

# Leef je uit!

'De Pen als Lotgenoot': dé wedstrijd waarin mensen met een chronische ziekte of handicap, maar ook nauw betrokkenen hun leefwereld zichtbaar kunnen maken. Dit keer is de wedstrijd in een nieuw jasje gestoken. Voorheen konden deelnemers hun ervaringsverhalen enkel via tekst uiten. Dit jaar zijn de categorieën 'beeld & geluid' en 'cartoon' hieraan toegevoegd. Iedereen heeft immers zijn eigen manier om zich te uiten, dus waarom zou je je dan beperken tot alleen tekst? Kortom, voor de editie 2009–2010 kunnen we niks anders zeggen dan: 'Leef je uit!'

## Doe je mee?

De wedstrijd is bedoeld voor mensen met een chronische ziekte, aandoening of handicap. Hierbij kun je denken aan:

- Personen met een lichamelijke of psychische ziekte;
- Mensen met een lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke handicap;
- Mensen die gedurende langere tijd te kampen hebben (gehad) met aandoeningen als RSI, whiplash, bekkeninstabiliteit of burn-out;

Ook is het mogelijk voor nauw betrokkenen zoals partners of begeleiders om mee te doen. Leeftijd speelt geen rol.

## Drie nieuwe categorieën

De manieren waarop jij kunt meedoen zijn:

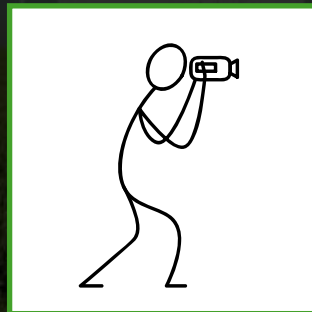
### Tekst

'Leef je uit' op schrift in bijvoorbeeld een verhaal, dagboekfragment of, blog!



### Beeld & Geluid

'Leef je uit' met een videocamera voor een kijkje in jouw leven!



### Cartoon

'Leef je uit' en maak een strip of tekening die jouw leven weergeeft!



# Leef je uit!

## Prijzen

Per categorie wordt de beste inzending beloond met mooie prijzen. De winnaar ontvangt:

- Een geldbedrag van € 1000
- Een publicatie in een landelijk medium (krant, televisie of tijdschrift)
- Een publicatie in het boek/dvd met ervaringsverhalen

Iedere deelnemer ontvangt na afloop het boek en de dvd met ervaringsverhalen. Hierin staan de drie winnaars en tien genomineerden per categorie.

## Inzending en uitslag

Je kunt je inzending insturen tot en met 30 juni 2010. De prijsuitreiking zal plaatsvinden in de 'Week Chronisch Zieken 2010'.

Ga naar de website voor meer informatie en schrijf je in! [www.depenalslotgenoot.nl](http://www.depenalslotgenoot.nl). Je kunt ook meer informatie aanvragen via onderstaande gegevens:

De Pen als Lotgenoot  
p/a Postbus 1077  
1810 KB ALKMAAR  
072 – 54 11 561  
[depenalslotgenoot@studelta.nl](mailto:depenalslotgenoot@studelta.nl)  
[www.depenalslotgenoot.nl](http://www.depenalslotgenoot.nl)