



Juni 2024

In deze editie

- Straten en stoepen
- Columns
- De Rietvoorn
- Veine Dagen beurs
- Dag Anja





Voine
Dragon



VeineDAGEN in de Jaarbeurs

Marianne (64) woont samen met haar man Peter in Elst. Ze houdt onder andere van schrijven, sinds kort ook voor SGO.

Van 11 t/m 13 april waren de VeineDAGEN en de ZieZo-beurs in de Jaarbeurs in Utrecht. VeineDAGEN is de nieuwe naam voor de Supportbeurs. VEINE staat voor Verbinden, Ervaren, Inspireren, Netwerken en Educatie. De ZieZo-beurs is de beurs voor iedereen met een visuele beperking.

Peter en ik gingen op donderdag 11 april naar de Supportbeurs. We waren er al vaker geweest. De rit met onze auto naar Utrecht verliep goed. We waren mooi op tijd. Tot we bij de Jaarbeurs waren! We hadden de borden goed gevolgd, maar konden door een wegafsluiting niet verder. Na een paar keer teruggereiden te zijn en veel gedoe kwamen we aan op het terrein. Daar kwamen we na aanwijzingen van vrijwilligers die iedereen de weg wezen terecht op de plek waar we konden parkeren. Eerdere jaren konden we met mijn gehandicaptenparkeerkaart de auto gratis parkeren. Maar nu niet meer. De parkeerkosten waren zelfs hoog.

Je kon van alles zien en veel informatie krijgen over de dingen waar je belangstelling voor hebt. Peter en ik wilden graag informatie over aangepaste auto's en over vakanties. Ik ben met de rolstoel in verschillende busjes gegaan om te bekijken waar ik het beste in kan komen. Er waren hier zo veel verschillende soorten. Ik zou niet weten waar je dit ergens anders uit zou kunnen proberen. De man van het autobedrijf was vriendelijk en gaf ons goede tips. Verder hebben we informatie gekregen over cruises waarbij er rekening wordt gehouden met mensen met een beperking, zodat je zoveel mogelijk mee kunt doen met activiteiten.

Het was druk, maar we hebben veel gezien!

Voor iemand die we kennen hebben we folders meegenomen over Fokus Wonen. In een Fokuswoning woon je zelfstandig, maar kun je

onder andere assistentie krijgen bij dingen zoals aan- en uitkleden, verplaatsingen of naar het toilet gaan.

Verder hebben we even gekeken naar rolstoeldansen en naar mensen in rolstoelen die allerlei

dingen uithaalden zoals op de achterwielen gaan staan en over allerlei verhogingen gaan. Ik heb daar maar niet aan meegedaan...

Na een dure cappuccino te hebben gedronken (ik had erg veel zin in koffie), zijn we weer naar huis gegaan.

Volgend jaar weer of een keertje overslaan? We zien het volgend jaar wel.

Marianne te Dorsthorst



Binnen, in de Jaarbeurs, was het erg druk! Dat kwam ook doordat er nu mensen waren voor de ZieZo-beurs. Er reden mensen in rolstoelen, in grote en kleine scootmobielen en er waren lopende mensen. Het was moeilijk om erdoor te komen. Ik moest opletten dat ik Peter, die voor mij liep, niet kwijtraakte. Ook werd ik in mijn rolstoel een paar keer bijna aangereiden door de andere voertuigen. Het was vaak moeilijk om goed bij stands te komen waar ik wilde zijn. Gelukkig werd het later in de middag rustiger.

Inhoud

1	Foto voorkant: beer op de trekker (gezien op VeineDAGEN)	18	Planners en lepeltheorie
2	Foto-impressie VeineDAGEN	19	Vervolg Planners & App Lees Simpel
3	VeineDAGEN in de Jaarbeurs	20	Gastles 'Wat is gewoon?'
4	Inhoud & over SGO	21	Het onmogelijke is toch mogelijk
5	Van de bestuurstaafel	22	Accu mee in vliegtuig & kennismaking Maarten de Gouw van Ieder(in)
6	Dankjewel Lieve Anja	23	Station Zetten-Andelst
7	Ineke Nab, nieuwe secretaris SGO	24	Uitnodiging bijeenkomst digitale veiligheid
8	Agenda	25	Fixi-app voor melding over kapotte zaken
9	Rolstoelbasketbal in de Maartenskliniek	26	Scootmobielen & Europese kaart
10	Interview Eddie van Werven	27	Parkeren met rolstoelbus
11	Vervolg interview Eddie & Oei!	28	Aangepaste camper & inclusieve rollatorbank
12	Gelijke behandeling & Huiskamer van Heteren	29	Aangepaste accommodaties & Steffie over verzekeringen
13	Nijmeegse 4Daagse	30	Zwanenmeer en zwemvierdaagse
14	Column van Lidy: Money, money, money....	31	Zaza danste de Swan Lake, iedereen kan dansen
15	Vervolg column Lidy	32	Gele kaart voor foutparkeerders
16	NAH gedicht & info NAH-café's		
17	Beeldpraat & ConnectMeNow		

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 26 nummer 4**.

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

Ineke Nab
De Helster 21
6661 AH Elst

T: 06 4339 2730
E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl
I: sgo-overbetuwe.nl

Bestuur SGO

Functie

Voorzitter
Penningmeester
Secretaris
Bestuurslid
Bestuurslid/Zwemmen
Nieuwsblad, website
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
Ineke Nab
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
06 4339 2730
0481 376 040
0481 372 617
06 3772 6667
06 4894 3056
06 5515 7021
06 2346 8887
06 2537 6243
06 5164 7349

06 5384 5306
06 5424 7960

Van de bestuurstafel

Een grote uitdaging voor SGO en veel andere belangenbehartigers vormt steeds hoe de mensen te bereiken waar je iets voor wilt en kunt betekenen (de doelgroep). Eerst moet je dan proberen zicht te krijgen op het aantal mensen waar het hier om gaat. Op grond van onderzoek is gebleken dat 1 op de 10 Nederlanders (10%!!!) een matige of ernstige beperking heeft. Dat zijn 1,7 miljoen mensen in Nederland. Als we dat vertalen naar **Overbetuwe** (circa 48.000 inwoners) betekent dit dat er in onze gemeente ongeveer **4800 mensen met een matige of ernstige beperking zijn**.

1 op de 10 mensen heeft te maken met een matige of ernstige beperking

Het gaat dan om enerzijds lichamelijke beperkingen op motorisch, organisch en zintuiglijk gebied.

Anderzijds om mentale beperkingen op verstandelijk, cognitief en psychosociaal gebied. Menigeen is verbaasd over dit soort aantallen en dat heeft te maken met zaken als onbekendheid met de doelgroep, onzichtbaarheid van de beperking, geen etiketje

opgeplakt willen krijgen, niet serieus nemen, zich niet serieus genomen voelen door de samenleving, zich afsluiten, enzovoort.

Het is dus een grote groep mensen waar SGO zich voor inzet in Overbetuwe maar bereikbaarheid van de groep is ook voor ons niet altijd makkelijk. Uiteraard gaat dit in eerste instantie via dit blad en activiteiten die we organiseren zoals NAH-café en voorlichting op de basisscholen. Verder bezoeken we markten en proberen we bekendheid te creëren door berichtgeving over actuele onderwerpen in lokale bladen. En niet in de laatste plaats communiceren we veel op de sociale media Facebook en Instagram.

Verder moet je de doelgroep ook laten zien waar je mee bezig bent zodat mensen vast kunnen stellen of

SGO iets betekenen kan. Om daar een beeld van te geven noem ik de onderwerpen die regelmatig op de agenda van de bestuursvergadering SGO staan: participatie, vervoer/verkeer, toegankelijkheid, zorg, wonen, informatie, gezondheid en werk en onderwijs. Sommige van die onderwerpen zijn uitgewerkt in projecten zoals het voorlichtingsproject op de basisscholen en het NAH-café dat regelmatig in verschillende dorpen georganiseerd wordt.

De gemeente is een belangrijke partij

De gemeente is een belangrijke partij bij veel van genoemde onderwerpen. Wij zitten daarom tweemaandelijks met de gemeente in overleg en er is regelmatig contact met wethouders. Om een beeld te geven van de onderwerpen die daar besproken worden noem ik die van het laatste

overleg: Wmo-casuïstiek, parkeerbeleid, stallingsvergunning scootmobiel, zorgopas, NAH-café, PGB/WLZ, regenboogbeleid/inclusiebeleid, landelijke inclusieve meespeeldag, verkeerssituaties,

belijning voor visueel beperkten en sportnota.

Om tenslotte ook buiten de gemeente om goed geïnformeerd te blijven en belangen ook op een ander niveau te kunnen behartigen zijn we sinds enig tijd lid van Ieder(in), de landelijke koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke handicap, verstandelijke beperking of chronische ziekte.

Interesse, of vragen?

Ben je geïnteresseerd in **wat SGO voor jou kan betekenen** of gestimuleerd te gaan onderzoeken **wat jij voor SGO kunt betekenen** neem dan contact op met mij of met een van mijn collega-bestuurders. De gegevens tref je aan op pagina 4.

Theo Bus



Dankjewel lieve Anja



Tot onze verbijstering ontvingen we half maart het bericht dat Anja Hofstra, jarenlang ons bestuurslid en contactpersoon voor Zetten, plotseling was overleden.

Anja was altijd bereid mee te denken en mee te doen met onze SGO-activiteiten. Ze was bijna 10 jaar een van de vaste mensen van ons SGO-basisscholenproject. In 2015 organiseerde ze met ons de jaarlijkse scootmobiel-puzzeltocht in Hemmen/Zetten. Daarnaast stond ze samen met ons op talloze markten om voorlichting te geven. Ze bleef ook nadat ze als bestuurslid gestopt was bereid om zich in Zetten in te zetten voor een betere toegankelijkheid.

Anja liet niet gauw merken dat ze chronisch pijn had, talloze operaties onderging en voortdurend moest schakelen om met extra beperkingen en pijn toch weer te kunnen functioneren.

“Je moet jezelf blijven uitdagen”

Zo gebruikte ze in 2015 nog een scootmobiel, maar afgelopen jaren fietste ze volop met haar beenprothese op een gewone fiets met een kleine crankaanpassing.

In coronatijd schreef Anja nog een mooi verhaal



over haar favoriete tijdsbesteding voor ons SGO blad:

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

Op de website van haar werkgever UWV (ze was adviseur intensieve dienstverlening en net met pensioen) staat behalve haar persoonlijke verhaal ook de link met haar werk als ervaringsdeskundige:

“Door mijn eigen ervaring kon ik anderen erkenning en herkenning geven van hun problemen”.



Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) is een complicatie die ontstaat na een letsel of een operatie aan een ledemaat, arm of been. De ernst ervan staat los van de ernst van het letsel. Zo kan een klein letsel, bijvoorbeeld een kneuzing van de hand, een ernstige vorm van CRPS geven. Er kan ernstige invaliditeit en moeilijk te behandelen pijn optreden. De patiënt kan in een maatschappelijk en sociaal isolement terecht komen. De symptomen van CRPS zijn onder andere onverklaarbare diffuse pijn en/of oedeem, veelal brandende pijn en in een gebied groter dan het oorspronkelijk letsel.

Veel tips en informatie zijn te vinden op de website <https://crps-vereniging.nl/>

Anja was 34 jaar lid van de CRPS-vereniging

In 1988 veroorzaakte de peesontsteking waar Anja al een tijdje last van had, posttraumatische dystrofie: een extreme en chronische ontstekingsreactie van het lichaam. Begin 2000 stootte ze haar voet en door de extreme reactie van haar lichaam moest haar been een jaar later geamputeerd worden. Ze belandde daardoor in een rolstoel. In 2008 kreeg ze een beenprothese. Na verloop van tijd begon ze in te zien dat hulpmiddelen haar ook weer zelfstandigheid gaven.

Per e-mail was Anja bereikbaar als ervaringsdeskundige voor lotgenoten.

<https://inspiratie.uwv.nl/meedoen/ervaringdeskundige-anja-over-verdriet-om-ziekte>

Ineke Nab stelt zich voor: nieuwe secretaris SGO

Vanaf half januari 2024 ben ik de nieuwe secretaris van SGO. Ik heb het stokje overgenomen van Nel Achterhes. Er is mij gevraagd om een stukje te schrijven voor het SGO-nieuwsblad.



Mijn naam is Ineke Nab, geboren en getogen in Elst. Inmiddels al 65 jaren jong. Nog steeds woonachtig in Elst aan de buitenrand van de Helster. Ik heb drie kinderen, drie schoondochters en vier kleinkinderen. Helaas is mijn man in 2020 overleden.

In mijn dagelijks leven ben ik nog steeds werkzaam als consultant bij werk PinkRocade. PinkRocade is een softwareleverancier voor de zorg. Mijn aandachtsgebied is de planning in de intramurale zorg. Ik kom daardoor in ziekenhuizen, verpleeghuizen en GGZ-instellingen. Ik werk 28 uur in de week en daarnaast pas ik op de kleinkinderen. Ook is er nog tijd voor hobby's, zoals tennissen, golfen en tuinieren.

In het verleden heb ik al verschillende bestuursfuncties vervuld en sommigen zullen mij nog kennen van de werkgroep vakantieweek Roosevelthuis of vanuit het verre verleden van de zwemvereniging EZ&PC waar ik samen met een aantal mensen en de SGO het zwemuur voor

mensen met een fysieke beperking heb opgericht. Het zwemuur ging destijds naar de SGO maar sinds begin dit jaar is deze activiteit weer ondergebracht bij de EZ&PC.

In coronatijd is helaas de werkgroep vakantieweek naar het Roosevelthuis opgeheven. Het kriebelde al even, wat zal ik gaan doen, ook met het oog op mijn pensioen volgend jaar. Eind december 2023 zag ik de vacature van secretaris staan in het Gemeentenieuws en dacht: "Misschien is dit wel iets voor mij". Gesolliciteerd en aangenomen.

Inmiddels ben ik begonnen met het inwerken en heb ik al drie bestuursvergaderingen meegemaakt.

Het bestuur is een leuke club mensen die zich belangeloos inzet voor onze medemens met een beperking en ieder heeft zijn



eigen aandachtsgebied. Wat nieuw voor mij is, zijn de activiteiten waar SGO zich mee bezighoudt. Deze zijn leuk, interessant en leerzaam. Zoals het inclusiebeleid van de gemeente Overbetuwe, bouwprojecten, speeltuinen en het NAH-café. Kortom ik heb er zin in.

Zijn er nog vragen voor mij als persoon of andere vragen over de SGO, stuur gerust een mailtje naar secretaris@sgo-overbetuwe.nl

Voortaan mogen alle adreswijzigingen en aanmeldingen doorgegeven worden aan het secretariaat, Ineke Nab, secretaris@sgo-overbetuwe.nl

Gaat u verhuizen, of wilt u het SGO-nieuwsblad juist digitaal ontvangen laat het ons weten!

Agenda

Op 18 juni Mantelzorgcafé Overbetuwe

Een café waar je andere mantelzorgers kunt ontmoeten onder het genot van een kopje koffie/thee met wat lekkers. Maar ook waar je antwoord krijgt op je vragen. Locatie: Basisschool Stap voor Stap aan de Kruisakkers 3 in Elst, van 19.30 - 21.30 uur. Opgeven kan via Wendy van de Putte, Coördinator Mantelzorg. Tel: 06 1341 2823 of per mail: Mantelzorgoverbetuwe@fortewelzijn.nl



Verkiezingen Europees Parlement

op 6 juni

Alle stembureaus in de Overbetuwe zijn toegankelijk. Meer info op www.overbetuwe.nl/verkiezingen

Paralympics in Parijs

28 augustus t/m 8 september

Op het programma van de Paralympische Spelen 2024 staan 22 sporten
Info: <https://teamnl.org/>

Zondagmiddag 15 september in de Overbetuwe

SGO Puzzeltocht voor Scootmobiel/Rolstoel/Handbike/Driewiel/Bijzondere fiets. Andreas verzorgt weer de jaarlijkse, gezellige fotopuzzeltocht door het buitengebied. Met koffie en na afloop een pannenkoek. Op onze website www.sgo-overbetuwe.nl vindt u binnenkort de locatie waar we dit jaar starten en finishen. Opgeven kan al per mail naar puzzeltocht@sgo-overbetuwe.nl of bel Andreas: 06 5384 3306



Zondag 22 september van 11 tot 14 uur.

Voor jong en oud met een beperking!

“WIJ GAMEN BUITEN”

De 5e editie van het Special Sports Event is weer op sportpark De Pas in Elst. Ervaar zelf hoe leuk bewegen en sporten kan zijn als je het samen doet en vooral buiten. Feest met veel sport en beweegaanbod voor iedereen, hapjes, muziek en gezelligheid. www.specialsportsevent.nl
info@specialsportsevent.nl tel. 026 353 3850



10 oktober 2024 in Elst

ALS HET TE MOOI KLINT OM WAAR TE ZIJN.... DAN IS DAT MEESTAL OOK ZO

Voorlichting Digitale Veiligheid speciaal voor de SGO, door gemeente, politie en Blue-professionals. Gemeentehuis in de Raadzaal, inloop vanaf 18.30 uur. Om 19.00 uur opent de burgemeester de bijeenkomst. Wil je komen? Inschrijven kan op Veiligheid@overbetuwe.nl

'Hengstdal' ligt ook in Overbetuwe: over rolstoelbasketbal in de Maartenskliniek

'Aaah...' galmt het door de sportzaal van de Sint Maartenskliniek. De bal danst even over de rand van de bucket maar verdwijnt tot vertwijfeling van Frans niet in het netje. Het spel, voorafgegaan door opwarm oefeningen en vaardigheidstraining, gaat door. Opnieuw klinkt een 'aaah....' door de zaal. Ditmaal niet omdat de bal opnieuw van de rand van de bucket springt maar doordat Peter merkt dat de band van zijn sportrolstoel leegloopt.....

Altijd reuring!

Er is kortom altijd sprake van reuring daar waar wij als mensen met een beperking enthousiast en vol ijver sport bedrijven. In dit geval gaat het om rolstoelbasketbal dat vanuit de Stichting Koprol voor mensen met een beperking – jong en oud – wordt georganiseerd. Het gaat daarbij niet alleen om het fysiek met elkaar bezig zijn maar ook om ontmoeting, het met elkaar plezier beleven aan dat bezig zijn. Leeftijd speelt daarbij een ondergeschikte rol en varieert momenteel van rond de dertig tot in



de zeventig. Ook de aard van de beperkingen van de deelnemers loopt uiteen van een dwarslaesie, het missen van een been of voet, onwillige gewrichten tot het hebben van een spierziekte.

Stichting Koprol biedt in Nijmegen twee varianten rolstoelbasketbal aan: als competitie teamsport en als sport voor hen die kiezen voor recreatief bezig zijn.

De variant competitie teamsport betekent extra

aandacht voor de technische en fysieke kant van het spel gecombineerd met aandacht voor teamontwikkeling. De deelnemers die daaraan meedoen trainen op maandagavond van 20.00 uur – 22.00 uur in de **Maartenskliniek, Hengstdal 3** te Nijmegen.



Competitief of recreatief, net wat bij iemand past

Op woensdagmiddag wordt van 17.00 uur – 18.30 uur getraind en gespeeld door de groep die (nog) niet aan competitiesport wil deelnemen maar belang hecht aan het ontwikkelen en bijhouden van fysieke vaardigheden. Naast aandacht voor spel is er alle ruimte voor het handiger worden met de (sport)rolstoel en het in teamverband ondernemen van extra activiteiten zoals het af en toe samen bezoeken van een eetgelegenheid of sportevenement. Ook deze groep traint in de sportzaal van de Sint Maartenskliniek.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je een (paar) keer vrijblijvend meedoen? Kom dan gerust langs op woensdagmiddag om 17.00 uur in de sportzaal van de Sint Maartenskliniek. Frans, Peter of een van de andere teamleden helpen je graag in een (aanwezige) sportrolstoel en bij een eerste of misschien verdere kennismaking met deze uitdagende balsport.

Han de Vries

Voor verdere informatie:
robin@stichtingkoprol.nl

website Stichting Koprol
www.stichtingkoprol.nl

Weezenhof 47 71A
6536DP Nijmegen

Interview met Eddie van Werven van Hengelsportvereniging De Rietvoorn Elst Overbetuwe

Googelen op internet: "Vissen is een heerlijke activiteit die je als hobby kunt beoefenen, maar ook als topsport kunt doen. Zo worden er jaarlijks veel viswedstrijden georganiseerd door verschillende visverenigingen".

Vissen is de grote hobby voor Eddie

Uw verslaggever Geert Flinkert heeft zelden een sporter ontmoet die zo bezeten is van zijn hobby/sport als Eddie van Werven. De ontmoeting met Eddie vindt plaats bij de visvijver op het Vitaal Sportpark De Pas. Eddie is 70 jaar, woont in Elst en heeft één grote hobby, namelijk 'alles wat met vissen te maken heeft'. Eddie is geboren met één long. Hij was tot zijn 53^e jaar internationaal vrachtwagenchauffeur. Vanwege long- en hartproblemen is hij hiermee gestopt. Op latere leeftijd is Eddie zijn hobby vissen uit gaan breiden. En dat is een beetje uit de hand gelopen. Vissen doet hij nu vier tot vijf dagen per week. Niet een



paar uurtjes, maar meestal minimaal zes uren per keer. Daarnaast is Eddie samen met zijn kleinzoon controleur of vissers in het bezit zijn van

een VisPas en geeft hij les aan startende jonge vissers. Het is zijn lust en zijn leven. Zijn vrouw ging eerst mee om te ondersteunen bij de opbouw op de visstek, maar is nu zelf ook een fanatieke visser. Ze gaan regelmatig samen vissen.

Een VisPas, visvergunning of visverlof is een vergunning waarmee aangetoond kan worden dat de houder van deze vergunning in een bepaald oppervlaktewater of op een bepaald tijdstip mag gaan vissen. In Nederland worden de vispassen beheerd door Sportvisserij Nederland en

voorbehouden aan hun leden. Eddie is lid van Hengelsportvereniging De Rietvoorn in Elst Overbetuwe. Met ruim 2.000 leden is dit de grootste vereniging van de gemeente Overbetuwe. Eerlijk gezegd heeft HSV De Rietvoorn ook veel leden die uitsluitend in een VisPas geïnteresseerd zijn. HSV De Rietvoorn heeft diverse viswateren gepacht. Van visvijvers tot en met een deel van de Linge, de Waal, Waaijensteinkolk te Oosterhout, viswater Westeraam (bij de Jumbo), de Stuw in de Nederrijn bij Driel. Zie de website voor de exacte wateren.



In de lokale media van oktober 2023 stond een artikel over HSV De Rietvoorn Elst Overbetuwe. "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 Lingezegen 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!"

Op visstek De Pas is het goed geregeld

Eddie zet zijn auto zo dicht als mogelijk bij de visstek. Dat is op sportpark De Pas goed geregeld. Kleine afstanden kan Eddie met zijn vismateriaal makkelijk overbruggen. Bij wedstrijden of vissen bij de rivieren zoals de Waal en de Nederrijn krijgt

Eddie vaak hulp van een van de kleinkinderen of van medevissers. Zij helpen met het opbouwen of afbreken van de visplaats. Vissen geeft Eddie een gevoel van RUST. Hij hoeft dan nergens aan te denken, behalve aan de vissen. Het is wachten



totdat er een vis toehapt. Als visser is Eddie continu bezig met 'waar zitten de vissen', 'wat is de temperatuur (karpers houden van warm water)', 'welk voer', 'diepte van de dobber', 'dikte van de vislijn',

'hoeveelheid lood'. Kortom, vissen geeft rust maar je bent ook continu bezig met verbeteringen.

Afhankelijk voor de gewenste vissoort en wateren gebruik je een vaste hengel of een werphengel. Op YouTube staan alle mogelijkheden en de voor- en nadelen. Wanneer je begint met vissen, en zeker kinderen, is het goed om te starten met een vaste hengel. Dit is gemakkelijker en het is goed om de eerste controle over de hengel te ervaren. Zodra het vissen goed gaat, kun je in de loop van de tijd overgaan op een werphengel.

Zoek een goede plek om te vissen

De beste visstekken vind je bij beschutte plekken als een brug, steiger of vlonder. Werp wat lokvoer in het water om de vissen aan te trekken. Voor Eddie

is een egale ondergrond belangrijk om de visstoel neer te zetten. Is vissen duur? Dat hangt er vanaf. Je kunt het zo duur maken als je zelf wilt. Een goede hengel en visstoel zijn belangrijk. Deze investeringen gaan jaren mee. Het visvoer is tegenwoordig in allerlei soorten te verkrijgen en je kunt het zo duur maken als je zelf wilt.

HSV De Rietvoorn organiseert regelmatig viswedstrijden. Hieraan nemen Eddie en vele andere vissers van de vereniging deel. Vissen zijn gevoelig voor rumoer. Er wordt gevestigd op gewicht en op aantallen. Vissers zijn fanatiek tijdens de wedstrijden, maar er is altijd ruimte voor een praatje, een grapje en hulp. De erecode staat altijd voorop. Zwerfafval wordt mee naar huis genomen, zodat de omgeving er steeds mooier uit ziet. Eddie gaat zelf, samen met zijn vrouw of met visvrienden op pad. Ze helpen elkaar om te kunnen vissen en zelfs wanneer een van de vissers in het water valt.



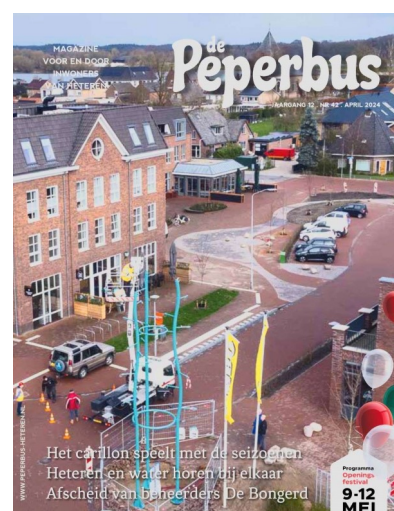
Eddie vist in de gemeente

Overbetuwe het liefst in de Linge, de Nederrijn en de Waal. Ondanks het grote ledenaantal zijn nieuwe leden meer dan welkom, onder andere jeugd en vrouwen.

HSV De Rietvoorn Elst Overbetuwe heeft een [site op internet](#) en is te volgen via [Facebook](#).

Oei

De voorzijde van het magazine uit Heteren 'De Peperbus' van april laat de witte ribbeltegels in het mooie centrum heel goed zien. Daar zijn we als SGO erg blij mee. Maar die geparkeerde auto er bovenop is dus precies **NIET** de bedoeling



Iedereen wordt gelijk behandeld

Artikel 1 Grondwet hangt in de hal van het gemeentehuis Overbetuwe

Naar aanleiding van een oproep van de Tweede Kamer is begin vorig jaar ook discriminatie op basis van gaardheid of handicap toegevoegd aan artikel 1.

De nieuwe tekst van Artikel 1 van de Grondwet hangt voortaan goed zichtbaar in het gemeentehuis. Burgemeester Patricia Hoytink-Roubos en wethouder Chantal Teunissen (inclusie) onthulden het bord half april.

De Grondwet is het fundament van de Nederlandse rechtsstaat. In onze Grondwet staan de basisregels voor iedereen in Nederland met in hoofdstuk 1 de grondrechten van iedereen. De eerste regel zegt dat iedereen in ons land gelijk wordt behandeld, ongeacht godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, handicap of seksuele gerichtheid. Dit is de basis voor alles dat de gemeente doet.

Chantal Teunissen: "Juist in deze tijd van toenemende spanningen en verdeeldheid, willen we hiermee een krachtig signaal afgeven om als samenleving deze belangrijke waarde te omarmen en te verdedigen."



De Huiskamer van Heteren

De Huiskamer is er voor iedereen. Ook voor mensen met een eigen verhaal, voor wie het minder vanzelfsprekend is om een plek of de weg te vinden.



Floris van Lier zorgt als participatiemedewerker voor het reilen en zeilen in de huiskamer: *"Samen met mijn collega's zorg ik ervoor dat alles hier soepel verloopt en iedereen zich welkom voelt. We werken intensief samen met enthousiaste vrijwilligers, lokale ondernemers en de gemeente. Ik begeleid hier ook mensen met een ondersteuningsvraag. Het geeft me heel veel energie om mensen te helpen zich op sociaal vlak te ontwikkelen en meer zelfvertrouwen te krijgen".*

Participatiemedewerkers Lieske (06 1522 2474) en Floris (06 4813 4971) helpen je graag.

Er zijn verschillende activiteiten in De Huiskamer. Elke donderdagmorgen is er een inloopspreekuur van het Sociaal Team Overbetuwe. Het NAH-café vindt om de twee maanden plaats, Forte Geldzaken heeft een spreekuur, de bibliotheek is er met veel extra activiteiten, er is een Taalcafé, etc. Er komen steeds meer activiteiten bij. Kijk op de website voor de agenda, <https://huiskamervanheteren.nl>

De Huiskamer is er voor iedereen

We willen als Huiskamer van Heteren toegankelijk zijn voor iedereen. Daarom is er deze week een bel naast de voordeur geplaatst. Bezoekers die hulp nodig hebben om binnen te komen kunnen daar gebruik van maken. Dit is mede mogelijk gemaakt door Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe.



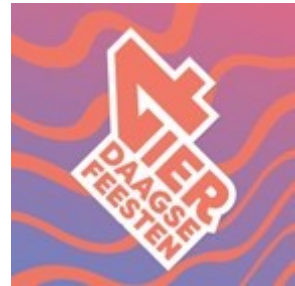
In 2023 is het aantal mindervalide toiletten in Nijmegen centrum verdrievoudigd, je vindt ze op de plattegrond.

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------|
| – Stationsplein | – Gruitberg | – Valkhof |
| – Station perron | – Plein '44 | – Smaakmarkt |
| – Bisschop Hamerstraat | – Kronenburgerpark | – Club Voerweg |
| – Klein Mariënborg | – Matrixx at the Park | – Voerweg Bloem |
| – Marikenstraat | – Kelfkensbosgarage | |

Daarnaast zijn er horecazaken in Nijmegen die hun toilet beschikbaar stellen voor bezoekers. Deze zijn te vinden op intonijmegen.com/toilet.

Een app met plattegrond, updates en programma:

www.vierdaagsefeesten.nl/app/



Rolstoeltoilet op 19 juli Dag Van Elst? Kijk op de site van SGO

Rolstoeltoiletten langs alle routes zijn te vinden op:

<https://www.4daagse.nl/> zoek op mindervalidentoiletten.

Proef met Alinker in 4Daagse verlengd

In 2023 liep sportvrouw Brigitte van der Laan de Nijmeegse 4Daagse uit op een Alinker, een loopfiets. Zij werd gesteund door de initiatiefgroep Gladiool, die zich inzet voor een nog meer inclusief wandelevenement: na de rolstoelers is er een nieuwe categorie deelnemers met een beperking. Voor haar prestatie kreeg ze het 4Daagse kruis.



Een succesvolle proef, maar nog niet voldoende om deze categorie wandelaars definitief toe te laten. Voor een reglementswijziging is breder onderzoek nodig dat dat rechtvaardigt.

Voor de editie van 2024 is dat niet meer haalbaar. De inzet is gericht op 2025. De organisatie van de 4Daagse steunt dit streven en heeft ermee ingestemd dat de proef dit jaar wordt verlengd. Brigitte doet opnieuw mee met haar Alinker. De 4Daagse gebruikt deze verlengde proef om extra te letten op de veiligheidsaspecten van zo'n hulpmiddel tussen de andere wandelaars.

Meer informatie? Neem contact op met de initiatiefgroep J. Arts, 06 5371 0191

De column van Lidy: Money, money, money...

Lidy (58) woont samen met haar man in Elst. Hun drie oudste zonen (29, 27 en 24) en hun jongste dochter (22) zijn allen het huis uit. Yasmine woont begeleid. Zij 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 met een kleurrijk gezin.

Money, money, money, dat kent u vast wel als de titel van een song van Abba. Ik heb het in ieder geval al heel vaak luidkeels meegezongen. Yasmine houdt ook van meezingen, maar besef van geld is van een andere orde. Als je haar de keuze geeft of ze een briefje van 10 euro wil, of drie muntstukken van één euro, dan kiest ze voor de drie muntstukken, omdat dat er nu eenmaal meer zijn dan één briefje. Ze heeft een spaarrekening waar ze op spaart. Uit zichzelf zal ze daar nooit aankomen. We bewaren het voor als ze op zichzelf gaat wonen in het ouderinitiatief en nieuwe meubeltjes nodig heeft. Eigenlijk zo'n beetje het enige waar ze geld aan uitgeeft, is kleding. Of eigenlijk is het meer dat ik het leuk vind om kleding met haar te kopen. Voor haar is het altijd goed, of het nu dure of goedkope kleding is, of het één stuk is of meerdere items zijn, het maakt haar niet zoveel uit, zolang ze maar voldoende kleding heeft om aan te trekken. Merkkleding geeft ze ook niets om, wel kan ze goed kiezen welke kleur ze wil en of het stofje waarvan de kleding gemaakt is, lekker zit. In het verleden heb ik haar wel eens overgehaald om iets aan te schaffen, waarvan ze zelf al had aangegeven dat het niet zo lekker zat, maar dan vond ik het haar erg leuk staan. Het gevolg was dat ze het gewoon nooit aan deed, dus dat was een goede leerschool voor moeders.

Yasmine is dol op samen met anderen iets doen en nieuwe herinneringen maken

Met de kerst hadden we Yasmine's broers geld gegeven, dat ze meestal goed kunnen gebruiken. Yasmine maak je niet blij met zo'n cadeau. In plaats van geld hadden we voor haar een tegoedbon gemaakt, dat ze met haar vader en moeder twee dagen naar de Efteling mocht. Want daar is Yasmine wél dol op, iets samen met anderen doen én nieuwe herinneringen maken. Bij het boeken van het



Eftelinghotel bekeken we alle opties qua kamers. Op basis van verschillende sprookjes, zijn er ook verschillende kamers. Ze beoordeelde ze stuk voor stuk en kwam tot de conclusie dat ze liever op een 'blauwe kamer' zou overnachten, want die was wat minder druk.

Liever op een minder drukke kamer overnachten

Dus zo gezegd zo gedaan, kamer geboekt, data in haar Picto-agenda geschreven en eindelijk was het zover en togen we op een maandagmorgen naar de Efteling. Omdat we in het hotel bleven slapen, mochten we de auto op de parkeerplaats bij het hotel zetten en een aparte ingang nemen. De eerste attractie die we tegenkwamen was de



Vogelrok. Ik ben niet zo weg van al die rollercoasters, dus ik liet mijn beurt graag voorbij gaan, maar Yasmine niet. Ze ging onverschrokken met haar vader in het karretje zitten en ze vlogen over de rails. Met een grote glimlach kwam ze weer naar buiten. De volgende stop was 'Carnaval Festival', een reis om de wereld in acht minuten, om vervolgens door te gaan naar de Droomvlucht, Fata Morgana, Gondolettes, Pagode enzovoort. Wat had ze een pret! Gelukkig was het niet druk en waren er geen wachtrijen én het bleef die dag droog, dus we hebben zo'n beetje alle attracties kunnen doen die we wilden doen. Natuurlijk mocht de show van Ravelijn en die van de waterfonteinen niet ontbreken.

Daarna was het tijd om de hotelkamer op te zoeken om op te frissen en naar het diner te gaan. Het eten was erg lekker, maar met name het toetje, 'de verboden appel' was het hoogtepunt van de maaltijd. Die zag er niet alleen uit als een rode appel, hij smaakte ook nog eens heerlijk.

De volgende dag was er een heerlijk ontbijt. Voor Yasmine een walhalla, want er stond van alles: pannenkoekjes, brood, yoghurt, fruit. Ze liet het zich allemaal lekker smaken. Daarna weer door de 'speciale ingang' naar het park. Het weer was beduidend minder en het was een stuk voller in het park. We spotten groepen schooljeugd van jong tot oud. Maar ondanks die groepen was het nog steeds goed te doen met de wachtrijen. Na nog een ritje in de stoomtrein en daarna nog een keer in de droomvlucht bezochten we het Sprookjesbos. De regen kwam inmiddels met bakken uit de lucht en we besloten om koffie te gaan drinken. Toen Yasmine eenmaal zat ging bij haar het licht uit. We wilden eigenlijk nog wat dingen doen, maar

beseften ook dat we daar Yasmine geen plezier mee zouden doen. Na een korte stop in de Eftelingshop vertrokken we naar huis. Na één minuut lag ze als een roosje te slapen. Eenmaal thuis hebben we alle foto's en filmpjes teruggekeken en heeft ze lekker gerelaxt. Ze heeft een toptijd gehad en ze heeft de begeleiders op haar werk ook alles verteld en de foto's en filmpjes laten zien.

Yasmine wil graag nog een keer

Wat we niet gedaan hebben en waar wij nog wel sentiment bij hadden, is een rondje mee te draaien in de stoomcarroussel en het diorama. Die waren gesloten in verband met onderhoud. Dus zeiden we tegen Yasmine dat wij nog wel een keertje om die reden naar de Efteling wilden volgend jaar en of ze dan wel of niet ook weer mee wilde. Nou, daar hoefde ze niet lang over na te denken. Nu nog even de kerst afwachten.....



Lidy

Toegankelijke Efteling

De Efteling wil al haar bezoekers een onvergetelijk en veilig dagje uit bezorgen. Je kunt bijvoorbeeld een faciliteitenkaart aanvragen. We streven er dan ook naar om het park voor iedereen toegankelijk te maken.

Ontdek alle speciale voorzieningen voor bezoekers met een beperking en plan je bezoek!

<https://www.efteling.com/nl/park/informatie/bezoekers-met-een-beperking>



POTENTIËLE BEWONERS GEZOCHT:

Zoekt u voor uw zoon/dochter een fijne plek in Elst of omgeving, met 24/7 uur begeleiding?

Bent u als ouder(s) bereid om een actieve bijdrage te leveren aan het realiseren ervan?

Meld u zich dan snel aan! Kijk voor meer info op:

www.wooninitiatiefbijonsthuis.nl

Wals 1

*De wals die alles in zich droeg
Danste met me mee
Maat in leven, liefde en verdriet
Toen opeens muziek verstomde
Mijn wals me wreed verliet
Ik tot stilstand werd gedwongen
Mezelf verloor
Eenzaam achterliet
Dans bevroor*

Wals 2

*In wankel evenwicht
Zoekend naar balans
Aarzelend broos ritme
In solitaire dans

Kwetsbare passen
Reikend naar de maat
Een zilveren melodie, fragiel
klinkt zachtjes, nauwelijks hoorbaar door
Raakt de littekens
In mijn ziel*

Wals 3

*Mijn wals, dans teder
Een nieuwe dans met mij
In milde maat van mededogen
Glans van 't bitterzoet verlangen
Niet vervlogen
Begeleid me, wijzer
Wiegend
Aan mijn zij*

Wilma van Well

Op Hersenletsel.nl staat dit mooie gedicht.
Wilma woont in de buurt, ze danste, en nu -
met haar NAH - dicht ze daarover. We
kregen toestemming om het gedicht te
delen.

NAH-café's Overbetuwe 2024

Elst

Locatie: De Ruimte,
St. Maartenstraat 3a Elst
Tijd 10.30 uur -12 uur

Dinsdagen:

- 9 juli
- 17 september
- 19 november

Heteren

Locatie: De Huiskamer,
Kwadrant 2, Heteren
Tijd 10.30 uur -12 uur

Woensdagen:

- 10 juli
- 18 september
- 20 november

Herveld/Andelst 2024

Locatie: De Hoendrik,
Herveld/Andelst
Tijd 10.30 uur -12 uur

Dinsdagen:

- 23 juli
- 24 september
- 28 november



Hulp gevraagd bij onze drie NAH-café's

Herveld/Andelst, we zijn op zoek naar mensen die affiniteit hebben met de doelgroep niet-aangeboren hersenletsel (NAH) om ons bij de organisatie en als begeleider te ondersteunen. En we zoeken iemand die de koffie wil inschenken. Op dinsdagochtend eens in de twee maanden.

Heteren. Maureen, één van onze begeleidsters, gaat eind van dit jaar (helaas voor ons) verhuizen naar Putten. Dus zijn we op zoek naar een nieuwe begeleider die raakvlakken heeft met de doelgroep. Was u bijvoorbeeld (ooit) werkzaam in de zorg of revalidatie, of past het gewoon bij u. U bent van harte welkom. Woensdagochtend eens in de twee maanden.

Elst, we vinden het fijn als er iemand aanhaakt die op dinsdagochtend eens in de twee maanden de koffie inschenkt. Dick Sniijders gaat jammer genoeg stoppen als begeleider, we zoeken iemand die zijn plek in kan nemen.

Beeldpraat

Beeldpraat is een kaartenset met tekeningen van niet-zichtbare beperkingen. De set bestaat uit meer dan 70 kaarten in vijf categorieën. De missie van Beeldpraat is om mensen met niet-zichtbare beperkingen door bijvoorbeeld hersenletsel, post covid, burn-out of een chronische ziekte te helpen met het begrijpen en uitleggen van hun klachten.



<https://beeldpraat.net/>

Het kan moeilijk zijn om klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, tinnitus of overprikkeling onder woorden te brengen, want dat zijn sensaties die je aan de buitenkant niet ziet. Dat kan je een eenzaam en onbegrepen gevoel geven, maar maakt het voor je omgeving ook lastig om de juiste steun te bieden. De tekeningen kunnen dat makkelijker maken en het gesprek op gang brengen.



Wat gebeurt er tijdens een NAH-café:

Lotgenotencontact Uitwisselen van individuele ervaringen Informatie delen TIPS

Professionals komen vertellen wat mogelijk is, sport, fysio, ergo, Hersenz, LUISTEREN

gehoord en gezien worden

Thema's zoals: vrijetijdsbesteding, expo organiseren, hulpmiddelen, fietsen, zingen

Wat kan er wel! Waar loop je tegenaan Waar kun je hulp krijgen **Je eigen leven leiden**

ConnectMeNow, app voor NAH-jongeren

Sivan (36), ex-aanvoerder van Eldenia, ontwikkelde deze app voor jonge lotgenoten: "Als NAH-er is er vaak eenzaamheid, onbegrip en schaamte". Hij zet zich in voor jongeren met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). De voormalige aanvoerder van voetbalclub Eldenia, zelf ervaringsdeskundige, steunde de afgelopen jaren met zijn stichting SIA (Siv in Actie) financieel meerdere initiatieven.

www.sivinactie.nl

Je bent niet alleen! Heb jij of ken jij iemand met NAH? Wil het vinden van vriendschap of een romantische relatie niet lukken? Voel je je vaak eenzaam en onbegrepen? Zoek je lotgenoten om jouw unieke verhaal mee te delen? Of ben jij een partner, familielid, vriend/vriendin van iemand met NAH? Dan is ConnectMeNow dé plek voor jou.

<https://connectmenow.nl/>



Planners en lepeltheorie

Als je me op straat tegenkomt, dan lijkt ik niet ziek. Ook in een kort gesprek zal het je niet snel opvallen dat er iets net even anders is. Als je dit leest, en naar het taalgebruik kijkt, dan verwacht je het misschien ook niet.... Maar ik kan je verzekeren dat mijn leven is veranderd nu ik moet leven met de gevolgen van NAH. Laat ik je meenemen in één van die aspecten die je niet zo snel ziet. Vroeger... nog maar een paar jaar geleden eigenlijk, had ik een gewone kleine agenda. Veel wit papier en zwarte tekst. Je kent ze wel en misschien heb je er zelf ook wel zo een. Daar schreef ik met pen mijn afspraken in. Niets bijzonders. Sinds mijn laatste ongeluk kon ik hiermee echter niet meer uit de voeten. Ik had niet-aangeboren hersenletsel (NAH)! Eén van de gevolgen voor mij was dat ik de afspraken die ik in mijn agenda schreef niet langer kon onthouden, als ik de agenda dichtdeed dan wist ik niet meer wat er stond. De

afspraken stonden op papier, maar bleven niet hangen in mijn hoofd. Ook de hoeveelheid energie en tijd die bepaalde afspraken me zouden kosten kon ik slecht inschatten. Vaak kostten ze uiteindelijk meer energie dan ik in eerste instantie gedacht had.

Elke dag bestaat uit ontelbaar veel kleine taken

Vanuit mijn begeleiding kreeg ik de 'lepeltheorie' van Christina Miserandino te horen. Hieruit leerde ik dat elke dag bestaat uit ontelbaar veel kleine taken. Elk van die taken kost energie. Iedereen heeft per dag een bepaalde hoeveelheid energie te besteden. Ik was gewend om een vrijwel onbeperkte hoeveelheid energie te hebben. Net zoveel 'lepels' als ik maar wilde om het maar zo te zeggen.

Nu heb ik veel minder energie, en daar moet ik het mee redden

Met de effecten van NAH moest ik het met een beperkt aantal 'lepels' gaan redden. En is dat frustrerend! Ik moest leren om veel bewuster keuzes te maken zodat ik de dag door kon komen.

Opeens moest ik rekening houden met omkleden, douchen, elke huishoudelijke taak, reizen.... Als ik wilde douchen kon ik dat bijvoorbeeld niet combineren met een werkdag, want die combinatie kostte meer energie dan ik op één dag had. Gelukkig werk ik niet elke dag zo intensief en heb ik tegenwoordig af en toe zelfs de energie om beide te



doen. Ik heb niet alles in de hand en verlies ook wel eens 'lepels' gedurende de dag. Soms heb ik geluk en vind ik wat extra 'lepels'. Met veel vallen en opstaan heb ik nu een systeem waarbij ik mijn dagelijkse energiebehoefte kan schatten en kan zien of mijn planning redelijk realistisch is.

Mijn agenda heb ik nu niet meer. Ik gebruik een familieplanner helemaal voor mezelf. Een foto van een week in mijn planner zien jullie hier bij mijn verhaal. De planner heeft eigenlijk plaats voor vijf gezinsleden, maar die vakjes gebruik ik om dagdelen aan te duiden. De eerste twee kolommen gebruik ik voor de ochtend, de derde en een groot deel van de vierde zijn voor de middag, en de rest van de vierde en de vijfde kolom zijn voor de avond.

Activiteiten hebben een eigen kleur

Mijn gewone dagelijkse dingen als het omkleden, douchen, etc., geef ik er niet in weer. Ik gebruik een kleurcodering om bepaalde andere soorten activiteiten aan te duiden. Oranje is voor activiteiten met familie, groen is voor de tuin, geel is voor gezondheid zoals arts of tandarts of

lotgenotengroep. Paars is vrijwilligerswerk, lichtblauw geeft de kerk aan, donkerblauw is schilderen. De lengte van de kleurblokken geeft aan hoeveel energie ik op een bepaalde dag verwacht te gebruiken. Over het algemeen heb ik, buiten mijn gewone dagelijkse dingen, ongeveer twee en een half blok aan energie per dag te besteden. Als ik hier overheen ga, dan heb ik vaak de dag daarna een rustdag nodig. Door de kleurblokken in mijn planner kan ik makkelijk zien wanneer ik in de problemen dreig te komen.

Dit jaar heb ik ook nog een extra indicator aan mijn planner toegevoegd. De dag voordat er bepaald afval opgehaald wordt heb ik nu met gekleurde stickertjes ook in mijn agenda aangegeven. Oranje is PMD, grijs is restafval, blauw is papier.

In de namiddag en avond heb ik vaak weinig energie. Nu weet ik van tevoren dat ik op die dagen nog bepaalde taken laat op de dag uit moet voeren en daar dus gedurende de dag energie voor moet overhouden.

Naast mijn weekplanner heb ik een dagplanner

Naast mijn planner heb ik een dagplanner voor de taken van de dag ('Things to do today', uitgeverij Atlanta). De pagina waarop je je afspraken per dag kunt opschrijven gebruik ik helemaal niet. Op de ander pagina staan vakjes waar je taken in kunt schrijven. Ik heb ontdekt dat het motiverend voor me is om kleine taken af te kunnen strepen. Per week schrijf ik de taken op die ik in en om huis 'moet' doen. Hier staan speciale dingen op zoals het schrijven van dit stukje en het maken van de bijbehorende foto's. De gewone dingen zoals stofzuigen, de (af)was doen, etc., staan er ook op! Veel van die taken splits ik op in deeltaken. Zo kan ik kiezen wat ik doe afhankelijk van de energie die ik

heb. Dan streep ik bijvoorbeeld af dat ik de hal gezogen heb of de was in de machine klaar heb gezet. Als ik dan nog energie heb kan ik een volgende (deel)taak selecteren.

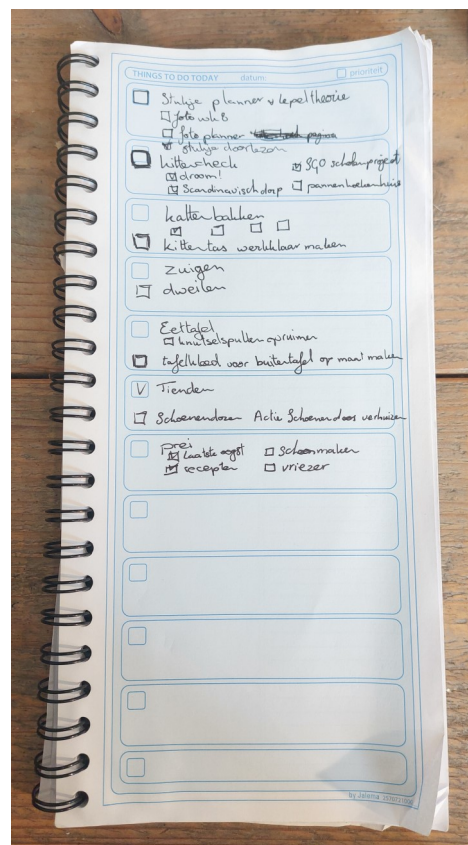
Mijn leven is weer rijk gevuld

Voor sommige mensen lijkt leven met planners wel heel erg gestructureerd. Ik houd zelf enorm van het visuele aspect van mijn planner.

Met behulp van de planners is mijn leven weer overzichtelijk geworden en heb ik zelfs energie om rustig aan de weg te timmeren met een creatieve onderneming! Mijn leven is weer rijk gevuld met veel leuke en spontane dingen.

En ja, deze manier is niet voor iedereen weggelegd. Als iets niet voor je werkt, geef dan niet op. Zoek verder en vind jouw manier om goed te leren omgaan met de energie die je hebt!

Corrie Dam



App Lees Simpel

Brieven die afkomstig zijn van bijvoorbeeld de gemeente of de Belastingdienst bevatten vaak belangrijke informatie. Helaas zijn deze brieven vaak ingewikkeld geschreven, waardoor niet iedereen begrijpt wat er staat. Met de app maak je een foto van je brief en krijg je meteen een samenvatting in begrijpelijke taal.



Gastles 'Wat is gewoon?'

Het was een bijzondere ervaring afgelopen woensdag toen het basisscholenproject 'Wat is Gewoon' bij ons op school was! Al bijna 25 jaar draait dit project in de Overbetuwe en wij mochten deelnemen aan deze waardevolle les. Een groep ervaringsdeskundigen bracht een bezoek aan onze school met een vast programma dat gericht is op het laten ervaren en leren van hoe het is om met een beperking door het leven te gaan. Onze kinderen kregen de unieke gelegenheid om zelf te ervaren hoe het is om bijvoorbeeld in een rolstoel te zitten, met drempels om te gaan, of hoe hulpmiddelen zoals taststokken worden gebruikt.

Margrethe noteerde deze mooie uitspraken van leerlingen

Wat Niels kan, dat kan ik nog niet eens met twee benen!!

Heb je er wel eens pijn of verdriet van als je ziet dat anderen het wel allemaal kunnen?

Nu weet ik het zeker, ik wil later de zorg in!



Ervaringen van Linn en Juul:

Het was echt super leuk, we gingen ook met een mevrouw praten die in een elektrische rolstoel zat. We deden ook een soort proefjes met een koptelefoon op en dan deed je alsof je doof was en dan moest je liplezen. We deden ook iets met blind zijn, dat je dan dingen moest proeven: gedroogde abrikoos, jam, pindakaas, appelstroop en kaas. En we gingen ook met een stok lopen voor blinde mensen, want dan moest je een soort parcours lopen en als je van dat pad af was, lag je in het 'water', en met een bal met een geluidje erin dan kon je hem horen maar we hadden ook een soort bril op waarmee je niets kon zien.
Groetjes Linn & Juul, 8a



Gespot onderweg

Tijdens onze vakantie kwamen we dit bord tegen. Een gemeente kan maar beter duidelijk zijn met betrekking tot de toegang van gehandicapten. Of een rolstoel daar ook onder valt?

Met een beetje humor komen we er wel.

Natuurlijk hebben we de stad bekeken.

Tekst op het onderste bord:

Uitgezonderd
snorfietzen en
gehandicapten -
voertuigen

Het onmogelijke is toch mogelijk

Het hypermobiel Ehlers Danlossyndroom is waar ik last van heb. Dit is een erfelijke bindweefselaandoening. Bindweefsel zit in ons hele lichaam en dus niet alleen in de gewrichten zoals vaak gedacht.

Ondanks dat ik wel beperkingen ervaar, probeer ik de grenzen van mijn kunnen op te zoeken en vooral leuke dingen te doen. Veelal vraagt dat meer voorbereiding, extra rustmomenten en vooral rekening houden met eten, ook hier zit wel een probleem met onder andere slikken.

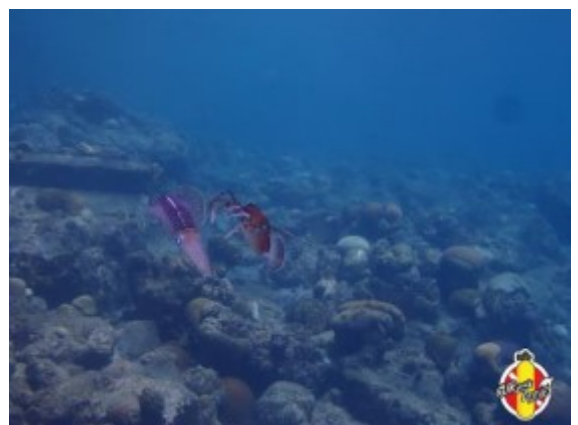
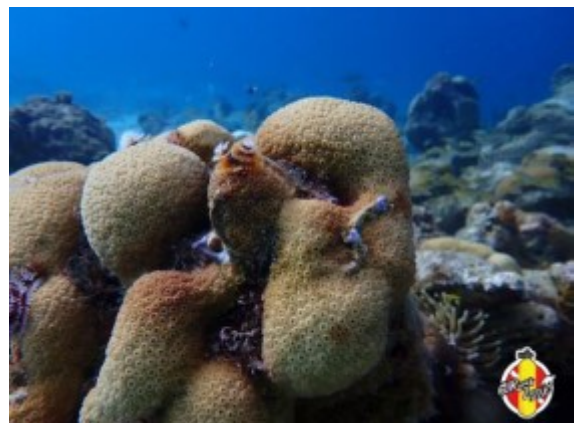
Aangemoedigd door verschillende mensen, ben ik de uitdaging aangegaan om een keer te gaan duiken. In Nederland heb ik mij eerst medisch laten keuren en heb ik contact opgenomen met de van Creveldkliniek in verband met mijn stollingsmedicatie, in de bloedvatwanden zit namelijk ook bindweefsel. Met een dieptebeperking en aanpassing van het medicatieschema was er groen licht.

Bij OWSV (OnderWaterSportVereniging) Gaviiformes uit Overbetuwe heb ik een introductie gedaan in zwembad de Helster in Elst om te kijken of mijn beperkte mondopening een beletsel zou zijn en dat was het niet. Het was gewoon supergaaf mede ook doordat je totaal geen beperkingen voelt in het water. Dat wist ik al maar ook een cilinder met lucht geeft geen belemmering.

Het begon toen toch eigenlijk best wel te kriebelen, zou ik dan toch misschien mijn Open Watercertificaat kunnen halen? Na appen en bellen met een duikschool op Curaçao was het op 17 februari jl. zover, mijn eerste duik! Na vier duiken bij de Caracasbaai op Curaçao heb ik het praktisch deel van het open watercertificaat gehaald. Ik had dit nooit, maar dan ook nooit durven dromen maar het is gelukt en wat was het supergaaf om op deze manier van de mooie onderwaterwereld te genieten. Het was hard werken en veel rust nemen, maar het is gelukt. Ik heb mijn duikcertificaat gehaald. Het onmogelijke is gewoon mogelijk.

Een vakantie op Curaçao kreeg hierdoor een heel andere invulling dan we vooraf gedacht hadden.

Hetty Wieringa



Foto's: Duikschool Curious2Dive Curaçao

Hoe neem je een accu mee op vliegvakantie

Soms wil je je elektrische rolstoel of scootmobiel meenemen in het vliegtuig. Een punt van zorg is dan de accu. De regels voor het meenemen van een accu in een vliegtuig verschillen per type accu en per luchtvaartmaatschappij.

Een lithium-batterij mag vanwege de veiligheid aan boord alleen als handbagage vervoerd worden, zo'n accu kan namelijk zelf ontbranden. Hiervoor bestaan speciale brandvertragende tassen.



Een accu met natte cellen kan op je rolstoel of scootmobiel blijven zitten. Wel moet de accu losgekoppeld worden waarna de accupolen en aansluitpunten moeten worden afgedekt zodat ze geen kortsluiting kunnen maken. De accu moet rechtop vervoerd worden.

Bij de leverancier van je rolstoel is een zogenaamd 'IATA formulier' te verkrijgen, soms kun je dit op de website downloaden. Luchtvaartmaatschappijen willen graag dat je zo'n formulier bij je hebt. Op dat formulier staat om wat voor een soort accu het gaat en ook wat voor een vermogen (wattuur) deze kan leveren.

De voorwaarden voor het meenemen van een rolstoel verschillen per luchtvaartmaatschappij. Informatie vind je op internet. Elke luchtvaartmaatschappij heeft de eigen voorwaarden op de website staan. Je kunt ook bij elke maatschappij hulp krijgen om een en ander goed te regelen.



Maarten de Gouw van leder(in).

SGO is lid van leder(in), de landelijke koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke handicap, verstandelijke beperking of chronische ziekte. Onlangs hebben we kennis gemaakt met Maarten de Gouw, coördinator netwerk en leden van leder(in). Tijdens dit gesprek vertelde Maarten dat een belangrijk onderwerp momenteel de benadering van de achterban vormt. Ofwel hoe krijg je en onderhoud je de contacten met je doelgroep. Een erg herkenbaar onderwerp aangezien dat ook bij SGO steeds speelt en we zullen dan ook graag gebruik gaan maken van de inzichten van leder(in). Maar we kunnen natuurlijk ook meedenken over dit onderwerp en uiteraard over alle andere relevante onderwerpen.

leder(in) heeft een belangrijke informerende en verbindende rol tussen lokale platforms zoals SGO. Dit wordt gerealiseerd door nieuwsbrieven, de website en het organiseren van bijeenkomsten. Een erg belangrijk onderwerp momenteel is werken. Binnen leder(in) is veel kennis van en ervaring met werken en de toepassing van Wajong. Fijn dit te weten, want we horen ook in Overbetuwe over de problemen die in dit kader bestaan zoals het verliezen van je Wajong-uitkering ondanks dat werk minder geld oplevert dan je uitkering. Ieren(in) is dan ook van plan tijdens de week van de toegankelijkheid dit jaar vooral aandacht te gaan besteden aan toegankelijke arbeidsplekken en Wajong.

Kortom, het was een waardevolle en zeer prettige kennismaking met Maarten!



Station Zetten-Andelst

In het kader van het in kaart brengen van stoepen en straten voor onderhoud door de Gemeente stonden Peter en Jeanne (eindelijk met droog weer) op een zonnige zaterdagochtend bij station Zetten-Andelst. Wat een mooi gebouw! Zelfs met een rolstoeltoilet (tegen betaling) en voorzien van geleidetegels. De aanleg op perrons en bij de automaten is er ook (hoewel niet eenduidig). Bij de spoorwegoversteek liggen voelbare plastic stroken, wij hadden ze nog niet eerder gezien. De treinen die op dit station stoppen zijn trouwens rolstoeltoegankelijk, het is dus best fijn als de rest van de voorzieningen dan ook klopt.

Wat kan beter:

Een invalidenparkeerplaats aanleggen. De erg slechte stukken weg, stoep en pad opknappen. Een aantal extra, goede, dus minder steile op- en afritten naar de perrons aan beide zijden van het spoor aanleggen. Eenduidigheid in geleidetegels (er is nu van alles wat), en de geleidetegels richting bushaltes laten doorlopen.

Contacten met ProRail

Na melding bij de gemeente werden we doorverwezen naar ProRail, afdeling publieksvoorlichting. Binnen een week kregen we een telefoontje en mail:

“Hierbij laat ik u ook per e-mail weten dat het Station Zetten-Andelst in juni dit jaar vernieuwd gaat worden. Dit betekent dat de geleidelijnen volgens voorschriften zullen worden gelegd. De melding over de losliggende stenen voor de overgang: dit zal worden hersteld door de storingsorganisatie”.

We stuurden een volgende melding **over station Elst**, daar is aan één zijde een hellingbaan. Waarom niet aan beide kanten? Als de lift kapot is kun je alleen via trappen van het perron af.

Ook deze vraag werd door ProRail uitvoerig beantwoord. Bij de aanleg van een station kiest men óf voor liften óf voor hellingbanen. Toevallig was er al één hellingbaan aanwezig richting parkeergarage, maar aan de centrumkant was er volgens de andere partijen (gemeente e.a.) geen ruimte.

Advies van de medewerker, kijk altijd even op de app van de NS of er een storing van de liften op station Elst is, dan kun je daarop anticiperen (via Arnhem of Nijmegen naar het perron waar wél een hellingbaan is en dan bijvoorbeeld per bus verder reizen).



BIJeenkomst HOE ZEG IK 'NEE' TEGEN VERVELLENDE BELLERS

VOL = VOL



**“ALS HET TE MOOI KLINT OM WAAR TE ZIJN....
DAN IS DAT MEEStAL OOK ZO”**

Datum: donderdag 10 oktober 2024
Tijd: van 19.00 - 21.00 uur (inloop vanaf 18.30 uur)
Locatie: Opening door burgemeester Hoytink-Roubos
Raadzaal, gemeentehuis
Adres: Dorpsstraat 67 in Elst

Deelname is gratis.

Wel inschrijven via: veiligheid@overbetuwe.nl.

Gemeente Overbetuwe



BLITIE



**10 oktober in het gemeentehuis Elst
In de Week van de Veiligheid
VOL = VOL**

**Veilig online: handige tips voor veilig gebruik van je
mobiel en computer**

Kom je naar de bijeenkomst "Veilig online"? Het is speciaal in begrijpelijke taal. Samen met ervaringsdeskundige Lieke Derksen, de politie en Blue Professionals organiseert de gemeente Overbetuwe deze bijeenkomst. We geven je handige tips om sneller te herkennen wanneer je iemand of een situatie beter niet kunt vertrouwen.

Waar en wanneer?

Datum: 10 oktober 2024
Tijd: Van 19.00 uur tot ongeveer 21.00 uur met een inloop vanaf 18.30 uur
Locatie: Raadzaal, gemeentehuis
Adres: Dorpsstraat 67 in Elst

Wat bespreken we?

- Tijdens de bijeenkomst praten we over verschillende onderwerpen zoals:
 - Babbelfruts
 - Veilig chatten en weten met wie je praat
 - Wanneer wel of niet de deur openen in de avond
 - Letten op je bankpas zodat niemand meekijkt met pinnen
 - Veilig omgaan met geld met tips over wachtwoorden en pincodes
 - Het maken van een kopie (back-up) van je bestanden en hoe je je computer veilig houdt
 - Herkennen van nep-WhatsApp berichten
 - Veilig afspreken bij online dating
 - Aandacht voor het plaatsen van foto's en filmpjes op sociale media en hoe dit misbruikt kan worden
 - Omgaan met druk als je foto's in verkeerde handen komen

De wijkagent geeft tips en je kunt de wijkagent ook vragen stellen.

Wil je komen op 10 oktober?

Schrijf je gratis in via de mail naar veiligheid@overbetuwe.nl. Je kunt ook ierland meemenen als je denkt dat deze bijeenkomst ook handig voor hem of haar kan zijn. Bijvoorbeeld mantelzorgers, kinderen, ouders of partners. Geef dan in je mail aan met hoeveel personen je komt. Je ontvangt een bevestiging van je aanmelding via de mail. Vanaf 18.30 uur ben je welkom voor een kopje koffie of thee in het gemeentehuis. Om 19.00 uur begroet burgemeester Patricia Hoytink-Roubos jullie en beginnen we met de bijeenkomst.



Deelname is gratis.

Wel inschrijven via: veiligheid@overbetuwe.nl

Kapotte stoepen, straten en meer... gebruik de FIXI-app

De gemeente heeft voor het onderhoudsplan verhardingen 2024 ook met ons, de SGO, contact opgenomen. De vraag was of er vanuit onze doelgroep nog wat te melden viel. Dat was zeker het geval, na een oproepje op SGO Facebook kwamen er veel foto's en verhalen bij ons binnen. Zelf gingen we ook nog in Zetten op pad (zie elders in dit blad). We hadden nog zaken liggen die nooit waren aangepakt, en vroegen flink wat mensen om in hun eigen wijk en dorp mee te kijken.

Alle foto's en opmerkingen zijn doorgestuurd naar de betreffende ambtenaar, een aantal is na melding via de Fixi-app ook meteen door de gemeente aangepakt. Het hondenhek is gesmeerd, tegels zijn vervangen. Onze ervaring: het nieuwe systeem Fixi werkt prima!



Een melding maken over de openbare ruimte?

Dat doet u via de website fixi.nl/overbetuwe of de [gratis app van Fixi](#). Tip, maak een foto van de situatie. Natuurlijk blijft het ook mogelijk om een melding door te geven door te bellen naar 14 0481.

Waarvoor kan ik een melding maken?

U kunt een melding maken over afval, groen, wegen en stoepen, straatmeubilair, overlast, (plaag)dieren, riool en water, verkeer, openbare verlichting of speelterreinen.

Hier zijn wat voorbeelden van zaken die we tegenkwamen en die een melding via Fixi waard zijn



Bolle stoep, je rijdt zo het water in
Dit is een gehandicaptenparkeerplaats....

Goed nieuws!!

Scootmobiel én stalling één aanvraag

Vorig jaar hebben we als SGO bij de gemeente aangekaart dat de (verplichte) stalling voor een scootmobiel niet altijd bij een woning gemaakt mag worden. Dat leverde conflicten op, mensen kregen wel een scootmobiel via de Wmo toegewezen maar die kon niet geleverd worden omdat de stalling niet in orde was of door een VvE werd afgewezen.

Maar het is nu mogelijk geworden om voortaan via één aanvraag zowel de scootmobiel als de stalling aan te vragen. Ook wordt meteen gekeken of de gebruiker veilig de weg op kan of dat de stoep aangepast dient te worden.



Het lijkt zo eenvoudig om dit te regelen maar de wet geeft weinig ruimte om bijvoorbeeld aan de voorzijde van een woning een stalling te mogen bouwen voor een scootmobiel. De ambtenaren hebben echter een goede constructie kunnen realiseren om dit toch toe te kunnen staan indien dit de enige oplossing is.

Nieuwe Europese kaart voor mensen met een beperking

Het Europees Parlement keurt gehandicapten- en parkeerkaarten voor de hele EU goed

Deze kaart houdt in:

- Personen met een beperking krijgen in alle landen van de EU gelijke rechten op voorzieningen, zoals gratis toegang en toegang tot gereserveerde parkeerplaatsen.
- De EU-gehandicaptenkaart is gratis te verkrijgen en te verlengen.
- Degenen die tijdelijk naar een ander EU-land verhuizen om te studeren, vallen ook onder de nieuwe regels.

De Europese kaart geeft (bijna) dezelfde rechten als een nationale kaart. Dit besluit moet nu nog wel formeel door de Europese Raad worden aangenomen voordat het in werking treedt.

Bron: persbericht plenaire vergadering Europees Parlement, 24-04-2024



Hoe zit het met de verzekering voor de scootmobiel

Bij een scootmobiel **moet** de verzekering op **naam van de bestuurder** staan. Is dit het geval en er gebeurt iets, dan is de bestuurder compleet verzekerd en zal alles keurig worden afgehandeld. Is dit niet het geval, dan kan de bestuurder aansprakelijk worden gesteld en voor kosten komen te staan. Een stichting als bijvoorbeeld de SGO is geen instelling of bedrijf en kan hiervoor géén verzekering afsluiten. Een verzekering kost ca. 50 euro per jaar

De SGO kreeg zomaar deze prachtige scootmobiel, mocht je hiervoor interesse hebben, bel of mail naar ons secretariaat.



Parkeren met rolstoelbus

Met een lichamelijke beperking moet je heel wat tijd en geld reserveren om te kunnen en mogen rijden. Er is een auto nodig waar geschikte aanpassingen in kunnen worden gemaakt. En voordat je in een aangepaste auto mag rijden heb je lessen nodig bij een speciale rijsschool en moet je vervolgens examen doen. Pas daarna kun je een rijbewijs krijgen waarmee je met alle beperkingen en aanpassingen aan de auto weer de weg op mag. En als laatste is er een eigen parkeerplek op kenteken vlakbij je woning nodig. Daar zorgt de gemeente voor.

Speciale auto, gereserveerde parkeerplek

Na maanden wachten is er voor een bewoner aan de Rauwendaal in Heteren eindelijk een eigen invalidenparkeerplek met kenteken gemaakt vlakbij zijn woning. Hij heeft een prachtige aangepaste bus, met lift, waarbij hij in zijn elektrische rolstoel achter het stuur kan plaatsnemen. Ook zijn vrouw kan met haar scootmobiel en al de bus inrijden, om dan op de passagiersplek te rollen. Zo kunnen ze samen op stap.

Op de foto is er nog geen kentekenbord geplaatst. De auto staat met zijn neus aan de straat geparkeerd, de toegang is via de stoep. Aan de uitgeklapte lift is te zien dat er aan de achterzijde minstens drie meter vrije ruimte moet blijven. Met een speciale sticker wordt andere parkeerders gevraagd afstand te houden. Dat is dus niet voor niets!!



Avan heeft een vergelijkbaar systeem, vaak staan de bussen midden op de rijweg om mensen op te halen. Zeer gevaarlijk, maar nodig. Dus geef ze de ruimte!



Ook Zaza wordt met de rolstoelbus vervoerd, zonder lift maar met een lange hellingbaan die ze zelf oprijdt.

Aangepaste Camper huren

Stichting on Wheels zet zich al sinds 1997 in voor kinderen, volwassenen en ouderen met een (ernstige) beperking, zoals de ziekte van Duchenne. Ze verhuurt aangepaste vervoer- en kampeermiddelen en chalets. Ook organiseert ze leuke activiteiten. Al haar campers zijn aangepast en geschikt voor elektrische en handbewogen rolstoelen. Verder beschikken de campers over een plateaulift om binnen te komen, een tillift aan het plafond voor de transfer en een hoog-laag bed. De rolstoeler kan naast de bestuurder plaatsnemen. De campers beschikken niet over een douche of toilet, wel is het mogelijk om een chemisch toilet mee te krijgen. Steeds meer campings in Europa hebben goede aangepaste toiletten en douchevoorzieningen. Op www.stichtingonwheels.nl vindt u alle informatie. Lees hier de verslagen van huurders die vertellen over hun reisbelevissen met de campers.



Interessante websites:

- www.StichtingOnwheels.nl
- www.Benica.com
- www.Roadtripforlife.nl
- www.Mobiel-autoaanpassingen.nl
- www.weersink.nl
- www.Rollonadventures.com
- www.campercontact.nl

Bron: Kampeerauto 2-2024



Onderweg gespot

Deze inclusieve rollatorbank. Het kostte even tijd om te ontdekken hoe je deze bank gebruikt, gelukkig vonden we een voorbeeld op internet. De zithoogte en de beide leuningen helpen bij het opstaan en het opstarten van je rollator. En je kunt gezellig zittend op je rollator naast iemand anders zitten met het gemak van een rugleuning. Of je parkeert de rollator ernaast.



Aangepaste accommodaties in Frankrijk

In 1995 is Frank Schut, evenals zijn oudere broer Edwin Duchenne patiënt, Travel Advice Desk gestart met het geven van reisadvies aan mensen met een beperking. De ouders van Edwin & Frank hebben gemeend, ter nagedachtenis aan hen, de stichting te moeten voortzetten in de vorm van het beschikbaar stellen van volledig luxe aangepaste chalets. De in Frankrijk op vier- en vijf-sterren campings met Nederlandse eigenaars geplaatste zespersoons chalets worden tegen aantrekkelijke voorwaarden beschikbaar gesteld. Surf voor alle verdere informatie door de website. Mochten er daarna nog vragen zijn, schroom dan niet contact op te nemen.

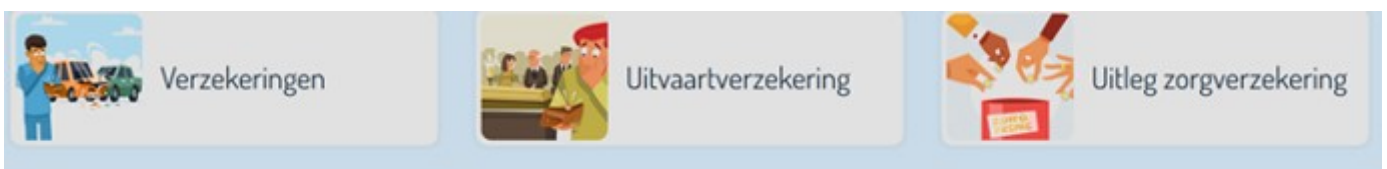
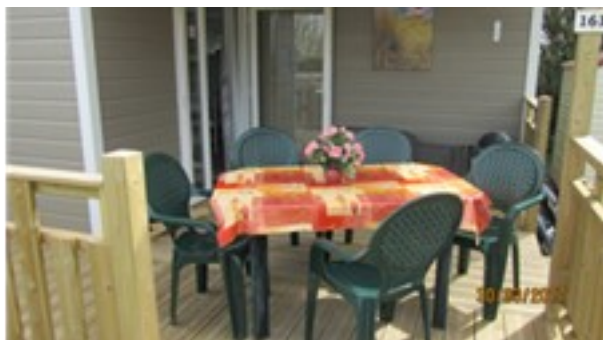


De Schut stichting. E-mail: info@schutstichting.com of tel. 0488 453 454 / 06 5345 5097

www.schutstichting.com/aangepaste-chalets/

De stichting heeft de beschikking over zespersoons aangepaste chalets op de vier- en vijf-sterren camping Chateau Le Verdoyer in de Dordogne en Camping Village de la Guyonniere in de Vendee. De campings bieden alle mogelijke faciliteiten. Het zwembad is met een tillift toegankelijk.

De chalets zijn voorzien van drie slaapkamers. Een slaapkamer met een hoog-laag bed en een eenpersoons bed, een slaapkamer met twee eenpersoons bedden en een kinderkamer met een stapelbed en een eenpersoons bed. Verder een zeer ruime badruimte met een douche/toiletstoel en een douchebankje. Het chalet is voorzien van een inpandig overdekt terras met zitje.



Steffie legt uit hoe verzekeringen werken



Steffie legt uit waarom er verzekeringen zijn en wat voor soort verzekeringen er bestaan. Ook legt ze uit waar je op moet letten als je een verzekering kiest.

<https://verzekeringen.steffie.nl>



Zaza danst het Zwanenmeer

Introdans is al meer dan twintig jaar aanjager en ontwikkelaar van inclusieve dansactiviteiten voor iedereen in de maatschappij. Ze werken samen met [De Onderwijsspecialisten](#) voor hun Dans Speciaal project. Tijdens de introductiedag, 'In Da House', bezoeken de leerlingen van het speciaal onderwijs de studio's van Introdans in Arnhem en worden ze actief betrokken bij alle aspecten van het maken van een korte dansvoorstelling.

Iedereen kan dansen!

Enthousiaste leerlingen kunnen zich daarna opgeven voor het On Stage danstheaterweekend, op 15 en 16 maart in Theater aan de Rijn. De leerlingen zetten samen met de docenten, choreograaf en danser Floris, presentator en technici een prachtige voorstelling neer van het Zwanenmeer. Zaza danst mee en ze geniet er enorm van.



Zwemvierdaagse bij de zwemgroep voor mensen met een fysieke beperking

Binnen de EZ&PC is een speciaal zwemuur voor leden met een fysieke beperking. Dit initiatief is ontstaan uit een samenwerking tussen de EZ&PC en de stichting gehandicaptenplatform Overbetuwe.

In januari is deze zwemgroep het nieuwe jaar begonnen met een gezamenlijke lunch na het zwemmen. Een van de punten die toen naar voren kwam was het gemis van de zwemvierdaagse. De uurleiders Ans, Roel en Hetty hebben samen met twee bestuursleden besloten om de zwemvierdaagse nieuw leven in te blazen. Omdat deze groep zwemt in wat warmer water is vier dagen achter elkaar niet haalbaar. Wij zwemmen daarom op vijf maandagen, tijdens ons eigen uur, een alternatieve zwemvierdaagse. De zwemvierdaagse wordt gehouden van 3 juni tot en met 1 juli. De extra maandag is er voor mensen die om welke reden dan ook een keer niet kunnen. Wij zwemmen op maandagmorgen van 11.00-12.00 uur in zwembad de Helster. Er is tijdens dit uur de mogelijkheid om baantjes te zwemmen, er is een mogelijkheid om op eigen gelegenheid aan aquajoggen te doen en er is een trimgroep die, onder leiding, in het water

oefeningen doet. Bent u nu heel benieuwd hoe het eraan toegaat? Er is altijd de mogelijkheid om een keer te komen kijken en mee te zwemmen. Er is kader op de kant dat toezicht houdt en ook in het water. Zo hopen we voor al onze zwemmers de veiligheid te borgen.

Wilt u eerst nog informatie, dat kan bij de volgende uurleiders:

Ans Hommerson: 06 3632 0280

Hetty Wieringa: 06 8396 7466





**Zaza danste
de Swan Lake**



Iedereen kan dansen

Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete



Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete



Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete



Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete

