  
veevoer en alles voor  
uw huisdieren.**

eigen parkeerplaats achterom

**Maastricht University**

**GEZOCHT: MENSEN MET  
ALLERGISCH ASTMA VAN  
18 - 70 JAAR**

*De vakgroep Voedings- en Bewegingswetenschappen van de Universiteit Maastricht heeft een onderzoek opgezet naar de effecten van plantenstanolen op astma klachten.*

Voor dit onderzoek vragen we u om een jaar lang driemaal daags twee fruit toffees te nemen. U wordt willekeurig ingedeeld in een groep: één groep ontvangt fruit toffees met plantenstanolen en één groep ontvangt controle fruit toffees (zonder plantenstanolen).

Gedurende dit jaar zult u zesmaal nuchter naar de universiteit komen voor een testdag van ongeveer twee uur met ongeveer drie maanden tussen testdagen. Op deze testdagen vragen we u om bloed af te staan, een long-functietest te doen en vragenlijsten in te vullen. Op deze testdagen wordt u tevens voorzien van een ontbijt.

**Vergoeding: €150 - €250.** Ook reiskosten zullen bij deelname worden vergoed (€0.19/km).

Bent u geïnteresseerd of heeft u vragen? Neemt dan gerust contact op met:

Lieve van Brakel  
Universiteit Maastricht, Vakgroep Voedings- en Bewegingswetenschappen  
043-3882113  
plantastic@maastrichtuniversity.nl

## Column **Fit tijdens of na kanker**

Cijfers over kanker zijn confronterend. Eén op de drie mensen krijgt kanker. Gelukkig leven mensen wel steeds langer met of na kanker. Dit neemt echter niet weg dat deze ziekte en enorme impact heeft. Van (ex)patiënten ervaart ruim 85% klachten. Deze klachten zijn niet altijd zichtbaar voor de buitenwereld. Een veel voorkomende klacht is vermoeidheid, maar ook pijn, lymfoedeem, spierzwakte, conditieverlies, stug littekenweefsel, onzekerheid, angst en verdriet komen veel voor. Bijzonder blij ben ik dan ook met Michelle en Bart, mijn oncologie-fysiotherapeuten, die iets kunnen betekenen voor deze grote groep mensen.

Oncologie-fysiotherapeuten kunnen mensen met kanker helpen. Natuurlijk niet in het bestrijden van de ziekte zelf, maar wel in het verminderen van bijkomende klachten. Zij zijn namelijk gespecialiseerd in het herkennen, diagnosticeren, behandelen en begeleiden hiervan. Zij hebben hiervoor een post HBO-opleiding gevolgd. Zo ook Michelle, die de opleiding enige jaren geleden al heeft afgerond, en Bart die nu met zijn laatste jaar bezig is.

Hoe de behandeling vorm wordt gegeven is afhankelijk van de patiënt en de hulpvraag. Maar een inhoudelijke kennis, een luisterend oor en een positieve insteek behoren tot de basis-ingrediënten van Michelle's en Bart's therapie. Naast individuele therapie geven zij ook groepstherapieën aan mensen met kanker.

In groepjes van drie tot vier personen wordt gewerkt aan individuele doelen. Alhoewel bewegen centraal staat tijdens deze groepstherapie, mag het sociale aspect van de groepstherapie zeker niet onderschat worden. Lekker bewegend (aangepast op ieders individuele niveau) worden ervaringen met elkaar gedeeld, is er ruimte voor verdriet, maar wordt er zeer zeker ook een hoop gelachen en lol gemaakt.

Op deze manier levert mijn team een bijdrage aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met kanker. Een bijdrage waar ik als baas, maar zeker ook als persoon, trots op ben!

Erik Eurelings  
Eigenaar Fysiotherapie Eurelings



# Wie ontsnapt uit Tim's escaperoom?



Bissie is dol op ondernemende mensen en kinderen met een hobby. Tim Frijns van 15 uit Nuth is het allebei! Hij heeft zogezegd van zijn hobby zijn bedrijf gemaakt. Bissie ging bij hem langs en leerde van alles over codes kraken, raadsels oplossen en ontsnappen uit een Escaperoom.

Tim bezoekt graag Escaperooms, zo graag dat hij twee jaar geleden besloot er zelf een te maken. Hij is verschillende puzzels en raadsels voor de escaperoom gaan ontwikkelen. In die tijd was hij een geregelde bezoeker van de Escaperoom in Rolduc. De eigenaar daarvan heeft Tim geholpen om zijn testkamer op te zetten, onder andere door hem spullen uit te lenen.

Inmiddels heeft Tim een volledig spel gemaakt en eigen spullen voor zijn mobiele escaperoom gekocht. Als een ervaren ondernemer reist hij door Zuid-Limburg. Het klinkt allemaal erg

Voor wie het woord Escaperoom nog onbekend is, hier even een korte toelichting. In een Escaperoom (letterlijk Ontsnap-kamer) speel je een spel. Je wordt opgesloten in een ruimte en moet zien te ontsnappen door het oplossen van raadsels en puzzels. Omdat de tijd doortikt loopt de spanning steeds verder op. Zal het je lukken om te ontsnappen of....?

technisch, maar er komt geen computer aan te pas! Tims Escaperoom bestaat uit een groot aantal koffers en kisten, allemaal voorzien van een cijfer- of letterslot. In die kisten zitten opdrachten en raadsels. Elk opgelost raadsel geeft weer een code om een volgende koffer open te kunnen maken, met weer een nieuwe puzzel erin. Tim zelf geeft als een volleerd spelleider tips en adviezen, maar houdt ook de tijd scherp in de gaten! Inmiddels hebben al meer dan 120 mensen zijn spel gespeeld. Het spel is te spelen met twee tot zes personen. Indien er meer dan zes personen zijn, dan worden meerdere groepen van maximaal zes personen gemaakt die achter elkaar de escaperoom kunnen spelen. De leeftijd voor het spel is van 9 - 99 jaar. De escaperoom is leuk voor familiefeesten, kinderfeestjes, teambuilding of vriendenavond.

Ben je op zoek naar een gezellige en spannende middag of avond, dan komt hij met zijn mobiele escaperoom naar jullie toe.

Voor meer informatie kun je kijken op zijn facebookpagina: Tim's mobiele escape room en voor vragen kun je hem mailen op [escaperoomtimfrijns@gmail.com](mailto:escaperoomtimfrijns@gmail.com)

