



December 2023

In deze editie

- Paardrijden
- Veine dagen
- Veiliger op weg
- Dank
- Glazen Huis



**HET WAS WEER EEN GEZELLIGE PUZZELTOCHT,
MET DANK AAN ANDREAS!**



Waterrijk en Rijkerswoerdseplas

Familieroute in Het Waterrijk

Op zaterdag 23 september vond de feestelijke opening plaats van de Familieroute in Park Lingezege, Waterrijk-West, geschikt voor kinderwagen, scootmobiel en rolstoel. Te herkennen aan de paaltjes en drie km lang. Het pad is op sommige plekken, jammer genoeg, aan de smalle kant voor driewiel fietsen en duofietsen. Maar er zijn tal van grote, berijdbare paden vlakbij die een alternatief bieden. Wethouder Dimitri Horsthuis-Tangelder opende de route. Boswachter Daan en Communicatieman Lingezege Youri gingen ons op de route voor!



Strandpark Rijkerswoerdseplas met sleutels

Er is één rolstoeltoilet!! Op verzoek maakt beheerder Henri van Wely ook de grote poort open. Er staat op het strand een rolstoeltoilet. De oprit plus bijbehorende blokken voor onder de oprit liggen in het toilet zelf. De sleutel voor dit toilet is eveneens bij Henri verkrijgbaar. Zijn telefoonnummer staat op meerdere



plekken vermeld:
06 3010 5328
Verdere info op
Uitrwaarde.nl



Inhoud

- 1 Foto voorkant: Mariëlle met haar paard
- 2 Foto-impressie van de puzzeltocht
- 3 Waterrijk & Rijkerswoerdseplas
- 4 Inhoud & Over SGO
- 5 Zwemmen & Fietsen
- 6 Alles kan, het motto van Mariëlle Blankenstijn
- 7 Alles kan, vervolg Mariëlle
- 8 Dank en nog eens dank & Gespot in Elst
- 9 Vacatures SGO & In het Supportmagazine
- 10 Opening vissteiger & Museumbezoek
- 11 Elst is weer een stukje veiliger
- 12 Gespot in de Overbetuwe
- 13 NAH-café's in Elst, Heteren én Andelst
- 14 Help ons scholenproject & Wombat bij Colorfield Performance
- 15 Wmo-hulpmiddelen & Rick, fotograaf
- 16 Lieke geeft voorlichting
- 17 Lieke, vervolg & Florian, radiozendamateur
- 18 Week van de toegankelijkheid
- 19 Gamet met een beperking
- 20 Hulpmiddelen & Communicatie
- 21 Maatjesschaatsen tijdens Overbetuwe schaatst
- 22 Special Sports Event & Glazen huis voor ALS
- 23 Samen op de duofiets & Toegankelijke uitstapjes
- 24 De column van Lidy: taxivervoer en iPad
- 25 Column van Lidy, vervolg & Huurverlaging Overbetuwe
- 26 Gezien op VeineDAGEN
- 27 Parkeren in Arnhem gratis? & Krasse k(n)arren
- 28 Agenda
- 29 Acties SGO op dinsdagmiddag 12 december
- 30 Stop de #regelkolder & Kerstgroet
- 31 De zomer van Zaza met Hippocampe
- 32 Foto's van de NAH-expositie

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 26 nummer 2**. De SGO (Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe) is een gespreks- en overlegpartner voor mensen met een beperking in de gemeente Overbetuwe, een gemeente met elf 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

Vacant

E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl

I: sgo-overbetuwe.nl

Bestuur SGO

Functie

Voorzitter
Penningmeester
Secretaris
Bestuurslid
Bestuurslid/Zwemmen
Bestuurslid,Nieuwsblad, website , NAH
Bestuurslid
Bestuurslid/Inclusie
Bestuurslid/Toegankelijkheid
Contactpersoon Elst
Contactpersoon Herveld, Andelst, scholenproject
Contactpersoon Zetten, Hemmen
Contactpersoon Driel
Contactpersoon Heteren
Contactpersoon Oosterhout
Contactpersoon Randwijk
Contactpersoon Valburg

Naam verantwoordelijke

Theo Bus
Marco Verschoor
vacant
Ton Overkamp
Dickie Heij
Jeanne Verdijk
Jan Spek
Lieke Derksen
Peter te Dorsthorst
Willy vd Hoeven
Ans Selman
vacant
Andreas Ladestein
René Verhoeven
vacant
vacant
vacant

Telefoonnummer

06 5780 2102
0481 371 780

0481 376 040
0481 372 617
0481 376 595
06 4894 3056
06 5515 7021
06 2346 8887
06 2537 6243
06 5164 7349

06 5384 5306
06 5424 7960

Zwemmen en fietsen

“Hé ooievaar, schiet eens een beetje op”

Zwemster Willemien kan er wel om lachen, het is op maandagmorgen een gezellige groep waarmee ze zwemt. Lachend vertelt ze dat het daarna ook nog gecorrigeerd werd: “Je bent eigenlijk meer een flamingo”. Willemien gebruikt in het water haar beenprothese niet..... Via de ‘luie’ trap gaat ze op één been het water in. Ze kijkt elke maandagmorgen naar het zwemuur uit. Gezellig om iedereen weer te spreken.

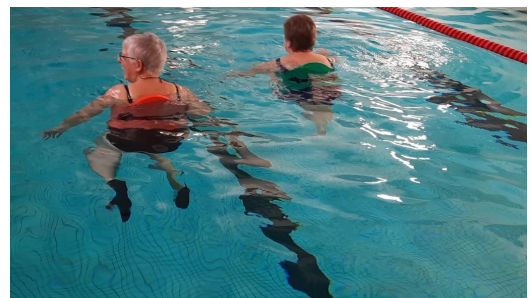
Op maandagmorgen van 11 tot 12 uur zwemmen in De Helster mensen met een beperking. Ze doen dit tijdens een speciaal zwemuur voor iedereen die graag rustig wil zwemmen of zelf wil oefenen.

Iedereen met zichtbare of onzichtbare beperkingen is welkom.

Ook Frits zwemt al 20 jaar, vooral om zijn spieren soepel te houden, en hij vindt het heel erg als het een week niet doorgaat. Hij vindt het jammer dat het groepje zwemmers steeds kleiner wordt. “Ik hoop dat er véél nieuwe leden komen, dan komt er weer wat gezelligheid terug.” Hij bekent dat hij altijd al last heeft gehad van watervrees, door nu met een wetbelt te zwemmen en oefeningen te doen voelt hij zich veiliger. Bij andere baden moet voortdurend rekening met andere zwemmers gehouden worden, tijdens dit zwemuur geniet Frits van de ruimte en de rust die er heerst.

Hij hoopt dat het zwemuur nog lang zal bestaan maar beseft dat dit niet kan als er niet meer zwemmers bijkomen. Hij vraagt zich af waar ze toch zijn, al die mensen die deze mooie kans laten schieten om met hun beperking toch het water in te kunnen. Alle benodigde voorzieningen zijn er: een badrolstoel, luie trap, drijfmiddelen, lift en een aparte kleedruimte.

Kijk op de website voor meer informatie: <https://ez-pc.nl/zwemmen-met-fysieke-beperking/>



Fiets

Willemien gebruikt met veel plezier een speciale aangepaste fiets. Deze is zo aangepast dat ze makkelijk op en af kan stappen, ook komt ze zittend op haar zadel met twee benen aan de grond. Let speciaal op het brede zadel en alle aanpassingen aan het stuur!



“Alles kan , misschien een beetje anders, maar alles kan”

Dit is het motto van Mariëlle Blankestijn.

In dit blad besteden we aandacht aan paardrijden voor sporters met een beperking. Tijdens de wekelijkse training in [Bio Manege](#), Wekeromseweg 12 in Arnhem, vindt het interview met Mariëlle Blanke-stijn plaats.

Mariëlle is geboren in de provincie Zuid-Holland. Daar beoefende ze de volleybalsport en vanaf haar zesde levensjaar de paardensport. Tijdens haar opleiding bij de Koninklijke Militaire Academie en de jaren daarna als beroepsofficier bij de Koninklijke luchtmacht kon Mariëlle haar hobby paardrijden voortzetten. Ze woont met haar man en hond Dusça in Driel. In 2000 heeft Mariëlle een carrièreswitch gemaakt van de Koninklijke Luchtmacht naar Human Resources in het bedrijfsleven. In haar vrije tijd bleef ze rijden op haar eigen paard. Tijdens een avondsafari in Zuid Afrika in 2004 raakte Mariëlle zwaar gewond. Een vluchtende giraffe struikelde over hun jeep en daarmee brak Mariëlle haar rug. Ze heeft daaraan een dwarslaesie overgehouden. Haar onderlichaam is volledig verlamd en gevoelloos.



Tijdens haar revalidatie in de Sint Maartenskliniek is Mariëlle in februari 2005 in de manege van de kliniek therapeutisch voorzichtig weer begonnen met paardrijden. Om paard te kunnen rijden is

rompstabiliteit essentieel. Mariëlle moest opnieuw balans zoeken. Met haar drive is het paardrijden gelukt. Haar positieve ervaringen met paardrijden zijn mentale en fysieke ontspanning. Ook zorgt het

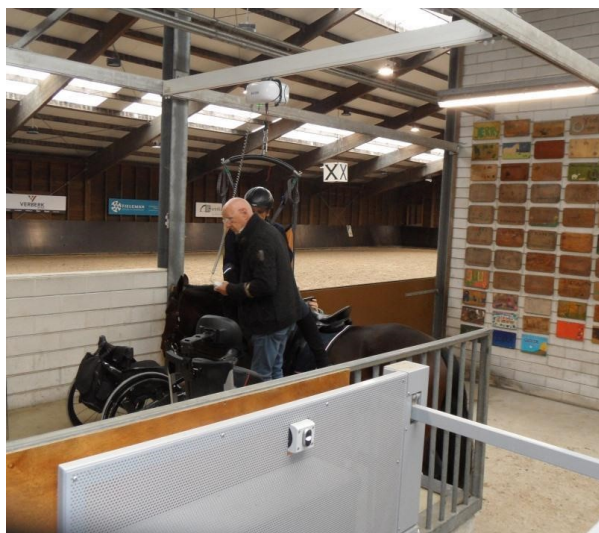
paardrijden voor een verbetering van haar doorbloeding, van het functioneren van haar darmen en blaas, vermindering van spasmen en versterking van haar rugspieren. Vanaf december 2005 is Mariëlle op haar eigen paard gaan rijden in de Bio Manege. Na het overlijden van haar eigen paard in 2012 heeft ze een tijdje niet paardgereden, maar vanaf 2016 heeft ze deze hobby weer opgepakt. En het doet haar goed.



Bio Manege heeft achttien paarden, waarvan zestien paarden inzetbaar zijn voor trainingen, zowel in de manege als in de bossen van de Veluwe aan de rand van Arnhem. Bio Manege leidt haar paarden zelf op. Belangrijke criteria voor een geschikt paard bij Bio Manege zijn: betrouwbaar en braaf karakter, focus op de ruiter, voorwaarts zijn (bepaalde ruiters hebben beperkte of geen kracht in de benen), ‘bomproof’ (stabiël en niet schrikachtig) en een kalme uitstraling in de ogen van het paard. Behalve rompstabiliteit en het kunnen zitten op een paard zijn er voor sporters met een beperking geen criteria om paard te kunnen rijden.



De paardensport is geschikt voor sporters met post trombotisch syndroom (PTS), autisme, down, spasmen of een andere zichtbare of onzichtbare beperking. Naast dressuur (wat Mariëlle beoefent) is het ook mogelijk om te mennen (met paard



en koets) of lekker ontspannen in het bos te rijden. Het gaat om samenwerking en interactie met het paard, zodat je beperking er niet toe doet. Dieren oordelen niet. Bio Manege biedt proeflessen aan. Naast het paard zijn alle hulpmiddelen, zoals zadels, speciaal opgeleide instructeurs en vele vrijwilligers beschikbaar. Het is geen elitaire sport. Het is zo duur als je het zelf maakt. Vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning en Wet langdurige zorg zijn er allerlei mogelijkheden om deze sport betaalbaar te maken. Hierbij kunnen een coördinator Aangepast sporten van Uniek Sporten of een medewerker van Bio Manege ondersteunen.

Tijdens de les van Mariëlle ziet alles er soepel en gemakkelijk uit. Maar schijn bedriegt. Haar ogen zijn gericht op vaste punten in de hal. Hiermee behoudt ze haar balans. Vergelijk dit met een skippybal en de handen los. Mariëlle wordt begeleid door één instructrice, rijdt altijd in haar eigen zadel op het paard Sammie. Dit zadel heeft ze op maat laten maken. Een training duurt 30 tot 40 minuten. Het doel is om zo soepel mogelijk en in harmonie met haar paard diverse gymnastische oefeningen te doen. Dat vraagt gehoorzaamheid van Sammie en concentratie en duidelijkheid van Mariëlle. Mariëlle stapt en draaft met Sammie, maar ze heeft afgesproken om niet meer te galopperen, omdat dit in haar situatie gevaarlijk kan zijn. Ook gaat ze soms met de instructrice erbij een rondje door het bos stappen.

Mariëlle heeft drive en passie en wil haar grenzen verleggen. Hierbij denkt ze in mogelijkheden in plaats van beperkingen. Ze heeft een vrolijke uitstraling. Haar motto daarbij is “Alles kan...., misschien een beetje anders, maar alles kan”.

Mariëlle geeft al heel lang voorlichting over haar dwarslaesie aan

onderwijsinstellingen en zorgprofessionals. Ze doet veel voor Dwarslaesie Organisatie Nederland. Dit is dé belangenorganisatie voor mensen met een dwarslaesie of een caudalaesie en hun naasten. Bij een caudalaesie zijn de zenuwen in de cauda equina beschadigd. De cauda equina is een bundel zenuwen in het onderste deel van het ruggenmerg, tussen de wervels L1 en S5. De symptomen lijken op een lage dwarslaesie. Een groot verschil is, dat je met een caudalaesie vaak nog kunt lopen, maar meestal wel met beperkingen.

Mocht je meer informatie willen over paardrijden voor sporters met een beperking, dan kun je contact opnemen met de redactie van Stichting Gehandicaptenplatform. Je wordt dan in contact gebracht met Mariëlle. Dit geldt ook als je eventueel vrijwilliger bij de Bio Manege zou willen worden.



Dank, dank en nog eens dank

Ongeval Honingveldstraat grote Molenstraat Driel op 16 september 2023.



We reden op onze driewielers naar Driel. Op de kruising Grote Molenstraat, het Vlot en de Honingveldstraat in Driel reed ik over een slecht zichtbaar varkensruggetje, hierdoor belandde ik in de berm. Mijn vrouw kon niet meer remmen en ging langs mij heen de diepe sloot in.

Politie en ambulance waren snel ter plaatse. Maar ook veel mensen, zo'n zeven á acht, stopten om ons te helpen, geweldig !!! Zij hebben ons heel goed geholpen om weer op het droge te komen want als 85-jarigen doe je in zo'n geval niet zo veel. Een dame was in mooie kleding, ze deed haar schoenen uit en stapte met haar mooie kleding zo de moddersloot in, ook anderen deden dat. Geweldig toch dat er zulke, voor ons onbekende, mensen zijn die wat doen voor mensen in nood! **Geweldig-Geweldig!!!!!!!! en hartelijk dank!**

Wij willen al deze spontane mensen heel erg bedanken voor de hulp die ze ons gegeven hebben, ook de politie en de ambulance. Buiten wat medische klachten en wat schade aan de fietsen en twee verdrongen mobiele telefoons zal alles goed komen.

Wij willen toch een waarschuwing geven voor het rijden met een driewieler zoals wij beiden hebben. Al rijd je niet hard, toch zijn een kuiltje in de weg en bultjes zoals varkensruggetjes erg gevaarlijk. Nogmaals, dankzij jullie spontane hulp zijn wij er goed vanaf gekomen!

Gerda en Frans Mientjes

Mozartstraat 17G, Elst

Gespot in Elst

Kapotte stoellift in 2Switch (kringloop) in Elst. Er werd ons beloofd dat ze hem snel zouden laten maken... Er staan daar trouwens vaker tweedehands rollators en rolstoelen te koop.



Vacature bezorgers van het SGO-nieuwsblad

We zoeken bezorgers **in Elst** voor het SGO-nieuwsblad. Wie wil eens in de drie maanden ongeveer 20 bladen rondbrengen? We proberen u zoveel mogelijk een wijk in uw eigen buurt te geven. Zo zoeken we iemand die in het centrum van Elst bladen kan rondbrengen. En we zoeken reserve bezorgers, bij ziekte of vakantie valt er wel eens een bezorger uit.... Ook **in Heteren** zoeken we een extra bezorger. Het stapeltje bladen wordt bij u thuis gebracht, en u kunt ze op een eigen moment rustig rondbrengen.

Wilt u wijzigingen in adres of bezorging alstublieft aan ons doorgeven? Of hebt u wat te melden voor ons blad? Foto's, columns, artikelen, alles is welkom. redactie@sgo-overbetuwe.nl

Vacature secretaris van het bestuur

Helaas heeft onze secretaris om gezondheidsredenen aangegeven te willen stoppen. We zijn mensen aan het polsen voor deze functie, hebt u interesse? Kijk op onze website voor meer informatie over de vacature of mail naar Theo Bus, voorzitter@sgo-overbetuwe.nl



In het Supportmagazine:

Postbode

In de laatste uitgave, 5-2023, is te lezen hoe Sanne Simons per bakfiets en aangekoppelde rolstoel (Connect Carrier) haar oude beroep van postbezorger weer kan uitvoeren.

Niet-gebruik toeslagenwet bij uitkering leidt tot leven onder sociaal minimum

Een grote groep mensen maakt geen gebruik van de mogelijkheid om de UWV-uitkering aan te vullen tot het sociaal minimum om armoede te voorkomen. Dat zegt de Nederlandse Arbeidsinspectie die dit heeft onderzocht. Van de mensen die een Wajong-uitkering (Wet arbeidsongeschiktheidsvoorziening jonggehandicapten) krijgen, heeft 68 procent recht op een aanvullende toeslag, maar maakt daar geen gebruik van. Bij burgers met een IOW-uitkering (Wet inkomensvoorziening oudere werklozen) ligt dit percentage op 56 procent. Het niet-gebruik van de aanvullende toeslag ligt bij gebruikers van andere UWV-regelingen rond 35 procent. Lees het hele artikel op www.supportmagazine.nl

Rolstoelpadel

Padel is een inclusieve sport, de regels zijn zo min mogelijk aangepast, waardoor het zowel met 'rollers' als met 'lopers' kan worden gespeeld. Meer info op www.nlpadel.nl

Scouters

Zelfredzaamheidsradar: op vijftien verschillende levensdomeinen geef je jezelf een cijfer. Zo vind je tips, hulpmiddelen, organisaties en ervaringsdeskundigen die je kunnen helpen. Scouters.nl

Vrijheid in de motorrijspan voor rollers

wheels4freedom.nl met rolstoel en al de zijspan in!



Opening van de 'Theo Harmsen vissteiger'



Hengelsportvereniging De Rietvoorn is trots op de vierde aangepaste vissteiger voor hun leden met een beperking en voor ouderen. Nu zijn er



drie stuks aan de Linge, de vierde is op sportpark de Pas. Subsidies kwamen van Park Lingezege en Sportvisserij Nederland.

Theo Harmsen is erelid, hij was jarenlang bestuurslid en drijvende kracht van de Rietvoorn. Inmiddels is hij afhankelijk van zijn rolstoel. Wethouder Wijnte Hol benoemde de sociale activiteiten die de Rietvoorn ook organiseert mede voor de jeugd. De vereniging promoot onder andere de sportvisserij op scholen maar ook



bij het Special Sports Event! De Rietvoorn heeft 2300 leden.

Wijnte opende de steiger samen met Theo, door gezamenlijk een feestelijk hengeltje uit te gooien.



Museumbezoek in Groningen



Marianne was bij de Rolling Stones Unzipped.

Ze staat écht op de foto!

Nog tot 24 januari te zien!



Elst is weer een stukje veiliger!!

Lange adem (drie jaar) moet je soms hebben, maar eindelijk zijn de zeer gewenste geleidetegels en waarschuwingstegels volgens de norm aangelegd. Wethouder Wijnte Hol las het artikel over problemen aan kruispunten in ons blad (SGO, september 2023, pagina 8) en ondernam actie. Begin oktober werden de tegels met veel afstemming met de SGO aangelegd.

Geleidetegels en waarschuwingstegels voor mensen met een visuele beperking liggen nu op drie centrale, drukke kruispunten. Aansluitend kun je via de bestaande ribbeltegels en onlangs aangebrachte oversteekpunten naar het centrum lopen. Soms zijn er wat creatieve oplossingen bedacht om ze passend in de bestaande situatie te leggen. Op aanraden van Bartimeus is gekozen voor de meest veilige route, daardoor is de lijn soms wat langer geworden. Dank aan Hans, Cor en Chris voor de goeie afstemming! Voor de mensen die visueel beperkt zijn is het weer een stukje makkelijker en veiliger geworden om zelfstandig naar het dorp te gaan, de bushalte te vinden of de (hulp)hond uit te laten.

Aangepast zijn:

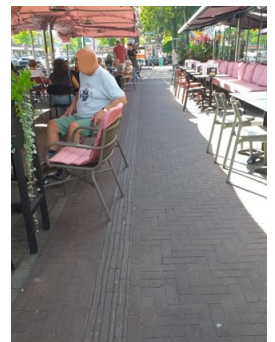
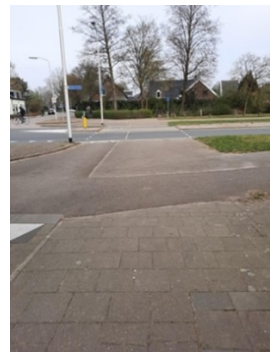
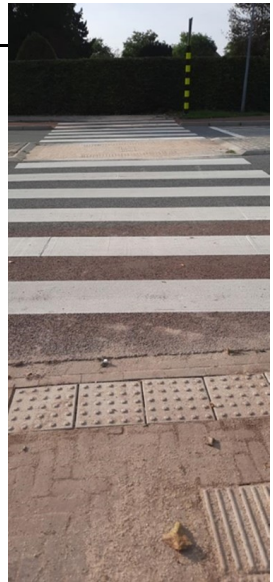
- kruispunt Valburgseweg Foto 1
- kruispunt oversteek Lange Dreef (Foto 2, zo was het)
- kruispunt Rijksweg Zuid/Noord naar Dorpsstraat
- oversteek 1^e Lange Voren
- oversteek Regenboog
- oversteek Randweg.

Er liggen niet overal geleidelijnen, dat is ook niet nodig. Je kunt namelijk ook een grasrand, een stoeprand, een gebouw gebruiken om je weg te vinden. Dit heet een **gidslijn**, een voelbare lijn die je kunt gebruiken om jouw richting te bepalen. Als er een natuurlijke gidslijn is, heeft dit de voorkeur boven de aanleg van een geleidelijn.

Een goede geleidelijn voldoet aan de volgende punten:

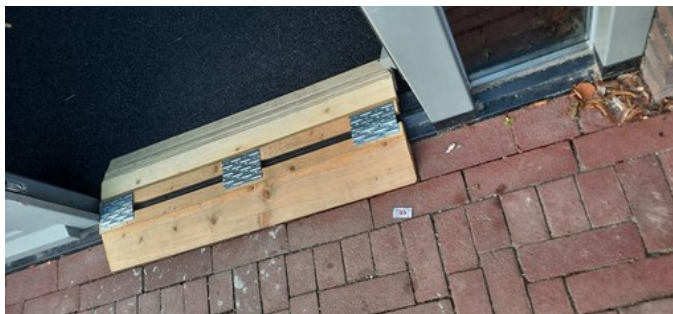
- * Kun je voelen met je taststok en je voeten.
- * Contrasteert goed met de ondergrond. Zoals een witte lijn tussen donkergrijze tegels.
- * Is in twee richtingen te gebruiken, zodat er maar één duidelijke lijn nodig is.
- * Heeft een vrije ruimte aan de zij- en bovenkant om te voorkomen dat de gebruiker van de lijn zich stoot. Er mogen bijvoorbeeld geen paaltjes, elektriciteitskasten of bomen direct naast een geleidelijn staan.
- * Volgt een zo eenvoudig mogelijke route, dus zo min mogelijk hoeken, knooppunten en dergelijke.

De oude ribbeltegels in de Dorpsstraat zijn helaas niet contrasterend, dus niet goed herkenbaar. Bovendien staan ze vol met fietsen, borden, marktkramen en auto's. Jammer genoeg zijn er vanaf de AH nog ontbrekende ribbellijnen op de Valburgseweg richting dorp.



Gespot in de Overbetuwe

De **dorpel** van de toegangsdeur naar de Huiskamer in Heteren heeft een vervelend randje. Handige klussers hebben er een eenvoudig hulpje over gemaakt. Top!



Een eindje verder verloopt de overgang van het centrumplein in Heteren naar de ingang van de dierenarts deels via een grijs afstapje. Inmiddels zijn er gelukkig witte markeringen op aangebracht, er waren al een paar mensen gevallen. Per rolstoel kun je er trouwens zonder problemen omheen rijden, maar dat moet je dan wel weten.



De Speelweide de **Eshof** in Elst (kruispunt bij Zeeman) heeft verschillende speciale speeltoestellen waar iedereen mee kan spelen. Zoals de waterpomp en een hartstikke mooie tapijtschommel!

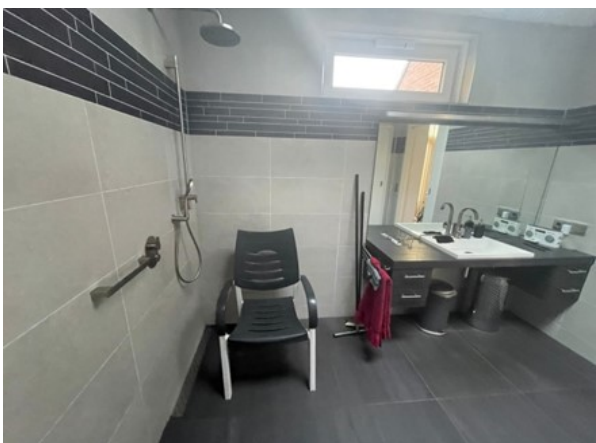


De **Speeltuin Vitaal Sportpark de Pas** in Elst wordt aangepakt, het belooft daar een stuk toegankelijker te worden! Met matten, verlengde hendel aan de waterpomp en speelelementen op zithoogte!



Een badkamer om trots op te zijn

Een van onze bestuursleden heeft zelf zijn badkamer verbouwd en aangepast. Toegankelijk, ruim en vooral ook erg mooi!!



NAH-café's in Elst, Heteren én Andelst

Ook in 2024 gaan de NAH-café's weer door. Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun partners. Doel is om informatie te delen en de groep mensen wie dit betreft op de kaart te zetten.

In **Elst** is er om de twee maanden op dinsdagochtend een NAH-café in De Ruimte aan de St Maartenstraat. Soms is het een bijeenkomst met een thema, soms gaan we erop uit of hebben we een gastspreker. Het plan is komend jaar ook een expositie te gaan organiseren, met als thema 'tijdsbesteding'. Dit om NAH meer in de schijnwerpers te zetten.

In **Heteren** zijn de bijeenkomsten op woensdagochtend, ook om de twee maanden. Locatie is De Huiskamer van Heteren, Kwadrant 2.

In 2024 starten we op dinsdag 23 januari ook in Andelst met een NAH-café, in De Hoendrik.

Contactpersoon is Ans Selman, 06 5164 7349

Alle data en verdere info vindt u ook terug op onze website:

<https://sgo-overbetuwe.nl/zorg/niet-aangeboren-hersenletsel-overbetuwe/>

Of neem contact met ons op:

- Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe:
Jeanne Verdijk, 0481-37 65 95, sgo.overbetuwe@gmail.com
- Forte Welzijn Mantelzorg Overbetuwe:
Saskia Henze, 06 46 37 50 70, Saskia.Henze@fortewelzijn.nl

Informatiemap Overbetuwe
Niet Aangeboren Hersenletsel



Data NAH-café's in 2024

Elst op dinsdag 10.30- 12 uur	Heteren op woensdag 10.30- 12 uur	Andelst/Herveld op dinsdag 10.30- 12 uur
De Ruimte	De Huiskamer	De Hoendrik
16 januari	17 januari	23 januari
19 maart	20 maart	26 maart
14 mei	15 mei	28 mei
9 juli	10 juli	23 juli
17 september	18 september	24 september
19 november	20 november	26 november

Help ons scholenproject

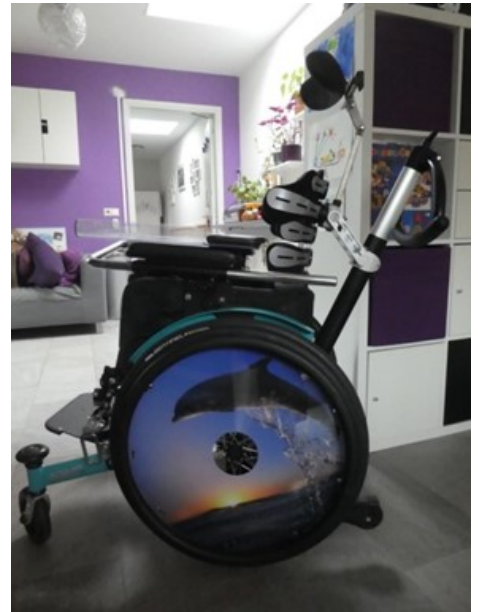
Help ons Scholenproject!!!

Het voorlichtingsscholenproject 'Wat is Gewoon' is een initiatief van de SGO. In de groepen 7/8 van de basisscholen in de Overbetuwe maken kinderen kennis met lichamelijke beperkingen en ervaren ze wat het is om er een te hebben. Door middel van een superleuk filmpje, werkboeken, rolstoel rijden, gebruik van taststokken, braille, gebarentaal, hulpmiddelen en veel praktische opdrachten zijn de kinderen een ochtend intensief aan de gang.



We kunnen veel, heel veel, nieuwe enthousiaste mensen gebruiken!

De afgelopen jaren zijn er nogal wat mensen gestopt, sommigen waren al ruim 20 jaar bij het project betrokken! Wie wil er nu samen met anderen het scholenproject in goede banen leiden? Het gaat dan om het organiseren en voorbereiden van de woensdagochtenden op een school in de Overbetuwe. Met of zonder ervaring, zeker als u met enthousiaste kinderen (groep 7) aan de slag wilt. Of wilt u hen vertellen over uw handicap, uw rolstoel, uw manier van communiceren, uw beperkingen, uw leven met hulpmiddelen, dan bent u van harte welkom! Neem contact op met Ans Selman, **bel 0488-454284**



Onlangs werd er een inklapbare lichtgewicht drempelplank aangeschaft. Tijdens de ochtend rijden kinderen in een rolstoel of ze lopen erachter, de drempel is een extra uitdaging daarbij! Kerstenhulpmiddelen brengt en haalt voor ons alle spullen die op zo'n woensdagochtend gebruikt worden naar en van de scholen. DANK!



Helemaal top. Dirk Hakze



Wombat volop
ingezet bij
Colorfield
Performance



Wmo-hulpmiddelen

Landelijke afspraken over het behoud van Wmo-hulpmiddelen thuis na verhuizing naar een Wlz-instelling

Bron: Ieder(in)

Voor personen die verhuizen naar een Wlz-zorginstelling en thuis nog willen logeren is het belangrijk dat de benodigde hulpmiddelen thuis blijven staan, bijvoorbeeld een tillift.

Hulpmiddelen vanuit de gemeente

Ieder(in), Vereniging Nederlandse Gemeenten, Firevaned, Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland en de minister voor Langdurige Zorg maakten de afspraken. Hierin staat **wanneer** cliënten Wmo-hulpmiddelen thuis kunnen behouden en **welke**

hulpmiddelen hiervoor in aanmerking komen. Er zijn ook afspraken over het proces, de financiering, de communicatie over de afspraken en over de evaluatie van de afspraken in 2025.

Lees [de bestuurlijke afspraken op de website van het ministerie van VWS](#) en het hele artikel op de website van Ieder(in).



Rick, NAH-deelnemer én fotograaf

Ik leerde fotograferen aan de fotovakschool in 2013-2014. Ik ga het liefst de bossen in om vliegende, kruipende en rennende dieren te fotograferen. Vogels vind ik het mooist om vast te leggen. De beweging op een foto laten zien, die vleugels. Prachtig!

Ik heb al vanaf mijn geboorte een handicap. Door zuurstofgebrek heb ik Cerebrale Parese en NAH. Ik ben halfzijdig spastisch aan mijn linkerhand. Maar mijn handicap weerhoudt me er niet van om te fotograferen. Ik heb een eigen manier gevonden om de camera te bedienen. In mijn linkerhand heb ik een handstatief waarop de camera bevestigd kan worden. Op de lens heb ik een ring gemaakt waardoor deze met een vinger van mijn rechterhand bediend kan worden. De camera wordt ook met diezelfde hand bediend. -De dorpsfotograaf van Randwijk-



Foto's op de achterzijde van dit blad

Links: Een Amerikaanse Zeearend die ik heb gefotografeerd op een roofvogeldemonstratie in de Achterhoek in 2019. Foto midden is genomen bij de valkenier thuis en is dezelfde Amerikaanse Zeearend. Rechts is ook genomen bij de valkenier thuis en is ook weer dezelfde Amerikaanse Zeearend. De valkeniers waar ik deze vogel heb gefotografeerd komen uit Aalten. Ze heten Frans en Marga Hueben van de Valkenhof.

Lieke geeft voorlichting op meerdere fronten

'Digitale Veiligheid' in begrijpelijke taal

Als het te mooi klinkt om waar te zijn..... dan is dat meestal ook zo! Maandagavond 9 oktober vond de eerste bijeenkomst plaats om mensen met een licht verstandelijke beperking handige tips te geven om sneller te herkennen wanneer je iemand of een situatie beter niet kunt vertrouwen. De druk bezochte bijeenkomst in de Wieken in Elst werd gepresenteerd door Blue Professionals, in samenwerking met ervaringsdeskundige Lieke Derksen en de politie. Lieke werd door burgemeester Patricia Hoytink-Roubos nog even speciaal in het zonnetje gezet.

Aan de orde kwamen onder meer onderwerpen als babbeltucs, veilig chatten, veilig pinnen, veilig omgaan met wachtwoorden en pincodes, veilig gamen en veilig afspreken bij online dating. Meer informatie? Mail naar veiligheid@overbetuwe.nl



Communiceren doe je samen

Communiceren doe je samen. Maar wat nu als de een heel anders denkt dan de ander? Dan ontstaat er snel miscommunicatie en onbegrip over en weer. Colette de Bruin, grondlegger van de 'Geef me de 5'-methodiek, ziet het vaak gebeuren tussen mensen met en zonder autisme. In deze lezing vertelt ze hoe Anti-communicatie kan leiden tot meer onderlinge verbinding en begrip. Dat doet ze samen met mensen met autisme die, op video, hun ervaringen delen.

Lieke is gevraagd om mee te gaan als ervaringsdeskundige bij de tour 'Geef me de 5'. Ze maakt met Colette en nog anderen dit jaar een tour door Nederland. In 23 theaterzalen vertelt Lieke als ervaringsdeskundige haar verhaal hoe deze methodiek haar leven totaal in positieve zin veranderde. Ze staat voor volle zalen en is tot de conclusie gekomen dat dit precies is wat ze heel graag doet! Haar eigen verhaal delen zodat andere mensen er verder mee komen! Ze vindt het mooiste dat ze mensen weer hoop geeft om door te gaan en deze methode te gaan gebruiken.



Een reactie zoals deze mail, daar doe je het voor:

*"Mijn man en ik waren echt onder de indruk van alle verhalen. Vooral van Lieke. We maken ons wel zorgen over hoe het zal gaan als onze dochter volwassen is, maar hebben nu gezien dat er voor haar ook een mooie toekomst kan zijn.
We zijn jullie heel dankbaar daarvoor."*

'Geef me de 5' is een praktische aanpak die helpt om van 'overleven' naar 'leven' te gaan. De komende lezingen staan op www.geefmede5.nl/lezingen/aanbod. Op 26 februari 2024 ook in Nijmegen, de Stadsschouwburg. Meer informatie op de website: www.geefmede5.nl/home

Prokkel

Voor alle mensen die als Prokkel-duo gaan helpen op stembureaus (zoals afgelopen 22 november) geef ik online lessen. Via zoom en powerpoint leg ik in duidelijke taal uit welke taken je als vrijwilliger kunt krijgen.

Gastlessen op scholen en bij organisaties

Lieke heeft een powerpoint gemaakt waarmee ze eerst vertelt wie ze is. Dan over waar ze nu staat en hoe het vroeger met haar ging. Een stuk of vijftien punten hebben haar geholpen. Daardoor is ze nu zo. Ze vindt het erg belangrijk hoe de begeleiding/de mensen met deze doelgroep omgaan.

Ze geeft deze gastlessen op scholen van verschillende niveaus, op de HAN in Nijmegen en op het Astrum college in Velp. Op het Rijnijssel verzorgde ze de afgelopen twee jaar ook al gastlessen.

Het Astrum heeft haar dit jaar weer gevraagd. Binnenkort geeft ze een gastles aan het personeel van woonvormorganisatie Dichterbij.

Onlangs werd ze door een school in Zwolle gevraagd, daar had een student haar gezien in lezing van Colette. De docent van die student benaderde Lieke voor een gastles.

Super leuk dat het zo steeds meer bekend wordt.

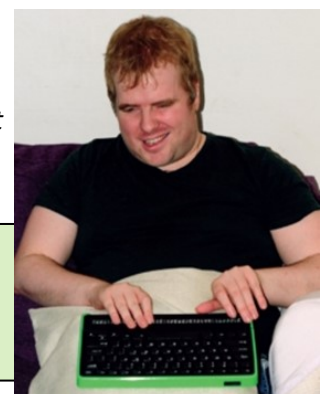
Voor interesse of meer informatie: ervaringsdeskundigeLieke@gmail.com



Florian; blind en gelicenceerd radiozendamateur

Ons SGO-bestuurslid Peter is zelf al 47 jaar gelicenceerd radiozendamateur (call PA0PTD). Hij las in Electron, het maandblad voor zendamateurs, het verhaal van Florian Beijers. Florian is de eerste radioamateur met een visuele beperking die het nieuwe zendexamen bij het CBR haalde. De Arnhemmer is apetrots op zijn N-registratie. *"Het was zeker een project om alles voor te bereiden voor een voor mij toegankelijk examen,"* lacht Florian. *"Ik had hulp nodig om het voor elkaar te krijgen, maar ik ben blij dat het uiteindelijk lukte."* Kijk voor meer info op www.veron.nl

Het Centraal Bureau Rijvaardigheid neemt ook de theorie-examens radiocommunicatie af. Een Call is de roepnaam in het radioverkeer en de N-registratie is de Novice registratie.



Week van de toegankelijkheid

Willy op pad met de wethouder

Begin oktober vroeg RN7 aan de SGO om mee te werken aan een filmpje vanwege de Week van Toegankelijkheid. Willy van der Hoeven, een van onze bestuursleden, wilde hier graag aan meewerken. Ook de gemeente was benaderd en wethouder Chantal Teunissen ging mee op pad. Willy vertelde over alle obstakels die ze met haar



rollator regelmatig tegenkomt. "Het kost veel moeite om van A naar B te gaan en een klein stukje naar de winkel te rollen. Ik kan vrij goed manoeuvreren, maar dit is niet te doen." Als dingen te hoog, te laag of scheef zijn, dan blijf je hangen. Scheve stoepen, entrees met heftige opstapjes, liften die bezet zijn door schoonmaakwagens. Het voor mindervaliden beter bereikbaar maken én houden van openbare gebouwen, winkels, stoepen en parken is al jaren onderwerp van gesprek. Nog te vaak komt er van verbetering weinig terecht. In Elst gaat de wethouder daarom mee op 'scheve tegeltour'.

"We willen het zelf doen"

Winkels vallen meestal mee, vertelt Van der Hoeven. "Mensen zijn vaak bereid om ruimte te maken. Maar het is meer zo dat het moeilijk is om ernaartoe te gaan." Dat geldt ook voor sommige huisartsen. "Er zijn praktijken die niet zelfstandig te bereiken zijn. Dan moet je geholpen worden om de praktijk in te kunnen. Dat is niet wat we willen. We willen het zelf doen."

"In restaurants verwacht je een aangepast toilet. Maar dat is niet zo vanzelfsprekend in Elst. En in openbare gebouwen gaat de lift soms naar de verkeerde kant open. Die komt dan tegen je rolstoel aan." Daarom doet Van der Hoeven een beroep op de gemeente Overbetuwe. "Het is al zo lang een probleem, de toegankelijkheid, slechte wegen. Maak het af."

"Ik ga met Willy mee"

Wethouder Chantal Teunissen neemt de kritiek serieus. "We gaan kijken op welke manier we aanpassingen kunnen toepassen. En ik ga met Willy mee om te zien tegen welke zaken we aanlopen."

"We hebben continu contact met de Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe en de Participatieraad. Dat laat zien dat we het samen willen oppakken. Ook de gemeenteraad vindt dit thema ongelooflijk belangrijk. We zijn bezig met een inclusieagenda, waarbij toegankelijkheid ook een erg belangrijk onderdeel zal zijn", benadrukt de wethouder.

Digitale toegankelijkheid

Ook digitale toegankelijkheid is van belang, weet Teunissen. "In onze gemeente is Lieke Derksen heel erg actief in de stichting Prokkel. Die zorgt ervoor dat mensen met een licht verstandelijke beperking of mensen met minder digitale vaardigheden echt heel erg goed de teksten van de gemeente kunnen lezen. Daar hebben we rekening mee gehouden bij onze nieuwe website."

[Bron RN7](#)

Gamen met een beperking

NMAGaming

NMAGaming heeft als doel om iedereen, ongeacht de beperking, te laten gamen. NMA begeleidt gamers, ouders, begeleiders, therapeuten op weg naar de beste game-setup. Met daarin advies over apparatuur, positionering, geschikte games en instellingen, dus maatwerk. Via de stichting NMAGaming is het mogelijk om speciale game-apparatuur **in bruikleen** te krijgen.

Dit zijn favoriete mogelijkheden:

- eenvoudige spellen die speelbaar zijn door middel van enkel knoppen
- eenvoudige spellen speelbaar met joystick en knoppen
- uitdagende spellen met joystick en meerdere knoppen en nog meer geschikte spellen

Gamefinder is een superhandige tool om geschikte games te vinden

www.taminggaming.com/gamefinder

www.nmagaming.nl



Esports

Een beperking hoeft zeker geen belemmering te zijn voor esports en gaming. Uniek Esports opent de deur naar een wereld zonder grenzen. Bij gaming en esports is iedereen gelijk. Het maakt dus ook niet uit als je een beperking hebt, want daar is altijd iets op te bedenken waardoor je toch kunt gamen. Dat kan in het begin even een zoektocht zijn voor de juiste controller en het spel waar je je in kunt storten. Op [Uniek Esports](#), van Uniek Sporten, vind je daarom allerlei tips & tricks over hardware, games en niet onbelangrijk: je kunt ook in contact komen met andere gamers met een beperking. Gamen is namelijk ook vooral een sociaal gebeuren!



Er zijn nieuwe ontwikkelingen bij Esports:

Bij PC-games gebruik je meestal een muis voor allerlei functies in het spel. Maar hoe doe je dat als

je een beperkte handfunctie hebt, bijvoorbeeld door een spierziekte? De game-industrie heeft al allerlei oplossingen bedacht zoals muizen met extra knoppen. Google komt nu met de volgende stap: een handsfree-muis die je kunt besturen met hoofdbewegingen en gezichtsgebaren. Gamen met een beperking wordt weer een stukje makkelijker. Sony lanceert namelijk binnenkort de volledig aanpasbare Playstation 5-Access controller.



Onder de naam 'Project Leonardo' is, samen met gamers met een beperking, de afgelopen vijf jaar hard gewerkt om deze speciale controller te ontwikkelen. De nieuwe PS5-controller, die vanaf 6 december beschikbaar komt, moet de game-ervaring met allerlei beperkingen verbeteren. www.unieksporten.nl/esports

Lenen of huren van hulpmiddelen

Lenen of huren van Hulpmiddelen kan ook via Kersten Hulpmiddelen

Hulpmiddel aanvragen

Bij een blessure, bij thuisrevalidatie of door ziekte kan het zijn dat u tijdelijk een hulpmiddel nodig heeft. In de meeste gevallen kunt u deze kosteloos lenen. Hulpmiddelenzorg valt onder de basisverzekering. Kersten werkt samen met alle zorgverzekeraars. We kunnen u dus altijd helpen.

Levering van uw
aangevraagde
hulpmiddel



088-0009488

uitleen@kerstenhulpmiddelen.nl

www.kerstenhulpmiddelen.nl

Kleine

hulpmiddelen zoals een toiletstoel, douchestoel, bedverhogers, rolstoel, rugsteun worden aan huis bezorgd. U kunt ze **niet** in Heteren ophalen.

Communicatiehulpmiddelen

RTD Arnhem biedt hulpmiddelen voor communicatie, computerbediening, omgevingsbesturing en meer...

RTD Arnhem levert hulpmiddelen en aanpassingen voor mensen met een (lichamelijke) beperking. En RTD is specialist op het gebied van spraakvervangende communicatiehulpmiddelen, omgevingsbesturing en computer/smartphonebediening.

Het zelf kunnen bedienen van een computer, tablet of mobiele telefoon is voor sommige mensen uitdagend of soms zelfs onmogelijk. In die gevallen kunnen slimme oplossingen het verschil maken. Van standaard computerbediening tot maatwerk hulpmiddelen: de mensen van RTD zorgen ervoor dat mensen mee kunnen blijven doen.

Er bestaan toetsenborden

waar een raster op kan. Dit kan bijvoorbeeld voor mensen met



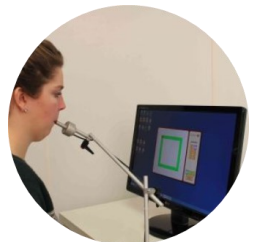
Parkinson die per ongeluk een naastgelegen toets aanslaan een mooie oplossing zijn.

Alternatieven voor het bedienen van een muis.

Soms kan dit door twee schakelaars toe te passen. En er bestaat speciale software die helpt met klikken. Verder zijn er aangepaste computermuizen die met de hand te bedienen zijn. De muis met de

joystick kan bijvoorbeeld tremors uitfilteren.

Voor mensen zonder handfunctie is het mogelijk om de cursor te bedienen door je hoofd te bewegen (met een speciaal plakstipje op je hoofd of bril) of met een muis die met de mond te bedienen is.



Wanneer iemand goed kan rijden met de joystick van de elektrische rolstoel dan kunnen we daarvan ook een muisbediening maken waarmee iemand dan twee apparaten kan bedienen, bijvoorbeeld een smartphone en een computer.

Wanneer het om computeren gaat voor thuisgebruik (niet werkgerelateerd) dan kan het hulpmiddel aangevraagd worden bij de zorgverzekeraar.

Meer weten? Tijdens een gesprek met een adviseur kunnen diverse oplossingen uitgetoetst worden, dit is altijd vrijblijvend.

Bel RTD: 026 352 9292 of bekijk website www.rtdarnhem.nl

RTD is onderdeel van Kerstenhulpmiddelen en gevestigd in Heteren.



Maatjesschaatsen tijdens Overbetuwe schaatst

Tijdens het Winterfestijn in Elst vorig jaar bleek het maatjesschaatsen zeer succesvol. Enthousiaste kinderen én ouders!



Ook dit jaar zijn voor het maatjesschaatsen weer twee uren gereserveerd. Jong en oud met een beperking die, met een begeleid(st)er, kennis wil maken met schaatsen **kan op zaterdagmorgen 30 december en op zaterdagmorgen 6 januari van 9.00 - 10.00 uur** terecht op de ijsbaan van het Winterfestijn. Beide keren komen is geen enkele probleem. Wel geldt: vol is vol. We hanteren een systeem van aanmelding.

Via mail: aanmelden@specialsportsevent.nl

of telefoon: 06 1374 6921.

De eigen bijdrage bedraagt € 3,- per duo. Daarvoor krijgt de startende schaats(t)er een toegangsbewijs en mag de begeleider mee op de baan. Verder is er voor beiden een goodie bag met daarin onder andere een munt voor warme chocomel of een ander drankje. Deelname staat open voor inwoners van Overbetuwe en Lingewaard. Met muziek en

onverwachte gasten maken we er een vrolijke boel van.

Deelnemers kunnen ook

kennismaken met een speciaal hulpmiddel: **het schaatsframe**. We lenen die van de schaatsclub uit Nijmegen, mogelijk komt er zelfs deskundige begeleiding mee.

Wie de smaak te pakken krijgt kan in Nijmegen op Ijsbaan Triavium op geregelde momenten schaatsen met zo'n fantastisch hulpmiddel. Meer info te zijner tijd op de website van het Winterfestijn.



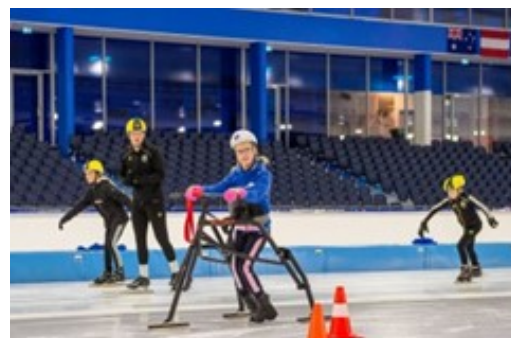
**ZATERDAG 30 DECEMBER 2023
& ZATERDAG 6 JANUARI 2024**

09.00 - 10.00 uur
schaatsbaan op het Plein in Elst

- € 3,- per duo (deelnemer + 1 begeleider)
- Inclusief: • gratis gebruik schaatsen
- 1 consumptie p.p.
- Hulpmiddelen zijn beschikbaar
- Rolstoel mag op het ijs
- Alleen wat glijden kan ook
- Sleën is verboden
- Demonstratie frameschaatsen
- Apart hoekje voor kleinere kinderen

AANMELDEN

VOL is VOL
Meld je aan via mail of telefoon:
aanmelden@specialsportsevent.nl
of 06 - 13746921



Lingewaardse editie van Special Sports Event

Het was hartstikke leuk!

Het aantal deelnemers aan het Special Sports Event was vergelijkbaar met de eerste editie. De organisatie stond als een huis. Het weer was perfect en de deelnemers hebben enorm genoten. De datum van de 2024-editie, nu weer in de Overbetuwe, wordt vermoedelijk zondag 29 september...

Ouderinitiatief Bij Ons Thuis: "Vandaag zijn wij met een groep van onze aanstaande bewoners naar het Special Sports Event in Bemmelen (gemeente Lingewaard) geweest. Dit evenement is een sportdag voor mensen met een beperking, waarbij ze kennis kunnen maken met verschillende sporten en waarbij sportplezier voorop staat. Onze jongeren hebben met volle teugen genoten van dit prachtige evenement. Het was geweldig om hen zo actief en enthousiast samen te zien sporten. Het Special Sports Event heeft niet alleen hun dag opgefleurd, maar ook de onze!"



Glazen Huis, 3FM voor ALS in Nijmegen

Dj's Serious Request in actie voor ALS

Het Glazen Huis van NPO 3FM is dit jaar van 18 tot en met 24 december 2023 te bewonderen op de Grote Markt in Nijmegen. De zender komt deze 20ste editie van het evenement in actie voor Stichting ALS Nederland.

In Nederland leven zo'n 1.500 mensen met ALS (amyotrofische laterale sclerose), of de aanverwante ziekten PSMA en PLS. Ieder jaar komen er 500 nieuwe patiënten bij en overlijden er ook 500 mensen.

ALS is een ernstige, dodelijke ziekte", zegt zendermanager Menno de Boer. "Er is geld nodig voor onderzoek, maar ook voor hulpmiddelen om mensen met ALS en hun naasten bewegingsvrijheid te geven." Doneren voor deze actie kan via de website www.npo3fm.nl/kominactie

Hart van Velp gaat dit jaar met hun mensen naar het Glazen Huis in Nijmegen om hun zelfgemaakte Kerstkaarten te doneren.



Samen op de duofiets

Voor de eerste keer van ons leven hebben wij in de vakantie samen kunnen fietsen op onze duofiets. Van 4 tot en met 16 juni hebben wij gekampeerd in Hummelo op camping De Graafschap met aangepast privé sanitair. Wij maken gebruik van een duofiets, de PF-mobility, die in een goede en prettige samenwerking is aangepast door Harald Oskam van Bijzondermobiel te Andelst.

Na de twee weken Hummelo hebben we van 16 tot en met 23 juni in Aerdt gekampeerd, op camping De Rijnstrangen. Wij hebben het als bijzonder en fijn ervaren de prachtige omgevingen op deze manier per fiets te kunnen ontdekken.

Na deze drie heerlijke weken met mooi weer in juni hebben wij begin september nog twee weken gekampeerd, en wel in Renesse en Oeffelt. Beide plaatsen liggen in een omgeving waar je heerlijk kunt fietsen. Camping De Maasvallei ligt aan de Maas en aan de overkant ligt Gennep.



Helaas zijn we toch enkele obstakels tegengekomen.

Op camping De Graafschap hadden wij aangepast privé sanitair (zie foto) waar je via een oprijplaat naar binnen kunt rijden. Het ontbrak hier aan een paal met schakelaar om de deur automatisch te openen. Wij hebben dit gemeld en kregen tot onze verbazing te horen dat wij de eersten waren die hen hiervan op de hoogte stelde. Men was blij met onze opmerking en gaat hier zeker iets aan doen.

Tijdens onze fietstochtjes zijn we paaltjes tegengekomen en dan hoop je dat je er tussendoor kunt. Dit komt helaas voor in zowel stad of dorp als in het buitengebied. Ook kun je verrast worden door op onverharde paden terecht te komen. Over het algemeen zijn de fietspaden goed tot redelijk toegankelijk, is onze ervaring tot nu toe.

Wij zijn heel blij dat we nu samen kunnen fietsen en hierdoor meer bewegingsvrijheid hebben en op deze manier meer kunnen genieten. Een groot voordeel is dat de fiets in onze Renault Kangoo past zodat we deze mee kunnen nemen.

Wij kijken terug op twee heerlijke kampeer-fiets-vakanties
Elly en Theo Spaargaren

Toegankelijke uitstapjes

Het boekje 'Toegankelijke uitstapjes in eigen land' staat vol tips om eropuit te trekken. Activiteiten en musea. De gezelligste rolstoelvriendelijke horeca. Toegankelijke festivals, tien toegankelijke wandelroutes in de natuur, en meer!
Gratis te downloaden op Handicap.nl



De column van Lidy: taxivervoer en 4G op de iPad....

Lidy (57) woont samen met haar man en hun jongste zoon (24). Dochter Yasmine (21) en de twee oudste zonen (26 en 28) wonen buitenshuis. Yasmine woont door de week op Parc Spelderholt in 'Het Koetshuis'. Ze mag daar, als student, maximaal vier 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.

Sinds augustus 2023 woont Yasmine officieel in het gezinshuis voor volwassenen in Nijmegen. Ze woont daar met haar gezinshuisouders, hun twee kinderen en vier andere bewoners. Ze komt om de week een weekend naar huis. Omdat ze vanaf het begin van dit jaar de kamer al huurde en al regelmatig in het gezinshuis heeft gelogeed én omdat ze al een paar keer op haar werk meegelopen heeft, ging de definitieve overstap soepel. Ze werkt op de maandag en dinsdag bij Blixem, en op de woensdag en vrijdag op het hoofdkantoor van Pluryn, ook in Nijmegen. Er was nogal wat geharrewar over het vervoer, maar dat is uiteindelijk gelukt en het loopt nu goed. Nu wel, in het begin was dat even wennen.

De eerste dag dat ze naar Blixem vervoerd werd, was de chauffeur prima op tijd. Het was tijdens de 4Daagse en er was dus een enorme drukte in Nijmegen. De gezinshuisouders appten dat ze opgehaald was om 08.05 uur. Omdat ik wist dat haar werkdag om 08.30 uur start, schoot ik meteen in de stress, want het is vanaf het gezinshuis maximaal 10 minuten rijden. Omdat alle contacten van haar werk via het gezinshuis lopen, had ik geen

idee of er al iemand zou zijn vóór 08.30 uur. Een bijkomend probleem was dat Yasmine geen telefoon heeft om in nood iemand te kunnen bellen. Ze heeft wel een iPad, waarmee ze via Messenger mensen kan bereiken, maar dan moet ze wel Wifi hebben. En ik had geen idee of ze dat bij Blixem al had.

Mijn eerste neiging was om er direct naartoe te rijden. Maar ik zou er zelf ook niet eerder zijn dan 08.30 uur en wat zou de begeleiding ervan vinden als ik op de stoep stond, op de eerste werkdag van Yasmine? Misschien zou de chauffeur wel wachten totdat er iemand was? Daar hoopte ik op, hoewel ik in de praktijk ook weet dat de chauffeur zijn werk doet, de cliënt afzet en dan doorrijdt naar de volgende klus. En wat zou Yasmine er zelf van vinden als ik zou komen? Wat voor een signaal geef ik daarmee af? Dat ze het niet alleen kan?

Aan de andere kant was het ergste scenario in mijn hoofd dat ze daar moederziel alleen 20 minuten voor de deur stond, en dat er iemand met kwade zin haar aan zou spreken en haar mee zou nemen. Kortom, alle stresshormonen vloeiden rijkelijk door mijn lijf..... Manlief had er meer vertrouwen in, hij

zei dat ik het gewoon los moest laten en moest zien wat er zou gebeuren.

Yasmine – tante Mieke & mama op bezoek bij Blixem waar Yasmine aan het werk was.



De gezinshuismoeder heeft meteen met haar opgepakt wat ze moet doen als iets anders loopt dan ze in gedachten heeft. Daarnaast hebben we Yasmine een nieuwe iPad gegeven waar ze ook mee kan bellen via Messenger, zonder dat ze Wifi heeft.

Er staat op haar iPad een noodnummer dat ze kan bellen of dat voor haar gebeld kan worden.

Het aanschaffen van een nieuwe iPad bracht wel flinke kosten met zich mee en er moest een abonnement op voor de 4G-verbinding. Maar ik was er blij mee. Hoewel we geen idee hadden of Yasmine er ooit gebruik van zou maken.

Zo gezegd, zo gedaan. Aan het einde van de dag belde ik Yasmine via Messenger. En ja, ze had inderdaad moeten wachten totdat er iemand kwam, maar ze was op het terras van Blixem gaan zitten en had daar gewoon gewacht. Niks geen stress, gewoon gewacht.

En wat leert mijn dochter mij op zo'n moment? Dat ze veel meer kan dan ik soms denkt. Dat mijn doemscenario's zeker niet altijd werkelijkheid worden. Ze is veel zelfstandiger dan ik soms denk.

Tot enkele weken geleden. In de ochtend stapte Yasmine in de taxibus richting haar werk. Althans, dat dacht ze. Ze kwam uiteindelijk in Wijchen terecht in plaats van bij Blixem in Nijmegen. Ze is daar afgezet door de chauffeur en die is weer weggegaan. Yasmine heeft toen gebeld met de

gezinshuisvader en verteld dat ze in Wijchen stond. Wat bleek, ze was in de taxibus gestapt van A die ook in het huis woont. Haar 'eigen' taxi was 10 minuten later voorgereden, en toen bleek Yasmine dus al weg te zijn. Ik vroeg me meteen af of de chauffeur van A wel weet hoe ze eruit ziet, want ze rijdt al heel lang met hetzelfde vervoer. Maar blijkbaar heeft hij/zij geen idee, anders had hij/zij wel meteen gezegd dat hij/zij Yasmine niet mee moest nemen, maar A..... Wat zou het toch fijn zijn als er meer betrokkenheid vanuit de chauffeurs zou zijn richting de jongeren die dagelijks met hun vervoer meegaan. Maar ja.....misschien wisselen ze wel té vaak of zo, ik weet het ook niet. Maar vreemd vind ik het wel dat het niet opvalt als de verkeerde persoon in de bus stapt.

Dus ja, de mogelijkheid om te bellen via 4G blijkt dus al succesvol geweest te zijn. Daarnaast weet Yasmine nu ook dat ze moet opletten dat er 'Taxi Rutte' op de bus of auto staat waarmee zij naar haar werk gaat, zodat ze in ieder geval op de goede plek terecht komt. Kortom, het was voor iedereen weer een leerzame ervaring.....

Lidy

Huurverlaging Overbetuwe

Huurverlaging

Voor veel huurders met een laag inkomen gaat de huur dit jaar omlaag. Huurt u een sociale huurwoning van een woningcorporatie en is uw huur hoger dan € 575,03? Als u de afgelopen zes maanden een laag inkomen had, kunt u uw woningcorporatie om huurverlaging vragen. Dat kan tot en met 30 december 2024. Neem eerst contact op met uw woningcorporatie. Die vertelt u welke informatie nodig is om te beoordelen of uw huur omlaag kan. Zoals informatie over uw inkomen en met hoeveel mensen u woont.

Als de woningcorporatie de huur niet verlaagt of niet reageert op uw verzoek

Komt u er met uw woningcorporatie niet uit? Of heeft u na drie weken nog geen reactie? Dan kunt u de Huurcommissie inschakelen. Dit kan uiterlijk tot negen weken nadat u de woningcorporatie om huurverlaging hebt gevraagd. De Huurcommissie onderzoekt of uw huur omlaag kan. Zolang u van de Huurcommissie geen beslissing ontvangen heeft, moet u in elk geval de oude huur blijven betalen.

Sociaal Raadslieden hulp en contact

Sociaal Raadslieden kunnen helpen om te bekijken of u voor huurverlaging in aanmerking zou kunnen komen en ze kunnen helpen bij het indienen van een verzoek tot huurverlaging: Ellen Boevink en Ingrid Weideveld. Bel hiervoor met de klantenservice van Santé Partners, telefoonnummer: **0900 8433**.

Gezien op VeineDAGEN Hardenberg beurs

Een beurs waar ouders, kinderen en volwassenen met een beperking en anderen, positieve en praktische handvatten krijgen om nog beter te begeleiden en te stimuleren tot ontwikkeling. **VeineDAGEN gaat in 2024 samenwerken met de Jaarbeurs** in Utrecht. Supportbeurs verdwijnt, het evenement gaat verder onder de naam VeineDAGEN en vindt plaats tijdens de Dutch Health Week in Koninklijke Jaarbeurs van donderdag 11 tot en met zaterdag 13 april.

Toys and Tools

Leuk, kwalitatief en educatief speelgoed, dat past bij de ontwikkeling van een kind. Spelen is vaak nog belangrijker als een kind een lichamelijke of verstandelijke handicap/beperking of motorische achterstand heeft. www.toysandtools.nl



De Tovertafel

De Tovertafel is voor iedereen, al dan niet met beperking, een erg leuk, uitdagend en sociaal spel. Met een projector worden op een tafel of vloer interactieve spellen geprojecteerd. Deze spellen reageren op beweging van de spelers. Het levert veel plezier op, de spellen zijn op niveaus instelbaar. Meerdere mensen kunnen tegelijk spelen. Wij werden er heel enthousiast van!! www.tover.care/nl



Brilmontuur precies op Maat

Brilmonturen die via een 3D-scan volledig aangepast worden aan het gezicht van de drager. Dus voor iedereen die een echt passend lichtgewicht montuur op maat wil; heel klein, langere poten, extra oorstukjes of andere aanpassingen. 'Maatbril' maakt ook op maat gemaakte kappenbrillen, deze beschermen je ogen tegen wind, fel licht en pijn bij droge ogen. <https://maatbril.nl/>



Bedtent CloudCuddle voor kinderen met een beperking

Een losse bedtent die opgevouwen in een weekendtas past. Super handig voor een weekendje weg, een nachtje uit logeren, of op vakantie. Hij is zó gemaakt dat kinderen met een beperking overal veilig kunnen slapen, en ook een nachtje uit logeren kunnen. Ieder eenpersoonsbed verandert in vijf minuten in een veilig bed. Een opgeblazen frame van de CloudCuddle is stevig en vangt moeiteloos alle klappen op. Je kunt de bedtent een weekend uitproberen, door deze te huren. Op de website staan veel positieve ervaringen. <https://cloudcuddle.com/>



Opgepast, Parkeren in Arnhem gratis?

In Arnhem heb je behalve een Gehandicapten Parkeerkaart ook een parkeervergunning nodig

Aanvragen Arnhemse parkeervergunning op kenteken.

Bewoners en bezoekers van Arnhem die in het bezit zijn van een geldige Europese gehandicapten-parkeerkaart (GPK), kunnen gratis een parkeervergunning aanvragen. Met deze parkeervergunning kunt u in Arnhem gratis parkeren op alle parkeerplaatsen waar betaald parkeren geldt.



Bij het parkeren op de gehandicaptenparkeerplaatsen moet u nog steeds uw Europese gehandicapten parkeerkaart zichtbaar in het voertuig hebben liggen. Dit verandert niet. **In de parkeergarages moet u wel betalen.**

Bij het aanvragen van de gehandicapten parkeervergunning, geeft u uw kenteken door. Hierdoor wordt de vergunning gekoppeld aan uw kenteken. Het aanvragen van de parkeervergunning voor personen met een handicap (in het bezit van een Europese gehandicaptenparkeerkaart) en het wijzigen van het kenteken kan [via de website arnhem.parkeer.nl](http://via.de.website arnhem.parkeer.nl)

Voor de locaties kijk op www.parkerenindestad.nl/arnhem

Krasse k(n)arren

In Arnhem Zuid en Elst/Overbetuwe is een groep (ook jongere) scootmobielers actief. Zij komen elke eerste vrijdag van de maand rond 10.00 uur bij elkaar om een tocht te maken. Ze zijn jaarlijks ook present bij onze fotopuzzeltocht. Sommige deelnemers doen mee per duofiets of anderszins aangepast vervoer en partners komen op gewone fietsen. Er fietsen een of twee begeleiders mee.

De Krassen K(n)arren starten op verschillende verzamelpunten met koffie en thee en eindigen rond 12.30 uur met een drankje op verschillende plekken. In de wintermaanden beperken zij zich tot binnenactiviteiten of themabijeenkomsten. De kosten zijn 3 euro per keer.

Contact Riet Rijnbeek, 06 2317 9011 of mail naar r.rijnbeek@kpnmail.nl



Agenda

Zwemmen met een beperking in de Helster, Elst
Alle maandagochtenden 11- 12 uur bij de EZP&PC



Maatjesschaatsen

Zaterdagmorgen 30 december en 6 januari van 9-10 uur
Ijsbaan Winterfestijn centrum Elst

NAH-café:

NAH-café Elst dinsdag 16 januari, 10.30 -12 uur

NAH-café Heteren woensdag 17 januari 10.30 - 12 uur

NAH-café Andelst/Herveld start op dinsdag 23 januari 10.30 - 12 uur



'Internationale Dag voor Mensen met een Beperking' op **3 december**. In oktober 1992 keurde de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties een resolutie goed waarin 3 december tot Internationale Dag van mensen met een beperking werd verklaard. In Nederland is deze dag bekend als 'Wereld Gehandicapten Dag'.

Supportbeurs verdwijnt, het evenement gaat verder onder de naam **VeineDAGEN**, in de Jaarbeurs Utrecht van donderdag 11 tot en met zaterdag 13 april 2024



Elke drie maanden,

Oogcafé Lingewaard in Huissen,

Joke van Rijswijk; bel 026 381 3386



Op 26 februari 2024 staat Lieke met **Geefmede5-lezing** ook in Nijmegen, in de Stadsschouwburg



Dinsdagmiddag 12 december,
ervaringstocht visuele beperking
door Elst met Visio



Elke twee maanden **Parkinson Café Nijmegen**. Informatie via email: info@parkinsoncafenijmegen.nl

Vrijdag 15 december Hotel Val Monte in Berg en Dal: Kerstviering.

In 2024: Vrijdag 19 januari; 15 maart; 17 mei; 21 juni



Acties SGO op dinsdagmiddag 12 december

1. Ervaringstocht door Roy Kleise van Visio

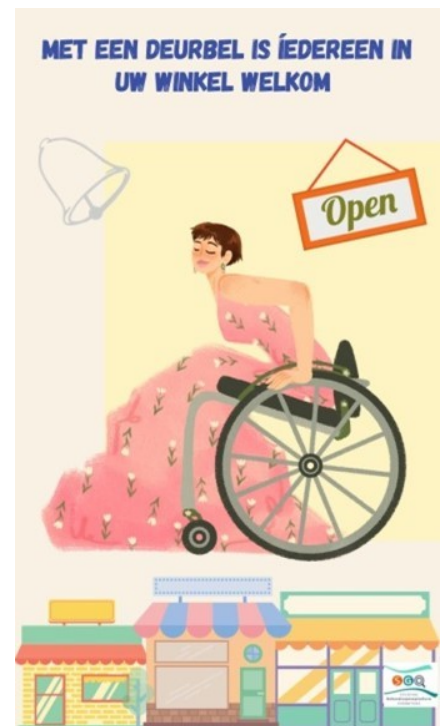
De tocht voert ons via de geleidelijnen en gidslijnen door het centrum van Elst. We nodigen wethouders, ambtenaren, uitvoerders, dorpsraden en anderen uit om met een speciale bril en taststok samen met ons door het centrum van Elst te lopen en zo te ervaren hoe dit is.



2. Actie: “Deurbel winkels in Overbetuwe”

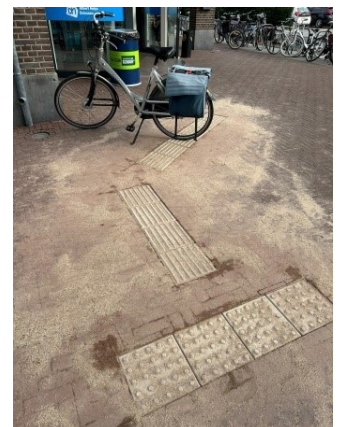


Veel winkeldeuren zijn voortaan dicht om energie te sparen. Voor een grote groep mensen betekent dit dat ze niet vanzelfsprekend naar binnen kunnen. Deuren zijn vaak zwaar en met een rollator of rolstoel is het onmogelijk alleen naar binnen te gaan. Wij voeren actie om winkeliers te overtuigen een bel te installeren.



3. Actie: “Houd de lijn vrij”

Veel mensen weten niet dat mensen met een visuele beperking gebruik maken van ribbeltegels. We zien dagelijks fietsen, winkelkarren, reclameborden, auto's, terrassen, marktkramen op die lijnen staan. We delen flyers uit.



Stop de #regelkolder

DRIEL - Er is landelijk een nieuwe petitie gestart door mantelzorgers. Ze krijgen te maken met brieven in onbegrijpelijke taal, stapels formulieren en ingewikkelde regels. Dat is allemaal kostbare tijd die niet aan zorg voor een naaste kan worden besteed. Ook bij Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe zijn ze klaar met alle regeltjes en formulieren.

Margrethe Wijnen is mantelzorger van haar dochter en vrijwilliger bij Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe. Ze start elke maandagochtend met het bellen van allerlei instanties. Hoe staat het met dit? Is dat al geregeld? Is het mogelijk om een plafondlift te krijgen? Met die laatste vraag is ze nu al ruim een jaar bezig. Nadat ze een melding voor een plafondlift had geplaatst, dacht Margrethe dat het balletje was gaan rollen.



Maanden later kreeg ze pas te horen dat ze ook een aanvraag moet doen. Nu ruim een jaar later hangt er nog steeds geen plafondlift in de kamer van haar dochter.

Met de petitie 'Stop de #regelkolder' hopen mantelzorgers dat het stopt met alle onduidelijkheid. De regelkolder kost ze veel tijd die niet aan zorg voor een naaste kan worden besteed.

Meer informatie over de petitie en Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe is te vinden op www.mantelzorg.nl en www.sgo-overbetuwe.nl.

**De SGO wenst u heel fijne Kerstdagen
en een Gelukkig en Gezond 2024!!**



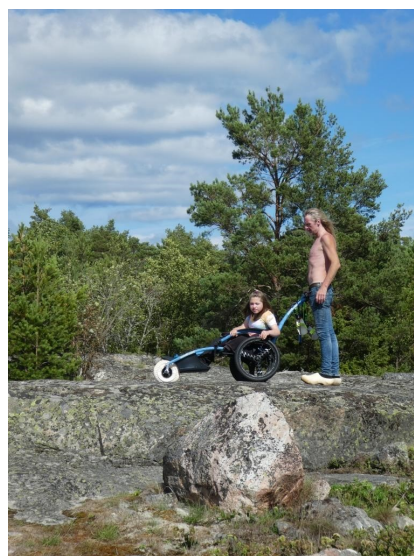
De zomer van Zaza met Hippocampe

Zaza maakte tijdens het Special Kids Day feest kennis met de Hippocampe. Dat beviel zo goed dat haar ouders dit jaar na veel zoekwerk eindelijk een exemplaar via Marktplaats konden aanschaffen. Op vakantie in Zweden kwam hij goed van pas, op bos- en rotspaden, maar ook om het water in te gaan. In Driel crosten zus Pippi en Zaza zo tijdens de Speelweek samen over het plein door het schuim.

www.hendriksare.eu



Zweden is als
vakantieland
ideaal!



NAH EXPOSITIE HETEREN



Genietend en verwonderend heb ik al
wat werken bekeken. De verhalen -
persoonlijk - over de kunstenaars,
geven de kunstwerken nog meer
beleving. Ruur, creatief en met
liefde gemaakt. Je voelt de
intensie waarmee het gemaakt is.
Dank aan alle kunstenaars voor
hun openheid. En met name natuurlijk
aan mijn broer Anne, voor zijn
boom, zijn wijsheid, zijn liefde.
Gerit van Eldik



MEER DAN GESLAAGD

Anne

Belien

De boom geeft voor mij
heel erg veel te denken.
Want, maar wat voor
een boom is dat? Het is
heel anders dan de
andere bomen die ik
ziet en wat er onder
aanhangt. Het is een
andere wereld.

Ik heb mijn eigen boom
in 2018, was de
boom van mijn eigen boom
beter, maar nu, juist door mijn
beter, ben ik die boom
beter. Het is een boom
die me heel veel geeft.