

Gehandicaptenplatform Overbetuwe



Afscheid Johan | NAH café | mijn hulpmiddel | sport | fietsers

December | 2021



Inhoud

1	Prijsuitreiking scootmobieltocht	16	Mijn favoriete hulpmiddelen
2	Inhoud en over SGO	17	Meldpunt antidiscriminatie
3	In Memoriam	17	Zorghuis Nuenen
4	Anita van Deelen	18	Rolstoelschermen
5	Anita van Deelen, vervolg	19	Rolstoelschermen, vervolg
5	Gespot in toegankelijk Valencia	19	Special Sports Event
6	Nieuws uit de Betuwe	20	Scholenproject
7	Van de bestuurstafel	21	Fietsers met een beperking
8	Survivaldag voor het hele gezin	22	Heldenvoetbal Sportclub Bommel
9	Survivaldag voor het hele gezin, vervolg	23	Heldenvoetbal Sportclub Bommel, vervolg
10	Nieuws NAH-café Overbetuwe	23	Zwembegeleiders gezocht
10	Achter de schermen van onze website	24	Wat is GZSP-zorg en wie krijgt dit?
11	Parkinson	24	Dag van de Mantelzorg
12	Mijn favoriete hulpmiddelen	25	Soort van hulpmiddelen maar dan anders
13	Hulpmiddelen en vergoedingen	25	Verhuisd naar de Andahof
13	Zelf maken van hulpmiddelen	26	Rolstoeltoiletten in publieke gebouwen
14	Mijn favoriete hulpmiddelen	27	Special Kids Day
15	De FysiekFabriek	27	Functioneel mag ook mooi zijn
15	Sleuteltip van Ton	28	Zevende Scootmobielpuzzeltocht
15	Code Veilig Vervoer Rolstoelgebruikers		

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 24 nummer 2**. De SGO (Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe) is een gespreks- en overlegpartner voor mensen met een handicap in de gemeente Overbetuwe, een gemeente met elf dorpskernen. Het platform wijst gemeenten, 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
Vacature

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

06-11 06 23 15

Lieve, lieve Johan

Vandaag ontvingen we plots een bericht van overlijden van 'onze' Johan Floors. Johan werd 77 jaar. Een van onze eerste bestuursleden die bij de oprichting van het gehandicaptenplatform in 1996 was betrokken.

Johan was specialist op het gebied van toegankelijkheid, hij keurde in Gelderland gebouwen voor het ITS (Internationaal ToegankelijkheidsSymbool). Als gemeenteambtenaar wist hij ook altijd precies de goeie mensen bij de gemeente te vinden. Daarnaast waren er nogal wat vrijwilligersfuncties die hij door de jaren heen bekleedde, onder andere bij de PG kerk, het Beatrixfonds, de MS vereniging/telefoonhulplijn, de Zonnebloem, regionale én provinciale belangenorganisaties, het Meldpunt en de Participatieraad.

Rots in de branding, met veel humor, altijd in voor actie. Iedereen was welkom bij hem en Mien thuis, beiden altijd bereid tot luisteren en positief gestemd.

Afgelopen jaren heeft hij wat gezondheid betreft veel moeten inleveren, regelmatig lag hij in het ziekenhuis door zijn MS met allerlei complicaties. Het viel allemaal niet mee. In 2016 stopte hij bij de SGO en werd ons eerste en tot op heden enige erelid. Wij zijn trots op hem en Mien wat zij samen op veel fronten hebben kunnen betekenen.

Door Johans inzet zijn er in de gemeente Overbetuwe ontzettend veel goede dingen tot stand gekomen.

“Johan bedankt, het is goed zo”

Wij gedenken hem als een pionier van het SGO in het volgende gedicht van Dietrich Bonhoeffer:

Afscheid nemen
is met zachte vingers
wat voorbij is dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten der herinnering

Is verwijlen bij een brok leven
en stilstaan op de pieken van pijn en vreugde

Afscheid nemen
is met dankbare handen weemoedig meedragen
al wat waard is niet te vergeten.....

Is moeizaam de draden losmaken
en uit het spinrag der belevenissen loskomen
en achterlaten
en niet kunnen vergeten.

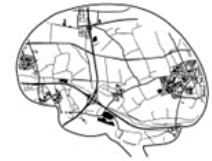
RIP Johan!



Anita van Deelen

Anita van Deelen, bezoeker NAH-café, staat positief in het leven

*“Terugkijken op hoe het was heeft geen zin, dat heb ik afgesloten,
daar word ik emotioneel van en dat levert niets op.”*



NAH OVERBETUWE

Tien jaar geleden kreeg Anita, zie de foto op de voorkant van het blad, een hersenbloeding

Sinds die tijd is er veel veranderd in het leven van het gezin, toen een gezin met drie kinderen, nu zijn er inmiddels twee kleinkinderen.

Destijds heeft ze in de revalidatieperiode van vijf maanden periodes gehad dat ze haar bed niet uit wilde. Haar vaste verpleegkundige Annie wist Anita altijd te motiveren, ze was een grote steun voor haar. Het waren vijf maanden van hard werken, topsport om te leren omgaan met haar verlamde arm en been. Ondertussen pakten de kinderen thuis de huishoudelijke taken op, zodat haar man elke dag naar de kliniek kon gaan.

De weekenden thuis werden als zwaar en confronterend ervaren, vooral het moment dat ze weer terug moest naar de kliniek. In het begin kon ze niet teveel prikkels hebben, ze had veel rust nodig. Maar in de loop van de jaren heeft ze leren luisteren naar haar lichaam, op tijd haar rust te nemen. Niet altijd maar doorgaan, want om dan weer te herstellen kost heel veel moeite.

“Zet desnoods je wekker.”

Na ontslag uit de kliniek kreeg ze steun via **Zozijn, NAH ambulante begeleiding thuis**. Dit vond ze heel fijn. Ze leerde onder andere om een week- en dagplanning te maken. Dit biedt haar nog steeds veel houvast. Met sommige begeleiders had ze echt een klik met in het begin ook veel emoties.

Anita houdt graag haar huis opgeruimd en netjes. Ze doet dit zonder hulp van buitenaf, op haar eigen manier. Dat levert haar energie op, ook om te hobbyen overdag. Ze tekent prachtig met pastels dankzij de jarenlange begeleiding van Jan Neijenhuis in Oeffelt. Daarmee kwam ze in contact toen ze op zoek ging naar een haalbare (eenhandige) hobby op een Open Dag van het Creatief Centrum in de Wieken.

Elke dag lopen Anita en haar man Marco een blokje om. Of ze gaan met de scootmobiel of de fiets op pad, Park Lingezen in. De obstakels hierbij zijn met name de geparkeerde fietsen en vuilnisbakken, en het ontbreken van op- en afritjes.

*“Mijn leven is een ladder,
elke tree die je beklimt is een stap voorwaarts,
daar heb je steun aan.”*

Wvg/Zorg

Voor huishoudelijke hulp kwam ze niet in aanmerking vond destijds de ambtenaar van de Wvg; de twee kinderen thuis konden dat samen met haar man wel doen. Anita vond dit onredelijk, haar hele gezin had al een flinke klap gehad, de kinderen zaten nog op school en haar man deed al zoveel, en hij werkte full-time in Utrecht. Zij konden toch ook niets aan de hele situatie doen.

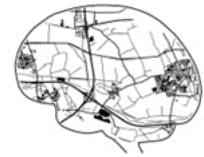
Anita kon overal wél hulp voor haarzelf krijgen maar haar man en kinderen moesten het maar uitzoeken. In eerste instantie werd ook gezegd dat ze maar gelijkvloers moesten gaan wonen. Maar dan zouden ze hun fijne huis en omgeving kwijtraken. Dat was dus echt geen optie. Immers met een traplift kon ze gewoon naar boven. Ook de verbouw van hun douche bleek heel lastig te worden, minimale vergoeding daarvoor. Gelukkig bleek de volgende Wmo-ambtenaar wel een stuk vriendelijker en empathischer. De traplift en de douche zijn nu nog volop in gebruik. Thuiszorg (Buurtzorg) kwam de eerste maanden wel, maar is daarna komen te vervallen.

Anita van Deelen, vervolg

Partner Marco

Marco miste in de beginperiode na Anita's hersenbloeding heel erg een soort hand-leiding waar hij praktische informatie kon vinden. Er kwamen veel vragen op hem af en hij moest het allemaal zelf uitzoeken. Alles was nieuw in die heftige periode. Gelukkig kreeg hij volop medewerking van zijn werkgever waardoor hij in het begin veel naar Anita in de Maartenskliniek kon gaan. Ook overdag was hij bij therapie aanwezig en hij kon zo een goede band met revalidatiearts Lem opbouwen.

In de heftige beginperiode moest hij ook financieel nog veel regelen. Het CAK, "een ingewikkelde en logge instantie", stuurde aanvankelijk rekeningen zonder specificaties. Op een bepaald moment heeft hij alles goed op een rijtje gezet en dacht "dat klopt niet". Uiteindelijk bleek hij gelijk te hebben, het CAK gaf dat toe. Hij had een fiks bedrag teveel betaald, wat in termijnen verrekend werd met zijn volgende betalingen. Marco vraagt zich af of er zo niet heel veel mensen zijn die teveel betalen. Hij wil best wel zijn ervaringen met het CAK delen met andere mensen en hen helpen met vragen op dat gebied.



NAH OVERBETUWE

Bij het NAH-café is Marco blij met de informatiemap met een overzicht van adressen en instanties waar je terecht kunt. Hij wil hier graag aan meewerken om dit verder aan te vullen.

De contacten met Kerstenhulpmiddelen verlopen prima, echter bij pech hebben ze laatst een uur en drie kwartier moeten wachten. Marco vraagt zich af hoe die service, storingsdienst, ooit afgesproken is bij de aanbesteding. Belangrijk om dit bij een volgende aanbesteding goed uit te zoeken.

Oproep

Anita wil graag iets betekenen als gesprekspartner voor mensen in Elst. Ze is bereid om mensen te helpen die aan het begin staan van een vergelijkbaar proces. Dat geeft haarzelf ook weer energie. Ze denkt hierbij aan leeftijdgenoten (tot 65jaar). Tel 0481-375576.



Marco en Anita waren dit jaar ook de winnaars van de Scootmobiel-fotopuzzeltocht in Valburg!

Gespot in toegankelijk Valencia

Op de (Nederlandstalige) website Verrassend Valencia staat veel praktische informatie waar je bijvoorbeeld een rolstoel of scootmobiel kunt huren.

Sowieso zijn veel stations toegankelijk, zijn er speciale parkeerplaatsen, speciale apps, aangepaste taxi's.

Veel bezienswaardigheden in de stad, zoals het wetenschapsmuseum en het Oceanogràfic zijn goed toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Dat geldt ook voor de parken (Turia is heel bekend) en het strand, waar ook speciale strandrolstoelen te huur zijn.

www.verrassendvalencia.nl/rolstoelvriendelijkheid.html



In elke bus in Valencia zijn vier van dergelijke zitjes aanwezig.

Nieuws uit de Betuwe

Wat is Overbetuwe Doet?

Overbetuwe Doet is het platform voor bewonersinitiatieven in de gemeente Overbetuwe. Inwoners beslissen zelf welke activiteiten en projecten geld krijgen van de gemeente. Elk huishouden krijgt twee keer per jaar een waardecheque en kan deze doneren aan een of meer initiatieven. Iedereen kan een idee aanmelden en (na goedkeuring) geld, materiaal en hulp verzamelen om dit idee zelf uit te voeren.

Tot 13 december kunt je je cheque nog doneren!! Kijk op Overbetuwe Doet welke projecten er meedoen.

We brengen de volgende onder de aandacht:

- **Familiehuis 't Lingevel**d spaart voor een zelf te bouwen theehuis en picknickbanken, waarbij verbinden centraal staat. Het theehuis is toegankelijk voor alle doelgroepen in de Overbetuwe. Een plek waar geknuffeld kan worden met dieren en gespeeld kan worden met vriendjes en vriendinnetjes. Het Theehuis zal grotendeels gerund gaan worden door mensen die zelf een afstand hebben tot de arbeidsmarkt.
- **De KBO** zoekt financiële middelen voor vervanging van hun spelmaterialen. De KBO staat voor de belangen van ouderen. Daarnaast organiseert KBO spelmiddagen, themamiddagen, sport- en ontspanningsmiddagen. Alle ouderen (van alle gezindten) vanaf 55 jaar uit de gemeente Overbetuwe zijn welkom bij de KBO.
- Verder zijn er nog tal van initiatieven voor speeltuinen, aanplanting perkjes, feestjes, sociale initiatieven in elk dorp!



Stichting Leergeld Oost Betuwe

Leergeld richt zich volledig op het 'mee kunnen doen' van de kinderen die anders langs de kant zouden blijven staan en kenmerkt zich door snelle hulp zonder ingewikkelde regelgeving. Kijkt eerst voor alle voorwaarden en informatie op www.leergeld.nl/oostbetuwe

Aanvragen kunnen worden ingediend voor vergoeding van de volgende zaken:

- **sportclub** (contributie, kleding of schoeisel)
- **kunstzinnige vorming** (muziek, dans, toneel)
- **bijdragen schoolreis**
- **ouderbijdrage scholen** (uitsluitend voor dat deel dat betrekking heeft op de participatie van kinderen, dus wel excursies maar geen algemene bijdrage)
- **fiets** (voor kinderen van 4 tot en met 17 jaar)
- **(tweedehands) computer of tablet**



Special Kids Day 15 mei 2022

Special Kids Day
Zondag 15 mei 2022



Geef je nu al op!

Na twee jaar uitstel als gevolg van de coronapandemie, mogen we eindelijk weer starten met de voorbereidingen voor Special Kids Day!

Alle kinderen met een beperking zijn die dag van harte welkom.

KOM FEESTVIEREN tussen de lama's en kippen, met spelletjes, muziek en vermaak. Ook voor de papa's, mama's, zusjes en broertjes!

De organisaties en bedrijven die aan deze dag deelnemen zijn weer benaderd. We hebben gelukkig veel bevestigingen mogen ontvangen en mensen zijn nog steeds erg enthousiast. We hopen de komende maanden het definitieve programma af te hebben en er volgen nog diverse informatieavonden met vrijwilligers en betrokkenen.

Van de bestuurstafel

Gisteravond was er weer een persconferentie van Rutte en de Jonge. De besmettingscijfers en de opnames in de ziekenhuizen stijgen weer. Dus werden er weer maatregelen afgekondigd. Je hoopte dat het met een hoge vaccinatiegraad eindelijk beheersbaar zou worden, maar het gaat toch weer de verkeerde kant op.

De eerste afzeggingen zijn er al weer. Het scholenproject is voorlopig weer stopgezet, de beursvloer Oostbetuwse Uitdaging waar we nog dingen wilden halen voor de Special Kids Day is afgeblazen en de Oude-renbeurs in Oosterhout waar we met een stand zouden staan is verschoven naar 2022.

De zoveelste ervaring van het virus zou aanleiding kunnen zijn bij de pakken neer te gaan zitten, maar dat doen wij niet. Uiteraard met inachtneming van alle geldende beperkingen zullen we ons nadrukkelijk in blijven zetten voor onze doelgroep. Dit nieuwsbulletin met heel veel waardevolle informatie en verhalen is daar een heel mooi voorbeeld van.

Een ander voorbeeld is dat we de afgelopen periode gesprekken met het verantwoordelijk management van het sociaal domein van de gemeente Overbetuwe hebben gehad. Dit naar aanleiding van nogal wat klachten die bij ons binnenkwamen over de toepassing van de WMO. Deelnemers aan deze gesprekken waren de gedupeerde cliënt, de manager en coördinator van het sociaal domein en SGO-bestuursleden. De klachten hadden veelal als aanleiding dat praktische zaken als voorzieningen en PGB-aanvragen niet naar wens verliepen. Als rode draad viel uit al deze gesprekken te halen dat de bejegening van cliënten door de consulenten nogal eens ondermaats was (is?). In plaats van zich in te leven in de situatie van de cliënt en dit als uitgangspunt te nemen, vormen vaak geld, regels en procedures de insteek voor de consulenten. Cliënten voelen zich daardoor meer bedreigd dan geholpen.

Een belangrijk punt dat in dit kader speelt, is de grote afhankelijkheid van cliënten van de gemeente. De inschatting is dat veel cliënten zich maar gedeisd houden omdat ze anders bang zijn voor toekenningen nu en in de toekomst. Wij waren dan ook heel blij dat een aantal cliënten het gesprek aan durfde te gaan. We constateerden gelukkig ook in woord en gedrag dat het management van het sociaal domein blij was met deze ontboezemingen.

Onder andere via eerdere meldingen was men wel op de hoogte van het soms slecht functioneren van consulenten. “De consulent moet naast de cliënt staan en niet er tegenover” was een stellige uitspraak van de manager van het sociaal domein die wij bij herhaling vernomen hebben. Ook is gestart met een driejarig opleidingstraject voor alle consulenten waarbij inlevings- ofwel empathisch vermogen een belangrijk onderdeel gaat vormen. Ook worden alleen maar meer consulenten aangenomen op HBO-niveau en zal vanwege continuïteit en kwaliteit van relaties zoveel mogelijk met vaste dienstverbanden gewerkt gaan worden.

Wij zijn heel blij dat de verantwoordelijken voor de uitvoering de problemen herkennen en dat er daadwerkelijk actie op ondernomen is. We zijn heel erg benieuwd naar het resultaat en gaan de gemeente hierop nadrukkelijk volgen. Mocht jij in dit kader iets willen melden/bespreken neem dan contact op met mij of een van de andere bestuursleden zoals vermeld op bladzijde twee van dit blad.

Het is weer de tijd van het jaar dus hierbij een kerstwens:

*Ik heb een wens voor iedereen,
een mooie kerst met lieve mensen om je heen.
Mensen die van je houden om wie je bent,
en in wie je misschien een stukje van jezelf herkent.
Laat merken dat je om die mensen geeft,
dat je samen met hen iets moois beleeft.
Geniet van de warmte die dit alles brengen kan,
en maak er een gezellig en fijn kerstfeest van!*

Theo Bus



Survivaldag voor het hele gezin

Georganiseerd door **Bijzonder in Arnhem** en **Buddy2sur5** op een zondag bij de Rijkerswoerdse Plassen in Elst, Zaza en Pippi gingen lekker los.

Er waren allerlei klim- en klauteractiviteiten, kanoën, tijgeren, rolstoelparcours met kantelplank, modderbaan en diverse andere obstakels.

Als laatste en coolste obstakel nam Zaza met schoenen aan lopend de modderbaan, door de modder en over balken heen. Pippi deed dat kruipend onder de balken door. De modder zat zelfs in haar oor! De Buddy's hielpen met het tillen, aanmoedigen en begeleiden.



Zaza met schoenen en al door de modder, de buddy, Signe en haar mama in de blub.



Signe (schoolgenootje) op haar sokken



Apenhang van Pippi samen met haar buddy



Pippi op haar buik.....

Survival dag voor het hele gezin, vervolg



Boogschieten, met haar Buddy2sur5

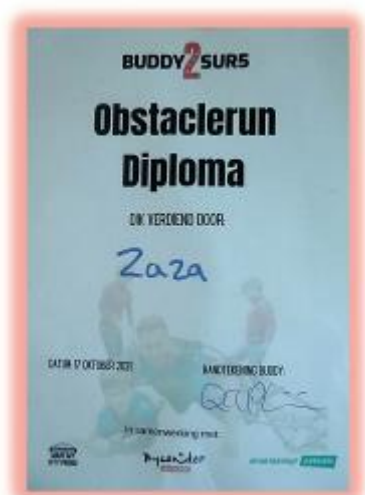
*Het was super stoer!
En we kregen een heus diploma!*



Buddy2sur5 is gevestigd in Elst aan de Rijkerswoerdse Plas. Lijkt het jou leuk om te trainen voor een obstacle- of survivalrun, maar denk jij dat dit niet mogelijk is door je fysieke beperking? Ga dan eens bij hen langs! Zij kijken samen of ook jij deel kunt nemen aan deze favoriete sport! Er is vaak veel meer mogelijk dan je denkt.

Ze maken eerst een afspraak om samen te kijken naar jou en je beperking. Waar ligt jouw kracht en waar zit jouw valkuil? Als zij denken dat deze sport echt niet mogelijk of gezond is voor jou, dan zijn ze eerlijk. Veiligheid staat namelijk bij hen op nummer één.

www.bijzonderinarnhem.nl en <https://buddy2sur5.nl>



Nieuws NAH-café Overbetuwe

21 september opende Dick Snijders het NAH-café in Elst officieel met de woorden:

“Goeiemorgen allemaal, ik met mijn en jij met jouw verhaal, lachen, huilen, vrolijkheid en pijn, alles mag er zijn.”

Het NAH-café in Elst wordt goed bezocht. Ontmoeting onderling is het belangrijkste. De mantelzorgers/partners gaan in gesprek met elkaar. Tijdens de afgelopen bijeenkomsten kwamen er ook allerlei persoonlijke en praktische vragen voorbij. Er is veel behoefte aan informatie, zoals welke instanties en organisaties zijn er in de Overbetuwe. Die vragen worden door ons opgepakt, daarnaast is er een informatieklaapper samengesteld met heel veel adressen waar je met een specifieke vraag terecht kunt. Elke bezoeker krijgt zo'n map. Wij zorgen voor de aanvullingen.



Hoe pak je je leven weer op met NAH

Inmiddels is besloten elke bijeenkomst (nu nog alleen in Elst) het eerste half uur een presentatie te laten geven door een professionele organisatie.

16 november is helaas vanwege de coronasituatie geannuleerd.

Hersenz zou hun behandelprogramma voor mensen met NAH presenteren. We zoeken een nieuwe datum

18 januari geeft Ergotherapie Zinzia informatie

15 maart volgt een thema Parkinson



NAH-café start vrijdag 28 januari 2022 ook in Heteren

Mensen met NAH en hun partner uit **Zetten, Randwijk, Driel en Heteren** zijn daar van harte welkom. We zijn erg blij dat twee mensen zich hebben gemeld die ons daarbij willen helpen. Beiden met hun eigen professionele deskundigheid.

NAH-café's Overbetuwe

Elst: De Ruimte, St. Maartensstraat 32b, Elst
Zes maal per jaar op de derde dinsdag van de maand,
10.30 - 12 uur

Heteren: de Vloedschuur, Kerklaan 4a, Heteren
Zes maal per jaar op een vrijdag van 10.30 - 12 uur

Bel of mail je ons of je komt?

Forte Welzijn Mantelzorg Overbetuwe:

Saskia Henze 06 46 37 50 70

Saskia.Henze@fortewelzijn.nl

Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe: **Jeanne Verdijk** 0481-376595

sgo.overbetuwe@gmail.com

Achter de schermen van onze website

Door de jaren heen heeft de SGO veel hulp gehad van allerlei aardige mensen die onze website op meerdere fronten in de lucht hielden, Hosting, Word Press, Domeinnaam, et cetera. Hartstikke fijn maar langzamerhand kwamen er wat hobbels op de weg. Reden voor ons om dit hele gebeuren bij een en dezelfde partij veilig onder te brengen. Alle systemen zijn nu weer up-to-date, veilig en uitgebreid.

Dankjewel aan Andreas, Machiel Broekman en Frans Pronk die ons al die jaren geholpen hebben.

Carien.eu uit Elst heeft in korte tijd alle systemen weer geüpdatet, weer aan elkaar geplakt, veilig gemaakt, mailboxen en nieuwsbrieven ingesteld en nog veel meer. Het heeft hen vooral heel veel uren uitzoekwerk gekost om de systemen over te hevelen. Heel veel dank daarvoor!

We hebben nu weer vat op de materie!

Stichting



Gehandicaptenplatform
Overbetuwe

Parkinson

Parkinson is een ziekte die in de hersenen ontstaat. De oorzaak van Parkinson is waarschijnlijk een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren.

Het is een ingewikkelde ziekte die zich bij ieder mens anders kan uiten. Bij Parkinson vindt er een soort afbraakproces plaats in bepaalde gebieden in de hersenen. In deze gebieden bevinden zich de zenuwcellen die heel belangrijk zijn voor het soepel verlopen van bewegingen. Deze zenuwcellen maken geen overdrachtsstof (dopamine) meer aan. Met als gevolg dat de spieren niet aangestuurd worden. Bij een tekort aan dopamine ontstaan zo problemen met de geautomatiseerde bewegingen zoals lopen. Dat varieert van een beetje schuifelen tot letterlijk aan de grond zijn vastgeplakt en niet meer kunnen bewegen.

In Nederland zijn naar schatting 63.000 mensen met Parkinson. De meeste patiënten zijn al over de zestig, maar de ziekte kan ook al op jonge leeftijd ontstaan.

Met Parkinson wordt de ziekte van Parkinson bedoeld en ook andere aandoeningen die Parkinsonsymptomen hebben. Deze worden ook wel: *atypische parkinsonismen* genoemd. Onder deze *atypische parkinsonismen* vallen bijvoorbeeld [Lewy Body Dementie](#), [MSA](#) en [PSP](#).

Omweggetjes

Compensatiestrategieën kunnen parkinsonpatiënten helpen beter te lopen. Door 'omweggetjes' te zoeken worden automatische bewegingen in het brein op een andere manier aangesproken, waardoor het lopen ineens wel gaat. Beter lopen kan de kwaliteit van leven van parkinsonpatiënten aanmerkelijk verbeteren.

In het RadboudUmc worden verschillende wetenschappelijke onderzoeken op dit gebied uitgevoerd. Onder andere door te onderzoeken welke slimme trucjes parkinsonpatiënten al gebruiken om met hun beperkingen om te gaan en hoe die eventueel voor anderen zijn in te zetten. Inmiddels zijn er al resultaten gepubliceerd.



Zeven verschillende strategieën helpen parkinsonpatiënten beter te lopen.

1. Maak gebruik van **externe prikkels**, bijvoorbeeld lopen op het ritme van muziek of het stappen zetten op hele tegels.
2. Maak gebruik van **interne prikkels**, bijvoorbeeld door tellen van de stappen.
3. Doe **minder beroep op de balans**, bijvoorbeeld door een ruime draai te maken of een loophulpmiddel te gebruiken.
4. **Verbeter de mentale alertheid**; bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen.
5. **Visualiseer de loopbeweging**, bijvoorbeeld door jezelf lopend voor te stellen of door naar een ander te kijken die loopt.
6. Kies een **minder geautomatiseerd looppatroon**, bijvoorbeeld zijwaarts lopen, of knieheffen tijdens het lopen.
7. Kies een **alternatieve beweging**, bijvoorbeeld fietsen of stappen.

Meer informatie:

www.zorgvoorparkinson.nl

www.parkinsonnet.nl

www.parkinson-vereniging.nl

Mijn favoriete hulpmiddelen

De favoriete hulpmiddelen van Kitty

Ik ben slechthorend en ik heb twee gehoortoe-
stellen om mogelijk te maken dat ik toch mee kan
doen met werk, sociaal leven en vrijwilligerswerk.
Dat is niet vanzelfsprekend.

Tafelmicrofoons en penmicrofoon die via blue-
tooth een koppeling hebben met mijn **gehoortoe-
stellen**. De tafelmicro-
foons gebruik ik voor
overleg op mijn werk. De
penmicrofoon ook bij bij-
eenkomsten en lezingen.
De pen kan ook op de TV
aangesloten worden.
Door de directe koppeling
versta ik het beter dan als
het geluid via de lucht
naar mijn gehoortoestellen komt.



De **afstandsbediening** hangt om mijn hals en dit is
ook de antenne. Ik kan hiermee ook mijn mobiele
telefoon koppelen
en de geluidssterke-
te aanpassen. Ver-
der heb ik een zen-
der die aangesloten
is op de deurbel.
Deze zender werkt
via bluetooth ook
voor rookmelders.



Een **wekker** met daarop aangesloten een **triller**
voor onder mijn kus-
sen.



Flitsers die gaan flitsen
als rookmelders afgaan
of de deurbel wordt
ingedrukt. De wekker krijgt dit sig-
naal ook dus de triller gaat af en de
wekker gaat ook flitsen.
Het is dus niet slechts één hulpmid-
del dat favoriet is maar een com-
pleet pakket.



Belangrijkste hulpmiddelen van Anita

Een zelfgemaakt,
veel gebruikt **spij-
kerplankje** om
met één hand
groenten te kun-
nen schillen en
snijden.



En haar eenhandi-
ge **puntenslijper**
om haar zachte
pastelpotloden te
slijpen, eveneens
zelfgemaakt. Een
elektrische pun-
tenslijper slijpt te
hard...



Multifunctionele schoenlepel

Al jarenlang een favo-
riet hulpmiddel om snel
je laarsjes of (nieuwe)
strakke schoenen aan
te schieten. Maar er
wordt nog veel meer
mee gedaan. Je kunt er
prima ballen of speel-
goed mee onder een
kast vandaan halen, de
kleinkinderen gebruiken
hem als speelzwaard en
soms is hij handig om
een beest uit een hoge
hoek te verjagen...
Voordeel is ook dat hij
niet gauw kwijt raakt, hij hangt aan de kapstok in
de gang. Te koop bij Ikea.



Hulpmiddelen en vergoedingen

Hulpmiddelen

Tip: probeer hulpmiddelen eerst uit, misschien kun je deze tijdelijk lenen. En schakel een deskundige in voor advies (ergotherapeut of andere specialist). Hieronder zie je een aantal websites die erg veel informatie geven over een breed scala aan hulpmiddelen

[Kerstenhulpmiddelen](#)

[Thuisleefgids CVA of beroerte](#)

[Hulpmiddelenwijzer Vilans \(algemeen\)](#)

[Hulpmiddelen via Bol.com](#)

[Hersenletsel-uitleg](#)

[In eigen hand: baby- en peuter verzorging voor functioneel eenhandigen](#)

[Weerhandig: advies over hulpmiddelen](#)

[VanRaam, speciale fietsen](#)

[Hulpmiddelen Spierziekten](#)

[Hulpmiddelen CVA](#)

[scouters.nl](#)

[Kompagne](#) communicatiemiddelen en domotica
[isala.nl/patiëntenfolders/8163-eenhandig-werken/](#)

[Handygrip.nl](#) Eenvoudig bedienen met één hand, zelfs op de grootste smartphones

Vergoedingen voor hulpmiddelen

Het kan gemakkelijk zijn om een hulpmiddel te gebruiken voor sommige handelingen. Hieronder staan enkele handige websites. Via de gemeente kun je mogelijk in aanmerking komen voor aanschaf bij hulpmiddelen of ondersteuning hierbij. Dit gaat dan via het WMO-loket van je gemeente, eerst aanvragen en na goedkeuring aanschaffen.

Aanvraag via: [Sociaal Team Overbetuwe](#)

Kijk ook eens op:

[regelhulp.nl](#)

[zorgwijzer.nl/faq/vergoeding-hulpmiddelen](#)

[Hulpmiddelenwijzer.nl Vilans](#) info over vergoedingen per hulpmiddel

Dien eerst een aanvraag in bij de verstrekken instantie, pas na goedkeuring kom je in aanmerking voor vergoeding.

Zelf maken van hulpmiddelen

Maak bijvoorbeeld zelf:

- Zandzakjes van dicht geweven stof (3 dubbel), gevuld met schelpenzand, om spullen te fixeren
- Spijkerplank om aardappels te schillen, groenten te snijden
- Zwaar blok met vaste puntenslijper
- Eénhandige kniptang voor mozaïek met verlengstuk en stukjeshouder
- Onderrijdbare plantenbank, hoge potten om vanuit een zittende positie te tuinieren
- Spijkerhouder van een wasknijper
- Transferplanken

De rollator van Anneke

Sinds april 2016 heb ik de diagnose 'ziekte van Parkinson'.

Tot december 2020 had ik geen hulpmiddelen. Ik wilde ook niet erkennen dat het nodig was, ik zag mensen lopen die veel slechter waren dan ik. Binnen een paar dagen heb ik besloten om een rollator te kopen omdat ik mezelf in gevaar bracht.

In het begin was het moeilijk, nu is de rollator mijn 'vriendje'.

Achteraf had ik er eerder aan moeten beginnen. En ik ben niet de enige die verzucht dat ik eerder aan een hulpmiddel had moeten beginnen.....



Mijn favoriete hulpmiddelen

Het zadel van Marielle

Wat nu als je grootste passie van kleins af aan paardrijden is en je door een ongeluk op latere leeftijd een dwarslaesie oploopt, waardoor je vanaf je middel volledig verlamd en gevoelloos raakt.....?

Voor mij was het heel belangrijk om, na mijn ongeluk, alle mogelijkheden te onderzoeken om weer te kunnen paardrijden. Een passend zadel was natuurlijk cruciaal. Bij het ontwerp daarvan moest rekening



worden gehouden met mijn slechte (romp)balans, dat ik geen controle over mijn benen heb (waardoor deze gaan 'flapperen' in de draf), dat ik geen controle over mijn voeten heb terwijl deze in de stijg-

beugel moeten blijven zitten en dat ik eventuele schuurplekjes niet voel. Gelukkig vonden we een zadelmaker in Canada, die ervaring had met het maken van zadels voor mensen met een fysieke beperking. Hij heeft dit zadel in 2008 speciaal voor mij gemaakt. Ik gebruik het nog steeds met heel veel plezier en met een groot gevoel van veiligheid. Ik ben heel dankbaar, dat ik nu nog steeds (17 jaar na mijn ongeluk) mede dankzij dit hulpmiddel in staat ben om mijn grootste hobby uit te oefenen.



De dolfijn van Yasmine

Mijn meest favoriet onmisbare hulpmiddel is mijn dolfijn. Ik heb de dolfijn van mijn tante Mieke gekregen, toen ik met mijn papa, mama en broers naar Curaçao ben geweest. Ik ging daar dolfijntherapie doen. Dat was in 2008. Sinds die tijd slaap ik altijd met deze dolfijn. Dat vind ik gewoon fijn. Ik kan niet zonder hem, want dan ga ik niet slapen. De dolfijn gaat ook altijd mee naar mijn kamer op Spelderholt. Daar ben ik door de week.

En in het weekend ben ik thuis en dan gaat de dolfijn mee in de koffer. Soms, als de dolfijn vies is, dan gaat ie in de was, want dan wordt ie weer schoon. Er zitten al een paar gaatjes in de naadjes, die moet ik mama vragen om dicht te maken. In een stuk van de staart zit geen vulling meer, maar wel aan het einde van de staart nog. Ik ga mama vragen of we hem een keer bij kunnen vullen. Ik hoop dat de dolfijn nog heel lang bij mij blijft.



De FysiekFabriek

FysiekFabriek realiseert hulpmiddelen op maat door mensen met een lichamelijke beperking, zorgverleners en de lokale creatieve- en maakindustrie met elkaar te verbinden.

Samen werken zij vanuit een obstakel dat mensen met een lichamelijk beperking dagelijks ervaren richting een oplossing die past!

Enkele voorbeelden zijn:

Rob's zwevende camera, een slim hands-free statief voor de scootmobiel.

Rob's allergrootste passie is het fotograferen van volkswagenbusjes. Die hobby heeft hij op moeten geven toen hij zijn camera niet meer stil en stabiel kon houden. Het statief, dat door een speciale koppeling op Rob zijn scootmobiel geplaatst kan worden, zorgt ervoor dat Rob de Volkswagenshows weer vast kan leggen op prachtige foto's.

Bianca's warmtebubbel, Bianca's lichaam houdt zichzelf niet goed warm. Daarom heeft zij zowel binnen als buiten andere warmtebronnen nodig. De kruiken en warmtedekens die nu bestaan werken niet goed, geven haar brandwonden, zijn te zwaar voor haar spieren of zijn erg onhandig. Samen met Uitvinders Nicola en Kim bedacht zij een modieus warmteschort. Zorgverkenner Iris zorgde ervoor dat het ook nog eens handig is om aan te trekken. De subtiele batterij maakt dat Bianca voortaan in een aangenaam warme bubbel verkeert.

www.fysieklabriek.nl



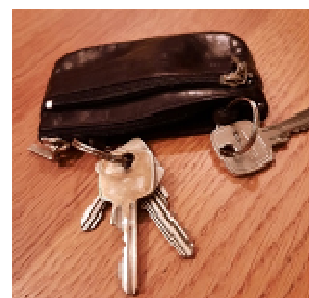
Sleutel tip van Ton

Ton heeft een handig hulpmiddel om de juiste sleutel snel te vinden.

Hij heeft twee aparte sleutelringen in een klein zakje:

Aan één ring zit zijn voordeursleutel. Aan de andere ring zitten drie sleutels (onder andere keuken en schuur).

Zo weet hij altijd precies welke de sleutel van zijn voordeur is.



Code VVR aangepast per 1 januari 2022

De code Veilig Vervoer Rolstoelgebruikers (VVR) is herzien en gaat in per 1 januari 2022. Het doel van de code is om iedereen die geen transfer van een rolstoel naar een vaste stoel in de (taxi)bus kan maken veilig te vervoeren. De code is nu zo aangepast dat ook mensen met een niet-gecertificeerde (crashtestbestendige) rolstoel veilig vervoerd kunnen worden.

De verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de passagiers ligt altijd bij de vervoerder. Het belangrijkste onderdeel van de afweging is of de rolstoel met inzittende veilig vast te zetten is en goed te vervoeren, ongeacht de certificering van de stoel.

De code geeft helaas nog niet volledige zekerheid voor passagiers: wat als de chauffeur besluit op basis van veiligheidsoverwegingen een passagier niet mee te nemen? Of als je wel naar je bestemming bent gebracht maar een andere chauffeur voor de terugreis een andere afweging maakt? Hierover blijven wij in gesprek met de vervoerders, de hulpmiddelenbranche, de belangenorganisaties in onze achterban en de [ouderenbond KBO-PCOB](#).



Bron: lederin

Mijn favoriete hulpmiddelen

Vo-box



Met de Vo-box werd TV-kijken voor mij weer iets gemakkelijker. Al een aantal jaren heb ik te maken met oogklachten. Lezen en TV-kijken zijn vaak lastig en kosten veel energie. Voor boeken ben ik voor een groot deel overgestapt van lezen naar luisteren. Daarvoor gebruik ik de Daisylezerapp van Passend Lezen op mijn telefoon. Bevalt me goed! Altijd je boeken bij je. Bij TV-kijken is voor mij de ondertiteling bij een vreemde taal (Engels en Duits versta ik meestal prima) lastig bij weinig contrast (bij een lichte achtergrond). Daarom heb ik een paar maanden geleden een Vo-box gekocht bij SolutionsRadio.



De Vo-box is een klein kastje dat je tussen het kastje van je TV-provider en je TV-toestel zet. Met de afstandsbediening kun je het kastje inschakelen en de weergave van de ondertitels instellen (o.a. lettertype, kleur en afmeting). De installatie is eenvoudig. De Vo-box scant het TV-beeld af en plaatst een blokje met een grotere ondertitel op het scherm. De omzetting gaat vrij goed maar niet altijd perfect. Wel ontstaat er een klein tijdsverschil tussen het beeld en geluid. Dat kan door een goedziende meekijker wellicht als wat hinderlijk worden ervaren. De Vo-box is ook bruikbaar in combinatie met een Chromecast of een DVD-speler. Meer weten of zien hoe het werkt? Je kunt contact met me opnemen via: hnbruggema@gmail.com.

Vastframe handbike van Jan

Mijn favoriete hulpmiddel is inmiddels een vastframe handbike! Ik ervaar ontzettend veel plezier in de vrijheid van het fietsen zonder beperkingen! Geweldig dat ik ondanks mijn handicap toch overal kan komen en vooral grote afstanden kan afleggen. Ik geniet daarbij volop van alles wat ik om me heen zie en zoek steeds weer nieuwe routes op in afwisselende omgevingen. Mijn voorliefde begon met name toen ik door corona niet meer kon rolstoelbasketballen. Daardoor ben ik op eigen gelegenheid gaan fietsen en heb ik nu helemaal de smaak te pakken gekregen. Zo staat ook de Homeride voor 2022 op de planning, in teamverband 500 km fietsen in 24 uur!



Smakelijke hulp



*Met een functiebeperking laat 't zich soms niet vermijden,
om brood, vlees en groente 'anders' te snijden.*

Ergonomische messen zijn dan logisch keukengerei.

Blik- en flesopener op batterijen maken ook superblij.

*Ontbijt, lunch, diner of iets lekkers tussendoor,
met deze hulpmiddelen gá ik ervoor!*

*Puur voor mijzelf, voor een groepje of samen met één gast,
iedereen wordt zó toch smakelijk verrast!*





discriminatieoost.nl

Vizier, de antidiscriminatievoorziening in Overbetuwe

Iedere gemeente heeft als taak om een onafhankelijk meldpunt in te richten waar inwoners en professionals terecht kunnen voor advies en bijstand wanneer iemand zich gediscrimineerd of gepest voelt.

Wanneer schakel ik het meldpunt van Vizier in?

Er kan contact met Vizier worden opgenomen als iemand zich gediscrimineerd voelt of discriminatie waarneemt. Het is altijd goed om incidenten te melden, ook wanneer er geen hulp of advies nodig is. Vizier registreert namelijk alle meldingen en krijgt aan de hand van meldingen meer inzicht in waar en hoe discriminatie voorkomt. Op basis van deze signalen geeft Vizier advies aan beleidsmakers om passende maatregelen te nemen.

Wat kan Vizier doen met mijn klacht?

Vizier luistert en neemt iedere klacht serieus. Vizier kan advies geven hoe er in een bepaalde situatie met discriminatie om kan worden gegaan. Ook kan er ondersteuning worden geboden om met anderen in gesprek te gaan en samen een oplossing te bieden. Vizier helpt ook bij het voeren van klachtenprocedures en bij het doen van aangifte bij de politie. Vizier is een onafhankelijk stichting. Zij gaat vertrouwelijk om met gegevens en zet nooit stappen zonder toestemming van de melder van de klacht. De hulp van Vizier is gratis.

Hoe kan ik melding maken van discriminatie of pesten?

Het melden van discriminatie kan telefonisch via (085) 07 34 600 of online via: <https://discriminatieoost.nl/meld-een-klacht/>.



Een fraai zorghuis in Nuenen. Alles ziet er goed uit. Huis, oprit, zebra en mooi vlak trottoir. Nou alleen dat verkeersbord nog effe op de goeie plek.....

Rolstoelschermen

Rolstoelschermen bij Scaramouche in Arnhem

Scaramouche behoort tot de grootste en meest succesvolle schermverenigingen van Nederland. Zij is gevestigd op het sportpark de Bakenhof, Huissensestraat 287, 6833JK Arnhem.

Roberta Hofman is een van de drie actieve rolstoelschermers bij Scaramouche. (Rolstoel)schermen is waarschijnlijk een wat minder bekende sport voor de inwoners van Overbetuwe. Vandaar extra aandacht voor deze sport in dit nummer.



Uitleg over de wapens en spelregels met betrekking tot trefvlak

Binnen schermen draait alles om het wapen. Er zijn drie verschillende wapens: degen, floret en sabel.

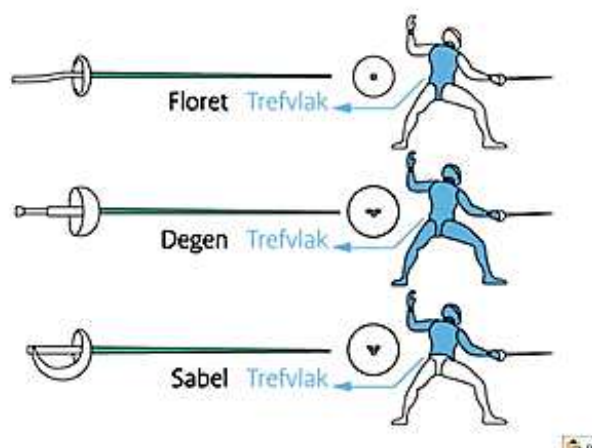
De degen is een redelijk robuust wapen. Het heeft een grote kom om zo de hand te beschermen. Een onbeschermde hand is een ideaal doelwit omdat, als deze geraakt wordt, de kans groot is dat je het wapen laat vallen en de tegenstander je vervolgens kan 'neersteken'.

De floret is een veel kleiner, lichter en buigzamer oefenwapen. Tegenwoordig is dit het meest gebruikte wapen.

De sabel is zeer geschikt voor snel, aanvallend spel. Als de degen het wapen is van de geduldige, strategische schermer, dan is sabel haar tegenpool.

De geldige trefpunten op het lichaam behoren tot de belangrijkste verschillen tussen de wapens. De degen is een steekwapen en het hele lichaam van kop tot teen is trefvlak. De floret is een wapen bedoeld als trainingswapen. Precisie is het belangrijkste waarop getraind wordt. Het geldige oppervlakte bij het floretschermen is de torso. De armen, nek, hoofd en benen zijn ongeldige trefvlakken. De sabel is de moderne versie van het cavaleriezwaid. Alles boven het middel is als geldig trefvlak gedefinieerd, met uitzondering van de handen.

Tegenwoordig is de scherm sport verre van oorlogszuchtig en gaat het erom je tegenstander te raken en beslist niet te verwonden. Daarom heeft de schermer een dik pak aan en een stevig masker op het hoofd, zodat er niets kan gebeuren.



Recht van aanval

Bij floret en sabel geldt dat degene die als eerste is begonnen met een aanvallende beweging (gestrekte arm) een punt krijgt als de tegenstander deze aanval niet eerst afweert en dan pas een tegenaanval maakt. Eenvoudig uitgedrukt: als je wordt aangevallen, moet je eerst verdedigen voordat je een tegenaanval kunt inzetten. Bij degen geldt het recht van aanval niet.

Roberta Hofman

Vanaf de start van rolstoelschermen in 2010 is Roberta lid van de club. Een professionele en goed opgeleide schermleerster geeft de training. Een training begint met een warming-up met techniektraining (onderling en apart met trainer). Daarna worden de verschillende technieken in een wedstrijdje geoefend. Iedere training evalueert de trainer met de sporters. Hoe ging het? Wat kan beter? Roberta heeft een aanvallende speelstijl en oefent graag de verschillende, aanvallende tactieken. Aanvallen is net zo moeilijk als verdedigen. Samengevat vindt Roberta de leuke aspecten van rolstoelschermen: (reactie)snelheid, conditie en tactisch vermogen.



Rolstoelschermen, vervolg

Je moet de sport zien en je moet meedoen om het zelf te ervaren. Roberta vindt het een uitdaging om de tegenstander te analyseren en hierop de tactiek aan te passen.

Dure sport? Dat valt mee. De club heeft zelf rolstoelen beschikbaar. Roberta vertelt dat een nieuw lid eerst materiaal kan lenen. De aanschaf van een pak, handschoen, masker en wapen kost ongeveer 400 tot 600 euro. De materialen gaan heel wat jaren mee. Roberta heeft al tien jaar hetzelfde pak. De handschoenen zijn wel aan vervanging toe. Met jaarlijks nieuwe hardloopschoenen is hardlopen een duurdere sport.



Respect voor elkaar is belangrijk in deze sport

Roberta geeft aan dat de start van een gevecht begint zonder masker en met een groet (wapen omhoog en omlaag). Pas na afloop mag het masker weer af. Met de kom van het wapen of met de vrije hand wordt de tegenstander bedankt of gefeliciteerd.

Is rolstoelschermen voor vele sporters met een beperking geschikt? Roberta geeft aan dat de sport minder geschikt is voor sporters met visuele beperking. En je moet goed een wapen met één hand kunnen vasthouden. Verder zijn er geen belemmeringen. De zaal in Arnhem is goed bereikbaar met auto en openbaar vervoer.



We hopen dat de lezer met dit artikel geïnteresseerd is geraakt in de scherm sport. Heb je belangstelling, breng gerust een bezoek aan Scaramouche. De training is iedere donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur. Voor meer informatie kun je ook contact met Scaramouche opnemen: info@scaramouche.nl.

Special Sports Event uitgesteld

De 4^e editie vindt nu plaats op **25 september 2022**. Noteer de datum alvast in je agenda!



Scholenproject

Het Scholenproject maakte een nieuwe start

Afgelopen anderhalf jaar konden de klassen niet bezocht worden. Gelukkig kon dit schooljaar met nieuwe energie, een nieuwe opzet en een paar nieuwe mensen het project van start gaan. Veertien scholen gaven al te kennen weer mee te willen doen. Op woensdagochtend komen mensen met een beperking plus een hulphond de leerlingen van groepen 6 en 7 vertellen hoe zij omgaan met een lichamelijke handicap. Kinderen kunnen dan zelf het lopen met een taststok ervaren en een stukje (laten) rolstoelrijden. Uitleg over braille, gebarentaal, hulpmiddelen en een erg leuke film bij aanvang zijn vaste prik. Een van de eerste enthousiaste scholen was de Willibrordus school in Andelst. Zij deelden hun foto's met ons.



Opslag en vervoer voorlichtingsmateriaal scholenproject.

Jarenlang hebben Theo van Summeren het vervoer en Dickie Heij de opslag van het voorlichtingsmateriaal verzorgd. Om verschillende redenen zijn beiden daar dit seizoen mee gestopt. Wij vinden dat jammer maar respecteren uiteraard hun keus en we spreken hier namens het bestuur grote waardering uit voor Theo's en Dickies jarenlange inzet.

Inmiddels hebben we van Inge van den Berg, vestigingsmanager van Kersten hulpmiddelen uit Heteren, de toezegging gekregen dat zij kosteloos zullen zorgdragen voor een palletopslag in Heteren en dat er een haal- en brengservice verzorgd gaat worden tegen een sterk gereduceerd tarief. Aangezien de huidige stoelen versleten zijn heeft Kersten ook nog een schenking gedaan van twee rolstoelen ten behoeve van dit project. Wij zijn heel blij met dit zeer genereuze aanbod van Kersten en waarderen de snelle en klantgerichte handelwijze.



Het draait om mensen.



Fietsers met een beperking verdienen meer aandacht

Er is in ons land een groeiende en diverse groep fietsers met een fysieke beperking. Soms een lichte beperking, soms wat zwaarder. Deze mensen kunnen vaak wel nog fietsen. Soms met een licht aangepaste fiets, soms met een zwaarder aangepaste fiets. Wat deze mensen gemeen hebben, is dat in het ontwerp, de aanleg en de handhaving op het gebruik van de fietsvoorzieningen, weinig rekening wordt gehouden met wat deze diverse groep nodig heeft.



Aanbevelingen en tips

- Smalle fietspaden verbreden zodat aangepaste fietsen ook gebruik kunnen maken van het fietspad.
- Bij voorkeur asfalt in plaats van klinkers en kinderkopjes bij de aanleg van nieuwe fietspaden.
- Onnodige paaltjes weghalen en waar nodig de ruimte tussen paaltjes en stoep verbreden. Hekjes en sluisen zo ontwerpen dat aangepaste fietsen er ook met gemak doorheen kunnen.
- Fietspaden waterpas aanleggen zodat driewielers niet naar de kant worden getrokken.
- Hellingen bij op- en afritten zo flauw mogelijk maken zodat fietsers met een beperking hier ook gebruik van kunnen maken.
- Geef prioriteit aan fietsers bij verkeerslichten door middel van verklikkers in het wegdek zodat fietsers met een beperking niet hoeven af te stappen bij verkeerslichten.
- Houd bij omleidingen door wegwerkzaamheden rekening met de toegankelijkheid voor aangepaste fietsen en fietsers die niet met hun fiets aan de hand kunnen lopen.
- Reserveer parkeerplaatsen – het liefst zo dicht mogelijk bij de eindbestemming – voor fietsers met een lichamelijke beperking en zorg ervoor dat er bij de aanleg van nieuwe fietsparkeervoorzieningen speciaal ruimte gemaakt wordt voor aangepaste fietsen.
- Zorg ervoor dat alle fietsparkeervoorzieningen bereikbaar zijn voor mensen met een fysieke beperking, ook voor mensen die gebruik maken van een aangepaste fiets.
- Verlaag de snelheid voor auto's in de bebouwde kom en weer snorscooters van het fietspad om de luchtkwaliteit te verbeteren.
- Zorg voor voldoende en toegankelijke toiletten in recreatiegebieden.
- Zorg voor landelijke aanbevelingen op het gebied van het verschaffen van een aangepaste fiets binnen de Wmo.
- Zorg dat in gemeenten waar de aangepaste fiets kan worden aangevraagd via de Wmo deze optie ook actief wordt aangeboden als alternatief voor een scootmobiel.
- Kijk als gemeente meer naar de behoefte van het individu bij het aanvragen van een aangepaste fiets via de Wmo.
- Zorg dat bij woningen voor mensen met een fysieke beperking ook speciale ruimte is voor het parkeren van een aangepaste fiets.
- Zorg dat werkgevers de aangepaste fiets ook opnemen in hun fietsplan.
- Zorg voor landelijke aanbevelingen op het gebied van het verschaffen van een elektrische fiets binnen de Wmo voor mensen met een lichte fysieke beperking.
- Ontwikkel een (landelijke) sticker die fietsers met een beperking op hun fiets kunnen plakken om aan te tonen dat ze hun fiets als hulpmiddel gebruiken.

Rapport: [Fietsers met een beperking verdienen meer aandacht \(fietsersbond.nl\)](https://fietsersbond.nl)



Heldenvoetbal Sportclub Bommel

In het septembernummer van ons blad stond een artikel over Voetbal+ bij SV Spero in Elst. In dit nummer besteden we aandacht aan Heldenvoetbal bij Sportclub Bommel. Geert Flinkert heeft hiervoor interviews gedaan met coördinator/trainer Harry Rooijakkers, speler Milan Brein en speler Levy van Oeffelt.

Sinds 2014 is bij Sportclub Bommel het Speciaal voetbal ingevoerd. Al snel werd de naam veranderd in Helden-voetbal. Die naam is inmiddels een begrip geworden op het sportpark Ressen en ver daarbuiten.

Veel jongens en meisjes met een beperking kunnen heel moeilijk of helemaal niet in het reguliere voetbal meedoen. Heldenvoetbal is de oplossing voor deze kinderen. De ruim dertig Helden komen uit Bommel of de regio, zoals Lent, Nijmegen, Huissen, Elst en Arnhem.

De meeste leden komen via een contactpersoon van het voortgezet speciaal onderwijs in Nijmegen in contact met Harry Rooijakkers. De leeftijd van de kinderen varieert van 6 tot 20 jaar.

De kinderen zijn ingedeeld in drie groepen. Iedere groep krijgt speciale en intensieve aandacht van een trainer en een begeleider. Sportclub Bommel speelt met twee teams in de competitie de Helden en de Heldies.

Op initiatief van de stichting NEC Doelbewust hebben elf clubs uit de regio Nijmegen een convenant ondertekend. De teams van Helden spelen ongeveer tien competitiewedstrijden per seizoen.



‘Spelplezier gaat voor spelregels’

De teams staan naast elkaar en niet tegenover elkaar. Niet zelden wordt een spannende eindstand van bijvoorbeeld 6-5 bereikt. Eens per seizoen nodigt NEC Doelbewust alle Helden en hun begeleiding uit om een wedstrijd van NEC te bezoeken. Nu NEC in de Eredivisie speelt, is dit extra interessant.



Heldenvoetbal Sportclub Bemmél, vervolg

Interesse in Heldenvoetbal bij Sportclub Bemmél? Kom dan eens langs om te kijken of mee te trainen op de maandagavond van 18.15 tot 19.15 uur. De training bestaat uit een warming-up, passen, afwerken op doel en partijspel.



Inmiddels zijn er ook al twee Helden van Sportclub Bemmél ingelijfd door het 'NEC Talententeam'. Een van deze Helden is Milan Brein. Milan is 17 jaar, woont in Elst en is al twee jaar lid bij Sportclub Bemmél. Daarvoor was hij lid bij sportclub Elistha Elst en voetbalvereniging OSC in Oosterhout. Milan is een snelle, behendige en gedreven voetballer. Milan bestrijkt de gehele rechterzijde van het voetbalveld. In één seizoen heeft hij 22 doelpunten gemaakt. Milan maakt deel uit van de NEC Bijzondere Eredivisie. Dat is een competitie voor kinderen met een beperking van 10 tot 18 jaar. De Nijmegenaren vormen samen met tien andere betaald voetbalclubs een competitie. Dit team speelt jaarlijks ongeveer vijf toernooien bij een betaald voetbalclub in Nederland, zoals Ajax, Feijenoord, Utrecht, Groningen en natuurlijk Nijmegen. Met de spelersbus van NEC worden deze toernooien bezocht. Naast voetbal is sportvissen op karpers en snoeken een hobby van Milan. Milan vindt het voetballen bij Helden leuk, omdat hij samen met anderen op verschillende niveaus kan voetballen. Zijn favoriete club is NEC Nijmegen en favoriete spelers zijn de oud NEC spelers Jeffrey Leiwakabessy 'Leiwa', afkomstig uit Elst, en Navarone Foor.

Een andere Held is Levy van Oeffelt. Levi, sinds drie jaar lid van Sportclub Bemmél, is 17 jaar en woont in Nijmegen. Hij houdt erg van voetballen, fietsen en een beetje gamen. Hij vindt het heerlijk om samen met anderen te voetballen in de buitenlucht. Levy is rechtsbenig en is een erg goede verdediger. Levy werkt bij Jumbo in Nijmegen en is daar vakkenvuller. Hij vindt respect voor elkaar en plezier in het voetbal erg belangrijk. En dat is er bij Helden Sportclub Bemmél. Pogba, speler van Manchester United, is de favoriete speler van Levy.

Nieuwe leden zijn altijd welkom bij Helden Sportclub Bemmél!

Zwembegeleiders (met diploma's) gezocht



Op maandagochtend kunnen mensen met een fysieke beperking weer in de Helster komen zwemmen. De afgelopen maanden is dit speciale zwemuur (EZ&PC) gelukkig weer gestart, maar nog niet iedereen durft te komen. Dat geldt ook voor een aantal begeleiders in en rondom het bad. Nu zijn er gemiddeld 25 mensen op dit uur aanwezig. Inmiddels zijn ook de coronaregels helaas opnieuw aangescherpt. Een geldige QR-code is verplicht.

Er zijn altijd al strenge veiligheidsregels in een zwembad. Zo moet er voldoende gekwalificeerd toezicht zijn door mensen met de benodigde zwemdiploma's (zoals reddend zwemmen) en/of EHBO.

Afgelopen twintig jaar zijn er al veel enthousiaste vrijwilligers actief geweest die als zwem- of duikinstructeur over de benodigde papieren beschikten. Veelal ook vanuit de EZ&PC zelf, of van de Helster.

Maar er zijn nu dringend meer begeleiders nodig. Wil je op maandagmorgen tussen 11 en 12 uur komen helpen? Langs het bad, of als extra begeleider in het water?



Neem contact op met Dickie 0481-372617

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

Ook nieuwe zwemmers zijn welkom!

Wat is GZSP-zorg en wie krijgt dit?

GZSP-zorg is geneeskundige zorg aan specifieke patiënten die thuis wonen. Doel van deze zorg is, dat je thuis kunt blijven wonen en je daar zo goed mogelijk voelen. Sinds 1 januari 2021 wordt deze zorg vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering.

Mensen die GZSP-zorg krijgen

Als je GZSP-zorg krijgt, heb je niet 24 uur per dag zorg nodig. Je hebt wel behandeling nodig, vaak van meerdere zorgverleners. Zij volgen allemaal hetzelfde behandelplan. GZSP-zorg kan lang of kort duren. Je kunt deze zorg thuis krijgen of overdag in een verpleeghuis.

Je kunt GZSP-zorg krijgen als je bijvoorbeeld:

- meerdere problemen hebt, dat kunnen lichamelijke of psychische problemen zijn
- de ziekte van Parkinson, Huntington, Korsakov of multiple sclerose hebt
- een lichamelijke beperking hebt door bijvoorbeeld een beroerte, een ongeval of een hersentumor

Geneeskundige zorg aan specifieke patiënten die thuis wonen: GZSP-zorg

Voor wie is GZSP-zorg?

U kunt GZSP-zorg krijgen als u:

- meerdere problemen heeft, lichamelijke of psychische.
- bepaalde ziekten heeft, zoals Parkinson, Huntington, Korsakov of multiple sclerose.
- een lichamelijke beperking heeft door een beroerte, een ongeval of een hersentumor.
- anderszins een ernstige beperking heeft.

Als u niet zeker weet of u in aanmerking komt voor GZSP-zorg, dan kunt u dit vragen aan uw huisarts.

Volgende pagina

Veranderingen in GZSP-zorg per 1 januari 2021
Woonst u thuis en heeft u GZSP-zorg nodig? Dan verandert er wat voor u. Kijk op de volgende pagina. Of kijk op: www.rijksoverheid.nl/gzsp

Bespreek met je huisarts of je GZSP-zorg nodig hebt. Je kunt dan ook je eigen mening geven. Als je huisarts vindt dat je de medische zorg nodig hebt, krijg je een verwijfsbrief.

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/wijzigingen-geneeskundige-zorg-thuis-gzsp-zorg

Dag van de Mantelzorg



Op 10 november was het Dag van de Mantelzorg. Op zaterdag 13 november organiseerde Forte voor de mantelzorgers een High Tea, samen met Renate Buitenhuis van Thee van Toen. Even tijd voor jezelf! in Basisschool Stap voor Stap in Elst.

Soort van hulpmiddelen maar dan anders!

Afgelopen weekend was het weer tijd om over te vliegen bij de scouting. De oudste kinderen van de spel-takken vliegen over naar de volgende door middel van een kabelbaan. En als je dan de lussen niet vast kunt houden en je ook geen balans hebt om in het tuigje rechtop te blijven hangen, dan bedenkt de lei-ding gewoon iets wat wel lukt!



Pippi vloog over van de welpen naar de scouts en Zaza vloog over van de junglewelpen naar de wildernis-welpen. Dat is de derde welpengroep die dit jaar van start gaat, omdat er nog zoveel meer kinderen wil-den komen bij scouting dan dat er plek was.

Ik hou zo van de vereende krachten, de letterlijke dus, maar ook de creatieve en oplossingsgerichte krach-ten die dit dan allemaal mogelijk maken!

Margrethe

Verhuisd naar de Andahof

In juni is het woonzorgcomplex de Andahof in Andelst opgeleverd. Met een indicatie voor 'zorg met verblijf' kun je wonen in een appartement van Andahof, er zijn 35 rui-me appartementen die van alle gemakken zijn voorzien. De meeste bewoners zijn vanuit de Hoge Hof (Herveld) overgehuisd. De Hoge Hof zal volgend voorjaar gesloopt worden. Er komen seniorenappartementen, rijtjeswoni-gen en zorgwoningen voor jongeren voor in de plaats.



Het is even wennen voor de nieuwe bewoners in het prachtig gebouw. We spraken met iemand die regel-matig op bezoek gaat bij haar lieve, oudere overbuurvrouw, eerst in de Hoge Hof en nu dus in de Andahof. Ze is vol lof over de prachtige en ruime kamers en badkamer bij elk appartement. Ook de zorg is weer prima. Het personeel stimuleert dat de warme maaltijd in de buurtkamer wordt gegeten. Dat is gezellig en het personeel kan zien of er voldoende gegeten wordt.

Maar ze merkt bezorgd op dat het voor deze mevrouw op die hoge leeftijd (tegen de 100) niet makkelijk is om te wennen. Een ander gebouw, andere routes, een lift, lange gangen. Zeker als je eerst op een gang woonde waar mensen bij elkaar naar binnen konden lopen om een praatje te maken. De zorg was daar altijd bereikbaar, er was altijd wel iemand in de buurt. Die situatie is nu heel anders, voordeuren moeten dicht, andere burens en lege gangen... en de 'zorg' loopt zich uit de naad, omdat ze te weinig collega's heb-ben!!

Best wel reden voor veel zorgen bij mevrouw zelf en ook bij haar mantelzorgers. Gaat dit wel lukken....

Rolstoeltoiletten in publieke gebouwen, Overbetuwe

Oosterhout

Dorpshuis de Schakel
Mc Donalds
Camping de Grote Altena
Chimpie Champ
Voetbalclub OSC

Slijk Ewijk

Pannenkoekenbakker
Dorpshuis Beatrix
Event en restaurant Watergoed

Valburg

Wapen Steakhouse
MFC Valburg

Elst

Gemeente, Dorpsstraat 67
Gemeente, Dorpsstraat 8
Albert Hein, Valburgseweg
Fine Food Village Valburgse-
weg 37
Dries en Co, Valburgseweg 18c
De Wieken, Forte Welzijn Prin-
ces Irenestraat 49
La Vida Dorpsstraat Gezond-
heidscentrum

Elst, vervolg

Linge Hotel
De Vereniging
Het Wapen
Onder de Toren
Theater de Kik
Bibliotheek, Europaplein
Jumbo, Europaplein
Tandarts Klaassen, Valburgseweg
De Ruimte, St Maartensstr 32b
Grote Kerk Grote Molenstraat 2
Politiebureau
Fysio de Aam, Westeraam
Landerij de Park, Droom
Intratuin, Nieuwe Aamsestr 94
Restaurant De Klomp, Rijksweg
Noord 129
Rijkerswoerdse plas, strand
Eetcafé de Woerd, Rijkerswoerd
Aster uitvaartzorg, Kokkeland 17
Brede School de Zon
Droom, vergader- en flexcentrum
Duivensport sportpark De Pas
Scouting Elst, de Pas
Huisartsen Elst
Zwembad de Helster
Sportcentrum de Helster
Fysiotherapieën

Andelst/Herveld

MFC De Hoendrik
Huisartsen
De Hoge Hof, Andalfhof
STMR Thuiszorg

Driel

De Kameleon, school
Gezondheidspraktijk, Au-
semsstraat 5
De Oldenburg, Zalencentrum

Heteren

Grand Café Bongerd
Mc Donalds
Brede School/Bibliotheek
Medisch Centrum Heteren

Randwijk

MFC Randwijk

Zetten

Wanmolen Zetten
Huisartsen
Verloskundigenpraktijk BBB



De Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe inventariseert alle be-
staande rolstoeltoiletten van openba-
re/publieke gebouwen in alle kernen.
Zodat iedereen via onze website snel
kan zien of er een rolstoeltoilet is en
hoe het met de toegankelijkheid in
een gebouw gesteld is.

Kijk op [OnsOverbetuwe.nl](https://onsOverbetuwe.nl) bij toegan-
kelijkheid voor meer relevante infor-
matie over publieke gebouwen met
betrekking tot parkeren, toiletten,
drempels, aanpassingen, et cetera.
Wil je ons helpen om deze lijst aan te
vullen?

Mail: redactie@sgo-overbetuwe.nl

Special Kids Day 15 mei 2022

Geef je nu al op!

Na 2 jaar uitstel als gevolg van de coronapandemie, mogen we eindelijk weer (her)starten met de voorbereidingen voor Special Kids Day!

**Alle kinderen met een beperking zijn die dag van harte welkom
KOM FEESTVIEREN tussen de lama's en kippen met spelletjes, muziek en vermaak. Ook voor de papa's, mama's, zusjes en broertjes!**

De deelnemende organisaties en bedrijven aan deze dag zijn weer benaderd. We hebben gelukkig veel bevestigingen mogen ontvangen en mensen zijn nog steeds erg enthousiast. We hopen de komende maanden het definitieve programma af te hebben en er volgen nog diverse informatieavonden met vrijwilligers/betrokkenen.

Special Kids Day

Zondag 15 mei 2022



Kom jij ook?

Oud-kinderburgemeester Salma Bensiali nodigt alle Overbetuwse kinderen met een beperking tot 18 jaar uit voor een gezellige feestdag. Ook jouw ouders en broers/zussen zijn van harte welkom!

🕒 14.00 - 17.00 uur bij
📍 Familiehuis 't Lingevelde
(Grote Molenstraat 108 in Elst).
✓ Aanmelden via www.specialkidsday.nl
Deelname is gratis.

Een vrolijke middag met muziek, attracties, skelteren, workshops, snoezelruimte, koffiecorner, ijs, hapjes én demo schapendrijven!

Er is voor iedereen wat leuks!

Stichting
GO
Gehandicaptenplatform
Overbetuwe

gemeente **Overbetuwe**

Meer informatie: www.specialkidsday.nl of feestkinderburgemeester@gmail.com

Functioneel mag ook mooi zijn

Wanneer je een beperkte handfunctie hebt, eet je vaak van een noppenbord en uit een zogenaamd kombord, zodat het eten er niet kan uitvallen. Het ontwerp is functioneel, de kleur is altijd wit en materialen zijn plastic of grof aardewerk.

Lies van Huet van Lies Keramiek ontwierp op verzoek van twee ervaringsdeskundigen onderstaand bord met aan één zijde een hoge rand. Doordat dit keramiek op zeer hoge temperatuur gebakken is, krijg je de noppen er bijvoorbeeld met geen mogelijkheid van af. Het bord is onderdeel van een heel handgemaakt servies.



Bron: <https://revalidatiemagazine.nl/artikelen/functioneel-mag-ook-mooi-zijn/>



Zondag 29 augustus vond in Valburg onze zevende scootmobielpuzzeltocht plaats, 19 mensen trotseerden de regen om naar het nieuwe MFC te komen. Jong (17) én oud (94) deden mee. Het was een supergezellige dag met appeltaart en pannenkoeken tussendoor en veel hulp. We reden twee tochten, de een langs Eimeren en de ander langs de Mellard. Met dank aan onze vaste puzzelmaker Andreas en zijn vrouw Henny! Zelf een keer rijden? Mail ons: info@sgo-overbetuwe.nl

