



Gehandicaptenplatform Overbetuwe



Fietsen en handbiken: mooie verhalen, tips en informatie

Juni | 2021

Inhoud

1	Op de fiets met Yasmine	20	Jouw geld, Onze zorg
2	Inhoud en over SGO	21	Jouw geld, Onze zorg, vervolg
3	Van de bestuurstaaf	22	Dierense Speeltuin
4	Veilig fietsen op een (driewiel)fiets	22	Nieuw speelbeleid Overbetuwe
5	De column van Lidy, Op de fiets	22	Zorgoppas
6	Stoer fietsen met de Easy Rider	22	Ruimtebesparende badkamerdeur
7	Stoer fietsen met de Easy Rider, vervolg	23	Actueel in Heteren
8	Stoer fietsen met de Easy Rider, vervolg	23	Obstakels in Overbetuwe blijven maar duren
8	Kinderboeken	24	Boogschieten
9	Even voorstellen, contactpersoon Valburg	25	Boogschieten, vervolg
9	Station Elst	25	Sociaal Team Overbetuwe
10	Jan Rutten op pad	26	Column van Joop
11	Jan Rutten op pad, vervolg	26	Verkiezingen Tweede Kamer 2021
12	Zorgcentrum en dagbesteding Bontekoe Elst	27	Special Sports Event
13	Ouderinitiatief 'Bij ons thuis'	28	Agenda
14	Ervaringen met de Wmo Overbetuwe	28	Ervaringen met vervoer
15	Ervaringen met de Wmo Overbetuwe, vervolg	29	Fietsen met een bovenbeenprothese
16	Fiets hulpmiddelen	30	Handige Apps
17	Ruimte voor voetganger met visuele beperking	31	MFC zalencentrum De Hoendrik
18	En dan wordt alles anders, NAH in het gezin	32	Fietsen
19	Bijeenkomst 'mensen met NAH' opgestart		

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 23 nummer 4**. De SGO (Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe) is een gespreks- en overlegpartner voor mensen met een handicap in de gemeente Overbetuwe, een gemeente met 11 dorpskernen. Het platform wijst 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

Ans Selman
vacant
André Ladestein
Lia van de Kaa
vacant
vacant
Francoise Vaartjes

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

Van de bestuurstafel

Bij het schrijven van dit stukje kom ik net terug van de coronavaccinatie. Ik heb mijn eerste prik gehad en ben er blij om, vooral omdat hierdoor de kans minimaal wordt dat ik een besmettingsbron voor anderen ben. Fijn dat het vaccinatieproces inmiddels snel en goed verloopt. In de krant las ik vanochtend dat de besmettingsgraad lichtelijk afneemt en dat er ook een afname te constateren valt in de bezetting van covid- en IC-afdelingen in de ziekenhuizen. Er lijkt nu echt perspectief te ontstaan en hopelijk kunnen we weer volop van de zomer gaan genieten zoals we dat gewend waren voor de coronatijd.

Voor SGO heeft corona ook nogal wat consequenties. Het zwemmen en de voorlichting op school kunnen voorlopig geen voortgang hebben.

Special Kids Day op 30 mei aanstaande hebben we afgeblazen. Inmiddels is er wel een nieuwe datum voor deze dag vastgesteld: zondag 15 mei 2022, ver weg maar je kunt geen enkel risico nemen met een kwetsbare groep.



Het tweemaandelijks overleg met de gemeente Overbetuwe heeft onlangs wel plaatsgevonden. Er is daar onder andere gesproken over het jeugdbeleid. De gemeente wilde dit aanscherpen door meer eigen verantwoordelijkheid bij de burger te leggen (meer op 'eigen kracht'). Inmiddels is dit aangescherpte beleid, na een uitvoerige discussie over de kwaliteit van de (jeugd)

consulenten, enigszins aangepast goedgekeurd door de gemeenteraad. In dat kader hebben we van de betreffende verantwoordelijke gemeenteambtenaren begrepen dat er een 3-jarig opleidingstraject komt voor deze consulenten. De opleiding gaat aandacht geven aan inhoudelijke zaken, maar ook aan de correcte omgang met cliënten.

Tenslotte wil ik in dit kader vermelden dat het nieuwe aangescherpte beleid voor de ouders waarvoor wij opgekomen zijn geen negatieve financiële consequenties heeft gehad. Daar zijn we natuurlijk heel blij om maar het blijft jammer dat, als gevolg van onnodige langdurige onduidelijkheid en verkeerde voorlichting, de betreffende ouders vele slapeloze nachten hebben gehad.

Verder is kennis gemaakt met de ambtenaar die arbeidsparticipatie en onderwijs in zijn portefeuille heeft. SGO wil graag weten hoe de stand van zaken is en wat er allemaal gedaan wordt in de gemeente, over hoeveel mensen het gaat en over wat voor soort werk, en wat er geïnvesteerd wordt in opleidingen voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. SGO heeft een lijst met vragen ingediend die beantwoord zal worden. De vragenlijst met antwoorden zal worden besproken met de verantwoordelijk wethouder.

En tenslotte nog het volgende. Corona geeft vele beperkingen. Sommige activiteiten kennen deze beperkingen niet en een daarvan is fietsen. Daar is het een prachtig jaargetijde voor en het is harstikke gezond. In dit bulletin wordt uitgebreid aandacht besteed aan allerlei mogelijkheden om te fietsen. Niet onvermeld wil ik laten dat voorzieningen in bepaalde gevallen betaald kunnen worden vanuit de Wmo.

Hou je goed en droom samen met mij van een mooie virusvrije zomer!

Theo Bus

Veilig fietsen op een (driewiel)fiets

We vroegen het Daan Steenman van het 'Fietsloket' in Nijmegen

Uitgebreide basisinformatie en oefentips voor een driewiel fiets zijn te vinden op de website van de Fietzersbond:

<https://www.fietzersbond.nl/de-fiets/fietssoorten/driewiel fiets/>.

Het gaat daarbij om het waarom van de driewiel fiets, maar ook om de diversiteit, de te nemen stappen en het belang van oefenen op de juiste wijze!



Belangrijke overwegingen

Ga goed nadenken over het fietsprobleem. Wat is het fietsprobleem en is de driewiel fiets dé oplossing of de enige oplossing? Vraag zo nodig advies bij een zorgprofessional of fietsdocent.

1. Ga je goed verdiepen in de mogelijkheden (zie website Fietzersbond) en ga (blijf) goed nadenken over het doel en de weg daar naartoe.
2. Ga allerlei soorten fietsen uitproberen. Oriënteer je bij verschillende fietsaanbieders! Zie toe op goede begeleiding en ga niet op voorhand uit van de perfecte fiets van iemand in je omgeving. Wat voor de een de perfecte fiets is, kan voor de ander een gevaar op drie wielen zijn en het exemplaar waar de ene persoon zich helemaal senang bij voelt, kan voor een ander heel onprettig aanvoelen!
3. Win, zo nodig ook op een later moment, advies in bij een onafhankelijk specialist. Je zult niet de eerste zijn waar de (driewiel)fiets in de schuur belandt, omdat je er een hebt aangeschaft die niet past bij je persoonlijke mogelijkheden en fietsdoelen.
4. Als je een driewiel fiets hebt aangeschaft en je durft er niet goed mee uit de voeten, vraag dan ook echt hulp aan een specialist! Ga niet zelf experimenteren. Dat zorgt voor onzekerheid, ongelukken én lost het probleem niet op.



Specialisten in de buurt

Het is lastig om in de directe omgeving een veelheid aan driewiel fietsen uit te proberen. Zeker in de coronatijd zijn er beperkte mogelijkheden, zoals uitprobeerdagen en dergelijke. Dat betekent dat we zelf op pad moeten. Wie de weg kent, weet dat er zeker mogelijkheden zijn:

- Natuurlijk allereerst (je eigen) zorgprofessionals in de buurt, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut en/of bewegingsagoog. Hij of zij kan je goed informeren, adviseren en ondersteunen. Datzelfde geldt zeker ook voor fietsdocenten in de regio.
- Een hulpmiddelenspecialist zoals Kersten Hulpmiddelen in Heteren: kerstenhulpmiddelen.nl
- Een driewiel fietsenspecialist zoals Elan in Nijmegen: <http://www.elan.cc/index.php/velomobielen.html>
- POM Revalidatietechniek in Nijmegen: pomrevalidatietechniek.nl
- Verder weg kun je terecht in bijvoorbeeld Varsseveld (Van Raam, www.vanraam.com), Oldenzaal (Huka, www.huka.nl) om uit te proberen.
- Zorg dat je bij aanschaf echt een dealer in de buurt vindt die óók een fietsophaalservice en/of reparatieservice kan bieden.

Over Fietsloket Nijmegen

Fietsloket Nijmegen stimuleert actieve, inclusieve en veilige mobiliteit. Veel mogelijkheden om veilig en met plezier te fietsen in het verkeer. Van fietsles of adviesgesprek tot voorlichtingsbijeenkomst, groepscursus, gastles of praktisch verkeersexamen. Een kleine aanpassing aan de fiets, fietslessen en persoonlijke aandacht bieden soms alsnog vele jaren fietsplezier.

Contact [06 - 24 98 42 41](tel:06-24984241) of info@fietsloketnijmegen.nl

De column van Lidy, Op de fiets

Lidy (56) woont samen met haar man en hun jongste zoon (21). Dochter Yasmine (19) en de twee oudste zonen (24 en 26) wonen buitenshuis. Yasmine woont door de week op Parc Spelderholt in 'Het Koetshuis'. Ze mag daar, als student, maximaal 3 jaar, wonen, werken en leren. Yasmine is bekend met het syndroom van Albright én Noonan. Voor haar betekent dit dat ze onder andere een verstandelijke beperking heeft. Lidy vertelt in haar column hoe het dagelijkse leven eruit ziet van een kleurrijk gezin.

Gisteren hebben we weer een heerlijk stuk gefietst. Het weer was té mooi om binnen te blijven zitten, dus trokken we erop uit. Gerrit Jan en ik vinden het heerlijk om een stuk te wandelen, maar Yasmine is daar niet voor te porren. Ze gaat alleen een stuk(je) mee lopen als daar iets positiefs tegenover staat, zoals bijvoorbeeld dat we na het lopen gaan lunchen of iets gaan bakken.... Dus de fiets is dan voor ons een uitkomst. We rijden inmiddels denk ik op de vierde fiets die we via de gemeente tot onze beschikking hebben. De eerste die we hadden was een driewieler, een rood frame met gele accenten. Ik denk dat Yasmine een jaar of zes was, toen ze dat ding kreeg. In eerste instantie dachten we dat het handig was als zij op die driewieler zou fietsen en wij ernaast. Maar al snel kwamen we erachter dat dat zo niet werkte. Ze fietste veel te langzaam om er zelf naast te kunnen fietsen. En fietste wel weer te snel om er naast te kunnen lopen. Daarnaast was het een behoorlijk brede fiets, die bijna de hele breedte van de stoep innam, dus ervoor of erachter lopen was een optie, maar niet ernaast. Het lastige was dat als je ervoor liep, dat ze dan rustig tegen je aan fietste. Als je erachter liep, kon het zijn dat je te laat was met ingrijpen als ze bijvoorbeeld moest stoppen. Kortom, die driewieler hebben we redelijk snel weer ingeruild voor een tandem. Een groene. Yasmine zat voorop en een van ons achterop. Het was er nog eentje zonder elektrische ondersteuning. In die tijd was dat nog niet zo erg, want Yasmine was nog niet zo lang en zwaar. En er kwam dus een tijd dat Yasmine te groot en te zwaar werd voor deze groene tandem. Dus we gingen op zoek naar iets anders. Kon je vroeger nog bij Jens in Elst terecht om een fiets op proef te laten komen, zodat je zeker wist dat je een voorziening kreeg die bij je paste,



nu is helaas deze voorziening helemaal opgedoekt en is er een leverancier en onderhoud op afstand. Als je het aan mij persoonlijk vraagt, niet echt een verbetering....

Maar goed, we hadden goede research gedaan en kwamen erachter dat er maar één fiets passend was voor Yasmine, een tandem waarbij ze voorop zit mét elektrische ondersteuning.

Het is een Co-pilot, een vuurrode, niet te missen in het verkeer. Het was nog wel een robbertje vechten met de gemeente, het was het begin van het hele Wmo-verhaal. Maar uiteindelijk kregen we de fiets. Dat is inmiddels al een paar jaar geleden en we hebben er nog altijd plezier van. Wel merken we dat het steeds pittiger wordt om met haar te fietsen. Met name het balans houden wordt lastig. Het is een zware fiets en met twee volwassenen erop is dat best een uitdaging. We denken erover om ons te gaan oriënteren op een elektrische tandem, waarbij Yasmine achterop zit. Destijds kozen we voor de veiligheid, om haar voorop te hebben, om goed zicht op haar te hebben. Nu is ze denk ik zover dat ze wel achterop een tandem kan. Het enige probleem dat we nog moeten onderzoeken is of er een tandem bestaat, waarop een veel kleiner iemand als Yasmine achterop kan zitten en een grotere volwassene aan het stuur voorop. Daarnaast is een elektrische

ondersteuning onmisbaar, want als Yasmine geen zin meer heeft om te fietsen, dan is het ploeteren voor de 'bestuurder'. En met elektra zet je er gewoon een tandje bij. Maar als je me nu vraagt waar je met dit soort vragen terecht kunt? Yasmine is officieel geen inwoner meer van de gemeente Overbetuwe. Dus vermoed ik dat we maar eens bij de plaatselijke fietsmaker te rade gaan. Maar tot die tijd rijden we nog lekker op ons rode monster, dus als je die door Elst ziet crossen, weet dan dat wij het zijn. Geniet van de zomer en blijf gezond!
Lidy

Stoer fietsen met de Easy Rider

Eén van de deelnemers van de onlangs opgestarte NAH (niet-aangeboren hersenletsel) bijeenkomsten vertelde enthousiast dat ze met een bijzondere fiets weer op pad kan. Reden om haar en haar man te interviewen.

Begin 2020 kreeg mevrouw Mientjes plots een CVA (stolsel in haar hersenen) ze werd onwel en riep haar man: "Kom gauw want ik ga dood". Mevrouw Mientjes werd in het CWZ opgenomen met uitvalsverschijnselen aan haar rechterarm en been. Het leek er even op dat ze na verloop van tijd tijdelijk naar een verpleeghuis zou (moeten) gaan, maar dat is uiteindelijk met veel doorzettingsvermogen van haarzelf en anderen niet gebeurd. Mevrouw deed enorm haar best om vooral te laten zien dat ze weer veel zelf kon, ze ging al snel met haar rechterhand aan het knippen, borduren en het decoreren van kaarten. Dat is een grote hobby van haar. Uiteindelijk kon ze in de Maartenskliniek gaan revalideren. Ook daar is ze positief en met veel doorzettingsvermogen aan de slag gegaan. Ze kreeg voor haar gevoel soms wat vreemde opdrachten, bijvoorbeeld 'bak een omelet'. Bij dit soort opdrachten moest ze alles zelf bedenken en vinden. Ze slaagde met glans! Zo ging het ook met het weer kunnen fietsen, er werd met een scootmobiel en een driewielersfiets geoefend, maar mevrouw Mientjes had een bijzondere Easyriderfiets zien staan. Hoewel de bewegingsagoog een beetje tegenstribbelde, 'duur' en 'dat kan niet iedereen', werd de Easyriderfiets voor mevrouw juist de uitdaging:



"Ik zal wel eens laten zien dat ik dat kan".

Dat gold ook voor het onderdeel zwemmen in de revalidatie, ze was er bang voor maar ze deed het toch!



Stoer fietsen met de Easy Rider, vervolg

Het bleek tijdens het oefenen met de Easyrider binnen in de zaal inderdaad goed te gaan en uiteindelijk ging ze met de bewegingsagoog als begeleider (met een noodstop die hij op afstand kon bedienen) op haar Easyrider de stad Nijmegen in. Spannend voor mevrouw want ze had met haar eigen fiets Nijmegen altijd vermeden, ze woont pas twaalf jaar in Elst. Haar bewegingsagoog hielp haar enorm. Hij zei: "Vertrouw erop, je kunt dit prima". Ze fietste veilig in het verkeer, ging hellingen op en af en door kuilen zonder problemen.

Van de bewegingsagoog kreeg ze het advies mee om altijd haar stuur vast te blijven houden, dan blijf je de baas over de fiets.

Aanvraag naar gemeente

De Maartenskliniek stuurde een rapport waarmee mevrouw Mientjes de Eaysrider bij de Wmo-aanvraag kon onderbouwen. Dat werd nogal een drama. Eerst een wel erg langdurig telefonisch keukentafelgesprek van anderhalf uur (pffff.... zeker als je NAH hebt). Ze heeft nooit iemand gezien. En er kwam een hoop gesputter, ze moest hem zelf maar aanschaffen, een driewielers of scootmobiel zou goed genoeg zijn. Op een gegeven moment kwam Kersten met een driewielers (kinderfiets vond mevrouw) die door de gemeente was besteld. Die voldeed op geen enkele manier aan de aangevraagde voorziening en ook niet aan het rapport van de Maartenskliniek. Dat vond ook de man van Kersten.



Helaas geen afritje.....

De verantwoordelijke ambtenaar liet weten dat ze dan maar de procedure Wmo-aanvraag opnieuw moesten doen. Dat is gebeurd. Toen bleek de ambtenaar vier weken op vakantie te zijn. Uiteindelijk is de voorziening na veel bellen pas zes maanden na aanvraag geleverd. Het leverde veel stress en boosheid bij mevrouw Mientjes op, allerlei beloftes werden niet nagekomen.

Gelukkig heeft ze uiteindelijk net voor kerstmis afgelopen jaar de fiets in gebruik kunnen nemen.

Op de fiets zelf zit haar rechtervoet in een soort bakje waardoor hij niet van de trapper kan schieten, achterop hebben ze een mandje bevestigd om een tas of jas in te doen.

Haar man fungeert soms als haar grensbewaker als ze teveel of te lang doorgaat.



Stoer fietsen met de Easy Rider, vervolg

Teveel prikkels zijn niet goed, die irriteren haar. De echtgenoot van mevrouw Mientjes kan haar op zijn eigen fiets amper bijhouden zegt hij. Soms delen ze een hulpmiddel, loopt hij stukjes met een stok en zij met de rollator. Deze lichtgewicht rollator (zie de foto's op de vorige bladzijde) kan gemakkelijk ingeklapt én omgebouwd worden tot een complete rolstoel inclusief voetsteunen. Het is een compact en stevig geheel. Best prijzig maar soms wordt deze rollz-motion rollator deels door een bedrijfsfonds vergoed. Info op www.rollz.nl

Veel bekijks...

Mevrouw Mientjes is ontzettend blij met haar Easyrider. Ze fietst veel door de natuur en is superblij dat ze dit weer kan. Daarbij komen ze onderweg veel vriendelijke mensen tegen die haar glimlachend passeren zegt haar man. Ook wordt haar vaak gevraagd waar ze die fiets heeft gekocht.

Iets anders.....



Mevrouw Mientjes maakt graag kaarten met allerlei creatieve technieken. Ze leert het anderen. Vooral het borduren op gogo stramien (harde kaarten) is favoriet. Ze heeft kisten vol met prachtige kaarten, als je ze wilt kopen neem dan even contact op met haar. Telefoon: 06 13077991



Kinderboeken



Jikke is boos. Oom Piet is weg.
Jurre woont nu in zijn huis.
Oom Piet woont in het huis voor oude mensen.
Hij wil daar weg.
Jikke en Jurre gaan hem redden.
Als dat maar goed gaat!
Zelf lezen vanaf 6 jaar

Jikke en Jurre redden oom Piet

Jikke en Jurre houden de dief



Sam & Sarah, Je kunt meer dan je denkt

Twee helden in een rolstoel, Sam en Sarah. In een prachtig getekende strip leren we deze twee rollende kinderen kennen die in de klas zitten met lopende kinderen. De klas van Sam en Sarah is er eentje die je op elke school kunt tegenkomen, maar toch is het nog steeds zo dat er maar weinig kinderen in een rolstoel in een klas met lopende kinderen zitten. In 'Sam & Sarah, Je kunt meer dan je denkt' zien we tegen welke problemen Sam en Sarah aanrollen en hoe ze daarmee omgaan. Hun verhaal gaat over meedoen, over grenzen verleggen en angsten overwinnen. En vooral over hoe kinderen elkaar leren kennen en begrijpen door samen te spelen, rollend én lopend. Met tutorials!
De SGO heeft het boek aangeschaft voor het scholenproject.

www.samensarah.nl

Even voorstellen: contactpersoon Valburg

Mijn naam is Françoise Vaartjes.

Ik ben 56 jaar, getrouwd met Ronald, de trotse moeder van twee dochters, een zoon en de trotse oma van een prachtige kleinzoon. Ook maken gast- en pleegkinderen al jaren deel uit van ons gezin. Al bijna 36 jaar zijn mijn man en ik inwoner van de Overbetuwe, waarvan 19 jaar in Elst en inmiddels al bijna 17 jaar in Valburg.



Vanuit het welzijnswerkveld ben ik doorgegroeid en heb ik een jarenlange, brede werkervaring opgedaan, nationaal en internationaal; als gespecialiseerd pedagogisch medewerker, praktijkbegeleider, coach, trainer (rouw, verlies en interactie) en als teamlid van (landelijke) werkgroepen. Incidenteel ben ik nog, vanuit de gunfactor en op freelance basis, pedagogisch coach en trainer (informatie, advies, begeleiding en opvoedingsondersteuning; voor een groep, of een-op-een maatwerk, dat specifiek wordt afgestemd).

De laatste jaren ben ik, als vrijwilliger, actief geweest bij Stichting Achter de Regenboog (ADR). ADR ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare. Dit doen we tijdens gezinsweekeinden. Door de ondersteuning vormt deze ingrijpende gebeurtenis geen belemmering om een gezond volwassen bestaan op te bouwen.

Tevens ben ik, als vrijwillig hulpverlener, ruim een jaar ingezet bij de VPTZ (Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg; zorg afgestemd op de wensen en behoeften van de terminaal zieke en de naasten)

Ik draag graag mijn steentje bij in de vorm van oprechte betrokkenheid, een stevig deel kennis, een observerend oog en een luisterend oor. Dit doe ik door persoons-, doelgroep- en situatiegericht adviseren en ondersteunen.

Ik ga voor kwaliteitsbehoud en -groei, met een kritische en resultaatgerichte blik richting beleidsvorming en -ontwikkeling.

Na een periode van vier jaar als lid van de participatieraad, vond ik het tijd voor een nieuwe uitdaging. Voor mij een logische stap, mij nu in te zetten binnen de SGO; ik ben dankbaar, dit te mogen doen!

Ik ben iemand van 'kijken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen'; dit zowel vanuit mijn vakgebied als mijn vrijwilligerswerk. Eveneens als ervaringsdeskundige (met mijn blijvend fysieke beperking). Samen kansen zien en zoeken naar de weg om die kansen ook daadwerkelijk te kunnen pakken, daar gá ik voor; kwaliteit met een gouden randje!

Ik ben laagdrempelig bereikbaar (**contactpersoon Valburg**) dus schroom niet om met mij contact op te nemen.

Graag tot ziens!

Station Elst

Hetty Wieringa schreef in het kader van haar studie een rapport over de veiligheidsbeleving van het station Elst (Gld). Ze interviewde een aantal mensen die regelmatig per trein reizen.

Haar conclusies: in het algemeen oogt het station netjes, er staan palen waar de reiziger hulp kan vragen, maar het duurt soms lang. Mensen met een mobiliteitsbeperking kunnen per lift van het ene naar het andere perron. Echter dat is ook de enige mogelijkheid, bij een kapotte lift is er geen alternatief. In de tunnel ligt tussen het fietspad en de twee liften een grote opstaande rand. Bij een calamiteit is daar geen vluchtmogelijkheid.

Als je 's avonds vanuit de wijk Westeraam naar het station gaat moet je als rolstoeler nu nog langs de fietstunnel en een braakliggend, onbewoond gebied rijden, dat is vooral in het donker niet fijn. Bent u benieuwd naar de aanbevelingen van Hetty, of het hele rapport? Neem dan contact met haar op.

hetty.wieringa@planet.nl



Jan Rutten op pad

“Ik verbouw mijn eigen rolstoel met koppelstukken tot handbike of mountainbike”

Jan woont met zijn vrouw en twee kinderen in Elst, en werkt in Utrecht. Is fervent Vierdaagsdeelnemer, eerst als loper, nu als roller, en hij doet aan rolstoelbasketbal.

We vroegen Jan vooral naar zijn ervaringen met zijn handbike, waar hij enthousiast op reageerde. Zo kregen we een uitgebreid overzicht van alle activiteiten en hulpmiddelen die hij afgelopen jaren is gaan gebruiken.

Rolstoelvaardigheidslessen

Via de BOSK* werd ik gewezen op Kees-Jan van der Klooster, ik heb dankbaar gebruik gemaakt van zijn rolstoelvaardigheidslessen. De lessen begonnen eerst in een sportzaal en later ook buiten, in de echte wereld. Het was erg leuk om zo met je rolstoel de binnenstad van Nijmegen in te gaan. Veel geleerd over hoe je obstakels kunt overwinnen. Van stoepranden tot roltrappen. Ik kan nu overal overheen. Alles begint bij het kunnen balanceren met je stoel op de twee achterwielen (een wheelie maken). Als je dat kunt, kun je eigenlijk de rest ook. Via de BOSK hoefde ik maar 50 euro te betalen voor een stuk of 3 lessen. Informatie op www.wheelchairskillsteam.nl



Uitleen en uitproberen

Een vriendin tipte mij over Wheels2sport, de uitleen van [Uniek Sporten](http://UniekSporten.nl). Vorig jaar heb ik via hen een hybride aankoppelhandbike uitgeprobeerd en later succesvol aangevraagd bij de gemeente (Overbetuwe). Het hulpmiddel van Uniek Sporten mag je meerdere maanden lenen, volgens mij wel tot zes maanden en daar zijn ze heel soepel in. Men is uiterst klantvriendelijk. Er zijn nauwelijks voorwaarden, als je een hulpmiddel wilt lenen om een sport te verkennen wanneer je fysiek beperkt bent, dan kun je een sportrolstoel, handbike of ligbike lenen en nog een aantal andere hulpmiddelen.

Ik ga nu een Quickie Shark RT (ligbike) lenen. Aanleiding is dat ik al langere tijd niet kan sporten door corona. Zodoende ben ik op zoek gegaan naar een andere sportieve uitdaging. Met een ligbike hoop ik een hoger tempo te kunnen halen en langere afstanden af te kunnen leggen. De ligbike wil ik eerst uitgebreid gaan uitproberen. Een ligbike is eigenlijk een ligfiets waarbij je met je handen trapt. Ook wel een vastframe handbike genoemd. Ik weet nog niet of ik een eigen ligbike ga aanschaffen. Ik heb al wel gezien dat er financieringsmogelijkheden zijn via het Fonds Gehandicaptensport en via Uniek Sporten Overbetuwe zelf. Daar kan de bijdrage oplopen tot 85% van de totale kosten. Je krijgt maximaal 85% over het verschil dat je nog moet betalen na een toekenning van je gemeente over een sportvoorziening. Dat lijkt heel interessant, ik ga me er verder in te verdiepen.

Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking sporthulpmiddelen kunnen uitproberen. Door de beschikbaarheid van sportvoorzieningen vanuit een uitleenpool, kun je uit het brede aanbod uiteindelijk de sport kiezen die het beste bij je past. Uniek Sporten Uitleen is bedoeld voor volwassenen die, om te kunnen sporten, zijn aangewezen op een rolstoel, handbike of loophulpmiddel.

*De BOSK is opgesplitst in 4 nieuwe verenigingen: [CP Nederland](http://CPNederland.nl), [EMB Nederland](http://EMBNederland.nl), [Spina Bifida en Hydrocephalus Nederland](http://SpinaBifida.nl) en [Schisis Nederland](http://SchisisNederland.nl).



Jan Rutten op pad, vervolg

Ik heb als basis mijn eigen rolstoel die ik aanpas met extra stukken (zie foto's hieronder)
Met een losse aankoppelfiets wordt het een handbike, met de elektrische ondersteuning erbij wordt dit een hybride handbike. Die heb ik nu in gebruik. Daarmee kan ik voor dagelijks gebruik makkelijk het verkeer in, en ik kan zo mijn eigen rolstoel al fietsend altijd meenemen. Een heel groot voordeel!

De mountainbikewielen zijn twee losse wielen (velgen met MTB-banden) die ik kan wisselen met de gewone wielen. Die zet ik er dus op als ik het bos in ga. Daarbij combineer ik de wielen met een Adventus voorzetwiel zodat ik nog makkelijker door het bos kan. Het voorzetwiel zorgt ervoor dat je voorwielletjes van de grond komen zodat je daar niet meer mee vast kunt rijden. Het voorzetwiel kan altijd passend



Hybride handbike



Mountainbike wielen en voorzetwiel

gemaakt worden als je een beugel hebt als voetsteun en dus geen voetplaat als voetsteun. Het voorzetwiel is namelijk volledig af te stellen op het type en de maat rolstoel die je hebt. Ik ben erg tevreden over de combinatie en kan zo veel meer de natuur in. Ook kan ik het strand op, alleen het mulle zand (evenals een dik pak sneeuw) kan ik niet over met deze combinatie. Dan houdt het wel op.

De aanvraag voor de hybride handbike verliep via de Wmo van de gemeente en werd uiteindelijk na een lange beoordelingsprocedure naar alle tevredenheid goedgekeurd en geleverd. Toen nog door RSR waarbij ik ook veel gehad heb aan de adviseur van RSR. Nu wordt de handbike verder onderhouden door Kersten hulpmiddelen en dat verloopt steeds heel soepel en vlot. De mountainbikewielen en het Adventus voorzetwiel heb ik zelf aangeschaft met een bijdrage van het Spina Bifida Fonds. Dat was een zeer gewaardeerde bijdrage die ik dankbaar heb gebruikt.

Vierdaagse 2022

Voor de hele ervaring en belevenis van de vierdaagse doe ik graag nog een keer mee. Het bevalt me goed om grotere afstanden te rollen. De Vierdaagse mag je alleen met een handbewogen rolstoel meedoen. Een handbike is dus absoluut uitgesloten! Dat staat gelijk aan fietsen.

Ik ben benieuwd naar de rolstoeltoiletten tegen die tijd!

Afstanden rollen

Ik rol met mijn gewone rolstoel regelmatig met mijn handbike eraan vastgekoppeld zeker een kilometer of 30-40 in een keer. Ik zoek altijd zelf een leuke route en laat me daarbij tijdens de rit leiden door de omgeving. Met mijn handbike eraan kan ik een snelheid van 25 km per uur halen. Met de hand gewoon rollen haal ik 8-9 km per uur. Doel is om een hoger tempo te halen zodat ik met de [Homeride 2022](#) mee kan gaan doen.

Met mijn werkgever (OrangeX uit Nijmegen) gaan we een team opbouwen en volgen met ons eigen trainingsschema een 'Road to the Homeride' zodat we in 2022 helemaal klaar zijn voor het evenement.



HomeRide is 24 uur lang op de racefiets, dag én nacht, 500 kilometer dwars door Nederland. Je doet dat met een team in estafettevorm. Een tocht voor bikkels dus, waarmee je geld inzamelt voor de Ronald McDonald Huizen, Huiskamers en vakantiehuizen. Dit jaar op 26, 27 juni. Ben je een hardloper of wandelaar? Doe dan in hetzelfde weekend mee aan [HomeRun](#) of [Home-Walk](#)

Zorgcentrum en dagbesteding Bontekoe Elst

Zo op het eerste gezicht zie je niet dat het huis aan De Kist 57 een woonzorgcentrum is. Dit heerlijke pand met lekkere tuin biedt zorg voor ouderen die 24/7 afhankelijk zijn van zorg en begeleiding. Kleinschalig en huiselijk, met voor elke bewoner een (zelf in te richten) eigen slaapkamer en veel persoonlijke aandacht. Er is nog ruimte voor nieuwe bewoners!



De overheid wil dat ouderen -de zorgvragers- zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Daarmee worden de mantelzorgers geacht 'het maar te regelen'. Omstanders worden in veel gevallen schromelijk overvraagd. Dat leidt tot allerlei bijkomende problemen, overbelasting, irritatie en onmacht. De kleinschalige zorg van Zorgcentrum Bontekoe biedt een perfect alternatief voor de oorspronkelijke thuissituatie en de reguliere verzorgings- of verpleeghuizen. Er is zelfs ruimte voor echtparen die bij elkaar willen blijven wonen. Alle slaapkamers zijn voorzien van wastafels en ook aangepaste baden en douches worden gefaciliteerd, over de gehele benedenverdieping loopt een tilliftsysteem voor wanneer u met een tillift geholpen zou moeten worden. De tuin is er niet alleen om heerlijk beschut in te zitten, er kan ook een moestuintje aangelegd worden.

Of de zorgvragen nu te maken hebben met dementie, geheugenproblemen of (NAH) lichamelijke klachten, Zorgcentrum Bontekoe maakt de benodigde zorg passend binnen het toegekende zorgzwaartepakket van het CIZ. Het verplegend- en verzorgend personeel werkt met hoofd, hart en handen. Maar dat kan net zo goed gezegd worden van de betrokken vrijwilligers die dagelijks meehelpen bij de activiteiten in de gemeenschappelijke woonkamers. Bewoners zien vaste, vertrouwde gezichten. Die dragen bij aan ontspannen dagbesteding. De dagbesteding is overigens ook toegankelijk voor wie niet aan De Kist woont. Door de kleinschaligheid zijn de contacten persoonlijk.



Voor meer informatie stuur uw vraag naar: info@zorgcentrumbontekoe.nl of bel voor een afspraak en een bezichtiging.

Van harte welkom!

Zorgcentrum Bontekoe De Kist 57, 6661 ZD Elst Telefoon 06-3963 3506

E-mail: info@zorgcentrumbontekoe.nl

www.zorgcentrumbontekoe.nl

Anmeldingen voor de kleinschalige dagbesteding gaan via de Wmo van gemeente Overbetuwe

www.meldingenwmo.nl

Oproep: vrijwilligers gezocht

Zorgcentrum Bontekoe is nog op zoek naar vrijwilligers voor de dagbesteding, onderhoud van de tuin, aanleggen van moestuintjes, en vele andere activiteiten!



Ouderinitiatief 'Bij Ons Thuis' op weg naar veilige woonvorm

Overbetuwe biedt plek aan bijzondere doelgroepen!

ELST - Het uit ouders van jongvolwassenen met een verstandelijke beperking bestaande ouderinitiatief 'Bij Ons Thuis' bundelt de krachten om op korte termijn in Elst een beschermde en bestendige woonvorm te realiseren voor hun kinderen. Daarmee willen de ouders een veilig thuis bieden aan circa veertien uit Overbetuwe en directe regio afkomstige jongeren met een beperking.

Gelet op het feit dat deze jongvolwassenen niet in staat zijn zelfstandig te wonen en blijvend zorg en begeleiding nodig hebben, is eind 2018 door een aantal ouders de stichting 'Bij Ons Thuis' opgericht. De ambitie van dit burgerinitiatief is een woonzorglocatie te ontwikkelen samen met de gemeente en lokale ondernemers. Feit is dat er zowel landelijk als regionaal weinig geschikte woonplekken zijn voor deze doelgroep.

Gelukkig geeft de gemeente Overbetuwe aan dat zij ruimte wil bieden aan bijzondere doelgroepen en initiatieven voor bijzondere woonvormen en woonzorgcombinaties wil faciliteren en ondersteunen. Op dit moment richt het ouderinitiatief zich vooral op het, in samenwerking met een aantal partners, verkrijgen van een geschikte locatie, liefst nabij een (dorps)centrum en in de nabijheid van de familie en het sociaal netwerk van de bewoners.

Hoewel ook andere locaties denkbaar zijn, gaat de voorkeur van het ouderinitiatief duidelijk uit naar het vrijkomende schoolgebouw van het Over Betuwe College (OBC) aan de Mozartstraat in Elst. Na een grondige verbouwing kan dit gebouw mede dienst doen als een appartementencomplex met 7x24 uur professionele begeleiding voor veertien jongvolwassenen met een beperking. Ook over het benutten van de overige beschikbare ruimte heeft het ouderinitiatief innovatieve ideeën.

'Bij Ons Thuis' en haar toekomstige bewoners hopen vurig dat de gemeente goedkeuring geeft aan deze locatie, actief meewerkt aan het realiseren van dit ouderinitiatief en een veilige en bestendige plek biedt aan deze bijzondere doelgroep. Het is de bedoeling dat de gemeenteraad hierover in juli een besluit neemt.



POTENTIËLE BEWONERS GEZOCHT:

Zoek je voor je zoon/dochter een fijne plek in Elst met 24/7 uur begeleiding?
Ben je als ouder(s) bereid om een actieve bijdrage te leveren aan het realiseren ervan?
Meld je dan snel aan! Kijk voor meer info op: www.wooninitiatiefbijonsthuis.nl

Mijn ervaringen met de Wmo gemeente Overbetuwe

Louis Wiederholdt doet verslag van 38 jaar ervaring met de Wmo van Overbetuwe

Mijn allereerste ervaring met hulpmiddelen was na mijn diagnose in het Radboudumc in Nijmegen, een zeldzame progressieve spierziekte distale SMA.

Tegelijkertijd ben ik bij de Maartenskliniek in de revalidatie gekomen. Er werden gesprekken gevoerd over mijn toekomst. Een traplift, beugels in de badkamer en toiletbeugels zijn aangevraagd bij toentertijd de WVG (Wet Voorzieningen Gehandicapten). Hiervan moest ik de helft zelf betalen, ongeveer f 1500,00.

Jaren later ging het lopen steeds minder goed en heb ik voor het eerst een ADL-rolstoel aangevraagd nu bij de Wmo. Ik wist welke rolstoel het moest worden, een lichtgewicht vast frame en een op maat gebouwde rolstoel. De gemeente lag in het begin dwars, het was geen rolstoel uit het pakket, ik ben toch blijven vasthouden aan wat ik wilde hebben, gesteund door mijn revalidatiearts. De gemeente ging uiteindelijk akkoord. Verder heb ik een gehandicaptenparkeerkaart aangevraagd en gekregen.

Na een tijdje wilde ik een groter bereik hebben, hiervoor heb ik een handbike aangevraagd. Dit verliep soepel bij de gemeente.

Vervolgens ben ik in de Maartenskliniek geopereerd, verlengingen van de beide achillespezen, wat het lopen ten goede kwam. Via mijn dagrevalidatie kwam ik in contact met de sport Rolstoelrugby en ben lid geworden van de Mavericks. Bij de gemeente mijn sportrolstoel aangevraagd en die werd toegewezen. Na ruim acht jaar was ik toe aan een nieuwe sportrolstoel (rolstoelrugby is een vrij ruige sport), een nieuwe sportrolstoel is een dure aangelegenheid, en normaal krijg je voor een termijn van drie jaar een sportvergoeding van € 2800. In overleg met de gemeente kreeg ik voor zes jaar een sportvergoeding van €5600. Hierdoor kon ik de rolstoel volledig betalen, met dank aan de gemeente.

Ook mijn ADL-rolstoel was aan vervanging toe, dit verliep bij de gemeente zeer soepel, geen moeilijke vragen terwijl het toch om een dure rolstoel gaat.

Aanvraag gedaan voor een gehandicaptenparkeerplaats voor de deur. Ook dit werd spoedig gerealiseerd.

Na ongeveer 20 jaar trouwe dienst werd de traplift afgekeurd, door de firma OTO. Dus weer een volgend contact met de gemeente, eerst een keukentafelgesprek, er kwam een eventuele verhuizing aan de orde, hier sprong mijn eigen deskundige van Spierziekten Nederland in. Hij vond dit onzin het hele huis was goed aangepast, geen dremfels en dergelijke.

Uiteindelijk liet de gemeente weten dat zij akkoord waren met de plaatsing van een nieuwe traplift.



Mijn ervaringen met de Wmo gemeente Overbetuwe, vervolg

Door aanhoudende schouderklachten was ik genoodzaakt om afscheid te nemen van mijn handbike en ik moest op zoek naar een vervangend vervoershulpmiddel. Eerst werd een eisenpakket opgesteld waar het hulpmiddel aan moest voldoen:

- een compact hulpmiddel
- ik moet het zelf in en uit de auto kunnen krijgen
- geen belasting van de schouders

Ik ben uitgekomen op een balansrolstoel (op twee wielen) de BiGo van 2Kerr

Bij de aanvraag heb ik een uitgebreid persoonlijk plan geschreven met hulp van diverse mensen.

Door de coronacrisis was er geen mogelijkheid tot een persoonlijk keukentafelgesprek thuis. Dus alles is telefonisch en per mail behandeld. Ik had er een hard hoofd in voor de toewijzing, maar tot mijn grote verrassing gaf de gemeente na een korte periode toestemming voor de aanschaf op basis van een pgb. Ik was er zeer blij mee. Het hulpmiddel is verstrekt op basis van pgb, hierdoor kan ik de BiGo meenemen naar de nieuwe gemeente.

Terugkijkend naar al mijn aanvragen van hulpmiddelen heb ik een zeer positief beeld van de gemeente Overbetuwe. Medewerkers van de Wmo hadden een luisterend oor.

Onlangs ben ik verhuisd naar de gemeente het Hogeland (Groningen), waar ik nog geen ervaring heb met de aanvraag van een hulpmiddel. We zijn verhuisd naar een nieuw gebouwd levensloopbestendig huis. Ik verwacht geen aanvraag te doen voor een hulpmiddel.

Er is nog één ding, de BiGo had bij de gemeente Overbetuwe een onderhoud- en verzekeringspakket. Dit is uiteraard komen te vervallen. Hiervoor moet ik nu in contact treden met de gemeente het Hogeland om dit te regelen.

Louis Wiederholdt
Baflo



De balansrolstoel BiGo rijdt op twee wielen door het gebruik van de unieke Segway techniek. Die techniek zorgt voor de balans, je hoeft niet als gebruiker de balans te bewaren! Het bedrijf 2Kerr is in Oss gevestigd. Op hun website staat veel informatie, ook over financiering. Er bestaat ook een versie waarbij je met je bovenlijf de stoel bestuurt.

www.2kerr.com

Louis zoekt en test voor Spierziekten Nederland nieuwe hulpmiddelen, hij is voorzitter van de helpdesk. Op de 2-jaarlijkse landelijke Supportbeurs bemant hij met anderen een van de drukste stands, vol met praktische hulpmiddelen.



Geregeld krijgen wij tips van hem en op informatiemarkten van de SGO heeft hij vaker zijn hulpmiddelen gedemonstreerd.

Het zal wennen zijn dat hij nu aan de andere kant van het land is gaan wonen... Louis DANKJEWEL en veel geluk in Baflo

Fietshulpmiddelen

Fietsen op maat ROM-Pedaal voor je (elektrische) fiets

Met dit pedaal kun je in de juiste houding blijven fietsen en worden je gewrichten niet ongelijk belast. Zo kun je met een beperkte buiging van je knie, heup of prothese weer fietsen. De crankverkorter compenseert een verschil in beenlengte. Ieder verschil in beenlengte wordt opgevangen met gebruik van je huidige pedaal. De traploze instelbare crankverkorter monteert je tegen de eigen crank.

Heb je problemen met je knie, heup, prothese of een verschil in beenlengte? En wil je weer goed kunnen fietsen?

- Fiets je met je hak?
- Glijdt je voet van het pedaal af?
- Krijg je de pedalen niet rond?
- Kun je je knie niet goed buigen?

www.fietsenopmaat.com/rom-pedaal-fiets-hulpmiddel/



Aangepaste fietsen van Van Raam

Van Raam maakt driewielfietsen, scootmobiel-fietsen, rolstoelfietsen, tandems, driewieltandems, duofietsen, zitfietsen, ligfietsen, transportfietsen en lage instap fietsen. Vrijwel alle modellen zijn ook als elektrische fiets leverbaar. De fietsen worden op klein, middel, groot en eventueel zeer groot formaat gemaakt en zijn daardoor geschikt voor kinderen, volwassenen en mensen met een klein tot zeer groot postuur. Een aantal modellen worden veel als fiets voor gehandicapten gebruikt. Er zijn dealers in onze regio beschikbaar.



Onderstaande Tips voor de aankoop van een fiets staan op de website: www.vanraam.com

- [Tips om geld in te zamelen voor een aangepaste fiets](#)
- [Tips voor het kopen van een duofiets](#)
- [Tips voor het kopen van een driewielfiets](#)
- [Maak een proefrit](#)
- [Met aangepaste fiets deelnemen aan het verkeer](#)
- [Tips om te fietsen met een rolstoelfiets](#)
- [Aangepast fietsen door de sneeuw](#)

Allround Fietsdrager

Voor op de auto, voor aangepaste fietsen.

<https://allround-hecktraeger.de>



Scouters oplossingen & hulpmiddelen

Biedt veel keuzehulp en tips bij het kiezen van een speciale fiets.

Kijk bij vervoer, fietsen.

www.scouters.nl



Wielrennen

Fietsen/ wielrennen met een arm- of beenorthese, allerlei soorten aanpassingen en hulpmiddelen.

www.fiets-info.nl



Zonnetje, terras én voldoende ruimte voor voetgangers met visuele beperking

In veel gemeentes mogen de terrassen in grootte uitbreiden om de afstandsregels te kunnen waarborgen. Binnen deze extra ruimte brengen de Oogvereniging en de samenwerkende expertisecentra in het oogveld een belangrijk aandachtspunt naar voren: is er nog voldoende ruimte voor een veilige en toegankelijke looproute voor mensen met een (visuele) beperking?

Naast het bewaken van veiligheid en het in acht kunnen nemen van de afstandsregels is de toegankelijkheid van de openbare ruimte ook erg belangrijk.

De belangrijkste boodschap is: maak routes, markeringen en afscheidingen goed zichtbaar én voelbaar, zo voorkom je botsingen en struikelpartijen.



Geleidelijnen vrij laten!!

Geleidelijnen zijn voor mensen met een visuele beperking van groot belang om op een veilige manier hun weg te vinden in de openbare ruimte, het is van belang dat deze routes vrij van obstakels blijven. Kunnen mensen met een visuele beperking hun weg naar de supermarkt nog vinden? Of verdwalen zij tussen de tafeltjes van het terras? Wij zien helaas hier in de Overbetuwe niet alleen de terrassen op de lijnen maar ook geparkeerde auto's, uitstallingen en vooral helaas nog steeds heel veel fietsen.



Heb je een terras? Zorg er dan voor dat je obstakelvrije loopzones rondom het terras creëert en dat het terras goed is afgebakend. Dit doe je bijvoorbeeld met dichte terraspanelen of bloembakken.



Stop
voor de
witte stok in
het verkeer

Die lange rijen
ribbeltegels in
de Dorps-
straat liggen
er niet voor de
sier....



En dan wordt alles anders, NAH in het gezin

En dan wordt alles anders. Een eenvoudige zin, maar voor ons heeft die een heel diepe betekenis.

In 2008 fietsten we namelijk als jong gezin van het Bevrijdingsfestival in Wageningen naar huis. En dan rijdt een dronken automobilist op ons in. Onze drie kinderen en ik komen er goed vanaf en hebben niets, maar mijn echtgenote wordt met zwaar traumatisch hersenletsel per helikopter afgevoerd. Er wordt uiteindelijk NAH (niet-aangeboren hersenletsel) vastgesteld. Jaren van vallen en opstaan, ruzies en weer goedmaken, zoeken en fouten maken, verdriet en blijdschap volgen.

Door jarenlang alle ballen hoog te houden neemt de veerkracht steeds meer af en val ik uit met burn-outklachten.

Tijdens het herstel van de burn-outklachten ben ik gaan schrijven. Wat begon als therapeutisch schrijven is uitgegroeid tot een boek 'En dan wordt alles anders' dat onlangs is uitgegeven. Het boek geeft herkenning, erkenning en richting voor onder andere partners en kinderen. Maar het geeft ook een beeld over de gevolgen voor werkgevers, hulpverleners, zorgverleners en andere belangstellenden.

Het moment om het boek met het bredere publiek te gaan delen kwam toen ik werd gevraagd om mijn verhaal te vertellen tijdens een NAH-cafébijeenkomst met als thema 'NAH in het gezin'. Daar bleek dat veel meer mensen met dezelfde soort problemen zaten en naar oplossingen aan het zoeken waren. Ik dacht dat ik wellicht door mijn verhaal te delen anderen verlichting kon geven en besloot om het verhaal in boekvorm uit te geven. Een paar weken later kreeg ik het bericht dat een partner van iemand met NAH die aanwezig was tijdens die bijeenkomst, getriggerd door mijn verhaal, hulp was gaan zoeken. Dit was voor mij het bewijs dat ik hiermee moest doorgaan. En daarbij ook door bijvoorbeeld een website te maken en lezingen te geven. Hierdoor kan ik iets negatiefs omzetten in iets positiefs en andere mensen helpen.

Samen met mijn dochter Thirza heb ik vervolgens de website gemaakt:

www.NAHinhetgezin.nl.

Het is een website geworden waarop onder andere korte persoonlijke verhalen staan van ons gezin, want NAH heb je niet alleen. Het hele gezin ervaart de gevolgen hiervan. Maar er staan bijvoorbeeld ook verwijzingen naar websites op. Er is namelijk van alles op het internet te vinden over NAH, vooral voor NAH-ers, maar weinig voor aanverwanten. Wat ik miste was een centrale plek op internet waarop diverse zaken staan die ik zelf had kunnen gebruiken in mijn zoektocht. Van uitleg over wat NAH is tot aan adressen van letseladvocaten.

Het boek is te bestellen via de website. De verzendkosten (binnen NL) neem ik voor mijn rekening. Ik zou zeggen kijk eens op de website www.NAHinhetgezin.nl en vertel het door. Delen mag altijd. Aandacht kan er niet genoeg zijn. Je kunt ook een bericht achterlaten op: NAHinhetgezin@gmail.com



Bijeenkomst ‘mensen met NAH’ opgestart

In Elst heeft in maart een eerste bijeenkomst plaatsgevonden voor een groepje mensen met ‘niet-aangeboren hersenletsel’. Deze eerste bijeenkomst was bewust met een kleinere groep vanwege de coronamaatregelen. We zaten in een grote, goed geventileerde ruimte op anderhalve meter van elkaar. De opzet is vooral onderling ervaringen uit te wisselen.

Onderstaande opmerkingen kwamen voorbij:

- *Het omgaan met beperkte energie of slechte visus*
- *Last hebben van prikkels zoals lawaai en licht*
- *De deur niet uit kunnen/durven/willen*
- *Ik heb mijn eigen weg erin gevonden, het is al 20 jaar geleden, veel weggestopt*
- *Partner die (te) veel wil overnemen*
- *Partners die angst hebben dat er weer iets gebeurt en voortdurend ‘aanstaan’*
- *Geen spontane dingen op een dag kunnen doen geeft stress*
- *Weer kunnen fietsen met een driewieler*
- *Moeite hebben met een scootmobiel of rollator*
- *Niet kunnen lezen, alleen grootletterboeken*
- *Aanloopje om op te starten, minder zelfvertrouwen*
- *Verwerking, depri*
- *Vechten “Ik kan ‘t wel”*
- *Ik zoek mensen die me begrijpen, waar ik me thuis bij voel*
- *Alleen voelen, niet iedereen begrijpt wat er aan de hand is of mensen hebben een mening over je*
- *Samen met je partner het huishouden doen*
- *Er wordt te snel gesproken, teksten op tv gaan te snel*
- *Gezelligheid, kletsen*
- *Hobby's als wandelen, fietsen en lezen zijn favoriet*

Kom je ook?

We hopen eind juni een tweede bijeenkomst in Elst te kunnen organiseren. Het idee is om uiteindelijk twee groepen te vormen, een voor de NAH-mensen zelf, de andere voor hun partners/mantelzorgers. Groepsgrootte: circa acht personen per groep, dan kun je elkaar volgen.

Over naam en locatie voor deze bijeenkomsten wordt nog nagedacht.

Frequentie eens per twee maanden op de derde dinsdagochtend van de maand.

Wil je voor een volgende bijeenkomst uitgenodigd worden? Dan graag een mailtje naar Saskia Henze:

Saskia.Henze@fortewelzijn.nl of Jeanne Verdijk (SGO): sgo.overbetuwe@gmail.com tel. 0481-376595

En dan wordt alles anders...

Met het schrijven van het boek verwerkt Albrecht Bouwman wat hem en zijn gezin overkomt als een dronken automobilist zijn vrouw aanrijdt. Het boek raakt. Je leest over een man die alles op alles zet om zijn gezin na het ongeluk zo normaal mogelijk door te laten draaien. En dat terwijl zijn vrouw de diagnose NAH krijgt. Niet willen zeuren, niet lastig zijn en maar doorgaan was een lange tijd zijn overlevingsstrategie. Hulp zoeken en de juiste hulp krijgen blijkt lastig. Uiteindelijk krijgt hij burn-outklachten en leert dat hij daarnaast ook een Post Traumatische Stress Stoornis heeft. Dit boek is daarom ook de oproep aan hulpverleners om anders om te gaan met signalen in dit soort situaties. Voor mensen die zelf te maken hebben met NAH, of een andere vorm van zware mantelzorg, is het mogelijk hulp te krijgen om het leven een stukje inzichtelijker te maken.

Bouwman schrijft makkelijk en gedreven waardoor je door het boek heen vliegt. Geen tijd om het hele verhaal te lezen? Ga naar pagina 189. Daar schrijft Bouwman over wat helpend is. (Saskia Henze)

Marijke Arends nam eind april afscheid:

“BEDANKT voor al je activiteiten en je voortvarende aanpak om dit NAH-gebeuren nog op de kaart te zetten”. Marijke is opgevolgd door Saskia Henze. We hebben er alle vertrouwen in dat zij deze groep verder mee gaat ontwikkelen.

Parkinsonlotgenoten gezocht

Een van onze deelnemers gaf later aan dat ze meer behoefte heeft aan gesprekken met Parkinsonlotgenoten. Zij zoekt hiervoor contact met andere mensen uit Elst om te kijken of er voldoende animo is. Bel Anneke van Doormaal, 0481-374897



Jouw Geld, Onze Zorg

Sinds kort is Jouw Geld, Onze Zorg actief vanuit Elst. Jouw Geld, Onze Zorg voert bewind van mensen die vanwege een verstandelijke en/of lichamelijk beperking niet in staat zijn om hun eigen financiën te beheren. In twee edities van deze nieuwsbrief stelt dit nieuwe kantoor zich aan jullie voor en leggen ze uit wat bewindvoering is. Lees hier het eerste deel.

Waarom zijn jullie met dit bedrijf begonnen?

Wij hebben een dochter van inmiddels 16 jaar, Frédérique. Wij hebben over haar wel eens een stukje geschreven voor de SGO-nieuwsbrief. Frédérique heeft niet-aangeboren hersenletsel en wij zien hoe zij de wereld ervaart en hoe zij informatie verwerkt. Zij zal vanaf haar 18e onder bewind moeten komen te staan, omdat zij onder andere haar eigen financiën niet kan beheren. Omdat wij graag voorbereid zijn, zijn wij gaan kijken in de regio naar het aanbod van bewindvoerders. Het viel ons op hoeveel kantoren er zijn maar hoe weinig kantoren hun informatie ook richten op mensen met een beperking. Het is nogal ingewikkelde materie allemaal, en er zijn in deze regio geen kantoren die deze informatie proberen uit te leggen op een manier die mensen met een beperking kunnen begrijpen. Hierbij kregen wij het gevoel dat Frédérique dus ooit 'overgeleverd' wordt aan iemand, terwijl zij veel zelf kan en zelf echt wel een beeld heeft van wat zij wil. Wij willen dus een bewindvoerder zijn die een band opbouwt met onze cliënten, zodat wij ze het beste kunnen helpen en beschermen.



Daarnaast willen wij al langer onze talenten inzetten voor mensen die hulp nodig hebben. Na intensief onderzoek naar het beroep van bewindvoerder hebben wij besloten dat dit helemaal past binnen deze wens. En dat wij, juist door onze kennis van Frédérique, ons willen focussen op veel meer mensen zoals zij zodat wij ze kunnen helpen en ondersteunen.

Waarom zouden mensen voor Jouw Geld, Onze Zorg kunnen kiezen?

Wij hopen dat mensen voor ons kiezen om drie redenen:

- onze kennis van de materie (aanvragen, belastingen, regelingen, etc.)
- onze kennis van mensen met een beperking
- het feit dat wij openstaan voor contact met zorgverleners/familie.

Wij hebben veel kennis van allerlei regelingen die van toepassing zijn voor mensen met een beperking. Denk aan Wmo, pgb, aanvragen bij de gemeente, toeslagen, speciale regelingen en belastingaangifte. Dit betekent dat wij veel kunnen betekenen voor juist deze doelgroep en kunnen adviseren waar nodig.

Daarnaast proberen wij alles zo makkelijk mogelijk uit te leggen en onze cliënten te betrekken bij wat wij doen. Wij bieden onze informatie op een toegankelijke manier aan, zoals in folders met pictogrammen en video's met gesproken tekst. Dezelfde informatie bieden wij aan zorgverleners, familie en andere betrokkenen aan in tekst en met uitgebreide uitleg.

Tot slot begrijpen wij dat onze cliënten vaak lieve mensen om zich heen hebben die het moeilijk vinden om alles over te dragen aan een bewindvoerder.

Juist de kennis die zij hebben is voor ons van waarde en daar staan wij dan ook voor open. Dit betekent overigens niet dat iedereen mee mag beslissen over alle zaken, maar wel dat wij openstaan voor contact omtrent belangrijke zaken en omtrent onze cliënten. Dit is wel uniek voor een bewindvoerder.

Jouw Geld, Onze Zorg, vervolg

Wat is eigenlijk bewindvoering en wanneer is het nodig?

Bewindvoering is een maatregel die door een rechter kan worden ingesteld om iemand te beschermen



tegen bestaande of toekomstige financiële problemen. Een bewindvoerder wordt dan verantwoordelijk voor de financiën en bezittingen van de persoon die onder bewind komt te staan. Dit betekent dat de bewindvoerder alles regelt zoals betalingen, het aanvragen van toeslagen, belastingaangiftes en nog veel meer.

Dit is nodig als mensen niet, of niet goed, voor hun eigen financiën kunnen zorgen. Dit kan allerlei oorzaken hebben. Misschien kunnen ze het niet, misschien hebben ze problemen door een scheiding of ziekte, misschien zijn ze verslaafd of mis-

schien zijn ze langzaam in de schulden gekomen en lukt het maar niet om eruit te komen. In alle gevallen kan iemand bewind voor zichzelf aanvragen, maar een familielid kan dit ook aanvragen. Je gaat dan op zoek naar een bewindvoerder en met de bewindvoerder vraag je de rechter om toestemming om bewind in te stellen.

Wat zijn de positieve en negatieve kanten van bewindvoering?

Het is superfijn als je het zelf niet kunt dat er iemand is die alles voor je regelt. Je hebt er geen omkijken naar en je kunt erop vertrouwen dat alles goed voor je wordt geregeld. Een bewindvoerder wordt streng gecontroleerd, dus je hoeft je daar geen zorgen om te maken.

Aan de andere kant heb je dan niks meer te zeggen over je eigen geld en bezittingen. Dit betekent dat je een vast bedrag krijgt om dingen van te doen (dat verschilt per persoon) en dat je voor alle extra's de bewindvoerder moet vragen om meer over te maken (als dit kan). Ook mag je je bezittingen niet zomaar verkopen of weggeven, dit moet altijd in overleg. Sommige mensen vinden dus dat ze nog maar weinig te zeggen hebben en vinden dat niet prettig.



Wat is jullie doelgroep?

Zoals gezegd zijn er allerlei redenen om bewindvoering aan te vragen. Sommige bewindvoerders maken geen onderscheid in waarom je onder bewind komt te staan, dus die hebben allerlei verschillende cliënten. Jouw Geld, Onze Zorg richt zich echter specifiek op mensen met een beperking. Dit kan een lichamelijke beperking of een geestelijke beperking zijn. Of allebei. Dat maakt niet uit.

Wij hebben juist veel verstand van de regelingen die er zijn voor mensen met een beperking en daarom hebben wij specifiek voor deze doelgroep gekozen.

Daarnaast hebben wij veel kennis van hoe ingewikkeld de wereld is als je een beperking hebt. Dat is de reden dat wij ervoor hebben gekozen ons speciaal op deze doelgroep te richten. Zo hebben wij een duidelijke focus en blijven wij ook goed bij qua kennis op dit gebied.

In de volgende editie van deze nieuwsbrief volgt deel twee van dit interview! Wil je nu al contact met Jouw Geld, Onze Zorg? Kijk dan op www.jouwgeldonzezorg.nl of bel met 06-16 15 40 25.

Dierense Speeltuin

Een vernieuwde, volledig toegankelijke natuurspeeltuin. Op de bouwplaats en het nattevoetenpad kunnen ook kinderen in een rolstoel. Want met water en zand willen toch alle kinderen spelen? En het belevingspad is een geweldige ervaring voor kinderen met een visuele handicap. Verder staat er een draaimolen waarop ook twee rolstoelen kunnen staan. Er zijn picknicktafels, een waterspeelplaats, een hilstoestel voor zand en water en een clubgebouw met rolstoeltoilet. En 40 speeltoestellen. www.dierensespeeltuin.nl



Nieuw speelbeleid Overbetuwe voor de komende 7 jaar in de maak

De hele openbare ruimte (en niet alleen formele speelplekken met toestellen) wordt voortaan beschouwd als ruimte waar we kunnen 'BOSS-en': Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten.

De SGO kreeg het concept toegestuurd en we waren blij verrast dat er heel veel aandacht is voor inclusie, mensen met een beperking. Met name wat betreft de inrichting van de ruimte. Daarnaast is er helaas sprake van minder budget voor het vervangen van speeltoestellen. En we hopen dat er ook standaard een deel van de toestellen geschikt zullen zijn/blijven voor kinderen met een beperking.



Zorgoppas

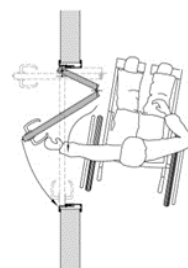
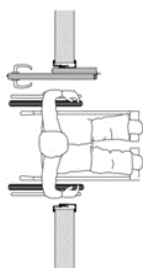
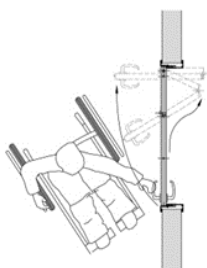
Voor ieder gezin bestaat een geschikte oppas. Zorgoppas is speciaal voor ouders van zorgbehoevende kinderen. Bijvoorbeeld voor kinderen met gedragsproblemen, autisme, een ontwikkelingsachterstand, een fysieke of zintuiglijke beperking, een verstandelijke beperking of een chronische ziekte. Samen kijken we wie bij jouw gezin past. Uit onze geselecteerde oppaskandidaten selecteren wij de beste match. Zorgoppas gaat voor een kwalitatieve match waar je gezin langdurig plezier van heeft. Een indicatie heb je hiervoor niet nodig. Laat je gegevens achter op onze site, dan nemen we telefonisch alles met je door. Zorgoppas regelt voor jou een geschikte oppas voor € 7,50 per uur. In sommige gemeentes worden de kosten (respijtzorg) deels vergoed. www.zorgoppas.nl



Ruimtebesparende badkamerdeur

Met deze klapdeur kun je in een kleine badkamer toch voldoende ruimte overhouden voor de doorgang met je rolstoel of rollator.

www.kueffner.de/raumsparuer of www.innic.nl



Actueel in Heteren

Renovatie Flessenstraat Heteren

De Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe zoekt contact met mensen in Heteren die een visuele beperking hebben. We vragen ons af of de oversteek van de Flessenstraat na de renovatie wel veilig genoeg is. Er liggen geen geleidelijnen en nu alles gelijkvloers is aangelegd is het best lastig en gevaarlijk om de weg te vinden. We zijn ook benieuwd of je met je rollator of rolstoel probleemloos door de gootjes komt zonder dat je wielen blijven steken.

Lia van de Kaa is onze SGO contactpersoon, je kunt haar bellen: 06 2842 3583 of mailen liavandekaa@hotmail.com



Goed nieuws, de dijkopgang Kastanjelaan wordt verbeterd

In de Randwijkse waarden in Heteren wordt als toegift door de firma Dekker alsnog de (te steile) dijkafrit vlakbij het centrum aangepast zodat iedereen ook daar het gebied in kan! Dank aan alle organisaties die eraan meegewerkt hebben om het uiteindelijk voor elkaar te krijgen. Dit heeft vanaf het begin in 2010! op ons lijstje gestaan. Lia durfde de afrit destijds heel voorzichtig alleen achterwaarts af. Iedereen moet nu nog voor een geschikte afrit altijd een lang stuk bovenlangs over de dijk rijden (en later natuurlijk ook weer terug) om het verder toegankelijke grote gebied in te kunnen.



Oproep zwemvrijwilligster voor mevrouw uit Heteren

Is er iemand die op maandagmorgen voor het zwemuur van 11-12 uur als begeleidster (ADL en begeleiden in het water) met een inwonster uit Heteren mee wil gaan naar het zwembad in Elst?

Neem voor meer informatie contact op met Lia, telefoon: 06 2842 3583.



Obstakels in Overbetuwe blijven maar duren...



Afgelopen periode is er niet heel veel gebeurd met betrekking tot de diverse obstakels. De gemeente geeft aan dit toch weer op te pakken en de komende tijd te reageren op meldingen. Dus zie je vervelende obstakels of gevaarlijke situaties meld dat dan via de 'makkelijk melden' app.



Boogschieten

Interview met Kirsten van der Meer

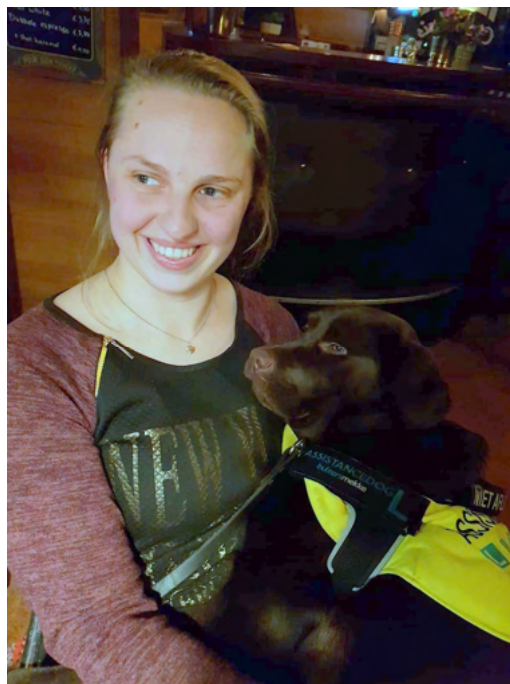
Wie is Kirsten van der Meer?

Kirsten is 23 jaar, woont in Arnhem en is met boogschieten, paardrijden en stijldansen heel veelzijdig en sportief. In 2009 werd Kirsten in het Amerikaanse Yankton wereldkampioen 3D boogschieten. Kirsten is al lange tijd lid van de Arnhemse Boogschiet Club Taxus. Extra trainingen heeft zij, samen met haar vader Conny, in een boerenschuur te Pannerden gedaan. Kirsten wordt gesponsord door DutchPelican.

Kirsten heeft een conversiestoornis. Dit is een spierspasme met een algehele blokkade van ledematen gedurende een periode van twintig minuten tot zelfs twee uur. Kirsten heeft in 2021 helaas afstand moeten doen van haar hulphond Tesla. Zij is in afwachting van een nieuwe hulphond, die vervolgens gedurende een traject van twee jaar opgeleid gaat worden.

Wat is 3D boogschieten?

Bij 3D schieten schiet Kirsten niet op normale blazoenen (van klein tot groot en met cirkels van 1 tot 10 punten), maar op levensechte modellen van dieren. Dit kunnen kleine konijntjes zijn, maar ook enorme buffalo's of elanden. De afstanden variëren tot ongeveer 55 meter en doorgaans zijn alle afstanden onbekend. Er zijn verschillende wedstrijdvormen in het 3D schieten, en afhankelijk van de regels varieert de puntentelling en schiet je slechts een of maximaal drie pijlen per doel.



Kirsten met hulphond Tesla

Waarom Arnhemse Boogschiet Club Taxus in Arnhem?

De Boogschiet Club heeft een mooi sportpark in Arnhem Zuid, zie www.abctaxus.nl. Een gezellige, actieve vereniging met leden die elkaar helpen. Je kunt binnen schieten op een baan van 18 meter en buiten tot 90 meter. Het sportpark is goed toegankelijk voor bijvoorbeeld een rolstoel en biedt faciliteiten voor sporters met een beperking. Tip: Maak indien mogelijk gebruik van de Gelrepas. Vanuit de gemeente Overbetuwe is het park goed bereikbaar.

Paardrijden bij de Bio Manege in Arnhem Noord

Kirsten rijdt zelf paard bij deze manege en helpt de instructeurs gedurende vier dagen in de week. Op deze manege kan iedereen paardrijden die daarvoor extra hulp nodig heeft. De instructeurs zijn speciaal opgeleid en met veel hulpmiddelen maken zij het voor kinderen en volwassenen mogelijk om de ontspannende en therapeutische werking van het paardrijden te ervaren. Ook als je een ernstige meervoudige handicap hebt. Zie ook de website: www.biomanege.nl



Wat zijn de sportieve doelen en de ambities in school en werk?

Kirsten traint in coronavrije tijden gemiddeld twee keer per week met 3D schieten. Daarnaast doet Kirsten krachttrainingen met elastiek. Haar actieve levensstijl staat garant voor een gedegen uithoudingsvermogen. Het richten op afstand vergt veel gevoel en concentratie. Het mooie aan deze sport is dat je alle spieren in het lichaam gebruikt. Kirsten neemt met clubgenoten deel aan wedstrijden in Nederland (vooral Brabant) en in het buitenland.

Kirsten in actie op de schietbaan

Boogschieten, vervolg

De wedstrijden vinden plaats in bosrijke en afgezette omgevingen. In kleine groepen van ongeveer vijf schutters, waaronder een teamcaptain en twee schrijvers (wederzijdse puntencontrole), gaat Kirsten dan op zaterdag en zondag op stap. Kijk maar eens naar filmpjes op Youtube.

Naast wereldkampioen in 2009 is Kirsten twee keer Europees kampioen en twee keer Nederlands kampioen geweest. Ze staat tweede op de ranglijst in Nederland en 35e op Europese lijst. Het sportieve doel van Kirsten is opnieuw Nederlands kampioen worden en meedoen aan het Europees kampioenschap van 2022 in Frankrijk. In de verdere toekomst is het meedoen aan een wereldkampioenschap een droom. Een goede sponsor, zoals DutchPelican, geeft extra ondersteuning.

Kirsten wil beginnen met de PABO-opleiding bij de HAN in Arnhem. Hopelijk kan zij deze opleiding binnenkort starten. Voor de sport en de studie heeft Kirsten een nieuwe hulphond nodig. Een hond die een conversie kan signaleren en helpt bij het bijkomen van een aanval en veiligheid biedt. Kirsten zoekt deze hond samen met een organisatie en dat is nog niet zo eenvoudig. Samen met de hond gaat Kirsten een team vormen. Ze volgen dan een intensief opleidingstraject, waarbij de hond na twee jaar gecertificeerd kan worden. Tot die tijd mag de hulphond nog foutjes maken.

Kirsten is 'Ready-To-Shoot!'

Sociaal Team Overbetuwe



Voor al je vragen over welzijn en zorg

Als inwoner van de gemeente Overbetuwe kun je je vragen over welzijn en zorg stellen aan het Sociaal Team Overbetuwe (STO). Dit team vervangt het Sociaal Kernteam.

Het STO helpt je bijvoorbeeld met vragen over de Wmo of Werk en Inkomen, maar ook met vragen over opvoeding, omgaan met eenzaamheid of gewichtsproblemen. In het Sociaal Team werken we samen met hulpverleners, opbouwwerkers, Wmo-consulenten en vrijwilligers.

Het maakt niet uit hoe groot of hoe klein je vraag is, we kijken samen welke hulp je nodig hebt.

Je kunt ons iedere werkdag tussen 8.30-13.00 uur bereiken op:
14 0481 of 06 11 73 61 68

Je kunt ook een e-mail sturen naar : info@kernteamsoverbetuwe.nl
www.kernteamsoverbetuwe.nl/



De column van Joop

Stil voor zich uitstarend staat opa te leunen bij de voordeur van zijn huisje. Opa staat te wachten. Wachten op een prikke (vaccinatie), wachten tot corona onder de knie is. Wachten op bezoek.

Wachten op het opengaan van de horeca. Wachten tot we ergens heen kunnen.

Wachten op de zomer.

Wachten op de bus en wachten op de taxi (twee soorten mondkapje meenemen).

Over het rondrijden voordat je op je bestemming bent lees je elders in dit blad.

Wachten op het nieuwe gemeentelijke Wmo- en Jeugdbeleid. En dan wachten op de uitvoering.

Het is oorverdovend stil. Je durft ook nergens heen. Voor bezoek aan een winkel (tien minuten tijd) moest je eerst reserveren. Die reservering is nu vervangen. We moeten nu de winkellopper-vlakte als maat hanteren. Dat houdt wel in dat de winkelier als agent moet opletten dat er minder klanten worden toegelaten. Gelukkig letten de meeste mensen zelf ook op. Opa blijft toch maar liever thuis. Kortom we zitten in een tijd van (af)wachten. En hopen dat alles goed komt.



Verkiezingen Tweede Kamer 2021 'inclusieve samenleving'

Op 17 maart vonden de verkiezingen voor de tweede kamer plaats. Er was wel wat te kiezen. 37 deelnemende partijen van allerlei pluimage waarvan er uiteindelijk 17 een plek(je) veroverd hebben. Voordeel is dat er weer meer mensen zich beter vertegenwoordigd voelen maar daar tegenover staat een enorme versnippering. Probeer daar nog maar eens een regering uit te vormen en probeer als splinterfractie maar eens een goede inhoudelijke rol op alle onderwerpen te spelen.....



Dat was al moeilijk maar toen begon alles ook nog eens mis te gaan. Een verkenner werd gefotografeerd terwijl ze naar haar taxi holde vanwege een positieve coronauitslag. Op de foto viel op haar paperassen te lezen dat voor Omtzigt een functie elders werd gezocht. Het hek was toen direct van de dam. We hebben het allemaal mee mogen maken en vaak met plaatsvervangende schaamte mogen aanschouwen hoe het eraan toegaat daar in Den Haag. Potten en ketels die elkaar verwijten dat ze zwart zien. Enorme ego's en massa's boter op het hoofd kenmerkten menig debat. Allemaal poppetjesgedoe om te zorgen zelf niet de zwarte (beter kleuren?) Piet te krijgen en de ander in een zo kwaad mogelijk daglicht te stellen. Politiek op zijn smalst.

Terwijl we enorme problemen hebben liggen, die een goede inhoudelijk discussie en besluitvorming vergen over hoe nu verder. Denk aan het geringe vertrouwen in de politiek, corona natuurlijk, maar ook de klimaatproblemen en uiteraard de falende overheid zoals onder andere bleek door de toeslagenaffaire waarover het kabinet gestruikeld is.

Er wordt al beweerd dat er nog zo'n soort affaire komt rondom de participatiewet die voor wat betreft uitvoering ook aan alle kanten rammelt.

We zijn nu een tijdje verder en zoals altijd begint de tijd te werken (tijd slijt) en hebben we gelukkig nog een oude wijze man (Tjeenk Willink) in ons midden die boven het politieke gekrakeel kan staan en bezig is met een poging het geheel weer op de rails te krijgen door te werken aan een combinatie van inhoud en vertrouwen creëren.

Heel mooi om te horen dat hij heeft geadviseerd een regeerakkoord te formuleren op hoofdlijnen zodat ministers die in samenspraak met de tweede kamer nader invulling kunnen geven. Nog mooier is het dat Tjeenk Willink als een van de hoofdthema's de inclusieve samenleving heeft genoemd! Ook hij benadrukt dus het belang dat IEDEREEN zoveel mogelijk kan deelnemen aan de samenleving! Je zou denken dat hij bij SGO advies heeft ingewonnen maar dat is niet zo 😊. Hopelijk is er bij het verschijnen van dit nummer een aantal positieve stappen gemaakt en kan de nieuwe regering die inclusieve samenleving verder invulling gaan geven.

Theo Bus

Special Sports Event 26 september

Zondag 26 september organiseren verschillende verenigingen uit de gemeenten Overbetuwe en Lingewaard een sportdag voor mensen met een beperking. Op deze dag staat sportplezier voorop.

Als corona niet dwars ligt, vindt op het Vitaal Sportpark De Pas in Elst op zondag 26 september de vierde editie van het Special Sports Event plaats: jong en oud met een beperking worden (weer) verleid om te komen sporten en bewegen.

Deze keer wil de organisatie laten zien wat er allemaal mogelijk is op het Vitaal Sportpark door de bezoekers ook nog op een andere manier in beweging te brengen.

Er komen twee spectaculaire attracties: een luchtkussen-stormbaan en een interactieve danswedstrijd.

Ook zal er gezellige muziek zijn, vooral aan het begin en op het einde.

De ontvangst is vanaf 10.00 uur. Om 10.30 uur is de opening en gezamenlijke warming-up.

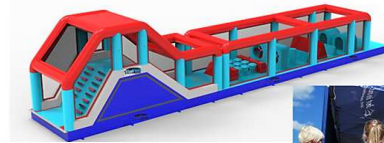
Tussen 11.00 en 13.00 uur zijn er clinics en demonstraties van verschillende (Overbetuwse) sporten: voetbal, hockey, tennis, volleybal, basketbal, judo, paardrijden, zwemmen, badminton, slow sports voor visueel beperkten, gym-extra, vissen en scouting. Het geheel wordt opgeluisterd met muziek en optredens.

Met s.v. Spero Voetbal+ zijn we altijd zeer betrokken bij dit tweejaarlijkse bijzondere evenement.

DEELNAME IS GRATIS

Aanmelden is mogelijk via www.specialsportsevent.nl.

Wat: Special Sports Event
Wanneer: zondag 26 september 2021
Tijd: van 10.00 tot 13.30 uur
Waar: Sportpark De Pas in Elst
Wie: enthousiaste sporters met een beperking
Leeftijd: voor alle leeftijden



Spero Voetbal+ sinds 2015

Het aanbieden van aangepast voetballen is bij s.v. Spero ontstaan na het eerste SSE in september 2015. In de winterse periode daarna hebben wij een begeleidingsteam samengesteld om het initiatief verder te ontwikkelen. In het voorjaar van 2016 was het zover en hebben wij proef- en inloop-trainingen gehouden, zo succesvol dat wij in augustus 2016 met een groep van circa twaalf leden konden gaan trainen, wekelijks op de vrijdagavond.

Dankzij de samenwerking met en ondersteuning van Elistha is de opzet zeer geslaagd. Met elkaar kunnen we er trots op zijn dat de doelgroep die voor voetballen kiest een podium heeft gevonden in Elst op ons mooie sportpark. De groep is erg trouw en traint heel enthousiast sinds de coronamaatregelen het weer toelaten. Onlangs schreven we een aspirant lid in van bijna elf jaar, die het heel erg fijn vindt om in teamverband te kunnen voetballen.

Wil je een proeftraining bijwonen en bij een teamsport aansluiten, neem dan contact op met :

Frans Petersen, tel. 06 5379 27290 coördinator s.v. Spero Voetbal+



SGO Fotopuzzeltocht Zondag 29 augustus 2021

Per scootmobiel, rolstoel, handbike of aangepaste fiets. Er wordt gestart in Valburg of Slijk-Ewijk met koffie. In groepjes van twee wordt er een tocht van circa 5 km in de omgeving gemaakt. Onderweg zijn er vragen en puzzels die opgelost moeten worden. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Als het weer en de corona een beetje meehelpen kan het weer een ouderwets mooie tocht worden.

Inschrijven kan nu al:

puzzeltocht@sgo-overbetuwe.nl



Special Kids Day 2022 Zondag 15 mei 2022



Op deze zondag gaan we uiteindelijk deze dag bij Familiehuis 't Lingevelde organiseren. Het goede nieuws is dat de skelterbaan zo goed als af is. Met dank aan de firma DonkerGroen die een aanzet heeft gegeven, gedoneerd. Maar ook aan de bewoners van 't Lingevelde die enthousiast veel cheques van Overbetuwe Doet hebben verzameld waardoor een groot deel van de kosten werden gedekt. TOP!! In september zal de skelterbaan officieel worden geopend, misschien is het dan veilig genoeg voor bezoekers van buitenaf.

Inmiddels heeft Salma een superleuk filmpje opgenomen dat naar alle betrokkenen van Special Kids Day gestuurd is. Met dank aan Linssen Video's. We starten de organisatie eind 2021 weer op.

Opgeven: www.specialkidsday.nl voor dit gratis evenement **van 14-17 uur** voor alle kinderen met een beperking, tot 18 jaar, uit de gemeente Overbetuwe, ook voor hun ouders, broers en zusjes.

Najaar 2021, vervoerder gezocht

Het basisscholenproject Gehandicapt en toch Gewoon hoopt dit najaar weer van start te kunnen gaan.

Helaas heeft Theo van Summeren zijn auto verkocht, hij heeft zo'n 15 jaar de spullen vervoerd.

We zijn nu dus op zoek naar iemand die de spullen van en naar de Overbetuwse scholen brengt, een aantal dozen, hulpmiddelen en twee kleine rolstoelen. De data en scholen zijn ruim van te voren bekend.

Mail Riekje Brugmans, r.bugmans@at-power.com

Ervaringen met vervoer

Op onze oproep in het vorige blad reageerden twee mensen. Een van de twee reacties plaatsen we hier.

Een mevrouw liet weten dat ze met Valys naar het Westen van het land reisde. Dat ging helaas niet zo best. Ze ging vanuit Elst eerst naar Den Bosch om daar twee mensen op te halen, vervolgens werden zij eerst in Amsterdam afgezet. De chauffeur koos ervoor om ook nog een andere, niet logische route te kiezen, en reageerde niet bepaald klantvriendelijk op haar vraag waarom hij zo reed.



Valys

*Valys is bovenregionaal vervoer, een landelijk systeem dat los staat van vervoer in eigen regio. Het werkt met een pasjessysteem en een jaarbudgetvergoeding. Klachten over Valys kun je binnen vier weken via de klantenservice melden (telefoon, mail of website). Diezelfde klantenservice oordeelt of de klacht gegrond is (uhhh..... Lijkt dat niet op de slager die zijn eigen vlees keurt???)

Tip: vraag altijd om een schriftelijke bevestiging dat de klacht bij hen is aangekomen.

Meer info op www.valys.nl

Verder is het onduidelijk bij welke vervoerder je verplicht bent een duur type2 mondkapje te dragen. Ook de chauffeurs is het niet altijd even duidelijk. Jammer...

Fietsen met een bovenbeenprothese

Sinds 2018 heb ik een linker bovenbeenprothese. Tijdens mijn revalidatietraject bij het Radboudumc heb ik, na een ongelukkige val in de douche, mijn stomp zodanig bezeerd dat het lopen niet goed meer ging. Om toch iets positiefs te ondernemen stelde de fysiotherapeut toen voor om te kijken of fietsen zou lukken. Ik fietste iedere dag met één been op een hometrainer.

Zo gezegd is natuurlijk niet zomaar gedaan. Ik had bijna 10 jaar niet meer gefietst en was het 'gevoel' kwijt.

Ik ben op een fiets gestapt met een lage instap. Voor mijn prothese was de trapper vervangen door een toeclip, hierin wordt de prothesevoet gefixeerd zodat de prothese niet van de trapper af kan schieten. Met behulp van de fysiotherapeut ben ik gaan fietsen. Het was net alsof je voor het eerst zelf mag autorijden. Sturen en ook je evenwicht houden voelde op dat moment als topsport. De fysiotherapeut hield de fiets vast en rende mee. Naarmate het fietsgevoel weer terugkwam, liet hij mij los!

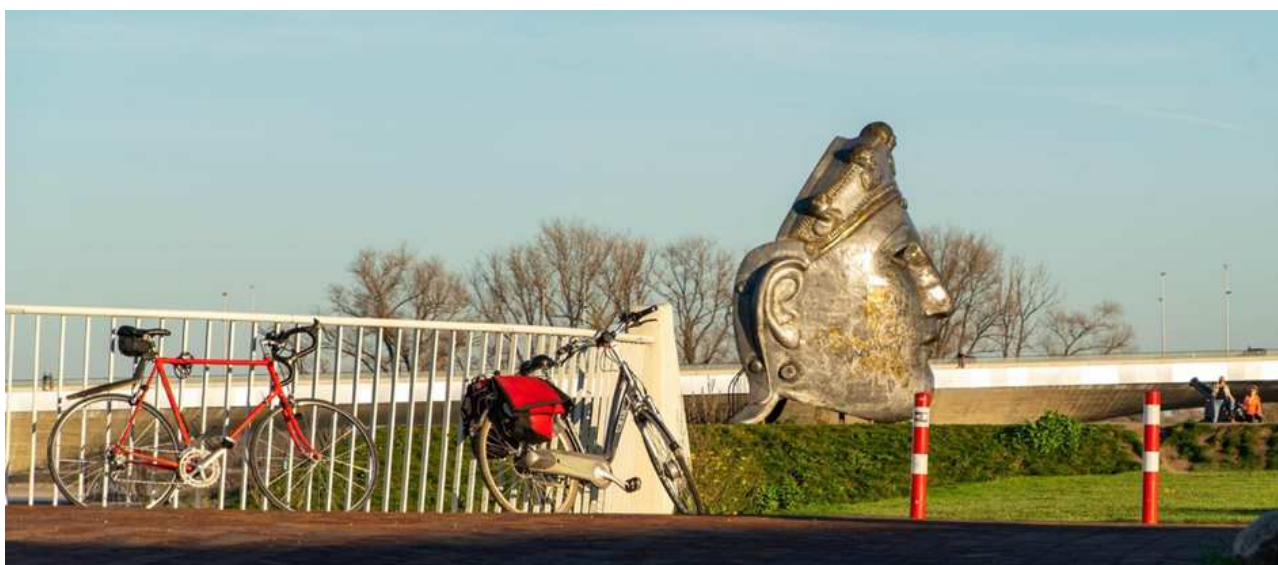
Na een paar keer in de gangen van het ziekenhuis te hebben gefietst, zijn de fysiotherapeut en ik een rondje om het ziekenhuis gaan fietsen. Dit ging goed want fietsen verleer je nooit!

Bij de plaatselijke fietsenmaker heb ik geïnformeerd of hij een fiets met een lage instap had en kon voorzien van een toeclip. Dat kon hij en na een proefrondje op zo'n fiets ben ik direct met mijn man 18 kilometer gaan fietsen. Sindsdien ben ik inmiddels vier fietsen verder, waarvan de laatste twee e-bikes zijn.

Sinds ik mijn eerste e-bike had aangeschaft ga ik ook in de zomermaanden op de fiets naar het werk (25 kilometer vice versa). We hebben al in diverse landen van Europa rondgefietst maar ook in Nederland fietsen wij heel wat af.

Mijn motto is: 'een dag niet gefietst, is een gemiste dag'.

Iedere dag pak ik de fiets en mijn fotocamera en ga ik eropuit om te genieten van onze mooie provincie.
Anja



Handige Apps

Big launcher

Vergroot iconen op je smartphone of tablet. BIG launcher is een app die je beeldscherm anders instelt waardoor je smartphone of tablet gemakkelijker te gebruiken is. Het zorgt voor een groot lettertype en duidelijke grote icoontjes in verschillende kleuren met een hoog contrast. Gratis.

Alleen op Google Play



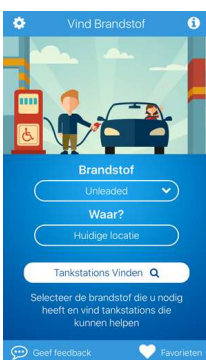
Raad plaatjes en woorden quiz

In deze app voor mensen met afasie staan verschillende taal oefeningen op verschillende niveaus. Bijvoorbeeld: woorden typen, juiste afbeelding bij het woord zoeken. Gratis.

Op Google Play en in de App Store



FuelService-app



Je kunt op tankstations hulp krijgen bij het tanken. FuelService is een app waarmee je als bestuurder met een fysieke beperking gemakkelijk om hulp kunt vragen, voordat je bij het station bent. Als de hulp is bevestigd, kun je naar het tankstation rijden en je aankomst doorgeven via de app. Op Google Play en in de App Store



Denken in Beperkingen

Deze app leert je hoe mensen met beperking hun telefoons ervaren

Hoe ontwikkel je apps met aangepaste toegankelijkheidsfuncties voor gebruikers met een beperking? Nu houden veel app- en websitebouwers soms wel rekening met richtlijnen, maar daarmee begrijpen ze nog niet per se wat er speelt. [Denken in Beperkingen](#) toont per beperking de *do's-and-don'ts* rond de toegankelijkheid op handige infokaarten. Zo leer je je echt verplaatsen in mensen met een beperking. Op Google Play en in de App Store



Vergroot je bewustzijn van toegankelijkheid



Verbeter je vaardigheden



Leer over de beperkingen



Verbreed je kennis met feiten



Spraak en communicatie apps

Op de website www.zorgvannu.nl

vind je een lijst met apps voor iedereen die niet kan praten of moeite heeft met praten, bijvoorbeeld vanwege een (ernstig) verstandelijke beperking, beroerte, afasie, hersenletsel, ALS/MS, dwarslaesie, dementie, autisme of leerproblemen. Hieronder vind je een voorbeeld.



Spraak Assistent AAC

Met de app kun je categorieën, woorden en zinnen creëren, die op grote buttons geplaatst worden. Met deze buttons kun je berichten maken, die kunnen worden gesproken (tekst-naar-spraak) of getoond op volledig scherm. Het is ook mogelijk om zelf berichten te typen met het toetsenbord.

De app kan volledig worden aangepast aan je behoefte en voorkeur. Niet gratis.

Op Google Play en in de App Store



MFC Zalencentrum De Hoendrik in Herveld/Andelst geopend!

Samen met Ans gingen we een kijkje nemen. Is de nieuwe Hoendrik toegankelijk? Een paar jaar geleden hebben we tijdens een informatieavond de bouwtekeningen mee bekeken. En inderdaad, het is een prachtig, modern, toegankelijk en aantrekkelijk, gezellig gebouw geworden. Naar binnen ga je via een hellingbaan of trapje en door de automatische deuren kom je in de ruime hal. Zelfs de kapstokken zijn wat lager zodat iedereen er goed bij kan.

In de hal kun je zonder drempels naar de vergaderzaaltjes, de grote oefen- en verenigingsruimtes, het café, de sporthal en feestzaal met podium. Daar bevindt zich nog een invalidentoilet. Alle ruimtes beschikken over onderrijdbare tafels.



Grote feestzaal met podium

Deze zaal is ook voor mensen met een beperking prima toegankelijk en aan (bijna) alles is gedacht. Was er voorheen sprake van een klein, steil en donker trapje naar het podium, nu ligt ook daar een hellingbaan (foto Ans). Er is een fraaie artiestenruimte bij deze zaal. De zaal wordt ook verhuurd voor trouwpartijen en grote feesten. Er is een apart invalidentoilet. En er kan gebruik worden gemaakt van een aparte toegangsdeur.



Café

Centraal in het gebouw is een gezellig en mooi cafégedeelte waar je de hele dag welkom bent, met mooi weer kun je buiten op het terras plaatsnemen.



Sportzaal

Deze zaal is ook bereikbaar via een toegangsdeur aan de achterzijde. Voorzien van een aparte aangepaste ruimte met douche/toilet voor rolstoelers.

Toch wat kleine minpuntjes

Sommige binnendeuren zijn erg zwaar en 87 centimeter breed. Ze kunnen wel worden vastgezet en er zijn alternatieven, bijvoorbeeld een ruimte met dubbele deuren. De informatieborden zijn groot maar bieden weinig contrast, daarbij is de hal best donker. Misschien dat er op sommige glasdeuren wat meer contrast kan komen. De drie bars in de verschillende zalen hebben jammer genoeg geen van allen een verlaagd gedeelte voor rolstoelers en kleine mensen. Er is geen ringleiding. Info <https://dehoendrik.nl>



Hellingbaan



Ingang sportzaal met hellingbaan



Twee invalidentoiletten

