



Gehandicaptenplatform Overbetuwe



Inspirerende Activiteiten | Samen naar school | Bij de Bataaf

December | 2020

Inhoud

1	Christine en Jos van 'Bij de Bataaf'	16	Handige aanpassingen in je huis
2	Inhoud en over SGO	17	Kort Nieuws uit de Overbetuwe, vervolg
3	Van de bestuurstafel	18	Toegankelijkheid
4	Zorgintensieve kinderen	19	De column van Lidy
5	Toegankelijke Bed en Brood	20	Inspirerende activiteiten
6	Inspirerende activiteiten	21	Wat doen we in coronatijd.....
7	Inspirerende activiteiten, vervolg	22	Handige hulpmiddelen voor je hobby
8	Inspirerende activiteiten, vervolg	23	Zelfmaakhulpmiddelen voor je hobby
9	Kort Nieuws uit de Overbetuwe	24	De column van Joop
9	Aangeboden	25	Toegankelijkheid Randwijkse Waard
10	Inspirerende activiteiten, vervolg	26	Toegankelijkheid Randwijkse Waard, vervolg
11	Inspirerende activiteiten, vervolg	26	Kaartje voor John
12	Mantelzorger voor mensen met NAH	27	Inspirerende activiteiten, vervolg
13	Mantelzorger voor mensen met NAH, vervolg	28	Handige Apps
14	Mijn vrije tijd gaat naar rolstoelhockey	29	"Iets voor anderen betekenen"
15	Mijn vrije tijd gaat naar rolstoelhockey, vervolg	30	Soms wordt ik echt helemaal gek
15	Marco verzamelt historische ansichtkaarten	30	Neem uitzonderingen mee in de wet
		31	Samen naar School ook in de Overbetuwe?
		32	De Samen naar School klas

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 23 nummer 2**. De SGO (Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe) is een gespreks- en overlegpartner voor mensen met een handicap in de gemeente Overbetuwe, een gemeente met 11 dorpskernen. Het platform wijst gemeente, organisaties en instellingen op zaken die de integratie van gehandicapten in de samenleving belemmeren. Uitgangspunt is dat iedereen volwaardig aan het maatschappelijk leven deel moet kunnen nemen.

Secretariaat SGO

Ton Overkamp
Zülpichhof 6
6662 CC Elst (Gld)

T: 0481-37 60 40
E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl
I: sgo-overbetuwe.nl

Bestuur SGO

Functie

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Zwemmen en scholenproject
Nieuwsblad, website en toegankelijkheid
Bestuurslid
Bestuurslid
Contactpersoon Herveld/
Andelst en scholenproject
Contactpersoon Zetten
Contactpersoon Driel
Contactpersoon Heteren
Contactpersoon Oosterhout
Contactpersoon Randwijk
Contactpersoon Valburg

Naam verantwoordelijke

Theo Bus
Ton Overkamp
Marco Verschoor
Dickie Heij
Jeanne Verdijk
Willeke Franken
John Brugman

Telefoonnummer

06-57802102
0481-37 60 40
0481-37 17 80
0481-37 26 17
0481-37 65 95
0488-45 48 83

0488-45 42 84

06-53 84 53 06
06-28 42 35 83

Ans Selman
vacant

André Ladestein
Lia van de Kaa
vacant
vacant
vacant

Van de bestuurstafel

Bijna alles op de handrem. Nadat we na de zomervakantie een enkele keer coronaproof met het hele bestuur vergaderd hebben dwingt het virus ons opnieuw activiteiten op te schorten of slechts op een laag pitje voortgang te laten hebben. Het zwemmen mag gelukkig nog wel en daar zijn de deelnemers heel blij mee. Maar de voorlichting aan de groepen 7 van de Overbetuwe scholen is waarschijnlijk voor het hele schooljaar afgeblazen omdat het niet mag, óf omdat het voor onze vrijwilligers te risicovol is. Het kinderefeest 'Special Kids Day' is verplaatst naar 30 mei 2021 maar gelet op het vooralsnog uitblijven van veilige vaccins en/of medicijnen (en dan moet de inenting ook nog geregeld worden) lijkt dat tijdstip langzaam ook in gevaar te komen. Hetzelfde geldt voor de organisatie van een speciale bijeenkomst vanwege het 25-jarig bestaan van SGO in 2021. Dat gaat waarschijnlijk op zijn vroegst najaar 2021 worden.

De gemeente heeft inmiddels onze inbreng ten behoeve van de nieuwe visie op het sociaal domein volledig overgenomen

Maar er gebeurt verder gelukkig nog wel iets. De gemeente heeft inmiddels onze inbreng ten behoeve van de nieuwe visie op het sociaal domein volledig overgenomen. Natuurlijk hebben we vooral gehamerd op de belangen van mensen met een beperking. Inmiddels heeft de gemeenteraad met een grote meerderheid (21-5) het plan aangenomen. De volgende raadsvergadering wordt nog gestemd over de taken van een raadscommissie die de uitvoering van dit plan gaat volgen. Een kanttekening bij de uitvoering is het gegeven dat de gemeente met een bezuinigingsopdracht binnen ook het Sociaal domein zit.

Met de gemeente is het tweemaandelijks overleg overigens weer opgepakt. Helaas moeten we constateren dat corona ook hier vertragend werkt maar er zijn ook zaken die wel voortgang hebben. Onderwerpen op de agenda zijn onder andere de door ons uitgevoerde schouw in de Westeraam, de toegankelijkheid van het nieuwe gemeentehuis, de beschikbaarheid en leesbaarheid (alsmede de digitale toegankelijkheid) van gemeentelijke info zoals bijvoorbeeld over WMO. Het beleid met betrekking tot de toegankelijkheid van speeltuinen, het (leerlingen)vervoer, de vulling van de website toegankelijk Overbetuwe, aandacht voor Niet Aangeboren Hersenletsel, de regeling MEEDOEN en de nieuw op te stellen parkeernota.

Tenslotte oriënteren we ons als SGO op een aantal items waar volgens ons wat aan gedaan moet worden. In behandeling zijn onder andere de onderwerpen wonen en mobiliteit. Er zijn er nog meer zoals gezondheid en arbeidsmarkt, daar zoeken we nu vooral de juiste mensen voor. Denkt u hieraan met uw deskundigheid en/of ervaringen iets te kunnen bijdragen? Wij zijn op zoek naar u.

Hiervoor verwijs ik graag naar de oproep daartoe elders in dit bulletin.

De besmettingscijfers beginnen fors te dalen en naar aanleiding daarvan zullen naar verwachting ook de ziekenhuisopnames dalen.

En als laatste opmerking die we als bestuur willen meegeven: hou vol! Er lijkt namelijk perspectief te ontstaan. De besmettingscijfers beginnen fors te dalen en naar aanleiding daarvan zullen naar verwachting ook de ziekenhuisopnames dalen. En misschien wel het belangrijkste: er wordt binnenkort een vaccin vrijgegeven (Pfizer) dat in 90% van de gevallen effectief is en Nederland heeft daarvan al heel veel ingekocht. Misschien kruipen we begin volgend jaar toch uit dat diepe coronadal!

Hou vol, blijf gezond en heb fijne kerstdagen!

Theo Bus



Zorgintensieve kinderen

Producten voor gehandicapten

Bij twee moeders van een zorgintensief kind ontstond de behoefte om in de online zoektocht naar specifieke producten en diensten meer overzicht aan te brengen. Met deze website ontzorgen ze gewone gezinnen met een zorgintensief kind, van 0 tot 23 jaar met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking.

Op deze superduidelijke website vind je heel veel andere websites met (praktische) informatie en verwijzingen naar handige kleding, speelgoed, tips, vakanties voor kinderen.

www.productenvoorgehandicapten.com



Veine Magazine

Een magazine dat ouders, verzorgers en hulpverleners die dagelijks omgaan met zorgintensieve kinderen positieve en praktische handvatten aanreikt om kinderen nog beter te begeleiden en te stimuleren tot ontwikkeling.

Informatie als basis

Uitgangspunt van Veine is informeren. Ze willen de lezers laten weten wat er speelt op het vlak van medische ontwikkelingen, hulpmiddelen, therapieën en allerlei praktische zaken waar ouders en begeleiders mee te maken hebben. Zo besteedt het blad onder andere aandacht aan vakanties, vrije tijd, sport, wonen, vervoer, wetgeving en financiën. www.veinedagen.nl



Hoi ik ben Joy - kinderboekjes

Boekjes met tips en adviezen voor kindjes met een anders werkend lijf, en hun ouders. Ieder boekje behandelt een probleem waar Joy zelf als kind tegenaan liep. De boekjes zijn voor alle leeftijden. Joy zegt: "Als kinderen al vroeg kennis maken met verschillende doelgroepen dan wordt het 'normaal' en kan iedereen een passend plekje krijgen in de maatschappij. Zo drukken we onwetendheid al vroeg de kop in".



Schrijfster Joy Moonen uit Arnhem is 'Anderswerkend lijf expert' die dagelijks lezingen geeft, **bedrijven** en **organisaties** adviseert én werkt aan een inclusieve samenleving. Ze is een influencer voor mensen met een anderswerkend lichaam, maar zeker ook voor mensen die zichtbaar niets mankeren. Ze durft te zeggen wat andere mensen denken. En dat allemaal met een gezonde dosis zelfspot.

Info op empowermij.com

Toy like me

Op deze website van Toy like me (en hun Facebookpagina) vind je poppen en beesten met dezelfde beperking en of hulpmiddelen die jij hebt of gebruikt.

Vaak via Amazon te koop.



Een geweldige toegankelijke Bed en Brood 'Bij de Bataaf' in Zetten

'Bij de Bataaf' is één van de bedrijven die op 'OnsOverbetuwe', te vinden is. Reden om een kijkje bij hen in Zetten te gaan nemen. Deze gastvrije en bloemrijke Bed en Brood wordt gerund door Jos en Christine. 'Bij de Bataaf' is 100% toegankelijk voor mensen met een beperking. Het huis van Jos en Christine was in 2011 toe aan een verbouwing. Door deze wat grootser aan te pakken konden ze hier een gelijkvloerse (gasten)kamer realiseren. Ook met het idee dat ze op deze manier in de toekomst zelf in hun huis zouden kunnen blijven wonen.

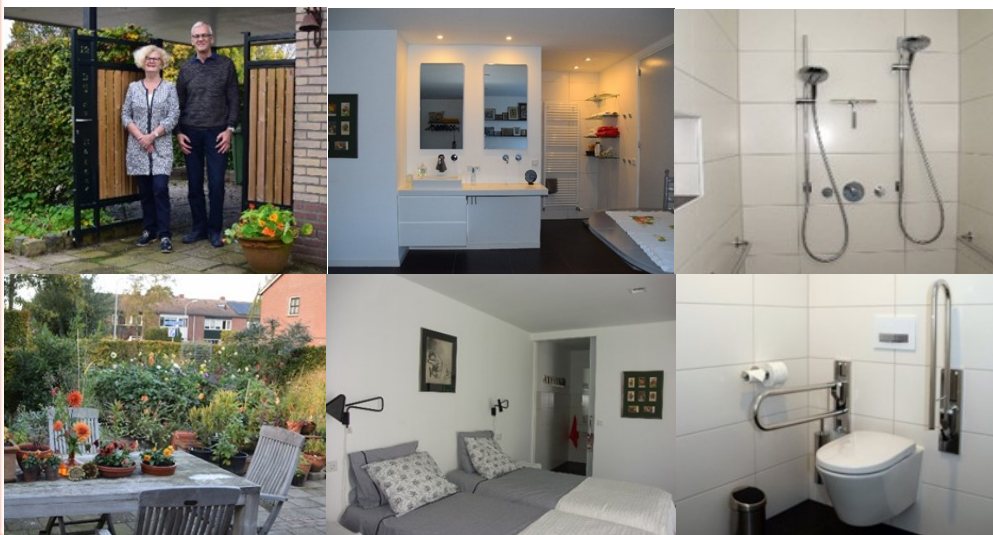
Christine was tot voor kort zzp'er in de thuiszorg en wist vanuit de praktijk welke aanpassingen belangrijk zijn. De kamer zelf is heel ruim, er kan zelfs een tillift in gezet worden. Het sanitair bestaat uit een fraaie, zelf ontworpen, onderrijdbare wastafel, er is een heel ruime inloopdouche met vaste leuningen en een schuifdeur naar het rolstoeltoilet (met beugels). Verder staat er een losse douchestoel. De eettafel is onderrijdbaar, er zijn klossen om het bed te verhogen, een naastgelegen ruime parkeerplek en zelfs een extra lus aan de buitendeur zodat je deze zelf kunt dichttrekken.

In de praktijk betekent dit dat er veel gasten speciaal voor deze voorzieningen komen en ook terugkeren.

Het thema van de kamer is 'Oost-Indische kers', de schilderijtjes, kaartjes, het servies en borduurwerk maken het samen met de grote bloementuin tot een erg gezellig verblijf. Daarnaast is het erg comfortabel met TV, Wifi, airco, koelkast en koffie en thee op de kamer. Het ontbijt wordt op de kamer geserveerd. In de zomer kan dit ook op het terras.

Voor de gasten is er volop informatie over de omgeving, folders en boeken over de Overbetuwe. Vooral het prachtige Hemmen wordt aangeraden, helaas is het Landgoed 'de Heerlijkheid Hemmen' niet geheel toegankelijk voor rolstoelers.

Voor extra informatie kijk ook op de site: www.bijdebataaf.nl



Inspirerende Activiteiten

De redactie vroeg zich af wat iedereen doet nu zij of hij min of meer aan huis gebonden is. In dit nummer van GO-nieuws vinden jullie een aantal bijdragen van lezers van het blad. Zij schrijven over activiteiten die ze ondernemen om de coronatijd zo plezierig mogelijk door te komen.

Margrethe werkt graag in haar tuin

Ze maakt kleurrijke, gezellige sfeerhoekjes met stukken hout, pompoenen, oude pannen en kabouters. Ze fotografeert spullen uit de jaren 70 en deelt de foto's op Instagram!



Inspirerende Activiteiten, vervolg

Roel leidt graag rond

Zoals op deze foto zullen de meesten van jullie mij niet (her)kennen. Dat klopt, want normaal loop ik bij ZMFB (Zwemmen met een fysieke beperking) in zwemkleding. Maar het is ook precies de opzet om in GO-nieuws eens iets te vertellen over andere hobby's. Voor mij is één daarvan als gids in het TKM, Tempel Kerk Museum in Elst. En deze foto is van juli 2019 toen ik daar als figurant mocht deelnemen aan een nagespeelde Romeinse bruiloft.



Maar normaal doe ik graag rondleidingen. Onder de grote kerk bevinden zich namelijk fundamente van twee opeenvolgende Romeinse tempels, en ook restanten van romaanse kerken als voorlopers van de huidige gotische kerk. Die fundamente zijn na de tweede wereldoorlog ontdekt en opgegraven. Fijn om je in de historie daarvan te verdiepen, en geïnteresseerde gasten daarover te mogen vertellen. Misschien is het smalle, steile trapje voor sommigen een te grote hindernis, maar ook in de zijbeuk van de kerk staan veel interessante attributen waarover van alles te vertellen is.

Heb ik jullie nieuwsgierig gemaakt naar mijn hobby? Kom dan zelf eens kijken. Door coronamaatregelen kan dat tot 1 januari helaas niet. Daarna is het TKM, na afspraak met de koster (tel: 06 20902721), waarschijnlijk weer te bezoeken. In coronatijd kan dat beperkt zijn tot groepen van maximaal 4 personen, kinderen onder 13 jaar worden daarbij niet meegerekend. En met extra maatregelen zoals desinfectie en mondkapjes. Mogelijk is dan toch niet alles te bezichtigen door gebrek aan voldoende ventilatie in de kelder en crypte.

Omdat er gelukkig veel meer gidsen zijn, zul je mij daar niet altijd aantreffen, en zeker niet zoals op de foto in een Romeinse toga.

Willeke dompelt kaarsen

Sinds 2,5 jaar gaat Willeke twee dagen per week met veel plezier naar haar werkplek 'Giet en Dompel' van de Buitenplaats in Arnhem. Jaren terug, toen ze van de LEAO kwam had ze heel graag haar middenstandsdiploma willen halen om een kaarsenwinkeltje in de Molenpoort van Nijmegen te beginnen. Helaas vonden haar ouders dat niet nodig. Dus toen ze onlangs op zoek was naar een dagbesteding bleek dit kaarsenmaken een oude droom die uitkwam. Willeke werkt heel graag aan opdrachten, ze voert deze heel precies uit. Ook kan ze prima opschieten met de andere werknemers, veelal mensen met een verstandelijke beperking. Zij is degene die moeilijke opdrachten kan maken, zoals elfenhanden of Boeddhabeelden, die ze heel precies uitvoert. Ondertussen stuurt ze met een grap en een grol de anderen ook nog aan. Op dit moment vult ze met de collega's 3000 grote weckflessen met gekleurde kaarsstukjes voor een klant die ze als relatiegeschenk gaat inzetten. Daarnaast is Willeke al ruim 20 jaar bestuurslid van de SGO.

Info over [Giet en Dompel](https://gietendompel.de.buitenplaats@siza.nl) (Siza) staat op internet, u kunt ook in hun winkel terecht:

De Buitenplaats, Marasingel 19, Arnhem (aan de rand van park Lingezen) ma t/vrijdag tussen 9 uur en 16 uur. Mailadres: gietendompel.de.buitenplaats@siza.nl



Inspirerende Activiteiten, vervolg

Lia doet graag van alles

Jeanne vroeg aan mij hoe ik in deze coronatijd mijn dagen vul. Ik ben iemand die eigenlijk teveel dingen leuk vind om te doen.

Allereerst sta ik hier in Heteren bekend om mijn themaraam. Mijn voorraam heb ik altijd 'versierd' in een thema. Bijvoorbeeld: Valentijn/carnaval/Pasen/zomer/herfst/Halloween/Sinterklaas en Kerst. Vorig jaar was ik ermee gestopt, toen kreeg ik van veel mensen de vraag wanneer mijn raam weer versierd zou zijn. Vrijwilligers die met bewoners van Liefkenshoek wandelen, lopen speciaal daarvoor bij mijn huis langs. Nou, toen kon ik er niet meer omheen. Mijn raam is dus weer 'in thema'. Op dit moment nog net Halloween maar vanaf begin november komen de gympieten weer in het raam.

Ik het heerlijk ontspannend om te kleuren. Mandala's vind ik heerlijk

Mandala's in allerlei maten, van 20x20 cm tot 100x100 cm, maar ook andere vormen. Het liefst fantasie kleurplaten. Maar soms ook wel bloemen of dieren. Uren kan ik mij hiermee bezig houden. Vooral 's avonds een uur of twee voor het slapen gaan. Het ontspant zo lekker en het maakt je hoofd leeg. Het liefst kleur ik met stiften maar ik heb ook heel mooie kleurpotloden. Het ligt eigenlijk aan de plaat die ik kleur.

Daarnaast heb ik zoals velen onder ons het puzzelen weer ontdekt. En dan vooral de komische puzzels zoals bijvoorbeeld de bekende puzzels van Jan van Haasteren. De puzzels van 500 en 1000 stukjes hebben mijn voorkeur. Ook hier kan ik uren mee bezig zijn.

En sinds kort het diamond painting. Ik wilde er eigenlijk niet mee beginnen omdat ik al zoveel hobby's heb. Maar van vrienden kreeg ik een mooie uitdaging om in deze tijd bezig te zijn. Die heb ik inmiddels af en ben nu bezig met mijn tweede. Alleen pak ik het meteen maar groot aan. Ik ben nu bezig met een heel mooie van 65x65 cm.

Verder vind ik haken en borduren ook leuk, alleen krijg ik daar snel een tennisarm van dus daar kan ik helaas niet veel tijd in stoppen.

Ook maak ik wat kaarten die ik dan 's ochtends vroeg (rond 5.30 uur), want dan kom ik niemand tegen, bij ouderen in de bus doe. Dit ter bemoediging in deze tijd. Hier krijg ik mooie reacties op. En dat geeft mij weer moed om hiermee door te gaan.

Het lezen van thrillers van schrijvers zoals Tess Gerritsen en Saskia Noord vind ik heerlijk. En ik vind het ook nog fijn om me in te zetten voor de SGO waarvoor ik contactpersoon in Heteren ben. Nou jullie zien wel, ik verveel me niet. Ik ben benieuwd naar de bezigheden van jullie.



Kort Nieuws uit de Overbetuwe

Zwemmen in de Helster gaat door

Elke maandagochtend is er van 11 tot 12 uur een zwemuur voor mensen met een fysieke beperking. Gelukkig kon dit uur, met inachtneming van meerdere coronamaatregelen, toch weer doorgaan. Met dank aan de vrijwilligers en begeleiders die ook nu elke maandag weer paraat zijn. Info ook over de coronamaatregelen:

<https://ez-pc.nl/zwemmen-met-fysieke-beperking/>



Scholenproject Gehandicapt en toch Gewoon

Dit is vanaf maart stilgelegd, we hopen dat het in de loop van 2021 weer van start kan gaan.

Special Kids Day 2021

Heel voorzichtig richten we ons op de gewijzigde datum, 30 mei 2021. Achter de schermen zijn de voorbereidingen aan de gang. Voorwaarde is natuurlijk dat het veilig kan plaatsvinden. We houden iedereen via een Nieuwsbrief op de hoogte. Zowel de deelnemende organisaties, als de vrijwilligers en de kinderen met hun ouders.



Overbetuwe Doet: opvallend veel speeltuintjes

Elk huishouden krijgt 2 keer per jaar een waardecheque van € 7,50 en kan deze doneren aan één of meer lokale initiatieven. Inwoners beslissen zelf welke activiteiten en projecten geld krijgen van de gemeente. Inmiddels is er een aantal speeltuinen die hun doel behaald hebben, er is voldoende geld gedoneerd. 'Inclusief spelen' staat hoog in het vaandel. Zo legt Speeltuin de Eshof een zogenaamde vliegend tapijtschommel aan, speciaal voor kinderen met een beperking. Aan de Boogschutter (Vierslag) komt een rolstoelgeschikt springtoestel, in Westeraam worden er speeltuintjes aangevuld voor iedereen, dus ook voor kinderen met een beperking. In de Vlasstee in Elst sparen ze voor een nestschommel. Familiehuis 't Lingevelde' en 'Stichting Handzaam' in Elst kunnen met alle gedoneerde waardecheques binnenkort een rolstoelvriendelijke skelterbaan aanleggen op hun terrein samen met de firma Donkergroen. Op 30 mei 2021, Special Kids Day, kan de skelterbaan in gebruik worden genomen op de geschonken speciale duoskelter!

Meedoenregeling Overbetuwe

Tot en met 20 december kunt u de punten nog besteden. Volwassenen en thuiswonende minderjarige kinderen vanaf 4 jaar kunnen op 'Meedoen in Overbetuwe' producten uitkiezen in de webwinkel. U vindt hier lidmaatschappen, uitstapjes en leuke activiteiten. Het aanbod is samengesteld door lokale verenigingen, stichtingen en winkels. Hierdoor is het aanbod heel ruim en is er altijd iets in de buurt te doen. Kijk op meedoeninoverbetuwe.nl U kunt geen punten meenemen naar 2021....



OntMoet voor Mantelzorgers

Elke 14 dagen in de oneven weken op dinsdagmiddag van 14.00 -15.30 uur in de bibliotheek van Elst.

Wel even van tevoren aanmelden bij Marijke Arends, Forte Welzijn, tel: 06-49881094

Een en ander is wel onder voorbehoud van coronamaatregelen.



Aangeboden

Deze Scootmobielspiegel is gratis af te halen in Elst.
Bel Mariet 0481-378168



Inspirerende Activiteiten, vervolg

En dan komt Jeanne met die ene vraag: "Willen jullie een stukje schrijven over wat je zoal doet in deze tijden van corona?"

Dan is er maar één antwoord mogelijk: "Da's goed Jeanne".

We zijn redelijk druk met het vermijden van contacten. Boodschappen laten we bezorgen, daar voorzien de grote landelijke grootgrutters prima in. Verder halen we op de rustige momenten een aantal producten bij lokale bedrijven. Dat internetbestellen is allemaal prachtig, maar we willen wel graag dat ons dorp een behoorlijk winkelbestand overhoudt.

Fokelien mag graag bakken, dat is een prachtige tijdsbesteding met ook nog eens een resultaat dat er wezen mag. Er wordt behoorlijk geavontuurd met allerlei recepten van Internet. Ook met recepten van lekkere baksels zonder zuivel. We hebben zowaar ontdekt dat je heel lekkere taarten kunt bakken zonder zuivel. Ideaal voor mensen die wegens medicijngebruik geen zuivel mogen hebben en zelfs ook wel voor veganisten.



De ingrediënten



De taart kan bijna de oven in. De koekjes zijn ook lekker.



Het resultaat, in dit geval niet meer zuivelvrij.....



Trek je stappers aan en ga op pad. Een mens is niet gemaakt voor binnen.....

Zie voor het recept van een veganistische appelkrumeltaart het kader op de volgende pagina. Zelfs zuivelvrije worteltjestartaar hebben we gehad. Niks mis mee.

Dit alles is natuurlijk heerlijk, maar er zijn consequenties. Iets met kilo's en zo!

En aangezien we zoals Bever in zijn advertenties zegt 'niet gemaakt zijn om binnen te zitten', gaan we veel naar buiten. Gelukkig zitten we nog niet in een echte lockdown en mogen we nog wandelen!

Dat doen we dan ook eindeloos, helemaal nu we weten dat vitamine D meehelpt de weerstand tegen corona te verhogen. En elk uur dat je buiten doorbrengt levert je weer een hoeveelheid vitamine D op.

Inspirerende Activiteiten, vervolg

Kost niks! En voor lopen mag je natuurlijk ook invullen: fietsen of rollen met je rolstoel. Een andere manier om nog wat calorieën kwijt te raken is elke dag meedoen aan 'Nederland in Beweging'. Kost elke dag een kwartiertje. Het mooie van 'Nederland in Beweging' is dat het voor iedereen geschikt is. Je hoeft niet als een jonge God in strak lycra te verschijnen in de sportschool. Maar het kan gewoon thuis op je eigen niveau. Ook als je gekluisterd bent aan je rolstoel of zelfs bed zijn er altijd wel oefeningen die je op je eigen niveau of manier kunt doen.

Van belang voor ons allemaal zijn de 3 B's: beweeg, beweeg en beweeg!!

Het fijne van 'Nederland in Beweging' is dat je het elke dag kunt doen op het moment dat het jou past. Kijk maar eens op de website van [omroep Max](#), daar vind je een heel archief van uitzendingen. De grootste uitdaging van dit soort activiteiten is wel je eigen discipline. Als je het kunt opbrengen om elke dag 'Nederland in Beweging' te doen mag je jezelf tot held uitroepen!

Om een beetje bij te komen van al dat bewegen lezen we ook veel kranten en boeken.

Verder besteden we de nodige tijd aan de productie van het GO-nieuws. Een leuke en ook tijdrovende activiteit.



Veganistische appelkruimeltaart, heel vrij naar een recept van Yvette van Boven.

Oven voorverwarmen op 180 graden. Bakvorm, ongeveer 18x24 cm, met bakpapier bekleden.

115 gram gesmolten zuivelvrije margarine, 135 gram bloem, 33 gram suiker en een snuffje zout mengen tot een egaal deeg.

Uitdrukken in de vorm, zet dit een half uur of langer koel weg. Daarna in de oven zetten en bakken tot het lichtbruin is, 20 tot 25 minuten. Iets af laten koelen.

Neem lekker stevige appels. 3 á 4 appels schillen en in kleine blokjes snijden, schoon gewicht ongeveer 375 gram. De appelstukjes mengen met 35 gram basterdsuiker, rasp van een biologische citroen, drie theelepels sap van de citroen, 1 theelepel kaneel, 1 theelepel gemberpoeder, 1 theelepel gemalen kruidnagel, een handvol biologische rozijnen. 30 gram zuivelvrije margarine smelten in een ruime hapjespan, appelmengsel erdoor roeren, 50 gram water erbij. Aan de kook brengen en laten sudderen tot de appel gaar is en het vocht bijna op.

60 gram witte basterdsuiker, 50 gram gesmolten zuivelvrije margarine en een snuffje zout kort door elkaar kloppen. 75 gram bloem met een vork erdoor roeren tot kruimels ontstaan.

Een dunne laag jam over de taartbodem uitsmeren. Appelmengsel erover verdelen. De kruimels erover verdelen. Bak tot de kruimels goudbruin zijn, 30-35 minuten.

Deze taart levert acht heerlijke stukken op, of tien als het moet.

Wij gebruiken voor de zuivelvrije margarine Floraplant. Je mag natuurlijk ook roomboter gebruiken, maar dan kun je de taart niet meer serveren aan een veganist.

Mantelzorger voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel

Bijeenkomst Mantelzorgers Overbetuwe met als thema: Ziekte-inzicht bij Niet Aangeboren Hersenletsel

De avond, die door steunpunt Forte Welzijn Mantelzorg Overbetuwe en de SGO werd georganiseerd, vond plaats op 28 september 2020 in Onder de Toren in Elst. Twaalf mensen hadden zich aangemeld.

Op deze avond kwam psycholoog mevrouw Eveline Tromp aan het woord:



“Wat zijn de effecten van een dergelijke aandoening voor de patiënt, voor zijn/haar omgeving (partner en familie) en hoe kun je daarop inspelen”.

Wanneer spreek je wel of niet van NAH

NAH ontstaat, door verschillende oorzaken, na de geboorte. Als er sprake is van een voortschrijdend ziektebeeld dan spreek je niet zozeer van NAH maar van dementie, Parkinson, of MS of ALS. Als er sprake is van hersenletsel bij de geboorte dan spreek je van aangeboren hersenletsel.

Kenmerken NAH

Bij NAH is er meestal een ‘knik’ in de levenslijn. Er is een vóór en een ná het letsel. Het leven voor en na is heel verschillend. Mensen verlangen terug naar de tijd vóór het letsel. Bij NAH heb je zichtbare of lichamelijke gevolgen, zoals motorische uitval.

De onzichtbare gevolgen zijn vaak ingrijpend

Het verwerken van prikkels gaat trager, of kost veel meer energie. Er is vermoeidheid en onvoorspelbaarheid. Stress komt veel harder binnen. Er kunnen problemen zijn met concentratie, geheugen, problemen oplossen, waarnemen. Iemands karakter kan ingrijpend veranderd zijn, een kort lontje of apathie komen veel voor. Dit wordt vaak niet opgemerkt door de buitenwereld.

Leven met NAH is vaak topsport

Heb je NAH zorg dan goed voor je hoofd, leer ermee omgaan en voorkom overbelasting. Dat is een opgave waar het hele gezin mee te maken heeft.

Ziekte-inzicht is hierbij heel belangrijk

Ziekte-inzicht is het besef dat er onzichtbare veranderingen zijn, het besef dat dat te maken heeft met het NAH en de bereidheid om te zoeken naar een oplossing.

In eerste instantie is er wel besef, maar men heeft nog geen idee wat het NAH betekent voor het dagelijks leven. Als er geen inzicht is dan legt de patiënt de oorzaak vaak bij anderen, wordt boos op anderen en heeft niet het gevoel dat hij er zelf iets aan kan doen. Hij of zij overschat zichzelf, wil dingen doen die onveilig zijn of die niet verstandig zijn. Soms moet je hem of haar in bescherming nemen, bijvoorbeeld de autosleutels weggelaten.

In de volgende fase is er wel probleembesef, de patiënt ervaart wel problemen met allerlei dingen, of merkt zelf op dat er vermoeidheid is. Er is dan nog geen overzicht of zicht op een oplossing. Een oplossing is bijvoorbeeld door de omgeving aan te passen of hulpmiddelen te gebruiken zoals een agenda. Als er geen ziekte-inzicht is dan ontstaan er vaak conflicten, omdat de omgeving wel ziet wat er aan de hand is maar de patiënt niet. De patiënt kan dit (al dan niet terecht) ervaren als betutteling en bemoeizucht.

Mantelzorger voor mensen met NAH, vervolg

Hersenletsel is in principe blijvend.

Het gaat niet (helemaal) over en je moet je aanpassen. Dat vraagt heel veel wijsheid en aanpassingsvermogen en daarbij is ziekte-inzicht belangrijk. Iets dat veel geduld en respect vraagt van de omgeving. Immers de patiënt kan er zelf niets aan doen dat zijn hersenen minder inzicht en overzicht vertonen. Praten helpt vaak maar een klein beetje. En het vraagt veel tact en geduld om dan de NAH-patiënt te helpen.

Wijchen als inspiratie voor NAH-bijeenkomsten Overbetuwe

In Wijchen draait sinds 2,5 jaar een NAH-lotgenotencontact, reden om met de welzijnsorganisatie [Meervoormekaar](#) daar contact op te nemen. Met de vraag: "Kunnen wij in de Overbetuwe dit op een vergelijkbare manier op gaan zetten?"

In Wijchen zijn er 30 tot 40 deelnemers. Iedereen is welkom. De bijeenkomsten worden in de wijkcentra gegeven om zo dicht mogelijk in de eigen buurt te blijven. Ervaringsdeskundigen, mensen die al jarenlang met NAH leven zijn de 'trekkers'. De Stichting Meervoormekaar faciliteert en ondersteunt de bijeenkomsten. De eerste keer was het belangrijkste om vooral informatie te krijgen: "Waar hebben mensen behoefte aan?" Het antwoord: "Ontmoeting".

Inmiddels is er in Wijchen:

1. Een projectwerkgroep van zes mensen met NAH (ervaringsdeskundigen) die het voortouw nemen
2. Een wandelgroep ontstaan
3. Een partnergroep gestart (Anton de Boer van Meervoormekaar leidt de gesprekken)
4. Een maatjesproject, ervaringsdeskundigen die al jaren bekend zijn met de problematiek kunnen gekoppeld worden aan "nieuwe" mensen. Liefst uit de eigen wijk. Na de revalidatie val je in een zwart gat is de ervaring
5. Onlangs opgestart, het traject 'het is er wel maar je ziet het niet'. De omgeving snapt niet altijd wat er met je aan de hand is. In de vorm van een (avond)programma met algemene informatie en een belevingscircuit. Mee Gelderse Poort heeft daar een geschikt aanbod voor. Per avond in de eigen wijk is er één (ingelichte) ervaringsdeskundige in de zaal die de vragen van de gespreksleider beantwoordt. Vervolgens worden de andere gasten actief uitgenodigd om hun eigen ervaringen te delen.



Oproep voor mensen met NAH en hun mantelzorgers en/of partners uit de Overbetuwe

Spreekt het bovenstaande verhaal u aan? Wilt u ons helpen om iets dergelijks op te starten met uw ervaringsdeskundigheid?

Of wat is in uw situatie voor u belangrijk? Wil u lotgenoten spreken, gaan wandelen of deelnemen aan een maatjesproject?

Waar hebt u als partner van iemand met NAH behoefte aan? Laat het ons, de SGO, of Forte Welzijn weten. Komend jaar (zonder corona) kunnen we dan van start gaan.

Bel SGO, Jeanne: 0481-376595 of Forte Welzijn, Marijke: 06-49881094

Coronatijd, mijn vrije tijd gaat naar Rolstoelhockey

Mijn naam is Hetty Wieringa, ik ben 55 jaar en ben al jarenlang fanatiek werkzaam binnen het rolstoelhockey. Dat heeft alles te maken met het feit dat aanvankelijk alle drie mijn kinderen deze sport beoefenden binnen het handbewogen hockey (H-hockey). Inmiddels wonen twee kinderen zelfstandig en spelen alle drie de kinderen niet meer.

Van ouder naar scheidsrechter

Als ouder ging ik natuurlijk altijd mee naar de wedstrijddagen en zo ben ik scheidsrechter geworden binnen het H-hockey. Net als met de reguliere sporten is er een enorm tekort aan vrijwilligers en dus ook aan scheidsrechters. Zonder scheids geen wedstrijd. Op het moment dat een van de kinderen de overstap maakte naar elektrisch rolstoelhockey (E-hockey) heb ik die overstap ook gemaakt als scheidsrechter.

Vervolgens competitieleider

Ruim 9 jaar geleden kwam er een vacature (vrijwilligersfunctie) voor een competitieleider in de regio Oost. Als competitieleider regel je vanuit de bond de competitie, zoals het maken van wedstrijdschema's, indelen van de competitiedagen en verenigingen aanwijzen die de organisatie van die dag op zich nemen alsook alle administratie na afloop van de competitiedag. Binnen het rolstoelhockey gaan we niet wekelijks naar één wedstrijd omdat het logistiek best een uitdaging is, maar zijn er competitiedagen waar teams meerdere wedstrijden spelen. Er zijn behoorlijk veel sporters die gebruik maken van aangepast vervoer en veelal twee rolstoelen meenemen, een dagelijkse stoel en een sportrolstoel.



Nu op de post hoofdklasse en actief voor de KNHB

Vijf jaar geleden kreeg ik ook de post hoofdklasse en overgangsklasse toebedeeld en dat betekent dat ik best een behoorlijk aantal uren per week bezig ben met rolstoelhockey, afgezien van de competitie- en toernooidagen. Binnen de hoofdklasse en overgangsklasse moeten spelers gekeurd worden volgens internationale regelgeving, ook hier ligt een stukje werk voor mij. Vanuit de KNHB (Koninklijke Nederlandse hockeybond) mag ik de bond vertegenwoordigen op het internationale sportcongres over het E-hockey. Dit jaar zou dat congres na afloop van het Europees kampioenschap in Pajulahti (Finland) zijn, ik kan dan ook altijd 2 dagen van een internationaal toernooi meemaken. Vanwege de coronapandemie is dit congres verschoven naar juni 2021. Ook vanwege de coronamaatregelen zijn wij als E- en H-hockey al in een heel vroeg stadium gestopt met de competitie en we zijn zelfs nog niet gestart, dit in tegenstelling tot het regulier hockey. Binnen het rolstoelhockey gaat het om sporters die enorm kwetsbaar zijn en de reisafstanden zijn groot.

Rolstoelhockey is onderdeel van Parahockey dat uit 4 onderdelen bestaat:

****G-hockey** voor spelers met een verstandelijke beperking.*

****LG-hockey** voor spelers met een lichamelijke beperking die **niet** rolstoelgebonden zijn.*

****E-hockey** is er voor mensen met een elektrische rolstoel of voor hen die fysiek gezien niet aan H-hockey kunnen deelnemen.*

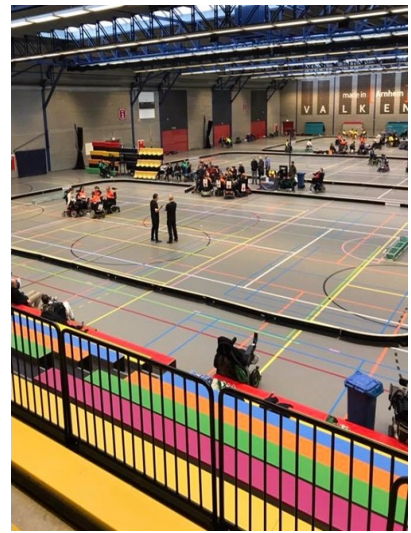
****H-hockey** is rolstoelhockey in handbewogen rolstoelen. Aan H-hockey kan iedereen deelnemen, zowel mensen met als mensen zonder handicap.*

Bron: www.KNHB.nl

Coronatijd, mijn vrije tijd gaat naar Rolstoelhockey, vervolg

Studie, hulphond en lezen, borduren en puzzelen

Mijn aanwezigheid op de competitiedagen is vanaf begin maart weggefallen en ik heb ook veel minder administratie te doen. Ik zit echter niet stil. Ondanks mijn eigen beperking en het vallen in de risicogroep voor COVID-19 zijn mijn dagen best gevuld. Ik ben met een studie Integrale Veiligheidskunde bezig. Voor mijn studie ben ik nu onder andere bezig met een paper over de bedreigingen die het E-hockey anno 2020 ondervindt door onder andere de pandemie. Dit is uiteraard in het verlengde van waar ik binnen de KNHB mee bezig ben. Een deel van mijn tijd gaat ook zitten in het, samen met hulphondenschool de Click, trainen van mijn hulphond Wentel. Zij is de opvolgster van Mayca met wie ik, tot vorig jaar, ook binnen het scholenproject participeerde. Zodra het mogelijk is zal ik samen met Wentel examen doen zodat de certificering compleet is. De tijd die ik nog over heb gaat zitten in borduren, lezen en puzzelen.



Marco verzamelt historische ansichtkaarten uit Elst

Nu ik al geruime tijd in Elst woon, ben ik op zoek gegaan naar de historie van het dorp. Om een indruk te krijgen wat er de afgelopen 100 jaar is gebeurd, bieden ansichtkaarten erg veel informatie. Daarom verzamel ik ansichtkaarten van zowel het nieuwe alsmede het oude Elst. Mijn oudste gaat zo'n 120 jaar terug in de tijd (zie foto hiernaast). Van iedere uitgegeven kaart probeer ik dan een verstuurde met postzegel alsook een onbeschreven exemplaar te bemachtigen.

De verzameling bestaat nu uit zo'n 550 verschillende ansichtkaarten.



Verder is mijn ansichtkaartenverzameling uitgebreid met Kerken en Kerkorgels; niet alleen Elst, maar geheel Nederland. Deze gaat over het aantal van Elst heen.

Hebt u toevallig nog wat oude ansichten over Elst liggen? Marco is er blij mee, bel 0481-371780

Kerstwens

Lichtpuntjes

Soms zijn ze groot

Soms zijn ze klein

Je hoeft ze niet te zoeken

Je kunt ze ook zijn

Als je eenzaam bent, wens ik je liefde.

Als je je down voelt, wens ik je vreugde.

Als je bezorgd bent, wens ik je vrede.

Als je je leeg voelt, wens ik je hoop.



Voor het nieuwe jaar wens ik je verder:
Tijd om van de kleine dingen te genieten
Rust om stil te staan bij mooie momenten
Sterkte om tegenslagen te overwinnen
Vriendschap om je hart te verwarmen
Humor om wat somber is te kleuren
Een glimlach om elke dag mee te beginnen.

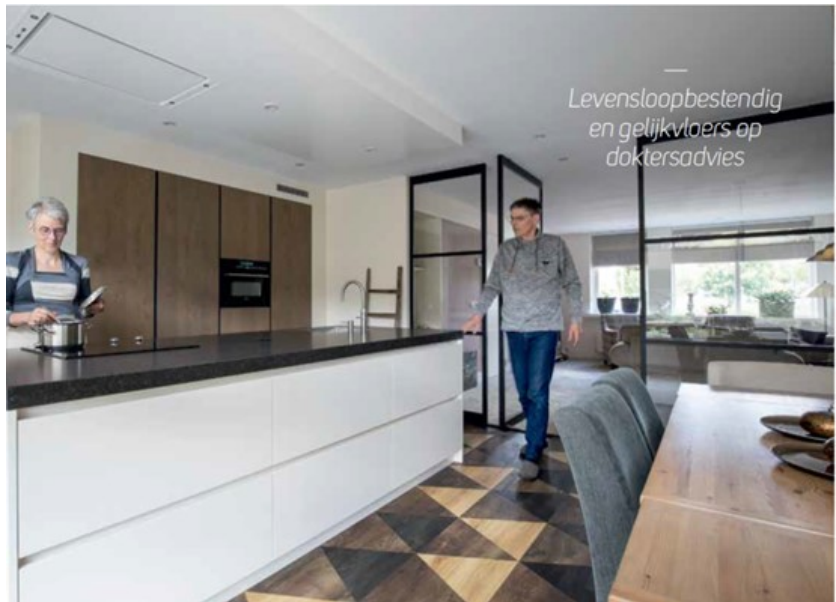
Vrolijk kerstfeest en een gelukkig nieuwjaar!

Handige aanpassingen in je huis

In het oktobermagazine van 'Vereniging Eigen Huis' staat een artikel over het levensloopbestendig maken van een huis in Barneveld. Het gaat met name over een aantal praktische aanpassingen die het echtpaar in een wekenlange zoektocht op internet heeft gevonden om met het syndroom van Usher optimaal in hun eigen huis te kunnen blijven wonen.

Wellicht is dit voor andere mensen misschien een voorbeeld. De aanpassingen zijn hieronder beschreven.

1. De aanleg van een Kookeiland, zodat er een logische looplijn in de keuken is met een werkvlak aan iedere kant.
2. Inductiekookplaat mét draaiknoppen, immers tiptoetsen zijn niet bruikbaar als je slechtziend bent en gas is niet veilig.
3. Vloerbedekking (deels) om de akoestiek te verbeteren en de wanden met geluiddempend leem stuken.
4. De keukenkastjes van matte verf voorzien zodat er geen lichtweerskaatsing is.
5. Een donkere keukenvloer contrasteert met de lichte kleur van de keukenkastjes/ kookeiland.
6. Met vouwgordijnen is de lichtinval nauwkeurig te bepalen, te veel zon is verblindend.
7. Door een extra tussenwand/deur in de kamer aan te brengen kan de tv, radio een stukje harder worden gezet als de deur dicht is.



'Eigen Huis' heeft voor blinden en slechtzienden een gesproken versie van het blad via www.dedicon.nl
Artikel met toestemming overgenomen. www.eigenhuis.nl

Wat is het syndroom van Usher?

Het syndroom van Usher is een erfelijke ziekte waarbij het gehoor én het zicht worden aangetast. Ook kunnen er evenwichtsproblemen zijn. Mensen met het Ushersyndroom zijn vaak slechthorend geboren en verliezen op latere leeftijd geleidelijk aan hun zicht. Uiteindelijk leidt dit tot doof- en blindheid. Het Ushersyndroom is de meest voorkomende vorm van erfelijke doofblindheid.

De gehoor- en de evenwichtsproblemen ontstaan doordat de haarcellen van het gehoor- en evenwichtsorgaan niet goed werken. Daardoor kunnen geluids- en evenwichtsprakkers niet goed naar de hersenen worden doorgegeven.

Het gezichtsverlies wordt veroorzaakt door de oogaandoening retinitis pigmentosa. Bij retinitis pigmentosa gaan de lichtgevoelige cellen in het netvlies – de staafjes en de kegeltjes – te gronde. Hierdoor zien mensen slecht in het donker (nachtblind) en hun blikveld wordt steeds kleiner (kokerzien).

Het Ushersyndroom is heel zeldzaam. In Nederland zijn er ongeveer 800 mensen – mannen en vrouwen – die het hebben. Je kunt alleen Usher krijgen als allebei je ouders het gen hebben. En zelfs dan heb je 75% kans dat je niet ziek wordt. www.oogfonds.nl

Kort Nieuws uit de Overbetuwe, vervolg

Wie heeft er plek voor de verschoontafel?

Helaas hebben we geen reactie gekregen op onze oproep in het nieuwsblad. We zijn nog steeds op zoek naar een ruimte (liefst nabij of in het centrum van Elst) om een verschoontafel neer te zetten. De verschoontafel is er al. Zodat je niet op de vaak smerige grond van een publiek toilet je grotere kind (volwassene) moet verschonen. Hoe gênant is dat voor iedereen. Mocht u nog ergens een bruikbare ruimte hebben laat het ons dan alstublieft weten. Het wordt zeer op prijs gesteld.



Op zoek naar een (invaliden)toilet?

Kijk op OnsOverbetuwe.nl en zoek in de Gids op 'toilet'. De SGO is druk bezig om toegankelijkheidsinfo in te voeren en te verifiëren bij gebouwen en openbare ruimtes in alle kernen van onze gemeente. Als eigenaar van een gebouw kun je dat zelf ook doen, maar je kunt de SGO ook vragen om mee te kijken of advies te geven. Hulp is van harte welkom om deze info mede actueel te houden.



Gevaarlijke Oversteek Valburgseweg

Daar is één valtegel gelukkig weer goed gelegd. En verder lijkt er, ondanks meerdere verzoeken niets te gebeuren.....

Het is ook heel opvallend dat alle kruisingen op de Bussel en Kerkeakkers een snelheidsbeperking van 30 kilometer hebben en dat juist deze zeer onoverzichtelijke kruising met de Valburgse weg gewoon met 50 kilometer gepasseerd mag worden!

Toegankelijkheid Westeraam, voortgang

Goed en slecht nieuws. Inmiddels zijn in de Vierslag (de nieuwste wijk in Westeraam) de straten en stoepen af. Ze zijn prima toegankelijk geworden. Het elektriciteitskastje is verplaatst en overal zijn goede op- en afritjes!

De toegankelijkheid van het gezondheidscentrum (nota bene!!!) wil maar niet opschieten, er zit geen beweging in en ook de gemeente heeft er geen invloed op. Wie is toch de eigenaar van het gebouw die dit niet gewoon oplost samen met zijn huurders?

Daarnaast zijn er nog steeds straten zoals de Floralaan die slechts enkele op- en afritten hebben wat volgens buurtbewoners ook tot gevaarlijke situaties leidt. Kinderwagens op de straat, kinderen die met fietsjes vallen en rolstoelers die stukken om moeten rijden. Op andere plekken in Westeraam zijn er verkeerde afritjes waarbij de goot te diep is, of slechts aan één zijde een oprit waardoor je een stuk over de weg moet. Inmiddels zijn er toezeggingen dat ze op korte termijn zullen worden aangepakt. De komende weken worden aanpassingen gedaan naar aanleiding van de aandachtspunten uit de schouw. Ze starten met de Lingebuurt (boven de Batavorum). Direct aansluitend zullen er de nodige aanpassingen worden gedaan in de Lanenbuurt (onder de Batavorum).



Doordat hier op de Regenboog één afrit vergeten is wordt de oversteek onveilig en het betekent een extra stuk omrijden.

Toegankelijkheid

Parkeren in Andelst



In Andelst parkeerde Ans haar auto bij een Gehandicaptenparkeerplaats met een gemeen 'struikelbroodje'.

Rechts zie je dat het nog veel erger kan, maar gelukkig is dit niet in de Overbetuwe...



Houd de lijn vrij

Arnhem had ze al maar ze liggen nu ook in het centrum van Nijmegen tegels met de tekst: "Vrijhouden" om parkerende fietsers en scootmobielers te attenderen op de geleidelijnen (of natuurlijke gidslijn zoals het gootje op de rechterfoto). Plus een oproep aan omstanders, om een fiets die erop staat op te pakken en een meter verderop te zetten.



Nieuwe Spoorbrug bij de Linge, Rijksweg Noord

Met grote lussen en rustplateaus gaat het fietspad over de spoorbrug. Alles volgens de normen voor hellingen aangelegd. Maar is dit haalbaar voor handbewogen rolstoelers? Uiteindelijk moet je toch dat hele lange eind omhoog duwen. Heb jij daar al gereden? We horen graag je ervaringen.

Een eindje verder volgt binnenkort nog een helling. Deze gaat door de nieuwe tunnel vanaf de Rijksweg Noord naar het centrum van Elst onder datzelfde spoor door.



De column van Lidy: update over het ouderinitiatief

Lidy (54) woont samen met haar man en hun jongste zoon (21). Dochter Yasmine (19) en de twee oudste zonen (23 en 25) wonen buitenshuis. Yasmine woont door de week op Parc Spelderholt in 'Het Koetshuis'. Ze mag daar, als student, maximaal 3 jaar, wonen, werken en leren. Yasmine is bekend met het syndroom van Albright én Noonan. Voor haar betekent dit dat ze, onder andere, een verstandelijke beperking heeft. Lidy vertelt in haar column, hoe het dagelijkse leven eruit ziet van een kleurrijk gezin.

Wat is het toch een enerverende tijd waarin we op dit moment leven. We zitten middenin de tweede golf en het is per dag weer spannend hoeveel mensen er weer positief getest zijn. Zit er een stijging in, of wordt het effect van de maatregelen een klein beetje zichtbaar?? Steeds weer leven tussen hoop en vrees; of er wel of geen lockdown komt of andere maatregelen die ons sociale verkeer verder beperken.

Voor Yasmine hoop ik dat ze op Spelderholt mag blijven. Dat er voldoende personeel is om haar te blijven begeleiden. Ze is al bij de vorige intelligente lockdown zo'n drie maanden thuis geweest. Dat was voor ons allen even schakelen. We vervielen al snel in ons 'weekendpatroon'; een patroon waarin we Yasmine rust en ruimte gunnen om te relaxen. Een en ander houdt in dat haar iPad regelmatig aan de oplader moet. We merkten wel dat dat voor niemand goed was. We waren ook bang dat al het geleerde op Spelderholt weer zou versloffen. Dus, na een week of twee hadden we hier thuis een schema gemaakt waarin Gerrit Jan of ik haar persoonlijk begeleider waren en er een heel rooster was om haar bezig te houden. Het blijft spannend hoe de komende periode eruit gaat zien.

Naast alle beperkingen op het sociale vlak, loopt het ouderinitiatief wel gewoon door, hoewel corona hier ook geen positieve rol in speelt. We hebben een aantal andere ouders verzameld die geïnteresseerd zijn om hun kind als potentiële bewoner te zien voor ons ouderinitiatief. Ik was bij het oprichten van de stichting gebombardeerd tot voorzitter. Leek me een prima klus om te doen en so far so good. We begonnen elkaar net een beetje te leren kennen, toe we op digitale ontmoetingen over moesten stappen. Dat bevordert de cohesie niet, kan ik u vertellen. Daarnaast zit elke ouder er met een andere wens, de ene ziet het initiatief zo snel mogelijk van de grond komen, omdat hun kind binnenkort Spelderholt moet verlaten, de andere ouder ziet het liefst over een jaar of vier staan, omdat hun kind dan pas 18 is. Kortom, het is nogal een klus om alle kikkers in de vijver te houden. Een ander ding is, dat ik erg

gericht was om de zorg alvast in te richten en een zorgaanbieder te zoeken. Maar gaandeweg merken we dat, zolang we nog geen zicht hebben op een plek, er weinig ouders in beweging komen. We hadden ons in eerste instantie gericht op Plan de Pas, omdat ze daar ook grond als 'special' aangewezen hebben. Maar nu blijkt dat die ontwikkeling lang niet zo snel gaat als gepland, dus dat duurt nog wel een flink aantal jaren. Dus.... we richten ons nu op een andere plek in Elst. Maar dat is nog niet zo eenvoudig. Zeker niet, als je zoals wij, aan de voorkant het gemeentehuis binnen moet en overal op de deur moet kloppen. Het is veel makkelijker als je contacten hebt waar je snel mee kunt schakelen. Trouwens, de woningbouw staat positief ten aanzien van ons project. Maar goed, ik vertelde u al dat ik voorzitter ben. Gaandeweg de ontwikkelingen merkte ik dat ik niet de juiste vrouw op de juiste plek ben. Ik trok het me veel te persoonlijk aan dat alles zo stroperig verloopt. Op een gegeven moment kwam ik op mijn werk en vertelde het aan mijn collega, tevens met de vraag of zij niet iemand wist die de juiste contacten heeft binnen Elst én bestuurlijke ervaring. Wat bleek, zij wist mogelijk wel iemand. Na enig heen- en weer gmail, had ik telefonisch contact met Wim. We maakten een afspraak om elkaar beter te leren kennen en om te kijken of er een match is. Zowel wij (Gerrit Jan, hij is penningmeester van de stichting, én ik) als Wim waren enthousiast. Er viel een behoorlijke last van mijn schouders. Het is zo fijn om te merken dat iemand van buitenaf er weer met een frisse blik tegenaan kijkt, de grote lijnen uitzet en hier en daar de juiste mensen benadert. Yasmine mag nog twee jaar op Spelderholt blijven. Hoe fijn zou het zijn als ze dan over kan naar een fijne plek hier in Elst, die zo ingericht is, dat zij zich er veilig en geborgen voelt. Dat ze samen met een groep bewoners is, die bij elkaar passen en er mét de begeleiding elke dag weer een fijne dag van maken.

Wij gaan ervoor!

Groet en blijf gezond!

Lidy

Inspirerende Activiteiten

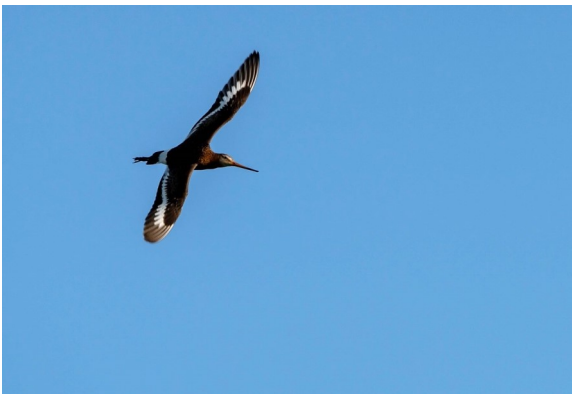
Anja fotografeert

Mijn hobby's zijn heel geschikt om coronaproof uit te oefenen.

Dit zijn voor mij fietsen en fotograferen. Het fotograferen is ontstaan nadat ik een cursus 'Vogels herkennen' bij IVN had gevolgd. Want hoe leuk is het om een vogel die je zo op oog nog niet herkent toch te fotograferen en dan thuis op te zoeken welke vogel dit nu toch is. In het voor- en najaar trekken vogels over Nederland en de Betuwe om naar hun respectievelijke broedgebieden of overwinteringgebieden te gaan. En dus zijn deze perioden een uitgelezen kans om de vogeltrek te fotograferen. In de Betuwe en omgeving liggen prachtige natuurgebieden om vogels te fotograferen (Park Lingezegen, Blauwe Kamer en de uiterwaarden van de Rijn en Waal).

Om de vogels en natuur te fotograferen pak ik in de meeste gevallen mijn fiets. Dit is goed voor lichaam en geest én je ziet toch net even meer als je fietst!

Als fietser moet je altijd oplettend en alert zijn. Als fotograaf geldt dit ook! Hierdoor vallen 'gekke of bijzondere' zaken op in het landschap. Om vogels te



kunnen fotograferen is het ook handig het gedrag van vogels te kennen zodat je een goede foto van de vogel kunt maken. Maar ook speelt het seizoen een rol en de omgeving waar bepaalde vogels leven. Naast de vogels fotograferen is het vastleggen van landschappen ook prachtig.

Door te fietsen en de camera mee te nemen is iedere tocht weer een verrassing wat je tegenkomt tijdens het fietsen. Voor mij geldt in deze coronatijd dat bewegen en eropuit gaan ontspanning en afleiding geeft in deze 1,5 meter maatschappij.

Grutto



Park Lingezegen

Wat doen we in de coronatijd.....

Ik ben Kitty Arends en ik wil iets vertellen over een paar van mijn hobby's.

Mijn grootste hobby is lezen. Dat doe ik al mijn hele leven heel graag. Ik lees ongeveer een boek in de week. Meestal spannende boeken maar sinds de uitbraak van corona meer romans, daar hoef ik mij minder voor te concentreren.

Daarnaast heb ik een volkstuin. Ik heb een plastic tunnelkas in deze tuin dus ook als het slecht weer is kan ik lekker elke dag tutten. Ik gebruik geen vergif in de tuin omdat ik dat niet fijn vindt voor de insecten, wormen en mensen. Wel plant ik bijvoorbeeld goudsbloemen tegen mieren en luizen en afrikaantjes tegen aaltjes, vliegjes en aardrupsen.



Ik ben geen nette tuinder, ik laat veel planten staan waar ze opkomen. Al haal ik wel het onkruid weg. Het meeste doe ik zelf maar als er een schroevendraaier aan te pas komt helpt mijn jongste zoon mij. Ik heb een insectenhotel in de tuin staan voor metselbijen. Ik vind het leuk om gewassen in de tuin te hebben die normaal niet vaak voorkomen. Bijvoorbeeld kaardenbol, wijnblad en brave hendrik.



Verder probeer ik veel bijzondere kruiden te hebben. Bonte salie naast gewone salie, verschillende soorten munt en verschillende soorten basilicum. Dille heb ik ook, dat laat ik opkomen waar het wil, want als ik het plant wordt het niets. Komkommerkruid bloeit ook in de winter dus de vroege bijen komen graag op bezoek.

Deze maand heb ik de pompoenen geoogst. Een flinke opbrengst moet ik zeggen. En volgend jaar kan ik witte asperges oogsten hoop ik.

Groenten gaan bij mij wat minder, maar de aanhouder wint!

Zo heb ik wel de vriezer vol met rode bieten en boerenkool. En af en toe oogst ik een krop andijvie en regelmatig tomaten, pepertje, paprika en een prei voor in de nasi. Bijna dagelijks oogst ik verse kruiden voor door het eten. Ik ben daarmee ook aan het experimenteren. Wist je dat komkommerkruid en citroenmelisse heerlijk zijn in de champignonsoep? Ik maak ook veel jam van aardbeien en bramen. En zoetzuur van courgette, paprika en ui, augurken en muismeloen. Ik geef regelmatig een potje weg!

Op vakantie kijk ik altijd of er bijzondere zaden te koop zijn en pluk ik uitgebloeide bloemen op de camping om later te zaaien. In mijn tuin verzamel ik ook het zaad zodat ik niet steeds nieuwe zaden hoef te kopen. Als ik snoei plant ik altijd wat stekjes in een potje. Mijn vader was tuinder van beroep en mijn broer en 3 van mijn 4 zussen hebben ook tuinieren als hobby!



Omdat ik zeer slechthorend ben, vind ik het fijn dat ik voor mijn hobby's niet hoef te luisteren. Want dat kost best wel veel energie. En ook in de coronatijd kan ik mijn hobby's gewoon blijven uitoefenen.

Mijn hobby's hoeven niet veel te kosten, mijn boeken haal ik in het boekenschuurtje, de puzzels vind ik in de krant en in de tuin kan ik veel plantjes ruilen en zaden winnen. De huur van mijn volkstuin is 80 euro per jaar en dat zou ik ook uitgeven aan de groenten, kruiden, fruit en bloemen als ik het niet zelf zou verbouwen. En ik heb geen sportschool nodig! Aardbeien plukken en onkruid wieden is net zo goed als yoga en spitten en een tegelpad leggen is net zo goed als krachttraining.

Handige hulpmiddelen voor je hobby

QBIX Driepunts Potloodgrip

Deze Potloodgrip is comfortabel voor zowel rechts- als linkshandige mensen. Voor kinderen en volwassenen met bijvoorbeeld artritis of handentremor. In 3 kleuren verkrijgbaar. www.suitupshop.nl



Spijkerhouder

Spijkerhouders zijn een oplossing voor mensen die hun handen of vingers niet goed kunnen gebruiken of mensen die eenhandig zijn. Met een spijkerhouder blijft de spijker goed op z'n plek. Vilans: www.hulpmiddelenwijzer.nl



Arbandsluiters

Het eind van de armband wordt met het oog aan de klem vastgezet. Leg de arm in de bocht van de arbandsluiters. De klem houdt het ene einde vast zodat het andere einde van de armband gemakkelijk vastgemaakt kan worden. Verkrijgbaar bij winkels met revalidatiehulpmiddelen, winkels met huishoudelijke artikelen, internet en juwelier. www.sjoboks.nl



Gamen

Logitech biedt de Adaptive Gaming Kit, waarmee je met je beperkingen kunt gamen. Hij past zowel op de Xbox als de Nintendo of op een andere spelcomputer, laptop of desktop. Kijk op www.logitech.com of op www.scouters.nl



Voelbaar, extra groot Dambord

Dit houten dambord is speciaal ontworpen voor optimaal gebruiksgemak. Het dambord is extra groot en is voorzien van verhoogde en verlaagde

speelvakken. De bovenkant van de damstenen zijn verschillend. Hierdoor zijn de zwarte en witte stenen beter te onderscheiden van elkaar. Afmeting 40 x 40 cm

www.hulpmiddelwereld.nl/houten-dambord-groot



Zelfmaak hulpmiddelen voor je hobby

Eenhandige kniptang mozaïek.

Een lange kniptang wordt met een metalen vaste hoekdrager met een open middenstuk, vastgezet op een dikke plank. Buig één handgreep deels om. En zorg voor een balkje op juiste kniphoogte waar de tegel op gelegd wordt.



Greep op steel bezem of schop

Grip hebben op tuingereedschap is soms moeilijk of het moet soms met 2 handen vastgehouden worden. Een elleboogsteun en extra handgreep maken het makkelijker.



Speelkaarthouder

Is het bij elkaar houden van speelkaarten een probleem? Maak zelf een eigen speelkaarthouder. Op de website staan de beide PDF tekeningen <https://hulpmiddelen.spierziekten.nl/>



Hengelsteun

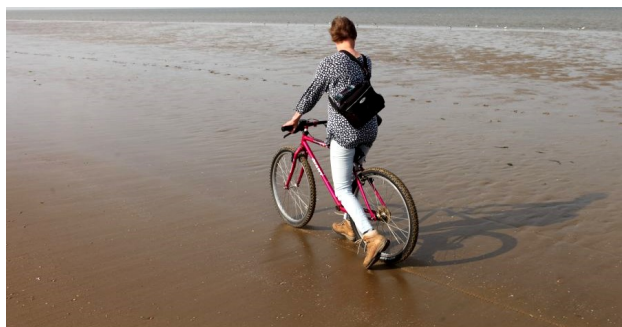
Bevestig op een buisje van je rolstoel een hengelsteun. Aan de andere kant een steuntje voor het 'madenzakje'. Kijk op www.peterswinkels.nl



Loopfiets

Maak van een oude mountainbike een lichtgewicht loopfiets.

De trappers en de ketting zijn eraf gehaald, het roestige stuur heeft een nieuw laagje metaallak en is voorzien van nieuwe handvatten. Het zadel is vervangen. Een nieuw bandje erop en klaar is de lichtgewicht All Terrain Walking Bike. En dat voor nog geen vijftig euro. Lees het blog "Geluk zit soms in een oude fiets" van Else Klomps op www.supportbeurs.nl



Pinterest



Als je op Pinterest zoekt met de term Do It Yourself (DIY) plus een aantal gewenste zoektermen dan heb je er een hobby bij. Je kunt dan bijvoorbeeld de gevonden voorbeelden ('pins') verzamelen op een eigen 'Pinterestbord'. Wel eerst een eigen account aanmaken. www.Pinterest.com of kijk bijvoorbeeld op www.seniorweb.nl voor extra uitleg.

Supersnel gemaakt regendek

Als je een klein beetje overweg kunt met een naaimachine kun je met behulp van een filmpje en een lap stof van 1x1 meter zelf dit regendekje gaan maken. <https://salamistinkt.nl/diy-regendek-voor-de-rolstoel>



Opa wacht nog steeds op bezoek van de gemeentelijke vertegenwoordigers, die de onmisbare contacten tussen de burger (cliënt) en de samenleving moeten aanleveren. Nu is dat wel te verklaren. Coronaregels schrijven voor dat we zoveel mogelijk thuis moeten blijven. De vraag is wel hoe het Wmo-beleid van de gemeente Overbetuwe eruit ziet of moet gaan zien. Het is te hopen dat daarover snel enige duidelijkheid gaat ontstaan. Opa denkt aan een helikoptervliegveld met coronaproof tribune voor vliegtuigspotters.

Bij wijze van tijdverdrijf is opa in de zogenoemde Blijversleningen gedoken. Een paar maanden geleden heeft de wethouder in zijn stukje in het gemeentelijke katern van Het Gemeentenieuws er nog eens de aandacht op gevestigd.

Als je op internet kijkt, dan lees je dat de Blijverslening is samengevoegd met de Duurzaamheidslening. Het heet nu de Toekomstbestendig Wonen Lening (TWL).

Doel van de Blijverslening was om het burgers mogelijk maken om hun woning zo aan te passen dat zij langer in de woning kunnen blijven wonen. Uit de omvorming naar een andere financiering kun je opmaken dat de Blijverslening niet aan zijn doel voldeed.

De TWL kent een vijftal verschillende leningsvormen. Het varieert van Persoonlijke Lening tot hypotheaire lening. Een paar gedachten hierbij.

Je kunt van de regeling alleen gebruik maken als je woningbezitter bent. Dus huurders komen niet in aanmerking.

Allereerst is het zo dat er sprake is van lenen. De te betalen rente is best wel aantrekkelijk, maar vast staat dat het gaat om lenen, waarop de BKR-regeling van toepassing is. Er volgt dus registratie bij het Kredietbureau in Tiel. Dit houdt ook in dat gecontroleerd wordt of je financieel draagkrachtig bent om de lening terug te betalen. Kopen bijvoorbeeld bij Wehkamp (op afbetaling) kan dus worden beperkt of geweigerd. Een ander criterium is dat, ongeacht de gewenste aanpassing, een energiebeperkende voorziening onderdeel van het plan moet zijn. Als je dus een traplift wilt aanbrengen, dan moet je een plan indienen voor een traplift én zonnepanelen.

Kortom: de Blijverslening bestaat niet meer en de vervangende regeling schiet haar doel voorbij.. Opa vindt dat een te betreuren ontwikkeling. Misschien kan de gemeente daar in het nieuwe beleid rekening mee houden.



3 December International Day of Persons with Disabilities

take action disability-inclusion
women with disabilities understanding disability mobilize action
promote dignity plan events mainstream disability
organize forums ensure equality
develop social policies employment inclusive education
social integration advocate human rights
children with disabilities empowerment
accessible healthcare
data collection awareness-raising
end stigma and stereotyping



Be informed! Get involved!
www.un.org/disabilities
enable@un.org

Toegankelijkheid Randwijkse Waard

Samen met Lia maakten we op een koude, winderige dag een rondje door de Randwijkse Waard. Het recreatiegebied is bijna klaar en er wordt al volop gebruik van gemaakt. Het is een prachtig gebied waar we als SGO al minstens 10 jaar bij betrokken waren. Met als resultaat dat het overgrote deel goed toegankelijk is geworden, mede ook dankzij de inzet van Dorpsraad Heteren.

Vorig jaar was het strand nog niet bereikbaar, inmiddels zijn er twee hellingbaantjes aangelegd en kun je tot op het strand rijden. Het vogeluitkijkpunt is 100% geschikt voor rolstoelgebruikers, via een keurige hellingbaan is de nieuwe visplek aan de Kastanjelaan goed bereikbaar. Het hele gebied heeft brede verharde paden, je kunt op het hondenveld komen, en ook bij het passantenhaventje en op het uitkijkpunt bij de vaargeul (favoriet van Lia).



Het uitkijkpunt is voor iedereen bruikbaar



Deze helling naar de kade is erg steil



Met een scootmobiel kun je hier niet door



Alle hoofdpaden zijn geschikt



Deze plek is alleen vanaf het pad te zien

Toegankelijkheid Randwijkse Waard, vervolg



Er zijn nu 2 aparte paadjes gemaakt naar het strand, vorig jaar kon je het strand niet bereiken



Aan de rand van het strand

Toch vragen we ons nog een paar dingen af.

- De kade waar ook de boten het water in kunnen aan Steenoord, waarvoor dient deze? Komt daar nog de geplande vissteiger voor rolstoelers? De helling daar is zeer steil voor rolstoelers.
- Komen er nog borden voor invalidenparkeerplaatsen?
- Alle toegangshekjes zijn niet geschikt voor scootmobielers, waar kunnen zij het gebied in? Als hetzelfde hek een slag langer en breder zou zijn kan het wel.
- Met een mobiliteitsbeperking kun je niet bij de zwerfkeien komen. Hier worden ook lezingen en muziekvoorstellingen gegeven. Waarom is er geen veilig pad naar deze plaats?

We gaan samen met de Dorpsraad Heteren kijken of er een vlonder op het strand kan komen zodat ook de wat minder mobiele mens daar het water in kan.

Op de valreep ontvangen we goed nieuws! Er zijn vergevorderde plannen om de twee dijkafgangen, bij de Kastanjelaan en de Bretagnesingel, te vernieuwen. Hierdoor kun je per scootmobiel, rolstoel of rollator veilig het gebied in.



De vissteiger aan de kastanjelaan ziet er geweldig uit!

Kaartje voor John?

Een van onze bestuursleden ligt al maanden op bed, eerst in het ziekenhuis. Maar nu ligt John in een verpleeghuis in Zevenaar ter overbrugging te wachten op een operatie en aansluitend een langdurig revalidatietraject.

Hij heeft het zwaar, wilt u hem een kaartje sturen?

John Brugman,

Liemerij Deskundige Zorg voor ouderen, Hunneveldweg 12, 6903 ZN Zevenaar

Hij is er vast blij mee!

Inspirerende Activiteiten, vervolg

Pompoensoep Franse stijl

Mijn naam is Soad Bensiali-Meggouh, de moeder van Salma, voormalige kinderburgemeester van de Gemeente Overbetuwe. Mij is gevraagd een stukje te schrijven voor dit mooie blad. Daar zeg ik natuurlijk geen nee tegen.

In deze gekke tijd proberen we er met z'n allen het beste van te maken. Nu de dagen korter en kouder worden, vind ik het fijn om in mijn vrije tijd receptjes uit te proberen. Zo heb ik laatst een pompoensoep gemaakt volgens het recept van Miljuschka (bekende kok van 24Kitchen). Deze soep is supermakkelijk te maken en de rozemarijn geeft het een mooie smaak. Zelfs Salma vond hem lekker. Daarom wil ik dit recept graag met jullie delen!



Vorbereiden 20 minuten

Bereiden 30 minuten

Aantal personen 4-8

Ingrediënten

1 ui, schoongemaakt

2 takjes rozemarijn

2 el olijfolie

1 kilo pompoen, schoongemaakt en in blokjes

5 tenen knoflook, schoongemaakt

1,5 liter kippenbouillon

zout en peper

4 el appelstroop

12 pecannoten



Instructies

Snijd de ui doormidden. Ris de naaldjes van de rozemarijntakjes. Verhit de olie in een grote soeppan, bak de ui, de pompoen, de rozemarijn en de knoflook circa 20 minuten.

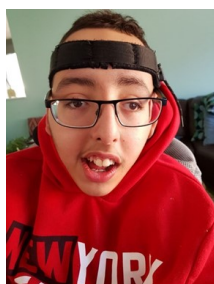
Voeg dan de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en kook de soep in circa 30 minuten gaar.

Pureer de soep zodra de pompoen gaar is met een staafmixer tot een glad geheel en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de appelstroop met 2 eetlepels water.

Bak de pecannoten krokant en hak ze fijn.

Lepel wat stroop op iedere kom soep en strooi er wat pecannoten overheen

Eet smakelijk!



Operatie Omar

Wellicht herinneren jullie je de inzamelingsactie voor mijn zoon Omar begin dit jaar (Omar heeft een zeldzame stofwisselingsziekte genaamd AADC. Hierdoor is hij ernstig meervoudig beperkt). Wij hebben geld moeten inzamelen voor een levensbelangrijke Gen Operatie in Polen. Ik ben verheugd jullie te kunnen mededelen dat we het geld binnen hebben en dat we nu op een afspraak wachten zodat we richting Polen kunnen afreizen. Door corona is nu helaas alles uitgesteld. We hopen begin volgend jaar te kunnen gaan.

Handige Apps

De Kookapp

Koken kan best lastig zijn. Zeker voor mensen die niet gewend zijn om zelf te koken en hierbij een duwtje in de rug nodig hebben.

Onder deze groep vinden we mensen met LVB (licht verstandelijke beperking) en met NAH (niet aangeboren hersenletsel). Maar ook voor ouderen of juist jongeren die net op zichzelf gaan wonen kan de app handig zijn. En ook voor mensen die moeite hebben met lezen, er zit een voorleesfunctie op! Er staan nu circa 20 recepten op. Download in de App Store of in Google Play.



Muziekherkenning

Met de app Shazam kun je muziek herkennen. Deze app luistert naar muziek uit de omgeving en toont vervolgens de bijbehorende gegevens. Denk onder meer aan de artiest en titel van het liedje. Met behulp van deze app kunt je de muziek op een later moment zelf opzoeken en beluisteren. Download in de App Store of in Google Play.



Mahjong Master spel

Haal alle tegels weg door steeds twee dezelfde aan te klikken. Elke tegel heeft een plaatje. Er zijn per spel 43 paar verschillende plaatjes. Het spel is vooral leuk omdat je verschillende soorten stenen kunt kiezen, bijvoorbeeld met bomen, bloemen enzovoorts. Dat maakt het nóg leuker én moeilijker. Ook geschikt voor mensen die niet zo goed kunnen lezen en schrijven, of concentratieproblemen hebben. Mahjong is ook nog eens ontspannend. Er zijn tientallen Mahjongs te downloaden. Download in de App Store of in Google Play.



Daily Yoga

Lekker in je vel met Daily yoga Met de keuze uit ruim veertig video's is er zowel voor de beginnende als de ervaren yogi altijd een geschikte yogasessie te vinden. Kies zelf je achtergrondmuziek en ga thuis aan de slag. Met Daily Yoga stel je zelf een plan op, zodat je elke dag de benodigde beweging krijgt door middel van yoga. Daily Yoga is de eerste keren gratis. Daarna moet je betalen (vanaf ongeveer 40 dollar per jaar. Download in de App Store of in Google Play.



OefenApp Beroerte

De Oefen App Beroerte wil mensen stimuleren om na een beroerte of CVA te oefenen. Uit onderzoek blijkt dat als patiënten kort na een beroerte meer fysieke oefeningen doen, ze sneller weer zelfstandig zijn en eerder naar huis kunnen. Daarnaast weten we dat bij 20% van de mensen in de jaren na een beroerte de conditie en bewegingsvaardigheid achteruit gaat. Daarom is het ook op langere termijn goed om te blijven bewegen. Het risico op hart- en vaat-aandoeningen wordt daar bovendien mee verkleind. De OefenApp beroerte is verkrijgbaar in de App Store en de Google Play Store voor € 6,99 (alleen geschikt voor tablets).



Kerstapps en Kerstgames

DroidApp heeft met de kerstdagen in het vooruitzicht zestien applicaties op een rijtje gezet, welke onmisbaar zijn tijdens de kerstdagen! Zoals recepten, grappige spelletjes, afbeeldingen, muziekjes et cetera.

www.droidapp.nl/specials/kerst-apps-games/



“iets voor anderen betekenen”

SGO zoekt vrijwilligers die “iets voor anderen betekenen” een belangrijk levensmotto vinden!



Binnen onze gemeente is ontzettend veel te verbeteren voor mensen met een beperking. Het is erg belangrijk dat de Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe (SGO) zich hiervoor inzet bijvoorbeeld in de rol van belangenbehartiger en adviseur bij de gemeente. We zijn al bijna 25 jaar actief!

Projecten

Daarnaast werken we projectmatig wat het afgelopen jaar onder andere leidde tot het binnenhalen van een prijs van de ANWB voor het aanpassen van speeltuintjes zodat kinderen met en zonder een beperking kunnen meespelen. En de organisatie van een (helaas door corona uitgesteld) groot feest voor kinderen met een beperking. De SGO schuift geregeld op eigen verzoek of uitnodiging van de gemeente aan bij projecten en beleidszaken. Er wordt de laatste jaren goed geluisterd naar onze inbreng!

Mensen

Het is echter erg lastig om voldoende vrijwilligers te vinden die de interesse en de tijd hebben om zich binnen SGO in te zetten. We kunnen mensen gebruiken in het scholenproject (voorlichting aan kinderen van groep 7 van alle basisscholen in Overbetuwe), het zwemproject (zwemmen voor mensen met een beperking elke maandagochtend).

Deskundigen, met en zonder ervaring, die meedenken op het gebied van wonen, toegankelijkheid en participatie zijn van harte welkom. We zoeken actieve, algemene bestuursleden, vertegenwoordigers uit dorpen/wijken en gewoon meedenkers/doeners.

Af en toe actief

Of je haakt af en toe aan om wat te doen zonder in het bestuur te zitten. Je kunt onderwerpen oppakken die jij belangrijk vindt en waar nog te weinig mee gebeurt. Zo willen we bijvoorbeeld meer actie op het gebied van werk en inkomen, voorlichting en niet aangeboren hersenafwijkingen (NAH). We zijn op zoek naar mensen met expertise op het gebied van ICT, fondswerving en communicatie/marketing.

Eigen inbreng

Kortom er zijn ontzettend veel mogelijkheden om iets te betekenen voor mensen met een beperking of verras ons met eigen gedachtes/initiatieven. We zijn reuze benieuwd naar je reactie en willen dan ook graag in gesprek met jou voor een toelichting of een nadere oriëntatie. Bel of mail met onze voorzitter:

Theo Bus

0657802102 t.bus@hetnet.nl

Meer informatie over de SGO is te vinden op sgo-overbetuwe.nl

een belangrijk levensmotto? Help ons!

Soms word ik echt helemaal gek

In iedere hoek staat wel een hulpmiddel

Ik was mijn foto's aan het opruimen en kwam deze tegen. Hij is al van een poos terug maar het is toch eigenlijk bizar hoeveel je nodig hebt? En daar horen de bus en het aangepaste huis ook nog bij.

Het is geweldig dat we dit allemaal kunnen krijgen/aanschaffen voor Zaza.

Maar waar laat je het allemaal? Wij merken nu echt dat haar slaapkamer te klein is. Een groter bed, een grotere tillift en weer een grotere rolstoel nemen veel ruimte in. Gelukkig kunnen we de slaapkamer verder uitbouwen met het kleine schuurtje dat daar achter staat.



Wat je allemaal ziet is:

- Rolstoelbakfiets
- Electriche rolstoel
- Handrolstoel
- Douchebrancard
- Benen strek minirolstoeltje
- NF walker
- Statafel
- Fysiomat
- Zwemkraag
- Spalken benen
- Handspalkje
- Po-stoel
- Driewielfiets
- Driehoekstoel
- Aangepast tafeltje
- Eetkamerstoel
- Tillift
- En het bed hoort er ook nog bij.

Groetjes Margrethe

Neem uitzonderingen mee in de wet

Minister van Gehandicapten Zaken Rick Brink stelt: "Neem uitzonderingen mee in de wet"

Mondkapjes zijn verplicht in Nederland. Maar sommige mensen kunnen die niet dragen vanwege hun beperking. Met hen moet rekening worden gehouden. Daarom wil Rick Brink dat er voor die mensen een uitzondering wordt gemaakt en dat die ook wordt opgenomen in de wet. RTV Oost sprak met hem hierover. www.rtvooost.nl/media



Samen naar School ook in de Overbetuwe?

Samen naar school

In Nederland gaan meer dan 10.000 kinderen met een handicap niet naar school. Daarom helpt de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind bij de oprichting van Samen naar School klassen. Dit zijn aangepaste klassen voor kinderen met een ernstige beperking in een gewone school.

De kinderen met een vaak ernstige handicap doen als het even kan mee met de lessen op school. Aanvullend is er voor hen een eigen, aangepast lokaal waar ze onderwijs op maat krijgen, mét alle zorg en ondersteuning die ze nodig hebben. Zorgprofessionals, inclusief therapeuten, verlenen dus onder schooltijd de zorg die de kinderen nodig hebben.



Samen naar school gaan is goed voor de ontwikkeling van álle kinderen



In een Samen naar School klas zitten gemiddeld 6 kinderen met een beperking. Zij krijgen een programma op maat.

Is een klas gevestigd in een Integraal Kind Centrum (IKC), dan kunnen kinderen er al vanaf heel jonge leeftijd terecht, zoals bij Stichting Liz (Leren interactie zorg) in Nijmegen (Lent). Daar zijn kinderen al vanaf 3 maanden welkom. Zo kan al vroeg met de kinderen gewerkt worden aan hun ontwikkeling. Onlangs stroomde er een meisje door naar de reguliere basisschool. Ze was op 1-jarige leeftijd in de Samen naar School klas gestart.

Uitgaan van wat wél kan

Initiatiefnemers van een Samen naar School klas kunnen voor een nieuw op te zetten klas via het Expertisecentrum gebruik maken van de inmiddels opgebouwde kennis en ervaring. Als ouders in de Overbetuwe behoefte hebben aan een Samen naar School klas, dan kan Stichting Liz bij voldoende belangstelling hiervoor het initiatief nemen.

Vanuit het Gehandicapte Kind en HandicapNL worden nieuwe initiatiefnemers ondersteund met een gift voor de inrichting van een klas. Denk aan ontwikkelingsmateriaal, aangepast meubilair of het inrichten van een snoezelhoek.

Doel is dat er in ieder geval in elke gemeente in Nederland een Samen naar School klas is. Zover is het nog lang niet, maar er komen er wel steeds meer bij. Er zijn dit jaar al vijf nieuwe klassen gestart. Zo stomen we rustig op richting de vijftig!



Wilt ú als ouders in de Overbetuwe ook een dergelijke klas opstarten? Neem contact op met Joke Visser, coördinator bij het Expertisecentrum Samen naar School, ze woont trouwens zelf in de Overbetuwe. Op de website samennaarschool.nl vindt u informatie en contactadressen.

De Samen naar School klas



Het probleem

- Kinderen met een handicap kunnen vaak niet naar dezelfde school als hun broertjes/zusjes en buurtgenootjes.
- Duizenden kinderen met een handicap zitten thuis omdat er voor hen geen geschikt onderwijs is.
- Kinderen met en zonder handicap kennen elkaar niet en weten niet hoe ze met elkaar moeten omgaan.
- Kinderen met een handicap hebben minder vriendjes in de buurt en minder mogelijkheden om mee te doen in de samenleving.



De oplossing

- In een Samen naar School klas krijgen kinderen met een handicap onderwijs op maat in een reguliere school.
- Ze krijgen onderwijs en zorg in hun eigen, aangepaste klaslokaal.
- Waar mogelijk nemen ze deel aan reguliere lessen en bijeenkomsten van de hele school.
- Kinderen met en zonder handicap leren van elkaar en spelen met elkaar op het schoolplein.
- Gezinnen met een kind met een beperking ervaren dat ze erbij horen in de buurt.

De meerwaarde van de Samen naar School klassen:

Voor gemeenten



Global Goal 4 realiseren: toegankelijke faciliteiten en voorzieningen, goed en inclusief onderwijs en een leven lang leren.



Een bijdrage leveren aan het **welzijn** van gezinnen met een kind met een handicap.



Vervoerskosten: besparen.

Voor scholen



Halen **zorg** in huis en kunnen inclusief onderwijs realiseren.



Profiteren van kennis over **handicaps** en aandoeningen.



Kunnen thuiszitters een onderwijsprogramma op maat bieden met zo nodig één op één ondersteuning vanuit de Samen naar School klas.

Succes van Samen naar School



35 Samen naar School klassen in Nederland



Deze zijn verdeeld over 25 scholen en 22 gemeenten



10 nieuwe klassen zijn in oprichting



210 kinderen maken nu gebruik van de Samen naar School klassen



62% van de gezinnen woont in dezelfde gemeente als de school



Ruim 6000 kinderen komen dagelijks in contact met kinderen met een beperking