

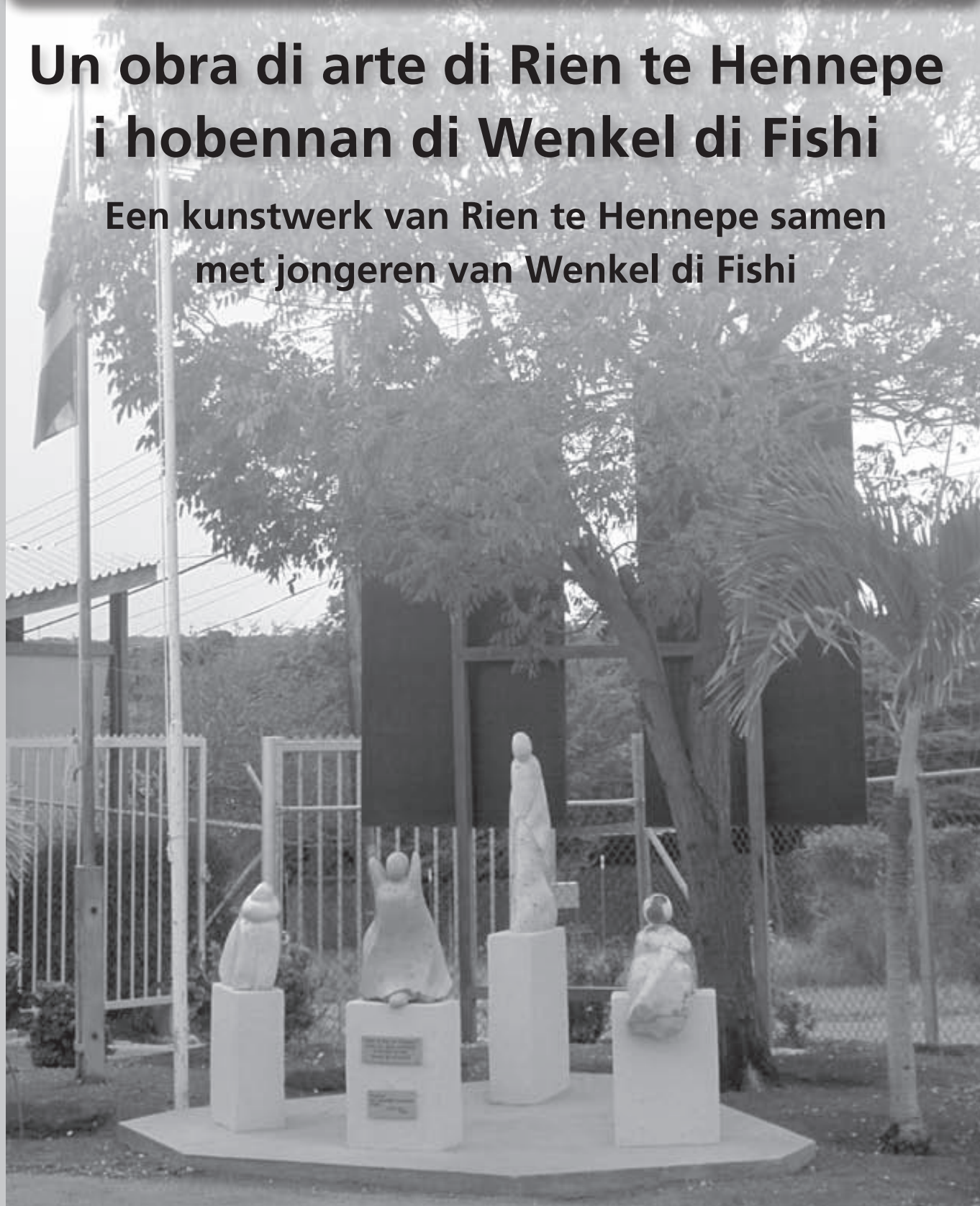
TOTOLIKA



CURAÇAO

Un obra di arte di Rien te Hennepe i hobennan di Wenkel di Fishi

Een kunstwerk van Rien te Hennepe samen
met jongeren van Wenkel di Fishi



TA SALI KADA 6 LUNA • HALFJAARLIJKS • TWICE A YEAR

REVISTA DI

"Totolika"

Asosashon di mayor i amigunan di personanan ku desabilidadat mental.

Afiliá na Caribbean Association on mobilizing resources and opportunities for persons with developmental disabilities (CAMRODD).

Afiliá na liga internashonal di Asosashon pa persona ku un desabilidadat mental.

Afiliá na Fedemakro.

Trahandu en estrecho koperashon ku Fundashon Kontakto, Fundashon Verriet i Special Olympics Curaçao.

CONTACTBLAD VAN

"Totolika"

Vereniging van ouders en vrienden van personen met een verstandelijke handicap.

Aangesloten bij Caribbean Association on mobilizing resources and opportunities for persons with developmental disabilities (CAMRODD).

Aangesloten bij Inclusion International.

Aangesloten bij Fedemakro.

Nauw samenwerkend met Fundashon Kontakto, Stichting Verriet en Special Olympics Curaçao.

MAGAZINE OF

"Totolika"

Association of parents and friends of persons with a mental disability.

Affiliated to the Caribbean Association on mobilizing resources and opportunities for persons with developmental disabilities (CAMRODD).

Affiliated to Inclusion International.

Affiliated to Fedemakro.

Working together with Fundashon Kontakto, Foundation Verriet and Special Olympics Curaçao.

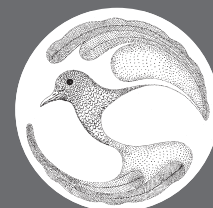
Redakshon / Redactie / Editors
Aminta Sprockel & Mia Eidsen

Foto's
Pers en Totolika

Typesetting / Layout
I-Design, tel.: 524 8068

Printing
INTERPRESS N.V.

Oplage: 3.000 stuks



Beschermvrouwe

: Mw. Dulcie Goedgedrag - Terborg

DIREKTIVA 'TOTOLIKA'

Presidente

: Sr. W. Harms

Vice-Presidente

: Sr. E. Estanista

1e Sekretario

: Sra. A. Loos

2e Sekretario

: Sr. H. Scharbay

1e Tesorero

: Sr. N. de Haseth

2e Tesorero

: Sra. H. Bonito

Komisario

: Sr. A. Paula
Sra. Th. Rudolph

Presidente Honorario

: Sra. A. Sprockel

Miembro di Honor

: Sra. A. Dindial-Schob

Miembro di komishon

: Sra. E. Vos

Sentro Totolika

: Sra. Peggy Kramers-Grootens

Kontakto/Wenkel di Fishi I+II

: Sra. Samantha Daal-Laclé

V.S.O. Marieta Albertoe

: Sra. M. Boyé

SGR-Groep en Fundashon Verriet

: Sr. Henk Kamsteeg

Special Olympics Curaçao

: Sr. Willy Harms

Wegateka Totolika

: Peggy Kramers-Grootens

Informatiecentrum

: Sra. M. Eidsen

Best Buddies

: Sr. Arthur Nivellac

Bankrekeningen

: MCB 77171103 / RBT Bank 1430262 / Giro 426555

E-mail

: totolika@onenet.an

Montagne Rey 98, tel.: 4614233 / 5609400

Kaya Dal Pega 18, tel.: 5233383

Mahuma, Kaya P. 362, tel.: 4614233 / 6712733

Winston Churchillweg 157c, tel.: 8683831

Scherpenheuvel 14e, tel.: 7676563 / 6990883

Clioweg 11, tel.: 7675429

Mahuma 133

Res. Palma Real kv. 19, tel.: 7377759

Jongbloed 171, tel.: 7378824 / 5614138

Utweg z/n, tel.: 7378291

Utweg z/n, tel.: 7376762

Christinalaan, tel.: 7367600

Sedreko / Landhuis Hel, tel.: 4614233 / 5609400

Utweg z/n, tel.: 7378291

Utweg z/n, tel.: 7378291 / fax: 7372609

Tel.: 5608603 / 8690337

KONTENIDO • INHOUD • CONTENTS

INTRODUCTIE 3

KONSIERTO DI GOSPEL 5

ALGEMENE LEDENVERGADERING 6

ADIFTY HATO 8

THE EARLY YEARS 9

SLAAP APNEU 10

HET LEVEN VAN DAAN 12

BOEKREVIEW 14

KARNAVALIKA 14

SPICH DI JUNNY HARMS 15

DE 4 STENEN 16

WARM ONTHAAL SPECIAL OLYMPICS 19

INTRODUKSHON

E promé mitar di 2011 ta parse manera kos ku a bula bai dor di kantidat di aktividatnan ku Totolika a organisá.

E proyekto Sirkulo sosial, di kual Totolika a kaba di kuminsá ku e di tres seshon, a resultá di ta un éksito. Danki na koperashon di "Samenwerkende Fondsen" nos a logra trese gruponan di mayornan huntu pa motivá nan pa traha mas konsientemente riba ampliamentu di e sirkulo sosial rondó di nan yu ku limitashon mental.

Di tur e diferente aktividatnan sosial I rekoudashonnan di fondo, esun mas grandi I mas bunita tabata e konsierto di gospel. E konsierto aki a keda di spònsor pa Girobank I tabata bon organisá te den delaster un detaye. E suma rekoudá ta Naf. 18.697,10.

Danki na tur hende ku na un òf otro manera a kontribuí.

Un otro proyekto speshal tabata obra di arte traha pa Rien te Hennepe huntu ku algun hóben di e departamentu di obra di man bou di guia di Joli Mercelina.

Desvelo a tuma lugá dia 16 di yüni. E grupo di figura ta un berdadero obra di arte konsistiendo di 4 figura ku kada unu ta ekspresá un otro sentimentu esta: dediká, kontentu, relahá I pensativo. Ku tur trankilidat nos por bisa ku e obra di arte aki, mas ainda pasobra nos hendenan tabatin un kontribushon na dje, ta duna un balor artístiko grandi na e kura di Totolika. Un palabra di Danki ta bai pa nos amigu Rien te Hennepe.

Algun di nos hóbennan a forma parti di e grupo di atletanan ku a bai Grecia pa duna nan mihó esfuerso durante e weganan mundial di Special Olympics. Nos ta felisitanan pa e kantidat di medayanan ku nan a sabi di konkista.

>

INTRODUCTIE

Het eerste halfjaar van 2011 lijkt te zijn gevlogen door de vele activiteiten die door Totolika gehouden zijn. Het project 'Sociaal Netwerk' waarvan Totolika nu met de 3e sessie is gestart, is een succes gebleken. Dankzij de Samenwerkende Fondsen hebben wij telkens een groep ouders bij elkaar gebracht en gemotiveerd om meer bewust te gaan werken aan het netwerk rond hun zoon/dochter met een beperking.

Van de verschillende fundraisings en sociale activiteiten was het gospelconcert de grootste en mooiste. Dit concert was gesponsord door de Girobank en was tot in de puntjes georganiseerd. De opbrengst was Naf. 18.697,10.

Dank aan iedereen die op de een of andere manier heeft bijgedragen.

Een ander speciaal project was de 'beeldengroep', gemaakt door Rien te Hennepe samen met enkele jongeren van de handenarbeidafdeling o.l.v. Joli Mercelina. De onthulling vond plaats op 16 juni. De beeldengroep is een kunstwerk, bestaande uit 4 beelden die elk een ander gevoel vertellen, zoals zorgzaam, vrolijk, ontspannen en nadenkend. We kunnen gerust zeggen dat dit kunstwerk, mede omdat ook onze jongeren er een aandeel in hebben gehad, een grote artistieke waarde geeft aan het terrein van Totolika. Dank aan onze vriend en kunstenaar Rien te Hennepe.

Een aantal van onze jongeren hebben deel uitgemaakt van de groep atleten die in Griekenland hun beste sportprestaties hebben geleverd in de Special Olympics World Games. Onze gelukwensen voor de vele medailles die ze in de wacht hebben gesleept.

>

INTRODUCTION

The first half of 2011 seems to have flown by thanks to Totolika's many activities.

The "Social Network" project, the 3rd session of which has now been started by Totolika, proved to be a success. Thanks to the "Samenwerkende Fondsen" (Collaborating Funds) we brought together a group of parents each time, who were motivated to work with greater awareness on the network around their son/daughter with a limitation.

Of the various fundraising and social activities, the Gospel Concert was the grandest and most beautiful. This concert was sponsored by the Girobank, and was organized down to the minutest detail. The proceeds were Naf. 18.697,10.

Thanks to everyone who in one way or another contributed.

Another special project was the "Group Sculpture", the work of Rien te Hennepe which he created together with some youths of the handicraft section led by Joli Mercelina. The unveiling took place on June 16th. This Group Sculpture is a work of art, composed of 4 figures, each expressing a different feeling, such as caring, joyous, relaxed and pensive. We can simply say that this work of art, also because our youths had a hand in its realization, gives great artistic value to the Totolika site. Thanks to our friend and artist Rien te Hennepe.

A number of our youths formed part of the group of athletes who rendered their best sport performance at the Special Olympics World Games in Greece. Our congratulates go to these athletes for the many medals they brought home.

>

Dia 26 di mei Totolika a tene su reunion General Anual. Esaki lamentablemente ku un asistensha basta pober. Direktiva tin dos miembro nobo aserka. Nos ta yama bon bini na Wilhelmina (Bebi) Ralf i Miranda Fraai. Na mes momentu a tuma despedida di Edsel Estanista despues di 16 aña di kolaborashon balioso den direktiva di Totolika.

Na Winkel Di Fishi tambe a tuma despedida di dos kolaboradó hopi gusta kendenan tin hopi aña ta guia nos hóbennan ku hopi kariño i amor. Ta trata aki di Selvy de Wind for di 2000 i Maira Wong for di 2004. Naturalmente a tuma despedida kalorosamente kaminda aki i aya wowo a yena ku awa.

Direktiva di Fundashon Kontakto a tuma despedida di su president Sr. Temmer durante un enkuentro yen di ambiente. 13 miembro di personal a risibí nan sertifikado di partisipashon na kurso di "Upgrading".

Totolika a haña bishita di su eks miembro di Direktiva i miembro di honor, sr. Cis Linzey. Tabata un enkuentro hopi ameno ku eks miembronan di Direktiva di Totolika.

E partisipantenan na e proyekto Formashon i Alegria a sera aña ku un presentashon bunita, pa despues gosa di un plan di fakansi.

E speransa ta ku despues di un fakansi bon meresi tur hende lo sabi di dal bai atrobe ku e mesun animo.

Op 26 mei heeft Totolika haar jaarvergadering gehouden. Helaas voor een hele slechte opkomst. Het bestuur heeft er weer 2 nieuwe leden bij. Welkom Wilhelmina (Bebi) Ralf en Miranda Fraai. Tegelijkertijd is er ook afscheid genomen van Edsel Estanista na 16 jaar waardevol werk in het Totolikabestuur.

Ook bij Wenkel di Fishi is er afscheid genomen en wel van twee zeer geliefde personeelsleden die al jaren onze jongeren leiding hebben gegeven. Selvy de Wind vanaf 2000 en Maira Wong vanaf 2004. Natuurlijk is er uitbundig afscheid genomen waarbij menig traantje werd geplengd.

Het bestuur van Fundashon Kontakto nam ook afscheid en wel van de voorzitter dhr. Temmer, tijdens een gezellige bijeenkomst. 13 personeelsleden ontvingen hun certificaat voor hun bijscholingscursus.

Op 7 mei 2011 kregen wij bezoek van ons ere-lid, de heer Cis Linzey, vanuit Nederland. Het was een gezellige bijeenkomst met ex-bestuursleden van Totolika.

De deelnemers aan het project Formashon i Alegria hebben dit jaar afgesloten met een mooie presentatie, om daarna te genieten van een vakantieplan.

Hopelijk zal iedereen na een prettige vakantie met goede moed weer aan de slag kunnen!

On May 26th Totolika held its annual meeting. Unfortunately attendance this time was below expectation.

The management board boasts 2 new members now. We bid welcome to Wilhelmina (Bebi) Ralf and Miranda Fraai. At the same time we had to take leave of Edsen Estanista, after 16 year of valuable work on the Totolika board.

There was leave-taking also at the "Wenkel di Fishi", this time of two very dear personnel members who have been guiding our youths for years now. Selvy de Wind has been with us since 2000 and Maira Wong since 2004. It goes without saying that this leave-taking was heartwarming, with many a tear shed.

The "Fundashon Kontakto" management board too found itself taking leave of someone, this time it was chairman Mr. Temmer. This farewell took place during a very pleasant get-together. 13 Personnel members received their certificate.

This first half year was no exception: it was a very hectic and moving one indeed.

Hopefully we will all be ready with refreshed energy to start again after having enjoyed a well-deserved and pleasant holiday!

Vlak voor het ter perse gaan van dit blad ontvingen wij het droeve bericht van het overlijden van onze goede vriend, erelid en vader van ons bestuurslid Miranda Fraai
de heer Tharcisius (Cis) Linzey

Wij zijn heel erg dankbaar dat wij gedurende zoveel jaar Cis hebben mogen meemaken als een zeer bijzonder mens. Wij wensen Nel en overige familieleden heel veel sterkte toe met dit grote verlies.

Hij ruste in vrede

'Konsierto di Gospel'

Ephrem J



Melanie van Veen



Shamiro Anita ku Tihany Meyer

**Pa di 3 aña konsekutibo
Asosiashon Totolika a tene
un konsierto di Gospel
grandioso pa rekordá e
Dia Mundial di Sindrom
di Down.**



Pastor Raul

E aña aki ku **GIRO Bank** komo patronisado mayo, atrobe un bankete di artista a duna nan koperashon gratuitamente. Nos por bisa ku e klase di artistanan aki ta duna e konsierto tur aña un **alure spesial**. Publiko por a apresiá kanto di Zaira Bakhuis, Kayla Ursula, Shamiro Anita, Ephrem J, Ilvia Justina, Pastor Raul, Boy Thode, i Melania v/der Veen. Aparte di kanto e aña aki tabatin tambe 3 deklamashon, trese ku hopi sentimentu dor di Zita Martijn-Dorothea.

Banda esnan di prome rango ku tur aña ta koperá, i ku tabata tremendo atrobe, nobatonan manera Shamiro

Anita i Pastor Raul a ekselá. E presentashonnan a tuma lugá kontra un dekor impreshonante, simpel, pero sofistiká di e hoben Ian Sille. Monique Koeyers-Felida a dirigi e evento ku hopi profeshonalismo i kalor.

Ku un kanshon emoshonante **"Duna mi bo man"** Melania van der Veen e motor tras di e evento aki a sera e anochi bonita aki huntu ku demas artista.

E grupo di trabou di Totolika por mira bek riba un organisashon ekselente.

GiRObank
.....

ALGEMENE LEDENVERGADERING 2011



Het nieuwe bestuur van Totolika

Op 26 mei vond de Jaarvergadering van Totolika plaats. Hoewel de opkomst verre van goed was, participeerden de aanwezige leden wel met veel interesse. Na de mededelingen van de voorzitter, volgden de gebruikelijke statutaire punten zoals de secretariële en financiële jaarverslagen van 2010 met het decharge van de penningmeester, het programma en de begroting van 2011.

Wat betreft de bestuursverkiezing: Volgens het schema in het Huishoudelijk Reglement, was het de beurt aan de voorzitter en de 2e penningmeester om af te treden. Daar er geen kandidaten waren voor deze functies, werden de heer Willy (Junny) Harms en mw. Hilda Bonito met algemene stemmen herkozen.

Twee personen hadden zich als kandidaat opgegeven voor het bestuur. Na het aftreden van Edsel Estanista die al 16 jaar een waardevolle bijdrage had geleverd als bestuurslid, waren er twee vacatures, zodat twee personen, Wilhelmina (Bebi) Ralf en Miranda Fraai meteen unaniem werden gekozen.

Bij de rondvraag kwam naar voren hoe gezellig de Happy Hours zijn en/of ze vaker gehouden kunnen worden.

Nadat de nieuwe bestuursleden plaats hadden genomen aan de bestuurstafel en samen op de foto kwamen werd de vergadering door de voorzitter gesloten.



Aftredend bestuurslid Edsel Estanista krijgt van Romy Ersilia een aandenken namens Totolika

GENERAL MEMBERS' MEETING 2011

Totolika held its Annual Meeting on May 26th. Though attendance was rather disappointing, the members who were present participated with much interest. Following the announcements of the chairman, the usual items as prescribed in the Articles of Association were dealt with, among them the secretarial and financial annual reports of 2010 with discharge granted to the treasurer, the program and the budget for 2011.

As regards the election of the board members: according to the schedule of the Rules and Regulations, it was the turn of the chairman and the 2nd treasurer to resign. Because there were no candidates to occupy these offices, Mr. Willy (Junny) Harms and Ms Hilda Bonito were reelected by unanimous vote.

Two persons had put themselves up for board membership. After the resignation of Edsel Estanista, who as a board member had been giving his valuable contribution for 16 years now, two vacancies arose, so Ms Wilhelmina (Bebi) Ralf and Ms Miranda Fraai were straight away elected by unanimous vote.

At the section of questions before closing, the opinion was expressed that the Happy Hours are very enjoyable indeed, and some asked whether these could be held more often.

The new board members occupied their seat at the board table and a group photograph was taken, after which the chairman closed the meeting.

REUNION GENERAL ANUAL 2011

Anke e asistensha tabata leu for di bon, tòg esnan ku tabata presente a partisipá ku hopi interes.

Despues di partisipashonnan di presidènte, a sigui e otro puntonan statutario, manera presentashon di relato di sekretario i di relato finansiero presentá pa tesorero, sigui pa decharge di tesorero pa ku 2010. Tambe a presentá programa i presupuesto pa 2011.

Pa loke ta trata elekshon di direktiva lo siguiente. Segun reglamento doméstiko e aña aki lo a toka turno na presidènt i

Segundo tesorero pa baha. Komo ku no tabatin otro kandidato pa okupá e puestonan aki Sr. Willy Harms (Junny) komo presidente i Sra. Hilda Bonito komo Segundo tesorero, a keda reeligi pa aklamashon.

Dia 26 di mei nos Reunion General Anual a tuma lugá.

Dos persona a pone nan mes disponibel pa drenta direktiva despues di a kana huntu ku direktiva e aña tras di lomba. Ta trata aki di Sra. Wilhelmina (Bebi)

Ralf i Miranda Fraai, kendenan a keda eligi pa aklamashon pa okupá e dos vakaturanan ku tabatin ora ku Edsel Estanista a tuma su retiro despues di 16 aña di aporte balioso na direktiva di Totolika.

Durante turno liber a bini dilanti kon dushi nos happy hournan sa ta i ku por pensa pa hasi nan mas frekwente.

Despues ku e dos miembronan nobo di direktiva a tuma asiento na mesa di direktiva i a saka potrèt, Presidente a klousura e Reunion.

Adifthy Hato

*Amor atenshon semper mi a risibí
 Danki na boso, mi famia distingui
 Integridat semper mi a konosé
 Felisidat mi no a karesé
 Tabata boso pensamentu, ku mi
 tambe meresé
 Haltu awor serka Señor, ami ta
 pidi pa bosnan:
 Yobida di grasía i monton di bendishon*

*Honra O'Señor, speshalmente mi
 rumannan*

*A bo so konosé nan inmenso
 esfuersonan
 Tira riba nan bo lus bendita
 Oumentá e rekompensa ku bo
 tabata tin planeá pa nan*



Den e lunanan ku a pasa nos asosiashon
 mester a tuma despedida di dos di su
 miembronan hopi stima

Adifthy Hato

(43 aña)

Un persona hopi alegre ku ta un miembro
 for dia Totolika a lanta

Tihany Meyer

(16 aña)

Tihany ku tabata bai Vista del Mar, tabata
 gusta kanta i durante nos Konsierto di
 Gospel hasta el a subi stage i lanta huntu
 ku Ephrem G.

Nos ta sigur ku nan dos a haña un lugá
 bunita hopi serka di Señor.

Adifthy i Tihany sosegá na pas.

THE EARLY YEARS

ASK

Ask for help because parenting is far too important a job to do alone.

Ask for help if you are feeling very tired and close to losing your temper. Shaking a baby for just a few seconds can cause blindness, permanent disabilities or death.

Ask for help because you are the most important person in your child's life.

Ask for help if you are feeling depressed or lonely after the birth of your baby. Becoming a parent can be stressful and isolating. Help is available from people who have experience and will understand.

Ask for help if there is violence in your home. Every member of the family suffers when there is domestic violence, especially young children.

Ask for help when you are choosing child care. Those who care for children in the early years have a huge impact on their development and well-being.

E AÑANAN TEMPRAN

PIDI

Pidi ayudo pasobra eduká un yu ta un tarea muchu importante pa hasi bo so.

Pidi ayudo ora bo sinti ku bo a kuminsá kansa i serka di pèrdè pasenshi. Si bo sagudí un bebi masha ta algun sekònde, por hasié siegu, kousa desabilidanan permanente òf morto.

Pidi ayudo si bo ta sinti bo mes depresivo òf so despues di nasementu di bo yu. Bira un mama òf tata por duna stress i isolashon. Bo por haña yudansa serka hende ku a pasa den mes un kos i lo komprondé.

Pidi ayudo ora tin violencia den bo kas. Kada miembro di famia ta sufri ora tin violencia den kas, especialmente mucha hóben.

Pidi ayudo ora bo ta bai buska krèsh. Esnan ku ta kuida muchanan den nan promé añanan, tin un impakto grandi riba nan desaroyo i bienestar.



Slaapapneu

(Uit Wikipedia, de vrije encyclopedie)

Slaapapneusyndroom is een medische term voor een slaapstoornis waarbij tijdens de slaap perioden voorkomen van ademstilstand. Iedereen heeft wel eens slaapapneu in zijn slaap. Men spreekt van een Slaapapneusyndroom (SAS) als dit hoger dan 5 stilstanden per uur bedraagt. Hierdoor daalt het zuurstofgehalte in de weefsels. De hersenen geven het lichaam een signaal om wakker te worden. Na ontwaken, vaak met een schok, wordt de ademhaling weer hervat.

Oorzaken en gevolgen

Onderscheid Centraal en Obstructief Slaap Apneu Syndroom

Er wordt onderscheid gemaakt tussen:

- **Centraal Slaap Apneu Syndroom (CSAS):** tijdens de slaap wordt vanuit het ademhalingscentrum in de hersenen te weinig signaal doorgegeven naar de ademhalingsspieren, waardoor er geen ademhaling is.
- **Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS):** de bovenste luchtweg klappt dicht door wand of tong, waardoor een afsluiting (obstructie) van de ademweg. Dit gebeurt als gevolg van het tonusverlies in de mond en keelspieren, en daardoor wordt de patiënt steeds wakker voor hij de diepe slaap, de slow wave sleep fase bereikt. Obstructieve slaapapneu verstoort op deze manier de slaaparchitectuur en veroorzaakt slaaptekort.
- Bij de meeste patiënten is er een mengsel van beide.

Oorzaken van het Obstructief Slaap Apneu Syndroom

- Overgewicht
- Roken
- Erfelijkheid
- Korte onderkaak
- Afwijkingen in Keel- Neus- en Oorgebied

- Longafwijkingen
- Lage tonus van de mond- en keelspieren, bijvoorbeeld door slaapmiddelengebruik

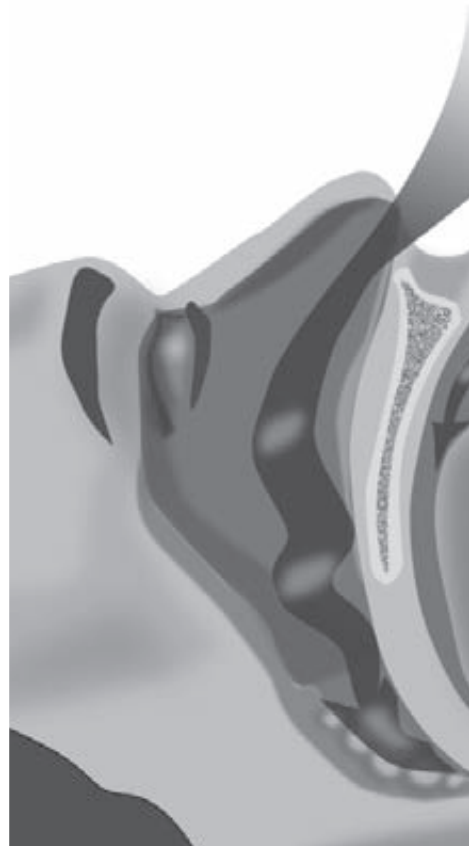
Gevolgen van het Obstructief Slaap Apneu Syndroom

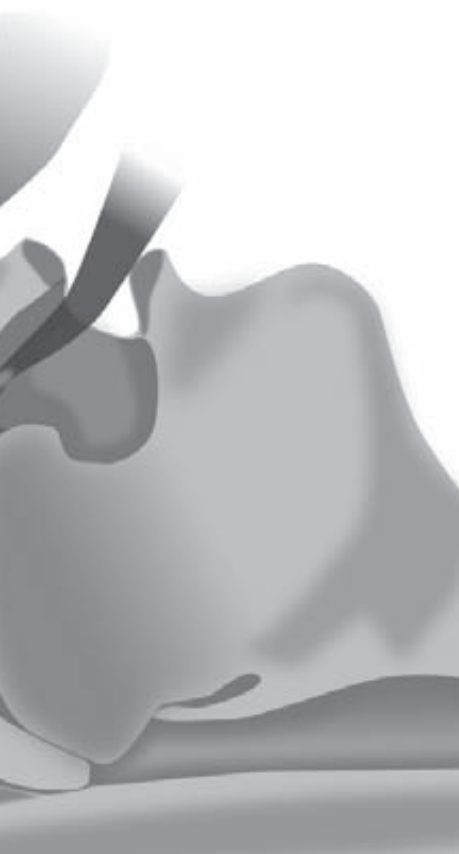
- hevig snurken
- geregeld plotseling wakker worden met een schok
- abnormale slaperigheid gedurende de dag
- vermoeidheid
- prikkelbaarheid
- extreem zweten 's nachts
- spierpijn door spierversuring
- hypertensie
- verhoogd risico op hart- vaataandoeningen
- verhoogde insulinebehoefte

Diagnose

Bij een slaaponderzoek worden verschillende metingen uitgevoerd:

- AHI, Apneu-Hypopneu Index, aantal ademstilstanden per uur (de meest bepalende meting)
- AI, Apneu Index
- DI, Desaturatie Index
- Cumulatieve nachtelijke hypoxieduur
- Gemiddelde en minimale zuurstofsaturatiewaarde





Síndrome Apnea di soño

(Tradusí for di Wikipedia)

Síndrome Apnea di soño ta e denominashon médiko pa e trastorná di soño durante kua periodonan di paro di respirashon ta tuma lugá. Tur hende sa haña esaki durante nan soño. Ta papia di Síndrome Apnea di Soño (SAS) ora e paronan bira mas ku 5 den un ora. Esaki ta pone ku e nivel di oksígeno den organismonan ta baha. E serebro ta duna e kurpa un señal pa spièrta. Despues di spièrta, mayoria biaha ku un shòk, e respirashon ta bira normal atrobe.

Kousa i konsekuensha Diferensha entre Síndrome Apnea di soño Sentral i opstruktivo.

Ta distinguí entre:

- *Síndrome Apnea di Soño Sentral;* Durante soño e sentral di hala rosea den serebro ta manda muchu tiki señal pa e fuente di hala rosea dor di kua no tin suficiente halamentu di rosea.
- *Síndrome Apnea di Soño Obstruktivo;* e via aéreo superior ta klap sera dor di kara òf di lenga kousando opstrukshon di e via aéreo i pone ku no por hala rosea. Esaki ta sosodé komo konsekuensha di biramentu slap di lenga i múskulonan di garganta. E persona ta spièrta promé ku e bai den e fase di soño profundo, e asina yama "Slow Wave Sleep". Di e manera aki Apnea di soño opstruktivo ta stroba e ritmo di soño i ta pone ku no ta drumi suficiente.
- Serka mayoria pashènt ta konstatá un kombinashon di e dos tiponan aki.

Posibel kousanan di Síndrome Apnea di Soño Obstruktivo

- Sobrepeso
- Humamentu
- Herensha
- Kakunbein inferior kòrtiku

- Desviashon den region di garganta, nanishi i orea
- Desviashon na pulmon
- Tenshon abou di múskulonan di boka i garganta, kousa pa por ehèmpel uso di remedi pa drumi

Konsekuensha di Síndrome Apnea di Soño Obstruktivo

- Ronkamentu pisá
- Spièrtamentu frekvente i di repente ku shòk
- Gana di drumi apnormal durante dia
- Kansansio
- Krepchi
- Sodamentu eksagerá den anochi
- Doló di múskulo kousá pa zür na múskulo
- Preshon haltu
- Rísiko mas haltu di haña enfermedat kardiovaskular
- Nesesidat pa dosis mas haltu di insulina

Diagnósis

Durante tèst di soño ta midi diferente kos

- Kantidat di paronan pa ora (esun aki ta esun mas determinante)
- Índise di Apnea
- Índise di desaturashon
- Kumulashon di durashon di hypoxia
- Balor promedio i mínimo di saturashon oksigenal

HET LEVEN VAN DAAN *(door Bas Douwes)*

Scheren

Daan is een 16-jarige jongen met het fragiele X syndroom. Hij woont in een provinciestad met zijn vader, moeder en zijn zusje Marthe. Daan gaat naar school, naar groep 4 van het VSO (Voortgezet Speciaal Onderwijs). Hij gaat naar gymnastiek en naar muziekles. Over het leven van Daan.

Daan is inmiddels bijna even groot als ik. Het scheelt niet veel meer en dan is het magische moment bereikt. Daan heeft hier grote schik om. "Je wordt oud, Pa!". Dat doet helemaal niet ter zake, vind ik. "Ik krimp heus nog niet hoor, jij groeit! En je groeit veel te hard!" Daan ligt dubbel van het lachen. We staan met de ruggen tegen elkaar. Stiekem ga ik op mijn tenen staan maar mijn vrouw corrigeert met harde hand. Eén centimeter nog maar!

Langzamerhand vormt zich ook een klein snorretje boven Daans lip. De blonde donshaartjes vormen inmiddels een vlassig geheel. "Je moet je scheren, joh, die snor moet er maar eens af", zeg ik. "Nee!" is Daans verschrikte antwoord. Aan zijn lijf geen polonaise. Toch moet het er binnenkort maar van komen, bedenk ik.

De wereld van de mannen is verdeeld in natscheerders en droogscheerders. Zelf behoor ik overtuigd tot het eerst kamp. Elke ochtend zeep ik me in en de mesjes van Gillette doen de rest. Daan kan ik dat niet zo laten doen. Als hij zich snijdt, dan zal hij zich nooit meer willen scheren. Ik zie Daan al met een hangsnor! Nee, hij moet een droogscheerder worden.

Ik overval hem op zaterdagmiddag. Bij het boodschappen doen sleep ik hem de elektronicazaak binnen. "Ik zoek een scheerapparaat voor mijn zoon, zijn eerste". Het voelt een beetje misplaatst. "Mijn eerste horloge", à la, maar "mijn eerste scheerapparaat"? We laten ons voorlichten en kiezen een simpele. Daan staat schaapachtig met de doos in zijn handen als ik betaal. Thuis, na een nachtje aan de oplader is het zover.

Met Daan en het scheerapparaat betreed ik de badkamer. Daan kijkt angstig als het apparaat begint te zoemen. Hij houdt zijn hand voor zijn mond. Ik roep: "Daan, kom op! en schuif het apparaat onder zijn neus heen en weer. "Het kriebelt!" roept Daan. Maar de snor is weg. Daan kijkt opgelucht. Ik inspecteer het apparaat, maar kan die miniharen van hem niet terugvinden. "Volgende week weer, Daan", zeg ik.

Daan toont zijn niet-snor beneden aan mijn vrouw en voelt met zijn vinger onder zijn neus. Hij kijkt met een mengeling van verwondering en trots. Dit is pas echt groeien denk ik. Voor kinderen als Daan is het best ingewikkeld om volwassen te worden in deze wereld. Maar vandaag niet. Vandaag is het leuk, of beter gezegd, vandaag kriebelt het.

*Uit: Pluspunt,
Jrg. 5, mei 2011*



BIDA DI DAAN

(Skibi pa : Bas Douwes)

Feitamentu

Daan ta un mucha hòmber di 16 aña ku e Síndrome X-fragil. E ta biba huntu ku su tata, mama I su ruman muhé Marthe. E ta bai skol VSO(Skol Spesial preparatorio)i ta den grupo 4, E ta bai lès di gymnastik I di músika.

Daan ta kasi mes haltu ku ami. No ta falta muchu pa e momentu mágiko yega. Daan ta gosa e kos ei. Bo ta birando bieu Tata. No ta ami ta krem pero ta abo ta krese muchu lihé. Nos ta bai para ku lomba pa otro I ami ta rèk riba mi tenchinan pero mi kasa ta ripará I korigimi ku man duru. Falta nèt un centimeter. Poko poko un mustashi ta kuminsá krese riba Daan su lep. E lananan ta bira manera lana di un kabuya. "Bo tin ku feita mucha hòmber". "Mester kita e mustashi ei", ami ta bisi'é. "No!", Daan ta bisa un tiki spantá. Tòg esei lo mester pasa un dia, ami ta pensa.

Mundu di hende hòmber ta konsistí di feita muha I feita seku. Ami ta di e promé grupo. Tur mainta mi ta muha mi kara ku krema di feita I basha blet den e barbanan na mi kara. Tòg mi no por laga Daan hasi meskos ku ami. Si e kòrta su kara, nunca mas lo e kier feita. Mi ta mirele kaba ku un barba largu manera San Nikolas. E mester bira feitoando seku.

Mi ta sorprende de djasabra ora nos ta hasi kompra. Mi ta kana dreña un pakus di aparato elektróniko kuné. Mi ta buskando un mashin di feita pa mi yu hòmber aki, su di promé. E ta zona poko straño. Mi promé oloshi, mi por komprondé, pero mi promé mashin di feita? Nos ta skohe unu simpel. Daan ta para un poko stañá ku e kaha di e aparato den su man ora mi ta paga. Un anochi den koriente I e mashin ta kla pa usa. Ora nos dreña baño I ku e aparato kuminsá zona, Daan ta wak un poko spantá I ta pone man dilanti di su kara.

"Ban mira Daan", mi ta bisele, I mi ta pasa e mashin poko poko bou di su nanishi. "e ta kishikí", Daan ta bisa. Pero e mustashi a kita. . . Daan ta musta aliviá. Mi ta inspekshoná e aparato, pero mi no ta topa ku e lananan di Daan. "Otro siman atrobe, Daan", Ami ta bisele.

Abou den sala Daan ta musta mi kasá e kara lizu kaminda e mustashi tabata riba su lep. E ta wak ku un meskla di orguyo I asombro. Esaki bo ta yama krese, ami ta pensa. Pa muchanan manera Daan por ta basta difísil pa krese den e mundu di awendia. Pero awe nò, a we tabata leuk. Òf mihó bisa:

Awe e ta kishikí.



M.E.E. Guelen, F.J.H.
Harinck & S. van Dijk

Behandeling van seksueel misbruik bij jonge kinderen

Seksueel misbruik van jonge kinderen komt veel vaker voor dan vroeger werd gedacht. Bovendien kunnen deze kinderen als gevolg hiervan ernstige beschadigingen oplopen en kan hun dagelijks functioneren er sterk onder lijden.

Om die reden is de belangstelling voor vroegtijdige behandeling de laatste twintig jaar sterk toegenomen, zowel bij onderzoekers als bij hulpverleners.

In dit boek worden een aantal inzichten rond het misbruik van jonge kinderen gebundeld. De lezer maakt kennis met de problematiek van jonge, seksueel misbruikte kinderen, met de diagnostiek en behandeling en ook met de resultaten van de behandeling.

Garant Uitgevers ISBN 978-90-441-2356-2



Karnavalika

*Dia 25 di febrüari nos a
selebrá nos Karnavalika.*

*Tabata un fiesta tremendo
riba músika di DJ Carlito i
manera tur aña nos spònsa
grandi tabata Kiwanis*

*Kòrsou. E aña aki nos tema
tabata frutanan den
karnaval. Riba e portrèt aki
nos tres ganadónan:*

Hosé Luis, Nahia i Aurela.

*EWT a regalá nos algun
saku ku kontenido aden.*

M.E.E. Guelen &
C.M.E. van Pottelberghe

Seksuele mishandeling van jonge kinderen

Dit boek is een praktische gids voor het volledige hulpverleningsproces bij jonge kinderen die seksueel misbruikt zijn. Hierbij wordt de integrale procedure, vanaf de intake tot aan het einde van de behandeling, in verschillende stappen gedetailleerd overlopen.

Het boek is in de eerste plaats geschreven voor iedere professional die in dit veld actief is, maar het is ook geschikt voor studenten van hogere opleidingen en universiteiten. Het is voorzien van vele praktijkvoorbeelden en omvat twee uitgewerkte casussen.

Garant Uitgevers ISBN 978-90-441-2494-1



NA DESVELO DI OBRA DI ESKULTURA

Riba un dia leu fo'i awor den futuro un hende lo lesa e historia di Totolika sea fo'i di un kòmputer estilo nobo, kisas fo'i di un buki estilo bieu, e lo kana rònt akinan i lo kontra ku un waserèt super moderno kaminda bo ta tira paña den un mashin ku ta saka nan labá, striká ta hole dushi kant en klaar pa bisti.

Por ta riba e dia ei nos tur aki para akinan lo tin kabei shinishi òf por ta nos no ni ta na bida mas i nos nietunan lo ta hasiendo e trabou ku nos tabata hasi.

Nos no sa ... pasobra nos no por mira leu den futuro ...

Un kos si lo ta sigur!! I esei ta ku e nietunan ei ku bin bishita Totolika lo bin topa ku algu ku ami lo yama un piesa di arte inmortal.

Inmortal pasobra nos ta kere ku pa hopi tempu e piedranan aki lo keda rekordá hende di un époka great na Totolika. E piedra nan aki no lo garna bai fásil tòch?

E piedranan aki, promé ku Rien a kana skohe nan te na Tafelberg te pariba aya a eksistí siglo, esta hopi aña sin hende realisá nan bunitesa, nan forsa, nan koló bunita i nan potensial.

Rien a kana buskanan i huntu ku nos bishitantenan di Winkel di Fishi a pòlish nan i saka na bunitesa. E la duna e piedra brutunan ei un



nifikashon spesial.

Por ta si bo a kana pasa wak e barankanan aki bentá na Tafelberg lo bo no a realisá e potensial di un piedra asina pa bira un piesa di arte fini akabá.

Totolika su trabou, pa medio di e proyektonan ku e ta inisiá i sostené ta meskos ku e trabou di Rien ...

Nos tambe ta wak e potensial ...pero den hende!!

Nos tambe tin biaha tin ku kana buska nan pasobra nan ta skondí den kas ...

Rien a duna nos inspirashon ku su arte.....Nos mester laga tur hende den komunidad realisá ku e persona ku un desabilidat intelektual ku "NAN" ta kere NO tin e kapasidat pa bira un persona PRODUKTIVO, ku NAN ta kere NO por gana

medaya pa Kòrsou, ku NAN ta kere ku NO por siña KUSHINA, ku NAN ta kere NO por siña LABA I STRIKA i gana su mes sèn, ku NAN ta kere NO por traha tur dia disiplina na Albert Heyn ... ku NAN por!! ..

... si bo dal bai ku e mesun pasenshi, dedikashon i amor ku Rien a demostrá bo ta logra masha tantu mes.

Hóbennan nos tur ta masha orguyoso ku nos Parke di eskultura i nos tin ku keda kuida nan.

Personal i boluntarionan di Totolika i Wenkel di Fishi laga e trabou di Rien i su ayudantenan ta un inspirashon pa nos pa keda traha duru pa asina nos saka lo mehor fo'i kada persona spesial ku kana drenta nos kura.

De vier stenen

Er waren eens 4 stenen. Niet zomaar stenen, nee, 4 hele mooie, grote stenen. Met verschillende, prachtige kleuren. Ze lagen op de Tafelberg, een berg op Curaçao waar heel veel mooie stenen liggen. Maar veel van deze stenen worden vermalen tot heel kleine stukjes, soms zo klein dat het zandkorreltjes zijn. Misschien dat de 4 stenen ook tot zand zouden worden vermalen en dit vonden ze niet leuk. Maar ja, ze konden hier zelf ook niets tegen doen, dus lagen ze maar te liggen.

Totdat op een dag een meneer ze zag liggen en meteen dacht hij: "Wat een mooie stenen! Die moet ik meenemen, deze stenen mogen geen zand worden!" En met veel moeite, want ze waren erg zwaar, tilde hij ze op en nam ze mee in zijn auto. Deze meneer was niet zomaar een meneer die mooie stenen meeneemt, maar iemand die heel mooie dingen kan maken van stenen. Heel mooie beelden. En dat wilde hij ook van deze vier stenen maken. Toen werd deze meneer gevraagd of hij iets moois kon maken voor Totolika.

"Maar natuurlijk wel, maar dan samen met de jongeren van Wenkel di Fishi", zei hij.

En dit gebeurde ook en de jongeren van Wenkel di Fishi waren samen met die meneer heel lang aan het schuren en schuren en schuren.... En de stenen? Ze werden steeds mooier. Ze kregen prachtige kleuren en ze begonnen helemaal te glimmen van trots.

En toen de jongeren van Wenkel di Fishi eindelijk klaar waren, waren de stenen prachtige beelden geworden die op een mooi plekje werden gezet. De ene steen wilde graag rechtop staan en alles in de gaten houden en de andere wilde graag even uitrusten, met het hoofd op de knieën. De derde wilde gewoon fijn zitten met de benen over elkaar en de vierde was zo blij dat ze wel wilde juichen.

Iedereen kwam er naar kijken en vond de beelden erg mooi en wilde hen aanraken. En de beelden vonden dat erg fijn en begonnen dan nog meer te glimmen.

En zo werden de 4 stenen van de Tafelberg niet tot zandkorrels vermalen, maar werden ze 4 mooie beelden waar de mensen heel vaak naar toe kwamen.



E kuater piedranan

Un dia tabatin 4 piedra. No piedra kon ku ta, no kuater piedra masha bunita i grandi. Ku diferente kolo masha bunita. Nan tabata riba Tafelberg, un seru na Kòrsou kaminda tin hopi piedra bunita. Pero hopi di e piedranan ei nan ta mula den hopi pida chikí chikí, tin biaha asina chikí ku nan ta manera pipit'é santu. Kisas e 4 piedranan tambe lo a haña e mes un destino i bira santu i esei nan no tabata haña leuk. Pero ya, nan mes no por a hasi nada kontra di esei, i asina nan a keda drumi aya.

Te riba un dia un mener a mira nan ei bou i un be el a pensa, esta bunita e piedranan aki ta. Mi mester bai ku nan. Nan no tin mag di bira santu. I ku hopi molèster, pasobra nan tabata hopi pisá, el a karga nan i hiba nan den su outo. E mener aki no tabata kalke mener ku ta bai ku piedra bunita, pero ta un hende ku por traha kosnan masha bunita. I esei e kier a bai hasi di e piedranan aki. Nèt e tempu ei nan a pidi e mener pa traha algun bunita pa riba tereno di Totolika. Naturalmente e kier a hasié, pero huntu ku e hóbennan di Wenkel di Fishi.

I asina tur kos a bai tambe. Huntu ku e mener e hóbennan a schür, schür, schür. I e piedanan? Nan tabata bira kada be mas bunita. Nan kolonan tabata bira kada be mas bunita i nan a kuminsá lombra di orguyo.

I ora e hóbennan di Wenkel di Fishi a kaba, e piedranan a bira imágennan masha bunita ku a haña un bunita lugá riba e tereno di Totolika. Un di e piedranan kier a para recht riba su pia i tene tur kos na bista. Un otro kier a relahá su mes un ratu ku su kabes riba su rudia. Esun di tres kier a sinta gewon dushi asina ku su pia riba otro i esun di kuater tabata asina kontentu ku e kier a grita di alegria.

Tur hende a bin wak nan i nan a haña nan masha bunita i tur kier a pasa man riba nan. Nan tabata gusta esei i nan a kuminsá lombra mas i mas.

I asina e 4 piedranan di Tafelberg no a bira santu pero a bira 4 imáhen masha bunita ku hopi hende lo pasa bin wak.

.....
*Yoli Mercelina, masha danki pa bo
 kontribushon den guia di e hóbennan*





SPEECH VAN DE VOORZITTER JUNNY HARMS BIJ DE OPENING VAN HET CULTUURPARK VAN TOTOLIKA

Op een dag heel ver in de toekomst, zal iemand de geschiedenis van Totolika lezen, hetzij van een supermoderne computer, hetzij van een boek van de oude stijl. Hij kan misschien hier rondlopen en een hypermoderne wasserette tegenkomen, waar je je was in een wasmachine gooit en hem er weer uithaalt, gewassen, gestreken, heerlijk geurend en kant en klaar om aan te trekken.

Het kan zijn dat we dan allemaal grijze haren hebben of er helemaal niet zijn en dat onze kleinkinderen het werk doen wat wij nu aan het doen zijn.

Wij weten het niet, want wij kunnen niet in de toekomst kijken. Eén ding is zeker en dat is dat onze kleinkinderen die Totolika een bezoek brengen iets tegenkomen, wat ik een onsterfelijk kunstwerk wil noemen. Onsterfelijk want wij geloven dat voor heel lang deze stenen de mensen zullen herinneren aan een grootse tijd op Totolika. Zij zullen toch niet makkelijk verpulveren, denk ik zo.

Deze stenen, voordat Rien hen had uitgekozen helemaal op de Tafelberg, bestonden al eeuwen, zonder dat mensen bewust waren van hun potentieel, hun schoonheid, hun kracht en hun mooie kleur. Rien

heeft ze lopen zoeken en heeft samen met de bezoekers van Wenkel di Fishi hun schoonheid eruit gehaald. Hij heeft die ruwe stenen een speciale betekenis gegeven. Het kan zijn dat als je langs deze stenen zou zijn gelopen op de Tafelberg, dat je je niet gerealiseerd zou hebben dat ze zo'n mooi afgewerkt kunstwerk zouden kunnen worden.

Het werk van Totolika is net als het werk van Rien, door de projecten die Totolika initieert en ondersteunt. Ook wij zien mogelijkheden, maar dan in mensen. Ook wij moeten ervoor op zoek gaan, want ze zijn vaak thuis verborgen. Rien heeft ons geïnspireerd met zijn kunst. Wij moeten eenieder in de gemeenschap erop wijzen dat de persoon met een verstandelijke beperking waarvan zij denken dat hij geen potentieel heeft om een productief persoon te worden, waarvan zij denken dat hij geen medaille kan winnen, waarvan zij denken, dat hij niet kan wassen en strijken en zelf de kost verdienen, waarvan zij denken dat hij niet elke dag gedisciplineerd bij Albert Heijn kan werken, dat hij het wel kan.

Als je wel doorzet met hetzelfde geduld, dezelfde toewijding en liefde, zoals Rien, dan kun je enorm veel bereiken.

Jongeren, wij zijn allemaal heel erg trots op ons cultuurpark en wij moeten er goed voor zorgen. Personeel en vrijwilligers van Totolika en Wenkel di Fishi, laat het werk van Rien voor ons een inspiratie zijn om hard te blijven werken om zodoende het beste te halen uit elke persoon met een beperking die hier binnenkomt.

Rien, bedankt voor je fantastische bijdrage aan een "echte", dus niet alleen figuurlijke mijlsteen in ons bestaan. Ik vergeleek daarnet jouw werk met onze vereniging Totolika in de zin dat wij allebei waarschijnlijk van mening zijn dat je met veel geduld, gedrevenheid en liefde heel veel moois kan bereiken.

Misschien lopen mensen jouw rotsen EN onze leden voorbij zonder het mooie en het goede ervan in te zien maar met mensen zoals jij en met een organisatie als Totolika leren wij mensen om er iets van te maken. **Nogmaals bedankt!!**



Warm onthaal Special Olympics



E delegashon di Special Olympics a regresá for di Gresia ku 8 medaya. Tres di oro, tres di plata i dos di bròns. Nan a haña un bon bini ma-sha kaluroso bon meresé, di hopi famia i amigu na Hato.

Minister Lionel Jansen di Deporte tambe a hasi akto di presensia i a felisità e grupo ku e éksito grandi.

Twée gloednieuwe bussen voor Fundashon Kontakto!

Fundashon Kontakto heeft onlangs twee bussen gedoneerd gekregen. De donatie werd mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen de Amfo, George Willemse en de Children Welfare Foundation van de heer Freddy Berends van Bistro Le Clochard.



